

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดอุตรดิตถ์

สุนีย์ กันแจ่ม^{1*}, เติ้ลการ กันแจ่ม¹, ธนโชติ เถยสาร²

กาญจนา วันหนองแก้ว², จันทนา แซ่จ้าว², น้ำทิพย์ วังซ้าย², และพัชรินทร์ ดินเขียว²

¹อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

²นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บทคัดย่อ

การวิจัยพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 333 คน ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) โดยเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ มีความเชื่อมั่นในแต่ละด้านระหว่าง 0.94-0.96 สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแควร์

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 72.07 อายุเฉลี่ย 15 ± 1.58 ปี ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ส่วนการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด พบว่า เพศ ($\chi^2 = 10.011$, p-value = 0.018) รายได้ต่อเดือน ($\chi^2 = 21.923$, p-value = 0.038) สัมพันธภาพในครอบครัว ($\chi^2 = 46.106$, p-value < 0.001) การเรียน ($\chi^2 = 22.765$, p-value = 0.001) ความรัก ($\chi^2 = 28.808$, p-value < 0.001) เศรษฐกิจ ($\chi^2 = 49.774$, p-value < 0.001) สังคมและสิ่งแวดล้อม ($\chi^2 = 52.768$, p-value < 0.001) มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลอื่น ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา การพักอาศัย สถานภาพของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าควรมีการเฝ้าระวังและติดตามระดับความเครียดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และส่งเสริมให้นักเรียนมีการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านต่างๆที่เกิดจากความเครียด

*ผู้เขียนหลัก : sunee_26@uru.ac.th

คำสำคัญ : ความเครียด, การจัดการความเครียด, วัยรุ่น

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

Factors Related to Stress and Stress Management of Adolescents in Mueang District Uttaradit Province

Sunee Kancham^{1*}, Padetkan Kancham¹Tanachot, Chnoeisan², Kanjana Wannorkaew²,
jantana saejao, Namthip Wangsai² and Phatcharin Tinkhiao²

¹ Lecturers in Public Health Curriculum, Faculty of Science and Technology,
Uttaradit Rajabhat University

²Student major Public Health, Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University

Abstract

This Cross-sectional descriptive research aimed to study factors related to stress, and to investigate stress management of adolescents in Mueang District, Uttaradit Province. 333 participants were selected randomly by multi-stage sampling. The data were collected by using a self-administered questionnaires with reliability of the questionnaires (Cronbach's alpha coefficient = 0.94-0.96). Data were analyzed by using descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standard deviation, max, min) and Chi-square.

The results revealed that most of the samples were male around 72 percent the average age was 15 ± 1.58 years. The overall stress of the sample was high. The stress management was at a moderate level. In pact of factors related to stress, it was found that personal factors, gender ($\chi^2 = 10.011$, p-value = 0.018) and monthly income ($\chi^2 = 21.923$, p-value = 0.038), family relational factor ($\chi^2 = 46.106$, p-value <0.001), academic factor ($\chi^2 = 22.765$, p-value = 0.001), love factor ($\chi^2 = 28.808$, p-value <0.001), Economic factor ($\chi^2 = 49.774$, p-value <0.001), Social and environmental factors ($\chi^2 = 52.768$, p-value <0.001) associated with stress significantly, Whereas other personal information such as age, education level, residence, parental status were not.

The findings demonstrate that student should be monitored the stress levels and managed to be in normal level. Students should be managed in appropriate way to prevent physical, mental problems and other caused by stress.

*Corresponding Author : sunee_26@uru.ac.th

Keywords : Stress, Stress Management, Adolescent

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

1. บทนำ

ความเครียด หมายถึง ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้ความรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายจะส่งผลให้ภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป^{[1],[2]} โดยได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับตามแบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ซึ่งได้แก่ ระดับที่ 1 ความเครียดอยู่ในระดับน้อย ระดับที่ 2 ความเครียดในระดับปานกลาง ระดับที่ 3 ความเครียดในระดับสูง และระดับที่ 4 ความเครียดในระดับรุนแรง^[3] ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งในภาวะปกติและยามเจ็บป่วย แต่เมื่อใดที่มีความเครียดระดับสูง โดยเฉพาะเครียดเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วซึ่งมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตในสังคมที่ต้องเร่งรีบและมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรงทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำรงชีวิตมากขึ้นประกอบกับการขาดการพักผ่อนหย่อนใจหรือประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิดความเครียด (Stress) ทางจิตใจเพิ่มขึ้น ปัจจุบันภาวะเครียดในวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น^[4] นอกจากนี้ ภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2562 จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า มีวัยรุ่นโทรเข้ามาขอรับบริการปรึกษาในเรื่องความเครียดสูงสุด โดยกลุ่มของวัยรุ่น อายุ 11-19 ปี โทรมาขอรับบริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ อันดับที่ 1 ความเครียด/วิตกกังวล ร้อยละ 51.36 อันดับที่ 2 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และอันดับที่ 3 ซึมเศร้า ร้อยละ 9.82^{[5],[6]}

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายปัจจัย จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเครียด ประกอบด้วย ด้านสัมพันธภาพของครอบครัว การถูกกลั่นแกล้ง และความรุนแรง ซึ่งวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต ผู้ปกครอง ญาติ^{[5],[6]} ด้านการเรียน การแข่งขันด้านเกรด ผลการเรียน อาจารย์ ความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและก่อนการประกาศผลการสอบแม้จะทราบผลการสอบแล้วแต่ได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหวังไว้ก็จะเกิดอาการเครียดได้ ด้านความรัก ทะเลาะกับแฟน ออกหัก^[2] ในด้านเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่าย รายรับไม่พอกับรายจ่าย ราคาสินค้าแพง^[7] ด้านสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวนั้น รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่เป็นบุคคล เช่น เพื่อน ซึ่งทำให้วัยรุ่นมีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ความคาดหวังจากพ่อแม่ที่มีมากเกินไป^{[2],[5],[6]}

ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ ผลการเรียน และความสัมพันธกับบุคคลรอบข้าง วัยรุ่นบางคนต้องลาออกจากการเรียนกลางคันไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ทำให้เสียเวลาค่าใช้จ่ายและเสียอนาคต วัยรุ่นที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตายความเครียดจึงเปรียบเสมือนเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบๆ บันทอนทั้งทางร่างกายจิตใจและก่อให้เกิดความสูญเสียอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย ในด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการหลั่งฮอร์โมนที่ไม่ดีออกมาเพิ่มขึ้น มีผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็วและเกิดปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในด้านจิตใจ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน การทำงาน เกิดความวิตกกังวล จนกลายเป็นความกดดันทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรม อาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าตามมาได้ ในด้านอารมณ์ จะทำให้มีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างลดลง เนื่องจากมีอารมณ์ที่หงุดหงิด ฉุนเฉียว และในด้านสังคม ทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคมอาจรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้^{[2],[4]}

จากปัญหาความเครียดของวัยรุ่น จึงต้องมีการจัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไป เพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติ^[8] วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ การฝึกแก้ปัญหา การฝึกผ่อนคลายความตึงเครียด การใช้เทคโนโลยีในการดูแลความเครียด^{[5],[9]} ซึ่งถ้าบุคคลมีความเครียดมากเกินไป ไม่สามารถจัดการความเครียดหรือบรรเทาพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียด ก็จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ จากปัญหา

ดังกล่าวคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสถานการณ์ความเครียดของวัยรุ่น เขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ เพื่อค้นหาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น ในกรณีพบว่าความเครียดอยู่ในระดับสูงหรือรุนแรง และเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนการป้องกันความเครียดในวัยรุ่น

2. วิธีการดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research)

ประชากร คือ วัยรุ่นอายุ 11-19 ปี ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ ทั้งหมด 6 โรงเรียน ประจำปีการศึกษา 2563 มี นักเรียนรวมจำนวน 2,466 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กนักเรียนโรงเรียนอุดรดิตถ์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 333 คน ซึ่งใช้สูตร Krejcie & Morgan^[10] ในการคำนวณขนาดตัวอย่างและใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stages sampling) โดยมีขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากแบบไม่คืนที่ (Sampling without Replacement) จากโรงเรียนในเขต อำเภอเมืองทั้งหมด 6 โรงเรียน แล้วได้มา 1 โรงเรียน -ขั้นตอนที่ 2 คำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง จากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ 173 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ 160 คน -ขั้นตอนที่ 3 คำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละห้องจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากนั้นใช้การสุ่มอย่างง่ายแบบจับฉลากไม่คืนที่ ตามใบรายชื่อของนักเรียนในแต่ละห้อง ตามสัดส่วนที่คำนวณได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือวิจัยโดยการประยุกต์แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือให้เหมาะสม โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น การพักอาศัย สถานภาพของบิดา มารดา รายได้ต่อเดือน

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด จำนวน 34 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว การเรียน ความรัก เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม เกณฑ์การให้คะแนน เครียดมากที่สุด ให้ 5 คะแนน เครียดมาก ให้ 4 คะแนน เครียดปานกลาง ให้ 3 คะแนน เครียดน้อย ให้ 2 คะแนน ไม่เครียดเลย ให้ 1 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.96 แปลค่าคะแนนโดยใช้เกณฑ์ของบลูม^[10] ค่าร้อยละ 80 - 100 อยู่ในระดับเครียดมาก ค่าร้อยละ 60 - 79 อยู่ในระดับเครียดปานกลาง ค่าร้อยละ น้อยกว่า 60 อยู่ในระดับเครียดน้อย

ส่วนที่ 3 วิธีการจัดการความเครียด จำนวน 22 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน ปฏิบัติเป็นประจำ ให้ 4 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้ง ให้ 3 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง ให้ 2 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติเลย ให้ 1 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่น 0.94 แปลค่าคะแนนโดยใช้เกณฑ์ของบลูม^[10] คะแนนร้อยละ ระดับการปฏิบัติวิธีการจัดการความเครียด ร้อยละ 80 - 100 จัดการความเครียดมาก ร้อยละ 60 - 79 จัดการความเครียดปานกลาง ร้อยละน้อยกว่า 60 จัดการความเครียดน้อย

ส่วนที่ 4 การประเมินความเครียด แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST- 20) จำนวน 20 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน ให้คะแนน 1 รู้สึกเครียดเล็กน้อย ให้คะแนน 2 รู้สึกเครียดปานกลาง ให้คะแนน 3 รู้สึกเครียดมาก ให้คะแนน 4 รู้สึกเครียดมากที่สุด ให้คะแนน 5 การแปลความหมายของระดับของความเครียด^[5] ระดับคะแนน 1-23 คะแนน มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ระดับคะแนน 24-41 คะแนน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ระดับคะแนน 42-61 คะแนน มีความเครียดในระดับสูง ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดในระดับรุนแรง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Alpha Cronbach's Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นในแต่ละด้านระหว่าง 0.94-0.96

การวิเคราะห์ข้อมูล ในส่วนข้อมูลส่วนบุคคล วิธีการจัดการความเครียด และการประเมินความเครียด โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสูงสุด (Maximum) และค่าต่ำสุด (Minimum) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยใช้ไคสแควร์ (Chi-square Test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญ 0.05

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามไว้เป็นความลับ และอยู่ในที่ที่ปลอดภัย วิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะภาพรวมโดยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น และไม่นำข้อมูลหรือ ความลับของกลุ่มตัวอย่างมาเปิดเผยหรือเสนองานวิจัยเป็นข้อมูลรายบุคคล กลุ่มตัวอย่างสามารถหยุดหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา จะไม่มีผลกระทบใดๆต่อกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น โดยงานวิจัยได้ผ่านการอนุมัติจากสำนักงานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ เลขที่ 039/63

3. ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 72.07 มีอายุเฉลี่ย 15.00 ± 1.58 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 13-14 ปีมากที่สุด ร้อยละ 51.95 พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 64.26 สถานภาพของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 75.67 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน $3,057.66 \pm 2,057.34$ บาท มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง 2,501-5,000 ร้อยละ 53.74 ส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ ร้อยละ 91.99

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระดับความเครียด จำแนกตามปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว การเรียน ความรัก ด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับน้อย ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ระดับความเครียดจำแนกตามปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด (n=333)

ปัจจัย	ระดับความเครียด					
	น้อย		ปานกลาง		มาก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สัมพันธภาพในครอบครัว	175	51.65	107	32.13	54	16.22
การเรียน	176	52.58	112	33.64	45	13.51
ความรัก	220	66.07	74	22.22	39	11.71
เศรษฐกิจ	178	53.45	102	30.63	53	15.92
สังคมและสิ่งแวดล้อม	209	62.76	96	28.83	28	8.41

จากการวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 37.84 รองลงมา มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 34.23 ความเครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 21.62 และความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 6.31 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละของการประเมินความเครียด จำแนกตามระดับความเครียด (n=333)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดระดับน้อย	21	6.31
ความเครียดระดับปานกลาง	114	34.23
ความเครียดระดับสูง	126	37.84
ความเครียดระดับรุนแรง	72	21.62

การจัดการความเครียด พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดปานกลาง ร้อยละ 47.45 รองลงมาการจัดการความเครียดน้อย ร้อยละ 42.34 และการจัดการความเครียดมาก จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.21 ตามลำดับ(ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน ร้อยละของการจัดการความเครียด (n=333)

การจัดการความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
การจัดการความเครียดมาก	34	10.21
การจัดการความเครียดปานกลาง	158	47.45
การจัดการความเครียดน้อย	141	42.34

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับความเครียด พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2=10.011$, P-value=0.018) และรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2=21.923$, P-value=0.038) ส่วนอายุ ระดับการศึกษา บุคคลที่อาศัยด้วย สถานภาพของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านอื่นๆ กับความเครียด พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2=46.106$, P-value< 0.001) การเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2=22.765$, P-value=0.001) ความรักมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2=28.808$, P-value< 0.001) เศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2=49.774$, P-value< 0.001) สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2=52.768$, P-value< 0.001) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 แสดงปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด

ปัจจัย	Chi-square	p-value	แปลผล
เพศ	10.011	0.018*	สัมพันธ์
อายุ	21.675	0.117	ไม่สัมพันธ์
ระดับการศึกษา	4.460	0.216	ไม่สัมพันธ์
บุคคลที่อาศัยด้วย	4.592	0.970	ไม่สัมพันธ์
สถานภาพของบิดามารดา	11.232	0.509	ไม่สัมพันธ์
รายได้ต่อเดือน	21.923	0.038*	สัมพันธ์
สัมพันธภาพในครอบครัว	46.106	0.000**	สัมพันธ์
การเรียน	22.765	0.001*	สัมพันธ์
ความรัก	28.808	0.000**	สัมพันธ์
เศรษฐกิจ	49.774	0.000**	สัมพันธ์
สังคมและสิ่งแวดล้อม	52.768	0.000**	สัมพันธ์

* p-value < 0.05, ** p-value < 0.001

4. อภิปรายผล

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ผลการวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด พบว่า เพศ รายได้ต่อเดือน สัมพันธภาพในครอบครัว การเรียน ความรัก เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

เพศและรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความหลากหลายทางเพศซึ่งในสังคมปัจจุบันยังไม่เป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย และค่าใช้จ่ายในปัจจุบันค่อนข้างสูง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรชัย พลายพสุและคณะ^[11] ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร พบว่า เพศและมีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และสอดคล้องกับการศึกษาของชนิกานต์ ขำเหมือน^[12] ได้ทำการศึกษารื่องความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม พบว่า เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ

สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดด้วยมากที่สุดอันดับแรก คือ “บิดา/มารดา เสียชีวิต” ทำให้รู้สึกว่าด้อยคุณค่าในตนเอง เกิดความทุกข์จากการเปรียบเทียบระหว่างชีวิตตนเองและชีวิตผู้อื่นที่มีบิดาหรือมารดาอยู่ดูแล ขาดต้นแบบของครอบครัวที่อบอุ่น ขาดการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ สอดคล้องกับการศึกษาของ พรชัย พลายพสุและคณะ^[11] ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

การเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดด้วยมากที่สุดอันดับแรก คือ “ผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ / สอบได้คะแนนไม่ดี” เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ใน Generation Z ซึ่งมีลักษณะนิสัยที่กลัวอนาคตและมักหาข้อมูลมาเปรียบเทียบและป้องกันตนเอง ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์หรือสอบได้คะแนนไม่ดี เพราะจะส่งผลต่ออนาคตในการสมัครเรียนต่อหรือทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิกานต์ ขำเหมือน^[12] ศึกษาเรื่อง ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม พบว่า จุดมุ่งหมายของนักเรียนการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยซึ่งทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการศึกษาเล่าเรียนทางด้านวิชาการหนักมากขึ้น จึงส่งผลให้มีการแข่งขันในด้านการเรียนมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งอาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งในการก่อให้เกิดความเครียดได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของสุภาภร ทนเถื่อน^[13] ศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลางและสูง

ความรักมีความสัมพันธ์กับความเครียด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่ผู้ตอบกลุ่มตัวอย่างเห็นว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดด้วยมากที่สุดอันดับแรก คือ “รู้สึกว่าคุณค่าไม่มีคุณค่า” เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลองทำอะไรใหม่ อยากรได้ อยากมีตามสื่อหรือสิ่งรอบตัวที่กระตุ้นชักนำ แต่ด้วยลักษณะนิสัยที่ใจร้อน ไม่ชอบรอคอย และตัดสินใจรวดเร็วไม่รอบคอบ ส่งผลให้ต้องเสียใจกับการตัดสินใจที่ผิดไป เกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า และเป็นวัยที่สนใจเพศตรงข้าม เริ่มมีความรัก ซึ่งการผิดหวังในความรัก เป็นส่วนหนึ่งทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คมกริช นันทะโรจวงศ์^[9] ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง พบว่า ปัจจัยด้านความรักมีความสัมพันธ์กับความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง

เศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับความเครียด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดด้วยมากที่สุดอันดับแรก “ทางบ้านมีปัญหาเรื่องการเงิน เช่น ถูกโกงเงินจนไม่พอ หรือหมุนเงินไม่ทันใช้” เนื่องจาก

พฤติกรรมของวัยรุ่นใน Generation Z ที่ชอบเอาชนะ เห็นเพื่อนมีตนเองก็อยากมีตามเพื่อน ตามกระแสตามแฟชั่น โดยใช้เงินได้แบบไม่คิดเพราะว่ายังอยู่ในช่วงที่ขอเงินผู้ปกครองใช้ ไม่ได้หาเงินใช้เอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรชัย พลายุสุขและคณะ^[11] ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร พบว่า สถานะการเงินของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และเมื่อครอบครัวมีรายได้ต่ำก็ส่งผลให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาภรณ์ ทนเถื่อน^[13] ศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง

สังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับความเครียด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดวัยรุ่นมากที่สุดอันดับแรก “ถูกนิทาลับหลังจากเพื่อน” เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงอายุที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าบุคคลอื่น ดังนั้นเมื่อถูกนิทาลับหลังจากเพื่อน จึงก่อให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับแนวคิดของ สมิต อาชวนิจกุล^[14] พบว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบๆข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ ถูกเพื่อนฝูงล้อเลียน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบเก็บกด เจ้าคิดเจ้าแค้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เนตรนารี ท้าวโสม^[15] ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบกับความเครียดของนักเรียน

การจัดการความเครียด

การจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีการจัดการความเครียดโดยการฟังเพลง/เล่นเกม/ดูหนัง/ข้อปึงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 87.24 บ่งบอกว่านักเรียนใช้การจัดการความเครียดโดยวิธีการนี้มาก เนื่องจากสามารถเข้าถึงได้ง่ายสำหรับวัยรุ่น ทั้งสะดวกและเสียค่าใช้จ่ายน้อยหรือไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งเป็นลักษณะของคน Generation Z ที่เติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย มีความสามารถในการใช้งานเทคโนโลยีต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาภรณ์ ทนเถื่อน^[13] ศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รวมทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ปราบณาสวัสดิ์สุธา และศิริชัย หงส์สงวนศรี^[11] ศึกษาเรื่องการจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร พบว่าวิธีการจัดการกับความเครียดที่นักเรียนเลือกใช้บ่อย การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย คิดเป็นร้อยละ 82.3 ซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกันคือ การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย อาทิเช่น ฟังเพลง/เล่นเกม/ดูหนัง/ข้อปึง เป็นต้น ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของ อาชาน ตนยาหมัด และเกษรชัย และหิม^[16] ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่าวิธีการที่ใช้ในการจัดการความเครียดมากที่สุด คือ การพูดคุยปรึกษาเพื่อน

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. หน่วยงานทางด้านสาธารณสุขและสถาบันการศึกษาควรมีการเฝ้าระวังและติดตามผลระดับความเครียดของผู้มีระดับความเครียดสูงและให้ความช่วยเหลือดูแลกลุ่มที่มีความเครียดในระดับรุนแรง เพื่อให้มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. สถาบันการศึกษาควรให้ความสำคัญและตระหนักถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยมีปัจจัยดังนี้สัมพันธ์สภาพในครอบครัว การเรียน ความรัก เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อป้องกันความเครียดและจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากที่ได้ทำการวิจัยครั้งนี้ เช่น ด้านสื่อออนไลน์ เพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้มาปรับใช้ในการป้องกันการเกิดความเครียดได้
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิงเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและระดับความเครียด

เอกสารอ้างอิง

- [1] ปรรณนา สวัสดิสุธา และศิริไชย หงส์สงวนศรี. การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ 61 ฉบับ 1. 41-52, 2559.
- [2] นันทนพ เข้มเพชร. การบริหารความเครียดของนิสิต วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารการเมืองการปกครอง, ปีที่ 7 ฉบับ 2. 296-307, 2560.
- [3] กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือคลายเครียด. (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ: วงศ์กมลโปรดักชั่นจำกัด. 2562.
- [4] หงษ์สิริ ภัยโยติลกชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และทัศนีย์ จันทราภาส. ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. 2558.
- [5] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2563. กรุงเทพฯ: ละม่อม. 2563.
- [6] เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, ปีที่ 9 ฉบับ 3. 612-628, 2563.
- [7] สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. ดัชนีความเครียดของคนไทย กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่. 2560. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2563, สืบค้นจาก <http://www.thaipr.net/general/758521>.
- [8] พนิดา สังฆพันธ์. ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารสัตวแพทยศาสตร์. ปีที่ 3 ฉบับ 2. 1-14, 2556.
- [9] คมกริช นันทะโรจพงษ์, ภูธิป มีถาวรกุล และธีระวัฒน์ จันทิก. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ปีที่ 24 ฉบับ 1. 38, 2561.
- [10] บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เรื่องแก้วการพิมพ์. 2553.
- [11] พรชัย หลายพสุ และภานุ ลิ้มวรารักษ์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. ในการประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 49, กรุงเทพฯ, 1-4 ก.พ. 2554, หน้า 514-520. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา; กระทรวงศึกษาธิการ; กระทรวงเกษตรและสหกรณ์; กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี; กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม; กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร; สำนักคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 2554.
- [12] ชนิกันต์ ข้าหมื่อน, อานนท์ วรยิ่งยง และวิฑูรย์ โล่สุนทร. ความสุขและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2558.

- [13] สุภาภัทร หนเถื่อน. การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2553.
- [14] สมิต อาชนิจกุล. วิธีเอาชนะความเครียดและขจัดความวิตกกังวล กรุงเทพฯ: สามัคคีสาร. 2537.
- [15] เนตรราตรี ท้าวโสม. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสาร
วิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ปีที่ 7 ฉบับที่ 1. 33-42, 2555.
- [16] อาซาน ตนย่าหมัด และเกษตรชัย และหิม. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด
ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2556.



SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY