

การศึกษาคำเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สารนิพนธ์  
ของ  
สุภาภัทร หนเถื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ตุลาคม 2553

การศึกษาค้นคว้าและวิธีเผชิญกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สารนิพนธ์  
ของ  
สุภาภัทร หนเถื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ตุลาคม 2553

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาค้นคว้าและวิธีเผชิญกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

บทคัดย่อ  
ของ  
สุภาภัทร ทนเถื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ตุลาคม 2553

สุภาภักท หนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศักดิ์รุฬห์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน และทำนายความเครียดจากตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามความเครียด และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ t-test สถิติ F-test การทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe') การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการศึกษา พบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลางและสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A STUDY OF STRESS AND COPING STRATEGIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

SUPAPAT TONTUAN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the  
Master of Education Degree in Developmental Psychology  
at Srinakharinwirot University

October 2010

Supapat Tontuan. (2010). *A Study of Stress and Coping Strategies of High School Students*. Master of Education (Developmental Psychology) Bangkok, Graduate School Srinakarinwirot University. Advisor: Dr.Chanya Leesattrupai.

The purpose of this paper was aimed to examine and compare the stress in the high school students by sex, class, academic performance, household income, learning plan, and stress-coping strategies and to predict the stress by variables in three different coping strategies. The samples included 300 high school students – M.4, M.5, and M.6 studying in the first semester of the academic year 2010 at Dusitaram High School which is subjected to the Office of the Basic Education Commission, Bangkok.

The instrument used to gather data included the questionnaires which consisted of the question items enquiring about personal data, stress, and copying strategies. The statistics implemented included standard deviation, t-test, F-test Scheffe's pair-wise test, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient, and Stepwise Multiple Regression Analysis.

The results showed as follows;

1. Overall, high school students reported the moderate level of stress. The female M.6 students appeared to obtain low academic performance and low household income. The high school students implemented stress coping strategies in three different methods; problem-solving, emotional modification, and taking less advantage. The mental stress was explicit highly.

2. High school students with low academic performance had higher stress than those with moderate to high academic performance at statistically significant level .05.

3. High school students implementing the different strategy to cope with their stress had the different level of stress at statistically significant level .01.

4. Problem focused coping, emotion focused coping and less focused coping strategies had positively associated with high school students' stress at statistically significant level .01.

5. Less focused coping and problem focused coping strategies had potential predictability at statistically significant level .01.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ  
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย ของ สุภาภัทร ทนเถื่อน ฉบับนี้แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

.....

(อาจารย์ ดร.ชัญญา ลี้ศัตร์พ่าย)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรรด)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ประณต เค้าฉิม)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรรด)

..... กรรมการสอบสารนิพนธ์

(อาจารย์ ดร.ชัญญา ลี้ศัตร์พ่าย)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

..... คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ อัครา บุญทิพย์)

วันที่ เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2553

## ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.ชัญญา ลีศัตตูปาย อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำ ในการจัดทำงานวิจัยทุกขั้นตอน อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัยและรู้คุณค่าของ งานวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประณต เค้าฉิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณ สิทธิศิริอรุณ กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ที่ได้ให้ความกรุณาและเสียสละเวลาในการเสนอแนะและ ปรับปรุงงานวิจัยให้สำเร็จด้วยดี และขอขอบพระคุณ คุณสุภาวดี เปล่งเสียง ที่ให้ความกรุณาช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการจัดทำงานวิจัยให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายสุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และคุณพ่อ คุณแม่ของสามี ที่ให้ทั้งกำลังใจ ภายและกำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย ขอขอบคุณสามีที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุนในทุกๆด้าน และให้กำลังใจในทุกๆ เรื่องด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือ จนสารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุภาภัทร ทนเถื่อน



## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ .....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	2
ความสำคัญของการวิจัย .....	3
ขอบเขตของการวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	7
สมมติฐานในการวิจัย .....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
ความเครียด .....	8
ความหมายของความเครียด .....	8
ชนิดของความเครียด .....	11
สาเหตุของความเครียด .....	14
ระดับของความเครียด .....	18
อาการของความเครียด .....	19
ผลของความเครียด .....	21
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด .....	23
วิธีเผชิญความเครียด .....	24
ความหมายของวิธีเผชิญความเครียด .....	24
พัฒนาการของพฤติกรรมเผชิญความเครียด .....	25
ประเภทของวิธีเผชิญความเครียด .....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศและความเครียด .....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับชั้นเรียนและความเครียด .....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการเรียนและความเครียด .....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแผนการเรียนและความเครียด .....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรายได้ของครอบครัวและความเครียด.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียดและความเครียด .....	34

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการวิจัย .....	36
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	36
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
	การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	41
	การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล .....	42
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	43
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	63
	ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	63
	สมมติฐานในการวิจัย .....	63
	วิธีการศึกษาวิจัย .....	63
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	64
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....	64
	สรุปผลการวิจัย.....	65
	อภิปรายผล .....	67
	ข้อเสนอแนะ .....	71
	ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป .....	72
บรรณานุกรม .....	73	
ภาคผนวก .....	79	
	ภาคผนวก ก .....	80
	ภาคผนวก ข .....	87
	ภาคผนวก ค .....	91
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์ .....	94	

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	37
2 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิถีเผชิญความเครียด .....	44
3 แสดงจำนวน คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด จำแนก ตามตัวแปร เพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิถีเผชิญความเครียดของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย .....	46
4 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออก ทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามเพศ .....	50
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออก ทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามระดับชั้นเรียน .....	51
6 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเป็น รายคู่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามระดับชั้นเรียน .....	51
7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออก ทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามผลการเรียน .....	52
8 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกายเป็น รายคู่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามผลการเรียน .....	52
9 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเป็น รายคู่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามผลการเรียน .....	53
10 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเป็นรายคู่ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามผลการเรียน .....	53
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออก ทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามรายได้ของครอบครัว .....	54

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามแผนการเรียน .....	54
13 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา .....	55
14 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ .....	55
15 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย .....	56
16 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย .....	57
17 ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบเพิ่มตัวแปรที่ละชั้นในการทำนายความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย .....	58
18 สรุประดับความเครียด จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย .....	59
19 สรุปความแตกต่างระหว่างตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดกับความเครียดนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย .....	61
20 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามความเครียด ...	88
21 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด .....	89

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย .....	7
----------------------------------	---

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ในสังคมไทยปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์วัตถุ และเทคโนโลยี ความสะดวกรวดเร็วในการรับข้อมูลข่าวสาร การถ่ายเทวัฒนธรรมตะวันตก การแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจ และระดับความเป็นอยู่ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ที่ต้องเผชิญกับสภาพการณ์อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542: 1) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดพบว่า สาเหตุของความเครียดในชีวิตประจำวันมีเพิ่มขึ้นมากกว่าในอดีตเพราะการต่อสู้ดิ้นรนให้ชีวิต และความเป็นอยู่ดีขึ้นโดยสภาวะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ จึงส่งผลต่อสภาวะสุขภาพจิต ซึ่งแม้จะไม่มีดัชนีชี้วัดภาวะสุขภาพจิตอย่างแท้จริง แต่ปรากฏการณ์ที่เป็นจริงในปัจจุบันคือความเครียดซึ่งเป็นโรคเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างมาก

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีอยู่หลายประการ ได้แก่ สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวงานที่ท่าจะล้มเหลว กลัวว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ วิตกกังวลกับเรื่องครอบครัว การเรียน การงานหรือสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเปลี่ยนวัย การเปลี่ยนสถานที่อยู่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย นอกจากนั้นยังเกิดจากสาเหตุของการเจ็บป่วยทางกาย ได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต. 2543: 10) สำหรับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงมากโดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีช่วงอายุระหว่าง 16-18 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ อีกทั้งยังมีสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การแข่งขันด้านการเรียน การวางแผนอนาคตในการศึกษาต่อ การเลือกอาชีพในการทำงาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่รูปแบบการศึกษาที่สำคัญในเรื่องการประกอบอาชีพ และยังคงคาดหวังจากครอบครัวในการเลือกเรียนในสาขาที่ตนเองไม่ชอบ จึงอาจเพิ่มระดับความเครียดให้กับนักเรียนมากขึ้น โดยครอบครัวจะมีความคาดหวังสูงกับนักเรียน ให้เรียนในแผนการเรียนที่สามารถเลือกสาขาในการเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้หลากหลาย ตลอดจนค่านิยมในการเลือกอาชีพของครอบครัวที่ต้องการให้วัยรุ่นประกอบอาชีพ ที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและมีรายได้สูง เช่น แพทย์ วิศวกร เป็นต้น ทำให้วัยรุ่นอาจเกิดความเครียดจนเกินกว่าระดับที่เหมาะสมได้ เมื่อเกิดความเครียด ในบางรายอาจรุนแรงจนถึงการฆ่าตัวตาย หรือทำในสิ่งที่ไม่คาดคิด (นิลนารา จินาพร. 2540: 25) ดังเช่นที่ผ่านมาได้พบว่ามีนักเรียนเครียด

จากการเรียนและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ และสภาพแวดล้อมได้ จึงได้ทำการเผาห้องสมุดของโรงเรียน เพื่อเหตุผลเพียงว่าโรงเรียนจะได้สั่งหยุดเรียนและตนเองก็ไม่ต้องมาเรียน ซึ่งเหตุการณ์นี้เป็นการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต อธิบายว่า นักเรียนผู้ก่อเหตุอาจมีสภาวะความเครียดที่สะสมในจิตใจมานาน เนื่องจากหมกมุ่นกับปัญหาที่ต้องเผชิญเพียงลำพัง ซึ่งสภาวะความเครียดที่มีนี้พบบ่อยในเด็กที่มีผลการเรียนดี เนื่องจากเด็กจะรับรู้เสมอว่าตนเองเก่งและสามารถแก้ปัญหาได้โดยลำพัง (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. 2553: ออนไลน์) จากข้อมูลดังกล่าวเห็นได้ว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการแข่งขันกันในด้านารเรียนสูงเนื่องจากต้องการมีอาชีพที่ดีและมั่นคงต่อไปในอนาคต

ดังนั้นวิธีการในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถึงแม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่การตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจอาจแตกต่างกัน การเลือกวิธีการเผชิญกับความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับตัวของบุคคล ซึ่งหากวัยรุ่นมีวิธีที่ไม่เหมาะสมก็จะไม่สามารถเผชิญปัญหาได้สำเร็จ และอาจก่อให้เกิดโทษทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งนอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่นแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจและความมั่นคง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นอนาคตที่กำลังเจริญเติบโตต่อไปของครอบครัวและสังคม

จากสาเหตุดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาถึงความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดของ คาร์เวอร์ และคนอื่นๆ (Carver; et al. 1989: 110-111) ซึ่งแบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 วิธี ประกอบด้วย วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem focused coping) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion focused coping) และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less focused coping) เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา และให้ความช่วยเหลือเด็กนักเรียนให้มีพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดที่ดี ช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต จากพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดที่ไม่พึงประสงค์ และสามารถแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความเครียดแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เรียนหนังสืออย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพเป็นกำลังที่ดีของประเทศชาติต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดที่ต่างกัน
3. เพื่อทำนายความเครียดจากตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี

## ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะทราบถึง ความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางให้แก่ ครูอาจารย์ ผู้ปกครอง นักเรียน ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทาง ในการป้องกัน ช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับ ความเครียดแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เรียนหนังสืออย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ เป็นกำลังที่ดีของประเทศในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 912 คน

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน ซึ่งได้จากรีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้สูตรของเครซีและมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970)

## ตัวแปรที่ศึกษา

### 1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

#### 1.1 เพศ ได้แก่

##### 1.1.1 เพศชาย

##### 1.1.2 เพศหญิง

#### 1.2 ระดับชั้นเรียน ได้แก่

##### 1.2.1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

##### 1.2.2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

##### 1.2.3 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

#### 1.3 ผลการเรียนรู้ ได้แก่

##### 1.3.1 ผลการเรียนรู้ต่ำ หมายถึง ผลการเรียนรู้ที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.50



1.3.2 ผลการเรียนปานกลาง หมายถึง ผลการเรียนที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.51-3.00

1.3.3 ผลการเรียนสูง หมายถึง ผลการเรียนระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป

1.4 รายได้ของครอบครัว ได้แก่

1.4.1 รายได้ของครอบครัวต่ำ หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา หรือ รายได้ของผู้ปกครองที่อุปการะนักเรียนต่ำกว่า 10,000 บาท

1.4.2 รายได้ของครอบครัวปานกลาง หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา หรือ รายได้ของผู้ปกครองที่อุปการะนักเรียนตั้งแต่ 10,001-30,000 บาท

1.4.3 รายได้ของครอบครัวสูง หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา หรือ รายได้ของผู้ปกครองที่อุปการะนักเรียนตั้งแต่ 30,001 บาท ขึ้นไป

1.5 แผนการเรียน ได้แก่

1.5.1 แผนการเรียนสายวิทย์ หมายถึง แผนการเรียนที่ เน้นให้นักเรียนได้เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา และวิชาคณิตศาสตร์ เป็นวิชาหลัก

1.5.2 แผนการเรียนสายศิลป์ หมายถึง แผนการเรียนที่เน้นให้นักเรียนได้เรียนในด้านวิชาคณิตศาสตร์และภาษาเป็นวิชาหลัก เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส เป็นต้น

1.6 วิธีเผชิญความเครียด ได้แก่

1.6.1 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

1.6.2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

1.6.3 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 ความเครียด แบ่งออกเป็น

2.1.1 ความเครียดทางกาย

2.1.2 ความเครียดทางจิตใจ

**นิยามศัพท์เฉพาะ**

1. **ระดับชั้นเรียน** หมายถึง ระดับชั้นของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 5 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6

**2. ผลการเรียนรู้** หมายถึง ความสามารถทางการเรียนของนักเรียนที่แสดงผลสำเร็จในการเรียน โดยพิจารณาจากผลการเรียนที่ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมทุกวิชาในภาคเรียนที่ 1 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2552 โดยจำแนกผลการเรียนเป็น 3 กลุ่มดังนี้

2.1 ผลการเรียนรู้ต่ำ หมายถึง ผลการเรียนรู้ที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.50

2.2 ผลการเรียนรู้ปานกลาง หมายถึง ผลการเรียนรู้ที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.51-3.00

2.3 ผลการเรียนรู้สูง หมายถึง ผลการเรียนรู้ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป

**3. แผนการเรียนรู้** หมายถึง การจัดรายวิชาต่างๆ ตามโครงสร้างหลักสูตรและเกณฑ์การใช้หลักสูตร เพื่อจัดการเรียนการสอนในแต่ละภาคการศึกษาตามลำดับ จำแนกเป็น 2 แผนการเรียนดังนี้

3.1 แผนการเรียนรู้สายวิทยาศาสตร์ หมายถึง แผนการเรียนรู้ที่ เน้นให้นักเรียนได้เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา และวิชาคณิตศาสตร์ เป็นวิชาหลัก

3.2 แผนการเรียนรู้สายศิลป์ หมายถึง แผนการเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนได้เรียนในด้านวิชาคณิตศาสตร์และภาษาเป็นวิชาหลัก เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาฝรั่งเศส เป็นต้น

**4. รายได้ของครอบครัว** หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา หรือ รายได้ของผู้ปกครองที่อุปการะนักเรียน โดยจำแนกรายได้ของครอบครัวดังนี้

4.1 รายได้ของครอบครัวต่ำ หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา หรือ รายได้ของผู้ปกครองที่อุปการะนักเรียนต่ำกว่า 10,000 บาท

4.2 รายได้ของครอบครัวปานกลาง หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา หรือรายได้ของผู้ปกครองที่อุปการะนักเรียนตั้งแต่ 10,001-30,000 บาท

4.3 รายได้ของครอบครัวสูง หมายถึง รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา หรือ รายได้ของผู้ปกครองที่อุปการะนักเรียนตั้งแต่ 30,001 บาท ขึ้นไป

### **นิยามศัพท์ปฏิบัติการ**

1. **ความเครียด** หมายถึง จิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจวิตกกังวล และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีอยู่มาก และคงอยู่เป็นเวลานาน ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบวัดความเครียดของคนไทยของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2540: 7-8) ซึ่งวัดอาการทางกายและจิตใจที่สัมพันธ์กับความเครียด โดยได้แบ่งลักษณะอาการที่แสดงออกแตกต่างกันไปดังนี้

1.1 ความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านจิตใจ เช่น รู้สึกเบื่อ วิตกกังวล ท้อแท้ สิ้นหวัง สับสน ไม่มั่นใจ หลงลืม เป็นต้น

ตัวแปรนี้วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของคนไทยของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2540: 7-8) โดยอาศัยแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2540) มาใช้ในการกำหนดนิยาม

ลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อความที่เกี่ยวกับความเครียด เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยตอบบนมาตราส่วน 5 ระดับ จาก มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยคำถามปัญหาทางกาย 10 ข้อ คำถามปัญหาทางจิต 10 ข้อ รวม 20 ข้อ

โดยมีเกณฑ์การพิจารณาระดับความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยดังนี้

1.00 – 2.00	หมายถึง	เครียดต่ำ
2.01 – 3.00	หมายถึง	เครียดปานกลาง
3.01 – 4.00	หมายถึง	เครียดสูง
4.01 – 5.00	หมายถึง	เครียดรุนแรง

2. **วิธีเผชิญความเครียด** หมายถึง การใช้ความพยายามทางความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) ที่ทำให้บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียด หรือความกดดันทางจิตใจ จากสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคาม และเป็นสิ่งที่กระทำเสมอเมื่อมีความเครียดโดยอาศัยแนวคิดของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver; et al. 1989) ซึ่งแบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 วิธี คือ

2.1 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา หมายถึง การพยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา

2.2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดัน เช่น การมองโลกในแง่ดี การสวดมนต์ให้พระเจ้าการฝึกสมาธิ การนอน การแข่งดำ การหยุดหงิด การร้องไห้ การวิตกกังวล เป็นต้น

2.3 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หมายถึง วิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหา โดยการปฏิเสธทั้งด้านการคิดและพฤติกรรม เช่น การฝึนกลางวัน การหลีกเลี่ยงหนีโดยการหลับนอน การหมกมุ่นกับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น

ตัวแปรนี้วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงและปรับปรุงมาจาก แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของวรพจน์ สถิตเสถียร (วรพจน์ สถิตเสถียร. 2548:100-102) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ (Carver.1989) โดยอาศัยแนวคิดของคาร์เวอร์และคณะ (Carver; et al. 1984) มาใช้ในการกำหนดนิยาม

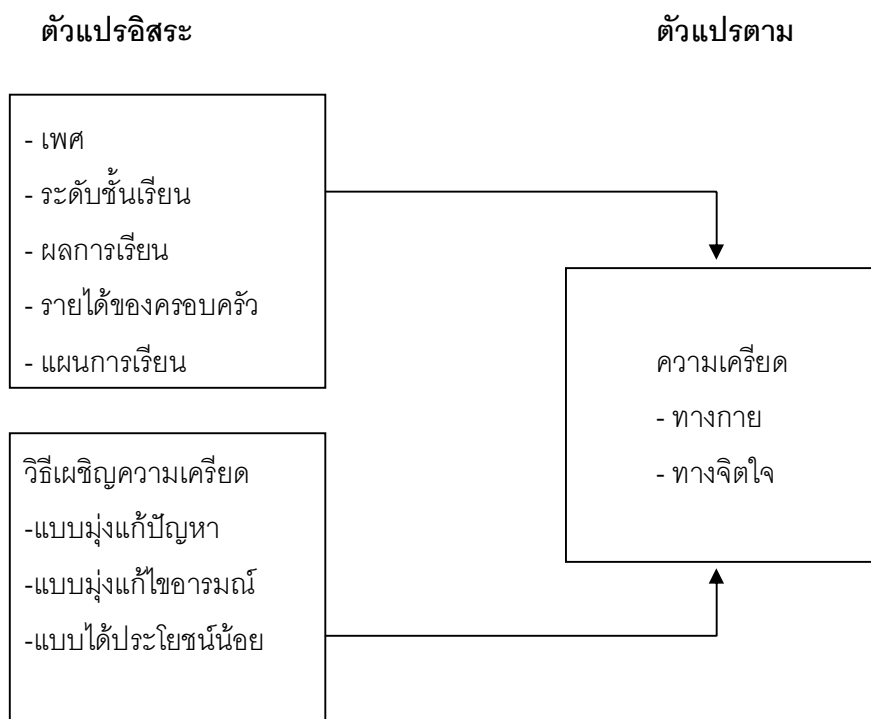
ลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อความเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน โดยตอบบนมาตราส่วน 4 ระดับจาก

มากที่สุด ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยคำถามวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา 15 ข้อ คำถามวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ 15 ข้อ คำถามวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย 12 ข้อ รวม 42 ข้อ

โดยมีเกณฑ์พิจารณาระดับวิธีเผชิญความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยดังนี้

1.00 – 1.75	หมายถึง	นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดต่ำ
1.76 – 2.50	หมายถึง	นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดค่อนข้างต่ำ
2.51 – 3.25	หมายถึง	นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดค่อนข้างสูง
3.26 – 4.00	หมายถึง	นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดสูง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

### สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศหญิง มีความเครียดสูงกว่า เพศชาย
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6 มีความเครียดสูงกว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 5 และ 4

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลาง และนักเรียนที่มีผลการเรียนสูง
4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวปานกลาง และนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง
5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนแผนการเรียนสายวิทย์ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนสายศิลป์
6. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีวิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน
7. วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี สามารถทำนายความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความเครียด
2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
3. วิธีเผชิญความเครียด
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ความเครียด

##### 1.1 ความหมายของความเครียด

คำว่า Stress ซึ่งหมายถึง ความเครียด มีรากศัพท์มาจากคำว่า Stringere ในภาษาลาติน หมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ในครั้งแรกใช้ความเครียดในทางวิศวกรรม แต่ภายหลังใช้ความเครียดในความหมายของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้คนเกิดความเครียด ที่เรียกว่า Stressor (วรวจน์ สถิตเสถียร. 2548: 20 อ้างอิงจาก Thoresen; & Eagleston. 1983: 90); (Cooper; & Davidson. 1991: 3)

พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ (1994: 158) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาได้ตอบสนองเร็ว ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

बारอน และกรีนเบิร์ก (Baron; & Greenberg.1990: 398) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ใดๆ ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าถูกคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของตน

มันดี และคนอื่นๆ (Mondy; et al.1988: 483) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจคน ผลกระทบของความเครียดมิได้มีเฉพาะความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงการหย่อนประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต เช่น การเรียน การทำงาน เป็นต้น

วณี เทชน์ธรรม (2541: 10) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาในตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่างๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจาก

ภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียดสมดุลของร่างกายและจิตใจบุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

สุคนทิพย์ หนูนผล (2544: 13) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคลก่อให้เกิดเสียดสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ในภาวะที่ดีที่สุด

ปิยะวรรณ เลิศพาดิษ (2542: 13) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 21) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากเมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและมีการประเมินหรือ มีความเข้าใจว่าความสัมพันธ์นั้นเป็นอันตรายต่อความสงบสุขของตน และเกินขีดความสามารถหรือเกินกำลังที่ตนเองจะสู้ได้

เซลเย่ (Selye. 1974: 54) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะที่ทำให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอก ที่มาคุกคามขัดขวาง การทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ

กรมสุขภาพจิต (2541: 2) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีอยู่มากและคงอยู่เป็นเวลานาน

ราภรณ์ มุละชีวะ (2547: 16) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล อันเนื่องมาจากการเกิดปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย รวมทั้งเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความกดดันความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น ความกลัว ไม่สบายใจ หงุดหงิด เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

วอลเลซ (Wallace. 1978: 457) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งจำเป็นในการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ขณะเดียวกันความเครียดที่มากเกินไป ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ หรืออาจทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมและหากเป็นความเครียดที่รุนแรงอาจเป็นสาเหตุการตายได้

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529: 15) ได้ให้ความหมายความเครียดดังนี้

1. ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่สำคัญ เปรียบกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคน หรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางใจ

2. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งๆ ที่มากกระตุ้นปัญหาที่กำลังเผชิญ

3. ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้น บังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลรวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

## 1.2 ชนิดของความเครียด

แกลลาเจอร์ (Gallagher. 1979: 95-99) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มากระทบหรือคุกคามต่อร่างกาย อาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ความเจ็บป่วย เป็นต้น หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายคน เช่น ความร้อน ความเย็น การเกิดอุบัติเหตุ การขาดแคลนปัจจัยในการดำรงชีวิต เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่รบกวนหรือคุกคามต่อจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตน อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น ความรู้สึกผิดหวัง สภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน และกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม เป็นต้น

มิลเลอร์ และคีน (Miller; & Keane. 1972: 915-916) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย หมายถึง ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย แบ่งเป็น

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เกิดเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างทันทีทันใด

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย



2. ความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบ ให้เกิดความคับข้องใจ และขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย

อัมพร โอตระกูล (2538: 15) ได้จำแนกชนิดของความเครียดดังนี้

1. จำแนกโดยใช้สาเหตุที่เกิด ได้แก่

1.1 ความเครียดเกิดจากความทุกข์ (Distress) สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ และคับข้องใจ ทำให้เกิดความเครียด

1.2 ความเครียดเกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันไม่คาดคิดทำให้บุคคลที่ได้รับเกิดความตื่นเต้นดีใจ ก่อให้เกิดความเครียดได้

2. จำแนกโดยใช้แหล่งที่เกิด ได้แก่

2.1 ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย ได้แก่

2.1.1 ความเครียดที่เกิดอย่างเฉียบพลัน (Emergency Stress) สิ่งทีคุกคามชีวิตเกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ

2.1.2 ความเครียดที่เกิดอย่างต่อเนื่อง (Continuing Stress) สิ่งทีคุกคามชีวิตเกิดขึ้นและดำเนินต่อเนื่องไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ทีคุกคามความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การคลอด การหมดประจำเดือน

2.2 ความเครียดที่เกิดกับจิตใจ ได้แก่สิ่งคุกคามที่เกิดสืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดอย่างเฉียบพลัน เกิดการตอบสนองทันทีทันใดต่อสิ่งคุกคาม เช่น เมื่อถูกดู ด่า ก็จะมีรู้สึกโกรธและเกลียด หรือสิ่งคุกคามเกิดจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่า จะเกิดอันตรายก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด

3. จำแนกโดยใช้ระดับความเครียด ได้แก่

3.1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียดเกิดขึ้นน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา ฯลฯ

3.2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ฯลฯ

3.3 ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนเป็นปีก็ได้ เช่น การตายของผู้เป็นที่รัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต

วาทกรรม มุละชีวะ (2547: 21) แบ่งความเครียดได้ดังนี้

1. แบ่งตามสาเหตุการเกิด ได้แก่ สิ่งต่อไปนี้

1.1 ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative thing or Negative forces) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาที่เข้าใจกันที่ว่าเป็นความเครียด ได้แก่ การหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing or Positive forces) หรือความเครียดที่เกิดจากความสุข (Estuses) สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดชนิดนี้เป็นสิ่งที่ดี สร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับคนทั่วไปได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

2. แบ่งตามความสามารถในการป้องกันการเกิด

2.1 ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีคนแออัด ก็สามารถหลบหลีกออกไปอยู่ที่อื่นได้

2.2 ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ไม่สามารถห้ามไม่ให้คนเจ็บป่วยหรือตาย เป็นต้น

3. แบ่งตามสิ่งที่เกิด โดยทั่วไปแบ่งความเครียดประเภทนี้ออกเป็น 2 ชนิดคือ

3.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่คุณคุกคามต่อเนื้อเยื่อของร่างกาย และส่งผลไปกระตุ้นที่สมองของส่วนไฮโปทาลามัสเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ทางร่างกายโดยผ่านระบบประสาทซิมพาซีติก เช่น ความร้อน ความเย็น เสียงดัง เป็นต้น

3.2 ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นกระบวนการตอบโต้สิ่งที่มาคุกคาม โดยเป็นการตอบโต้ของกระบวนการทางจิตใจ สาเหตุที่มาคุกคามอาจเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากความขัดแย้ง (Conflict) ความคับข้องใจ (Frustration) ความวิตกกังวล (Anxiety) หรือได้รับความกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง (Phychic trauma) เช่น เมื่อไปดูภาพยนตร์ที่ตื่นเต้นหวาดเสียว จะทำให้เกิดกล้ามเนื้อตึงเครียดและหัวใจเต้นแรง ซึ่งการโต้ตอบที่เกิดขึ้นนี้ อาศัยประสบการณ์ในอดีตผ่านกลไกทางจิต

4. แบ่งตามระยะเวลาที่ร่างกายตอบสนอง

4.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Acute Emergency Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งคุกคาม ได้ชัดเจนและทันทีเช่น การเกิดอุบัติเหตุ ไฟไหม้ รถชน เป็นต้น

4.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) หรือบางคนเรียกว่า ความเครียดแฝง (Insidious Stress) เป็นความเครียดที่สิ่งคุกคามมากระทำ ต่อบุคคลอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจเป็นสัปดาห์ เดือน ปี หรือตลอดชีพ ซึ่งผลจากสิ่งคุกคามนั้น มีลักษณะไม่เด่นชัด แต่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายตามพัฒนาการของชีวิต เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า ประเภทของความเครียดโดยทั่วไปอาจแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งความเครียดนั้นอาจเกิดจากสาเหตุที่แตกต่างกันไป

### 1.3 สาเหตุของความเครียด

วอลเลซ (เพ็ญศรี วรสมบัติ. 2537: 20-21; อ้างอิงจาก Wallace. 1978) แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งแยกออกเป็น

1.1 สาเหตุของครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส

1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ที่เกิดระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

1.3 สาเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน

2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความรู้สึกผิด ความคิด ความคาดหวัง ความมุ่งหมาย เป็นต้น

มิลเลอร์ และ คีน (Miller; & Keane.1972: 916) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียด อาจเกิดจากภาวะภายในร่างกาย และเกิดจากภาวะภายนอกในร่างกาย

1. ความเครียดภายใน (Internal Stress) ซึ่งเกิดได้จาก

1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological Stress) เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพ หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อารดำรงชีวิต เช่น อากาศ อาหาร น้ำ ถ้าร่างกายได้รับไม่พอเพียงก็จะมีผลทำให้ไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ จุนเฉียวเกิดเป็นความเครียดขึ้น

1.2 ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าว ถ้าไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่ตนต้องการก็เกิดเป็นความเครียด

2. ความเครียดจากภายนอก (External Stress) หรืออาจเรียกว่า ความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเกิดได้จาก

2.1 สภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นทั้งทางด้านกายภาพ สถานการณ์ หรือ วิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการเจ็บป่วยแก่ร่างกาย จะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดเป็นความเครียด

แองเจิล (นลินี ธรรมอำนวยสุข. 2541: 35; อ้างอิงจาก Engle. 1962) สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการคือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะเสียอวัยวะ บอบบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่คนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการทางอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (Farmer; et al. 1984: 75) ได้แบ่งสาเหตุแห่งความเครียดไว้ดังนี้คือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่งได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self concept) สุขภาพ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องทางเศรษฐกิจ เช่น สภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับสถานะทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relation source) หมายถึง สาเหตุที่เป็นผลมาจากการพบปะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบันรวมถึงการคาดหวังในอนาคต

กรมสุขภาพจิต (2540: 3) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำในสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

2. สาเหตุจากความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครอบครัว การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ซูทิติย์ ปานปริษา (2529: 486-488) ได้อธิบายสาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกได้เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดและเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุด หรือเจ็บป่วยได้ ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วยภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกายเป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายที่ได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และเกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดี เสียน้ำ เสียเลือดเป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางใจ สภาพจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึก ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการได้ถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิตทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรงมีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือผู้อื่น ทำให้ในตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีกานเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำ และกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ ภายนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่การงานการตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะมีจิตใจแปรปรวน ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ วยหมดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ต้องปรับตัว การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน การย้ายถิ่นที่อยู่ เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรร้ายชุกชุม ถูกขู่ทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล คิดมาก บีบคั้นจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดได้

2.5 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาทำงานในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่นต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

จากการศึกษาสาเหตุของความเครียดทั้งหมดดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าสาเหตุความเครียดนั้น เกิดจากสาเหตุใหญ่ๆ 2 ประการ คือ สาเหตุที่มาจากภายในตัวบุคคล และสาเหตุที่มาจากภายนอกตัวบุคคล

#### 1.4 ระดับของความเครียด

เจนิส (อรุณเดช จันทรงามศรี. 2542: 30; อ้างอิงจาก Janis. 1968: 43-46) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับคือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในช่วงสั้นๆ อาจแค่นาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น อาจเป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน การมาไม่ทันเวลานัด

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง จนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เช่นการตายของบุคคลใกล้ชิด ความเจ็บป่วยที่รุนแรง

สะอึง อภิบาลกุล (2525: 9) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับเช่นกันคือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อยและสิ้นสุดในระยะเวลาสั้นๆ อาจเป็นเพียงเล็กน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้นๆ อาจเป็นเพียงวินาทีหรือชั่วโมง เช่น การพลาดเวลานัดหมาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับแรก อาจใช้เวลานานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ซึ่งมีสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลมากกว่าสาเหตุในระดับแรก เช่น ความเครียดจากงานหนัก ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดชนิดนี้อาจแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี โดยมีสาเหตุรุนแรงมากหรือจากหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียสิ่งของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยรุนแรง ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิต เช่น พิกการ เป็นต้น

ชูทิพย์ ปานปรีชา (2534: 483) ได้แบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดไว้ 3 ระดับคือ

ระดับแรก เป็นภาวะที่จิตใจมีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือว่าเป็นภาวะปกติของทุกคนขณะเผชิญปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่แสดงออกให้เห็น โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต

ระดับสาม เป็นภาวะจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือความเครียดมาก ร่างกายจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจให้เห็นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรค ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือ รักษาตัวแม้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือ

กรมสุขภาพจิต (2540: 3-4) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไปไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคล เกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง และก่อให้เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เป็นผลที่ก่อให้เกิดอาการทางกายหรืออาการทางจิตได้

### 1.5 อาการของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่างๆ เพื่อปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ดังที่ สันต์ หัตถิรัตน์ (2543: 36) ได้กล่าวถึง อาการของความเครียดไว้ดังนี้

1. หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม เป็นต้น
2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด อายจนหน้าแดง เป็นต้น
3. ใจเต้น ใจสั่นหรือรู้สึกหัวใจเต้นแรง
4. ปวดศีรษะ มึนศีรษะ หรือรู้สึกศีรษะเบา ตัวเบา ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. มือเท้าเย็นและอาจมีเหงื่อออกตามมือ ตามเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่า และอาย เป็นต้น
6. หงุดหงิดง่าย โหมโง่งายหรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อยๆ หรือฝันทั้งคืนโดยเฉพาะฝันร้าย
8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหารและร่างกายจะผอมลงๆ แต่บางคนเวลาเครียดกับกินมาก จนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว
9. ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูก แต่บางคนท้องเสียพอหายเครียดก็เป็นปกติ บางคนเครียดมากท้องผูก



10. ปัสสาวะบ่อยๆ เช่น เวลาเข้าห้องสอยหรือเข้าพบผู้ใหญ่ เป็นต้น
11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรงหรือเบื่อหน่าย ท้อถอยหรือไม่มีกำลังใจในการทำงาน
12. หายใจไม่สะดวกหรือหายใจติดขัด เหนื่อยหอบ นิ้วมือนิ้วเท้าแข็งเกร็ง เกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัว

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2537: 10) กล่าวถึงอาการของความเครียดโดยจำแนกออกเป็น 5 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เหงื่อออกมาก แขนขาหรือมืออาการกระตุก กล้ามเนื้อตึงเครียด มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย มือเท้าเย็น เป็นต้น
2. ด้านพฤติกรรม เช่น โมโหง่าย คิดมากขึ้นหรือตรงข้าม ไม่อยากอาหาร ต้มและสูบบุหรี่มากขึ้น หุนหันพลันแล่น เป็นต้น
3. ด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ก้าวร้าวหรือเย็นชา เบื่อ เศร้า ซอบเป็นลม คับข้องใจ รู้สึกผิด รู้สึกอาย หงุดหงิด และอารมณ์เสื่อง่าย เป็นต้น
4. ด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น ตัดสินใจไม่ได้ และสมาธิไม่ดี ลืมง่าย คิดอะไรไม่ออกและอ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย เป็นต้น
5. ด้านสังคม เช่น ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ไม่ค่อยยุ่งกับใคร ไม่ค่อยมีผลงาน และต่อต้านที่ทำงาน เป็นต้น

ดูแกน และคนอื่นๆ (วณี เทศน์ธรรม. 2541: 20-21; อ้างอิงจาก Dougan; et al. 1986: 191-198) กล่าวถึง อาการของความเครียด โดยจำแนกออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่ายง่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) มือและนิ้วสั่นเส้นกระดูก กล้ามเนื้อตึง พูดกระดูกตึงตึง ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกลุกกลน เดินตัวเกรง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งพยาหรือพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2540: 7) ได้อธิบายว่า ตามปกติความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลับยากหรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อยๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้น หรือตกใจง่าย

ฝันร้าย หายใจไม่เต็มที หรือถอนหายใจบ่อยๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถทางเพศลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอและไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ

สรุปได้ว่า อาการของความเครียด จะแสดงออกได้หลายทาง ซึ่งสังเกตและประเมินได้คือ ด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดความเครียดทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และชีวเคมี แล้วพบว่า บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยเพื่อให้เข้าสู่ภาวะสมดุล

### 1.6 ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (Farmer; et al.1984: 24) กล่าวว่า โดยทั่วไปผลของความเครียดจะเกี่ยวกับความรู้สึก หรืออารมณ์ ได้แก่ อาการวิตกกังวล หงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์ซึมเศร้า รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ

นคราญ ผาสุก (2528: 9) กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์จะตอบสนองต่อความเครียดดังนี้

1. ด้านร่างกาย มีอาการใจสั่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดศีรษะ หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น แน่นท้อง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนหรือขาดตามตัว มือแขนขา มีอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่างๆ เช่น กระเพาะอาหารและลำไส้

2. ด้านอารมณ์และจิตใจ คนที่มีอารมณ์เครียดอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า รู้สึกผิดและอึดอัดใจ

3. ด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่าย นั่งไม่ติด การตัดสินใจและการเรียนรู้จะเสียไปแต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ลักษณะงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ยุ่งยาก สลับซับซ้อนที่ต้องใช้สมาธิมาก ทำให้เกิดผลเสีย

นันทวรรณ นานี (2536: 41-43) กล่าวว่า มนุษย์สามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดีในระดับหนึ่ง หากกลไกการปรับตัวทำงานหนักเกินไป ผลที่เกิดจากความเครียดที่มีสาเหตุต่างๆ กัน ก็จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและแสดงออกมา 3 ทางคือ

1. อาการทางร่างกาย ได้แก่ การขับพิน กัดริมฝีปาก เขย่าขา หรือพริกเท้า ความดันโลหิตสูง ท้องอืด โรคหัวใจ ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น

2. อาการทางจิตใจ ได้แก่ กระสับกระส่าย ขาดความอดทน มีความสำนึกผิด ความละอาย หมดหวัง หดหู่ อารมณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางจิตได้ หากเกิดและดำรงอยู่นาน

3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ก้าวร้าว นอนไม่หลับ ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ลูแก่ โทสะ แสดงกริยาอาการที่เกินควร พุดเร็วหรือดั่งเกินไป เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2543: 26) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และ ความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือ ที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่ง สิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรง หรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็ กลับก่อให้เกิดผลเสียมากมายดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียด เป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพ ร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวด ศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผล ในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วงและโรคมะเร็ง หรือความเครียดที่รุนแรง มากๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิด อุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว ซึมเศร้าโศกเศร้า สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิต ของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจวิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียด อย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด ความเครียดที่เกิดจากความคิดของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิด แปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจาก สังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทน พรหมที่จะ เป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลาย ความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะ ก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่ หลวง จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บก็ ต้อง เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนแต่เฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะส่งผล

กระทบไปสู่บุคคลรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ฉะนั้น การค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่างๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลนั่นเอง และสังคมรอบด้านได้

กรมสุขภาพจิต (2540: 9) ได้อธิบายว่า หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้ผ่อนคลาย จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพดังนี้

1. ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

2. ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ก้าวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลตั้งเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อนนับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

สรุปได้ว่า ผลของความเครียดนั้น จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น โมโหง่าย นอนไม่หลับ ก้าวร้าว หรืออาจทำร้ายตัวเอง หากความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะทำให้บุคคลนั้นเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

## 2. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของ เซลเย่ (Selye.1956: 33) อธิบายว่า เมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากต้นเหตุของความเครียดต่างๆ ร่างกายจะตอบสนองต่อต้นเหตุของความเครียดนั้น ซึ่งเซลเย่เรียกว่า เป็นกลุ่มอาการปรับตัวซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1. กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome : GAS) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรับตัวของร่างกายในระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ต่อมใต้สมอง ระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมไร้ท่อและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกกระตุ้น การปรับตัวแบบนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

- 1.1 ระยะบอกรเหตุอันตรายหรือระยะเตือน เป็นระยะที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดโดยไม่รู้ตัว
- 1.2 ระยะต่อต้าน เป็นระยะที่ร่างกายปรับภาวะไม่สมดุลของระบบต่างๆ
- 1.3 ระยะหมดกำลัง เป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัว

2. กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrome: LAS) เป็นกลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ได้รับอันตรายเท่านั้น เช่น มีบาดแผลหรือบาดเจ็บเกิดขึ้น ร่างกายจะมีอาการ ร้อน บวม แดง เนื่องจากการอักเสบเฉพาะที่นั้น

ทฤษฎีความเครียดของ ลาซารัส (Lazarus; & Folkman. 1984: 22) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นกระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotion Response System) กล่าวคือ เป็นผลของการกระทำร่วมกันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เมื่อเกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการ หรือการเรียกร้อง (Demand) จากสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนองของบุคคล (Resource) บุคคลจะมีการตอบสนองทางอารมณ์ รูปแบบการตอบสนองจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขึ้นกับการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ

ทฤษฎีความเครียดของ สเลวิน (Slavin. 1991: 46) ได้เสนอรูปแบบกระบวนการความเครียดพัฒนาตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus; & Folkman.1984) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

1. เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event) ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งรวมไปถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วย ดังนั้นเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นถือเป็นสิ่งเร้าที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ และจะมีความหมายมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประเมินของบุคคล เหตุการณ์ที่ถือเป็นสิ่งเร้านี้จะมีคุณลักษณะคุณสมบัติภายในและภายนอก

2. การประเมินทางปัญญาข้างต้น (Primary Appraisal) เป็นการประเมินเหตุการณ์ หรือสภาวะการณ์ในสภาพแวดล้อมของบุคคลโดยทั่วไปไม่เฉพาะเจาะจง เพื่อจะตัดสินว่ามีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ ประเมินจะใช้ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล คือ ค่านิยม และความเชื่อของบุคคลในการประเมิน เช่น การถามตนเองว่า “ฉันมีปัญหาหรือไม่” และปัจจัยทางสภาวะการณ์คือเหตุการณ์แปลกใหม่

จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ เมื่อการกระทำกับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ไม่สัมพันธ์กันทำให้บุคคลมีการตอบสนองทางอารมณ์แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบด้วย

### 3. วิธีเผชิญความเครียด

#### 3.1 ความหมายของวิธีเผชิญความเครียด

บอนด์ และ เวลลิช (Bond; & Wellisch. 1990: 894) กล่าวเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญความเครียดไว้ว่า เป็นกระบวนการของการควบคุมสภาพที่ท้าทาย คุกคาม และเป็นอันตรายซึ่งต้องใช้ความสามารถในการปรับตัวเป็นการตอบสนองการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม

สีนวล จำคำ (2542: 32) กล่าวว่า การเผชิญความเครียด คือ พฤติกรรมบางประการที่บุคคลกระทำเพื่อขจัดความตึงเครียด หรือกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่มาคุกคาม โดยบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมอย่างใดนั้นขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวที่จะแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้ดี

สุริย์ กาญจนวงศ์ และจรียา คมพยัคฆ์ (2545: 21) กล่าวว่า ในภาวะที่คนเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตนเองคิดว่าจะมาคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของตน คนเราจะพยายามต่อสู้เพื่อเผชิญกับภาวะดังกล่าวอย่างดีที่สุด เพื่อไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด เพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียด

วรพจน์ สถิติย์เสถียร (2548: 28; อ้างอิงจาก Folkman; & Lazarus.1980) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียด หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลในการที่จะควบคุมหรือ บรรเทาทำให้บุคคลสามารถอดทนต่อข้อเรียกร้องภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นจากความเครียดที่เผชิญอยู่

คาร์เวอร์ และคณะ (Carver; et al. 1989) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียด หมายถึง การใช้ความพยายามทางความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) ที่ทำให้บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียด หรือความกดดันทางจิตใจ จากสิ่งที่คุณคิดว่าน่าเป็นห่วง และเป็นสิ่งที่คุณทำเสมอเมื่อมีความเครียด

การแลนท์ และบัช (Galant; & Bush. 1982: 59) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ บรรเทาหรือจัดความเครียด หรือสิ่งที่คุณคิดว่าน่าเป็นห่วง ต่อเนื่อง มีการแสดงออกเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่เปิดเผย หรือไม่เปิดเผยก็ได้

คาสเมเยอร์ (Cassmeyer. 1995: 35) ให้ความหมายการเผชิญความเครียดว่า เป็นกระบวนการทางสติปัญญา และทักษะที่แต่ละบุคคลใช้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดา เป็นความพยายามที่บุคคลใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่บุคคลได้ใช้ประโยชน์ในการปรับตัว อย่างสูงสุดแล้ว กระบวนการเผชิญความเครียดสามารถเรียนรู้ได้จากสถานการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้

จากการศึกษาเอกสารต่างๆ สรุปได้ว่า วิธีเผชิญความเครียด คือการที่บุคคลแสดงออกในการแก้ไขจัดการกับปัญหาเมื่อเกิดความเครียด

### 3.2 พัฒนาการของพฤติกรรมเผชิญความเครียด

พัฒนาการของพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล จะมีพัฒนาการไปพร้อมๆกับขั้นของพัฒนาการด้านอื่นๆ (Garland; & Bush.1986: 110; citing Valliant; & Gazda. 1971) คือ การพัฒนาการจากวัยทารกสู่วัยชรา บุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้านตามขั้นพัฒนาการเหล่านั้น การเผชิญกับสถานการณ์ในรูปแบบต่างๆ ก็คือ การพัฒนากลวิธีเผชิญความเครียดในตัวเอง การพิจารณาพัฒนาการของพฤติกรรมแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

1. พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา อาจเกิดในตัวบุคคลจากกลไก 3 ประการ คือ

1.1 เกิดจากการได้รับการยอมรับหรือชื่นชมจากบิดามารดา หรือได้รับการถ่ายทอดความรู้จากบุคคลอื่นในสิ่งแวดล้อมของตนเอง

1.2 เกิดจากการเลียนแบบจากผู้อื่นในสังคม โดยมีได้รับการสั่งสอนหรือให้ความรู้โดยตรง

1.3 เกิดจากการลองผิดลองถูกของบุคคลเอง

2. พัฒนาการของพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ (Garland; & Bush. 1986: 16; citing Valliant; & Gazda. 1971) แบ่งได้เป็น 4 ประเภทคือ

2.1 กลไกทางจิตแบบรักตัวเอง (Narcissistic Defenses) นับเป็นกลไกทางจิตที่มีระดับพัฒนาการต่ำสุด ซึ่งจะพบได้เป็นปกติในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ เมื่ออายุมากขึ้นกลไกทางจิตแบบเก่าจะหมดไป และมีกลไกทางจิตแบบใหม่เข้ามาแทนที่ เช่น การหลงผิด การโยนความผิดให้กับผู้อื่น เป็นต้น

2.2 กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุนิติภาวะ (Immature Defenses) จะพบได้ปกติในเด็กอายุ 3-16 ปี เช่น ความแปลกแยกทางความคิด ความเพ้อฝัน การก้าวร้าวแบบซ่อนเร้น เป็นต้น

2.3 กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic Defenses) พบได้ในคนทุกๆ วัย เช่น การใช้เซาวิบัญญัติ การเก็บกด การแทนที่ เป็นต้น

2.4 กลไกทางจิตแบบบรรลุนิติภาวะ (Mature Defenses) เป็นกลไกทางจิตที่มีพัฒนาการสูงสุด จะพบได้ในผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั่วไป โดยเริ่มพัฒนาขึ้นในช่วงอายุ 12 ปี เป็นกลไกทางจิตที่ระดับการรู้สำนึกสูงสุด เช่น การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การมีอารมณ์ขัน เป็นต้น

สรุปได้ว่า กลวิธีในการเผชิญความเครียดเกิดขึ้นและพัฒนาไปในตัวบุคคลพร้อมกับขั้นพัฒนาการด้านอื่นๆ ในการพัฒนาจากวัยทารกสู่วัยรุ่น บุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้าน พฤติกรรมความเครียดจะเกิดขึ้นในระหว่างที่เผชิญความเครียดกับสถานการณ์ต่างๆ ตามขั้นของพัฒนาการ

### 3.3 ประเภทของวิธีเผชิญความเครียด

คาร์เวอร์ และคนอื่นๆ (วรวจน์ สถิตยเสถียร. 2548: 7; อ้างอิงจาก Carver; et al. 1989) ได้แบ่งประเภทของวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้น โดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนี้ บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้

1.1 การแสดงพฤติกรรม (Active Coping) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็น

ตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีผลดี การวางแผนในการแก้ปัญหา การหาคำแนะนำจากบุคคลอื่นเป็นต้น

1.2 การวางแผนในการแก้ปัญหา (Planning) หมายถึง การคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเผชิญความเครียด โดยการคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหานั้นได้ดีที่สุด

1.3 การยับยั้งกิจกรรมอื่น (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือขจัดความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1.4 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึง การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างผลึผลาม ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นเครื่องมือใช้ในการแก้ปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) หมายถึง การหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาช่วยแก้ไขปัญหานั้น

2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับ การปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งคาร์เวอร์ แบ่งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อใช้ในระคับระคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึงการแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึง การอธิบายการเกิดความเครียดในทางบวก นั่นคือ บุคคลคิดว่า ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุของความเครียดโดยตรง

2.3 การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น การปฏิเสธมีประโยชน์คือ ทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่ง การ



ปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์ มักทำให้เหตุการณ์รุนแรงมากขึ้น

2.4 การยอมรับ (Acceptance) เป็นวิธีเผชิญความเครียดโดยการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความจริงมักเป็นบุคคลที่พยายามในการแก้ปัญหา แต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

2.5 การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์เครียดที่มีสาเหตุต่างๆ ศาสนาอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Focused Coping) วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

3.1 การยึดติดความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลติดอยู่กับความเครียด และระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่งการมีอารมณ์เช่นนี้เป็นเวลายาวนาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ และอาจทำให้มีความเครียดรุนแรงขึ้น การยึดติดกับความเครียดอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหาคือ ไม่มีการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะทำให้ความเครียดหมดไป

3.2 การไม่กระทำพฤติกรรมในการเผชิญความเครียด (Behavior Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้น การที่บุคคลไม่มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาก็เพื่อบรรลุปเป้าหมาย เนื่องจากมีอุปสรรคเข้ามาแทรกในเชิงทฤษฎี เนื่องจากบุคคลคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใดๆ ได้ผลที่ไม่คุ้มค่า

3.3 การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช้สติปัญญาเพื่อคิดหารูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาลดความเครียด แต่จะใช้วิธีสะกดกัน เช่น ผับกลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ เป็นต้น

ลาแทค (Latack, 1986: 377-385) ได้เสนอกลวิธีการเผชิญความเครียดไว้ 3 แบบคือ

1. แบบสู้ (Fight หรือ Control) เป็นกลวิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญปัญหาโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหา เลือกรูปวิธีการจัดการโดยมุ่งแก้สาเหตุของปัญหา

2. แบบหนี (Flight หรือ Escape) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาทางอ้อม เป็นการแก้ปัญหาโดยมุ่งแก้ไขทางอารมณ์ เพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

3. แบบแก้ไขตามอาการ (Symptom Management) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดที่จัดการกับตนเอง เมื่อมีอาการความเครียดเกิดขึ้นเป็นการกระทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ไม่สนใจกับปัญหา บางครั้งหลีกเลี่ยงปัญหา โดยปัญหาหรือความเครียดไม่ได้รับการขจัด

ลาซารัส และฟอล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984.) ได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียดเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่ช่วยแก้ไขสถานการณ์ ที่จะก่อให้เกิดความเครียดโดยตรงให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ มีการวางแผนหาวิธีต่างๆ ในการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสม มีการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา จะเป็นการมุ่งปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตน หรือโดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดนั้นเผชิญกับสิ่งที่ปัญหาตามความเป็นจริง และการกระทำโดยการเลือกวิธีที่ดีที่สุด การเผชิญความเครียดแบบนี้จะช่วยลดความตึงเครียดของตัวเอง และสิ่งที่มากระทบ เพราะมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการการคิดให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แต่จะใช้กับสถานการณ์ที่ประเมินแล้วว่าพอจะปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ วิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหานั้นได้แก่ การวางแผนในการแก้ปัญหา และกระทำไปตามขั้นตอน มีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้การแก้ปัญหาได้ผลดี การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น การพยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหามากๆ ทางหรือแก้ปัญหาตามประสบการณ์ในอดีต หรือขอความช่วยเหลือ หรือข้อมูลจากแหล่งอื่นในการแก้ปัญหา เป็นต้น

2. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจใช้วิธีเผชิญความเครียด ที่จะช่วยควบคุมปรับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง คือมุ่งลดความไม่สบายใจ เมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ เป็นการรักษาสมาดุลทางจิตใจไว้ วิธีเผชิญความเครียดแบบนี้ เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้ปัญหาหมดไป ดังนั้นถ้านำมาใช้บ่อยๆ โดยที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในตนเองหรือคิดและกระทำที่บิดเบือนความจริง ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขจะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น โน้มนำให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดเหล่านี้้อย่างรู้สำนึกตามสภาพเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็จะเอื้อให้ปรับตัวได้ วิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์นี้ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่ให้ความสนใจ การลดการเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การนอนหลับ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ออกกำลังกาย การปล่อยตามยถากรรม การพูดระบายให้คนอื่นฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ช่วยเหลือได้ การโยนความผิดให้ผู้อื่น หรือการแสดงความโกรธ เป็นต้น

จาโรวิก (Jalowiec. 1989.) ได้แบ่งกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus; & Folkman: 1984.) ออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

1. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลพยายามกระทำกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้ เป็นต้น

2. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดการกดดัน (Emotion Distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปลอบใจตนเอง การแยกตนเอง การวิตกกังวล การระบายความเครียดกับคนอื่น การหงุดหงิด เป็นต้น

3. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หรือแบบหลีกเลี่ยง (Less Useful or Avoidance Coping Strategies) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิด หรือไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น ได้แก่ การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น การหนีปัญหา เป็นต้น

จากการศึกษาสรุปได้ว่าวิธีเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 3 ประเภทคือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หรือ แบบหลีกเลี่ยง (Less Focused Coping or Avoidance Coping Strategies)

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศและความเครียด

กฤษณนันท์ เครือวรรณ (2541: 31) ได้ทำการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2541 ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,456 คน ผลการศึกษาพบว่าความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับความเครียดกับแผนการเรียนและเพศมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ

กฤษณา ชลวิริยสกุล (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตจังหวัดชัยนาท จำนวน 952 คน ผลการศึกษาความแตกต่างในเรื่องเพศมีผลต่อความเครียดโดยเพศชายมีความเครียดน้อยกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศุภนิช สังฆะวดี (2550: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 450 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชายที่แก้ปัญหาความเครียดโดยดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดระดับปานกลาง มีอยู่ 131 คน คิดเป็น 86.18% นักเรียนหญิงที่แก้ปัญหาความเครียดโดยดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดระดับสูง มีอยู่ 188 คน คิดเป็น 68.12% ตามแบบจำลอง

โอลปีน (Olpin.1996: 36) ได้ทำการศึกษาระดับความเครียด สาเหตุความเครียดของนักเรียนในวิทยาลัย ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 559 คน อายุ 18-23 ปี พบว่าเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย

จากผลการศึกษางานวิจัยพบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาค้นคว้าได้พบงานวิจัยที่ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 114) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักเรียนนอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักศึกษาสายสามัญ จำนวน 187 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

วรรณิธา ชูทอง (2548: 80) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 250 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

#### 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับชั้นเรียนและความเครียด

สมปรารถนา ผาสุพันธ์ (2547: 95) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาจำนวน 480 คน ผลการศึกษาพบได้ว่าในระดับชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 มีความเครียดมากกว่านักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542: 147) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 1274 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีระดับความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการศึกษาผลงานวิจัยพบว่าระดับชั้นเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน โดยนักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 4

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาค้นคว้าได้พบงานวิจัยที่ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 113) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักศึกษาสายสามัญ จำนวน 187 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ชาติรี ลักษณะศิริ (2546: 117) ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 234 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

#### 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลการเรียนและความเครียด

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529: 96) ได้ศึกษาปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยา ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย และโรงเรียนหอวัง จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำจะมีความเครียดมากกว่าในกลุ่มอื่น

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542: 148) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 1274 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปิติพงศ์ ประเสริฐผล (2535: 63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา จำนวน 345 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ริงเนส (Ringness. 1968: 131) พบว่า คนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีการปรับตัวด้านอารมณ์ให้เข้ากับสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมักได้รับรางวัลทางสังคมมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและคนอื่นในโรงเรียน

จากการศึกษางานวิจัย พบว่า ผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนโดยนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนสูง

#### 4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแผนการเรียนและความเครียด

นุชรช เพชรดี (2541: 47) ได้ศึกษาสภาวะความเครียด และวิธีลดความเครียดในการเตรียมสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 291 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดในการเตรียมสอบโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิต มีระดับความเครียดมากกว่านักเรียนแผนการเรียนศิลปะ ส่วนนักเรียนที่มีผลการเรียนต่างกันมีระดับความเครียดในการเตรียมสอบได้ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยพบว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนสายวิทย์มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนสายศิลป์

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาค้นคว้าได้พบงานวิจัยที่ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

วรรณธิรา ชูทอง (2548: 80) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 250 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

#### 4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรายได้ของครอบครัวและความเครียด

วัชรภรณ์ แซ่อึ้ง (2548: 5) ได้ศึกษาการสร้างเครื่องมือวัดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกวดวิชา เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกวดวิชา เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 600 คน ผลการศึกษาพบว่าผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกวดวิชา มีความเครียดด้านแผนการเรียน และด้านรายได้ของครอบครัว ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529: 101) ได้ศึกษาปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย และโรงเรียนหอวัง จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวจะมีปัญหามากกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัว

วงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 416 คน ผลการศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดเชียงใหม่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน พบว่าสภาพการเงินของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้สึกต่อครอบครัว และความคิดอยากฆ่าตัวตาย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการศึกษางานวิจัยพบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนโดยนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง อย่างไรก็ตามจากการศึกษาค้นคว้าได้พบงานวิจัยที่ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

วรรณธิรา ชูทอง (2548: 81) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 250 คน ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดามารดาต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

#### 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียดและความเครียด

โสธรา สายบุรี (2547: 67-69) ได้ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปรางค์กู่ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3) จำนวน 200 คน ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่มีวิธีเผชิญความเครียดต่างกัน จะมีระดับความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่นักเรียนที่มีความเครียดระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยของวิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์ แบบเผชิญหน้ากับปัญหาโดยไม่คิดหาทางแก้ไขหรือคิดว่าไม่สามารถแก้ไขได้ สูงกว่านักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง นักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของวิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์ แบบถอยห่าง หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาโดยใช้วิธีการต่างๆ สูงกว่านักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และระดับต่ำ และนักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของวิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขปัญหา แบบกระบวนการค้นคว้าหรือค้นหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหา ด้วยตนเอง สูงกว่านักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และระดับต่ำ

นิศานาถ สารเดือนแก้ว (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กมัธยมศึกษาจำนวน 165 คน ผลการศึกษพบว่าเด็กวัยรุ่นในสถานศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง และเลือกใช้วิธีการปรับแก้ทั้ง 3 ด้าน โดยใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์ ร้อยละ 71.92 ใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับ

ปัญหาทางอ้อม ร้อยละ 20.55 ใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหาเพียงร้อยละ 7.53 ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูงกว่าปกติ ร้อยละ 9.10 เลือกใช้ด้านจัดการกับอารมณ์ทั้งหมด

จากผลการศึกษางานวิจัยพบว่าวิธีเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยนักเรียนที่มีวิธีเผชิญความเครียดต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4-6 ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 912 คน

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4-6 ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้สูตรของเครซีและมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970) ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระดับชั้นเรียน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง					
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย		หญิง		รวม	
				สาย วิทย์	สาย ศิลป์	สาย วิทย์	สาย ศิลป์	สาย วิทย์	สาย ศิลป์
มัธยมศึกษาปีที่ 4	135	188	323	25	25	25	25	50	50
มัธยมศึกษาปีที่ 5	137	212	349	25	25	25	25	50	50
มัธยมศึกษาปีที่ 6	80	160	240	25	25	25	25	50	50
รวม	352	560	912	150		150		300	

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถาม 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

#### ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนเมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ระดับชั้นเรียน

มัธยมศึกษาปีที่ 4

มัธยมศึกษาปีที่ 5

มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ผลการเรียน

ต่ำกว่า 2.50

ตั้งแต่ 2.51-3.00

ตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามความเครียด

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความเครียดที่ผู้วิจัยดัดแปลง และปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของคนไทย (กรมสุขภาพจิต. 2540) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้เลือกตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว จาก มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยคำถามวัดอาการทางกาย 10 ข้อและอาการทางจิต 10 ข้อ ที่สัมพันธ์กับความเครียด รวม

20 ข้อ ผู้วิจัยได้นำมาหาคุณภาพของเครื่องมือโดยพบว่าแบบสอบถามความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .285 - .785 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .920

### ตัวอย่างแบบสอบถามความเครียด

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีหัวข้อให้ท่านตอบรวม 20 ข้อ ขอให้ท่านอ่านหัวข้อด้านล่าง แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง และให้ท่านประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องที่ท่านประเมินและเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อละเครื่องหมายเดียวเท่านั้น โดย

น้อยที่สุด หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด  
 น้อย หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย  
 ปานกลาง หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง  
 มาก หมายถึง รู้สึกเครียดมาก  
 มากที่สุด หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	กังวลกับเรื่องเรียน					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงิน เรื่องงานในบ้าน					
4.	มีความรู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือถูกเปรียบเทียบ					
6.	นอนไม่ค่อยหลับ					
7.	กล้ามเนื้อตึงปวด					

มีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับดังนี้

มากที่สุด	ได้	5	คะแนน
มาก	ได้	4	คะแนน
ปานกลาง	ได้	3	คะแนน

น้อย	ได้	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ได้	1	คะแนน

โดยมีเกณฑ์การพิจารณาระดับความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยดังนี้

- 1.00 – 2.00 หมายถึง เครียดต่ำ
- 2.01 – 3.00 หมายถึง เครียดปานกลาง
- 3.01 – 4.00 หมายถึง เครียดสูง
- 4.01 – 5.00 หมายถึง เครียดรุนแรง

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด ที่ผู้วิจัยดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ วรพจน์ สถิตยเสถียร (วรพจน์ สถิตยเสถียร. 2548: 100-102) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ (Carver.1989) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวจาก มากที่สุดค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด 3 ประเภท คือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาจำนวน 15 ข้อ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์จำนวน 15 ข้อ และวิธีเผชิญความเครียดแบบให้ประโยชน์น้อย จำนวน 12 ข้อ รวม 42 ข้อ ผู้วิจัยได้นำมาหาคูณภาพของเครื่องมือโดยพบว่าแบบสอบถามความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .181 - .573 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .900

### ตัวอย่างแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริงคำถาม เมื่อมีปัญหาก็ทำให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจ ข้าพเจ้าเลือกกระทำดังนี้

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
0	วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ				
00	วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ข้าพเจ้าพูดคุยระบายกับเพื่อน เพื่อให้ความรู้สึกของข้าพเจ้าดีขึ้น				
000	วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ข้าพเจ้านอนโดยไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น				

มีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับดังนี้

น้อยที่สุด	ได้	1	คะแนน
ค่อนข้างน้อย	ได้	2	คะแนน
ค่อนข้างมาก	ได้	3	คะแนน
มากที่สุด	ได้	4	คะแนน

โดยมีเกณฑ์พิจารณาระดับวิธีเผชิญความเครียดจากคะแนนเฉลี่ยดังนี้

1.00 – 1.75 หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นต่ำ

1.76 – 2.50 หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นค่อนข้างต่ำ

2.51 – 3.25 หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นค่อนข้างสูง

3.26 – 4.00 หมายถึง นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดนั้นสูง

#### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยกำหนดความหมาย และข้อกำหนดข้อความที่ใช้วัดความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด

2. กำหนดค่านิยามของความเครียด วิธีเผชิญความเครียด และค่านิยามของวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 ประเภท คือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

3. เขียนข้อความให้ความคลุมเนื้อหา ลักษณะข้อความเป็นประโยคให้เลือกตอบ โดยได้ข้อความแบบสอบถามความเครียด จำนวน 20 ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และข้อความแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดจะได้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 15 ข้อ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ 15 ข้อ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย 15 ข้อ รวม 45 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

4. ให้อาจารย์ผู้ควบคุมสารนิพนธ์ ตรวจสอบแต่ละข้อความว่าตรงกับนิยามหรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

### คุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการนำไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปปรึกษาอาจารย์ผู้ควบคุมสารนิพนธ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้แก่ ความสอดคล้องและความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องของภาษาที่ใช้

2. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมวัดดาวคนอง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า จำนวน 100 คน

3. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ของ ครอนบาค (Cronbach) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขออนุญาตเพื่อทำการวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการของโรงเรียนแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับ

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยอธิบายคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ เพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่มโดยใช้สถิติ t-test เพื่อเปรียบเทียบตัวแปร เพศ แผนการเรียน วิธีเผชิญความเครียดกับความเครียด
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป โดยใช้สถิติ F-test โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way Analysis of variance) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบต่อเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe') เพื่อเปรียบเทียบตัวแปร ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน และรายได้ของครอบครัวกับความเครียด
4. หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดกับความเครียด และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทำนายความเครียดจากตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญ คือเพื่อศึกษาความเครียดและเปรียบเทียบความเครียดโดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิถีเพศ ความเครียด

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตารามจำนวน 300 คน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนแรกจะเสนอข้อมูลพื้นฐานที่ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นพื้นฐานในการเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ และขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จากนั้นได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรายละเอียดต่างๆ ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือการวิเคราะห์ความแตกต่างของตัวแปรสองกลุ่ม โดยใช้สถิติค่า t-test และการวิเคราะห์ความแตกต่างของตัวแปรมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไปโดยใช้สถิติ F-test โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of variance) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบต่อเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe') ในการวิเคราะห์และแปลความหมายข้อมูลที่จะกล่าวต่อไปนี้เพื่อความสะดวกให้เป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ degree of freedom
t	แทน	ค่าที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงแบบ ที (t-test)
F	แทน	ค่าที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงแบบ เอฟ (F-test)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน Sum of Squares
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน Mean Square
$\beta$	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระในรูปของคะแนนมาตรฐาน
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
$R^2$	แทน	กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ



\*\* แทนมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\* แทนมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม จำนวน 300 คน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียด

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	150	50.00
หญิง	150	50.00
รวม	300	100.00
<b>ระดับชั้นเรียน</b>		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	100	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 5	100	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 6	100	33.33
รวม	300	100.00
<b>ผลการเรียน</b>		
ต่ำ	53	17.70
ปานกลาง	112	37.33
สูง	135	45.00
รวม	300	100.00
<b>รายได้ของครอบครัว</b>		
ต่ำ	67	22.33
ปานกลาง	173	57.67
สูง	60	20.00
รวม	300	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
แผนการเรียน		
สายวิทย์	150	50.00
สายศิลป์	150	50.00
รวม	300	100.00
วิธีเผชิญความเครียด		
แบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง	156	52.00
แบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำบาก	144	48.00
รวม	300	100.00
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง	149	49.70
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ	151	50.30
รวม	300	100.00
แบบได้ประโยชน์น้อยสูง	132	44.00
แบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ	168	56.00
รวม	300	100.00

จากตาราง 2 พบว่าข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะเป็นดังนี้

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชาย จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

ระดับชั้นเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

ผลการเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนสูงมากที่สุด จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 รองลงมาคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลาง จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 37.33 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 17.67

รายได้ของครอบครัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวปานกลาง มากที่สุด จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 57.67 รองลงมาคือนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 22.33 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวสูง จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

แผนการเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนสายวิทย์ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนสายศิลป์ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00

วิธีเผชิญความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำบาก จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 49.70 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 50.30 เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 และเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00

ตาราง 3 แสดงจำนวน คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียด จำแนกตามตัวแปร เพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวแปร	N	$\bar{x}$			S.D.			ระดับความเครียด		
		กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม
เพศ										
ชาย	150	2.64	2.97	2.80	.84	.73	.75	กลาง	กลาง	กลาง
หญิง	150	2.69	3.01	2.85	.74	.72	.70	กลาง	สูง	กลาง
ระดับชั้นเรียน										
มัธยมศึกษาปีที่ 4	100	2.66	2.99	2.83	.94	.82	.86	กลาง	กลาง	กลาง
มัธยมศึกษาปีที่ 5	100	2.62	2.84	2.73	.75	.69	.68	กลาง	กลาง	กลาง
มัธยมศึกษาปีที่ 6	100	2.73	3.13	2.93	.67	.63	.60	กลาง	สูง	กลาง

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปร	N	$\bar{x}$			S.D.			ระดับความเครียด		
		กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม
ผลการเรียน										
ต่ำ	53	2.95	3.23	3.09	.82	.71	.73	กลาง	สูง	สูง
ปานกลาง	112	2.63	2.88	2.75	.69	.66	.63	กลาง	กลาง	กลาง
สูง	135	2.59	2.99	2.79	.84	.77	.77	กลาง	กลาง	กลาง
รายได้ของครอบครัว										
ต่ำ	67	2.82	3.16	2.99	.93	.79	.83	กลาง	สูง	กลาง
ปานกลาง	173	2.60	2.92	2.76	.74	.70	.68	กลาง	กลาง	กลาง
สูง	60	2.71	2.99	2.85	.77	.69	.68	กลาง	กลาง	กลาง
แผนการเรียน										
สายวิทย์	150	2.65	2.99	2.81	.72	.64	.63	กลาง	กลาง	กลาง
สายศิลป์	150	2.69	2.99	2.84	.87	.80	.81	กลาง	กลาง	กลาง
วิธีเผชิญความเครียด										
แบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง	156	2.84	3.10	2.97	.81	.74	.74	กลาง	สูง	กลาง
แบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำบาก	144	2.48	2.87	2.67	.73	.68	.67	กลาง	กลาง	กลาง
วิธีเผชิญความเครียด										
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง	149	2.96	3.19	3.07	.79	.76	.74	กลาง	สูง	สูง
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ	151	2.39	2.79	2.59	.69	.62	.62	กลาง	กลาง	กลาง
แบบได้ประโยชน์น้อยสูง	132	2.89	3.17	3.03	.83	.82	.79	กลาง	สูง	สูง
แบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ	168	2.49	2.85	2.67	.72	.60	.62	กลาง	กลาง	กลาง

จากตาราง 3 พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับความเครียดที่จำแนกตามตัวแปร ดังนี้

เพศ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกายเท่ากับ 2.69 ซึ่งสูงกว่าเพศชายที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกายเท่ากับ 2.64 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเท่ากับ 3.01 ซึ่งสูงกว่าเพศชายที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเท่ากับ 2.97 และนักเรียน





จิตใจ และความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกายเท่ากับ 2.96 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเท่ากับ 3.19 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเท่ากับ 3.07 ซึ่งสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกายเท่ากับ 2.39 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเท่ากับ 2.79 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเท่ากับ 2.59 โดยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง มีความเครียดที่แสดงออกทางกายในระดับปานกลาง มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมในระดับสูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง และพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกายเท่ากับ 2.89 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเท่ากับ 3.17 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเท่ากับ 3.03 ซึ่งสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำที่มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกายเท่ากับ 2.49 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเท่ากับ 2.85 มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเท่ากับ 2.67 โดยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงมีความเครียดที่แสดงออกทางกายในระดับปานกลาง มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมในระดับสูง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำมีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง

ตาราง 4 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	N	$\bar{x}$			S.D.			t			p		
		กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม
เพศ													
ชาย	150	2.64	2.97	2.80	.84	.73	.75	-.55	-.56	-.58	.58	.58	.56
หญิง	150	2.69	3.01	2.85	.74	.72	.70						

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีเพศต่างกันมีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามระดับชั้นเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS			MS			F			p		
		กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม
ระหว่างกลุ่ม	2	.59	4.13	1.95	.30	2.07	.98	.47	.40	1.88	.63	.02*	.16
ภายในกลุ่ม	297	188.13	152.64	154.28	.63	.51	.52						
รวม	299	188.73	156.77	156.23									

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีความเครียดที่แสดงออกทางกาย และความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

ตาราง 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเป็นรายคู่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามระดับชั้นเรียน

ระดับชั้นเรียน	$\bar{x}$	มัธยมศึกษาปีที่ 6	มัธยมศึกษาปีที่ 4	มัธยมศึกษาปีที่ 5
มัธยมศึกษาปีที่ 6	3.13	-	.13	.29*
มัธยมศึกษาปีที่ 4	3.00	-	-	.16
มัธยมศึกษาปีที่ 5	2.84	-	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ( $\bar{x}=3.13$ ) มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจสูงกว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ( $\bar{x}=2.84$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามผลการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS			MS			F			p		
		กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม
ระหว่างกลุ่ม	2	5.19	4.27	4.41	2.59	2.13	2.21	4.20	4.16	4.32	.01*	.02*	.01*
ภายในกลุ่ม	297	183.54	152.50	151.81	.62	.51	.51						
รวม	299	188.73	156.77	156.22									

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่างกันมีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

ตาราง 8 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกายเป็นรายคู่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามผลการเรียน

ผลการเรียน	$\bar{x}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ต่ำ	2.95	-	.33*	.36*
ปานกลาง	2.63	-	-	.03
สูง	2.59	-	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ ( $\bar{x}=2.95$ ) มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย สูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลาง ( $\bar{x}=2.63$ ) และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนสูง ( $\bar{x}=2.59$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจเป็นรายคู่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามผลการเรียน

ผลการเรียน	$\bar{x}$	ต่ำ	สูง	ปานกลาง
		3.23	2.99	2.88
ต่ำ	3.23	-	.24	.34*
สูง	2.99	-	-	.10
ปานกลาง	2.88	-	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ ( $\bar{x}=3.23$ ) มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลาง ( $\bar{x}=2.88$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดโดยรวมเป็นรายคู่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามผลการเรียน

ผลการเรียน	$\bar{x}$	ต่ำ	สูง	ปานกลาง
		3.09	2.79	2.75
ต่ำ	3.09	-	.30*	.34*
สูง	2.79	-	-	.04
ปานกลาง	2.75	-	-	-

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ ( $\bar{x}=3.09$ ) มีความเครียดโดยรวมสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลาง ( $\bar{x}=2.75$ ) และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนสูง ( $\bar{x}=2.79$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามรายได้ของครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS			MS			F			p		
		กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม	กาย	จิต	รวม
ระหว่างกลุ่ม	2	2.52	2.79	2.62	1.26	1.39	1.31	2.01	2.69	2.53	.14	.07	.08
ภายในกลุ่ม	297	186.21	153.99	153.61	.63	.52	.52						
รวม	299	188.73	156.78	156.23									

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกันมีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

ตาราง 12 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามแผนการเรียน

ตัวแปร	N	$\bar{x}$			S.D.			t			p		
		กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม
แผนการเรียน													
สายวิทย์	150	2.65	2.99	2.81	.72	.64	.63	-.51	-.06	-.31	.61	.95	.76
สายศิลป์	150	2.69	2.99	2.84	.87	.80	.81						

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5

ตาราง 13 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

ตัวแปร	N	$\bar{x}$			S.D.			t			p		
		กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม
วิธีเผชิญ ความเครียด													
แบบมุ่งแก้ไข ปัญหาสูง	156	2.84	3.10	2.97	.81	.74	.74	3.98	2.89	3.63	.00**	.00**	.00**
แบบมุ่งแก้ไข ปัญหาต่ำ	144	2.48	2.87	2.67	.73	.68	.67						

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหาสูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาต่ำ มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

ตาราง 14 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

ตัวแปร	N	$\bar{x}$			S.D.			t			p		
		กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม
วิธีเผชิญ ความเครียด													
แบบมุ่งแก้ไข อารมณ์สูง	149	2.96	3.19	3.07	.79	.76	.74	6.65	5.02	6.18	.00**	.00**	.00**
แบบมุ่งแก้ไข อารมณ์ต่ำ	151	2.38	2.79	2.59	.69	.62	.62						

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 14 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

ตาราง 15 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

ตัวแปร	N	$\bar{x}$			S.D.			t			p		
		กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม	กาย	จิตใจ	รวม
วิธีเผชิญ ความเครียด													
แบบได้ประโยชน์ น้อยสูง	132	2.89	3.17	3.03	.83	.82	.79	4.46	3.82	4.33	.00**	.00**	.00**
แบบได้ประโยชน์ น้อยต่ำ	168	2.49	2.85	2.67	.72	.60	.62						

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 15 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวแปร	ความเครียด	วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย
ความเครียด	1.00	.24**	.28**	.34**
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา		1.00	.59**	.39**
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์			1.00	.75**
วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย				1.00

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 16 พบว่า ตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) อยู่ระหว่าง .24-.34 โดยวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย กับความเครียด ( $r=.34$ ) รองลงมาคือวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ( $r=.28$ ) และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ( $r=.24$ ) ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรทั้งสามตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบเพิ่มตัวแปรที่ละชั้นในการทำนายความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวแปร	$\beta$ ชั้นที่ 1	$\beta$ ชั้นที่ 2
วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย	.34	.29
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา		.13
R	.34	.34
R <sup>2</sup>	.11	.13
R <sup>2</sup> <sub>change</sub>	.11	.01
F	37.69**	21.36**
F <sub>change</sub>	37.69**	4.58*

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 พบว่า กลุ่มทำนาย 2 ตัว ได้แก่ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย เป็นตัวทำนายตัวแรกที่เข้าสมการการทำนายความเครียด โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 11.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตัวอธิบายหนึ่งตัว)

วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นตัวทำนายตัวที่เข้าสมการเป็นตัวที่สองในการทำนายความเครียด สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 13.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตัวอธิบายสองตัวสามารถอธิบายความเครียดเพิ่มขึ้นจากตัวอธิบายหนึ่งตัวร้อยละ 2.0)

ในสมการสุดท้าย ตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวทำนายที่มีอิทธิพลสูงสุด ( $\beta = .29$ ) รองลงมาคือตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ( $\beta = .13$ )

ตาราง 18 สรุประดับความเครียด จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียนรู้ รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวแปร	ระดับความเครียด		
	กาย	จิตใจ	รวม
<b>เพศ</b>			
ชาย	กลาง	กลาง	กลาง
หญิง	กลาง	สูง	กลาง
<b>ระดับชั้นเรียน</b>			
มัธยมศึกษาปีที่ 4	กลาง	กลาง	กลาง
มัธยมศึกษาปีที่ 5	กลาง	กลาง	กลาง
มัธยมศึกษาปีที่ 6	กลาง	สูง	กลาง
<b>ผลการเรียน</b>			
ต่ำ	กลาง	สูง	สูง
ปานกลาง	กลาง	กลาง	กลาง
สูง	กลาง	กลาง	กลาง
<b>รายได้ของครอบครัว</b>			
ต่ำ	กลาง	สูง	กลาง
ปานกลาง	กลาง	กลาง	กลาง
สูง	กลาง	กลาง	กลาง
<b>แผนการเรียน</b>			
สายวิทย์	กลาง	กลาง	กลาง
สายศิลป์	กลาง	กลาง	กลาง
<b>วิธีเผชิญความเครียด</b>			
แบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง	กลาง	สูง	กลาง
แบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำบาก	กลาง	กลาง	กลาง
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง	กลาง	สูง	สูง
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ	กลาง	กลาง	กลาง
แบบได้ประโยชน์น้อยสูง	กลาง	สูง	สูง
แบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ	กลาง	กลาง	กลาง





ตาราง 19 สรุปความแตกต่างระหว่างตัวแปรเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียนรู้ รายได้ของครอบครัว แผนการเรียนรู้ และวิธีเผชิญความเครียดกับความเครียดนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตัวแปร	ความเครียด		
	กาย	จิตใจ	รวม
เพศ	-	-	-
ระดับชั้นเรียน	-	*	
ผลการเรียนรู้	*	*	*
รายได้ของครอบครัว	-	-	-
แผนการเรียนรู้	-	-	-
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	**	**	**
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	**	**	**
วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย	**	**	**

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนรู้ต่างกัน มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำมีความเครียดที่แสดงออกทางกายสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลาง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนสูง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำมีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลาง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดโดยรวมสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลาง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนสูง นอกจากนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงมีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และ

ความเครียดโดยรวมสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา  
ต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงมีความเครียดที่  
แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมสูงกว่านักเรียน  
มัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ และนักเรียนมัธยมศึกษาตอน  
ปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงมีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียด  
ที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญ  
ความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน
3. เพื่อทำนายความเครียดจากตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศหญิง มีความเครียดสูงกว่า เพศชาย
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6 มีความเครียดสูงกว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 5 และ 4
3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลาง และนักเรียนที่มีผลการเรียนสูง
4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวปานกลาง และนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง
5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนแผนการเรียนสายวิทย์ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนสายศิลป์
6. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีวิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน
7. วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี สามารถทำนายความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้

#### วิธีการศึกษาวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4-6 ประจำปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 912 คนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ในครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นปีที่ 4-6

ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้สูตรของ เครซี และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถาม 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว และแผนการเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียด ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความเครียด ที่ผู้วิจัยดัดแปลง และปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของคนไทย (กรมสุขภาพจิต. 2540) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้เลือกตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว จาก มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยคำถามวัดอาการทางกาย 10 ข้อและอาการทางจิต 10 ข้อ ที่สัมพันธ์กับความเครียด รวม 20 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .285 - .785 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .920

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด ที่ผู้วิจัยดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ วรพจน์ สถิตยเสถียร (วรพจน์ สถิตยเสถียร. 2548: 100-102) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ (Carver. 1989) ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวจาก มากที่สุด ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด 3 ประเภท คือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห จำนวน 15 ข้อ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 15 ข้อ และวิธีเผชิญความเครียดแบบให้ประโยชน์ น้อย จำนวน 12 ข้อ รวม 42 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .181 - .573 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .900

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC โดยดำเนินการดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่มโดยใช้สถิติ t-test ในการทดสอบสมมติฐาน ข้อ 1 ข้อ 5 และข้อ 6
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป โดยใช้สถิติ F-test ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of variance) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 2 - 4 เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบต่อเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')
4. หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment coefficient) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดกับความเครียด และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 7

### สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดโดยรวมมีความเครียดในระดับปานกลาง โดยพบว่า เพศหญิง ( $\bar{x}=3.01$ ) นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ( $\bar{x}=3.13$ ) นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ ( $\bar{x}=3.23$ ) นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ ( $\bar{x}=3.16$ ) นักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง ( $\bar{x}=3.10$ ) นักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง ( $\bar{x}=3.19$ ) และนักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง ( $\bar{x}=3.17$ ) มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ ( $\bar{x}=3.09$ ) นักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง ( $\bar{x}=3.07$ ) และนักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง ( $\bar{x}=3.03$ ) มีความเครียดโดยรวมในระดับสูง

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างจากเพศชาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1

นอกจากนี้ได้พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิงมีความเครียดที่แสดงออกทางกายและความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจไม่แตกต่างจากเพศชาย

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6 มีความเครียดไม่แตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 4 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2

นอกจากนี้ได้พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6 มีความเครียดที่แสดงออกทางกายไม่ต่างแตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 4 และพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6 มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจสูงกว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ



นอกจากนี้ได้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข อารมณ์สูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ มีความเครียดที่แสดงออกทางกายและความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

9. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

นอกจากนี้ได้พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ มีความเครียดที่แสดงออกทางกายและความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

10. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

11. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7

## อภิปรายผล

ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจำแนกตาม เพศ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน รายได้ของครอบครัว แผนการเรียน และวิธีเผชิญความเครียด ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในขณะที่เดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะเป็แรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในการแก้ปัญหาที่ต้องใช้ความสามารถด้านสติปัญญา ความมีเหตุผล วุฒิภาวะ มาวิเคราะห์พิจารณาเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้นักเรียนมีความเครียดในชีวิตประจำวันโดยไม่รู้ตัวที่มีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ในที่สุดนักเรียนก็สามารถจัดการกับความเครียดระดับนี้ได้ และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตแต่กลับเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน เพราะความเครียดที่เกิดขึ้นจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการเรียน หรือการทำงานให้ดีขึ้น (สุคนทิพย์ หนูนพล. 2544: 113 ) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541: 112) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน



ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนเพศหญิง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ นักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง นักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และนักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง ทั้งนี้เนื่องจาก เพศหญิงเป็นเพศที่มีความอ่อนไหวในด้านจิตใจสูงกว่าเพศชาย และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นระดับชั้นที่กำลังจะเลื่อนระดับในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจึงเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความกังวลและว้าวุ่นทางจิตใจ และการใช้วิธีเผชิญความเครียดในวิธีต่างๆ ในการแก้ไขปัญหานั้น เมื่อปัญหาไม่สามารถแก้ไขได้ หรือแก้ไขได้อย่างยากลำบากเป็นระยะเวลาอันยาวนานก็อาจส่งผลให้เกิดความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจได้

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างจากเพศชาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างจากเพศชาย ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งเพศหญิงและเพศชาย ได้ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ หรือเพื่อน เมื่อมีปัญหาและความเครียดเกิดขึ้น วัยที่เป็นช่วงอายุเดียวกันของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งเพศหญิงและเพศชาย ก็สามารถปรึกษาปัญหาเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ โดยไม่มีการแบ่งแยกว่าเป็นเพศใดรวมทั้งสภาพสังคมในปัจจุบันเพศหญิงมีบทบาททางสังคมที่ทัดเทียมกับผู้ชายจึงสามารถจัดการกับปัญหาและความเครียดที่เกิดขึ้นได้มากยิ่งขึ้น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุกนธ์ทิพย์ หนูนวล (2544: 114) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักเรียนนอกโรงเรียนสายสามัญโรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน สำหรับ อุษากร แซ่เหล้า ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน รวมทั้ง วรณฉิรา ชูทอง (2548: 80) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6 มีความเครียดไม่แตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 4 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6 มีความเครียดไม่แตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 4 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนได้เรียนในสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน เช่น โรงเรียนได้จัดให้นักเรียนได้เรียนในห้องเรียนเดียวกัน หรืออาคารเดียวกัน มีกลุ่มอาจารย์ควบคุมดูแลเป็นกลุ่มเดียวกัน นอกจากนี้ยังอยู่ภายใต้กฎระเบียบเดียวกัน ทำให้นักเรียนมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ชาตรี ลักษณะศิริ

(2546: 117) ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน สำหรับ สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544: 113) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

แต่เมื่อทดสอบคะแนนเฉลี่ยความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542: 147) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ6 มีระดับความเครียดทางการเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลางและนักเรียนที่มีผลการเรียนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลาง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542: 148) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิติพงศ์ ประเสริฐผล (2535: 63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคาดหวังในชีวิตกับความเครียด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคากรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

5. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ มีความเครียดไม่แตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวปานกลางและสูง ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดไม่แตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวปานกลางและสูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจในสภาพการณ์ปัจจุบัน ที่รัฐบาลส่งเสริมสนับสนุนตามนโยบายพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2540 ที่ส่งเสริมสนับสนุนการศึกษา 12 ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเป็นการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) การศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นการศึกษาโดยการสมัครใจ สำหรับนักเรียนที่มีความตั้งใจเรียน ผู้ปกครอง หรือ บิดามารดาจึงน่าจะมีความพร้อมในการรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษาเล่าเรียน และ ขณะเดียวกันทางรัฐบาลยังเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถกู้เรียนจากกองทุนกู้ยืมเงินได้ ดังนั้นค่าใช้จ่ายของนักเรียนจึงไม่น่าเป็นอุปสรรค ในการศึกษาเล่าเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณธิดา ชูทอง (2548: 81) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดามารดาต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

6. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนสายวิทย์ มีความเครียดไม่แตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนสายศิลป์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนสายวิทย์มีความเครียดไม่แตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนสายศิลป์ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนสามารถเลือกเรียนตามแผนการเรียนที่ตนเองถนัดและสนใจซึ่งทางโรงเรียนเป็นผู้กำหนดแผนการเรียนที่โรงเรียนมีความพร้อมในการเปิดการเรียนการสอนได้ รวมทั้งในปัจจุบันนี้สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศไทยมีจำนวนมาก สามารถรองรับนักเรียนที่จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ทุกคนที่มหาวิทยาลัยเปิดและมหาวิทยาลัยเปิด รวมทั้งมีสาขาวิชาที่เพิ่มมากขึ้นทำให้สามารถเลือกเรียนได้ตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน ทั้งนักเรียนที่เรียนในแผนการเรียนสายวิทย์และสายศิลป์ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณธิดา ชูทอง (2548: 80) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน สำหรับการศึกษ ของ วิชา ไซยศรี (อ้างถึงใน วรณธิดา ชูทอง. 2548: 40) ได้ศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่มีโปรแกรมการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

7. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลึก และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลึก มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำ มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวมทั้งพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ไสโรยา สายบุรี (2547: 110) ได้ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปักธงชัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 3 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีวิธีเผชิญความเครียดต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุณี ตรีทิเพนทร์ (อ้างถึงใน จิราภรณ์ โสสิตโชติ. 2543: 58) ที่ศึกษาพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญปัญหา

9. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ผลการวิจัยพบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย เป็นตัวทำนายตัวแรกที่ใช้สมการการทำนายความเครียด โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นตัวทำนายตัวที่เข้าสมการเป็นตัวที่สองในการทำนายความเครียด สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องจากวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยนั้นเป็นวิธีเผชิญความเครียดหนึ่งที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นมักนิยมใช้เพื่อพยายามหลีกเลี่ยงกับปัญหาที่เกิดขึ้นแต่วิธีการนี้ไม่สามารถแก้ปัญหที่เกิดขึ้นได้จริงเมื่อปัญหายังคงอยู่จึงก่อให้เกิดความเครียดกับนักเรียนและความเครียดจะสะสมต่อไปเรื่อยๆหากนักเรียนไม่ปรับเปลี่ยนวิธีเผชิญความเครียดที่เหมาะสมได้ต่อไป ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหานั้นเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นักเรียนนิยมนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา โดยวิธีนี้เป็นวิธีที่มุ่งแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นโดยตรงเมื่อนักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่นซึ่งมีวุฒิภาวะในด้านการคิดการตัดสินใจไม่ดีพอและมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาน้อยกว่าผู้ใหญ่จึงอาจขาดความรอบคอบในการแก้ไขปัญหามื่อนักเรียนนำวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามาใช้อาจส่งผลให้การแก้ไขปัญหานั้นไม่สามารถขจัดออกไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและเมื่อนักเรียนยังนำวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามาใช้ในการแก้ไขปัญหาก็อาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดตามมาได้

### ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง ซึ่งความเครียดในระดับนี้จะก่อให้เกิดอันตรายกับบุคคลได้ หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง และก่อให้เกิดโรคต่างๆ ภายหลังได้ เพื่อให้นักเรียนมีความเครียดลดลง

จึงควรเพิ่มหรือส่งเสริมด้านกิจกรรมนันทนาการ หรือ เชิญผู้มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต มาบรรยายพิเศษตามโอกาส

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำมีความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลางและสูง ดังนั้นผู้ปกครองและอาจารย์ควรมีส่วนในการช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาการเรียนให้ดียิ่งขึ้น โดยมีผู้ปกครองและอาจารย์เป็นที่ปรึกษาและเป็นแบบอย่างที่ดีในการแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งรับฟังปัญหาของนักเรียนและพร้อมที่จะช่วยในการแก้ไขปัญหา

3. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และนักเรียนที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง มีความเครียดในระดับสูง จึงควรเพิ่มทักษะวิธีเผชิญความเครียดที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนมากขึ้น โดยการอบรม สั่งสอน หรือถ่ายทอดความรู้ใน การที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ฝึกให้นักเรียนมีความอดทน รู้จักใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล และฝึกแก้ปัญหาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของนักเรียน กับตัวแปรอื่นเช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัว ลำดับการเกิด ลักษณะของที่อยู่อาศัย ศึกษาในตัวแปรผลของความเครียด เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เรียนโรงเรียนรัฐบาลกับโรงเรียนเอกชน
3. ควรมีการศึกษาความเครียด โดยให้ความเครียดเป็นตัวแปรอิสระในการหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลของความเครียด

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2537, มกราคม-มิถุนายน). ความเครียด-คลายเครียด. วารสารจิตวิทยา  
คลินิก. 25 (1): 7-17.
- กฤษดา ชลวิริยะกุล. (2539). ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท.  
ชัยนาท: ศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท.
- กฤษณนันท์ เครือวรรณ. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนเอกชนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตเวชศาสตร์). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กรมสุขภาพจิต. (2540). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิ่ง.  
----- (2541). บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.  
----- (2543). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิ่ง.
- จิราภรณ์ ไชลิตโชติ. (2543). การศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความเครียดของข้าราชการ  
ตำรวจที่ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ลักษณะศิริ. (2546). การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด  
ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี.  
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2529). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.  
----- (2534). เอกสารประกอบการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: มหาวิทยาลัย  
สุโขทัยธรรมาธิราช.
- นราธร ศรประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของ  
เด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี ธรรมอำนาจสุข. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี.  
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นงคราญ ผาสุข. (2528). หลักการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- นิศานาถ สารเถื่อนแก้ว (2546). *ความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่น* ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน. ปรินูญานินพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช).
- เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- นีลนารา จินาพร. (2540). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัด กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา).*
- ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- นันทวรรณ นาวิ. (2536). *ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดดจำกัด.
- นุชรัช เพชรดี. (2541). *สภาวะความเครียดและวิถีลดความเครียดในการเตรียมสอบของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).* มหาสารคาม:
- บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- ปิติพงศ์ ประเสริฐผล. (2535). *การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวัง ในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2542). *การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญ ความเครียดทางการเรียน ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญศรี วรสมบัติ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทาง สังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยเด็กรุ่นตอนต้น. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราภรณ์ มุละชีวะ. (2547). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ในการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อในระดับ อุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วงศ์พรรณ มาลารัตน์. (2543). *ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่. ปรินูญานินพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว).* เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.



- วณิ เทศน์ธรรม. (2541). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัฎฐา*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรพจน์ สติยเสถียร. (2548). *บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณธิรา ชูทอง. (2548). *ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมืองจังหวัดพัทลุง*. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วัชรภรณ์ แซ่อึ้ง. (2548). *การสร้างเครื่องมือวัดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนกวดวิชา เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การวัดและการประเมินผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภนิช สังฆะวดี. (2550). *การศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549*. ปรินญาณินพนธ์ วศ.ม. (สถิติประยุกต์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สมปรารถนา ผาสุพันธ์. (2547). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์ ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สะอึ้ง อภิบาลกุล. (2525, กรกฎาคม-กันยายน). *กลยุทธ์ในการปรับตัวเมื่อมีความเครียด*. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์*: 12.
- สินวล จำคำ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนนท์ทิพย์ หนูนพล. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของนัศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญโรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์; และจริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). *รายงานการวิจัยเรื่องความเครียดสุขภาพและความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- โสธยา สายบุรี. (2547). *ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปักธงชัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นครราชสีมา เขต 3*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- สันต์ หัตถิรัตน์. (2534, พฤษภาคม). การตรวจอาการเครียด. *วารหมอชาวบ้าน*. 13(145): 34-41.
- อรุณเดช จันทร์งามศรี. (2542). *การศึกษานุคลิกภาพกับความเครียดของครูโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. (2553). สืบค้นเมื่อ 20 มิถุนายน 2553. จาก URL: <http://www.google.co.th>
- อุษากร แซ่เหล้า. (2550). *ความเครียดและปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร โอตระกุล. (2538). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์
- Baron, T; & E. Greenberg. (1990). *Health Psychology Stress, Behavior; & Disease*. London: The Falmer Press.
- Bond, C.G.; & D.K. Wellisch. (1990). *Psychosocial care*. In G.M. Haskell (Ed). *Cancer Treatment*. London: W.B. Saunders Company.
- Carvar, C.S., Scheter, M.F.; & J.K. Weintraub. (1989, July). Assessing Coping Strategies: Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2): 267-283.
- Cassmeyer, L. (1995). *Handbook of Stress: Theoretical and clinical Aspect*. New York: Free Press.
- Dorland, Neuman W.A. (1994). *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Farmer, Richard E, Lym Hunt Monahan and Reinhold W. Heckeler. (1984). *Stress Management for Human Services*. Beverly Hills: Stage Publications Inc.
- Galant, H.; & F. Bush. (1982). *Organnizational Behavior*. New York: McGrew Hill.
- Gallagher, J. (1979). *Coping with Stress*. U.S.A: Association Management.
- Garland, L.M.; & C.T. Bush. (1986). *Coping Behavior and Nursing*. Virginia: Reston Publishing Company.

- Jalowiec. (1989). Coping, Expectancies, and Alcohol Abuse. *Journal Abnormal Psychology*.
- Latack, J.C. (1986, June). Coping with Job Stress: Measures and further Directions for scale Development. *Journal of Applied Psychologie*. 71(3).
- Lazarus, R.S.; & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Miller, Benjamin F.; & Keane, Claire B. (1972). *Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Mondy, Wayne R, Arthur Sharplin; & and Edwin B. Flippo. (1988). *Mangement :Concept and practice*. 4<sup>th</sup> ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Olpin, M.N. (1991). *Perceive Stress level and sources of Stress among college Studen: Method, Frequency and effectiveness of managing Stress by college student*.
- R.V. Krejcie; & D.W. Morgan. (1970, May). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*.
- Ringness, Thomas A. (1968). *Metal Health in the School*. New York: Randin House.
- Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book.
- (1974). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book.
- Slavin. (1991). *Student Team Learning : A Practical Guide to Cooperative Learning*. 3<sup>rd</sup> ed. New York: McGraw-Hill Book.
- Wallace, Mc.Donald J. (1978). *Living with Stress*. Nursing times. 74.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์ระดับปริญญาโท ของนางสาวสุภาภักดิ์ ทนเถื่อนที่กำลังศึกษา เรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และมุ่งหวังว่าผลที่ได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริม และเสนอแนะแนวทางให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม และช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต จากพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและเรียนหนังสืออย่างมีความสุข **จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านให้ช่วยกรุณาอ่านแบบสอบถามนี้ทุกข้ออย่างละเอียดและตอบอย่างตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุด** โดยแบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 3 ตอนด้วยกันคือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตอนที่ 3 แบบสอบถามวิธีเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยขอรับรองว่า สิ่งที่ตอบจะไม่มีผลเป็นรายบุคคล และไม่ส่งผลเสียใดๆ ต่อท่านอย่างเด็ดขาด

ขอขอบคุณ

นางสาวสุภาภักดิ์ ทนเถื่อน

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนเมื่อนักเรียนอ่านข้อความ

แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ระดับชั้นเรียน

มัธยมศึกษาปีที่ 4

มัธยมศึกษาปีที่ 5

มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ผลการเรียน

ต่ำกว่า 2.50

ตั้งแต่ 2.51-3.00

ตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป

4. ผลการเรียน

ต่ำกว่า 2.50

ตั้งแต่ 2.51-3.00

ตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป

5. รายได้ของครอบครัว

ต่ำกว่า 10,000 บาท

ตั้งแต่ 10,001-30,000

ตั้งแต่ 30,001 ขึ้นไป

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียด

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีหัวข้อให้ท่านตอบรวม 20 ข้อ ขอให้ท่านอ่านหัวข้อด้านล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง และให้ท่านประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่ท่านประเมินและเป็นจริงมากที่สุด โดย

น้อยที่สุด หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด  
 น้อย หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย  
 ปานกลาง หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง  
 มาก หมายถึง รู้สึกเครียดมาก  
 มากที่สุด หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	กังวลกับเรื่องการเรียนรู้					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน เรื่องงานในบ้าน					
4	รู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	นอนไม่ค่อยหลับ					
7	กล้ามเนื้อตึงปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	เบื่ออาหารหรือต้องการรับประทานอาหารมากกว่าปกติ					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
<b>ข้อที่</b>	<b>ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา</b>	<b>ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน</b>				



		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย					

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด

**คำชี้แจง** แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามวิธีเผชิญปัญหา มีข้อความเพียง 1 ข้อและมีคำตอบรวม 45 ข้อ ขอให้ท่านอ่านคำถามแล้วพิจารณาคำตอบให้ตรงกับกรกระทำของท่านและเป็นจริงมากที่สุด ในคำตอบแต่ละข้อมีให้เลือก 4 คำตอบคือ มากที่สุด ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย และน้อยที่สุด เมื่อท่านเลือกคำตอบที่เหมาะสมได้แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบที่ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว

**คำถาม :** เมื่อมีปัญหาในชีวิตประจำวันที่ทำให้ท่านเกิดความตึงเครียดในจิตใจข้าพเจ้าเลือกกระทำดังนี้

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามของข้าพเจ้าในการกระทำบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานั้นๆ				
2	ข้าพเจ้าพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน เพื่อให้ความรู้สึกของข้าพเจ้าดีขึ้น				
3	ข้าพเจ้าแสดงออกถึงความรู้สึกขุ่นเคืองของข้าพเจ้า				
4	ข้าพเจ้าใช้ความพยายามในการแก้ไขปัญหานั้นเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมอื่นที่ทำตามปกติ				
5	ข้าพเจ้าพยายามหาทางสนับสนุนทางอารมณ์ จากเพื่อนๆ หรือคนใกล้ชิด				

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย ที่สุด
6	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ควรกระทำเป็นขั้นเป็นตอน				
7	ข้าพเจ้าพยายามหาความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจจากเพื่อน				
8	ข้าพเจ้าพยายามสร้างมโนภาพว่าปัญหานั้นสิ้นสุดไปแล้ว				
9	ข้าพเจ้าจัดการโดยตรงกับต้นเหตุของปัญหาที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกตึงเครียด				
10	ข้าพเจ้าค้นหาสิ่งที่ดีที่สุด จากปัญหาที่เกิดขึ้น				
11	ข้าพเจ้าคิดฝันว่าแก้ปัญหานั้นได้				
12	ข้าพเจ้าพยายามแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ				
13	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่ขบขัน				
14	ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงแค่ความฝัน				
15	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ก่อผลเสียให้แก่ข้าพเจ้า				
16	ข้าพเจ้าไม่คิดและไม่สนใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
17	ข้าพเจ้ารอดูว่าเกิดอะไรขึ้น ก่อนที่จะทำอะไรลงไป				
18	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่คิดที่ต่างออกไปเพื่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดี				
19	ข้าพเจ้าคิดว่า ข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ข้าพเจ้าจึงไม่กระทำอะไรกับปัญหานั้นๆ				
20	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาจะทำให้ข้าพเจ้าได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อันเป็นผลจากประสบการณ์				
21	ข้าพเจ้าพยายามลืมปัญหานั้น				
22	ข้าพเจ้าจัดทำแผนในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหา				
23	ข้าพเจ้าล้มเลิกความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ				
24	ข้าพเจ้าคิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละขั้นตอน				
25	ข้าพเจ้ายอมรับว่าได้มีปัญหาก่อเกิดขึ้น และปัญหานี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
26	ข้าพเจ้าคิดหาวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา				

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย ที่สุด
27	ข้าพเจ้าไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น				
28	ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์				
29	ข้าพเจ้าเข้านอน โดยไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น				
30	ข้าพเจ้ามุ่งจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น และหากจำเป็นข้าพเจ้าก็จะเลื่อนการกระทำสิ่งอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับปัญหาออกไปเล็กน้อย				
31	ข้าพเจ้าสวดมนต์อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้ทุกอย่างคลี่คลาย				
32	ข้าพเจ้าพยายามไม่ให้ตนเองไขว่เขวจากความคิดหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกัปัญหา				
33	ข้าพเจ้าสวดมนต์มากกว่าปกติเมื่อมีปัญหา				
34	ข้าพเจ้าบอกตัวเองให้รอคอยเวลาที่เหมาะสม ที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหา				
35	ข้าพเจ้าปฏิเสธว่าได้มีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว				
36	ข้าพเจ้าหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้ตัวเองห่างไกลจากปัญหานั้น				
37	ข้าพเจ้าชะลอที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหา จนกว่าโอกาสจะอำนวยให้				
38	ข้าพเจ้าแสสร้งว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นมาจริงๆ				
39	ข้าพเจ้าถามเพื่อนที่มีประสบการณ์ที่คล้ายกันว่าเขาทำอย่างไรในการแก้ไขปัญหา				
40	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ				
41	ข้าพเจ้าคิดและกระทำสิ่งอื่นๆ มากกว่าเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่				
42	ข้าพเจ้าพยายามหาคำชี้แนะจากบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับสิ่งที่ข้าพเจ้าจะต้องทำเพื่อแก้ไขปัญหานั้น				

## ภาคผนวก ข

ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามความเครียด

ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด

ตาราง 20 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามความเครียด

ข้อ	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1	กังวลกับเรื่องการเรียน	.470
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	.285
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน เรื่องงานในบ้าน	.358
4	รู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน	.502
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	.448
6	นอนไม่ค่อยหลับ	.634
7	กล้ามเนื้อตึงปวด	.692
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด	.697
9	ปวดหลัง	.686
10	เบื่ออาหารหรือต้องการรับประทานอาหารมากกว่าปกติ	.699
11	ปวดศีรษะข้างเดียว	.508
12	รู้สึกวิตกกังวล	.625
13	รู้สึกคับข้องใจ	.643
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	.582
15	รู้สึกเศร้า	.606
16	ความจำไม่ดี	.679
17	รู้สึกสับสน	.785
18	ตั้งสมาธิลำบาก	.618
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย	.676
20	เป็นหวัดบ่อย	.386

มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .920

ตาราง 21 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด

ข้อ	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก
1	ข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามของข้าพเจ้าในการกระทำบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานั้นๆ	.256
2	ข้าพเจ้าพูดคุยระบายความรู้สึกกับเพื่อน เพื่อให้ความรู้สึกของข้าพเจ้าดีขึ้น	.334
3	ข้าพเจ้าแสดงออกถึงความรู้สึกขุ่นเคืองของข้าพเจ้า	.347
4	ข้าพเจ้าใช้ความพยายามในการแก้ไขปัญหานั้นเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมอื่นที่ทำตามปกติ	.387
5	ข้าพเจ้าพยายามหาทางสนับสนุนทางอารมณ์ จากเพื่อนๆ หรือคนใกล้ชิด	.466
6	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ควรกระทำเป็นขั้นเป็นตอน	.355
7	ข้าพเจ้าพยายามหาความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจจากเพื่อน	.322
8	ข้าพเจ้าพยายามสร้างมโนภาพว่าปัญหานั้นสิ้นสุดไปแล้ว	.422
9	ข้าพเจ้าจัดการโดยตรงกับต้นเหตุของปัญหาที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกตึงเครียด	.350
10	ข้าพเจ้าค้นหาสิ่งที่ดีๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น	.422
11	ข้าพเจ้าคิดฝันว่าแก้ปัญหานั้นได้	.408
12	ข้าพเจ้าพยายามแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ	.373
13	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่ขบขัน	.401
14	ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงแค่ความฝัน	.503
15	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ก่อผลเสียให้แก่ข้าพเจ้า	.409
16	ข้าพเจ้าไม่คิดและไม่สนใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น	.348
17	ข้าพเจ้ารอดูว่าเกิดอะไรขึ้น ก่อนที่จะทำอะไรลงไป	.450
18	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่คิดที่ต่างออกไปเพื่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดี	.515
19	ข้าพเจ้าคิดว่า ข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ข้าพเจ้าจึงไม่ทำอะไรกับปัญหานั้นๆ	.396
20	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาจะทำให้ข้าพเจ้าได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อันเป็นผลจากประสบการณ์	.413
21	ข้าพเจ้าพยายามลืมปัญหานั้น	.371
22	ข้าพเจ้าจัดทำแผนในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหา	.501
23	ข้าพเจ้าล้มเลิกความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ	.181
24	ข้าพเจ้าคิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละขั้นตอน	.351
25	ข้าพเจ้ายอมรับว่าได้มีปัญหาก่อเกิดขึ้น และปัญหานั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	.394

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ค่าอำนาจ จำแนก
26	ข้าพเจ้าคิดหาวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา	.500
27	ข้าพเจ้าไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	.365
28	ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์	.518
29	ข้าพเจ้าเข้านอน โดยไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น	.363
30	ข้าพเจ้ามุ่งจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น และหากจำเป็นข้าพเจ้าก็จะเลื่อนการกระทำสิ่งอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับปัญหาออกไปเล็กน้อย	.397
31	ข้าพเจ้าสวดมนต์อ่อนน้อมสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้ทุกอย่างคลี่คลาย	.541
32	ข้าพเจ้าพยายามไม่ให้ตนเองไขว่เขวจากความคิดหรือกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหา	.573
33	ข้าพเจ้าสวดมนต์มากกว่าปกติเมื่อมีปัญหา	.333
34	ข้าพเจ้าบอกตัวเองให้รอคอยเวลาที่เหมาะสม ที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหา	.409
35	ข้าพเจ้าปฏิเสธว่าได้มีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว	.303
36	ข้าพเจ้าหนีไปทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้ตัวเองห่างไกลจากปัญหานั้น	.361
37	ข้าพเจ้าชะลอที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหาจนกว่าโอกาสจะอำนวยให้	.489
38	ข้าพเจ้าเสแสร้งว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นมาจริงๆ	.284
39	ข้าพเจ้าถามเพื่อนที่มีประสบการณ์ที่คล้ายกันว่าเขาทำอย่างไรในการแก้ไขปัญหา	.431
40	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ	.379
41	ข้าพเจ้าคิดและกระทำสิ่งอื่นๆ มากกว่าเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่	.425
42	ข้าพเจ้าพยายามหาคำชี้แนะจากบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับสิ่งที่ข้าพเจ้าจะต้องทำเพื่อแก้ไขปัญหานั้น	.325

มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .900

ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ





ที่ ศร 0519.12/3 ๕๕๕

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3 สิงหาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมวัดคุสิตาราม

เนื่องด้วย นางสาวสุภาภัทร ทนเถื่อน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความเครียดและวิถีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.ชัญญา ลีศักดิ์รุฬห์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัย โดยขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 450 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป/แบบสอบถามปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และ แบบสอบถามวิถีเผชิญปัญหา ในระหว่างเดือนสิงหาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุภาภัทร ทนเถื่อน ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ถันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-259-7295



ที่ ศธ 0519.12/3 ๕๕4

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3 สิงหาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดดาวคอง

เนื่องด้วย นางสาวสุภาภัทร ทนเถื่อน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” โดยมี อาจารย์ ดร.ชญญา ลีศัตร์พ่าย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป / แบบสอบถามปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และ แบบสอบถามวิธีเผชิญปัญหา ในระหว่างเดือนสิงหาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุภาภัทร ทนเถื่อน ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-259-7295

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

## ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสุภาภักดิ์ ทนเถื่อน
วันเดือนปีเกิด	5 เมษายน 2522
สถานที่เกิด	จังหวัดสุพรรณบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	9 หมู่ 18 ตำบลบ่อสุพรรณ อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี 72190
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ประกอบธุรกิจส่วนตัว
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2541	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน
พ.ศ. 2547	ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) การศึกษาปฐมวัย จาก สถาบันราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ. 2553	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) จิตวิทยาพัฒนาการ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ