



สาเหตุความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปี 3

มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

Investigate causes that affected stress for students who were studying in the Public health program during third year of study at Chalermkarnchana university, Sisaket

อัสพีญา หะยีดาโอ๊ะ^{1*} พิมพ์พรรณ ฉัตรชินรัตน์¹ เสาวลักษณ์ หีบแก้ว¹ ฐนิชา สาลีพันธ์²

¹มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 333 หมู่ 13 ตำบลช้างซ้าย อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

²มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 99 หมู่ 6 ตำบลโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ 33000

E-mail: tanickc@yahoo.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีอายุตั้งแต่ 20 ถึง 22 ปี จำนวน 106 คน และเมื่อนำมาคำนวณตามสูตร Taro Yamane ได้ค่าเท่ากับ 84 ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และไคสแควร์ (Chi-Square) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีแนวโน้มเกิดความเครียดมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 94.22 มีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.91 สถานภาพของนักศึกษาคือ โสด คิดเป็นร้อยละ 98.81 และส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 70.22 แบบสอบถามที่ประเมินสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ สาเหตุจากความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว สาเหตุจากการเรียน และสาเหตุจากข้อบังคับจากสถานศึกษา ผลการศึกษพบว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ สาเหตุจากข้อบังคับสถานศึกษา และ สาเหตุจากการเรียน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93 และ 2.63 ตามลำดับ และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดที่พบน้อยที่สุดคือ สาเหตุจากความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.79 และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: สาเหตุความเครียด นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ แบบสอบถาม

ABSTRACT

The objective of this research was to investigate causes that affected stress for students who were studying in the Public Health program during their third year of study at Chalermkarnchana University, Srisaket. The sampling population consisted of 106 students. Their ages were between 20-22 years old. Taro Yamane formula was used for calculating the number of the sampling population which yielded a figure of 84. Questionnaires were used as research instrument. The collected data was descriptively analyzed which showed figures in mean, percentage, standard deviation and Chi-square. Results of the study revealed that female students had a tendency to become more stressful than male students (94 %). Most of the students were 21 years of age (61.9 %), single (98.8 %), and had some kind of income (70.2 %). Questionnaires used for analyzing situations which could cause stress focused on aspects of frictions among family members, environments associated with their study, and regulations imposed by their university. Results of this part of the research study



showed that major causes for students' stress were as follows: regulations imposed by the university had an average of 2.93 and environments associated with their study factors posed an average of 2.63 respectively. Frictions among family members were found to have minimum effect (an average of 1.79). Individual factors were found to have no statistical significant difference when correlated with possible causes for stress.

Keywords: causes for stress, students enrolled in Public Health program and Questionnaires

บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้กับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เป็นภาวะที่ก่อให้เกิดผลในทางบวกหรือทางลบก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ว่าจะรับรู้สถานการณ์ความเครียดอย่างไร หากแสดงการรับรู้ไปทางลบก็จะเกิดผลเสียต่อสิ่งมีชีวิตนั้น หากรับรู้และตระหนักว่าผลของความเครียดในทางบวก ก็จะเกิดผลดีมีคุณค่าต่อชีวิต แต่สิ่งมีชีวิตทั้งปวงความยืดหยุ่นของสิ่งมีชีวิตมีช่วงเวลาจำกัด หรือความทนต่อความเครียดจำกัด ความสามารถในการรับรู้และปรับตัวต่อภาวะความเครียดก็จะแตกต่างกัน (ปาหนัน บุญหลง, 2528:18) ซึ่งความเครียดถือว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุด เพราะความเครียดทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ได้มากมายมีผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความเครียด (กระทรวงสาธารณสุข, 2540:3) ส่งผลทำให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับประชากรคนไทย ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะนักศึกษาที่ต้องแข่งขันกัน อันเนื่องมาจากการศึกษาในปัจจุบัน ทำให้เรามองเห็นความแตกต่างทางด้านหน้าที่การงาน อาชีพ ความมั่นคง ชีวิตและชื่อเสียง ซึ่งส่งผลต่อนักศึกษาทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัญหาสาเหตุความเครียด และผลของความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อให้ให้นักศึกษาทุกคนที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหากับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่าง

เหมาะสม ถูกวิธี ซึ่งเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่างๆในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลและสังคมรอบข้างได้ รวมถึงการให้นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ปรับตัวอยู่ในสภาพที่สังคมเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้ให้นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ในการแจกแบบสอบถามครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยในครั้งนี้เพื่อที่จะหาสาเหตุความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

3. ตัวแปรที่ศึกษา

1.3.1 ตัวแปรต้น

เพศ อายุ สถานภาพ รายได้รวมต่อเดือน

1.3.2 ตัวแปรตาม

สาเหตุความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินงานวิจัย

เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนประชากร ที่ทำการศึกษาโดยผ่านระเบียบวิธีการวิจัยในการหาจำนวนตัวอย่างและวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างรวมถึงการเลือกเก็บข้อมูลและใช้วิธีการทางสถิติ ในการตรวจสอบสมมติฐานที่ตั้งขึ้นจากข้อมูลที่เก็บรวบรวมดังกล่าว สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษามีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

1.1 กลุ่มประชากร นักศึกษานักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ จำนวนทั้งหมด 106 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ คำนวณโดยสูตร Toro Yamanae ระดับความเชื่อมั่น 95% หรือระดับความคลาดเคลื่อน ยอมรับได้ 0.05% เท่ากับ 84

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ทำการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดด้วยตนเอง โดยการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำการหารายชื่อสมาชิกของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิม จังหวัดศรีสะเกษ

2. ผู้วิจัยเข้าพบนักศึกษาเพื่อแจกแบบสอบถามที่มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

3. นักศึกษาได้อนุญาตให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

4. นำข้อมูลที่ได้รับการแจกแบบสอบถามทั้งหมดที่ข้อมูลครบถ้วนมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติต่อไป

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยใช้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Description statistics)

ให้อธิบายข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างศึกษาที่ลักษณะด้าน เพศ อายุ สถานภาพ รายได้ สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analytic Statistics)

หาสาเหตุจากสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ สาเหตุจากความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว สาเหตุจากการเรียน สาเหตุจากข้อบังคับสถานศึกษา สถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับสถานการณ์สาเหตุความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์โดยใช้สถิติโดยใช้สถิติ ไคสแควร์ (Chi-Square)

ประเมินสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเครียดในระดับต่างๆ 5 ระดับ คือ

- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1 ก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด | 1 คะแนน |
| 2 ก่อให้เกิดความเครียดเพียงเล็กน้อย | 2 คะแนน |
| 3 ก่อให้เกิดความเครียดระดับปานกลาง | 3 คะแนน |

- | | |
|---------------------------------|---------|
| 4 ก่อให้เกิดความเครียดมาก | 4 คะแนน |
| 5 ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด | 5 คะแนน |

การแปลผลแบบสอบถามสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด

เกณฑ์ในการแปลผลคะแนนสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดเมื่อได้คะแนนครบทุกข้อแล้ว นำคะแนนของผู้ตอบแต่ละคนมารวมกัน แล้วหาค่าเฉลี่ยใช้หลักการ แปลผลค่าเฉลี่ยในการให้ความหมายคะแนนเฉลี่ยสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด (ประคอง กรรณสูต.2542: 108) ดังนั้นคะแนนเฉลี่ย การแปลความหมาย

4.50 - 5.00 มีความสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงมากที่สุด



- 3.50 - 4.49 มีความสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูงมาก
- 2.50 - 3.49 มีความสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง
- 1.50 - 2.49 มีความสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเครียดในระดับน้อย
- 1.00 - 1.49 มีความสัมพันธ์ก่อให้เกิดความเครียดในระดับน้อยที่สุด

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 94 มีอายุ 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.9 สถานภาพของนักศึกษาคือ โสด คิดเป็นร้อยละ 98.8 และส่วนใหญ่ไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 70.2

2. การวิเคราะห์จากแบบสอบถามที่ประเมินสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้แก่สาเหตุจากความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัว สาเหตุจากการเรียน และสาเหตุจากข้อบังคับจากสถานศึกษา พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่า ($x^2 = 2.54$, S.D. = 1.52) ส่วนใหญ่ สาเหตุเกิดจากการบังคับศึกษาอยู่ในระดับ ปานกลาง รองลงมาคือ สาเหตุจากการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และ สาเหตุจากความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.93, 2.63 และ 1.79 ตามลำดับ

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับ สถานการณ์ที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา พบว่า เพศ อายุ สถานะภาพการสมรสรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สารเคมีทาง โดยเพศ มีค่า $x^2 = 3.09$ อายุมีค่า $x^2 = 4.08$ เท่ากับ สถานะภาพการสมรส มีค่า $x^2 = 1.22$ รายได้ มีค่า $x^2 = 20.53$

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์จากแบบสอบถามที่ประเมินสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของ

นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่า ($x^2 = 2.54$, S.D. = 1.52) ส่วนใหญ่สาเหตุเกิดจากการบังคับศึกษาอยู่ในระดับ ปานกลาง รองลงมาคือ สาเหตุจากการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง 2.93 ตามลำดับซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรศ. ระวีวรรณ แสงฉาย และคณะ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับ สถานการณ์ที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา พบว่า เพศ อายุ สถานะภาพการสมรสรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สารเคมีทาง โดยเพศ มีค่า $x^2 = 3.09$ อายุมีค่า $x^2 = 4.08$ เท่ากับ สถานะภาพการสมรส มีค่า $x^2 = 1.22$ รายได้ มีค่า x^2 เท่ากับ 20.53 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชีสาพัชร์ ชูทอง(2560) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง พบว่า การศึกษาความสัมพันธ์ระดับความเครียดของนักศึกษาจำแนกตาม เพศ อายุ คณะเกรดเฉลี่ยสะสม สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาตรงกับผลการศึกษาเรื่อง ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลาที่พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดโดยรวมที่ไม่แตกต่างกัน (ผกากรอง, 2557) และผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสาขาวิชาและรูปแบบการเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำมากกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต ที่พบว่าสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด (ทัศนาศ, 2553)



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สามารถนำมาประกอบเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ ผู้บริหาร อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อได้รับทราบถึงสถานการณ์การเกิดความเครียดของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำความเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึก และเหตุผลของนักศึกษามากยิ่งขึ้น

1.2 ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปประกอบการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การจัดการด้านต่างๆที่จะช่วยเสริมสร้างความสุขเพิ่มขึ้นให้กับนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปี 3 มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ไม่ว่าจะเป็นด้านการเสริมสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอน ที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การวางแผนในการส่งเสริม ป้องกัน และเฝ้าระวังปัญหาที่อาจเกิดความเครียดของนักศึกษา การปรับปรุงสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่จะช่วยเสริมสร้างความสุขและลดความเครียดในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ หรือนักศึกษากลุ่มอื่นๆ

2.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับการบริหารจัดการชีวิตให้มีความสุขในวัยเรียนอาทิ ด้านทัศนคติ หรือมุมมองทางวิชาชีพ ด้านความคาดหวัง ด้านครอบครัว ด้านกายภาพหรือด้านสุขภาพจิต เพื่อมุ่งพัฒนานักศึกษาให้รู้จักการบริหารจัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์และเป็นระบบ

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2524) **คลายเครียด**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิตสำนักพัฒนาสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2539) **ความหมายความเครียด**. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพจิตเด็ก วัยรุ่นและครอบครัว

จำลอง ดิษยวณิชและพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545).

ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ.

ชาติรี ลักษณะศิริ. (2546). **การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหา การปรับตัว และวิธีการปรับตัวของ นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี**. ปริญญาโท กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชิสัพพัชร์ ชูทอง. (2560). **ศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง**

ดลภางค์ จันทร์ทอง. (2548). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อ ความเครียด ในการปฏิบัติงานของพยาบาล หน่วยอภิบาลผู้ป่วยภาวะวิกฤติ โรงพยาบาล รามาธิบดี**. กรุงเทพมหานครปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประภัสสรภา จันทรวงศา. (2548). **ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา.สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)**. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

ประเวศ ะสี. (2535). **วิถีคลายเครียด**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2539). **วิถีจัดการกับ ความเครียด**. (ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ : ต้นอ่อน กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ.

อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2553). **การวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว - งานกับคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ:สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ