



Veridian E-Journal Silpakorn University

ฉบับภาษาไทย

มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน - ธันวาคม 2561

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*

Factors affecting learning stress of 4th - 6th year medical students.
Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital Mahidol University

สิรินิตย์ พรธนาญ (Sirinit Phanhan)**

บุญมี พันธุ์ไทย (Boonmee Panthai)***

กมลทิพย์ ศรีหาเศษ (Kamontip Srihaset)****

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 และ (3) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โดยได้ทำการศึกษากับตัวอย่างจำนวน 218 คนที่เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) และสมการถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับเครียดปานกลาง
2. ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านร่างกาย ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 โดยปัจจัยด้านการเรียนการสอน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.731

* บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัย

** นักศึกษามหาบัณฑิตภาควิชาการประเมินและการวิจัยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ 10250,
(M.Ed. Candidate, Department of Educational Evaluation and Research, Faculty of Education,
Ramkhamhaeng University, Bangkok 10250), Email: sp.sirinit@gmail.com

*** ภาควิชาการประเมินและการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร 10250,
(Department of Educational Evaluation and Research, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University,
Bangkok 10250)

**** ภาควิชาการประเมินและการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร 10250,
(Department of Educational Evaluation and Research, Faculty of Education, Ramkhamhaeng University,
Bangkok 10250), Email: ksrihaset@gmail.com

3. ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านร่างกาย ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ร่วมกับการอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 74.30

คำสำคัญ : ปัจจัยความเครียดในการเรียน การเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปี 4 – 6

Abstract

In this study, the objectives of this study were: (1) to study the level of stress of medical students in the 4th - 6th year, (2) to study the factors affecting the stress of medical students in the 4th - 6th year. The samples were 218 medical students from the 4th - 6th Year Medical Students, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital Mahidol University. The instruments used in the research were questionnaires, statistics used in data analysis, frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, Pearson Product Moment Correlation Coefficient and Stepwise Multiple Regression. The results are as follows:

1. Most medical students have stress levels of moderate stress
2. Teaching and learning, Family, Psychic, Physical, Relationship with others and Environment, there was a significant relationship with the stress of medical students at .01. By the factor of teaching and learning, the correlation coefficients of stress were the highest. The correlation coefficient was 0.731.
3. Teaching and learning factors, Psychic factor, Physical factor, Relationships with others factor and environmental factors affect the stress of medical students. Statistically significant at .01, the variance was explained by 74.30%.

Keywords: Stress Factors in Learning Study, Learning Study of Medical Students Year 4 - 6

บทนำ

ความเครียด สามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวันของคนทุกเพศ ทุกวัย อาจจะเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ หรือผู้ที่ทำงานแล้วก็ได้ ความเครียดนั้นเกิดได้จากหลายปัจจัยไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล หรือปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะมากหรือน้อยนั้นแตกต่างกันออกไป ในปัจจุบันจะพบว่าปัญหาด้านความเครียดมีมากขึ้น และมีแนวโน้มว่าจะมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ความผิดหวังในการเรียน มีความคาดหวังที่สูง ความกดดันภายในตนเองและจากคนรอบข้าง เป็นต้น

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่กำลังเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะต้องมีความพร้อมในการดำเนินชีวิตทั้งด้านการเรียน การปรับตัวในสังคม ภาระความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ที่สูงขึ้น จึงส่งผลให้นักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดและปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะในคณะที่มีการเรียนค่อนข้างหนัก เช่น คณะแพทยศาสตร์ จะมีโอกาสเกิดความเครียดสูงกว่าการเรียนในคณะอื่น ๆ เพราะก่อนที่จะศึกษาต่อในคณะแพทยศาสตร์ได้นั้น นักศึกษาแพทย์จะต้องมีความมุ่งมั่น และมีการเตรียมพร้อมอย่างหนัก ตั้งแต่ช่วงสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ โดยในคณะแพทยศาสตร์นั้น มีการจัดการเรียนการสอนยาวนานถึง 6 ปี มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งการศึกษาในคณะแพทยศาสตร์นั้น เป็นภาระรับผิดชอบที่สำคัญ ที่นักศึกษาแพทย์ทุกคนจะต้องปรับตัวต่อสภาพการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ต้องมีความรอบคอบ ระมัดระวัง และรับผิดชอบสูง เพราะความผิดพลาดอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตผู้ป่วยได้ บุคลิกภาพการเรียนต้องมีความรับผิดชอบสูง ต้องเผชิญกับภาระเบียดและข้อบังคับที่มีมากมาย เรียนหนัก ไม่ค่อยมีเวลาว่าง พักผ่อนได้น้อย โดยเฉพาะในการเรียนระดับคลินิกคือชั้นปีที่ 4 - 6 ที่ต้องมีการฝึกปฏิบัติกับผู้ป่วย จากการสัมภาษณ์นักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4 - 6 จำนวน 3 คนพบว่า นักศึกษาแพทย์จะต้องเผชิญกับความเครียดสูงขึ้น เนื่องจากเป็นช่วงรอยต่อของการปรับตัวในการเรียนการสอนในรูปแบบใหม่นักศึกษาแพทย์ รายหนึ่งให้สัมภาษณ์ต่อผู้วิจัยว่า “การเรียนแพทย์นั้นความเครียดส่วนใหญ่ มักจะเป็นเรื่องของการจัดสรรเวลา เวลาส่วนตัวค่อนข้างน้อย การเรียนบางภาควิชาค่อนข้างเรียนหนัก งานเยอะ การสื่อสารกับผู้ป่วย รวมทั้ง การปรับตัวในการอยู่เวร” ซึ่งพบว่าค่อนข้างจะแตกต่างจากการเรียนการสอนในระดับชั้นปีที่ 1 - 3 อย่างชัดเจน การเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 - 3 นั้นนักศึกษาแพทย์จะมีโลกทัศน์เช่นนักเรียนทั่วไป มีความกดดันค่อนข้างต่ำ และในกระบวนการเรียนมักจะเป็นการวางรากฐานการเรียนวิชาพื้นฐานทั่วไป มีเพียงอาจารย์ผู้สอนเท่านั้นที่มีบทบาทที่สุด นักศึกษาแพทย์จะใช้ทักษะการปรับตัวและการสื่อสารค่อนข้างน้อย เพราะเป็นที่รู้กันว่าครูอาจารย์นั้นจะพยายามเข้าใจลูกศิษย์ของตน ครูอาจารย์มักจะมีเวลาเอาใจใส่นิสิตนักศึกษาแพทย์มาก กิจกรรมใดๆ ก็ล้วนแต่มี นักศึกษาแพทย์เป็นศูนย์กลาง แต่เมื่อขึ้นระดับชั้นปีที่ 4 - 6 วงจรจะเปลี่ยนแปลงไป มีบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น ทั้งเพื่อนนักศึกษาแพทย์ อาจารย์แพทย์ แพทย์ประจำบ้าน พยาบาล ผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ฝ่ายต่างๆ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาแพทย์กับคนเหล่านี้ และความคาดหวังจากคนรอบข้างจึงเป็นเรื่องสำคัญ การเรียนในระดับนี้จะเน้นหนักทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติที่ต้องสัมพันธ์หรือคลุกคลีกับกลุ่มผู้ป่วยโดยตรงต้องสวมจิตวิญญาณแห่งความเป็นแพทย์มากขึ้น อาทิ บทบาทความรับผิดชอบที่สูงขึ้น การศึกษาเรียนรู้วิธีการรักษาโรคต่างๆอย่างลึกซึ้ง การสอบบ่อยครั้ง การผลัด เปลี่ยนเวร การสัมภาษณ์ผู้ป่วยการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย อาจารย์แพทย์มักจะไม่ค่อยมีเวลาส่วนตัวนักศึกษาดูว่านักศึกษาแพทย์แต่ละคนกระทำกับผู้ป่วยอย่างไรบ้าง อาจารย์แพทย์จะสามารถรับรู้ได้เพียงเฉพาะนักศึกษาแพทย์ที่พยายามเข้ามาใกล้ชิดอาจารย์แพทย์

หรือมีความโดดเด่นอย่างแท้จริงในการดูแลผู้ป่วย ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทำให้นักศึกษาอาจมีปัญหาความเครียดทางด้านการปรับตัวเมื่อขึ้นคลินิกได้ง่าย (ไวญณัฐ สถาปนาวัตร 2545: 95 - 96)

จากงานวิจัยที่ผ่านมาที่ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านความเครียด สามารถจัดกลุ่มปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดได้ 6 ด้าน คือ 1) ปัจจัยด้านการเรียนการสอน 2) ปัจจัยด้านปัจจัยครอบครัว 3) ปัจจัยด้านจิตใจ 4) ปัจจัยด้านร่างกาย 5) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และ 6) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (Nadini Persaud & Indeira Persaud, 2016; อาชาน ตนยาหมัด และเกชตร และหิม, 2556; ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล, 2554; อนงค์ สังข์น้อย, 2554; จินตนา กาญจนวิสุทธิ และคณะ, 2553; รุ่งรัตน์ ระย้าแก้ว และวัลลี สัตยาศัย, 2553; ศจีณุช นิลหุ้ย, 2553)

จากปัญหาที่เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อนักศึกษาแพทย์เกิดความเครียดไม่ว่าจะเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งจากการเรียน การปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย การอยู่เวร รวมไปถึงงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งโดยธรรมชาติเมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะมีการปรับสมดุล แต่ถ้าหากมีความเครียดสะสมมากกว่าที่ร่างกายจะปรับตัวได้นั้นจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคภาวะสุขภาพจิต เช่น อาการซึมเศร้า หรืออาการวิตกกังวลได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 และจากงานวิจัยที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้กำหนดปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 ไว้ 6 ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านครอบครัว ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านสภาพแวดล้อม เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดมาเป็นข้อมูลในการปรับปรุง และวางแผนแนวทางการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาแพทย์ และสร้างกลไกในการรับมือพัฒนาระบบการช่วยเหลือ และการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นแนวทางให้นักศึกษาแพทย์สามารถรับมือกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6

ขอบเขตของการวิจัย

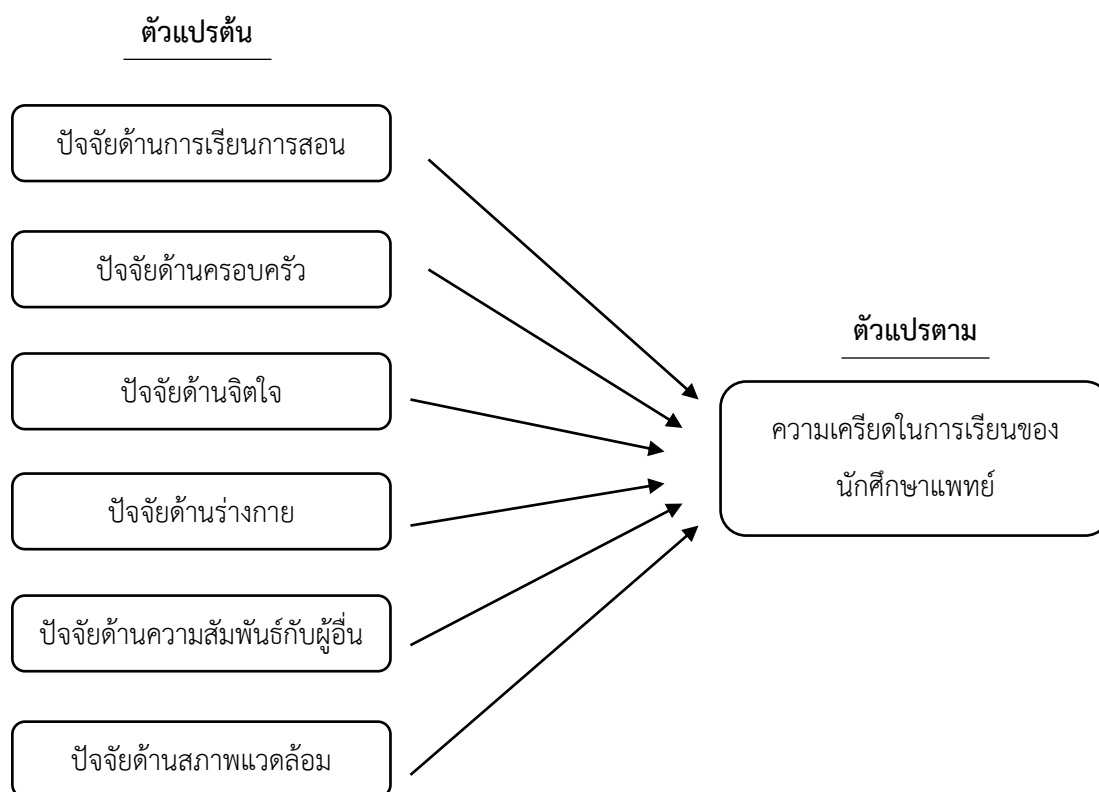
ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โดยกำหนดตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้
 - 1.1 ตัวแปรต้นเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนการสอน ด้านครอบครัว ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านสภาพแวดล้อม
 - 1.2 ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6

2. ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 523 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณ Yamane (Taro Yamane. 1973) และกำหนดความเชื่อมั่นที่ ร้อยละ 95 ความผิดพลาดไม่เกิน ร้อยละ 5 และเลือกวิธีสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) จำแนกตามชั้นปี และในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและสร้างสมการทำนายด้วยสมการถดถอยพหุคูณ ซึ่ง Comrey & Lee (1992) และ Hair et al (2010) ได้แนะนำว่าขนาดของตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยควรมีขนาดตัวอย่าง 10 - 20 เท่าของจำนวนตัวแปรสังเกตในงานวิจัยนั้น ๆ โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีตัวแปรสังเกตจำนวน 7 ตัวแปร ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมและเพียงพอจึงควรมีอย่างน้อย 10 เท่าของตัวแปรสังเกต เท่ากับ 70 ตัวอย่าง ถึง 20 เท่าของตัวแปรสังเกต เท่ากับ 140 ตัวอย่าง ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่มีความเป็นตัวแทนที่ดีและพอเพียงเหมาะสมกับสถิติที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยจึงใช้ตัวอย่างจำนวน 218 ตัวอย่าง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาและค้นคว้าเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ เพื่อกำหนดเนื้อหาของแบบสอบถาม

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างเป็นแบบสอบถาม

3. สร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยให้ครอบคลุมปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 ทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านครอบครัว ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านสภาพแวดล้อม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

4. ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม โดยดำเนินการดังนี้

4.1 ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความถูกต้องในเชิงของเนื้อหา และหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item - Objective Congruence: IOC) ตามหลักเกณฑ์คุณภาพที่แต่ละข้อต้องสูงกว่า .50 (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) ซึ่งพบว่าแต่ละข้อของแบบสอบถามมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00

4.2 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.924

5. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามแล้วไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ปีการศึกษา 2560 จำนวน 218 คน

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยใช้

6.1 สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไปของสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

6.2 ระดับของความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้เกณฑ์การแปลความหมายของ Best (1981: 179 - 187) ดังนี้

ความเครียดมากที่สุด	ค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.50 - 5.00
ความเครียดมาก	ค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.50 - 4.49
ความเครียดปานกลาง	ค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.50 - 3.49
ความเครียดน้อย	ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.50 - 2.49
ความเครียดน้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.00 - 1.49

6.3 หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเครียดในการเรียน 6 ด้านกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

6.4 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 โดยใช้สมการถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (Stepwise multiple regression)

สรุปผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2560 จำนวน 218 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 53.70 และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 56.00

1. ระดับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาแพทย์มีระดับความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับเครียดปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษาแพทย์มีระดับความเครียดในปัจจัยด้านการเรียนการสอนอยู่ในระดับเครียดมาก ด้านครอบครัวอยู่ในระดับเครียดน้อย ด้านจิตใจอยู่ในระดับเครียดปานกลาง ด้านร่างกายอยู่ในระดับเครียดปานกลาง ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ในระดับเครียดปานกลาง และด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับเครียดปานกลาง ดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์	$\bar{X}$	<i>S. D.</i>	ระดับ ความคิดเห็น
1. ปัจจัยด้านการเรียนการสอน	3.55	0.98	เครียดมาก
2. ปัจจัยด้านครอบครัว	1.93	1.06	เครียดน้อย
3. ปัจจัยด้านจิตใจ	2.94	1.06	เครียดปานกลาง
4. ปัจจัยด้านร่างกาย	2.90	1.10	เครียดปานกลาง
5. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	2.63	1.15	เครียดปานกลาง
6. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม	2.66	1.15	เครียดปานกลาง

เมื่อพิจารณาปัจจัยเป็นรายข้อในแต่ละด้าน พบว่า

1.1 ปัจจัยด้านการเรียนการสอน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด คือ เนื้อหารายวิชามีความยากและกว้างมากเกินไป รองลงมาคือ การเรียงลำดับหัวข้อการสอนในรายวิชาไม่เริ่มจากง่ายไปยากทำให้สับสน ข้อสอบยากเกินไป อ่านหนังสือสอบ/เตรียมตัวสอบไม่ทัน รองลงมาคือ วัตถุประสงค์ของรายวิชาไม่ชัดเจน อาจารย์สอนเร็วเกินไป หรือสอนไม่เข้าใจ กิจกรรมที่ต้องทำในหอผู้ป่วย (Ward Work) มีมากเกินไป และระยะเวลาที่กำหนดให้ส่งงาน หรือทำงาน (เขียนรายงาน/เตรียม Consult เป็นต้น) น้อยเกินไป

1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด คือ ครอบครัวมีความคาดหวังสูง รองลงมาคือ ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่อบอุ่น ถูกเปรียบเทียบกับญาติ/พี่น้องที่เก่งกว่า และรายได้ของครอบครัวไม่พอใช้

1.3 ปัจจัยด้านจิตใจ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด คือ คาดหวังในตัวเองสูง รองลงมาคือ ขาดความเชื่อมั่นใจตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจ สมาธิสั้น รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถด้อยกว่าคนอื่น รู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของทีมในการรักษาผู้ป่วย ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง และมีปัญหาเรื่องความรัก (อกหัก ไม่สมหวังในความรัก หรือทะเลาะกับคนรัก)

1.4 ปัจจัยด้านร่างกาย พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด คือ อ่อนเพลียเนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ รองลงมาคือ ปวดหัว ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ เบื่ออาหาร และโรคประจำตัว

1.5 ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด คือ อึดอัดเมื่อต้องปฏิบัติงานร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิท รุ่นพี่ แพทย์ประจำบ้าน และอาจารย์แพทย์ รองลงมา คือ การแข่งขันของเพื่อนในชั้นเรียน เพื่อน รุ่นพี่ แพทย์ประจำบ้าน อาจารย์แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่การศึกษา ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น รองลงมาคือ มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน รุ่นพี่ แพทย์ประจำบ้าน อาจารย์แพทย์ และเจ้าหน้าที่การศึกษา และถูกเพื่อน รุ่นพี่ หรือแพทย์ประจำบ้าน เอาเปรียบ

1.6 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด คือ สภาพห้องเรียนไม่เหมาะสม/ไม่เพียงพอ รองลงมาคือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนไม่พร้อมหรือชำรุด บ่อยๆ สื่อสารเรียนการสอนไม่เพียงพอหรือเข้าถึงยาก ขาดแหล่งค้นคว้า การประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่างๆ ไม่ทั่วถึง และรองลงมาคือ ห้องสมุดคับแคบ มีตำราให้ค้นคว้าน้อย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 - 6

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	P
1. ปัจจัยด้านการเรียนการสอน	.731**	.000
2. ปัจจัยด้านครอบครัว	.620**	.000
3. ปัจจัยด้านจิตใจ	.609**	.000
4. ปัจจัยด้านร่างกาย	.537**	.000
5. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น	.686**	.000
6. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม	.557**	.000

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า ปัจจัยการเรียนการสอน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด รองลงมาคือด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านครอบครัว ด้านจิตใจ ด้านสภาพแวดล้อม และด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์น้อยที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์

ผลการค้นหาตัวพยากรณ์ที่ใช้ในการพยากรณ์ความเครียดของนักศึกษาแพทย์ พบว่า มีตัวแปร 5 ตัว คือ ปัจจัยด้านการเรียนการสอน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด รองลงมาคือ ปัจจัยด้านจิตใจ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านร่างกาย และด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์น้อยที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ (B) หรือค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน (Beta) ส่งผลต่อตัวแปรเกณฑ์ในทางลบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (**p < 0.01) และเขียนเป็นสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

สมการในรูปแบบคะแนนดิบ

$$\hat{Y} = -0.354 + 0.370X_1 + 0.295X_3 + 0.165X_6 + 0.134X_4 + 0.087X_5$$

หมายความว่า เมื่อ Y คือตัวแปรเกณฑ์ และ $X_1 - X_6$ คือตัวแปรพยากรณ์ เมื่อควบคุมตัวแปร $X_1 - X_6$ ให้คงที่เท่ากันในทุกตัวอย่างแล้ว ความเครียดของตัวอย่างจะมีค่าเท่ากับ -0.354

และเมื่อควบคุมตัวแปร $X_2 - X_6$ ให้คงที่เท่ากันในทุกตัวอย่างแล้ว เมื่อ X_1 เปลี่ยนไป 1 หน่วย ระดับความเครียดของตัวอย่างจะเปลี่ยนแปลงไป 0.370 หน่วย เป็นต้น

สมการในรูปแบบมาตรฐาน

$$Z = 0.398X_1 + 0.347X_3 + 0.270X_6 + 0.181X_4 + 0.133X_5$$

หมายความว่า ระหว่างตัวแปร $X_1 - X_6$ ตัวแปรที่เปลี่ยนแปลงไป 1 หน่วยแล้วทำให้ Y เปลี่ยนแปลงไปมากที่สุดคือ X_1, X_3, X_6, X_4 และ X_5 ตามลำดับ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .865 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์ (S.E.est) เท่ากับ .273 และตัวแปรพยากรณ์มีประสิทธิภาพในการพยากรณ์ที่ได้ปรับแล้ว (R^2_{adj}) เท่ากับ .743 คิดเป็นร้อยละ 74.3 ดังตารางที่ 3

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปร และค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความเหมาะสมของสมการถดถอยเชิงพหุคูณของตัวแปรโดยรวมของปัจจัยปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์

ตัวแปรพยากรณ์ หรือตัวแปรอิสระ	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	P-value
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-.354	.134		-2.637	.009**
ด้านการเรียนการสอน (X_1)	.370	.040	.398	9.155	.000**
ด้านจิตใจ (X_3)	.295	.031	.347	9.472	.000**
ด้านสภาพแวดล้อม (X_6)	.165	.022	.270	7.315	.000**
ด้านร่างกาย (X_4)	.134	.029	.181	4.665	.000**
ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (X_5)	.087	.026	.133	3.375	.001**
R = .865, R^2 = .749, Adjusted R^2 = .743, Std. Error of the Estimate = .273					

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มีประเด็นสำคัญที่สามารถนำมาอภิปรายได้ ดังนี้

1. ผลการวิจัยระดับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ พบว่า นักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดในการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984, อ้างถึงใน นันทิพย์ หาสิน และอังคณา ชันตรีจิตรานนท์ 2559: 97) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคล และสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือการเรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา กาญจนวิสุทธิ์ และคณะ (2553) ได้ศึกษาเรื่องภาวะความเครียด แหล่งความเครียด และการจัดการความเครียดของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่านิสิตระดับปริญญาตรีโดยรวมมีภาวะความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนการสอน มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด เพราะในการเรียนการสอนของนักศึกษาแพทย์ ต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กัน ทำให้นักศึกษาแพทย์เกิดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Janis (1952: 13, อ้างถึงใน เพ็ญศรี ฉันทาภิรมย์ 2546: 16) ได้กล่าวถึงความเครียดระดับปานกลาง ว่าความเครียดระดับนี้อาจมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หลายชั่วโมง หรือเป็นวัน เช่น ความเครียดจากงานหนัก หรือต้องทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนการสอน มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์มากที่สุด โดยเมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการเรียนการสอนเป็นรายข้อ จะพบว่าสิ่งที่นักศึกษาแพทย์มีความเครียดมากกว่าสิ่งอื่น ๆ คือ เนื้อหาวิชาที่มีความยากและ

กว้างมากเกินไป การเรียงลำดับหัวข้อการสอนในรายวิชาไม่เริ่มจากง่ายไปยากทำให้สับสน ข้อสอบยากเกินไป อ่านหนังสือสอบ/เตรียมตัวสอบไม่ทัน รองลงมาคือ วัตถุประสงค์ของรายวิชาไม่ชัดเจน อาจารย์สอนเร็วเกินไป หรือสอนไม่เข้าใจ กิจกรรมที่ต้องทำในหอผู้ป่วย (Ward Work) มีมากเกินไป และระยะเวลาที่กำหนดให้ส่งงาน หรือทำงาน (เขียนรายงาน/เตรียม Consult เป็นต้น) น้อยเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไพรัช วงศ์ศรีตระกูล (2554) ได้ศึกษาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความวิตกกังวล คือ เกรดเฉลี่ยสะสม การทำงาน สภาพการศึกษาในมหาวิทยาลัยด้านกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งจะพบว่าปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับด้านการเรียนการสอนทั้งหมด และยังสอดคล้องกับ ศิริไชย หงส์สงวนศรี (เพิ่มพ.ศ.) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ให้ความรู้ในเรื่อง ความเครียดกับวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นตอนต้นมักตึงเครียดจากปัญหาการปรับตัวในโรงเรียน ส่วนวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายตึงเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่า ทั้งนี้ Brown และ Moberg (1980: 170 – 172, อ้างถึงใน เพ็ญศรี ฉันทาภิรมย์ 2546: 12) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากงานที่ได้รับมอบหมาย ประกอบไปด้วย งานที่คลุมเครือ งานมากเกินไป และจากการประเมินผลในการปฏิบัติงานไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่านักศึกษาแพทย์ส่วนใหญ่มีความเครียดในด้านการเรียนการสอน ซึ่งความเครียดนั้นมีผลกระทบทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ความเครียดในระดับพอดีจะมีผลทางบวก ได้แก่ ความเครียดเรื่องผลการเรียนทำให้ตั้งใจเรียน เป็นต้น แต่ความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลง ความเครียดในระดับรุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้ ยังมีผลกระทบทางลบต่อทั้งสุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพร่างกายอย่างมาก ซึ่งสามารถนำข้อมูลที่ได้นี้มากำหนดหรือวางแผนแนวทางการจัดการเรียนการสอน เพื่อปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนที่จะช่วยลดความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ ดังนี้

1. เรียงลำดับหัวข้อการสอนในรายวิชาโดยเริ่มจากง่ายไปยาก
2. ในช่วงสัปดาห์สอบไม่จัดการเรียนหรือกิจกรรมที่มากเกินไป เพื่อให้นักศึกษาแพทย์ได้มีเวลาอ่านหนังสือ และเตรียมตัวสอบมากขึ้น
3. มี Feedback ให้กับอาจารย์ผู้สอนแต่ละท่านได้ทราบถึงการสอนของตนเอง เพื่อปรับปรุงการสอนให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษากลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาแพทย์สถาบันอื่นๆ หรือมหาวิทยาลัยอื่นๆ เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้มาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยของนักศึกษาแพทย์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล

รามาริธิ มหาวิตายาลัยมหิตลโดยใชการวิเคราะหองคประกอบเชิงยืนยัน(Confirmatory factor analysis: CFA) เพื่อดตรวจสอบวาโครงสร้างองคประกอบของเครื่องมือคงที่หรือไม เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มประชากรที่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

Chaiyapan, M. (2013) “khwāmru suk sōtkhloṅg klomklūn nai chīwit læ konlawithī kān phachōēn panhā nāōthāng nai kānchatkān kap khwāmkhriat nai kān patibat ngān” [Sense of coherence and coping strategies to solve the working stress]. Princess of Naradhiwas University Journal, Vol. 5 No. 3, September - December 2013

ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2556). ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และกลวิธีการเผชิญปัญหา แนวทางในการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน. วารสาร มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2556

Chantabhirom, P. (2013). “patchai thī mī ‘itthiphon tō khwāmkhriat khōṅg phayabān wichāchīp nai rōṅghayabān thūapai chāngwat rāṭ buri” [Factors determining stress of professional nurses in general hospitals, ratchaburi province]. Master’s thesis, Silpakorn University

เพ็ญศรี ฉันทาภิรมย์. (2546). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร

Chompoon, W. (2012). “phon khōṅg prokrām kānphatthana thaksa chīwit ruām kap rāēng sanapsanun thāng sangkhom nai kān songsoēm phruttikam kānchatkān khwāmkhriat khōṅg naksuksā laksut prakāsanīyabat wichāchīp chan sūṅgwetchakitchukchoēn wittayalai kān sāthāranasuksirinthōṅ chāngwat khōṅkān” [Effects of Life Skills Development Program with Social Support in Promoting Stress Management Behaviors of Vocational Certificate Students. Advanced Medical Services Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen]. Master’s thesis, Khon Kaen University

วรารณา ขมพูพาน. (2555). ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูงเวชกิจฉุกเฉิน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Charoenwutthipong, S., & Wattaradul, D. (2011). “phon khōṅg prokrām kānchatkān khwāmkhriat tō radap khwāmkhriat khōṅg ‘āchān chaonāthī læ naksuksā phayabān” [The Effect of Stress Management Program on Stress Levels of Nursing Instructors, Staff Members and Nursing Students]. Journal of Public Health Nursing, Vol. 25 No. 1, January - April 2011

- ศศิธร เจริญภูมิพงศ์. และดวงกมล วัตราคุลย์. (2554). ผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดต่อระดับความเครียดของอาจารย์เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลสาธารณสุข ปีที่ 25 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2554
- Hasin, N., & Khantreejitranon, A. (2559). “khwāmkhriāt læ kām prap tang khōng naksuksā parinyā trī chan pī thī nung mahāwitthayaīlai theknōlōyī rāt mongkhon than burī” [Stress and Adaptation of the First Year Undergraduate Students of Rajamangala University of Technology Thanyaburi]. Kasetsart Educational Research, Vol. 31 No. 3, September - December 2016.
- นันทิพย์ หาสิน. และอังคณา ชันตรีจิตรานนท์. (2559). ความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารศึกษาปริทัศน์ ปีที่ 31 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2559
- Kulachai, W. (2017). “patchai thī kō hai koēt khwāmkhriāt læ kāmchatkām khwāmkhriāt khōng khru sangkat samnakngām khēt phūnthī kamsuksā prathom suksā sa burī” [Linkage between job stress, job burnout, and turnover intention]. Veridian E-Journal, Silpakorn University, Vol. 10 No. 2, May - August 2017
- ไวยพจน์ กุลาชัย. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในงาน ความเหนื่อยล้าในงานและความตั้งใจลาออกจากงาน. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal ปีที่ 10 ฉบับที่ 2 เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม 2560
- Kromsukkhaphapchit. (2012). “khūmū khlaī khriāt (chabap prapprung mai)” [Guide to relax (new edition)] Bangkok: Siam M & B Publishing House.
- กรมสุขภาพจิต. (2555). คู่มือคลายเครียด(ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สยามเอ็มแอนด์บีพลับลิชชิง.
- Kanjanawisuth, J., & others. (2010). “phāwa khwāmkhriāt læng khwāmkhriāt læ kāmchatkām khwāmkhriāt khōng nisit parinyā trī mahāwitthayaīlai kasetsāt” [Stress, Stress source And stress management of undergraduate students at Kasetsart University]. Report of the Conference of Kasetsart University.
- จินตนา กาญจนวิสุทธิ์. และคณะ. (2553). ภาวะความเครียด แหล่งความเครียด และการจัดการความเครียดของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. รายงานประชุมทางวิชาการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- Kanjanawasi, S. (2001). “tharusī kāmthotsōp bæp dangdoēm” [Traditional test theory]. (4th ed.), Bangkok: Chulalongkorn University.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- Muangkaew, K. (2018). “patchai thī song phon toṭ phruttkamkān phatthanā ton‘ēng khōng naksuksā Mahāwitthayalai Sinlapakōṅ witthayakhēt phra rat wang sanām chan” [Factors Affecting Self-Development Behaviors of Students in Silpakorn University, Sanam Chandra Palace Campus]. Veridian E-Journal, Silpakorn University, Vol. 11 No. 2, May - August 2018
- กันยารัตน์ เมืองแก้ว. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการพัฒนาดตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 เดือน พฤษภาคม - สิงหาคม 2561
- Nuallaong, W. (2012). patchai thī samphan kap khunnaphāp chīwit khōng naksuksā phāet chan pī thī nung [Quality of life Predicting Factors among the First Year Medical Students.]. The Psychiatric Association of Thailand, Vol. 57 No. 2, April - June 2012
- วินิทร นวลละออง. (2555). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1. วารสารสมาคม จิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ 57 ฉบับที่ 2 เมษายน – มิถุนายน 2555
- Nilthuy, S. (2010). “khwāmkhriat læ kānchatkān khwāmkhriat nai kān patibat ngān khōng phubōrihān sathan suksā sangkat samnakngān khēt phūnthī kānsuksā lop buri” [Work Stress and Work stress management of School Administrators under Lop Buri Educational Service Area Office]. Master’s thesis, Thepsatri Rajabhat University
- ศัจฉิณ นิลหุ้ย. (2553). ความเครียดและการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
- Panpricha, C. (2010). “khūmū khlaī khriat duai ton‘ēng” [Self-Stress Relief Guide]. Bangkok: Department of Mental Health, Ministry of Public Health.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2539). คู่มือคลายความเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข.
- Sangnoy, A. (2011). “patchai thī kō hai koet khwāmkhriat læ kānchatkān khwāmkhriat khōng khru sangkat samnakngān khēt phūnthī kānsuksā prathom suksā sa buri” [Factors Causing Stress and Stress Management of Teachers under Saraburi Primary Education Service Area Office]. Master’s thesis, Thepsatri Rajabhat University
- อนงค์ สังข์น้อย. (2554). ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของครูสังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
- Sathapanawat, W. (2002). “chāk wai sai...pai pen moṭ” [From the age of transparency...to a doctor]. Bangkok: Publishers Window to the World Wide Limited
- ไวภูณัฐ สถาปนาวัตร. (2545). จากวัยใส...ไปเป็นหมอ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หน้าต่างสู่โลกกว้าง จำกัด.

Tonyamad, A., & LeaHim, K. (2556). “patchai thī song phon to khwāmkhriat læ kanchatkan khwāmkhriat khong nakrian rongrian ‘ekkachon song satsana ‘Itsalam nai ‘amphoe hat yai changwat song khla” [Factors related to affecting stress and stress management for students of islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province]. Master’s thesis, Prince of Songkla University

อาชาน ตนย่าหมัด. และ เกษตรชัย และหิม. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Visalaporn, S., & Mullsil, W. (1991). “withi chatkan kap khwāmkhriat” [How to deal with stress]. Bangkok: Sangsil Printing.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. และวุฒิชัย มูลศิลป์. (2534). วิธีจัดการกับความเครียด. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์.

Wongsritrakul, P. (2011). “patchai thāngkan suksa thī mī phon to khwāmkhriat læ khwām witok kangwon khong naksuksa mahawiththayalai Thonburi” [Educational factors affecting stress and anxiety of Thonburi university students]. Reported by the academic conference and research presentation "Research Institute 2011"

ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2554). ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธนบุรี. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมทางวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย “มสธ. วิจัยประจำปี 2554”

ภาษาต่างประเทศ

Coban, E. A. (2013). Interpersonal Cognitive Distortions and Stress Coping Strategies of Late Adolescents. Eurasian Journal of Educational Research, Issue 51, spring 2013

Persaud, N., & Persaud, I. (2016). The Relationship between Socio-Demographics and Stress Levels, Stressors, and Coping Mechanisms among Undergraduate Students at a University in Barbados. International Journal of Higher Education, Vol. 5 No. 1 (2016)