

ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต
สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว

พงศ์เสวก เอนกจรรย์ทรัพย์*

คณะมนุษยศาสตร์และการจัดการการท่องเที่ยว, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

วันที่รับบทความ 1 กรกฎาคม พ.ศ.2564

วันที่แก้ไขบทความ 12 กรกฎาคม พ.ศ.2564

วันที่ตอบรับบทความ 14 กรกฎาคม พ.ศ.2564

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวและ 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว เมื่อจำแนกตามปัจจัยทางชีวสังคม ใช้การเลือกตัวอย่างแบบ 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 เลือกแบบโควตา และขั้นตอนที่ 2 เลือกแบบบังเอิญ พร้อมทั้งเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว 240 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบที่เป็นอิสระต่อกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนหนึ่งทางพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี และเกมส์-โฮเวลล์ ผลการวิจัยแสดงผลว่า 1) นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวมีความเครียดอยู่ในระดับสูง และ 2) นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวที่มีเพศต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความเครียด, นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต, อุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว

* ผู้รับผิดชอบบทความ: pongsavake.a@gmail.com

DOI: 10.14456/tujournal.2022.21

Stress of Undergraduate Students in the Hospitality and Tourism Industry Program

Pongsavake Anekjumnongporn*

School of Humanities and Tourism Management, Bangkok University

Received 1 July 2021

Received in revised 12 July 2021

Accepted 14 July 2021

Abstract

The objectives of this research article were 1) to study the stress level of undergraduate students in the hospitality and tourism industry program and 2) to compare the stress of undergraduate students in the hospitality and tourism industry program with different biosocial factors. The questionnaire was collected from 240 undergraduate students in the hospitality and tourism industry program selected by two-stage sampling, which was stage 1: quota sampling and stage 2: accidental sampling. The data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, independent sample t-test, and one-way analysis of variance (ANOVA) with multiple comparisons by using Bonferroni and Games-Howell. The research findings were 1) the stress level of undergraduate students in the hospitality and tourism industry program was at a high level, and 2) undergraduate students in the hospitality and tourism industry program with different gender had differences in stress at the 0.05 level of significance.

Keywords: Stress, Undergraduate Student, Hospitality and Tourism Industry

* Corresponding author: pongsavake.a@gmail.com DOI: 10.14456/tujournal.2022.21

บทนำ

สถานการณ์การท้องเที่ยวได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตั้งแต่มีนาคม 2563 จนกระทั่งถึงปัจจุบัน ส่งผลเกิดการชะลอตัวและผลกระทบอย่างมากในกลุ่มธุรกิจ การบริการและการท่องเที่ยว ทำให้อัตราการจ้างงานลดลงร้อยละ 0.40 และมีจำนวนชั่วโมงการทำงานที่ลดลงร้อยละ 1.80 หรือ 40.10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในขณะที่เดียวกันแรงงานภาคการบริการ และการท่องเที่ยวมากกว่า 7,000,000 คนอาจถูกเลิกจ้างและต้องอาชีพใหม่ (รพีพัฒน์ มั่นชนะรัตน์, 2563; ประชาชาติธุรกิจ, 2564) เพราะมากกว่าร้อยละ 60 ของสถานประกอบการลดจำนวนพนักงานและพนักงานมากกว่าร้อยละ 67 ถูกลดเงินเดือนหรือค่าจ้างประมาณร้อยละ 30 ของเงินเดือนหรือค่าจ้างที่ได้รับ (สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย, 2564) จากข้อมูลข้างต้นส่งผลให้นักศึกษามากกว่า 490,000 คน ที่กำลังจะสำเร็จการศึกษาได้รับผลกระทบเนื่องจากตำแหน่งงานไม่เพียงพอ (กรุงเทพธุรกิจ, 2564; ประชาชาติธุรกิจ, 2564) หรือหากได้งานทำแล้วอาจถูกเลิกจ้างมากขึ้น (สกายจิต เกิดศักดิ์ ณ แวงน้อย, สุจิตรา จักรเครือ, มาริส่า คุ่มกระโทก, ธัชพรรณ บัวจันอัด, พิมพ์พิชชา ไหวดี และชไมพร คลังกระโทก, 2563) จึงทำให้นักศึกษาสาขาอุตสาหกรรม การบริการและการท่องเที่ยวที่กำลังศึกษาและ/หรือกำลังจะสำเร็จการศึกษามีความเครียดในประเด็นต่าง ๆ ในสภาวะการณ์ปัจจุบันและอนาคต เช่น สภาวะการมีงานทำ รายได้จากการทำงาน ความมั่นคงในการทำงาน เป็นต้น (ประชาชาติธุรกิจ, 2564) เพราะเป็นช่วงวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านจากการเรียนไปสู่การทำงานหาเลี้ยงชีพ รวมถึงภาระหน้าที่ในการหาเลี้ยงชีพครอบครัวหรือไม่ ซึ่งอาจจะกลับมาทบทวนหรือครุ่นคิดอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงผลที่จะเกิดหรืออาจจะเกิดในปัจจุบันและอนาคตอย่างถี่ถ้วน จึงอาจจะทำให้เกิดความกระวนกระวายใจหรือไม่สบายเกิดขึ้น

ความเครียด (stress) เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปความเครียดเหล่านั้น คลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ และ ชญานุตม์ นิรมรร, 2554; Mental Health Foundation, 2020) ถ้าความเครียดอยู่ในระดับไม่มากจะช่วยจูงใจให้บุคคลแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ แต่ถ้าปัญหานั้นทำให้เกิดความเครียดมากเกินไป บุคคลจำเป็นต้องปรับตัวมากขึ้นตามไปด้วย หากความเครียดทวีความรุนแรงขึ้น การทำงานของระบบประสาทก็จะมีปฏิกิริยารุนแรงขึ้นตามไปด้วย บางครั้งอาจรุนแรงจนทำให้ร่างกายเกิดอาการเจ็บป่วย และเป็นผลสืบเนื่องต่อพฤติกรรมผิดปกติทั้งหลาย (กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2556)

สาเหตุที่ทำให้บุคคลมีปัญหาทางอารมณ์ หรือเกิดความเครียดนั้นมีหลายประการ เช่น ความคับข้องใจ (frustration) ความขัดแย้งใจ (conflict) และความกังวลใจ (anxiety) ความเครียดแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความเครียดเฉียบพลันหรือเกิดขึ้นทันที (acute stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือชีวภาพในขณะนั้น ซึ่งร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองในทันที เมื่อความเครียดลดลงร่างกายจะกลับสู่ภาวะปกติ เช่น กรณีที่บุคคลอยู่ในสภาวะอันตรายหรือไม่เหมาะสม ไม่ปลอดภัยจนตกใจ กลัว เพราะอิทธิพลของเสียง แสง อุณหภูมิ หรือสภาพการณ์อื่น ๆ 2) ความเครียดเรื้อรัง (chronic stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสภาพการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต แล้วทำให้บุคคลไม่พอใจ ไม่สบายใจ อึดอัด เช่น ปัญหาจากการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเหงา ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การแข่งขันเอาชนะ หรือความผิดหวัง เป็นต้น เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่ออารมณ์ และการทำงานของร่างกายของบุคคล เช่น การหลั่งฮอริโมน การไหลเวียนของกระแสโลหิต และระบบประสาท ทำให้ขาดสมาธิ นอนไม่ค่อยหลับ หงุดหงิด ท้อแท้ และเศร้าซึมได้ (กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2554)

ผลงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษา เช่น งานวิจัยของ ตรีธิดา ปากสิทธิ์ (2556) บงกช นักเสียง, ภัทรา หิรัญรัตนพงศ์, นิสรา คำมณี, ปวีณา แจ้งประจักษ์, จตุภัทร เมฆพ่ายพ์, วีระ น้ำฟ้า และระจนกร ยิ่งชล (2563) ระชานนท์ ทวีผล และประสพชัย พสุนนท์ (2558) Jogaratnam & Buchanan (2004) และ Mensah, Azila-Gbetteor, Appietu & Agbodza (2020) พบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูง ในขณะที่งานวิจัยของธัญญารัตน์ จันทระเสนา (2555) ภูวลสิทธิ์ ภูลวรรณ, เอกตระกูล แข็งแรง, ชนายนันท์ บุตรศรี, พิชญา ดุพงษ์ และกิตติมา ลาภอนันต์บังเกิด (2563) และ Bataineh (2013) พบว่านักศึกษามีความเครียดระดับปานกลาง ส่วนการวิจัยของดุษฎีลักษณ์ สุทธิงาม (2563) และสรวิชญ์ ก้วยไข่มุข และชนิกา แสงทองดี (2562) พบว่านักศึกษามีระดับความเครียดในระดับต่ำ จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษามีระดับความเครียดตั้งแต่ระดับต่ำถึงสูง ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น ปัจจัยทางชีวสังคมของนักศึกษา การแพร่ระบาดของโรค นโยบายการจ้างงาน ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ความมั่นคงทางการเมือง ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เป็นต้น

ส่วนการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยทางชีวสังคมด้านต่าง ๆ ของนักศึกษา เช่น งานวิจัยของ ธนากร อีรการุณย์วงศ์ (2559) ศึกษาความเครียดนักศึกษาต่างชาติ พบว่า เพศชายหญิงมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ในทางกลับกันงานวิจัยของ หงส์ศิริ ภิชโยติลกชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และทัศนีย์ จันทระภาส (2558) พบว่า เพศชายหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ในขณะที่จุฑารัตน์ สติธิปัญญา (2556) พบว่า เพศชายหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับ ณีภุชพร รอดเจริญ (2558) พบว่า ปัจจัยด้านชั้นปีมีผลต่อความเครียด ในขณะที่

ชวิศา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชนะ และศิรินันท์ ปุยะโท (2561) พบว่า รายได้เกี่ยวข้องกับ ความเครียดของนักศึกษา ส่วนพรสุข หุ่นิรันดร์ (2555) พบว่า ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ ครอบครัวยของนักศึกษาส่งผลต่อความเครียดไม่แตกต่างกัน ในขณะที่วกันนันทิพย์ หาสิน, อังคณา ชันวีจิตรนนท์, และนนทลี พรธาดาวิทย์ (2559) วิจัยกับศึกษาชั้นปีที่ 1 จากคณะต่าง ๆ จำนวน 396 คน พบว่าบิดามารดาที่มีอาชีพแตกต่างกันมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาไม่ แตกต่างกัน ซึ่งอาชีพของบิดามารดาสามารถสะท้อนถึงรายได้ครอบครัวได้เหมือนกัน และสิรินิตย์ พรธมหาญ, บุญมี พันธุ์ไทย และกมลทิพย์ ศรีหาเศษ (2561) ศึกษาจากนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 พบว่าการเรียนการสอนเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลต่อความเครียด ซึ่งเกี่ยวข้องกับผลกรเรียนได้ใน ระดับหนึ่ง แต่ไม่ใช่ทั้งหมดจึงอาจทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างของระดับความเครียด ที่นักศึกษามีผลการเรียนแตกต่างกัน หรือเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ของสาขานี้มีผลการเรียน ค่อนข้างดี จึงไม่ใช่ปัจจัยสำคัญต่อการเกิดความเครียด

จากการประมวลสาระที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวในสภาพการณ์ปัจจุบันว่าเป็น อย่างไร มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางชีวสังคมหรือไม่ จึงทำให้ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานการวิจัยเพื่อ พิสูจน์เชิงประจักษ์ในครั้งนี คือ ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรม บริการและการท่องเที่ยวแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามปัจจัยทางชีวสังคมด้านเพศ ชั้นปี ผลการ เรียน และรายได้ครอบครัว องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้กับ สถาบันการศึกษา องค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับเป็นแนวทางในการจัดการการเรียน การสอน การดูแลช่วยเหลือ นักศึกษา รวมถึงการเตรียมความพร้อมและการปรับตัวของนักศึกษาให้เหมาะสมกับสภาวะการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับ ผู้สนใจศึกษาเรื่องเหล่านี้ใช้เป็นแนวทางในการต่อยอดองค์ความรู้ให้กว้างขวางต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขา อุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวเมื่อจำแนกตามปัจจัยทางชีวสังคมด้านเพศ ชั้นปี ผลการ เรียน และรายได้ครอบครัว

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวอยู่ในระดับใดและเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางชีวสังคมด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ครอบครัวหรือไม่

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 240 คน

กำหนดขนาดตัวอย่างใช้สูตรของ Cohen (1988) โดยใช้โปรแกรม G*Power 3.1.5 Computer Software โดยมีระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95, $\alpha = 0.05$, ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) = 0.25, Power ($1 - \beta$) = 0.80 (Buchner, 2010; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009) ได้ขนาดตัวอย่างสูงสุด คือ 180 คน ผู้วิจัยทดขนาดตัวอย่างกรณีข้อมูลขาดหายสำหรับการวิจัยครั้งนี้เพิ่มไว้เป็น 244 คน

การเลือกตัวอย่างใช้แบบ 2 ขั้นตอน (two stage sampling) คือ ขั้นตอนที่ 1 เลือกแบบกำหนดโควตา (quota sampling) โดยกำหนดเพศชายและเพศหญิงของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวให้มีจำนวนใกล้เคียงกัน และขั้นตอนที่ 2 เลือกแบบบังเอิญ (accidental sampling) โดยเก็บข้อมูลจากตัวอย่างตามจำนวนที่กำหนดไว้

ตัวแปรที่ศึกษา แบ่งเป็น ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือ ปัจจัยทางชีวสังคม 4 ด้าน ประกอบด้วย เพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ครอบครัว ส่วนตัวแปรตาม (dependent variable) คือ ความเครียดของนักศึกษา

เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสอบถามมี 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคมแบบเลือกตอบจำนวน 4 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด (SPST-20) ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (มปป.) ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งเป็นเครื่องมือมาตรฐานที่นิยมใช้วัดความเครียดโดยทั่วไป จึงถือว่ามีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) แล้ว ผู้วิจัยจึงนำไปทดลองใช้กับนักศึกษา 33 คน (Chakrapani, 2011; Kar & Ramalingam, 2013; Louanglath, 2017) ที่ไม่ใช่ตัวอย่างในการวิจัย วิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.851 แสดงว่าเครื่องมือวิจัยครั้งนี้มีคุณภาพผ่านเกณฑ์ยอมรับได้เนื่องจากค่าความเที่ยงเกิน 0.70 (Cronbach, 1990) โดยใช้เกณฑ์การแปลผล 4 ระดับดังนี้

คะแนน 0 – 23 คะแนน	หมายความว่า	มีความเครียดระดับน้อย
คะแนน 24 – 41 คะแนน	หมายความว่า	มีความเครียดระดับปานกลาง
คะแนน 42 – 61 คะแนน	หมายความว่า	มีความเครียดระดับสูง
คะแนนมากกว่า 62 คะแนน	หมายความว่า	มีความเครียดระดับรุนแรง

การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตในมหาวิทยาลัยที่เปิดการเรียนการสอนสาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยดำเนินการตามหลักจริยธรรมในการวิจัย กล่าวคือ ชี้แจงวัตถุประสงค์อย่างชัดเจน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลยินยอมและเต็มใจตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง สำหรับใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ใช้เวลาประมาณสามสัปดาห์ เก็บแบบสอบถามได้ 242 ชุด คิดเป็นอัตราตอบกลับร้อยละ 99.18 คัดเลือกชุดที่สมบูรณ์ได้ 240 ชุด คิดเป็นแบบสอบถามที่ใช้ได้ร้อยละ 98.36

การวิเคราะห์ข้อมูล ประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติพรรณนา ศึกษาลักษณะการแจกแจงของตัวแปร ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยและทดสอบสมมติฐานใช้สถิติอ้างอิง ประกอบด้วย ค่าสถิติทดสอบทีที่เป็นอิสระต่อกันและการวิเคราะห์ความแปรปรวนหนึ่งทางพร้อมทั้งวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี และเกมส์-โฮเวล

ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของประชากรรุ่นแซด ได้แก่ ค่าร้อยละของตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางชีวสังคม 4 ตัวแปร คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ครอบครัว

ผลการวิจัย แสดงผลว่า นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวที่เป็นตัวอย่างตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 240 คน เป็นเพศชาย 115 คน และ เพศหญิง 125 คน คิดเป็นร้อยละ 47.90 และ 52.10 ตามลำดับ กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 27.50, 24.20, 21.70 และ 26.70 ตามลำดับ นักศึกษาร้อยละ 46.30 มีผลการเรียน ระหว่าง 3.00-3.50 และนักศึกษาส่วนมาก ร้อยละ 41.30 มีรายได้ของครอบครัว ระหว่าง 30,001- 60,000 บาท รายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางชีวสังคมด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ครอบครัว

	ปัจจัยทางชีวสังคม	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	1) ชาย	115	47.90
	2) หญิง	125	52.10
2. ชั้นปี	1) ปี 1	66	27.50
	2) ปี 2	58	24.20
	3) ปี 3	52	21.70
	4) ปี 4	64	26.70
3. ผลการเรียน	1) ต่ำกว่า 2.00	3	1.30
	2) 2.01 – 2.99	56	23.30
	3) 3.00 – 3.50	111	46.30
	4) มากกว่า 3.50 ขึ้นไป	70	29.20
4. รายได้ครอบครัว	1) ไม่เกิน 30,000 บาท	50	20.80
	2) 30,001 - 60,000 บาท	99	41.30
	3) 60,001 - 90,000 บาท	49	20.40
	4) มากกว่า 90,000 บาทขึ้นไป	42	17.50
รวม		240	100.00

2. การวิเคราะห์ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรม การบริการและการท่องเที่ยว

ผลการวิจัย แสดงผลว่า ระดับความเครียดในภาพรวม จากตัวอย่างจำนวน 240 คน มีคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 25.00 คะแนน มีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 95.00 คะแนน มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 53.52 คะแนน และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 14.45 คะแนน ซึ่งแปลผลได้ว่านักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตสาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวมีความเครียดในระดับสูง รายละเอียดดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว

ตัวแปร	n	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	\bar{x}	SD	ระดับ
ความเครียด	240	25.00	95.00	53.52	14.45	สูง

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวเกี่ยวกับตัวแปรปัจจัยทางชีวสังคมด้านเพศ ชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ครอบครัว

ผลการวิจัย แสดงผลว่า นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวที่มีเพศแตกต่างกันจะมีค่าเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย แต่ตัวแปรปัจจัยชีวสังคมด้านชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ครอบครัวของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 รายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยทางชีวสังคมของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยความเครียด

ปัจจัยทางชีวสังคม		ความเครียด			ค่าสถิติทดสอบ		ผลการเปรียบเทียบรายคู่
		n	\bar{x}	SD	t/F	p	
เพศ	1. ชาย	115	51.28	13.94	-2.32	0.021*	-
	2. หญิง	125	55.58	14.55			
ชั้นปี	1. ปี 1	66	54.03	13.92	1.58	0.200	-
	2. ปี 2	58	54.41	13.65			
	3. ปี 3	52	49.77	14.75			
	4. ปี 4	64	55.22	15.24			
ผลการเรียน	1. < 2.00	3	51.33	17.62	1.28	0.280	-
	2. 2.00 – 2.99	56	50.45	11.28			
	3. 3.00 – 3.50	111	53.96	15.01			
	4. > 3.50	70	55.36	15.56			
รายได้	1. <30,000 บาท	50	54.76	13.12	1.41	0.240	-
	2. 30,001-60,000 บาท	99	52.06	14.84			
	3. 60,001-90,000 บาท	49	52.20	12.73			
	4. >90,000 บาท	42	57.00	16.56			

* $p < 0.05$

สรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ความเครียดของนักศึกษาสาขาอุตสาหกรรมบริการ และการท่องเที่ยวในภาพรวมมีความเครียดอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาที่มีปัจจัยทางชีวสังคมด้านเพศแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนักศึกษาที่มีปัจจัยทางชีวสังคมด้านชั้นปี ผลการเรียน และรายได้ครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากข้อมูลข้างต้นสามารถ อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงผลว่านักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการ และการท่องเที่ยวมีความเครียดในระดับสูง เช่นเดียวกับการวิจัยของตรีธิดา ปากสิทธิ์ (2556) บงกช นักเสียง, ภัทรา หิรัญรัตนพงศ์, นิสร่า คำมณี, ปวีณา แจ่มประจักษ์, จตุภัทร เมฆพ่ายัพ, วีระ น้ำฟ้า และรจนกร ยิ่งชล (2563) ระชานนท์ ทวีผล และประสพชัย พสุนนท (2558) Bataineh (2013) และ Jogaratnam & Buchanan (2004) ซึ่งกล่าวได้ว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ส่งผลกระทบต่อในหลาย ๆ ด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องการมีงานทำ รายได้จากการทำงาน ความมั่นคง ในการทำงาน (ประชาชนาติธุรกิจ, 2564) จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ทำให้กลับมาคิดไตร่ตรอง อย่างพินิจพิเคราะห์ในการวางแผน การตัดสินใจในการประกอบอาชีพ รวมถึงการบริหารจัดการเรื่อง ต่าง ๆ ในครอบครัว ในทางกลับกันผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปาน กลาง (ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา, 2555; ภูวลีสิทธิ์ ภูลวรรณ, เอกตระกูล แข็งแรง, ชนายนันท์ บุตรศรี, พิชญ์ ดุพงษ์ และกิตติมา ลากอนันต์บังเกิด, 2563; Bataineh, 2013) จนถึงระดับต่ำ (ดุลยลักษณ์ สุทธิงาม, 2563; สรวิชญ์ ก้วยไข่มุข และ ชนิกา แสงทองดี, 2562) ทั้งเพราะการวิจัยช่วงที่ผ่านมา อาจจะศึกษาในสภาพการณ์โดยทั่วไป เช่น การเรียน ตนเอง เป็นต้น ซึ่งยังมีไม่มีสถานการณ์การแพร่ ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่ออย่างพลิกผัน จึงอาจกล่าวได้ว่าความเครียดของนักศึกษา จึงเป็นเรื่องธรรมชาติตามช่วงวัย เพียงแต่นักศึกษาคงใคร่จะมีความพร้อมต่อการรับมือความเครียด อย่างเท่าทัน

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขา อุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวกับปัจจัยทางชีวสังคมด้านต่าง ๆ แสดงผลว่า นักศึกษา ระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวที่มีปัจจัยทางชีวสังคมด้าน เพศแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาเพศ หญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชายสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดุลยลักษณ์ สุทธิงาม (2563) ธนากร ชิรการณย์วงศ์ (2559) ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา (2555) และ Jogaratnam & Buchanan (2004) ทั้งนี้เพราะความคาดหวังจากครอบครัวในการดูแลสมาชิกในครอบครัว และการทำหน้าที่ปรึกษา ปัญหาวางจิตใจ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 2555; Bataineh, 2013)

ในทางกลับกันผลการวิจัยอื่น ๆ ที่ผ่านมามีพบว่าแม้นักศึกษาจะมีเพศต่างกันความเครียดไม่แตกต่างกัน (จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556; บงกช นักเสียง และคณะ, 2563; สรวิชญ์ ก้วยไข่มุข และชนิกา แสงทองดี, 2562; หงส์ศิริ ภิชโยติลกชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยรี สวัสดิ์เมือง และทัศนีย์ จันทร์ภาส, 2558) จึงอภิปรายได้ว่านักศึกษาเพศชายและเพศหญิงต่างก็ประสบกับความเครียดในเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงต้องเรียนรู้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งการระบาดของโรคหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต รวมถึงวิธีการบริหารจัดการความเครียดที่เหมาะสม เช่น การปรับตัวในการดำเนินชีวิต การวางแผนบริหารความเสี่ยง เป็นต้น

ในขณะที่นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว ที่มีปัจจัยทางชีวสังคมด้านชั้นปีแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับคุณลักษณะ สุทธิงาม (2563) บงกช นักเสียง และคณะ (2563) พรสุข หุ่นนิรันดร์, อนันต์ มลารัตน์ และสุภาพ หวังช่อกลาง (2555) สรวิชญ์ ก้วยไข่มุข และชนิกา แสงทองดี (2562) Bataineh (2013) และ Jogaratnam & Buchanan (2004) เช่นเดียวกัน จากข้อมูลข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาจะศึกษาอยู่ในชั้นปีใดก็ตามมีความเครียดเช่นเดียวกัน เช่น การเรียน การปรับตัว การเผชิญปัญหา การเตรียมความพร้อมสำหรับการทำงานในอนาคต เป็นต้น ทั้งนี้เพราะในแต่ละช่วงชีวิตหรือช่วงเวลาในแต่ละปีจะมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ทำให้แต่ละคนประสบกับความเครียดเช่นเดียวกัน ในทางกลับกันผลการวิจัยของจุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์ (2556) ณีภูธร รอดเจริญ (2558) และตรีธิดา ปากสิทธิ์ (2556) พบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีที่สูงขึ้นมีความเครียดมากกว่า ทั้งนี้เพราะเป็นช่วงวัยที่มีภาระหน้าที่และความรับผิดชอบตามชั้นปีที่สูงขึ้น เช่น การเรียน การตั้งเป้าหมายในชีวิต การเผชิญและแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมได้ เป็นต้น จึงทำให้คิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบด้านมากขึ้น

ส่วนนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยวที่มีปัจจัยทางชีวสังคมด้านผลการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา (2555) พรสุข หุ่นนิรันดร์, อนันต์ มลารัตน์ และสุภาพ หวังช่อกลาง (2555) สิรินิตย์ พรรณหาญ บุญมี พันธุ์ไทย และกมลทิพย์ ศรีหาเศษ (2561) ทั้งนี้เพราะในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เช่นนี้ แม้ว่านักศึกษาจะมีผลการเรียนจะเป็นอย่างไรต่างก็ประสบความเครียดเช่นเดียวกันหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง แม้ว่านักศึกษาจะมีผลการเรียนสูง ผลการเรียนปานกลาง หรือผลการเรียนต่ำก็ไม่ได้รับประกันว่าจะได้รับคัดเลือกในการทำงานหรือประสบความสำเร็จ จึงทำให้ประสบความเครียดเช่นเดียวกัน ดังนั้นจึงต้องปรับตัวและเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ให้เท่าทันกับสถานการณ์ที่จะเกิดหรืออาจจะเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ในขณะที่นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว ที่มีปัจจัยทางชีวสังคมด้านรายได้ครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทิพย์ หาสิน, อังคณา ชันวีจิตรนนท์, และนนทลี พรธาดาวิทย์ (2559) ธัญญารัตน์ จันทระเสนา (2555) พรสุข หุ่นนิรันดร์, อนันต์ มาลารัตน์ และสุภาพ หวังช่อกลาง (2555) อาจเป็นเพราะนักศึกษาไม่ต้องเป็นบุคคลหลักหรือกังวลในการบริหารจัดการรายได้ของครอบครัวมากนัก ซึ่งตรงกันข้ามกับ ชวิศา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชชะนา และศิรินันท์ ปุยะโท (2562) ภูวลีทธิ ภูลวรรณ, เอกตระกูล แข็งแรง, ชนนานันท์ บุตรศรี, พิชญญา ดุพงษ์ และกิตติมา ลาภอนันต์บังเกิด (2563) พบว่า รายได้ครอบครัวเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา ทั้งนี้เพราะนักศึกษาจะต้องทำงานหารายได้เพื่อจุนเจือครอบครัวเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงความห่วงใยสมาชิกในครอบครัวจนอาจทำให้ไม่มีเวลาเป็นของตนเอง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555) ซึ่งอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดก็เป็นได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย นักการศึกษาและอาจารย์สาขาอุตสาหกรรมบริการและการท่องเที่ยว สามารถใช้ผลวิจัยที่ได้เป็นองค์ความรู้พื้นฐานสำหรับเป็นแนวทางบูรณาการจัดการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตที่เหมาะสมให้แก่นักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และหาแนวทางลดระดับความเครียด ส่วนข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดเพิ่มเติม เช่น ศึกษาเปรียบเทียบตัวอย่างนักศึกษาจากชาติอื่น ๆ ที่มาจากสถาบันอุดมศึกษาของรัฐและ/ หรือเอกชนในภูมิภาคเอเชียด้วยกันว่ามีสภาพความเครียดแตกต่างกันหรือไม่ อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาส่งเสริมคุณภาพด้านสุขภาพจิตที่เหมาะสมให้แก่ศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม อันจะส่งผลต่อการเรียนและการปฏิบัติงานในวิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (มปป). *แบบวัดความเครียด (SPST-20)*. สืบค้น 28 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://www.sro.moph.go.th>.

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2554). *จิตวิทยาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 21). ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

- กรุงเทพมหานคร. (2564). *สศช.ชี้โควิด-19 ทำว่างงานพุ่ง กดดันสัดส่วนหนี้ครัวเรือนเพิ่ม*. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/940106>.
- จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 1(1), 42-58.
- ชวิศา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชนะนา และศิรินันท์ ปุยะโท. (2562). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 13(2), 159-174.
- ณัฐพร รอดเจริญ. (2558). *ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต คณะนิติศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)*.
- นันทิพย์ หาสิน, อังคณา ชันจริตรนนท์, และนนทลี พรธาดาวิทย์. (2559). ความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. *วารสาร ศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 31(3), 94-101.
- ดุลลย์ลักษณ์ สุทธิงาม. (2563). ความเครียดในการเรียนของนักเรียนนายร้อยตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 3(1), 121-132.
- ตรีธิดา ปกาสิทธิ์. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการเรียนรู้ของผู้เรียนในสาขาวิชาการท่องเที่ยวและสาขาวิชาธุรกิจโรงแรม: กรณีศึกษาผู้เรียนในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. ใน *การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี 2556 (RSU Research Conference 2013)*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยรังสิต.
- บงกช นักเสียง, ภัทรา หิรัญรัตนพงศ์, นิสรา คำมณี, ปวีณา แจ้งประจักษ์, จตุภัทร เมฆพ่ายัพ, วีระ น้ำฟ้า และรจนกร ยิ่งชล. (2563). การติดสื่อสังคมออนไลน์ บุคลิกภาพห่าองค์ประกอบกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารการสื่อสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย*, 3(2), 43-64.
- ประชาชาติธุรกิจ. (2564). *สภาพัฒน์ ชี้ว่างงานพุ่ง 7.6 แสนคน นักศึกษาจบใหม่ 4.9 แสนคน สะเทือน*. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.prachachat.net/finance/news-675530>.
- ธนากร อีรการุณย์วงศ์. (2559). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาต่างชาติ หลักสูตร การแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยแพทยังินกวางโจว (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา)*.

- ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา. (2555). *ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- พรสุข หุ่นนิรันดร์, อนันต์ มาลารัตน์ และสุภาพ หวังช่อกลาง. (2555). ความเครียดของนักศึกษา สาธารณสุขศาสตร์. *วารสารคณะพลศึกษา*, 15(พิเศษ), 352-356.
- ภูวสิทธิ์ ภูลวรรณ, เอกตรองการ แข็งแรง, ชนนานันท์ บุตรศรี, พิษญา ดุพงษ์ และกิตติมา ลากอนันต์ บังเกิด. (2563). ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดในงานโรงแรม. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(3), 105-118.
- รพีพัฒน์ มั่นทนะรัตน์. (2563). *สถานการณ์การท่องเที่ยวในวิกฤต COVID-19*. สืบค้น 28 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.cea.or.th/th/single-research/cultural-heritage-tourism-industry-covid-19>.
- ระชานนท์ ทวีผล และประสพชัย พสุนนท. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลของนักศึกษา สาขาการจัดการโรงแรม คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 23(5), 721-730.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ และชญานุต์ม์ นิรมร. (2554). *ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด*. สืบค้น 8 มิถุนายน 2564 จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47>.
- สรวิชญ์ ก้วยไข่มุข และชนิกา แสงทองดี. (2562). ความเครียดในการเรียนของนักศึกษา: กรณีศึกษาสาขาการบริหารงานตำรวจ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. *วารสารอาชีวการกรมและความปลอดภัย*, 1(1), 65-78.
- สกายจิต เกิดศักดิ์ ณ แวงน้อย, สุจิตรา จักรเครือ, มาริสา คุ่มกระโทก, ธัชพรรณ บัวจันอัด, พิมพ์ พิษชา ไทวดี และชไมพร คลังกระโทก. (2563). ผลกระทบของโควิด-19 ต่อแรงงาน “คนรุ่นล็อกดาวน์” (lockdown generation). *วารสารจัดหางานโคราช*, 3(11), 2.
- สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย. (2564). *ดัชนีความเชื่อมั่นผู้ประกอบการท่องเที่ยวในประเทศไทย 1/ 2564*. กรุงเทพฯ: สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย.
- สิรินิตย์ พรรณหาญ บุญมี พันธุ์ไทย และกมลทิพย์ ศรีหาเศษ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 – 6 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามกิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. *Veridian E-Journal, Silpakom University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 11(3), 2579 - 2593.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). *กลุ่มวีวอยซ์ เผยผลสำรวจ ผู้หญิงเครียดกว่าผู้ชายมากถึง 20% เมื่อตกอยู่ในภาวะวิกฤติ!!!*. สืบค้น 28 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/4010-E0B881E0B8A...html#:~:text=> ทั้งนี้ ระดับความเครียดในภาวะ, แพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพ.

หงส์ศิริ ภิโยติดลกชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และทัศน์ จันทร์ภาส. (2558). *ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ.

ภาษาอังกฤษ

- Buchner, A. (2010). *G*Power: Users Guide-Analysis by Design*. Düsseldorf: Heinrich-Heine-Universität.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82-88.
- Chakrapani, C. (2011). Statistical Reasoning VS. Magical Thinking: Shamanism as Statistical Knowledge: Is a Sample Size of 30 All You Need? Retrieved from <http://www.chuckchakrapani.com/articles/pdf/0411chakrapani.pdf>.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essential of Psychological Testing*. New York: Harper & Row.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical Power Analyses Using G* Power 3.1: Tests for Correlation and Regression Analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Jogaratham, G. & Buchanan P. (2004). Balancing the Demands of School and Work: Stress and Employed Hospitality Students. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16(4), 237-245.
- Kar, S. S. & Ramalingam, A. (2013). Is 30 the Magic number? Issues in Sample Size Estimation. *National Journal of Community Medicine*, 4(1), 175-179.
- Louanglath, P. I. (2017). Minimum Sample Size Method Based on Survey Scales. *International of Research and Methodology in Social Science*, 3(3), 44-52.
- Mensah, C., Azila-Gbettor, E. M., Appietu, M. E., & Agbodza, J. S. (2020). Internship Work-Related Stress: A Comparative Study between Hospitality and Marketing Students. *Journal of Hospitality and Tourism Education*. 33(1), 29-42.
- Mental Health Foundation. (2020). *Stress*. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>.