

ผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

Self-Esteem Program on Ability of Stress Management of Grade 12 Students

ขจรศักดิ์ ฤทธิเดช และ ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
Khajornsak Rittidech and Chatpan Dusitkul

ภาควิชาสุขศึกษาและพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพฯ 10110
Health Education and Physical Education Srinakharinwirot University, Bangkok 10110

*To whom correspondence should be addressed. e-mail: khajornsakkie@gmail.com

Received: 12 February 2023, Revised: 21 April 2023, Accepted: 11 November 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีศรีสุราษฎร์ธานี ที่มีค่าเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับ 3 (ระดับมาก) จำนวน 60 คน เพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดตามลำดับขั้น การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของไซเพริท 5 ขั้น คือขั้นที่ 1 การเห็นความสำคัญของตนเอง ขั้นที่ 2 ตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขั้นที่ 3 ลำดับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ขั้นที่ 4 ตระหนักถึงพลังอำนาจของการเปลี่ยนแปลงของตน ขั้นที่ 5 เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ในรูปแบบกิจกรรมจำนวน 16 กิจกรรม ใช้เวลาในการร่วมกิจกรรม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบการจัดการความเครียดด้านความรู้และด้านการปฏิบัติ และแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ได้แก่ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดก่อนทดลอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบภายในกลุ่ม (Paired-Sample t-test) 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้และการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดการความเครียด ความเครียด

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the average score of stress management of grade 12 students between the experimental and control group, (2) to compare the average score of the stress level of grade 12 students between the experimental and control group. The samples were selected by the purposive sampling technique from grade 12 students in The Sattrethabutbumpen School with an average stress level of 3 (High Level) to include 60 people to enter the experimental group of 30 people and the control group of 30 people. The research instruments were a Self-esteem program, according to the hierarchy of Cyprus's self-esteem Enhancement consisted of 16 activities, participate in activities 2 times per week for 8 weeks. The instrument used to gather data included the consisted of cognitive and practical the stress management test, Stress test-20 (SPST-20). The statistical methods used for data analysis were 1) Paired-Sample t-test were used to compare the average score of stress management in the experimental group before and after. 2) Independent Samples t-test were used to compare the average score of stress management in the experimental and control group at a statistically significant level.05.

The results of the research were as follows 1) after the experimentation, the experimental group had higher average scores on cognitive and practical the stress management than the control group at a statistically significant

level.05, and 2) after the experimentation, the experimental group had a stress level lower than the control group at a statistically significant level.05.

Keywords : Self-esteem program, Stress management, Stress

บทนำ

สภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้มีค่าเฉลี่ยทุกช่วงวัยที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยสาเหตุมาจากสภาวะเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง การแข่งขันในสังคม หรือความเชื่อที่ส่งผลกดดันต่อการดำเนินชีวิต ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดภายในตัวบุคคลซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตโดยตรง จากการสำรวจความชุกของโรคซึมเศร้าที่มีผลมาจากความเครียด ในปี 2560 พบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน ซึ่งเป็นตัวเลขที่เยอะมากสำหรับการป่วย และหากพิจารณาตามเพศและอายุของผู้ป่วย โรคซึมเศร้า พบว่า ผู้หญิงเสี่ยงป่วยมากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานอายุ 25-59 ปี ร้อยละ 62 รองลงมาเป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 26.5 และเป็นเยาวชนอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 11.5 ทั้งนี้ แม้ในกลุ่มเยาวชนจะมีสัดส่วนของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าน้อยกว่าในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ แต่นับเป็นปัญหาที่ต้องให้ความสำคัญและต้องเร่งแก้ไขเนื่องจากวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีค่าในการพัฒนาประเทศในอนาคต โดยจะต้องหาแนวทางการส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรดดังกล่าวขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะในระดับช่วงรอยต่อของการศึกษาต่อที่ส่งผลต่อแรงกดดันกับตัวนักเรียนที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องเผชิญกับการสอบและการรับมือกับความกดดันรอบด้านจึงเป็นที่มาของข้อมูลพบว่า ในปี พ.ศ. 2560 วัยรุ่นไทยอายุ 10-19 ปี มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าถึงร้อยละ 44 มีอัตราการป่วยด้วยโรคซึมเศร้าร้อยละ 18 และวัยรุ่นฆ่าตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า ประมาณปีละ 4,000 ราย ถือเป็นอันดับ 3 ของโลก [1] ซึ่งทำให้เห็นได้ว่า ปัญหาจากการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าที่มีสาเหตุจากความเครียดนั้น ได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและร้ายแรงถึงขั้นการตัดสินใจฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น 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 ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ชาวเด็กและวัยรุ่นฆ่าตัวตายปรากฏในสื่อบ่อยครั้ง โดยสถิติของกรมสุขภาพจิตในปี 2561 ระบุว่า มีเด็กและเยาวชนอายุ 10 – 19 ปี ฆ่าตัวตายถึง 131 คน ซึ่งถือว่าเป็นปรากฏการณ์ที่น่าสลดใจไม่น้อย ในสังคมส่วนใหญ่กลับมองว่าปัญหาการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่นเป็นเรื่องของความอ่อนแอส่วนบุคคล และยังมองอีกว่าเด็กเหล่านี้หนีปัญหา สร้างความเสียใจให้คนรอบข้าง แต่กลับไม่มีใครตั้งคำถามว่าเหตุใดวัยรุ่นที่ควรจะเป็นวัยที่เปี่ยมไปด้วยความสดใสและพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ กลับพยายามทำร้ายตัวเอง และจบชีวิตลง

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรหาแนวทางส่งเสริมหรือป้องกันให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น จากการศึกษาพบว่า การจัดการกับความเครียดเป็นความพยายามในการแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้น โดยเป็นความเครียดที่มากกว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับปกติในชีวิตประจำวันตามปกติ แต่การจัดการความเครียดในที่นี้ เป็นการพยายามทั้งทางด้านการควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย รวมถึงความพยายามในการควบคุมปัจจัยสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในตัวบุคคลด้วย มีเป้าหมายในการกำจัดความเครียดและทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ โดยยอมรับและเข้าใจว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าภายนอก การลดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดย่อมพึ่งตนเองได้โดยปฏิบัติให้ถูกต้อง ซึ่งการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือการจัดการความเครียดที่ถูกต้องนั้นบุคคลอาจไม่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง จึงต้องหาแนวทางในการสร้างเสริมความรู้และการปฏิบัติสำหรับการจัดการความเครียดในวัยรุ่นตามวิจัยเรื่องความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดสูง (ร้อยละ 56.6) รองลงมา มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 22.0) ความคาดหวังของครอบครัว ปริมาณงานที่ได้รับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ขณะที่รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และพบว่าส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลปานกลาง (ร้อยละ 67.0) รองลงมา มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.8) โดย ความคาดหวังของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รายได้ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 [2]

การเสริมสร้างความรู้และการปฏิบัติในการจัดการความเครียดตามแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขตามวัยของเขา โดยเปิดโอกาสให้เขาได้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่เขากระทำ ฉะนั้น ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงหรือได้กระทำในสิ่งที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจของเขา พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือเขาโดยไม่ตั้งความคาดหวังต่อตัวเขามากจนเกินความสามารถ ทั้งนี้เพื่อให้เขาประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองบ้าง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะทำการสร้างโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เนื่องจากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดจากสิ่งแวดล้อมหลายปัจจัยด้วยกัน ทำให้มีระดับความเครียดมากกว่าระดับชั้นอื่น ๆ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งจากความเครียดในการเตรียมตัวสอบในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อนำคะแนนไปใช้ในการศึกษาต่อ ซึ่งรวมไปถึงความกดดันจากความคาดหวังจากครอบครัว การต้องเผชิญต่อการเปลี่ยนสถานที่ใหม่ด้วย และเพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการจัดการความเครียดไปใช้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งเป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาแนะแนวสุขภาพจิต หรือการจัดการความเครียดและส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้มีการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง การจัดการความเครียดและความเครียด ดังนี้

ความหมายของความเครียด ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายของเราตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เราเกิดความวิตกกังวลภายในจิตใจ และส่งผลกระทบต่อปฏิกิริยาทางด้านร่างกายที่สะท้อนให้เห็นถึงความกลัวหรือวิตกกังวลต่อบุคคลหรือสถานการณ์สิ่งแวดล้อมรอบตัว ความเครียดไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับเราในระดับไหนแม้เพียงน้อยนิดก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเราได้ซึ่งความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัยตามคำกล่าวของรูจี ดีอินทร์ [3] ได้ให้ความหมายตามคู่มือคลายเครียดที่จัดทำขึ้นไว้ว่า ความเครียดนั้นเป็นเหตุการณ์หรือสภาพใด ๆ ก็ตามที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในการตัดสินใจ เกิดความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลกับความไม่แน่นอนของสถานการณ์หรือเกิดความกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

สาเหตุของความเครียด [1][3][4] พบว่ากรมสุขภาพจิตให้สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจากด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจากด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม [5] ให้สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจาก ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านเศรษฐกิจ [6] ให้สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจาก ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ สาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุมาจาก ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ จากข้างต้นผู้วิจัยได้สรุปว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดบุคคลนั้นเกิดความเครียดมีสาเหตุเกิดจากภาวะทางจิตใจ อันมาจากการกลัวการผิดหวัง ไม่เป็นดังที่ตนเองต้องการ ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ หรือบุคคลอันเป็นที่รัก อันตรายต่าง ๆ รวมถึงความเครียดทั้งทางบทบาทหน้าที่และจากปัจจัยทางกายและสิ่งแวดล้อม สาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น [7] พบว่ามีสาเหตุมาจากด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมเช่นเดียวกับ [8] ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย [9] โดยเพิ่มเติมสาเหตุทางด้านเศรษฐกิจร่วมด้วย จากข้างต้นผู้วิจัยได้สรุปว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการต่าง ๆ เหล่านี้ของวัยรุ่น จึงเป็นสาเหตุของความเครียดต่าง ๆ ที่ช่วงวัยนี้ต้องประสบพบเจอและความเครียดต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาในการเรียน การใช้ชีวิตและการปรับตัว โดยในช่วงวัยรุ่นมักไม่ก่อให้เกิดความเครียดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมมากนัก ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการจัดการ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

การจัดการกับความเครียด พบว่า [10] ให้ความสำคัญกับการจัดการด้านการจัดการทางกาย การจัดการทางจิตใจ การจัดการทางสังคม การจัดการทางสิ่งแวดล้อมและการมุ่งเน้นการจัดการปัญหาโดยตรง [11] ให้ความสำคัญกับการจัดการด้านการจัดการทางกาย การจัดการทางจิตใจ การจัดการทางสังคม และการมุ่งเน้นการจัดการปัญหาโดยตรง [12] ให้ความสำคัญกับการจัดการทางจิตใจ การจัดการทางสังคม และการมุ่งเน้นการจัดการปัญหาโดยตรง จากข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าวิธีการจัดการความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลมีความรู้สึกเครียด รู้สึกกลัว มีความวิตกกังวลและมีความตระหนักถึงอาการแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ จากภาวะเครียด บุคคลนั้น ๆ จะตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมด้วยตนเองเพื่อให้ระดับความเครียดที่มีในลักษณะนั้นลดลงและสามารถใช้ชีวิตปกติประจำวันได้ จำเป็นจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องในการจัดการความเครียดและสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมต่อการจัดการความเครียด

การเห็นคุณค่าในตนเองการที่บุคคลรับรู้และประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึง ขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง สามารถรับรู้ได้จาก คำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกนั้นของบุคคล [13] จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวข้องกับความรู้สึก [14] การยอมรับการเห็นคุณค่าและความใส่ใจจากผู้อื่น ซึ่งสาเหตุ ของการเห็นคุณค่าในตนเองมาจากแหล่งที่ สำคัญได้แก่ การมีอำนาจ การมีความสำคัญ การยอมรับจากสังคม ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาของตนเองที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดและไม่สามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง [15]

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนโรงเรียนสตรีศรีนครินทร์บุรีรัมย์ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 286 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนสตรีศรีนครินทร์บุรีรัมย์ที่มีปัญหาความเครียดอยู่ในระดับ 3 (ระดับมาก) และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2564 จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยมีทำแบบประเมินระดับความเครียดและนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลของระดับความเครียด ที่มีค่าเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับ 3 ขึ้นไป และยินดีเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มจำนวน 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อนำไปสู่การสร้างแนวทางพัฒนาความรู้และการปฏิบัติในเรื่องของการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วิธีการดำเนินวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามลำดับขั้นการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของไซเพรท จำนวน 16 กิจกรรม ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น นำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ทำการตรวจสอบและประเมินความเหมาะสมของกิจกรรม โดยมีการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งผ่านเกณฑ์ทั้ง 5 ท่าน ก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขจนใช้จริงเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 16 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมสะท้อนตัวเอง กิจกรรมเมื่อฉันเป็นหนังสือ กิจกรรมเธอกับฉัน กิจกรรมการสร้างความเชื่อมั่น กิจกรรมเวลาของผู้ชนะ กิจกรรมแนวคิดการดำเนินชีวิตของบุคคลต้นแบบ กิจกรรมเมื่อล้มต้องกล้าลุก กิจกรรมฮีโร่ของฉัน กิจกรรมผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ กิจกรรมทำสัญญากับตนเอง กิจกรรมตัวฉันในมุมศิลปะ กิจกรรมดนตรีบำบัด กิจกรรมเรียนรู้ที่จะปฏิเสธ กิจกรรมสมาธิและตัวฉัน และกิจกรรมสรุปการเห็นคุณค่าในตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบการจัดการความเครียดด้านความรู้เป็นแบบทดสอบปรนัย 4 ตัวเลือก มีจำนวน 20 ข้อ โดยมีค่าความยากง่าย (P) กำหนดไว้ที่ 0.2 – 0.8 ค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป หาความตรงของแบบวัด (Index of Congruence หรือ IOC) ได้ค่าไม่น้อยกว่า 0.6 นำแบบทดสอบที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 30 คน และนำผลการทดสอบมาหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร KR-20 ของริชาร์ดสัน กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป

แบบวัดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ แบบประเมินค่า (Rating Scale) แบบทดสอบนี้ได้ผ่านการทดสอบค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.896

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์ ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดก่อนทดลอง หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบภายในกลุ่ม (Paired-Sample t-test)

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ (Independent Samples t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าโดยการทดสอบภายในกลุ่ม (Paired-Sample t-test) โดยใช้คอมพิวเตอร์

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนความเครียดโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย

ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	ก่อนทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
ก่อนทดลอง						
ระดับความเครียด	43.80	1.37	43.73	1.34	1.00	0.33
หลังทดลอง						
ระดับความเครียด	37.30	3.17	42.37	1.25	12.34	0.00*

*p < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้และการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้และการปฏิบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	ก่อนทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
ก่อนทดลอง						
ด้านความรู้	14.10	3.26	13.47	2.16	0.86	0.40
ด้านปฏิบัติ	18.66	3.42	19.8	2.82	-1.41	0.17
หลังทดลอง						
ด้านความรู้	17.83	1.58	14.70	1.97	-7.950	0.00*
ด้านปฏิบัติ	24.00	2.34	20.7	2.64	-9.84	0.00*

*p < .05

จากตาราง 2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้การปฏิบัติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

1. หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับคะแนนการจัดการความเครียดด้านความรู้และการปฏิบัติสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งเกิดความรู้ในการจัดการความเครียดและความสามารถในการจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง เป็นไปตามแนวคิดในการพัฒนาความรู้สำหรับการจัดการความเครียดและความสามารถในการจัดการความเครียดตามลำดับขั้นการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของไซเพริท [17] ซึ่งมีความเหมาะสมกับการนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อก่อให้เกิดการจัดการความเครียดที่ถูกต้องในช่วงวัยรุ่น โดยมีลำดับ ดังนี้ ขั้นที่ 1 ประเมินและยอมรับตนเองด้วยการสำรวจตนเองอย่างพินิจวิเคราะห์ว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็งอย่างไร ชื่นชมและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ดีไม่สนใจสิ่งที่ไม่ชอบ ดังกิจกรรมที่ 2 สะท้อนตนเอง และกิจกรรมที่ 3 เมื่อฉันเป็นหนังสือ ขั้นที่ 2 ตรวจสอบความเชื่อของตนเอง ว่ามีค่านิยมที่ชัดเจนหรือไม่ สิ่งที่เราควรทำคือต้องทำให้ฐานแห่งความเชื่อให้มั่นคงดังกิจกรรมที่ 4 กิจกรรมเธอกับฉัน และกิจกรรมที่ 5 การสร้างความเชื่อมั่น ขั้นที่ 3 กล้าเสี่ยงอย่างสมควร ให้คิดหาทางเลือกหลาย ๆ ทางดังกิจกรรมที่ 6 เวลาของผู้ชนะและกิจกรรมที่ 7 แนวคิดในการดำเนินชีวิตของบุคคลต้นแบบ ขั้นที่ 4 เรียนรู้ความล้มเหลว ความผิดพลาดไม่ใช่สิ่งถาวร เรียนรู้จากความล้มเหลวแล้วหันไปทำสิ่งท้าทายใหม่ ๆ ดังกิจกรรมที่ 8 เมื่อล้มต้องกล้าลุกและกิจกรรมที่ 9 ฮีโร่ของฉัน ขั้นที่ 5 อยู่เพื่ออนาคต ไม่ควรอยู่กับอดีตที่ล้มเหลว ควรพิจารณาว่าเราได้ทำอะไร แล้วจะทำอะไรต่อไปดังกิจกรรมที่ 10 การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการและกิจกรรมที่ 11 ทำสัญญากับตนเอง ขั้นที่ 6 เลือกอิทธิพลทางบวก ไม่ควรเสียเวลาไปกับคนที่พุดจาถูกดูแคลน หากิจกรรมที่ชื่นชอบทำให้เกิดความรู้สึกดี และเข้ากลุ่มที่ช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองดังกิจกรรมที่ 12 ตัวฉันในมุมศิลปะและกิจกรรมที่ 13 ดนตรีบำบัด ขั้นที่ 7 เรียกร้องความนับถือ ถ้าไม่ชอบวิธีการที่คนอื่นกระทำต่อเราต้องบอกให้เขารู้ว่าเราคาดหวังที่จะได้รับความเกรงใจ และมีมารยาทจากเขาเช่นเดียวกับเราได้แสดงต่อเขา แต่ความนับถือไม่ใช่สิ่งที่จะให้โดยไม่มี ขอบเขตดังกิจกรรมที่ 14 เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ และกิจกรรมที่ 15 สมาธิและตัวฉัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ [18] เรื่องผลของการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดต่อความสามารถ จัดการความเครียดและระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนนทบุรี เพื่อเปรียบเทียบ ความสามารถจัดการความเครียดและระดับความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมจัดการ ความเครียดพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมจัดการความเครียด ผู้สูงอายุมีความสามารถจัดการความเครียดสูงกว่าแต่มีระดับความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากงานวิจัยของเจนจิรา เกียรติสินทรัพย์และคณะมีลำดับขั้นตอนโปรแกรม 5 กิจกรรมคือ การสร้างสัมพันธ์ภาพ สอดคล้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยในกิจกรรมที่ 2 ถึง 5 กิจกรรมการฝึกการหายใจ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการสมาธิสอดคล้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยในกิจกรรมที่ 10, 12, 13, 15 กิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่สอดคล้องกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้วิจัยในกิจกรรมที่ 6 ถึง 9 และ 11 จากขั้นตอนและกิจกรรมดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้และความสามารถในการจัดการความเครียดที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

2. หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า รูปแบบโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองตามลำดับขั้นการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของไซเพริท จำนวน 16 กิจกรรม เป็นโปรแกรมที่เสริมสร้างความรู้ในการจัดการความเครียด การปฏิบัติที่ถูกต้องในการจัดการความเครียดที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยพัฒนาความรู้และการปฏิบัติได้ด้วยตนเองทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและส่งผลให้ระดับความเครียดลดลงตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 การจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียน มีประโยชน์เป็นอันมากต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนด้วยการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนสามารถส่งผลให้เกิดการลดระดับความเครียดของนักเรียนในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง ควรให้การสนับสนุนและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความคงทน และปลูกฝังการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อลดความเครียดให้กับนักเรียน

1.2 ควรให้ความสำคัญกับการคำนึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน ดังนั้นผู้วิจัยควรทำความเข้าใจพื้นฐานความเข้าใจในการเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลก่อนเริ่มการพัฒนา และมีความยืดหยุ่นของกิจกรรมตามความเหมาะสมของนักเรียน

1.3 การจัดโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีผลต่อการจัดการความเครียด ควรนำโปรแกรมไปใช้อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาจนจบโปรแกรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพตามรูปแบบโปรแกรม

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีรูปแบบกิจกรรมอื่น ๆ ที่หลากหลายมากขึ้นสำหรับโปรแกรม เช่น การสวมบทบาทสมมติ การอภิปรายเพิ่มเติม การแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น เพื่อให้ผู้รับโปรแกรมมีส่วนร่วมกับกิจกรรมมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าใจและให้ความสำคัญกับคุณค่าของตนเองมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มเติม เพื่อประกอบการการจัดกับความเครียดของตนเอง เช่น ลักษณะอุปนิสัยส่วนบุคคล ความถนัด การอบรมจากครอบครัว เป็นต้น เนื่องจากเป็นปัจจัยแทรกซ้อนในงานวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมสุขภาพจิต. "โรคซึมเศร้า" ทำใจพัง เช็กลิสต์สาเหตุและอาการ;2562 [เข้าถึงเมื่อ 4 พฤษภาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30114>
- [2] สุจิตรา อู่รัตนมณี. ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2560;2:78-93.
- [3] รุจิ ตีอินทร์. การนำเสนอโปรแกรมลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย;2553.
- [4] กรองทอง ออมสิน. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาพยาบาลศาสตร์]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
- [5] กนกรัตน์ สุขตุกคะ. ความเครียดและวิถีคลายความเครียด. [ภาควิชาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล;2545.
- [6] วราภรณ์ ตระกูลสุกษี. จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ;2547.
- [7] วิลาสินี สุราวรรณ. ความสุขและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น . [วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น;2564.
- [8] สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช;2536.
- [9] ศิริชัย หงษ์สงวนศรีและพนม เกตุมาน. Game addiction: The crisis and solution;2552 [เข้าถึงเมื่อ 25 สิงหาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.rcpsych.org/capst/>
- [10] Lazarus RS. Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer;1984.
- [11] รัชนิ เสนาน้อย และเสาวคนธ์ วีระศิริ. ความเครียดและการปรับตัวของครอบครัวที่มีบุคคลติดเชื่อ,เอชไอวี/โรคเอดส์: การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างโดยใช้ทฤษฎีการคืนสภาพครอบครัว. [วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์;2562.
- [12] บรรจง วาที. ความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง การเผชิญความเครียด กับคุณภาพชีวิตของครอบครัวผู้ป่วย เอดส์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่]. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น;2543
- [13] Coopersmith, S. Self-esteem Inventories. Palo Alto, CA : Consulting Psychologist Press;1994.
- [14] อังคณา หมอนทอง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนราธิวาส. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี 2564;2:146-156.
- [15] รุจิรา วงศ์วุฒิอักษร. อิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองและความหย่อนตัวของนิสิตปริญญาตรี, [สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ;2565.
- [16] Jalowiec, A., & Powers, M.J. Stress and coping in hypertension at emergency room patients. Nursing Research;1981.
- [17] Cypert, S.A. The Power of Self-esteem. New York : American Management Association Department of Mental Health;1994.
- [18] เจริญจิรา เกียรติสินทรัพย์. ผลของการใช้โปรแกรมจัดการความเครียดต่อความสามารถจัดการความเครียดและระดับความเครียดของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองนนทบุรี. วารสารเกื้อการุณย์ 2562;2:66-77.