



วิทยานิพนธ์

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย :
กรณีศึกษา โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

**FACTORS AFFECTIVE THE STRESS OF THE STUDENTS
OF SENIOR PRIMARY SCHOOL: A CASE STUDY IN
WATWISADKARN SCHOOL, BANGKOK NOI DISTRICT,
BANGKOK METROPOLITAN**

นางนฤมล โอภาสานนท์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2551



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

ปริญญา

สุขศึกษา

พลศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย : กรณีศึกษา
โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

Factors Affective the Stress of the Students of Senior Primary School : A Case Study in
Watwisadkarn School, Bangkok Noi District, Bangkok Metropolitan

นามผู้วิจัย นางนฤมล โอภาสานนท์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์อลิสา นิธิธรรม, ค.ม.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อัจฉกหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย : กรณีศึกษา
โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

Factors Affective the Stress of the Students of Senior Primary School : A Case Study in
Watwisadkarn School, Bangkok Noi District, Bangkok Metropolitan

โดย

นางนฤมล โอภาสานนท์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)
พ.ศ. 2551

นฤมล โอภาสานนท์ 2551: ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา
ตอนปลาย : กรณีศึกษา โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม.
149 หน้า

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์
กับความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียน
ประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร จำนวน 130 คน
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามปัจจัยด้านครอบครัว
แบบสอบถามปัจจัยด้านสนับสนุนทางสังคม แบบประเมินความเครียด และแบบประเมินพฤติกรรม
การเผชิญความเครียด การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อหา ค่าร้อยละ
ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยที่สำคัญ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร มีระดับความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.5
มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.4 ศึกษาความสัมพันธ์
ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียน
ประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับระดับ
ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกี่ยวกับ เพศ ผลการเรียน การออกกำลังกาย
มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัย
ทางด้านครอบครัว ในด้านรายได้ของมารดา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด
และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

Naruemon Opasanon 2008: Factors Affective the Stress of the Students of Senior Primary School : A Case Study in Watwisadkarn School, Bangkok Noi District, Bangkok Metropolitan. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Supat Teravecharoenchai, M.Sc. 149 pages.

This descriptive research was to determine factors affecting the stress of the senior Primary School students. The Population were 130 students of senior primary school in Watwisadkarn, Bangkok Noi District, Bangkok Metropolitan. The methods used for data collections were composed of three questionnaires on personal, family and social support factors; and two assessment questionnaires on stress levels, and coping behavior and their relating questionnaires. The data then was computerized with a statistical program to find out percentage, mean, the standard deviation, Chi – square Test and Pearson’s Product Moment Correlation Coefficient.

The important results of this research were found that the Students of senior primary school in Watwisadkarn School had moderate stress at the percentage of 38.5, and moderate coping behavior and their relating at the percentage of 45.4. The study on relationships between the students’ stressand various factors found that the students’ health problems were related to the levels of stress, and gender study performances and exercise were related to the coping behavior and their relating; and they had a statistical significance level of .05. Family factors on mother’s income were related to levels of stress, and it had the same statistical significance level of .05. The social support had no statistical significance difference.

Student’s signature

Thesis Advisor’s signature

/ /

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยความเรียบร้อย ตามวัตถุประสงค์ด้วยดี โดยได้รับความกรุณา และช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ วีระเวชเจริญชัย ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์อติลา นิติธรรม กรรมการวิชาการร่วม ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วินุช ชลนันท์ ประธานการสอบ และรองศาสตราจารย์วิสูตร กองจินดา กรรมการผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย และผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ เสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ทำให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง สมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการรวมถึงคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ให้ความรัก ความเมตตาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบคุณ คุณครูประภาพร บุญมา และนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 และปีที่ 6 โรงเรียนวัดพิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ที่กรุณาให้การช่วยเหลือ ร่วมมือและยินดีสละเวลา ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีส่วนช่วยให้การวิจัยดำเนินไปได้ด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้ให้ชีวิต สติปัญญา ปลูกฝังความรู้ ความพากเพียรในการศึกษา คอยดูแลให้ความรัก ความห่วงใย เป็นกำลังใจอย่างดียิ่ง ขอขอบคุณครอบครัว พี่ ๆ น้อง ๆ ผู้ร่วมงาน เพื่อนนิสิตปริญญาโทสาขาสุศึกษา ที่ให้ความรัก ความเมตตา ให้เวลา ให้คำปรึกษาช่วยเหลือ ให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ลุล่วงไปได้ด้วยดี คุณประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องทุก ๆ ท่านที่ได้กล่าวและมีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้

นฤมล โอภาสานนท์

มกราคม 2551

สารบัญ

หน้า

สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(4)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	5
การตรวจเอกสาร	9
อุปกรณ์และวิธีการ	52
อุปกรณ์	52
วิธีการ	56
ผลและวิจารณ์	59
ผล	59
วิจารณ์	103
สรุปและข้อเสนอแนะ	116
สรุป	116
ข้อเสนอแนะ	119
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	121
ภาคผนวก	128
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	129
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	131
ภาคผนวก ค จำนวนร้อยละข้อมูลปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของกลุ่มประชากร จำแนกตามรายชื่อ	142
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	149

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของประชากร	60
2	จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว	62
3	จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยด้านครอบครัว	63
4	จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	66
5	จำนวนและร้อยละข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับครู	67
6	จำนวนและร้อยละข้อมูลความเครียด	68
7	จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	69
8	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียด	70
9	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	76
10	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียด	82
11	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	83
12	ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว กับระดับความเครียด	84
13	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดา กับระดับความเครียด	87
14	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดา ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับระดับความเครียด	88
15	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของบิดามารดา ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับระดับความเครียด	90
16	ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	92
17	ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดา กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	94
18	ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดา กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	95
19	ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของบิดามารดา รายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	97

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับระดับความเครียด	99
21	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	100
22	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความเครียด	101
23	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด	102
ตารางผนวกที่		
ค1	จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนของกลุ่มประชากร จำแนกตามรายข้อ	143
ค2	จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับครู ของกลุ่มประชากร จำแนกตามรายข้อ	144
ค3	จำนวนและร้อยละระดับความเครียด ของกลุ่มประชากร จำแนกตามรายข้อ	145
ค4	จำนวนร้อยละพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของกลุ่มประชากร จำแนกตามรายข้อ	147

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กระบวนการเผชิญความเครียด	34
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย	50

**ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย : กรณีศึกษา
โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร**

**Factors Affective the Stress of the Students of Senior Primary School :
A Case Study in Watwisadkarn School, Bangkok Noi District,
Bangkok Metropolitan**

คำนำ

สภาพของสังคมปัจจุบันนี้แตกต่างห่างไกลกับสภาพสังคมในสมัยโบราณมากมายยิ่งนัก สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่มีแต่ความสับสนวุ่นวายและสลับซับซ้อน เพราะความเจริญก้าวหน้าทาง วัตถุและอารยธรรมใหม่ ๆ ความเปลี่ยนแปลงของสังคมทำให้ความสงบสุขในการดำเนินชีวิตของ มนุษย์ลดน้อยลงไปทุกที (สุชาติ, 2545) การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา วัฒนธรรม การแพทย์ การคมนาคม การเกษตร การพาณิชย์กรรม และอื่น ๆ อีกหลากหลาย ซึ่งส่งผล กระทบต่อมนุษย์ ครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และโลก ทั้งในด้านดีและด้านร้าย เป็นการ ส่งเสริมให้มนุษย์และสังคมได้รับความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตมากขึ้น อันเนื่องมาจากความ เจริญทางด้านวัตถุ (Material growth) มนุษย์จึงมีความสุขทางกายมากกว่าอดีต ในทางตรงกันข้าม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแล้ว ก่อให้เกิดผลเสียอาทิ ปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นผลพวงของการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมและด้านอื่น ๆ หลากหลายปัญหาที่มีความยุ่งยากและสลับซับซ้อน ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ หลายด้าน จนเกินขอบเขตความสามารถของมนุษย์ ที่จะแก้ปัญหาดังกล่าว ได้ จากสภาพปัญหาดังกล่าว สะท้อนให้เห็นความกดดันในการดำรงชีวิต และมีนักสังคมวิทยาบางท่านให้สมญาขุคนีว่า “ยุคแห่ง ความกังวล” ซึ่งเป็นยุคที่มนุษย์มีความวิตกกังวล คับข้องใจ หวาดผวา ขาดความมั่นคงในจิตใจและ อารมณ์ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ มีสุขภาพจิตเสื่อมถอย อมทุกข์ มีคุณภาพ และสมรรถภาพจิตด้อยกว่าบุคคลที่มีสภาพจิตดี เมื่อมีสุขภาพจิตไม่ดี มีความเครียด ซึ่งเป็นผล นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ มากมาย (ศรีทับทิม, 2541)

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ภายใต้ความเปลี่ยนแปลงของสังคม ย่อมมีผลกระทบกระเทือน ต่อจิตใจของมนุษย์ที่อยู่ในสังคม จิตใจจะมีแต่ความเคร่งเครียด ขาดความสงบสุขทางใจ ซึ่งกล่าวได้ว่า ความพิการทางจิตใจของมนุษย์เป็นผลเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงของสังคมนั่นเอง ซึ่งปัญหา เรื่องความพิการทางจิตใจของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันนี้เป็นปัญหาที่สำคัญมาก เพราะความพิการ

ทางจิตใจของมนุษย์ในสังคมมีผลเสียต่อสังคมมากมายหลายประการ เป็นปัญหาทางด้านศีลธรรม อาชญากรรม ความพิการทางจิตใจของมนุษย์หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า “สุขภาพจิต” (สุชาติ, 2545) สุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาพ ดังนิยามขององค์การอนามัยโลกที่ให้ความหมายว่า สุขภาพเป็นภาวะที่สมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ในสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การหายจากโรคหรือทุพพลภาพ และเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของคนเรา เนื่องจาก สุขภาพจิตหมายถึง สภาพจิตที่เป็นสุข สามารถมีสัมพันธภาพ และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้ ตลอดจนสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสม และดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ปราศจากอาการของโรคทางจิต (สมชาย, 2548)

จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า ประชาชนชาวไทยเป็นโรคเครียดกันมากถึง 70 % รองลงมาคือโรคซึมเศร้า 20 % และโรควิตกกังวลอีก 10 % ประชากรส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยทำงาน และวัยรุ่น ซึ่งวัยทำงานเป็นวัยที่ต้องแก่งแย่งแข่งขันกันเป็นการเอาเปรียบกันทางสังคม ส่วนวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน ดังนั้นจึงก่อให้เกิดความเครียดกันมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากความเครียดส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เมื่อไม่สามารถควบคุม ระดับอารมณ์ได้ก่อให้เกิดการฆ่าตัวตาย การทะเลาะเบาะแว้งและอุบัติเหตุต่างๆ ตามมา (กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

ปัญหาด้านต่างๆ ในชีวิตนับวันจะเพิ่มมากขึ้นจนกลายเป็นความเครียดอย่างรุนแรง โดยเฉพาะในกลุ่มของนักเรียน และนักศึกษา มีการฆ่าตัวตาย โดยวิธีการกระโดดตึกสูง ยิงตัวตาย และกระโดดน้ำตาย (วรรณธิรา, 2548) จะเห็นว่าภาวะทางอารมณ์และจิตใจมีผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมการดำรงชีวิต ระหว่างปี พ.ศ. 2542 – 2543 ที่คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ร่วมกับสถาบันวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยนเรศวรได้รายงานไว้ว่า ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา และจากข้อมูลของกรมสุขภาพจิตพบว่าประเทศไทยมีผู้ฆ่าตัวตายปีละประมาณ 7,000 ราย หรือคิดเป็นชั่วโมงละ 1 ราย เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงประมาณ 3.5 คนต่อ 1 คน สาเหตุหลักของการฆ่าตัวตายมาจากภาวะซึมเศร้าเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ ความเครียด (อริยา, 2546)

ในช่วงชีวิตของเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยรุ่นนั้น เด็กจะต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เสมอ และในปัจจุบันพบว่าเด็กที่มีความเครียดนั้นมีจำนวนและความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะปัจจุบันเด็กได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ลดน้อยลง เด็กมักจะต้องอยู่กับบิดาหรือมารดาคนเดียวมากขึ้น (คนาลักษณ์, 2541) จากสมุดสถิติรายปี ประเทศไทย

ปี 2541 พบว่าครอบครัวไม่ได้อยู่พร้อมหน้ากัน อันเนื่องมาจากอัตราการหย่าร้างเพิ่มขึ้น โดยพบว่า อัตราการหย่าร้าง ในปี 2535 จากร้อยละ 9.7 เพิ่มขึ้นเป็น 23.4 ในปี 2544 (สมชาย, 2548) จากสภาวะด้านสุขภาพอนามัยปี 2549 เด็กที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 25.36 ระดับมัธยมต้น ร้อยละ 24.81 มัธยมปลาย ร้อยละ 25.31 เด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตจะต้องประสบกับภาวะเครียด ซึ่งภาวะเครียดนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามระดับพัฒนาการของเด็ก นั่นคือเด็กจะต้องประสบทั้งภาวะเครียดที่เกิดขึ้นตามขั้นตอนพัฒนาการของชีวิต (Developmental stress) เช่น การมีน้องใหม่เพิ่มขึ้น ในครอบครัว การเริ่มเข้าโรงเรียนเด็กเล็ก เป็นต้น นอกจากนี้เด็กยังต้องประสบกับภาวะเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ต่างๆ (Situational stress) เช่น การทะเลาะกันของบิดามารดา การย้ายที่ทำงานของ บิดามารดา ซึ่งทำให้เด็กต้องย้ายโรงเรียน การพลัดพรากจากบิดามารดา หรือการพลัดพรากจาก สิ่งของที่ตนรัก เป็นต้น (คณาลักษณ์, 2541)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีอารมณ์ที่รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ต้องการความเป็นส่วนตัวและการยอมรับจากบุคคลอื่น ลักษณะดังกล่าวเกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามระยะพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนซึ่งทำให้ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น เพื่อน ระบบการศึกษา ครูหรือแม้แต่บุคคลในครอบครัวมากขึ้น จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาการเจ็บป่วยทางกาย ปัญหาสุขภาพจิต การใช้ยาเสพติด เป็นต้น (McNamara, 2000)

จากรายงานของกรมสุขภาพจิต เกี่ยวกับสถิติการเจ็บป่วยทางจิตที่สำคัญของวัยรุ่น พบว่า ปัญหาความผิดปกติทางพฤติกรรมที่เกิดจากการพัฒนาทางจิตใจ พบได้บ่อย ร้อยละ 36.8 ความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่เริ่มต้นในวัยเด็กและวัยรุ่นพบร้อยละ 14.9 โรคประสาทอันเกิดจากจิตใจและความเครียด ร้อยละ 5.1 ตามลำดับ สำหรับปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นพบอัตรา 6.6 15.0 และ 11.1 ต่อประชากร 100,000 คนในปี พ.ศ. 2542, 2543 และ 2544 ตามลำดับ และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ (กรมสุขภาพจิต, 2547)

ความเครียดสามารถส่งต่อถึงกันได้ จากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง พ่อแม่ที่มีความเครียด พฤติกรรมหรือการกระทำบางอย่างก็จะส่งไปยังลูกได้เช่นกัน เช่นพ่อแม่คาดหวังให้ลูกเก่ง สอบเข้าโรงเรียนนี้ได้ ความคาดหวังนี้ย่อมถูกแสดงออกผ่านท่าทางและคำพูดของพ่อแม่ ซึ่งเป็นแรงกดดันที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดความกังวลได้ พอเครียดมาก ๆ กลับไปทำให้ความสามารถในการเรียนรู้ของลูกแย่ เลี้ยงยิ่งเครียด ความเครียดของเด็กวัยเรียนนี้ ส่วนหนึ่งอาจมาจากการที่พ่อแม่ทำงานจน

ไม่มีเวลาให้ มีเวลาให้ลูกน้อยมาก และถึงแม้เวลานี้น้อยนั้น พ่อแม่ลูกจะแสดงต่อกันในเชิงบวกก็ตาม แต่ความเครียดที่คั่งอยู่ในตัวลูกกลับมีตลอดเวลา และเพิ่มขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะลูกอาจจะรู้สึกขาด รู้สึกพ่อแม่ไม่เอาใจใส่ได้ รู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักได้ พ่อแม่บางคนกังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูกมากเกินไปพาไปเรียนพิเศษต่าง ๆ ทำให้ลูกมีเวลาส่วนตัวน้อยลง ยังต้องเรียนต้องทำในสิ่งที่ไม่ชอบด้วยแล้ว ความเครียดของลูกจะทวีมากขึ้น ถ้าเด็กเครียดและมีแนวทางปฏิบัติที่ไม่เหมาะสม โตขึ้นจะเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ฝ่าฟัน ไม่เผชิญหน้า ไม่พยายามเอาชนะอุปสรรค หรือมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น อาจมีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง ท้อแท้ไม่สู้ หมดอ้ายตายอยากหรืออาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว โมโหง่าย และถึงขั้นนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตใจ ทำร้ายร่างกายหรือคิดฆ่าตัวตายได้ (นิตยสารรักลูก, 2548)

จากสภาวะดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงผลกระทบของความเครียด ซึ่งส่งต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน และมีปัจจัยหลายปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาและการเรียนรู้ของเด็กที่มีความสำคัญ ความเครียดที่เกิดในนักเรียน จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษา เพราะเป็นปัญหาที่ใหญ่และเกิดในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของช่วงชีวิต ผู้วิจัยสนใจศึกษาความเครียดในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายเนื่องจากการอ่านบททบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีผู้ศึกษาความเครียดไว้ส่วนใหญ่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งสิ้น ผู้วิจัยเห็นว่านักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น น่าจะมีความเครียดเช่นกัน ทั้งปัจจัยทางด้านครอบครัว และปัจจัยจากโรงเรียน ปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดูที่ไม่ทำให้เกิดความเครียด และให้เกิดการสอดคล้องกับพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สติ ปัญญา ให้เด็กได้พบสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ภายใต้การสนับสนุนที่มั่นคง จะทำให้เรียนรู้การปรับตัวปรับใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน
วัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อศึกษาประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ลำดับการเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อวัน ผลการเรียนรู้ ความคาดหวังทางการเรียน โรคประจำตัว และการออกกำลังกายกับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านครอบครัวกับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
4. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ผลการศึกษานี้จะทำให้ทราบปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2. ทำให้ทราบถึงระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร และความแตกต่างของระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่สัมพันธ์กับปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยจาก การสนับสนุนทางสังคม

3. นำผลการวิจัยในเรื่องพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เพื่อหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความเครียดของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม

4. เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนกำหนดนโยบายการป้องกันปัญหาความเครียด การณรงค์ และส่งเสริมสุขภาพจิตได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยวิจัยครั้งนี้ ทำการศึกษาเฉพาะนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

2. กลุ่มประชากรที่ศึกษาเป็นนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีอายุ 11-12 ปี รวมทั้งสิ้น 130 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรต้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ปัจจัยทางด้านครอบครัว

1.1 ความสัมพันธ์ ได้แก่ บิดากับมารดา บิดามารดากับตัวนักเรียน ตัวนักเรียนกับพี่น้อง ตัวนักเรียนกับผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

1.2 สถานภาพสมรสของบิดามารดา

1.3 การศึกษาของบิดามารดา การศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

1.4 รายได้ของบิดามารดา รายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

2. ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ เพื่อน ครู

ตัวแปรตาม

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย ระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ตัวแปรอธิบาย

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ลำดับการเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อวัน ผลการเรียนรู้ ความคาดหวังทางการเรียน โรคประจำตัว และการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์

ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

ความเครียด หมายถึง ภาวะจิตใจที่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้า ไม่ว่าสิ่งเร้านั้นจะเป็นปัจจัยทางกายภาพ ทางสังคม หรือจากอารมณ์และความต้องการ เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วย่อมมีผลกระทบทางด้านจิตใจ และทำให้นักศึกษาของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด หมายถึง ขั้นตอนหรือกระบวนการที่นักเรียนใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ที่มากระทบตัวนักเรียน

นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 สำหรับการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2550 ในโรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

สถานภาพส่วนบุคคล หมายถึง ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนด้าน เพศ ลำดับการเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อวัน ผลการเรียน ความคาดหวังทางการเรียน และโรคประจำตัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัว หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่นักเรียนประเมินเองว่าอยู่ในระดับใด อบอุ่นดี ปานกลาง หรือไม่ค่อยดี

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ทำหน้าที่เสมือนเป็นสื่อกลางที่คอยช่วยเหลือมนุษย์ให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตได้ ได้แก่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ ฯลฯ อย่างเพียงพอจะช่วยลดภาวะเครียด ทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวเผชิญกับสภาพปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การตรวจเอกสาร

ในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดวิเศษการ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยดำเนินการประมวลเอกสารเกี่ยวกับ

1. สภาพทั่วไปของโรงเรียนวัดวิเศษการ
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
 - 2.1 ความหมายของความเครียด
 - 2.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด
 - 2.3 ประเภทของความเครียด
 - 2.4 สาเหตุของความเครียด
 - 2.5 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในเด็ก
 - 2.6 ระดับของความเครียด
 - 2.7 ผลของความเครียด
 - 2.8 แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด
3. ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจิตวิเคราะห์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สภาพทั่วไปของโรงเรียนวัดวิเศษการ

โรงเรียนวัดวิเศษการ ตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2476 มีชื่อว่า "โรงเรียนประชาบาล ตำบลบ้านช่างหล่อ" บนที่ดินของ วัดวิเศษการ มีเนื้อที่ 1 ไร่ 3 งาน 91 ตารางวา โรงเรียนวัดวิเศษการ ตั้งอยู่เลขที่ 42/3 ถนนพรานนก แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700 ปัจจุบันเปิดทำการสอน ตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1, 2 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2549 มีจำนวนนักเรียน 471 คน จำนวนครู 23 คน มีอาคารเรียน 3 หลัง 39 ห้องเรียน แบ่งเป็นห้องเรียน 16 ห้อง และห้องพิเศษ/ห้องกิจกรรม 23 ห้อง สภาพแวดล้อมโรงเรียน ตั้งอยู่ในชุมชนแออัด ต้องเดินผ่านเข้าซอยวัดวิเศษการจึงถึงบริเวณโรงเรียน โรงเรียนอยู่ในแหล่งชุมชน ใกล้โรงพยาบาลศิริราช และสถานีรถไฟบางกอกน้อย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) หมายถึง ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ นานาไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณพอสมควร เมื่อร่างกายมีความปรารถนาในสิ่งหนึ่งและเกิดมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้ร่างกายได้รับสิ่งที่ต้องการ ความคับข้องใจจะเกิดขึ้น หรือสภาวะการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ความขัดแย้งในใจก็จะเกิดขึ้น และความเครียดในอารมณ์หรือในความรู้สึกก็จะเกิดขึ้น ร่างกายจะต้องหาทางปรับตัวเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดหรือชะลอความผิดหวัง แต่ในกรณีที่ร่างกายหาทางปรับตัวไม่ได้ ไม่สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ร่างกาย ก็จะรับแต่ความผิดหวังเข้าไปเรื่อย ๆ และถ้าถมทับเป็นทวีคูณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งในที่สุดร่างกายไม่สามารถทนทานอีกต่อไปได้แล้ว ก็จะถึงจุดแตกหักได้ นั่นคือความผิดปกติทางจิตเกิดขึ้นนั่นเอง (ลักขณา, 2545)

สุภาส (2542) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่ถูกกดดันหรือบีบคั้น โดยมีสาเหตุมาจากเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายหรือปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีอยู่รอบด้าน เมื่อมีความกดดันรุนแรงขึ้นมาก ๆ จึงหาทางออกด้วยวิธีการต่างๆ ตามที่คิดว่าเป็นวิธีออกที่ดีที่สุดของตน

สุจิต (ม.ป.ป. อ้างใน นาริรัตน์, 2544) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจเราเองที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งเราคิดคิดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นหนักหนา หรือเกินกว่ากำลัง ความสามารถในการรับมือปกติของเราที่จะแก้ไข หรือจัดปัดเป่าให้หมดสิ้น หรือบรรเทาเบาบางลงได้

สุชาดา (2545) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึงภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามจากทั้งสภาพภายนอก เช่น บุคคลที่เกี่ยวข้อง ดินฟ้าอากาศ ลักษณะของงานและสภาพภายในของบุคคลนั่นเอง เช่น ความต้องการ ความเจ็บป่วย ความมุ่งหวังในความสำเร็จเป็นผลให้เกิดความแปรปรวนทางร่างกายและจิตใจ

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานมากจนเกินไป

กรมสุขภาพจิต (2547) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึงเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนา สาหัส เกินทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมไปด้วย

กิติกร (2547) กล่าวว่าความเครียด หมายถึงปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจอันถูกกระตุ้น ให้ตื่นตัวมากเกินไปจนภาวะปกติ เพื่อสร้างความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอันยุ่งยากซับซ้อนในเส้นทางชีวิต อาทิ การสอบไล่ การถูกสอบสวน การจากไปของคนรัก การแต่งงาน การเดินทางไปต่างประเทศ การแข่งขัน การเผชิญกับสถานการณ์อันยุ่งยากหรือภาวะอันฝืนใจ ต่าง ๆ สถานการณ์ดังกล่าวเหล่านี้ทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้คนเราเกิดความเครียดได้

Folkman and Lazarus (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยสติปัญญา (cognitive appraisal) ว่าความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถหรือกำลัง (resource) ที่ตนเองจะต่อต้านได้ และรู้สึกร่างกายถูกคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความสุข

Michal (1991) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ในการปรับตัวต่อสิ่งที่มากดดันทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งอาจจะเป็น เหตุการณ์ สถานการณ์ บุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่บุคคลนั้นรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

Selye (1997) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึงปัจจัยใด ๆ ที่เกิดขึ้นและมีการตอบรับภายในตัวบุคคล ความเครียดสามารถแบ่งออกเป็นทางกายภาพ เคมี ชีวภาพ และด้านจิตใจความเครียดทางกายภาพ ได้แก่ อากาศ แสง เสียงและความตึงเครียดด้านกระแสไฟฟ้า ความเครียดทางเคมี ได้แก่ ยา รักรักษาโรคต่าง ๆ แก๊ส น้ำ ระดับความเป็นกรดด่างในร่างกาย ความเครียดทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก ความกระวนกระวาย ทัศนคติ ความกดดัน การเปลี่ยนแปลงในการเข้าสู่วัยรุ่น เช่น วัยรุ่น วัยสูงอายุ

Lazarus (n.d. อ้างใน นาริรัตน์, 2544) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลประเมินว่ามีผลต่อความผาสุกของตนและเป็นสภาวะแวดล้อมที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นอันตรายถึงชีวิตหรือถูกเอารัดเอาเปรียบ

Webster (n.d. อ้างใน ไพเราะ, 2545) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) มาจากรากศัพท์ภาษาละติน คือ “Strictus” หรือ “Strict” มีความหมายว่า “แรงดันหรือความกดดันที่มีต่อร่างกาย ทำให้รู้สึกไม่สบาย เป็นภาวะที่ทำให้ เกิดความวุ่นวายทางจิตใจและแนวโน้มที่จะทำให้เกิด ความผิดปกติทางร่างกาย”

จากความหมายดังกล่าว ผู้วิจัย สรุปได้ว่า ความเครียด เป็นภาวะที่เกิดจากความคับข้องใจภายในใจ เมื่อร่างกายมีความปรารถนาในสิ่งหนึ่งและเกิดมีอุปสรรคมาขัดขวางไม่ให้ร่างกายและจิตใจได้รับสิ่งที่ต้องการ ทำให้เกิดการตอบสนองออกมาจากความกดดัน แสดงออกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นภาวะคุกคามจากสิ่งเร้าจากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคล และความเครียดสามารถผลักดันทำให้เกิดพฤติกรรมซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลทั้งในเรื่องน่าพึงพอใจและเรื่องที่ไม่น่าพึงพอใจ

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด

รุ่งทิพย์ (2544) ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด ไว้ดังนี้

1. ความเครียดเป็นการตอบสนอง (Response) ของบุคคลต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ซึ่ง Selye (1956) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางโรคต่อมไร้ท่อ ได้สังเกตว่าผู้ป่วยจะเป็นโรคอะไรก็ตามจะมีกลุ่มอาการอย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด จากงานวิจัยพบว่าไม่ว่าเขาจะฉีดฮอร์โมนหรือสารตัวใดเข้าไปในสัตว์ทดลอง สัตว์ทดลองนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้คือ ต่อมหมวกไตจะโตและเพิ่มการทำหน้าที่ ต่อมไทมัสและต่อมน้ำเหลืองจะเหี่ยวลีบ รวมทั้งเกิดมีแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ งานวิจัยต่าง ๆ ในระยะต่อมาได้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในอวัยวะทั้ง 3 ดังกล่าวเมื่อสัตว์ทดลองประสบความร้อน ความเย็น การติดเชื้อ การบาดเจ็บ ตกเลือด การระคายเคืองต่อระบบประสาทและตัวกระตุ้นอื่น ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเหล่านี้ Selye เชื่อว่าสัมพันธ์กับกลุ่มอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหารและน้ำหนักลด และให้ชื่อกลุ่มอาการนี้ว่า “กลุ่มอาการการปรับตัวโดยทั่วไป” (General Adaptation Syndrome หรือ GAS) เพราะฉะนั้นในแนวความคิดของ Selye ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกในลักษณะของกลุ่มอาการไม่เฉพาะเจาะจง (Nonspecific) ที่เรียกว่ากลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

1.1 ระยะเตือน (Alarm Reaction) เป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้นทันทีทันใด เกิดเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่นาทีถึง 48 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น อาการแสดงนั้นเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า เช่น ชีพจรเต้นเร็ว มือเท้าเย็น กล้ามเนื้อเกร็งและมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย

1.2 ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) สิ่งมีชีวิตจะปรับตัวอย่างเต็มที่ทั้งร่างกายและจิตใจต่อตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด เพื่อให้อาการดีขึ้นหรือหายไปโดยการต่อสู้หรืออดทนจากตัวกระตุ้น หากสิ่งมีชีวิตนั้นยังได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ สิ่งมีชีวิตนั้นจะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะที่ 3

1.3 หมดพลัง (The Stage of Exhaustion) ถ้าตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดรุนแรงมากขึ้นและมีหลายสาเหตุในเวลาเดียวกัน หรืออยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนาน ๆ ความสามารถในการปรับตัวจะล้มเหลว ก่อให้เกิดพยาธิสภาพและเสียชีวิตได้

แม้ว่า Selye จะมุ่งศึกษาความเครียดในลักษณะการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาแต่แนวคิดนี้เริ่มชี้ให้เห็นความเชื่อมโยงของกายและจิต เนื่องจาก Selye ได้ชี้ให้เห็นว่าตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดนั้น ไม่ได้จำกัดเพียงตัวกระตุ้นทางกายภาพหรือสารเคมีเท่านั้น แต่ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสิ่งแวดล้อมสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้าน สรีรวิทยา ได้เช่นกัน

2. ความเครียดเป็นผลจากการรับรู้ (Perception) ของบุคคลที่มีต่อความต้องการในเหตุการณ์ต่าง ๆ Home and Rabe (อ้างใน คุษฎี, 2539) กล่าวว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว ดังนั้น บุคคลที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงมากจะมีโอกาสเกิดพยาธิสภาพได้มาก เช่น การตายของคู่ชีวิต การหย่าร้าง ถูกไล่ออกจากงาน เปลี่ยนสายงาน ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวอย่างสูง เป็นต้น เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตไม่ว่าดีหรือเลวจะผ่านการรับรู้ของบุคคล การรับรู้จะทำหน้าที่กลั่นกรองหรือเปลี่ยนแปลงความรุนแรงของเหตุการณ์นั้น ๆ ต่อตนเอง ซึ่งบุคคลอาจจะรับรู้เหตุการณ์ นั้นรุนแรงมากน้อย ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ

2.1 ประสบการณ์ในชีวิตถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ดีจะกลายเป็นข้อดีที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้เหตุการณ์ไม่รุนแรงเกินไป แต่ในทางตรงกันข้ามถ้ามีประสบการณ์ที่ไม่ดีอาจทำให้บุคคลรับรู้เหตุการณ์นั้นเลวร้ายกว่าที่ควรจะเป็น

2.2 แรงสนับสนุนทางสังคม เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิต บุคคลที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาก ย่อมรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเลวร้ายกว่าบุคคลที่ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม

2.3 ความเข้มแข็งของบุคคล

3. ความเครียดเป็นผลจากสถานการณ์ (Situation) หรือสิ่งเร้า (Stimuli) Rickert (1994) ได้กล่าวถึงความเครียดโดยมุ่งเน้นถึงสถานการณ์สิ่งเร้า (Stimulus Event) ที่เป็นปัจจัยภายนอกที่กดดันบุคคลให้มีปฏิกิริยาในการตอบสนองตามการรับรู้ที่แตกต่างกัน เช่น ตกงาน สงคราม ความขัดแย้ง ความผิดหวังต่องาน ความยากจน ขาดปัจจัยพื้นฐานของชีวิต เป็นต้น ทำให้เกิดภาวะตึงเครียด ก่อให้

เกิดอาการแสดงเช่นเดียวกับโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง วิตกกังวล ซึมเศร้า รวมทั้งความตาย เป็นต้น

4. ความเครียดเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคลและสภาพแวดล้อม (Stress as transactional between the person and the environment) เป็นแนวคิดที่ให้ความหมายของความเครียดว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ผู้ศึกษาตามแนวคิดนี้ได้แก่ Lazarus and Folkman (1984) ซึ่งกล่าวว่าความเครียดเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินว่าความสัมพันธ์นั้นจะเป็นโทษหรือมีผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลนั้นหรือไม่ ซึ่งการตัดสินใจ ความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ ต้องอาศัยการประเมินด้วยสติปัญญา ความต้องการและความสามารถของบุคคลหากไม่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมจะทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ เช่น ในสถานการณ์การทำงาน หรือการเรียน ถ้าบุคคลรู้ว่าเขามีความสามารถต่ำหรือไร้ความสามารถที่จะพบกับความสำเร็จในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ บุคคลจะเกิดความเครียด

ประเภทของความเครียด

Gallagher (n.d. อ้างใน จันทา, 2541) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีารบกวนหรือคุกคามต่อร่างกาย อาจเป็นสิ่งที่มาจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย และความเจ็บป่วย หรืออาจเป็นสิ่งที่มาจากภายนอกบุคคลเอง เช่น ความร้อน ความเย็น การขาดแคลนสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต และการเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีารบกวนหรือคุกคามต่อจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของคน ซึ่งอาจเกิดภายในตัวบุคคลเอง เช่น ความรู้สึกผิดหวัง ถูกดูถูก ความล้มเหลว ความอึดอัดใจ หรืออาจเกิดภายนอกตัวบุคคลเอง เช่น ความตึงเครียดของสถานการณ์รอบตัว สภาพสังคม สภาพครอบครัว วัฒนธรรมเศรษฐกิจและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม เป็นต้น

Engel (n.d. อ้างใน นาริรัตน์, 2544) ได้แบ่งประเภทของความเครียดไว้ดังนี้

1. แบ่งตามแหล่งที่เกิด มี 2 ประเภท คือ

1.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากมีสิ่งคุกคามต่อเนื้อเยื่อของร่างกายและส่งผลไปกระตุ้นสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) แล้วเกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยผ่านระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic) เช่น ความร้อน ความเย็น เสียงดัง เป็นต้น

1.2 ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นกระบวนการตอบโต้ต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยเป็นการตอบโต้ของกระบวนการทางด้านจิตใจ สาเหตุที่มาคุกคาม อาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง ส่วนใหญ่มักจะมีสาเหตุมาจากความขัดแย้ง (Conflict) ความคับข้องใจ (Frustration) ความวิตกกังวล (Anxiety) หรือได้รับความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (Psychic Trauma) เช่น เมื่อไปดูภาพยนตร์ที่ตื่นเต้นหวาดเสียว จะทำให้เกิดกล่อมเนื้อเครียดและหัวใจเต้นเร็ว ซึ่งการตอบโต้ที่เกิดขึ้นนี้อาศัยประสบการณ์ในอดีต ผ่านกลไกทางจิต

2. แบ่งตามระยะเวลา ที่ร่างกายตอบสนอง ได้แก่

2.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Acute Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ เห็นผลที่เกิดจากสิ่งคุกคามได้ชัดเจนและทันที เช่น การเกิดอุบัติเหตุ ไฟไหม้ ธรณ

2.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) หรือบางคน เรียกว่า ความเครียดแฝง (Insidious) เป็นความเครียดที่มีสิ่งคุกคามมากระทำต่อบุคคลอย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน อาจเป็นสัปดาห์ เดือน ปีหรือตลอดชีวิต ซึ่งผลจากสิ่งคุกคามนั้นไม่เด่นชัด แต่มีการสะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การสูบบุหรี่ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงชีวิต เป็นต้น

โดยสรุป ประเภทของความเครียด อาจแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดทางร่างกาย เนื่องจากมีสิ่งที่มาคุกคามต่อร่างกายหรือจิตใจซึ่งปรากฏออกมาเป็นอาการต่าง ๆ ออกมาทางร่างกาย ได้แก่ ความเหนื่อยล้า ไม่สบายกาย ความเจ็บป่วย

2. ความเครียดทางจิตใจ เป็นกระบวนการทางจิตใจที่ตอบโต้สิ่งที่มาคุกคามต่อร่างกาย และจิตใจที่แสดงออกเป็นอาการทางจิตใจ ได้แก่ ความกลัว ความกังวลใจ ความรู้สึกขัดแย้งในใจ

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหรือตัวก่อความเครียด (Stressor) นั้นมีอยู่อย่างมากมายที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากสภาวะการณ์ของความเครียดอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความเครียดในบุคคลได้แตกต่างกัน ดังนั้น หากจะกล่าวถึงสาเหตุของความเครียด มีความแตกต่างกันออกไป ดังนี้

Hayward (1998) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ ดังนี้

1. สถานการณ์ชีวิต สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งทางดีและทางร้าย มักจะก่อให้เกิดความเครียดได้เสมอ เช่น การแต่งงาน การหย่าร้าง การตั้งครรภ์ การย้ายบ้าน การเจริญเติบโต และการแยกจากของบุตร เป็นต้น

2. ครอบครัว มักเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้บ่อย เช่น ปัญหาสัมพันธภาพภายในครอบครัว ความไม่เข้าใจกันของคู่สมรส หรือแม้แต่ความขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน ก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้

3. สถานที่ทำงาน เช่น ปริมาณงานที่มากหรือน้อยเกินไป งานที่มีความยากหรือง่ายเกินไป สัมพันธภาพภายในที่ทำงาน หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมกับงาน จะทำให้เกิดความเครียดได้

4. สิ่งรบกวนประจำวัน เช่น เสียงรบกวนจากสุนัขของเพื่อนบ้าน การจราจรที่ติดขัด เด็กๆ ที่ซุกซน ซึ่งบางครั้งอาจดูเล็กน้อย แต่ถ้าเกิดขึ้นซ้ำๆ และบ่อยๆ อาจนำมาซึ่งความเครียดหรือปัญหาที่รุนแรงได้

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเกิดจากสาเหตุภายนอกและภายในตัวบุคคล ดังนี้คือ

1. สาเหตุภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม และมนุษย์สัมพันธ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการดำเนินชีวิต ดังนี้คือ

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพความร้อน หนาวของอากาศ การขาดแคลนปัจจัยในการดำรงชีวิต เช่นอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

1.2 สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคมและสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ ความไม่ปรองดอง การโต้เถียง การทะเลาะวิวาท การอิจฉา การใช้คำพูดเสียดสีและการแก่งแย่งชิงดีกัน ทำให้เกิดการอยู่อย่างโดดเดี่ยวซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

1.3 สภาพการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ ในชีวิต ได้แก่ ความเจ็บป่วย การสูญเสียต่างๆ และสถานภาพทางสังคม เช่น การถูกออกจากงาน การเกษียณอายุและนอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี แต่ต้องมีการปรับตัวก็ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น การแต่งงาน การมีบุตร การเข้าทำงานใหม่ การเลื่อนตำแหน่งหน้าที่

2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ โครงสร้างของร่างกาย สภาวะทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการและการรับรู้ของตัวบุคคล

2.1 โครงสร้างของร่างกายและสรีรวิทยา เป็นการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ บางคนรับส่วนน้อยของพ่อแม่ ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ และเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่มีน้อยทำให้การแก้ปัญหาทำได้ไม่ดี ทนต่อสภาวะความเครียดได้ไม่ดีและช่วงของการเปลี่ยนวัยก็ก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 ระดับพัฒนาการทางจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และการแปลเหตุการณ์ บุคคลที่มีระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้รับรู้เหตุการณ์แบบตื้นๆ ซึ่งส่งผลให้ไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือและก่อให้เกิดความเครียดตามมา

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ การที่เรามีอารมณ์กลัว โกรธ เกลียด หรือวิตกกังวล ขึ้นอยู่กับการรับรู้และการแปลเหตุการณ์ ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นตัวสำคัญในการที่จะทำให้นักบุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือไปในทางที่เลวร้ายในเหตุการณ์เดียวกันคนสองคนรับรู้และสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เนื่องจากมีความต้องการพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีความคาดหวัง ทัศนคติประสบการณ์ชีวิตและการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน การรับรู้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมและโครงสร้างของบุคลิกภาพที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้

กองบรรณาธิการ สำนักการวิจัย เอแบค - เค เอส ซี อินเทอร์เน็ตโพสต์ (อ้างใน กอบกุล, 2547) กล่าวถึงสาเหตุความเครียดของคนกรุงเทพฯ เกิดจากการขยายตัวของความเป็นเมืองที่มีผลทำให้สภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นไปอย่างรีบเร่งมีแต่การแข่งขัน ต่อสู้ดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด และความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตของประชาชน ซึ่งเป็นผลต่อบุคคลในครอบครัว ที่ทำงานและสังคมในระดับกว้าง

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในเด็ก

สมภพ (2547) กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดในเด็ก เด็กส่วนมากจะต้องเผชิญกับความเครียดชนิดต่างๆ ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและสังคม ในการช่วยเหลือเด็กเพื่อลดความเครียดลง จำเป็นต้องแก้ไขสิ่งแวดล้อม และ / หรือแก้ไขตัวเด็ก ครูและผู้ปกครองต้องรับรู้ปัจจัยต่างๆ ซึ่งทำให้เด็กเกิดความเครียด และพยายามช่วยเหลือเด็กให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวได้

ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดมีดังต่อไปนี้ (สมภพ, 2547)

ปัจจัยในตัวเด็ก ได้แก่ ความกังวลซึ่งมีความสัมพันธ์กับเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การทำตัวให้ดังที่ผู้ใหญ่ตั้งเป้าหมายไว้ ถ้าเป้าหมายที่ผู้ใหญ่ตั้งไว้ยากเกินกว่าที่เด็กจะทำได้ ย่อมทำให้เด็กเกิดความเครียด เช่น ตั้งเป้าหมายไว้สูงกว่าที่สิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนหรือบ้าน จะเอื้ออำนวยให้เด็กประสบความสำเร็จได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเป้าหมายนั้นต่ำเกินไป เด็กอาจเกิดความรู้สึกว่าตนไม่ได้ทำอะไรให้มากเท่าที่ควรจะทำให้เด็กบางคนเกิดความกลัวว่าตนจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของชีวิต

2. ความรู้สึกในคุณค่าของตัวเอง ความรู้สึกในคุณค่านี้มีความสัมพันธ์กับการที่ตัวเองหรืออัตราได้รับสิ่งที่ต้องการครบถ้วน เด็กบางคนอาจเกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีโอกาสเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะเด็กซึ่งมีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ เด็กบางคนมีความรู้สึกกังวลใจว่าผู้ใหญ่ไม่ได้ให้คำชมเชยคนเท่าที่ควร กับผลงานที่ตนได้ทำเป็นอย่างดี

3. ค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง เด็กบางคนอาจเกิดความรู้สึกไม่สบายใจถ้าไม่เข้าใจเกี่ยวกับระบบคุณค่าที่โรงเรียนหรือที่บ้าน เด็กอาจเกิดความรู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่ยอมให้คุณค่ากับปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งเด็กคิดว่ามีความสำคัญสำหรับตนที่ระยะต่าง ๆ ของการเติบโตและการพัฒนาการ

4. มาตรฐานของสังคม ในบางรายเด็กเกิดความสับสนเกี่ยวกับความแตกต่างของมาตรฐานสังคม ที่ระดับต่าง ๆ ของพัฒนาการ บางครั้งเป็นการยากสำหรับเด็กที่จะเกิดความเข้าใจว่า สิ่งที่สังคมยอมรับในระดับอายุหนึ่ง แต่กลับไม่จำเป็นสำหรับอีกระดับอายุ

5. ลักษณะเฉพาะของตัวเอง เด็กจะมีความกังวลเกี่ยวกับการมีวุฒิภาวะตามกฎหมายของสังคม ซึ่งเด็กต้องการที่จะเหมือนกับเพื่อน ๆ เมื่อเด็กเบี่ยงเบนหรือแตกต่างไปจากเพื่อน ๆ เด็กจะมีความกังวลอย่างมาก เช่น เด็กที่อ้วนจะเกิดความเครียดมากกว่าผู้ใหญ่ที่อ้วน ภาวะอ้วนอาจทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดลง ถูกครุฑกัดกันและมีทักษะการเข้าสังคมไม่ดี

ความกังวลต่างๆ ดังกล่าวมานี้ไม่ได้เป็นลักษณะเฉพาะของเด็กทุกคน เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน สิ่งซึ่งเด็กคนหนึ่งมีความกังวลมาก เด็กอีกคนอาจกังวลเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ปัจจัยทางบ้าน

การเปลี่ยนแปลงในสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะภายในบ้านล้วนแต่ส่งผลต่อการปรับตัวของเด็ก ปัจจัยต่างๆ ได้แก่ การที่บิดาและมารดาต้องออกไปทำงาน ฐานะทางเศรษฐกิจและสื่อสารมวลชน เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และโทรศัพท์มือถือ

สภาพครอบครัวซึ่งมีอิทธิพลทางด้านลบอย่างมากต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพและสุขภาพจิตของเด็ก เช่น การมีเรื่องบาดหมางกันอย่างรุนแรงในชีวิตสมรส สภาพทางสังคมต่ำ ครอบครัวใหญ่ หรือมีคนอยู่มากเกินไป บิดาเป็นอาชญากร มารดาเป็นโรคทางจิตเวช จากการประเมินพบว่าถ้ามีปัจจัยดังกล่าวเพียงอย่างเดียว เด็กก็จะมีโอกาสเป็นโรคทางจิตเวชได้มากกว่าเด็กคนอื่น แต่ถ้ามีปัจจัยดังกล่าว 2 อย่าง โอกาสที่เด็กจะเป็นโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้นเป็น 4 เท่า

นอกจากนี้จากการงานวิจัยของ ฮัมฟรีย์ และคณะ (อ้างใน สมภพ, 2547) ในเด็กนักเรียน พบว่าการกระทำของบิดามารดาบางอย่างจะก่อให้เกิดความเครียดกับครู และท่าทีของบิดามารดา ดังกล่าวก็เป็นปัจจัยทำให้เกิดความเครียดกับนักเรียนของคนด้วยเช่นกัน การกระทำของบิดามารดา ดังกล่าวแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะต่อไปนี้

1. ขาดความห่วงใยเด็ก ร้อยละ 45 ของปัญหาเกิดจากการที่บิดามารดาขาดความห่วงใยเด็ก เช่น ไม่ให้ความสนใจเมื่อเด็กเรียนหนังสือไม่ดี ไม่ช่วยเหลือเด็กในการทำการบ้าน ขาดระเบียบวินัย ที่บ้านและไม่มาพบครูเมื่อเด็กมีปัญหา

2. เข้ามาเกี่ยวข้องมากเกินไป ร้อยละ 32 ของบิดามารดามีปัญหาดังกล่าว เช่น คัดหวังในตัวเด็กสูงเกินไป กดดันเด็กมากในการเรียน โดยเฉพาะเรื่องเกรดของการเรียน ซึ่งเป็นปัญหาที่ร้ายแรงมากอย่างหนึ่งในโรงเรียนทุกวันนี้ ท่าทีกดดันเช่นนี้จะส่งผลร้ายต่อเด็กเมื่อเด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในครอบครัวที่เน้นเฉพาะการเรียนอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงลักษณะที่เป็นอย่างอื่น

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาเรื่องนี้โดยเฉพาะ พบว่าปรากฏการณ์บุคลิกภาพชนิด A ในผู้ใหญ่มีพื้นฐานมาจากเด็ก นายแพทย์คาร์ลจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (อ้างใน สมภพ, 2547) ได้ชี้ให้เห็นว่าการมีสังคมแบบอเมริกายุคใหม่สนับสนุนให้เด็กมีบุคลิกภาพชนิด A ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีความทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน กดดันตัวเองให้บรรลุเป้าหมาย ดังกล่าว

ส่วนบุคลิกภาพชนิด B มีลักษณะตรงข้ามคือ ใช้ชีวิตง่าย ๆ มีความผ่อนคลายและไม่กดดันตัวเอง ได้มีข้อเสนอแนะการที่ผู้ปกครองกดดันให้บุตรเรียนหนังสือได้เกรดสูง ๆ เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้อัตราการฆ่าตัวตายในเด็กนักเรียนเพิ่มสูงขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นบิดามารดายังมีส่วนผลักดันให้เด็กดื่มสุราในเด็กเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเรียกว่า “grade pressure syndrome”

3. ขาดการสนับสนุนครู ร้อยละ 23 ของบิดามารดาไม่สนับสนุนให้กำลังใจครู ปัจจัยดังกล่าว ได้แก่ การไม่สนับสนุนให้กำลังใจและมีท่าทีไม่ดีต่อครู มีการประเมินว่าในประเทศสหรัฐอเมริกา มีเด็กประมาณ 1 ล้านคนต่อปี ที่ถูกบิดามารดาประทุษร้ายหรือทอดทิ้ง และเด็กประมาณ 2000 คน เสียชีวิตเนื่องจากถูกทารุณกรรม ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเสนอแนะว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็ก ส่วนมาก ไม่ได้เกิดจากการไร้มนุษยธรรมและความเกลียดชังของบิดามารดา แต่เกิดจากการสะสมของปัญหา

หลายอย่าง ได้แก่ การสะสมความเครียดของครอบครัวและขาดการช่วยเหลือในการเลี้ยงดูเด็กทั้งทางด้านการเงินและทางด้านอื่น ๆ

ปัจจัยทางโรงเรียน

ปัจจัยทางโรงเรียนที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดมีดังต่อไปนี้

1. กระบวนการการศึกษา ความกังวลที่โรงเรียนซึ่งทำให้เด็กเกิดความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่นักการศึกษาโดยเฉพาะที่ปรึกษาและครูต้องเผชิญ ในการจัดการกับเด็กลักษณะเฉพาะของความกังวลซึ่งเกิดจากกระบวนการการศึกษามีดังต่อไปนี้

1.1 ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยการตอบสนองการเตือนของอันตรายและแรงผลักดัน

1.2 ความวิตกกังวลคือความกังวลซึ่งอยู่ลึกๆ ภายในใจ จากความทรงจำเกี่ยวกับประสบการณ์ทางด้านลบในอดีต เช่นการถูกล่วงโทษ

1.3 ความกังวลในชั้นเรียนจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ และถ้าสามารถจัดการให้ลดลงมาได้จะทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น

1.4 ความกังวลใจจากการทดสอบเป็นประสบการณ์ที่พบได้ทุกหนทุกแห่ง

1.5 ความกังวลมีผลกระทบต่อความคิดทุกชนิด

สาเหตุของความวิตกกังวลจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ เช่นเดียวกับการรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์เครียด ในการตรวจเด็กต้องทำด้วยความระมัดระวัง และต้องประเมินชีวิตเกี่ยวกับเด็กทั้งหมด ซึ่งได้แก่ ภูมิหลัง บรรยากาศที่บ้านและโรงเรียน แม้ว่าความวิตกกังวลจากการเรียนจะแสดงออกในบรรยากาศของโรงเรียน แต่อาจมีสาเหตุอื่นนอกเหนือไปจากนี้ได้

2. ความเครียดเนื่องจากการทดสอบ จากการศึกษาของสมาคมสำหรับการวิจัยพัฒนาการของเด็กแห่งประเทศไทย ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการทดสอบเข้าวิญญาและผลสำเร็จและความคืบหน้าในการเรียน ในเด็กนักเรียนชั้นประถม พบข้อมูลหลายอย่างซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า

2.1 มีความสัมพันธ์ทางด้านลบระหว่างความวิตกกังวลกับการทดสอบผลสัมฤทธิ์ (Test performance) ในโรงเรียนประถมทุกโรงเรียน

2.2 ความวิตกกังวลจะมีสูงในการทดสอบเกี่ยวกับการพูดมากกว่าที่ไม่เกี่ยวกับการพูด

2.3 การทดสอบที่เด็กไม่คุ้นเคยจะเร้าความวิตกกังวลมากขึ้น

นอกจากนี้ผลงานวิจัยอีกเป็นจำนวนมากยังได้ข้อสรุปโดยทั่วไปอีกหลายอย่างดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยที่สำคัญยิ่งก็คือสถานการณ์ของการทดสอบ ถ้าการทดสอบนั้นมีความสำคัญ และถ้าเด็กมีความกังวลที่จะทำการทดสอบ เด็กก็จะทำการทดสอบไม่ได้ดี เมื่อเทียบกับเด็กซึ่งไม่กังวล

2. มีความสัมพันธ์กันทางด้านลบระหว่างระดับความสามารถและความวิตกกังวล เด็กที่เรียนไม่ดีมักมีความกังวลมากเมื่อมีการทดสอบ

3. มีความสัมพันธ์กันทางด้านบวกระหว่างความกังวลกับความต้องการ เด็กที่มีความกังวลน้อยเมื่อทำการทดสอบมักเป็นเด็กซึ่งมีความต้องการทำให้ได้ดีน้อยที่สุด

4. ความกังวลที่มีมากจะเป็นอุปสรรคต่อการทำแบบทดสอบในอีกทางหนึ่งความกังวลเพียงเล็กน้อยจะเสริมการทดสอบให้ดีขึ้น

5. เด็กนักเรียนซึ่งมีความคุ้นเคยกับแบบทดสอบจะมีความกังวลไม่มาก

6. การทดสอบซึ่งกระทำสม่ำเสมอครั้งละไม่สูงนักจะช่วยเสริมการเรียนรู้

7. ความวิตกกังวลจากการทดสอบจะเพิ่มมากขึ้นตามระดับชั้นเรียน และจะมีผลอยู่ในระยะยาวไม่ใช่มีอยู่ชั่วคราว

3. พฤติกรรมของครู ความเครียดของครูสามารถทำให้เด็กเกิดความเครียดได้ และนักเรียนก็จะแสดงพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในครู ซึ่งจะเป็นวงจรที่เกิดหมุนเวียน

วิธีที่ดีที่สุดที่จะทราบพฤติกรรมครูซึ่งทำให้เด็กเกิดความเครียดก็คือถามเด็กนักเรียนตรง ๆ จากการสอบถามเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 200 คน ว่าสิ่งใดที่ทำให้เด็กเกิดความกังวลมากที่สุดในการเรียนหนังสือ คำตอบที่เด็กส่วนใหญ่บอกก็คือครูเน้นการแข่งขันในสถานการณ์ต่างๆของโรงเรียน

มีสถานการณ์หลาย ๆ อย่างในโรงเรียนซึ่งทำให้เกิดความเครียดเนื่องจากการแข่งขัน (Competition stress) ภาวะที่จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กรับรู้ว่าคุณไม่สามารถตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อการแข่งขันนั้น ๆ เช่น การเรียนและกีฬา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าความรู้สึกลึกซึ้งของคุณค่าของตนถูกข่มขู่ ส่งผลให้เกิดความเครียดและเป็นประสบการณ์ทางด้านลบซึ่งมีผลระยะยาวต่อเด็ก

ด้วยเหตุนี้ครูจึงควรที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้เกิดความเครียดเช่นนี้ และหันมาส่งเสริมกิจกรรมที่ทำให้เกิดความร่วมมือ สังคมปัจจุบันมักให้รางวัลกับพฤติกรรมซึ่งมีความร่วมมือ และต่อต้านการกระทำแบบแข่งขัน แต่บางทีสังคมก็ไม่มีมาตรฐานที่แน่นอนว่าในบางสถานการณ์ควรมีพฤติกรรมแบบใด ซึ่งทำให้เด็กเกิดความลังเลใจว่าเมื่อใดควรแข่งขันและเมื่อใดควรร่วมมือ

ระดับความเครียด

Janis (n.d. อ้างใน อัมพร, 2540) ความเครียดแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและหมดไปในระยะเวลาสั้นเพียงนาที หรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เล็กน้อยในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงานหรือ การพลาดเวลานัดหมาย

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าโดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้อยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรืออาจเป็นปีก็ได้ เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นต้น

Frain and Valiga (n.d. อ้างใน ประจिता, 2542) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ระดับ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ทำให้คนปรับตัวโดยอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การมีชีวิตแบบเร่งรัด การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด การปรับตัวกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความเครียดในระดับนี้น้อยมากและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น ไม่คุกคามการดำเนินชีวิต

2. ระดับ 2 ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญในสังคม ความเครียดระดับต่ำนี้ทำให้บุคคลตื่นตัว และร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดในระยะเวลาเพียงวินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น

3. ระดับ 3 ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับนี้ แรงกว่าระดับ 1 และระดับ 2 อาจปรากฏเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะนี้ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จกับความล้มเหลว บุคคลจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดเป็นชั่วโมงหลาย ๆ ชั่วโมงหรืออาจเป็นวัน

4. ระดับ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง เกิดจากสถานการณ์คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูง ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจรอบคอบ เกิดการขาดงาน ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี

สุชีรา และคณะ (2543) ได้แบ่งภาวะความเครียดออกเป็น 4 ระดับเช่นเดียวกันคือ

1. สุขภาพจิตดีมาก (Excelient mental health)
2. สุขภาพจิตปกติ (Normal mental health)
3. เครียดเล็กน้อย (Mild stress)
4. เครียดมาก (Stressful)

สุวัฒน์ และคณะ (อ้างใน รุ่งทิพย์, 2544) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึงความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมา ในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ผลของความเครียด

สุชาติ (2541) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดพฤติกรรมที่แสดงออกจะมีความสอดคล้องกับอาการของความเครียด ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนภัยจากความเครียดเราสามารถตรวจสอบอาการต่าง ๆ เหล่านี้ได้ด้วยตนเอง เช่น ปวดศีรษะ ปวดตึงกล้ามเนื้อบริเวณต่าง ๆ ปวดต้นคอและไหล่ เบื่ออาหาร บางคนรับประทานอาหารมากกว่าปกติ ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย ๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ ตื่นเต้นตกใจง่าย มีการถอนหายใจบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ สมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดคนรอบข้าง หลงลืมบ่อย ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ การนับถือตนเองต่ำ นอนไม่หลับ ถ้ามีอาการต่อเนื่องระยะเวลาเกิน 2 เดือน แสดงว่ามีอาการของ ความเครียด

การเกิดความเครียดในระดับสูงเป็นระยะเวลานานๆ จะส่งผลต่อบุคลิกภาพทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงจากสภาพปกติดังนี้

1. ลักษณะอุปนิสัย พบมีอาการซึมเศร้า เจ็บขม เหนื่อยล้า อิจฉาริษยา ก้าวร้าว
2. ลักษณะพฤติกรรม เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวล หวาดกลัว ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง พึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ขาดสมาธิในการทำงาน ทำงานผิดพลาดบ่อยๆ ใจสั้น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย
3. ลักษณะทางอารมณ์ เช่น พุ่งซ่าน กิดมาก หงุดหงิด โกรธ โมโหง่าย ใจร้อน เป็นต้น

ผลกระทบของความเครียด (สุชาติ, 2545)

Farmer *et al.* (อ้างใน สุชาติ, 2545) ผลของความเครียดโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

ปฏิกิริยาในร่างกายอันเป็นผลของความเครียดว่า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 3 ประการดังนี้

1. ต่อมหมวกไตโต
2. ภาวะอาหารและลำไส้อักเสบ
3. ต่อมไขมัน และต่อมน้ำเหลืองเหี่ยวฝ่อ

ปฏิกิริยาเหล่านี้จะเกิดได้ทั้งผู้ที่เกิดความเครียดอย่างรุนแรง และผู้ที่มีความเครียดค่อนข้างน้อยแต่อยู่กับสภาพเครียดนาน ๆ นอกจากนี้เมื่อเกิดความตึงเครียดขึ้นยังทำให้เกิดผลที่นอกเหนือไปจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกด้วย ได้แก่ พฤติกรรมที่ผิดแปลกไปจากเดิม ร่างกายไม่ตอบสนองต่อยาและสิ่งกระตุ้น

ชูติย์ (อ้างใน สุชาติ, 2545) กล่าวถึงความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล โดยกล่าวว่าธรรมชาติของบุคคลมีการปรับตัว มีความสามารถควบคุม และคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในภาวะสมดุล (Psychological equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มีอยู่นานต่อไปเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับ ควบคุมหรือคงทนต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย

1.1 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม

1.2 เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysiologic disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่ม เช่น ปวดศีรษะ โดยทั่ว ๆ ไป ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะข้างเดียว หรือเรียกว่าไมเกรน (Migrain headache) ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคในระบบทางเดินอาหาร แผลในกระเพาะอาหาร หอบหืด อวัยวะเพศไม่ทำงาน หรือความรู้สึกทางเพศหมดไป

1.3 ผิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดสิวนบนใบหน้า

1.4 ผลหงอกเร็วขึ้น ผมหงอกมากขึ้น

1.5 การใช้สารอาหารของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความเครียดทำให้ร่างกายใช้น้ำตาลเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ร่างกายใช้แร่ธาตุต่าง ๆ เพิ่มขึ้น จึงทำให้ร่างกายต้องการคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารจำพวกแป้ง ผลไม้ และนมเพิ่มมากขึ้น

1.6 ต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) และคอร์ติโซน (Cortisone) เพิ่มมากขึ้น อะดรีนาลินมีฤทธิ์ไปกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้ขณะเครียดมีอาการใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว คอร์ติโซน มีฤทธิ์ทำให้หลอดเลือดเล็ก ๆ บีบตัว เกิดความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เกิดโรคหัวใจวายตายได้

1.7 ทำให้มีอายุมากกว่าวัย ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของบุคคลผู้ที่มีความเครียดสูง และมีระยะเวลาอยู่นาน จะดูมีอายุมากกว่าวัย

1.8 ความเครียดทำให้อายุสั้น เนื่องจากความเครียดทำให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานหนัก สึกหรอ เสื่อมโทรมมาก สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสื่อมลง

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้นทางจิตใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย

2.2 นอนไม่หลับ

2.3 เป็นโรคจิต หรือโรคประสาท ความเครียดสูงและเป็นอยู่นาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ในที่สุด

2.4 เกิดความกลัวสับสน และหมดกำลังใจจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยจับพาลัน เกิดหัวใจวายอย่างจับพาลันถึงเสียชีวิตทันทีได้

2.5 ดิดสุรา และยาเสพติด ผู้ที่มีความเครียด และไม่รู้จักระบายหรือจัดความเครียด ได้ถูกต้อง อาจหันไปใช้ชีวิตดื่มสุรา ใ้ยาเสพติด ทำให้ดิดสุรา และยาเสพติดได้ในที่สุด

2.6 อุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่น ครุ่นคิด ใจลอย ทำให้ ความสนใจ สมาธิ ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป การตัดสินใจล่าช้าหรือผิดพลาด

2.7 การฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจทำให้ ทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นหรือฆ่าตัวเอง โดยไม่สามารถมีสติพิจารณา ใคร่ตรองยับยั้งใจก่อนทำได้

2.8 ครอบครัวไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผล มีอารมณ์เสื่อง่าย ทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างสมาชิกครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขใน ครอบครัว

2.9 การหย่าร้าง ความเครียดทำให้ความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ การให้อภัย การ พิจารณาปรับปรุงตนเองเพื่อเป็นคู่ครองที่ดีลดน้อยลงหรือหมดไป ทำให้เกิดการหย่าร้างได้ในที่สุด

2.10 นิสัยเปลี่ยนแปลง ความเครียดทำให้นิสัยหรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลง ไป เช่น สูบบุหรี่จัด หรือรับประทานอาหารบ้อยขึ้น เทียวกลางคืน เล่นการพนัน

กูริภัทร (2536) ความเครียดนั้นมีผลในด้านบวกด้วย ความเครียดคือเรื่องเกี่ยวกับ “พลังงาน” ทั้งปวง ความเครียดเป็นพลังชีวิตที่เคลื่อนไหว เป็นแรงกระตุ้น และแรงจูงใจในการผลักดันให้ชีวิต เคลื่อนตัวไปข้างหน้า ชีวิตที่ปราศจากความเครียด จะน่าเบื่อ ไร้แก่นสาร ไร้ชีวิตชีวา ซึ่งที่จริงในภาวะ ความเป็นอยู่ที่ปลอดจากความเครียดโดยสิ้นเชิงนั้น คงไม่มีความสำเร็จอะไรเกิดขึ้นได้ กิจกรรมใด ๆ ที่จำเป็นต้องอาศัยความพยายาม ล้วนทำให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าความเครียด เป็นตัวกระตุ้นและแรงจูงใจที่สำคัญ ความเครียดในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งนี้เอง ทำให้ดำเนินชีวิต ต่อไปได้ ทำให้ลุกจากเตียงนอนในตอนเช้า ข้ามถนนด้วยความระมัดระวังและกระฉับกระเฉง ความเครียดผลักดันให้ต้องทำงานหาเงินเลี้ยงชีพ ทำให้มีสมาธิ เพื่อทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และ แสดงความสามารถที่ดีที่สุดของตนเองออกมา ความเครียดในแง่บวกอีกลักษณะหนึ่งก็คือ คนเรา สามารถใช้ความเครียดเป็นเหมือนมาตรการ เพื่อต่อต้านความเครียด เพื่อทดสอบปฏิกิริยาของเราที่มีต่อสถานการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ และเพื่อค้นพบตัวเองให้มากขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด

ความหมาย

Lazarus and Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่าเป็นกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการความต้องการของร่างกาย ทั้งภายนอกและภายในของบุคคลรวมถึงกระบวนการทางจิตใจหรือกลไกทางจิตที่บุคคลใช้เพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจ

Harris (1989) ได้ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่าเป็นสิ่งสุดท้ายที่บุคคลใช้ในการปรับตัว และเป็นการประนีประนอมของมนุษย์กับสถานการณ์ที่มาคุกคามทำลายหรือมาท้าทาย การเผชิญความเครียด เป็นการพิจารณาหาแนวทางแก้ไขปัญหาค่าที่จะทำให้บุคคลมีความปลอดภัยและเกิดความผาสุกมากที่สุด การเผชิญความเครียดเป็นการบวนการซ่อนเร้นภายในหรือเป็นกฎระเบียบภายในตัวเองที่จะใช้จัดการกับสถานการณ์เครียด

Mitchell and Betrus (1995) ได้ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่าเป็นกระบวนการทางสติปัญญา และทักษะที่แต่ละบุคคลใช้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดา เป็นความพยายามที่บุคคลได้ใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างสูงสุดแล้ว กระบวนการเผชิญความเครียดเราสามารถเรียนรู้ได้จากสถานการณ์ที่ผ่านมาในอดีต

สรุปได้ว่า การเผชิญความเครียด หมายถึงภาวะที่บุคคลพยายามรักษาสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อพบสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ซึ่งแสดงออกทางด้านพฤติกรรมและความคิด โดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อให้สู่ภาวะปลอดภัยและเกิดความผาสุกในตนเอง

รูปแบบการเผชิญความเครียด

รูปแบบของการเผชิญความเครียดที่บุคคลแสดงออกนั้น แบ่งโดยอาศัยเกณฑ์การแบ่ง 2 อย่าง คือ แบ่งตามวิธีการเผชิญความเครียด และแบ่งตามจุดมุ่งหมายของการเผชิญความเครียด

การเผชิญความเครียด ที่แบ่งตามวิธีการเผชิญความเครียด (วรรณธิดา, 2548) แบ่งออกเป็น 3 อย่างคือ

1. การใช้กระบวนการคิด (Active – Cognitive Coping) ได้แก่ความพยายามประเมินความเครียดเกี่ยวกับสถานการณ์ เช่น พยายามมองสถานการณ์ในแง่ดี หรือพยายามคิดถึงประสบการณ์ที่เคยใช้ในการเผชิญความเครียดได้สำเร็จมาใช้ในสถานการณ์ใหม่ๆ กัน

2. พฤติกรรมการแสดงออก (Active-Behavior Coping) ได้แก่ การแสดงออกทางพฤติกรรมโดยเปิดเผย เพื่อจัดการกับปัญหาโดยตรง เช่น พยายามค้นหาสถานการณ์ หรือแสดงออกในสิ่งดี

3. การหลีกเลี่ยง(Avoidance-Coping) ได้แก่ ความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่เผชิญกับปัญหาโดยตรง เช่น เตรียมรับสถานการณ์ที่เลวลง เก็บความรู้สึก ไม่ระบายให้ใครฟัง หรือ ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ทางอ้อม โดยแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น รับประทานอาหารมากหรือสูบบุหรี่

แบ่งการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ (วรรณธิดา, 2548)

1. การเผชิญความเครียดโดยปฏิกิริยาโดยตรง ได้แก่ พฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลที่พยายามจัดการกับภาวะอันตราย ภาวะคุกคาม และทำลาย โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ

1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับภาวะอันตราย (Preparing Against Harm) เมื่อเกิดภาวะอันตราย บุคคลจะแสดงออกหลายรูปแบบตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีความประสงค์เพื่อกำจัดหรือลดความคุกคามนั้น ถ้าประสบความสำเร็จภาวะอันตรายจะถูกลดลงหรือถูกกำจัดออกไป แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้ภาวะอันตรายคุกคามกับบุคคลมากขึ้น มีความเครียดทางอารมณ์ เช่น ชื่นเศร้า รู้สึกผิด โกรธ เป็นต้น

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าว (Agression) เป็นการป้องกันตัวเองอย่างหนึ่ง โดยบุคคลทำลายหรือเปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะอันตราย เพื่อให้ตนพ้นจากภาวะอันตรายนั้น

1.3 การหลีกเลี่ยง(Avoidance) เป็นความรู้สึกแรกเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่มีอิทธิพล หรือมีอันตรายมาก การหลีกเลี่ยงอาจเกิดขึ้นร่วมกับความกลัวหรือไม่ก็ได้

1.4 การเมินเฉยหรือไม่แสดงปฏิกิริยา (Inactive or Apathy) เป็นปฏิกิริยาโดยตรงเมื่อบุคคลหมดหวัง ท้อแท้ เนื่องจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดไม่สามารถป้องกันได้อีกต่อไป

2. การเผชิญความเครียด โดยวิธีการบรรเทาทุกข์เป็นการลดหรือกำจัดความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 การบรรเทาอาการโดยตรง ได้แก่ การใช้สุรา ยาระงับประสาท หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความตึงเครียดซึ่งเป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งให้ร่างกายเป็นศูนย์กลาง

2.2 วิธีบรรเทาทางจิตใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กลไกป้องกันทางจิต ที่บุคคลใช้เพื่อลดความวิตกกังวลโดยที่ไม่รู้สึกตัว

การเผชิญความเครียดแบ่งตามจุดมุ่งหมายของการเผชิญความเครียด

แบ่งการเผชิญความเครียดไว้ 2 ประเภท คือ

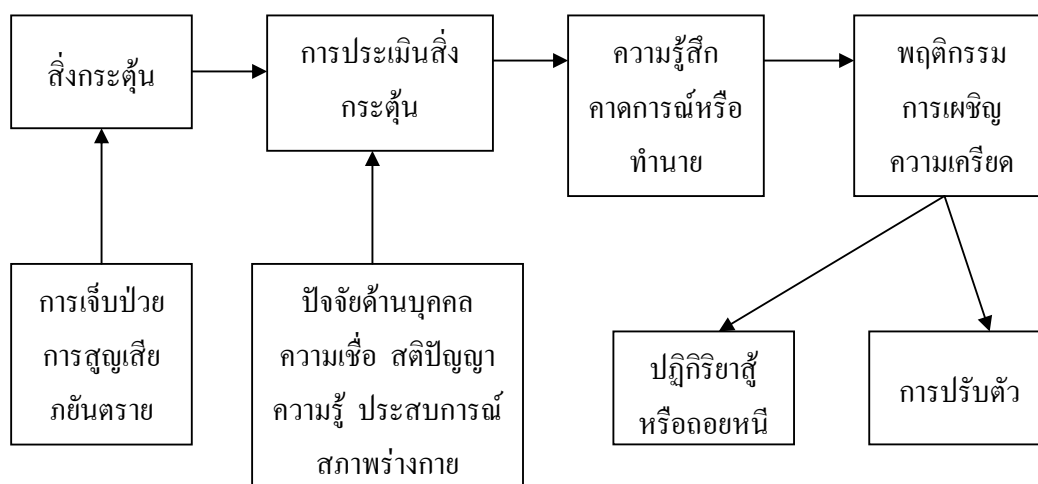
1. การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามทั้งความคิดการกระทำ เพื่อจัดการเปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ไขปัญหามาโดยตรง ได้แก่การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา พยายามหาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหา โดยอาจจัดการตัวปัญหา มุ่งแก้ที่ตัวเอง ปรับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2. การเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์ เป็นกระบวนการคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลใช้เพื่อจัดการ หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการรักษาความสมดุลทางจิตใจไว้ ได้แก่ การผ่อนคลาย การนั่งสมาธิให้จิตใจสงบ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับ และการใช้กลไกทางจิต

กองสิน (อ้างใน วรณชิตรา, 2548) การเผชิญความเครียดทั้ง 2 รูปแบบนี้มักถูกนำมาใช้ร่วมกันเสมอ โดยมักพบว่า บุคคลจะใช้การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งเน้นอารมณ์ ถ้าบุคคลจัดการกับอารมณ์ของตนเองบ่อย โดยมิได้มุ่งแก้ปัญหา จะทำให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวได้ยาก นอกจากนั้นการเผชิญความเครียดยังมีลักษณะที่แตกต่างกันมาก ถ้าบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลให้ความเครียดลดลงหรือหมดไป ทำให้เข้าสู่ภาวะสมดุล แต่ถ้าบุคคลมีการเผชิญความเครียดที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ความเครียดต่าง ๆ ก็ไม่ลดลง แต่จะเพิ่มมากขึ้นจนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีระวิทยา และด้านจิตใจ จนทำให้บุคคลนั้นมีแบบแผนการรับรู้และพฤติกรรมที่ผิดปกติไป นำไปสู่การปรับตัวที่ล้มเหลวที่สุดได้

มโนคติของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

เมื่อมีสิ่งใดมากระตุ้นและบุคคลนั้นรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการคุกคาม ทำลายถูกทำลาย หรือรู้สึกสูญเสียแล้ว บุคคลต้องเผชิญกับสิ่งนั้นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง เพื่อควบคุมสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น เรียกว่า การเผชิญความเครียด ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก นึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่าง ๆ พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับสิ่งที่คุกคามนี้เรียกว่าพฤติกรรม การเผชิญภาวะเครียด (Coping behavior) เนื่องจากพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ถือเป็นรูปแบบ ที่มีความซับซ้อนและเป็นกระบวนการที่มีความคิดอย่างต่อเนื่อง และติดต่อกันจึงมีความสำคัญที่ จะพิจารณาถึงกระบวนการเผชิญภาวะเครียด เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจถึงพฤติกรรมการเผชิญภาวะ เครียด ได้นำกระบวนการการเผชิญความเครียดของ Lazarus (อ้างใน อารมณ์, 2547) แสดงไว้เป็น ขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้



ภาพที่ 1 กระบวนการเผชิญความเครียด (Lazarus's coping model)

ที่มา: Clark (1993)

1. สิ่งที่มาคุกคามหรือสิ่งกระตุ้น เมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งคุกคามมากระตุ้นทำให้รู้สึกว่า ความหวัง หรือความต้องการไม่เป็นไปตามเป้าหมาย มนุษย์จะพยายามหรือความสามารถในการเอาชนะ ต่อสถานการณ์ที่มาคุกคามนั้น เพื่อควบคุมจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุล สิ่งที่มาคุกคามหรือสิ่งที่มา กระตุ้นนั้น ได้แก่ ความเจ็บป่วย การรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตัวเอง การสูญเสียสิ่งที่รัก ภัยอันตรายที่ใกล้ เข้ามา ความรู้สึกสองฝักสองฝ่าย

2. การประเมินสิ่งกระตุ้น การประเมินสิ่งที่มากระตุ้นนั้นมีความสำคัญมาก ซึ่ง Lazarus ถือว่าเป็นกระบวนการใช้ความรู้และสติปัญญา (Cognitive Process) ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างปัญหากับการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรม โดยบุคคลคิดพิจารณาถึงความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้น และเลือกวิธีการจัดการกับปัญหานั้น ๆ ซึ่งการประเมินปัญหานั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ

2.1 การประเมินครั้งแรก (Primary Appraisal) เป็นการประเมินว่า พฤติกรรมนั้นจะมีผลกระทบต่อบุคคล ซึ่งประเมินได้ 3 ทาง

2.1.1 ไม่เกิดผลใด ๆ (Irrelevant) คือบุคคลไม่รู้สึกระคายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.1.2 เกิดผลดีหรือได้รับประโยชน์ (Benign Positive) คือบุคคลได้รับผลประโยชน์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.1.3 เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่สมดุลทางจิตใจ โดยก่อให้เกิดการสูญเสีย การคุกคามหรือทำลาย

2.2 การประเมินครั้งที่สอง (Secondary Appraisal) เป็นการเลือกวิธีการที่จะจัดการกับปัญหา ซึ่งมักจะเป็นการนำรูปแบบเดิมมาใช้ ร่วมกับการคิดพิจารณาว่าจะนำรูปแบบใดมาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น ซึ่งก็คือพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียด (Coping behavior) ที่แสดงออกนั่นเอง เมื่อมีการประเมินในขั้นที่หนึ่งและสองสมบูรณ์แล้วก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือลักษณะเฉพาะของบุคคล ซึ่งก็จะเกิดการประเมินในระดับต่อไป ซึ่งถือว่าเป็นการประเมินซ้ำ โดยใช้ข้อมูลเพิ่มเติมและติดตามผลของวิธีการเผชิญความเครียดที่ได้กระทำไปแล้ว กระบวนการประเมินก็ยังดำเนินต่อไปอีก

3. ความรู้สึกคาดการณ์หรือทำนาย เมื่อได้รับการประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งคุกคาม บุคคลจะคาดการณ์หรือทำนายถึงอันตรายที่จะได้รับ ทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมและจะนำไปสู่การปรับตัวหรือออกมาในรูปของการสู้หรือหนี

4. พฤติกรรมการเผชิญความเครียด การเผชิญความเครียดของบุคคล นั้นจะออกมาในรูปพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึคนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของแต่ละบุคคล และเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นหรือมีการคุกคามจากสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือสิ่งกระทบจิตใจ ก็จะมีผล

ทำให้บุคคลนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เรียกว่า พฤติกรรมการเผชิญภาวะความเครียด หรืออาจหมายถึงกลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism) ที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจ

โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะเผชิญความเครียดด้วยวิธีการ 2 วิธีการคือ (อากรณ, 2547)

1. หินและหลีกเลี่ยง เป็นกลไกทางจิตใจที่พบได้ในคนส่วนใหญ่ เช่น บางคนอาจใช้การหนีความเครียดโดยการใช้ สิ่งเสพติด การปฏิเสธ หรือการนอนเพื่อจะได้ไม่ต้องรับรู้กับเหตุการณ์ใด ๆ การยอมรับหรือพร้อมที่จะเผชิญกับความเครียด ซึ่งอาจแก้ไขได้โดยสาเหตุจากภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือแก้ไขตัวเราเองก่อน เช่น ทำตัวให้มีความเข้มแข็ง หรือแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อแก้ไขภาวะเครียด
2. เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด วิธีนี้ได้แก่ การปรับเปลี่ยนตัวเองโดยใช้กลไกทางจิต เช่น การชดเชย การเก็บกด

Lazarus(1966) ได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดออกเป็น 2 วิธี คือ

1. พฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นคือ ความพยายามแก้ไขปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งกล่าวว่า การเผชิญความเครียดด้วยวิธีนี้เป็นกระทำให้มุ่งเน้นการแก้ปัญหาโดยใช้ความรู้สติปัญญา เช่น การหาข้อมูลเพิ่มเติม การเพิ่มทักษะความสามารถของตนเอง การขอความช่วยเหลือเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น การขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเช่น ญาติ เพื่อน และบุคคลที่เกี่ยวกับกิจกรรมของตนเอง
2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียด โดยการแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ หมายถึงความพยายามในการลดการบรรเทาความไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากความเครียดให้น้อยลง เพื่อให้เผชิญกับความเครียดนั้นชั่วคราว เป็นการรักษาสสมดุลในจิตใจไว้เท่านั้น ไม่ใช่วิธีการที่จะมุ่งเน้นแก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง เช่น การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย การทำสมาธิ การใช้ สิ่งเสพติดอื่น ๆ และกลไกทางจิต ซึ่งได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การแยกตัว การเพ้อฝันการเก็บกด การทดแทน เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันของคนเรามักพบว่าบุคคลได้นำรูปแบบของพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดทั้งสองอย่างนี้มาใช้ร่วมกันเสมอ แต่ถ้าบุคคลนั้นมุ่งแก้ไขโดยการลดอาการดึงเครียดทางอารมณ์ และนำกลไกการป้องกันตนเองมาใช้บ่อย ๆ โดยมีได้มุ่งแก้ไขปัญหา แต่มุ่งไปที่ขจัดอารมณ์และความดึงเครียดอย่างเดียว จะทำให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวได้ยากกว่าบุคคลที่ใช้รูปแบบการเผชิญความเครียดโดยมุ่งการแก้ปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวที่ประสบผลสำเร็จและเข้าสู่สมดุลทางด้านจิตใจ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด

นงลักษณ์ (อ้างใน วรณชิตรา, 2548) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดในแต่ละบุคคล จะมีความเป็นอิสระและแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ละประสบผลสำเร็จหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งสามารถรวบรวมไว้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด เป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เช่น บุคคลที่มีความเจ็บป่วยรุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะมาก ก็จะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ปัญหาในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่ย่างยากซับซ้อนกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยเล็กน้อย

2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด เช่น บุคคลที่สูญเสียอวัยวะต่าง ๆ ระยะเวลาอาจไม่สามารถปรับตัวหรือยอมรับต่อสภาพการสูญเสียได้ ซึ่งในขณะนี้ต้องผ่านขั้นตอนการเผชิญความเครียด เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลนั้นจะค่อย ๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากจะค่อย ๆ เรียนรู้ การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ไขปัญหามากขึ้น

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปไม่ได้โดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ ย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น การเผชิญความเครียดที่นำมาใช้จึงมีความยุ่งยากซับซ้อนกว่า

4. อายุ จะมีผลต่อการเผชิญความเครียดไปตามช่วงอายุ เนื่องจากการมีประสบการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน โดยในช่วงแรกของชีวิต หรือผู้ที่อายุน้อยจะมีข้อจำกัดในการใช้วิธีการเผชิญความเครียด เนื่องจากต้องอาศัยพัฒนาการทางด้านร่างกายและประสบการณ์การเรียนรู้

5. ภาวะสุขภาพ พลังงาน และกำลังใจ มีความเจ็บป่วยต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ จะมีความลำบากในการเผชิญความเครียดมากกว่าคนที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมีกำลังใจดี
6. ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มีความเป็นอยู่ที่ดี สามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย
7. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะจะใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาแล้ว มาเผชิญกับความเครียดในปัจจุบัน
8. การได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวและสังคม
9. ประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา จะมีความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์
10. ความเชื่อ สามารถควบคุมบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า เป็นต้น
11. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีจะช่วยระคับประคองในการเผชิญความเครียด

ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตวิเคราะห์

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นทฤษฎีที่ศึกษาถึงอารมณ์ จิตใจ ความรู้สึก ความต้องการของเด็ก ซึ่งเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เด็กประสบจากผู้เลี้ยงดูใกล้ชิดตั้งแต่อายุ 1 เดือนไปจนถึงวัยรุ่น กล่าวถึงอิทธิพลของผู้เลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมที่มีต่อสภาพจิตใจของเด็ก การรับรู้ของเด็กต่อโลกภายนอก เด็กแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดภายในอย่างไร ปฏิกริยาสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างโลกจินตนาการและโลกของความจริงได้เน้นซึ่งความต้องการของเด็ก ในทฤษฎีนี้จะกล่าวถึง ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม ครอบครัว สังคมตั้งแต่ก่อนเกิดที่มีอิทธิพลต่อการเลี้ยงดูเด็กโดยเฉพาะ ความคาดหวังของสังคมและพ่อแม่ที่เลี้ยงดู

Freud (อ้างใน วันเพ็ญ, 2534) เป็นผู้ให้กำเนิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยมุ่งเน้นถึงตัวเด็กและสภาพจิตใจของเด็กที่เจริญพัฒนา โดยมีแม่หรือผู้เลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมเป็นอิทธิพลที่สำคัญ และ Erikson (อ้างใน วันเพ็ญ, 2534) ได้เพิ่มความสำคัญด้าน Social และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล Freud ได้กำหนดช่วงอายุของเด็กวัยเรียนคือ ระยะ 7-12 ปี เรียกว่าระยะ Latency phase ส่วน Erikson เรียกว่า ระยะ Industry VS Inferiority ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กเจริญทางความคิด และอารมณ์ขึ้นอย่างมาก การศึกษาพบว่า สมอเจริญอย่างรวดเร็วในระยะ 2 ปีแรก เมื่อเด็กอายุ 5 ปี สมอจะเติบโตถึงขนาด 90 % ของผู้ใหญ่ และหลังจากนี้จะเติบโตอย่างช้าๆ ไปจนเข้าวัยรุ่น

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (อายุระหว่าง 10-15 ปี) เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยเฉพาะตอนต้น (Pubertal phase) เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากในช่วงระยะ 11-13 ปี สตรีมีทางเพศเริ่มทำหน้าที่เพิ่มขึ้นทั้งเด็กหญิงและเด็กชายเมื่ออายุประมาณ 8-10 ปี มาแล้ว พอเข้าวัยรุ่นตอนต้น จะพบว่าเด็กมี growth spurt เด็กจะเติบโตรวดเร็ว โดยเฉพาะส่วนคอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้เด็กมีลักษณะเก้งก้าง เด็กมีกล้ามเนื้อเพิ่ม มีไขมันสะสมตามที่ต่าง ๆ เด็กหญิงจะขยายส่วนเต้านม และสะโพก ในขณะที่ผู้ชายจะขยายส่วนไหล่ แต่ไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในผู้ชายลดลง แต่การเติบโตและการขยายของร่างกายแต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน หรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน (asynchrony) เช่น ร่างกายซีกขวาเจริญกว่าซ้าย แต่จะเจริญเท่ากันกันในระยะท้ายของวัย จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยรุ่นเมื่อมีความวิตกกังวล ระยะการเจริญนี้เด็กจะกินจุ และนอนมากขึ้น ร่างกายต้องการพักผ่อนและต้องการแคลอรีมากกว่าเดิม เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในรูปร่าง เช่น เด็กหญิงมีเต้านมขยายโตขึ้น มีขนรักแร้ มีขนที่อวัยวะเพศและมีประจำเดือนตามมาหลังการเจริญของอวัยวะเพศ ในเด็กชายจะมีอวัยวะเพศขยายใหญ่ขึ้น และมีการหลั่งน้ำกาม

การที่เด็กมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายมากขึ้นนี้ทำให้บางคนวิตกกังวลกับรูปลักษณ์ของตน การที่เด็กเติบโตเข้าวัยรุ่นเร็วหรือช้า นั้น มีผลกระทบทางจิตใจด้วย เด็กหญิงที่เติบโตเป็นสาวเร็ว จะรู้สึกอาย กังวล และอึดอัด ประหม่าต่อการถูกล้อเลียน หรือต่อสายตาผู้ชาย เพราะสภาพจิตใจยังเป็นเด็ก ยังไม่พร้อมรับสภาพความเป็นสาว เด็กหญิงมักขี้อาย สมยอม มักเป็นผู้ตาม ไม่เหมือนเด็กหญิงที่เติบโตช้ากว่า มีเวลาเป็นเด็กเล่นสนุก และค่อย ๆ เตรียมตัว เตรียมใจปรับเข้าสู่วัยรุ่น ในทางตรงข้าม เด็กชายที่เติบโตเข้าวัยรุ่น จะมีความสามารถในการกีฬา ฟังตนเอง เป็นผู้ที่ได้ดีกว่ากลุ่มเพื่อนชายที่โตช้า ในกลุ่มที่เข้าวัยรุ่นช้าหลังผู้อื่นจะถูกล้อเลียน กลั่นแกล้ง มีความภูมิใจต่ำ (ดวงใจ, 2542)

การพัฒนาทางด้านสติปัญญา และความคิด (Formal operation)

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กมีความคิดเปลี่ยนจากรูปธรรม เป็นนามธรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป ความคิดเพิ่มกว้างขวางขึ้น เข้าใจตามความเป็นจริงมากขึ้น และสามารถคิดในเชิงทฤษฎี เป็นเหตุเป็นผล มีสมมุติฐานและพิสูจน์ความจริง Piaget (อ้างใน วันเพ็ญ, 2534) เรียกความคิดชนิดนี้ว่า Formal operation เด็กสามารถจินตนาการเข้าใจมโนทัศน์ (ความคิดรวบยอด) ที่ลึกซึ้งขึ้นได้สามารถวิจารณ์ เปรียบเทียบบรรยายได้ละเอียดขึ้น รู้จักคิดแก้ปัญหาได้เอง รู้จักตั้งสมมุติฐาน พิจารณาในแง่มุมต่าง ๆ ดึงเอาข้อมูลมาสรุปเป็นเหตุผล สนใจเกี่ยวกับมนุษยศาสตร์ ปรัชญา วิทยาศาสตร์ ศาสนา คุณธรรม และในเรื่องอื่น ๆ แต่เด็กวัยรุ่นจะจริงจังกับความคิดของตนเอง และยึดเอาเป็นเลิศและถูกต้อง (idealism) เด็กจึงแสดงอาการรุนแรง และดื้อดอง มีความเชื่อมั่นอย่างเอาเป็นเอาตาย บางคนถึงกับเลิกสิ่งเก่า ๆ และรับบทความ หรือคำนิยมใหม่บางคนยึดถือ idealism นี้ไปจนโต ถ้าเด็กสามารถนำความคิดเหล่านี้ไปใช้เป็นประโยชน์ที่ดีจะช่วยให้เขาดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง เด็กบางคนชอบศิลปะ จะแสดงความคิดเชิงศิลปะออกมาทางวาดรูป รูปปั้น แต่งโคลง กลอน นิยาย ฯลฯ

การพัฒนาทางด้านสังคม

การมีเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาด้านสังคมและอารมณ์ เด็กวัยรุ่นจะต้องรู้จักคบเพื่อน มีเพื่อนสนิท มีเพื่อนเล่น เพื่อนเตรียมตัวต่อไปในการปรับตัวเข้าวัยรุ่น มีการศึกษาว่า ถ้าเด็กวัยรุ่น ไม่มีเพื่อนจะเป็นข้อบ่งชี้ถึงการปรับตัวอย่างลำบากต่อไปในวัยรุ่น

การมีเพื่อนส่งเสริมให้เด็กมีความรู้สึกมั่นใจ เข้มแข็ง มีพลังอำนาจ มีพวก การยอมรับของเพื่อนและคลุกคลีในหมู่เพื่อนจะเสริมความภาคภูมิใจและเอกลักษณ์ หรือภาพพจน์ต่อตนเองที่ดี วัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้าย ๆ กัน และมีอะไรทำด้วยกันได้ การให้เป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อนวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีลักษณะคล้ายหรือเหมือนกลุ่มเพื่อนของตน เช่น การพูดจา กริยาท่าทางการแต่งตัว ความชอบเป็นต้น ผู้ใหญ่จึงมองเห็นการลอกเลียนแบบซึ่งกันและกัน และการเชื่อฟังเพื่อน เห็นดีเห็นงามตามเขาทำให้ขัดกับความต้องการของพ่อแม่ผู้ปกครองได้อย่างมาก เพื่อนจึงมีอิทธิพลสูง เด็กจะได้เรียนรู้ความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่นได้ รู้จักอาทร ห่วงใยผู้อื่นเป็น เพื่อนเป็นที่พึ่งพิงของวัยรุ่น ทำให้เขาห่างพ่อแม่ได้ เป็นอิสระ มีที่ ๆ เขาจะอยู่ร่วมด้วยกันปรึกษาหารือกันได้ เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ถ้าวัยรุ่นขาดเพื่อนจะทำให้เขามีปมด้อย ขาดมนุษยสัมพันธ์ มีภาพพจน์ตนเองไม่ดี ความคิดไปทางลบ มีอารมณ์ซึมเศร้า และหันเข้าหายาเสพติด หรือประพฤติดื้อ และมีโอกาสเป็นโรคจิตประสาทได้ การมีเพื่อนทำให้เสริมเอกลักษณ์แห่งเพศของตนด้วย ให้เด็กได้รู้จัก

บทบาทการคบเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศได้เหมาะสม ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้วัยรุ่นมีทางออกที่เหมาะสม และมีตัวอย่างที่ดี

กลุ่มเพื่อนมีประโยชน์มากที่ต้องสนับสนุน แต่ถ้ากลุ่มเพื่อนเป็นเด็กมีปัญหาพฤติกรรมไม่ดี เกเร อันธพาล ทำผิดกฎหมาย ก็อาจชักจูงเด็กไปในทางผิดได้ พ่อแม่จึงควรใกล้ชิดลูก ปรึกษาหารือกันเรื่องคบเพื่อน สนับสนุน ส่งเสริมการมีเพื่อนที่ดี และเปิดโอกาสให้ลูกคบ ถ้าพ่อแม่เห็นไม่เหมาะสม ควรชี้แนะและสนทนา รับฟังเรื่องราวปัญหา สอนให้คิดและแยกแยะสิ่งถูกต้อง จากสิ่งที่ไม่เหมาะสม ให้เป็น แทนที่จะห้ามปราม และกำหนดเงื่อนไขอยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่เข้าใจถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงวัย และภาวะวิกฤตที่เด็กมีโดยธรรมชาติแล้ว จะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวได้ดี และผ่านพ้นวัยนี้ไปได้

วัยรุ่นตอนต้นจึงเป็นวัยที่สำคัญที่ปัญหาที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่ปัญหาจริงได้ พ่อแม่จึงควรเข้าใจวัยนี้และมีการให้คำปรึกษาและความรู้ที่จะช่วยเด็กวัยรุ่นปรับตัวต่อไป (วันเพ็ญ, 2534)

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

การสนใจตนเองใน วัยรุ่นตอนต้นเด็กจะหันมาสนใจรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น บางคนใช้เวลาอยู่กับหน้ากระจกนานๆ ส่องดูใบหน้าและรูปร่างของตน จะมีความกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และกลัวว่าจะแตกต่างไปจากคนอื่น เด็กวัยนี้จะมีความรู้สึกไวต่อคำวิจารณ์ ต่อสาขาท่าที ของผู้อื่น กลัวการถูกตำหนิ และการค่อนข้างขด เปรียบเทียบ ไม่ชอบให้ใครมาพูดถึง เด็กจึงจำเป็นต้องทำตามเพื่อน และปฏิบัติคล้ายหมู่เพื่อน เช่น แต่งตัวตามสมัยนิยม เป็นต้น

ความต้องการเป็นอิสระ วัยนี้เป็นระยะที่เด็กมีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง และแยกเป็นอิสระ พึ่งตนเอง (Secondary separation individuation) ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่ม้าจัดการหรือออกคำสั่งควบคุม ส่วนใหญ่แล้วเด็กวัยนี้จะทำอะไรได้ด้วยตนเองแล้ว มีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นรู้จักตกลงใจตัดสินใจเรื่องส่วนตัวบางอย่างได้ เด็กจะวางตัวห่างพ่อแม่ ไม่ค่อยอยากไปไหนมาไหนด้วย และมักแยกตัวอยู่ตามลำพัง เริ่มวิพากษ์วิจารณ์ แสดงความคิดเห็นไม่ตรงกับพ่อแม่อันเป็นเหตุให้เกิดการขัดแย้งกันได้บ่อย ๆ โดยเฉพาะกับแม่ แต่ถึงกระนั้นเด็กก็ยังต้องการความสนใจ ความเอาใจใส่อยู่เป็นครั้งคราว ถ้าไม่ได้รับก็จะแสดงความขุ่นเคือง ไม่พอใจ การที่เด็กวัยนี้เข้ามาวัยเข้า หรือโต้เถียงกับแม่ จะเป็นลักษณะที่เขาต้องการความใกล้ชิดอยู่ แต่แสดงแตกต่างไปจากวัยเด็กเล็ก เด็กมีความสับสนกังวล ในเบื้องต้น ระหว่างความต้องการเป็นอิสระ ลักษณะหลายอย่างจะคล้ายวัยอนุบาล เป็นการรื้อฟื้น (Oedipal conflict) ทำให้เด็กหญิงมีการแสดงความขัดแย้งกับแม่ได้บ่อย เด็กทั้งสองเพศจะ

หันเข้าหาพ่อมากขึ้น ให้ความนับถือ เชื่อฟังและให้เป็นທີ່ปรึกษา ในขณะที่เดียวกันเด็กจะหันเข้าหาเพื่อนมากขึ้น และสนใจรับฟังคนนอกครอบครัว นับถือความคิดของครู และญาติผู้ใหญ่ ตลอดจนเริ่มสนใจบุคคลที่มีชื่อเสียงในสังคม (วันเพ็ญ, 2534)

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

ในช่วงต้นของวัยรุ่น เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ง่าย และบางครั้งโดยไม่มีเหตุผล เด็กอาจมีความวิตกกังวล หงุดหงิด ไม่สบายใจ เครียด หรืออารมณ์ เส่ร้ายเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่แน่นอน หวั่นไหวง่าย สับสน ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยที่กำลังผ่านจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ นั้นพบได้เสมอ วัยรุ่นอาจแสดงกิริยาอาการรุนแรง บางคนถึงก้าวร้าวกับผู้ใหญ่ พุดจาไม่น่าฟัง อาจปฏิกิริยากระแทกกระทั้น ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่พี่น้องได้บ่อย ๆ ระยะวัยรุ่นตอนต้น จะทำให้เด็กมีอารมณ์ พฤติกรรมถอยหลังได้ เช่นชอบขี้วุ่นเหวี่ยง ทะเลาะกับคนอื่น คิดพึ่งพาแม่มากขึ้น ไม่อยากทำอะไรจนดูเป็นขี้เกียจ แยกตัวเอง โกรธง่าย กังวลง่าย แต่บางขณะก็ดูเป็นผู้ใหญ่ขึ้น รับผิดชอบได้บ้าง ไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่มานอกบังคับ หรือบงการ วัยช่วงนี้เป็นวัยที่จะมีความเครียด ความกังวลได้หลายอย่าง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและฮอร์โมน อวัยวะเพศ การต่อสู้กับจิตใจที่อยากเป็นอิสระ ทำอะไรเองได้ กับความกลัวที่จะต้องเผชิญเหตุการณ์ตามลำพัง และมีความรับผิดชอบ การปรับตัวกับเพื่อน และการคบเพื่อนต่างเพศ การปรับตัวต่อชั้นเรียน ที่เติบโตขึ้น บางคนต้องเปลี่ยนโรงเรียน และมีเพื่อนใหม่ ความกังวลสับสนต่อตนเองในภาพลักษณ์ การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน การคาดหวังของพ่อแม่และผู้ใหญ่ต่อตน ฯลฯ ทำให้เด็กมีความเครียด กังวลได้มาก ๆ เด็กวัยรุ่นบางคนจะแสดงอารมณ์มาก และเป็นไปสุดขีดได้ เช่นคุยกันดั่ง หัวเราะส่งเสียงกรี๊ดร้อง หรือร้องไห้อีกอย่างมากต่อเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย หรือวิตกกังวล เกินเหตุ มีความรู้สึกรุนแรงทั้งความเกลียด หรือความรัก จะทุ่มเทความสนใจกับคนที่ตนชอบได้มาก ๆ อารมณ์วัยรุ่นจึงค่อนข้างวู่วาม และเป็นไปรวดเร็ว บางคนมีลักษณะก้าวร้าว

ฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะอธิบายให้วัยรุ่นรู้จักสาเหตุและความเป็นไปในช่วงเปลี่ยนวัย ให้ความเห็นใจในเรื่องวิตกกังวล หรือสิ่งที่เขาเป็นห่วง แม้อารมณ์จะเกิดขึ้นโดยควบคุมไม่ได้ แต่ให้วัยรุ่นรู้ว่าเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมแสดงออกได้ ความรู้สึกสนใจทางเพศเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ และมีแรงขับทางเพศเป็นเรื่องของธรรมชาติ วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้เรื่องการข่มอารมณ์ และรู้จักระบายความเครียด ความกังวลถูกทาง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ศิลปะ หากิจกรรมให้ตนเพลิดเพลิน และสร้างสรรค์ (วันเพ็ญ, 2534)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กฤษฎา (2539) ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมตอนปลายในจังหวัดชัยนาท พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต หรือมีปัญหาสุขภาพจิต บ้างแล้ว จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 มีความเครียดสูง จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 11.1 ความแตกต่างในเรื่องเพศมีผลต่อความเครียด ส่วนความแตกต่างในเรื่องลำดับการเกิด อายุ สถานที่อยู่อาศัย ระดับ การศึกษา และค่าใช้จ่ายต่อเดือน ไม่มีผลต่อความเครียด และปัจจัยที่มีผลต่อการ สอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐบาล มีความสำคัญมากน้อยดังนี้ 1. อิทธิพลจากเพื่อน 2. การเงิน หรือ ค่าใช้จ่าย 3. ความรู้เมื่อเปรียบเทียบกับโรงเรียนใหญ่ ๆ 4. ความคาดหวังจากครู- อาจารย์ หรือทาง โรงเรียน 5. ความคาดหวังจากผู้ปกครอง 6. สภาพที่ตั้งของมหาวิทยาลัยอยู่ไกลจากภูมิลำเนาสำหรับการ คลายเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้กันเพื่อช่วยลดความเครียดให้กับตนเอง พบว่า นักเรียนได้ใช้วิธีต่างๆ มากน้อยตามลำดับดังนี้ การฟังเพลง ร้องเพลง การพยายามทำให้ สบาย ปรับตัวเอง การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การแก้ไขปัญหามาจากสาเหตุ การดูโทรทัศน์และวิดีโอ อ่าน หนังสือคุยกับเพื่อน อ่านหนังสือพิมพ์ และการ์ตูน การนอน ทำงานบ้าน ปรึกษาผู้รู้ ไปเที่ยว และ อื่นๆ

ตรีนุช (2540) ได้ศึกษาปัญหาความเครียดภายในครอบครัวและวิถีจัดการกับปัญหาของ วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และ ครอบครัวปกติศึกษาในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขต กรุงเทพมหานคร พบว่า 1. วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดู เพียงคนเดียว มีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 27.8 (A-File score ($\leq$) 35) 2. วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัว ที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว มีปัญหาความเครียดภายในครอบครัวมากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ใน ครอบครัวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญได้แก่ ด้านการเปลี่ยนแปลงทั่วไปภายในครอบครัว ด้านพฤติกรรมทางเพศของสมาชิก ภายในครอบครัว และด้านการสูญเสียที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว (p ($\leq$) .01, .05, และ .01 ตามลำดับ) 3. ความแตกต่าง ในวิถีจัดการกับปัญหาภายในครอบครัว ของทั้งสองกลุ่ม พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ฐานิตา (2543) ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขต กรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เห็นเด็กนักเรียนจำนวน 200 คน ประกอบด้วย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนบางกะปิ 100 คน และโรงเรียนเบญจมินทร์ 100 คน เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามวัดระดับความเครียด และแบบสอบถามวัดการ สนับสนุนทางสังคม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทางด้านบุคคล เพศ

หญิงและเพศชายมีจำนวนใกล้เคียงกัน อายุ 17 ปี มีจำนวนนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนอย่างละเท่า ๆ กัน คือโรงเรียนละ 100 คน เกรดเฉลี่ย 2.00 – 3.00 มีจำนวนเพื่อนสนิทมากกว่า 5 คน ลักษณะทางด้านครอบครัวพบว่า บิดามารดาประกอบอาชีพส่วนตัว บิดามารดามีการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษา สภาพครอบครัว บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความผูกพันใกล้ชิดมาก การสนับสนุนทางสังคม พบว่ามีความเครียดในระดับต่ำ ปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ผลการศึกษาที่ผ่านมา จำนวนเพื่อนสนิท อาชีพบิดา การศึกษาบิดา สถานภาพครอบครัวและประเภทของโรงเรียน ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์กับครู และการสนับสนุนทางสังคม

รุ่งทิพย์ (2544) ได้ศึกษาด้านเหตุความเครียด ระดับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีต้นเหตุความเครียดจากการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติมากที่สุด และมีความเครียดอยู่ในระดับเล็กน้อยมากที่สุด ส่วนวิธีเผชิญความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุดคือ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม รองลงมาคือการแก้ไขปัญหาและการยอมรับตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบตามชั้นปีพบว่า มีต้นเหตุความเครียดด้านสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ กับเพื่อนและหอพัก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า มีต้นเหตุความเครียดด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎี และหอพัก รวมทั้งมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัย พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีภาวะความเครียดสูง

สุภาพร(2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในระดับปานกลาง (70.50%) มากที่สุด รองลงมาคือระดับต่ำ (15.00%) และระดับสูง (14.50%) ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหาส่วนใหญ่เป็นแบบมุ่งเน้น แก้ที่ปัญหามากกว่าแบบมุ่งเน้นแก้ที่อารมณ์ อีกทั้งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การมีบุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง และการสนับสนุน ทางสังคม และเมื่อวิเคราะห์การทำนายพฤติกรรมการเผชิญปัญหา พบว่า การสนับสนุนทาง สังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพ มหานคร ได้ร้อยละ 32.90

อรุณี (2544) ได้ศึกษาการสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.9) มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ โดยที่ ร้อยละ 19.1 มีความเครียดในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลางและมาก ซึ่งส่งผลเสียต่อ การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันและ สุขภาพอนามัย เหตุการณ์ในชีวิตที่นักเรียน ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดมากที่สุดได้แก่ เหตุการณ์ภายใน โรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้า มหาวิทยาลัย นักเรียนส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง กลวิธีในการจัดการกับ ปัญหาที่ใช้อยู่ได้แก่ การแสดงความรู้สึกชอบ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแก้ไข ปัญหาตามลำดับ และวิธีการที่ใช้น้อยมากได้แก่ การหลีกเลี่ยง หรือหนีปัญหาและการเผชิญ กับปัญหา จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า เพศ การศึกษาของมารดา เหตุการณ์ ในชีวิต การสนับสนุน ทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหาแบบการหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา มีความสัมพันธ์กับ ระดับความเครียด การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคม และ วิธีการ จัดการกับปัญหา เป็นปัจจัยปกป้องนักเรียนจากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ใน ชีวิตประจำวัน

เอี่ยมเดือน (2544) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือก เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัว และปัจจัยทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับการเครียดในการ เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ลำดับเกิด ความคาดหวังของนักเรียน สถานภาพครอบครัว ระดับ การศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ความคาดหวังของผู้ปกครอง ความคาดหวังของครู ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง การเรียนกวดวิชา การสอบวัดความรู้พื้นฐานวิชาชีพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเตรียม ตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิทยา (2545) ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาล ยะลา มีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 74.3 จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าเพศ ผลการศึกษา ที่ผ่านมา รายได้ของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ประเภทของโรงเรียน และการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลา มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนอายุ โปรแกรมการเรียน ระดับชั้นการศึกษา อาชีพ

ของบิดา การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา และสถานภาพของครอบครัว ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ยุพดี (2546) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า 1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง (61.8%) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง (47.7%) ปัญหา/สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาเครียด 5 อันดับแรก ได้แก่ ปัญหาการเรียน (68.4%) ปัญหาเพื่อนร่วมชั้นเรียน/เพื่อน (33.0%) ปัญหาครอบครัว (31.9%) ปัญหาเศรษฐกิจ/การเงิน (27.5%) ปัญหาเรื่องงาน (24.9%) วิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่ 5 อันดับแรก ได้แก่ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและหางานอดิเรกทำ (88.7%) เท่ากัน รองลงมาเป็นการนอน (77.4%) ออกกำลังกาย (74.2%) พูดคุยกับคนอื่น (74.0%) ไปหาพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ (66.0%) 2. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับต่อเดือน สถานภาพการเงิน การเจ็บป่วย จำต้องไปพบแพทย์ใน 1 ปี ที่ผ่านมา ความวิตกกังวลกับการเจ็บป่วย ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ เป็นบุตรลำดับที่ จำนวนพี่น้อง บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย การช่วยเหลืองานบ้าน สถานภาพสมรสของ บิดามารดา อาชีพของบิดา อาชีพมารดา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวต่อเดือน สถานภาพการเงินของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว และความวิตกกังวลกับการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ระดับชั้นที่ ศึกษาแผนการเรียน การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนและความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ประจำชั้น มีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วน ระดับคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สตรีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 43.4 และปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียดในปัจจุบันมากที่สุดคือ ปัญหาการเรียน รองลงมาได้แก่ปัญหาเพื่อนร่วมเรียน/เพื่อน ครอบครัว การงาน และเศรษฐกิจ สำหรับวิธีการแก้ไขปัญหามากที่สุดคือ หางานอดิเรกทำ รองลงมา ได้แก่ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น นอนพูดคุยระบายกับผู้อื่น และออกกำลังกาย บุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้ในภาวะเครียดมากที่สุดคือ ตนเอง รองลงมาได้แก่ เพื่อน บุคคลในครอบครัว ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ และคู่สมรส / คู่รัก และแหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้ในภาวะเครียดมากที่สุด คือ โทรศัพท์ รองลงมา เป็นวิทยุ และหนังสือพิมพ์ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยทั่วไป พบว่า เพศ อายุ สถานภาพทางการเงิน การเจ็บป่วย ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลกับความเจ็บป่วย อาชีพบิดา

อาชีพมารดา อาชีพผู้ปกครอง บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับบิดา ความสัมพันธ์กับมารดา การรับผิดชอบงานบ้าน สถานภาพการเงินของครอบครัว การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ระดับการศึกษา แผนการเรียน และความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ชรินทร์ (2548) ได้ศึกษาความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546 พบว่า 1. ประชาชนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย (58.7% CI=577.77-59.63) ปัญหา/สาเหตุที่ทำให้ให้เครียด 5 อันดับแรก คือ ปัญหาเศรษฐกิจ/การเงิน (49.4%) ปัญหาครอบครัว (32.2%) เรื่องงาน (30.0%) เรื่องแฟน/คู่รัก (13.3%) และปัญหาเพื่อนร่วมงาน/เพื่อนร่วมเรียน/เพื่อน (10.5%) มุมมองต่อปัญหาที่ทำให้เครียดส่วนใหญ่เห็นว่ามีทางออก (90.0%) วิธีการจัดการความเครียด 5 อันดับแรก คือ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น (91.3%) หางานอดิเรกทำ (89.1%) พูดระบายกับผู้อื่น (74.4%) ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา (65.5%) และออกกำลังกาย (77.7%) บุคคลในครอบครัว (61.3%) คู่สมรส/คู่รัก (46.3%) เพื่อน (44.4%) และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ (38.9%) แหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดภาวะเครียด คือ สถานีโทรทัศน์ (74.9%) สถานีวิทยุ (41.0%) และหนังสือพิมพ์ (24.6%) เคยใช้บริการคลายเครียด (0.9%) รู้จักและเคยใช้บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ (0.9%) และเคยได้รับคู่มือ/สื่อคลายเครียด (10.0%) 2. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพทางการเงิน จำนวนห้องพักในบ้าน การมีที่ดินเป็นของตนเอง เคยผ่าตัดหรือได้รับการบาดเจ็บที่ศีรษะ การเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ ความกังวลกับความเจ็บป่วย 3. ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่มีต่อพ่อแม่ ต่อสามี/ภรรยา การมีญาติป่วยด้วยโรคทางจิตเวช และความสัมพันธ์กับญาติที่ป่วยด้วยโรคทางจิตเวช

วรรณธิรา (2548) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.4 โดยปัจจัยด้านส่วนตัวของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ได้แก่ ลำดับการเกิด ลักษณะของที่อยู่อาศัย ความคาดหวังของบิดามารดาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย การมีปัญหาในการนอนหลับ ส่วนปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของมารดาและปัจจัยด้านจิตสังคมของนักเรียนที่มีความเครียด

แตกต่างกันได้แก่ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศและความสัมพันธ์กับครู ปัจจัยด้านครอบครัวที่ไม่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา แผนการเรียน คณะเนนเจเลีย

Sanders (1993) ได้ศึกษาด้านเหตุความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล แอฟริกัน อเมริกันหญิงจากมหาวิทยาลัยคาโรไลนา โดยใช้แบบการวัดการเผชิญความเครียดของ Carver, Scheier และ Weintraub (Carver, Scheier & Weintraub' Cope Scale) ผลการศึกษาพบว่า ด้านเหตุความเครียดของนักศึกษาส่วนมากคือ สถานการณ์ด้านวิชาการ รองลงมาคือด้านสิ่งแวดล้อม การเงิน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและด้านส่วนตัว ส่วนกลวิธีเผชิญความเครียดที่นักศึกษาใช้ส่วนใหญ่คือการใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญความเครียดแบบกระตือรือร้น (Active coping) ส่วนกลวิธีเผชิญความเครียดที่ใช้แล้วไม่ประสบผลสำเร็จคือการปฏิเสธและการดื่มแอลกอฮอล์

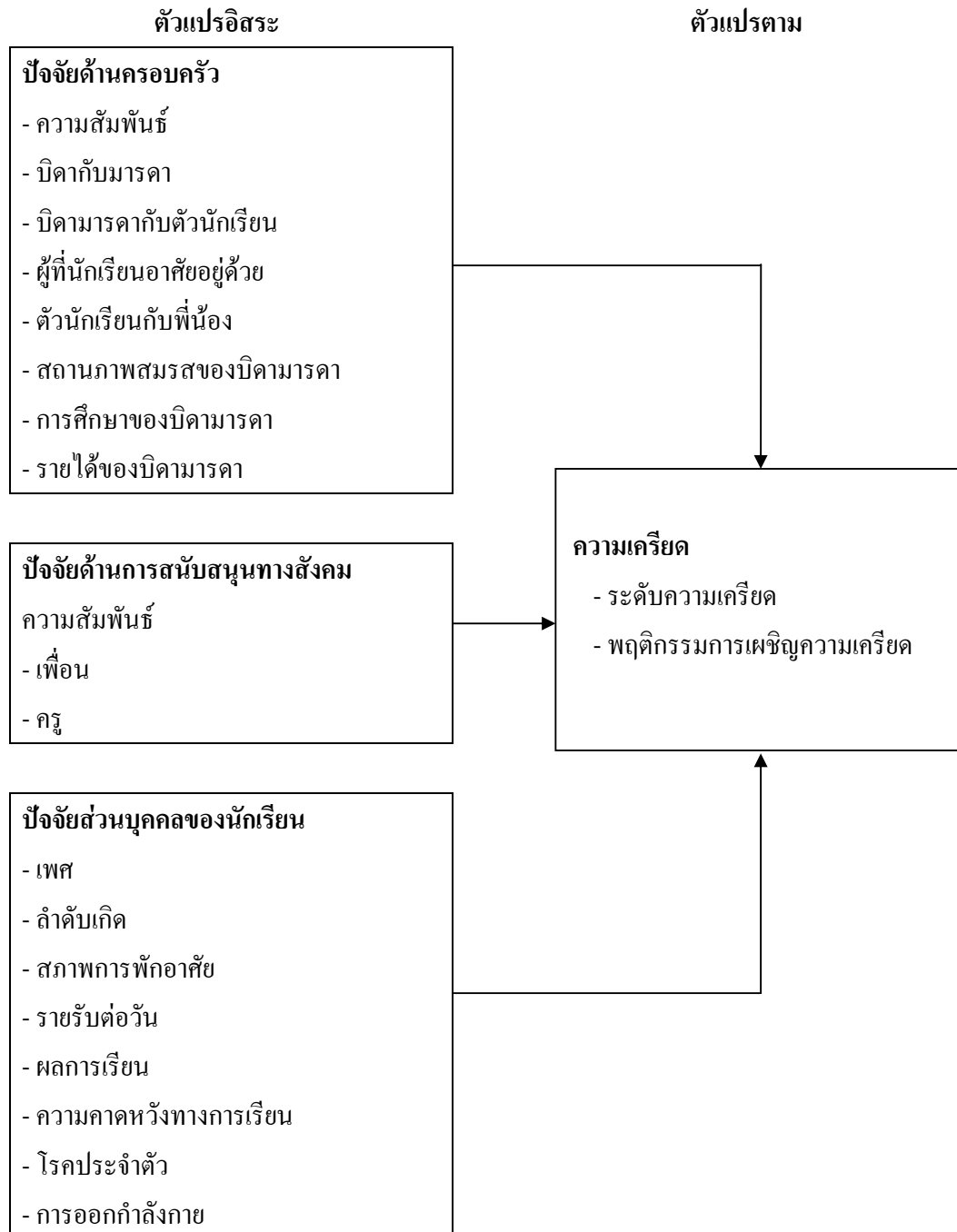
Kirkland (1998) ได้ศึกษาด้านเหตุความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาล แอฟริกัน อเมริกันหญิงหลักสูตรประกาศนียบัตรที่ประสบความสำเร็จทางการศึกษาจำนวน 23 คน ในมหาวิทยาลัยของชาวผิวขาว 3 แห่ง ที่แคลิฟอร์เนียตอนใต้ ก็ได้ผลเช่นเดียวกับการศึกษาของ Sanders คือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่ได้แก่การเรียน การสอน สิ่งแวดล้อม การเงิน สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและปัญหาส่วนตัว กลวิธีเผชิญความเครียดที่นักศึกษาพยาบาลใช้ได้แก่การมุ่งแก้ไข ปัญหา การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคมเพื่อเหตุผลในการเป็นเครื่องมือในการเผชิญความเครียด และเพื่อเหตุผลทางอารมณ์ การวางแผน การระบายอารมณ์ การลดระดับการรับรู้ต่อกิจกรรมที่แข่งขัน การแปลความหมายในทางบวก การพึ่งพาศาสนา การยอมรับ พฤติกรรมแปลกแยก การปฏิเสธ การใช้ยาและแอลกอฮอล์เป็นต้น ส่วนกลวิธีที่ใช้มากที่สุดและประสบผลสำเร็จคือ การมุ่งแก้ไขปัญหา และการแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม

Charles (1999) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ความตึงเครียดและวงจรชีวิต โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 283 ราย พบว่าความขัดแย้ง การถูกกีดกัน และการไม่ได้รับการยอมรับเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดความตึงเครียดและสัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะวัยรุ่นหนุ่มสาว และวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น ส่วนปัญหาเศรษฐกิจมักก่อให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายในบุคคลที่มีอายุระหว่าง 40-49 ปี โดยมีอัตราระหว่างเพศหญิงและเพศชายเท่ากับ 2 : 1

Nancy (1999) ได้ศึกษาเรื่องฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 473 ราย พบว่าร้อยละ 6.7 เคยพยายามฆ่าตัวตาย ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว ศาสนา และความช่วยเหลือจากสังคม มีผลต่อการฆ่าตัวตาย และกลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวที่แตกแยก มีแนวโน้มฆ่าตัวตายมากที่สุด

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่น และสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับต่างกัน เนื่องจากวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ ด้านการเลี้ยงดู การศึกษาเล่าเรียน รวมถึงการสนับสนุนทางด้านสังคม เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะใช้ในการดูแล ให้การส่งเสริมทางด้านสุขภาพจิตแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ดังกรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน ได้แก่ เพศ ลำดับเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อวัน ผลการเรียนรู้ ความคาดหวังทางการเรียนต่อในชั้นมัธยมของนักเรียน และความคาดหวังของผู้ปกครอง ในการเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาของนักเรียน โรคประจำตัว และการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

3. ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ เพื่อน และครู มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

อุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์

รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร จำนวน 130 คน การศึกษานี้เป็นการศึกษาจากกลุ่มประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ประกอบด้วย เพศ ลำดับเกิด ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ลักษณะของที่อยู่อาศัย รายรับต่อวันของนักเรียน ผลการเรียนรู้ ความคาดหวังในการเรียนต่อในชั้นมัธยมของนักเรียน ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาของนักเรียน โรคประจำตัว และการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check lists) และเติมข้อความ (open ended) จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา บิดามารดากับตัวนักเรียน ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับตัวนักเรียน ตัวนักเรียนกับพี่น้อง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 3 ระดับ เป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวก จำนวน 4 ข้อ คือ ข้อ 1 - 4

เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ความสัมพันธ์ดีมาก	ได้ 3 คะแนน
ความสัมพันธ์ค่อนข้างดี	ได้ 2 คะแนน
ความสัมพันธ์มีปัญหา	ได้ 1 คะแนน

2.2 สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัว
ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check lists) จำนวน 7 ข้อ คือ ข้อ 5 - 11

ตอนที่ 3 ข้อมูลปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า
(rating scale) 3 ระดับ จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย

3.1 ความสัมพันธ์กับเพื่อนมี จำนวน 6 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวก 1 ข้อ คือ
ข้อ 6 เป็นข้อความที่มีความหมายเชิงลบ 5 ข้อ คือ ข้อ 1 - 5

3.2 ความสัมพันธ์กับครูมี จำนวน 6 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวก 3 ข้อ คือ
ข้อ 7, 8, 12 เป็นข้อความที่มีความหมายเชิงลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 9, 10, 11

เกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผลดังนี้

	ข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก	ข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ
ดีมาก	3	1
ปานกลาง	2	2
น้อย	1	3

แบบสอบถามปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมผู้วิจัยตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ แล้ว
รวมคะแนนทั้งหมดเพื่อหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การ
อิงเกณฑ์ ใช้การแปลความข้อมูลในภาพรวม (ค่าเฉลี่ยรวม) โดยใช้หลักในการพิจารณา แบ่งเกณฑ์
ด้านการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ระดับ คือ ความสัมพันธ์ดีมาก ความสัมพันธ์ค่อนข้างดี

ความสัมพันธ์มีปัญหา โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่แบ่งมาตราส่วนประมาณค่าระดับออกเป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน คือ

ความสัมพันธ์ดีมาก มีคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + 1/2 \sigma$ ถึงคะแนนสูงสุด

ความสัมพันธ์ค่อนข้างดี คือ ได้คะแนนระหว่าง $\mu \pm 1/2 \sigma$

ความสัมพันธ์มีปัญหา คือ ได้คะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุดถึง $\mu - 1/2 \sigma$

ตอนที่ 4 ข้อมูลความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ได้ใช้แบบสำรวจความเครียด HOS ซึ่งพันเอก แพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน ได้ดัดแปลงมาใช้เป็นคนแรกในประเทศไทย โดยมีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งข้อความที่มีความหมายในเชิงบวกคือข้อ 18, 19 นอกนั้นเป็นข้อความที่มีความหมายในทางลบ

ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเครียด ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย

เกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผล

	ข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก	ข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ
บ่อย ๆ	1	3
บางครั้ง	2	2
ไม่เกิดขึ้นเลย	3	1

แบบสอบถามระดับความเครียดให้คะแนนเป็นรายข้อ แล้วรวมคะแนนทั้งหมดเพื่อหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การอิงเกณฑ์ ใช้การแปลความข้อมูลในภาพรวม (ค่าเฉลี่ยรวม) โดยใช้หลักในการพิจารณาแบ่งเกณฑ์ระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับต่ำ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่แบ่งมาตราส่วนประมาณค่าระดับออกเป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน คือ

ระดับสูง คือ มีคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + 1/2 \sigma$ ถึงคะแนนสูงสุด

ระดับปานกลาง คือ ได้คะแนนระหว่าง $\mu \pm 1/2 \sigma$

ระดับต่ำ คือ ได้คะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุดถึง $\mu - 1/2 \sigma$

ตอนที่ 5 ข้อมูลพฤติกรรมการเผชิญความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีจำนวน 23 ข้อ แบ่งออกเป็น ข้อคำถามเป็นความคิดและพฤติกรรมที่ใช้ในการเผชิญความเครียด ได้แก่ การแก้ไขปัญหา การยอมรับ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การหลีกเลี่ยง การต่อต้าน การเบี่ยงเบนความสนใจ การบรรเทาความเครียด

ข้อมูลพฤติกรรมการเผชิญความเครียด การแก้ไขความเครียด ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ จำนวน 23 ข้อ โดยมีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งมีข้อความที่มีความหมายในเชิงลบ จำนวน 5 ข้อ คือข้อ 6, 13, 14, 20, 25 นอกนั้นเป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก

เกณฑ์การให้คะแนนและประเมินผลดังนี้

	ข้อคำถามที่เป็นเชิงบวก	ข้อคำถามที่เป็นเชิงลบ
ไม่เคยใช้	1	3
ใช้บ้าง	2	2
ใช้บ่อยมาก	3	1

แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ แล้วรวมคะแนนทั้งหมดเพื่อหาค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การอิงเกณฑ์ ใช้การแปลความข้อมูลในภาพรวม (ค่าเฉลี่ยรวม) โดยใช้หลักในการพิจารณาแบ่งเกณฑ์ด้านการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ระดับ คือ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่แบ่งมาตราส่วนประมาณค่าระดับออกเป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน คือ

ระดับสูง คือ มีคะแนนอยู่ระหว่าง $\mu + 1/2 \sigma$ ถึงคะแนนสูงสุด

ระดับปานกลาง คือ ได้คะแนนระหว่าง $\mu \pm 1/2 \sigma$

ระดับต่ำ คือ ได้คะแนนระหว่างคะแนนต่ำสุดถึง $\mu - 1/2 \sigma$

วิธีการ

วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในเด็กและวัยรุ่น และงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างเครื่องมือจากตำรา การวัดผลการศึกษา การวัดและประเมินผลทางสุศึกษา
3. นำข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบสอบถามซึ่งมีเนื้อหาสามารถครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษา
4. นำเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอคณะกรรมการที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความถูกต้องและนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
 - 5.1 การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องในด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ และนำมาแก้ไขปรับปรุงอีกครั้ง
 - 5.2 การตรวจสอบเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้วไปทดสอบกับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนวัดดุสิตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำข้อมูลจากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นเป็นรายข้อ โดยวิธีของครอนบาร์ค (Cronbach 's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น
 - 5.2.1 ด้านปัจจัยครอบครัวย่ำเท่ากับ .72
 - 5.2.2 ด้านปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ .78
 - 5.2.3 ด้านระดับความเครียดเท่ากับ .72
 - 5.2.4 ด้านพฤติกรรมการเผชิญความเครียด การแก้ไขความเครียดเท่ากับ .76

6. นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุง แบบสอบถามขั้นสุดท้าย และเสนอประธานกรรมการที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบจนอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาต และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานขอความร่วมมือจากคุณครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการแนะนำตัวเอง และนำแบบสอบถามไปชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามโดยละเอียด พร้อมทั้งแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอย่างมีอิสระ และเก็บแบบสอบถามคืนภายใน 1 สัปดาห์

4. เมื่อนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ตอบแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามคืนและมีการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ความถูกต้อง และครบถ้วนของคำตอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้กำหนดขั้นตอน การดำเนินการคือ นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์และนำแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และสถิติที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ระดับความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายถึงลักษณะของข้อมูล

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับระดับความเครียดและพฤติกรรม
การเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัว กับระดับความเครียดและพฤติกรรม
การเผชิญความเครียด โดยทดสอบด้วยสถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไคส์สแควร์ (χ^2 - test)

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความเครียด
และพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยทดสอบด้วยสถิติประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's
Product Moment Correlation Coefficient)

ผลและวิจารณ์

ผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย : กรณีศึกษา โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มประชากร คือ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร จำนวน 130 คน

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอในรูปของตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยทั่วไปของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตาม เพศ ลำดับเกิด ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ลักษณะของที่อยู่อาศัย รายรับต่อวันของนักเรียน ผลการเรียนรู้ ความคาดหวังในการเรียนต่อของนักเรียน ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเรียนต่อของนักเรียน โรคประจำตัว และการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั่วไป ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลของประชากร

(N = 130)		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	57	43.8
หญิง	73	56.2
2. ลำดับเกิด		
คนโต	33	25.4
คนกลาง	12	9.2
คนเล็ก	55	42.3
ถูกคนเดียว	30	23.1
3. ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับ		
บิดามารดาและพี่น้อง	110	84.6
ญาติ	10	7.7
อื่น ๆ	10	7.7
4. ลักษณะที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน		
บ้านของบิดามารดา	31	23.9
บ้านของญาติ	16	12.3
อื่น ๆ	83	63.8
5. รายรับต่อวันของนักเรียน		
น้อยกว่า 10 บาท	1	.8
10-19 บาท	32	24.6
20-29 บาท	31	23.9
30-39 บาท	26	20.0
40-49 บาท	28	21.5
49 บาทขึ้นไป	12	9.2

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(N = 130)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
6. ผลการเรียนรู้ของนักเรียน		
ต่ำกว่า 2.00	5	3.9
2.00 - 2.49	7	5.4
2.50 - 2.99	13	10.0
3.00 - 3.49	57	43.8
3.50 - 4.00	48	36.9
7. ความคาดหวังของนักเรียนในการเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		
ไม่คาดหวังเลย	1	.8
คาดหวังน้อย	8	6.2
คาดหวังปานกลาง	26	20.0
คาดหวังสูง	95	73.0
8. ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเรียนต่อของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		
ไม่คาดหวังเลย	3	2.3
คาดหวังน้อย	5	3.8
คาดหวังปานกลาง	17	13.1
คาดหวังสูง	105	80.8
9. นักเรียนมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	105	80.8
มี	25	19.2
10. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย		
ไม่เล่น	15	11.5
เล่น	115	88.2

จากตารางที่ 1 พบว่าประชากรเป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.2 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 43.8 ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนเล็ก ร้อยละ 42.3 รองลงมา เป็นบุตรคนโต ร้อยละ 25.4 และเป็นลูกคนเดียว ร้อยละ 23.1 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาและพี่น้อง ร้อยละ 84.6 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับญาติและอื่นๆ เท่ากันเช่น คนเลี้ยง ,พระ ร้อยละ 7.7 ส่วนใหญ่ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเช่า หอพัก และวัด ร้อยละ 63.8 รองลงมาเป็นบ้านของบิดามารดา ร้อยละ 23.9 ส่วนใหญ่มีรายรับต่อวัน 10-19 บาท ร้อยละ 24.6 รองลงมามีรายรับต่อวัน 20 -29 บาท ร้อยละ 23.9 และรายรับต่อวันน้อยที่สุดคือมีรายรับต่อวันน้อยกว่า 10 บาท ร้อยละ 0.8 ส่วนใหญ่มีผลการเรียน 3.00 – 3.49 ร้อยละ 43.8 รองลงมา มีผลการเรียน 3.50 - 4.00 ร้อยละ 36.9 มี และผลการเรียนต่ำสุดคือมีผลการเรียนต่ำกว่า 2.00 ร้อยละ 3.8 ส่วนใหญ่มีความคาดหวังในการเรียนต่อสูง ร้อยละ 73.0 รองลงมา มีความคาดหวังในการเรียนต่อปานกลาง ร้อยละ 20.0 ส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีความคาดหวังในการเรียนต่อของนักเรียนสูง ร้อยละ 80.8 รองลงมา ผู้ปกครองมีความคาดหวังในการเรียนต่อของนักเรียนปานกลาง ร้อยละ 13.1 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 80.8 มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ ฯลฯ ร้อยละ 19.2 และเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เช่น เล่นแบดมินตัน ฟุตบอล วิ่ง ฯลฯ ร้อยละ 88.5 ไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 11.5

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียด และการแก้ไขความเครียด

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของปัจจัยด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
1. ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา		N = 126
ดีมาก	54	42.9
ค่อนข้างดี	54	42.9
มีปัญหา	18	14.2
2. ความสัมพันธ์ของบิดามารดา กับตัวนักเรียน		N = 126
ดีมาก	84	66.7
ค่อนข้างดี	40	31.8
มีปัญหา	2	1.5

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
3. ความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน		N = 20
ดีมาก	11	55.0
ค่อนข้างดี	9	45.0
มีปัญหา	0	0.0
4. ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง		N = 100
ดีมาก	43	43.0
ค่อนข้างดี	52	52.0
มีปัญหา	5	5.0

จากตารางที่ 2 ปัจจัยในด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว พบว่า ประชากรส่วนใหญ่ ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา มีความสัมพันธ์ดีมากและค่อนข้างดีเท่ากัน ร้อยละ 42.9 รองลงมา ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดามีปัญหา ร้อยละ 14.2 ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน มีความสัมพันธ์ดีมาก ร้อยละ 66.7 รองลงมาความสัมพันธ์ค่อนข้างดี ร้อยละ 31.8 ความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน มีความสัมพันธ์ดีมาก ร้อยละ 55.0 รองลงมาความสัมพันธ์ค่อนข้างดี ร้อยละ 45.0 ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง มีความสัมพันธ์ค่อนข้างดี ร้อยละ 52.0 รองลงมาความสัมพันธ์ดีมาก ร้อยละ 43.0

ตารางที่ 3 จำนวนร้อยละของปัจจัยด้านครอบครัว

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
1. สถานภาพสมรสของบิดามารดา		N = 130
อยู่ด้วยกัน	95	73.1
หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่	32	24.6
บิดา หรือมารดาเสียชีวิต	2	1.5
บิดา และมารดาเสียชีวิต	1	0.8

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
2. ระดับการศึกษาของบิดา		N = 128
ไม่ได้ศึกษา	5	4.0
ประถมศึกษา	67	52.0
มัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา	51	40.0
ปริญญาตรีขึ้นไป	5	4.0
3. ระดับการศึกษาของมารดา		N = 128
ไม่ได้ศึกษา	3	2.3
ประถมศึกษา	79	61.7
มัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา	41	32.0
ปริญญาตรีขึ้นไป	5	4.0
4. ระดับการศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย		N = 20
ไม่ได้ศึกษา	2	10.0
ประถมศึกษา	6	30.0
มัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา	8	40.0
ปริญญาตรีขึ้นไป	4	20.0
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา		N = 126
ไม่มีรายได้	8	6.4
ต่ำกว่า 5,000 บาท	49	38.9
5,000 - 10,000 บาท	55	43.6
10,000 บาทขึ้นไป	14	11.1
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา		N = 126
ไม่มีรายได้	12	9.5
ต่ำกว่า 5,000 บาท	63	50.0
5,000 - 10,000 บาท	45	35.7
10,000 บาทขึ้นไป	6	4.8

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย		N = 20
ไม่มีรายได้	4	20.0
ต่ำกว่า 5,000 บาท	6	30.0
5,000 - 10,000 บาท	6	30.0
10,000 บาทขึ้นไป	4	20.0

จากตารางที่ 3 ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 73.1 รองลงมาสถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ ร้อยละ 24.6 ระดับการศึกษาของบิดาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 52.0 รองลงมา ระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา ร้อยละ 40.0 ระดับต่ำสุดคือไม่ได้ศึกษาและปริญญาตรีขึ้นไปเท่ากัน ร้อยละ 4.0 ระดับการศึกษาของมารดาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 61.7 รองลงมา ระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา ร้อยละ 32.0 และระดับต่ำสุดคือไม่ได้ศึกษา ร้อยละ 2.3 ระดับการศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย อยู่ในระดับมัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา ร้อยละ 40.0 รองลงมา ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 30.0 และระดับต่ำสุดคือไม่ได้ศึกษา ร้อยละ 10.0 บิดาของนักเรียนมีรายได้ 5,000 - 10,000 บาท / เดือน ร้อยละ 43.6 รองลงมามีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท / เดือน ร้อยละ 38.9 ต่ำสุดบิดาไม่มีรายได้ ร้อยละ 6.4 มารดาของนักเรียนมีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท / เดือน ร้อยละ 50.0 รองลงมามีรายได้ต่ำกว่า 5,000 - 10,000 บาท / เดือน ร้อยละ 35.7 ต่ำสุดมารดาไม่มีรายได้ ร้อยละ 9.5 ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 - 10,000 บาท / เดือน และมีรายได้ 5,000 - 10,000 บาท / เดือนเท่ากัน ร้อยละ 30.0 รองลงมาไม่มีรายได้ และมีรายได้ 10,000 บาทขึ้นไปเท่ากัน ร้อยละ 20.0

2. ข้อมูลปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

(N = 130)

ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	ร้อยละ	μ	σ
1. ความสัมพันธ์กับเพื่อน				
ดีมาก	23	17.7	1.80	0.72
ค่อนข้างดี	58	44.6		
มีปัญหา	49	37.7		

ค่าระดับคะแนนปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ความสัมพันธ์ดีมาก	คะแนนระหว่าง	2.16-3.00
ความสัมพันธ์ค่อนข้างดี	คะแนนระหว่าง	1.45-2.15
ความสัมพันธ์มีปัญหา	คะแนนระหว่าง	1.00-1.44

จากตารางที่ 4 ข้อมูลปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ศึกษา ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนค่อนข้างดี คิดเป็น ร้อยละ 44.6 โดยค่าเฉลี่ยรวม 1.80 หมายถึง ความสัมพันธ์กับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มที่ศึกษาอยู่ในระดับความสัมพันธ์ค่อนข้างดี

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับครู

(N = 130)

ปัจจัยด้านการสนับสนุน ทางสังคม	จำนวน	ร้อยละ	μ	σ
2. ความสัมพันธ์กับครู				
ดีมาก	18	13.8	1.87	0.63
ค่อนข้างดี	77	59.2		
มีปัญหา	35	26.9		

ค่าระดับคะแนนปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับครู

ความสัมพันธ์ดีมาก	คะแนนระหว่าง	2.19-3.00
ความสัมพันธ์ค่อนข้างดี	คะแนนระหว่าง	1.56-2.18
ความสัมพันธ์มีปัญหา	คะแนนระหว่าง	1.00-1.55

จากตารางที่ 5 ข้อมูลปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์กับครู พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ศึกษา ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับครูค่อนข้างดี คิดเป็น ร้อยละ 59.2 โดยค่าเฉลี่ยรวม 1.87 หมายถึง ความสัมพันธ์กับครูของนักเรียนกลุ่มที่ศึกษาอยู่ในระดับความสัมพันธ์ค่อนข้างดี

3. ข้อมูลระดับความเครียด

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละข้อมูลระดับความเครียด

(N = 130)					
ความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	μ	σ	ระดับความเครียด
ระดับความเครียด					
ระดับสูง	38	29.2	30.12	5.09	ปานกลาง
ระดับปานกลาง	50	38.5			
ระดับต่ำ	42	32.3			

ค่าระดับคะแนนระดับความเครียดของนักเรียน

ระดับสูง	คะแนนระหว่าง	32.68-49.00
ระดับปานกลาง	คะแนนระหว่าง	27.59-32.67
ระดับต่ำ	คะแนนระหว่าง	20.00-27.58

จากตารางที่ 6 เมื่อพิจารณาความเครียดจากแบบวัดความเครียด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.5 ส่วนน้อยมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 29.2 โดยค่าเฉลี่ยรวม 30.12 หมายถึงระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

4. พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

N = 130					
พฤติกรรมการเผชิญ ความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	μ	σ	ระดับ พฤติกรรม
พฤติกรรมการเผชิญความเครียด					
ระดับสูง	32	24.6	53.96	3.74	ปานกลาง
ระดับปานกลาง	59	45.4			
ระดับต่ำ	39	30.0			

ค่าระดับคะแนนระดับข้อมูลพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียน

ระดับสูง	คะแนนระหว่าง	55.84-62.00
ระดับปานกลาง	คะแนนระหว่าง	52.10-55.83
ระดับต่ำ	คะแนนระหว่าง	42.00-52.09

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการเผชิญความเครียด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.4 ส่วนน้อยมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 24.6 โดยค่าเฉลี่ยรวม 53.96 หมายถึงพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั่วไป ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานข้อที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรม
การเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ไคส์สแควร์ (χ^2 - test)

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียด

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความเครียด			รวม N = 130	χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1. เพศ						
ชาย	14(24.6)	21(36.8)	22(38.6)	57(43.8)	2.069	.355
หญิง	24(32.9)	29(39.7)	20(27.4)	73(56.2)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		
2. ลำดับเกิด						
คนโต	7(21.2)	13(39.4)	13(39.4)	33(25.4)	9.294	.158
คนกลาง	6(50.0)	2(16.7)	4(33.3)	12(9.2)		
คนเล็ก	17(30.9)	26(47.3)	12(21.8)	55(42.3)		
ลูกคนเดียว	8(26.7)	9(30.0)	13(43.3)	30(23.1)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความเครียด			รวม N = 130	χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
3. ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย						
อาศัยกับบิดา	29(26.4)	44(40.0)	37(33.6)	110(84.6)	2.841	.242
มารดาและพี่น้อง						
อาศัยกับผู้อื่น	9(45.0)	6(30.0)	5(25.0)	20(15.4)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		
4. ลักษณะที่อยู่อาศัย						
บ้านของบิดามารดา	8(25.8)	14(45.2)	9(29.0)	31(23.8)	1.460	.834
บ้านของญาติ	5(31.3)	7(43.8)	4(25.0)	16(12.3)		
อื่น ๆ	25(30.0)	29(35.0)	29(35.0)	83(63.9)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		
5. รายรับต่อวันของนักเรียน						
ต่ำกว่า 20 บาท	9(27.3)	9(27.3)	15(45.5)	33(25.4)	5.071	.280
20-39 บาท	15(26.3)	24(42.1)	18(31.6)	57(43.8)		
มากกว่า 39 บาท	14(35.0)	17(42.5)	9(22.5)	40(30.8)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		
6. ผลการเรียนของนักเรียน						
ต่ำกว่า 3.00	4(10.5)	9(18.0)	12(28.6)	25(19.2)	4.262	.119
มากกว่า 2.99	34(32.4)	41(39.0)	30(28.6)	105(80.8)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความเครียด				χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	N = 130		
7. ความคาดหวังทางการเรียนของนักเรียนในการเรียนต่อมัธยมศึกษา						
คาดหวังน้อย	10(28.6)	13(37.1)	12(34.3)	35(26.9)	.087	.958
คาดหวังสูง	28(29.5)	37(38.9)	30(31.6)	95(73.1)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		
8. ความคาดหวังทางการเรียนของผู้ปกครองในการเรียนต่อมัธยมศึกษาของนักเรียน						
คาดหวังน้อย	7(28.0)	11(44.0)	7(28.0)	25(19.2)	.441	.802
คาดหวังสูง	31(29.5)	39(37.1)	35(33.3)	105(80.8)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		
9. โรคประจำตัวของนักเรียน						
ไม่มีโรคประจำตัว	26(24.8)	40(38.1)	39(37.1)	105(80.8)	7.700	.021
มีโรคประจำตัว	12(48.0)	10(40.0)	3(12.0)	25(19.2)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		
10. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย						
ไม่เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกาย	5(33.3)	6(40.0)	4(26.7)	15(11.5)	.281	.869
เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกาย	33(28.7)	44(38.3)	38(33.0)	115(88.5)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		

จากตารางที่ 8 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียดของ นักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ดังนี้

เพศ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายเป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.2 มีความเครียดระดับ ปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 39.7 ในระดับสูง ร้อยละ 32.9 และในระดับต่ำ ร้อยละ 27.4 เพศชาย ร้อยละ 43.8 มีความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 38.6 และในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.8 และในระดับสูง ร้อยละ 24.6 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายทั้งสองเพศ มีความเครียดใน ระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างเพศกับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา ตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ลำดับเกิด พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นลูกคนเล็ก ร้อยละ 42.3 มี ความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 47.3 ในระดับสูง ร้อยละ 30.9 และในระดับต่ำ ร้อยละ 21.8 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกลำดับเกิด มีความเครียดในระดับ ปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างลำดับเกิดกับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษา ตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่อาศัยกับบิดา มารดา ร้อยละ 84.6 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 40.0 ในระดับต่ำ ร้อยละ 33.6 และ ในระดับสูง ร้อยละ 26.4 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายทุกผู้ที่ นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับ ต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่าง ผู้ที่ นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ลักษณะที่อยู่อาศัย พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีลักษณะที่อยู่อาศัย เป็นบ้านเช่า ร้อยละ 63.9 มีความเครียดระดับปานกลางและระดับต่ำเท่ากัน คิดเป็น ร้อยละ 35.0 ใน ระดับสูง ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ทุกลักษณะที่ อยู่อาศัย มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างลักษณะที่อยู่อาศัย กับ

ระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

รายรับต่อวันของนักเรียน พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายมีรายรับต่อวัน 20-39 บาท ร้อยละ 43.8 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 42.1 ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.6 และในระดับสูง ร้อยละ 26.3 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกกลุ่ม รายรับต่อวัน มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างรายรับต่อวัน ของนักเรียนกับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ผลการเรียน พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีผลการเรียนมากกว่า 2.99 ร้อยละ 80.8 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 39.0 ในระดับสูง ร้อยละ 32.4 และในระดับต่ำ ร้อยละ 28.6 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกผลการเรียน มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างผลการเรียนของนักเรียน กับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ความคาดหวังทางการเรียนของนักเรียนในการเรียนต่อมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายมีความคาดหวังทางการเรียนสูง ร้อยละ 73.1 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.9 ในระดับต่ำ ร้อยละ 31.6 และในระดับสูง ร้อยละ 29.5 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกความคาดหวังทางการเรียน มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างความคาดหวังทางการเรียนของนักเรียนในการเรียนต่อมัธยมศึกษา กับระดับความเครียด ในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ความคาดหวังทางการเรียนของผู้ปกครองในการเรียนต่อมัธยมศึกษาของนักเรียน พบว่า ผู้ปกครองมีความคาดหวังทางการเรียนของนักเรียนสูง ร้อยละ 80.8 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 37.1 ในระดับต่ำ ร้อยละ 33.3 และในระดับสูง ร้อยละ 29.5 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า ผู้ปกครองในทุกความคาดหวังทางการเรียนในการเรียนต่อมัธยมศึกษาของนักเรียน มีความเครียด

ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างความคาดหวังทางการเรียนของผู้ปกครอง ในการเรียนต่อมัธยมศึกษาของนักเรียนกับระดับความเครียดในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

โรคประจำตัว พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 80.8 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.1 ในระดับต่ำร้อยละ 37.1 และในระดับสูง ร้อยละ 24.8 ส่วนนักเรียนที่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 19.2 มีความเครียดระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 48.0 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.0 และในระดับต่ำ ร้อยละ 12.0 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่ไม่มีโรคประจำตัวและมีโรคประจำตัว มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างโรคประจำตัวของนักเรียนกับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ร้อยละ 88.5 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.3 ในระดับต่ำ ร้อยละ 33.0 และในระดับสูง ร้อยละ 28.7 ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ร้อยละ 11.5 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 40.0 ในระดับสูง ร้อยละ 33.3 และในระดับต่ำ ร้อยละ 26.7 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายและไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างการ เล่นกีฬาและการออกกำลังกาย กับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการเผชิญความเครียด				χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	N = 130		
1. เพศ						
ชาย	13(22.8)	21(36.8)	23(40.4)	57 (43.8)	9.538	.008
หญิง	35 (47.9)	22 (30.1)	16 (21.9)	73 (56.2)		
รวม	48 (36.9)	43 (33.1)	39 (30.0)	130 (100)		
2. ลำดับเกิด						
คนโต	14(42.4)	8(24.2)	11(33.3)	33(25.4)	7.976	.240
คนกลาง	2(16.7)	3(25.0)	7(58.3)	12(9.2)		
คนเล็ก	22(40.0)	21(38.2)	12(21.8)	51(42.3)		
ลูกคนเดียว	10(33.3)	11(36.7)	9(30.0)	30(23.1)		
รวม	48(33.3)	43(33.1)	39(30.0)	130(100)		
3. ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย						
อาศัยกับบิดา มารดาและพี่น้อง	38(34.5)	39(35.5)	33(30.0)	110(84.6)	2.317	.314
อาศัยกับผู้อื่น	10(50.0)	4(20.0)	6(30.0)	20(15.4)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130(100)		
4. ลักษณะที่อยู่อาศัย						
บ้านของบิดา มารดา	14(45.2)	12(38.7)	5(16.1)	31(23.8)	8.164	.086
บ้านของญาติ	4(25.0)	3(18.8)	9(56.3)	16(12.3)		
อื่น ๆ	30(36.2)	28(33.7)	25(30.1)	83(63.9)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130(100)		

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการเผชิญความเครียด				χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	N = 130		
5. รายรับต่อวันของนักเรียน						
ต่ำกว่า 20 บาท	13(39.4)	10(30.3)	10(30.3)	33(25.4)	.587	.964
20-39 บาท	22(38.6)	19(33.3)	16(28.1)	57(43.8)		
มากกว่า 39 บาท	13(32.5)	14(35.0)	13(32.5)	40(30.8)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130 (100)		
6. ผลการเรียนของนักเรียน						
ต่ำกว่า 3.00	4(16.0)	8(32.0)	13(52.0)	25(19.2)	8.674	.013
มากกว่า 2.99	44(41.9)	35(33.3)	26(24.8)	105(80.8)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130 (100)		
7. ความคาดหวังทางการเรียนของนักเรียนในการเรียนต่อมัธยมศึกษา						
คาดหวังน้อย	13(37.1)	13(37.1)	9(25.7)	35(26.9)	.533	.766
คาดหวังสูง	35(36.8)	30(31.6)	30(31.6)	95(73.1)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130(100)		
8. ความคาดหวังทางการเรียนของผู้ปกครองในการเรียนต่อมัธยมศึกษาของนักเรียน						
คาดหวังน้อย	8(32.0)	9(36.0)	8(32.0)	25(19.2)	.324	.850
คาดหวังสูง	40(38.1)	34(32.4)	31(29.5)	105(80.8)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130(100)		

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการณ์เผชิญความเครียด				χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	รวม		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	N = 130		
9. โรคประจำตัวของนักเรียน						
ไม่มีโรค ประจำตัว	40(38.1)	35(33.3)	30(28.6)	105(80.8)	.585	.746
มีโรคประจำตัว	8(32.0)	8(32.0)	9(36.0)	25(19.2)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130(100)		
10. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย						
ไม่เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกาย	3(20.0)	3(20.0)	9(60.0)	15(11.5)	6.642	.036
เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกาย	45(39.1)	40(34.8)	30(26.1)	115(88.5)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130(100)		

จากตารางที่ 9 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการณ์เผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ดังนี้

เพศ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายเพศหญิง ร้อยละ 56.2 มีพฤติกรรมการณ์เผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 47.9 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.1 และในระดับต่ำ ร้อยละ 21.9 เพศชาย ร้อยละ 43.8 มีพฤติกรรมการณ์เผชิญความเครียด ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 40.4 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.8 และในระดับต่ำ ร้อยละ 22.8 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายทั้งสองเพศ มีพฤติกรรมการณ์เผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณา

ความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลำดับเกิด พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นลูกคนเล็ก ร้อยละ 42.3 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 40.0 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.2 และในระดับต่ำ ร้อยละ 21.8 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกลำดับเกิด มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงและระดับปานกลางเท่ากัน คิดเป็น ร้อยละ 33.0 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ ไคสแควร์ระหว่างลำดับเกิดกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่อาศัยกับบิดามารดา ร้อยละ 84.6 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 35.5 ในระดับสูง ร้อยละ 34.5 และในระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายทุกผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ลักษณะของที่อยู่อาศัยของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นบ้านเช่า ร้อยละ 63.9 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 36.2 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 33.7 และในระดับต่ำ ร้อยละ 30.1 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า ทุกลักษณะที่อยู่อาศัย มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างลักษณะที่อยู่อาศัย กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

รายรับต่อวันของนักเรียน พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มที่มีรายรับต่อวัน 20-39 บาท ร้อยละ 43.8 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 38.6 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 33.3 และในระดับต่ำ ร้อยละ 28.1 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกกลุ่มรายรับต่อวัน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูง

คิดเป็น ร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างรายรับต่อวันของนักเรียนกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ผลการเรียน พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกลุ่มที่มีผลการเรียนมากกว่า 2.99 ร้อยละ 80.8 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 41.9 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 33.3 และในระดับต่ำ ร้อยละ 24.8 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในทุกผลการเรียน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างผลการเรียนของนักเรียนกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความคาดหวังทางการเรียนของนักเรียน พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายมีความคาดหวังทางการเรียนในการเรียนต่อมัธยมศึกษามาก ร้อยละ 73.1 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.8 ในระดับปานกลางและระดับต่ำเท่ากัน คิดเป็น ร้อยละ 31.6 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกความคาดหวังทางการเรียน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับ ปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างความคาดหวังทางการเรียน ของนักเรียนในการเรียนต่อมัธยมศึกษา กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ความคาดหวังทางการเรียนของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองมีความคาดหวังทางการเรียนในการเรียนต่อมัธยมศึกษาของนักเรียนมาก ร้อยละ 80.8 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 38.1 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 32.4 และในระดับต่ำ ร้อยละ 29.5 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า บิดามารดาในทุกความคาดหวังทางการเรียน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างความคาดหวังของบิดามารดาในการเรียนต่อมัธยมศึกษาของนักเรียนกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

โรคประจำตัว พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 80.8 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 38.1 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 33.3 และในระดับต่ำ ร้อยละ 28.6 นักเรียนที่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 19.2 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 36.0 ในระดับสูงและระดับปานกลางเท่ากัน ร้อยละ 32.0 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกภาวะสุขภาพ มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างโรคประจำตัวของนักเรียนกับพฤติกรรม การเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ร้อยละ 88.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 39.1 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 34.8 และในระดับต่ำ ร้อยละ 26.1 ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย ร้อยละ 11.5 มี พฤติกรรมการเผชิญความเครียดระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 60.0 ในระดับสูงและระดับปานกลางเท่ากัน ร้อยละ 20.0 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกายและไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 33.1 รองลงมาอยู่ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อ พิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย กับพฤติกรรม การเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในภาพรวม พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียด

ปัจจัยส่วนบุคคล	χ^2	p - value
เพศ	2.069	.355
ลำดับเกิด	9.294	.158
สภาพการพักอาศัย		
- ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย	2.841	.242
- ลักษณะที่อยู่อาศัย	1.460	.834
รายรับต่อวันของนักเรียน	5.071	.280
ผลการเรียน	4.262	.119
ความคาดหวังทางการเรียน		
- ความคาดหวังของนักเรียน	.087	.958
- ความคาดหวังของผู้ปกครอง	.441	.802
โรคประจำตัว	7.700	.021
การออกกำลังกาย	.281	.869

จากตารางที่ 10 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์กันในส่วนของการมีโรคประจำตัวของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในส่วนของ เพศ ลำดับเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อวันของนักเรียน ผลการเรียน และความคาดหวังทางการเรียนของนักเรียนและผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ทำให้กล่าวได้ว่าไม่ยอมรับสมมติฐาน ยกเว้น ด้านโรคประจำตัวของนักเรียนเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ปัจจัยส่วนบุคคล	χ^2	p - value
เพศ	9.538	.008
ลำดับเกิด	7.976	.240
สภาพการพักอาศัย		
- ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย	2.317	.314
- ลักษณะที่อยู่อาศัย	8.164	.086
รายรับต่อวันของนักเรียน	.587	.964
ผลการเรียน	8.674	.013
ความคาดหวังทางการเรียน		
- ความคาดหวังของนักเรียน	.533	.766
- ความคาดหวังของผู้ปกครอง	.324	.850
โรคประจำตัว	.585	.746
การออกกำลังกาย	6.642	.036

จากตารางที่ 11 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์กันในส่วนของ เพศ และผลการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปร ลำดับเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อวันของนักเรียน ความคาดหวังทางการเรียน ภาวะสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย ทำให้กล่าวได้ว่าไม่ยอมรับสมมติฐาน ยกเว้น ด้าน เพศ ผลการเรียน และ การออกกำลังกาย เท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยด้านครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ไคสแควร์ (χ^2 - test)

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัวกับระดับความเครียด

ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	p - value
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
1. ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา						N = 126
ดีมาก	12(22.2)	24(44.4)	18(33.3)	54(43.0)	5.197	.268
ค่อนข้างดี	16(29.6)	20(37.0)	18(33.3)	54(43.0)		
มีปัญหา	9(50.0)	5(27.8)	4(22.2)	18(14.0)		
รวม	37(29.4)	49(38.9)	40(31.7)	126(100)		
2. ความสัมพันธ์ของบิดามารดา กับตัวนักเรียน						N = 126
ดีมาก	19(22.6)	35(41.7)	30(35.7)	84(66.7)	5.655	.059
ค่อนข้างดี	18(42.9)	14(33.3)	10(23.8)	42(33.3)		
รวม	37(29.4)	49(38.9)	40(31.7)	126(100)		
3. ความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน						N = 20
ดีมาก	3(27.3)	5(45.5)	3(27.3)	11(55.0)	3.704	.157
ค่อนข้างดี	6(66.7)	1(11.1)	2(22.2)	9(45.0)		
รวม	9(45.0)	6(30.0)	5(25.0)	20(100)		

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ความสัมพันธ์ใน กรอบครัว	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
4. ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง				N = 100		
ดีมาก	12(27.9)	20(46.5)	11(25.6)	43(43.0)	3.049	.218
ค่อนข้างดี	19(33.3)	17(29.8)	21(36.8)	57(57.0)		
รวม	31(31.0)	37(37.0)	32(32.0)	100(100)		

จากตารางที่ 12 ปัจจัยความสัมพันธ์ในกรอบครัวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายกับระดับความเครียด มีดังนี้

ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา พบว่า มีความสัมพันธ์ดีมาก และค่อนข้างดีเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ความสัมพันธ์ดีมากมีความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.4 มีความเครียดระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 33.3 ในระดับสูง ร้อยละ 22.2 ส่วนความสัมพันธ์ค่อนข้างดีมีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 37.0 ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 33.3 ในระดับสูง ร้อยละ 29.6

ความสัมพันธ์ของบิดามารดา กับตัวนักเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์ดีมากคิดเป็น ร้อยละ 66.7 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 41.7 มีความเครียดระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 35.7 ในระดับสูง ร้อยละ 22.6

ความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์ดีมากคิดเป็น ร้อยละ 55.0 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 45.5 มีความเครียดระดับสูงและระดับต่ำเท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 27.3

ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง พบว่า มีความสัมพันธ์ค่อนข้างดี คิดเป็น ร้อยละ 57.0 มีความเครียดระดับต่ำ คิดเป็น ร้อยละ 36.8 มีความเครียดระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 33.3 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 29.8

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในระดับความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน มีความเครียดเท่ากันในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 38.9 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 31.7 และระดับสูง ร้อยละ 29.4 ความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน มีความเครียดในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 45.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 30.0 และระดับต่ำ ร้อยละ 25.0 ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 37.0 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.0 และระดับสูง ร้อยละ 31.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดา กับระดับความเครียด

สถานภาพสมรส ของบิดามารดา	ระดับความเครียด			รวม N = 130	χ^2	p - value
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ดี	25(26.3)	38(40.0)	32(33.7)	95(73.1)	1.450	.484
มีปัญหา	13(37.1)	12(34.3)	10(28.6)	35(26.9)		
รวม	38(29.2)	50(38.5)	42(32.3)	130(100)		

จากตารางที่ 13 พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายสถานภาพสมรสของบิดามารดาดี คือ อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 73.1 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 40.0 ในระดับต่ำ ร้อยละ 33.7 และในระดับสูง ร้อยละ 26.3 มีปัญหา คือ หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต บิดาและมารดาเสียชีวิต ร้อยละ 26.9 มีความเครียดระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 37.1 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 24.3 และในระดับต่ำ ร้อยละ 28.6 เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกสถานภาพสมรสของบิดามารดา มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 รองลงมา อยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และระดับสูง ร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดากับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดา ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับ
ระดับความเครียด

ระดับการศึกษา	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1. การศึกษาของบิดา						N = 128
มัธยมศึกษา - ปริญญาตรี ขึ้นไป	21(37.5)	20(35.7)	15(26.8)	56(44.0)	3.684	.158
ไม่ได้ศึกษา - ประถมศึกษา	16(22.2)	30(41.7)	26(36.1)	72(56.0)		
รวม	37(28.9)	50(39.1)	41(32.0)	128(100)		
2. การศึกษาของมารดา						N = 128
มัธยมศึกษา - ปริญญาตรี ขึ้นไป	16(34.8)	19(41.3)	11(23.9)	46(35.9)	2.428	.297
ไม่ได้ศึกษา - ประถมศึกษา	21(25.6)	31(37.8)	30(36.6)	82(64.1)		
รวม	37(28.9)	50(39.1)	41(32.0)	128(100)		
3. การศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย						N = 20
มัธยมศึกษา - ปริญญาตรี ขึ้นไป	6(50.0)	3(25.0)	3(25.0)	12(60.0)	.415	.812
ไม่ได้ศึกษา - ประถมศึกษา	3(37.5)	3(37.5)	2(25.0)	8(40.0)		
รวม	9(45.0)	6(30.0)	5(25.0)	20(100)		

จากตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดา ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับระดับความเครียดของนักเรียน มีดังนี้

ระดับการศึกษาของบิดา พบว่า มีระดับการศึกษา ไม่ได้ศึกษา - ประถมศึกษา ร้อยละ 56.0 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 41.7 ในระดับต่ำ ร้อยละ 36.1 และในระดับสูง ร้อยละ 22.2

ระดับการศึกษาของมารดา พบว่า มีระดับการศึกษา ไม่ได้ศึกษา - ประถมศึกษา ร้อยละ 64.1 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 37.8 ในระดับต่ำ ร้อยละ 36.6 และในระดับสูง ร้อยละ 25.6

ระดับการศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีระดับการศึกษามัธยมศึกษา - ปริญญาตรี คิดเป็น ร้อยละ 60.0 มีความเครียดระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 50.0 ในระดับปานกลางและระดับต่ำเท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 25.0

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกระดับการศึกษาของบิดาและมารดา มีความเครียดเท่ากันในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 39.1 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.0 และระดับสูง ร้อยละ 28.9 ส่วนในทุกระดับการศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีความเครียดระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 30.0 และระดับต่ำ ร้อยละ 25.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดา ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของบิดามารดา ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับระดับความเครียด

เศรษฐกิจในครอบครัว	ระดับความเครียด			รวม	χ^2	p - value
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
1. รายได้ของบิดา						N = 126
ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า	18(26.1)	30(43.5)	21(30.4)	69(54.8)	1.363	.506
ต่ำกว่า 5,000	18(31.6)	19(33.3)	20(35.1)	57(45.2)		
รวม	36(28.6)	49(38.9)	41(32.5)	126(100)		
2. รายได้ของมารดา						N = 126
ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า	8(15.7)	23(45.1)	20(39.2)	51(40.5)	7.815	.020
ต่ำกว่า 5,000	29(38.7)	26(34.7)	20(26.7)	75(59.5)		
รวม	37(29.4)	49(38.9)	40(31.7)	126(100)		
3. รายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย						N = 20
ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า	4(40.0)	4(40.0)	2(20.0)	10(50.0)	.978	.613
ต่ำกว่า 5,000	5(50.0)	2(20.0)	3(30.0)	10(50.0)		
รวม	9(45.0)	6(30.0)	5(25.0)	20(100)		

จากตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างเศรษฐกิจในครอบครัวกับระดับความเครียดของนักเรียนมีดังนี้

รายได้ของบิดา พบว่า มีรายได้ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่าคิดเป็น ร้อยละ 54.8 มีความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 43.5 ในระดับต่ำ ร้อยละ 30.4 และในระดับสูง ร้อยละ 26.1

รายได้ของมารดา พบว่า มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 ร้อยละ 59.5 มีความเครียดระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 38.7 ในระดับปานกลาง ร้อยละ 34.7 และระดับต่ำ ร้อยละ 26.7

รายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย พบว่า มีรายได้ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า ขึ้นไป และมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท เท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 50.0 นักเรียนที่ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีรายได้ ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า มีระดับความเครียดสูงและระดับปานกลางเท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 40.0 และระดับต่ำ ร้อยละ 20.0 ส่วนนักเรียนที่ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับความเครียดสูง เช่นกันคิดเป็น ร้อยละ 50.0 ในระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 และระดับปานกลาง ร้อยละ 20.0

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกระดับรายได้ของบิดา และมารดา มีความเครียดเท่ากันในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.9 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 32.5 และ 31.7 ตามลำดับ และระดับต่ำร้อยละ 28.6 และ 29.4 ตามลำดับ ส่วนรายได้ ทุกระดับของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย มีความเครียดในระดับสูง คิดเป็น ร้อยละ 45.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 30.0 และระดับต่ำ คิดเป็น ร้อยละ 25.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ ไคสแควร์ระหว่างเศรษฐกิจในครอบครัวกับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายใน ภาพรวม พบว่า รายได้ของมารดามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนรายได้ของบิดา และรายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว	พฤติกรรมการเผชิญความเครียด			รวม	χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1. ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา						N = 126
ดีมาก	22(40.7)	17(31.5)	15(27.8)	54(43.0)	1.235	.872
ค่อนข้างดี	17(31.5)	19(35.2)	18(33.3)	54(43.0)		
มีปัญหา	7(38.9)	5(27.8)	6(33.3)	18(14.0)		
รวม	46(36.5)	41(32.5)	39(31.0)	126(100)		
2. ความสัมพันธ์ของบิดามารดา กับตัวนักเรียน						N = 126
ดีมาก	28(33.3)	29(34.5)	27(32.1)	84(66.7)	1.116	.572
ค่อนข้างดี	18(42.9)	12(28.6)	12(28.6)	42(33.3)		
รวม	46(36.5)	41(32.5)	39(31.0)	126(100)		
3. ความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน						N = 20
ดีมาก	6(54.5)	1(9.1)	4(36.4)	11(55.0)	1.886	.390
ค่อนข้างดี	4(44.4)	3(33.3)	2(22.2)	9(45.0)		
รวม	10(50.0)	4(20.0)	6(30.0)	20(100)		
4. ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง						N = 100
ดีมาก	14(32.6)	16(37.2)	13(30.2)	43(43.0)	.951	.622
ค่อนข้างดี	24(42.1)	18(31.6)	15(26.3)	57(57.0)		
รวม	38(38.0)	34(34.0)	28(28.0)	100(100)		

จากตารางที่ 16 ปัจจัยความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด มีดังนี้

ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา พบว่า มีระดับความสัมพันธ์ดีมาก และค่อนข้างดีเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ระดับความสัมพันธ์ดีมากมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 40.7 ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 31.5 และระดับต่ำ ร้อยละ 27.8 ส่วนความสัมพันธ์ ค่อนข้างดีมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 35.2 ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 33.3 และระดับสูง ร้อยละ 31.5

ความสัมพันธ์ของบิดามารดา กับตัวนักเรียน พบว่า มีระดับความสัมพันธ์ดีมากคิดเป็น ร้อยละ 66.7 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 34.5 ในระดับสูง คิดเป็น ร้อยละ 33.3 และระดับต่ำ ร้อยละ 32.1

ความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์ดีมากคิดเป็น ร้อยละ 55.0 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 54.5 ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 36.4 และระดับปานกลาง ร้อยละ 9.1

ความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง พบว่ามีความสัมพันธ์ค่อนข้างดี คิดเป็น ร้อยละ 57.0 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูง คิดเป็น ร้อยละ 42.1 ในระดับ ปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 31.6 และระดับต่ำร้อยละ 26.3

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกระดับความสัมพันธ์ ของบิดามารดา และความสัมพันธ์ของบิดามารดาและตัวนักเรียน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.5 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 32.5 และระดับต่ำ ร้อยละ 31.0 ทุกระดับความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 50.0 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 30.0 และระดับปานกลาง ร้อยละ 20.0 ส่วนทุกระดับความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 38.0 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 34.0 และระดับต่ำ ร้อยละ 28.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า ภายในครอบครัวกับ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 17 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดา กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด
ของนักเรียน

สถานภาพสมรส ของบิดามารดา	พฤติกรรมการเผชิญความเครียด				χ^2	p - value
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	รวม N = 130		
ดี	30(31.6)	35(36.8)	30(31.6)	95(73.1)	4.535	.104
มีปัญหา	18(51.4)	8(22.9)	9(25.7)	35(26.9)		
รวม	48(36.9)	43(33.1)	39(30.0)	130(100)		

จากตารางที่ 17 พบว่า นักเรียนประถมศึกษาดอนปลายสถานภาพสมรสของบิดามารดาดี คือ อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 73.1 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 36.8 ในระดับสูงและระดับต่ำเท่ากัน คิดเป็น ร้อยละ 31.6 มีปัญหา คือ หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต บิดาและมารดาเสียชีวิต ร้อยละ 26.9 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 51.4 ในระดับต่ำ ร้อยละ 25.7 และในระดับปานกลาง ร้อยละ 22.9

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาดอนปลายในทุกสถานภาพสมรสของบิดามารดา มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 33.1 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ ไคสแควร์ระหว่างสถานภาพสมรสของบิดามารดากับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาดอนปลายในภาพรวมพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดา กับพฤติกรรมการเผชิญ
ความเครียด

ระดับการศึกษา	พฤติกรรมการเผชิญความเครียด			รวม	χ^2	p - value	
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ				
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)				
การศึกษาของบิดา							N = 128
มัธยมศึกษา - ปริญญาตรี ขึ้นไป	25(44.6)	17(30.4)	14(25.0)	56(44.0)	2.863	.239	
ไม่ได้ศึกษา – ประถมศึกษา	22(30.6)	25(34.7)	25(34.7)	72(56.0)			
รวม	47(36.7)	42(32.8)	39(30.5)	128(100)			
การศึกษาของมารดา							N = 128
มัธยมศึกษา - ปริญญาตรี ขึ้นไป	21(45.7)	12(26.1)	13(28.3)	46(35.9)	2.665	.264	
ไม่ได้ศึกษา – ประถมศึกษา	26(31.7)	30(36.6)	26(31.7)	82(64.1)			
รวม	47(36.7)	42(32.8)	39(30.5)	128(100)			
การศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย							N = 20
มัธยมศึกษา - ปริญญาตรี ขึ้นไป	6(50.0)	3(25.0)	3(25.0)	12(60.0)	.625	.732	
ไม่ได้ศึกษา – ประถมศึกษา	4(50.0)	1(12.5)	3(37.5)	8(40.0)			
รวม	10(50)	4(20)	6(30)	20(100)			

จากตารางที่ 18 ปัจจัยความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดา ของนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด มีดังนี้

ระดับการศึกษาของบิดา พบว่า มีระดับการศึกษา ไม่ได้ศึกษา – ประถมศึกษา ร้อยละ 56.0 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับปานกลางและระดับต่ำเท่ากันคิดเป็นร้อยละ 34.7 และในระดับต่ำร้อยละ 30.6

ระดับการศึกษาของมารดา พบว่า มีระดับการศึกษา ไม่ได้ศึกษา – ประถมศึกษา คิดเป็น ร้อยละ 64.1 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 36.6 ในระดับสูงและระดับปานกลางเท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 31.7

ระดับการศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย พบว่า มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา - ปริญญาตรี ขึ้นไปคิดเป็น ร้อยละ 60.0 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 50.0 ในระดับปานกลางและระดับต่ำเท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 25.0

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกระดับการศึกษาของบิดาและมารดา มีพฤติกรรมการเผชิญ ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.7 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 32.8 และระดับต่ำ ร้อยละ 30.5 ส่วนทุกระดับการศึกษาของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 50.0 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 และระดับปานกลาง ร้อยละ 20.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดามารดา และผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 19 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของบิดามารดา รายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับ
พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

เศรษฐกิจในครอบครัว	พฤติกรรมการเผชิญความเครียด			รวม	χ^2	p - value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1. รายได้ของบิดา						N = 126
ตั้งแต่ 5,000 และ	23(33.3)	25(36.2)	21(30.4)	69(54.8)	.640	.726
มากกว่า						
ต่ำกว่า 5,000	22(38.6)	17(29.8)	18(31.6)	57(45.2)		
รวม	45(35.7)	42(33.3)	39(31.0)	126(100)		
2. รายได้ของมารดา						N = 126
ตั้งแต่ 5,000 และ	19(37.3)	17(33.3)	15(29.4)	51(40.5)	.095	.953
มากกว่า						
ต่ำกว่า 5,000	27(36.0)	24(32.0)	24(32.0)	75(59.5)		
รวม	46(36.5)	41(32.5)	39(31.0)	126(100)		
3. รายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย						N = 20
ตั้งแต่ 5,000 และ	6(60.0)	2(20.0)	2(20.0)	10(50.0)	1.067	.587
มากกว่า						
ต่ำกว่า 5,000	4(40.0)	2(20.0)	4(40.0)	10(50.0)		
รวม	10(50.0)	4(20.0)	6(30.0)	20(100)		

จากตารางที่ 31 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของบิดามารดา รายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่
ด้วย กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียน มีดังนี้

รายได้ของบิดา พบว่า มีรายได้ ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่าคิดเป็น ร้อยละ 54.8 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด การแก้ไขความเครียดระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 36.2 ในระดับสูง ร้อยละ 33.3 และในระดับต่ำ ร้อยละ 30.4

รายได้ของมารดา พบว่า มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 ร้อยละ 59.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด การแก้ไขความเครียดระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.0 ในระดับปานกลางและระดับต่ำเท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 32.0

รายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย พบว่า มีรายได้ ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า และรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท เท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 50.0 นักเรียนที่มีผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด สูงคิดเป็น ร้อยละ 60.0 ในระดับปานกลางและระดับต่ำเท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 20.0 ส่วนนักเรียนที่ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ต่ำเท่ากันคิดเป็น ร้อยละ 40.0 และในระดับปานกลาง ร้อยละ 20.0

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกระดับรายได้ของบิดา และมารดา มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 35.7 และ 36.5 ตามลำดับ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 33.3 และ 32.3 ตามลำดับ และระดับต่ำเท่ากันคือ ร้อยละ 31.0 ส่วนทุกระดับรายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงเช่นกัน คิดเป็น ร้อยละ 50.0 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 30.0 และระดับปานกลาง ร้อยละ 20.0 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ไคสแควร์ระหว่างเศรษฐกิจในครอบครัวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในภาพรวม พบว่า รายได้ของบิดามารดา และรายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ

ตารางที่ 20 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับระดับความเครียด

ปัจจัยด้านครอบครัว	χ^2	p - value
ความสัมพันธ์		
- ความสัมพันธ์ บิดากับมารดา	5.197	.268
- บิดามารดากับตัวนักเรียน	5.655	.059
- ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย	3.704	.157
- ตัวนักเรียนกับพี่น้อง	3.049	.218
สถานภาพสมรสของบิดามารดา	1.450	.484
การศึกษา		
- การศึกษาของบิดา	3.684	.158
- การศึกษาของมารดา	2.428	.297
- การศึกษาผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย	0.415	.812
รายได้		
- รายได้ของบิดา	1.363	.506
- รายได้ของมารดา	7.815	.020
- รายได้ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย	0.978	.613

จากตารางที่ 32 พบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวกับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มีความสัมพันธ์กันในส่วนของรายได้ของมารดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปร ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา รายได้ของบิดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ทำให้กล่าวได้ว่าไม่ยอมรับสมมติฐาน ยกเว้น ด้านรายได้ของมารดา เท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้าน
กรอบครัวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ปัจจัยด้านกรอบครัว	χ^2	p - value
ความสัมพันธ์		
- ความสัมพันธ์ บิดากับมารดา	1.235	.872
- บิดามารดากับตัวนักเรียน	1.116	.572
- ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย	1.886	.390
- ตัวนักเรียนกับพี่น้อง	.951	.622
สถานภาพสมรสของบิดามารดา	4.532	.104
การศึกษา		
- การศึกษาของบิดา	2.863	.239
- การศึกษาของมารดา	2.665	.264
- การศึกษาผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย	.625	.732
รายได้		
- รายได้ของบิดา	.640	.726
- รายได้ของมารดา	.095	.953
- รายได้ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย	1.067	.587

จากตารางที่ 21 พบว่า ปัจจัยด้านกรอบครัวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียน
ประถมศึกษาตอนปลาย ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติ แสดงรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น ทำให้
กล่าวได้ว่าไม่ยอมรับสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 3 ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ตารางที่ 22 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความเครียด

(N = 130)

ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม	ระดับความเครียด	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p - value
ความสัมพันธ์กับเพื่อน	.022	.802
ความสัมพันธ์กับครู	.070	.428

จากตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานที่ 3 เมื่อพิจารณา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย พบว่าสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และสัมพันธ์ภาพกับครูไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

จากผลการวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งแสดงรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น ทำให้กล่าวได้ว่าไม่ยอมรับสมมติฐาน

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญ
ความเครียดของนักเรียน

(N = 130)

ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม	พฤติกรรมการเผชิญความเครียด	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p - value
ความสัมพันธ์กับเพื่อน	.013	.883
ความสัมพันธ์กับครู	-.058	.511

จากตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานที่ 3 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อน และสัมพันธภาพกับครู ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

จากผลการวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งแสดงรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น ทำให้กล่าวได้ว่าไม่ยอมรับสมมติฐาน

วิจารณ์

จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร สามารถนำผลการวิจัยมาวิจารณ์ได้ดังนี้

จากการวิเคราะห์ด้วยการหาความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 ความเครียดในระดับต่ำคิดเป็น ร้อยละ 32.3 และความเครียดในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 29.2 เนื่องมาจากนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และประถมศึกษาปีที่ 6 มีอายุ 11-12 ปี อยู่ในวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้น กำลังมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคมและอารมณ์ และปัจจุบันการใช้ชีวิตในเมืองที่นักเรียนต้องปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด การใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ ซึ่งเป็นผลกระทบทั้งทางด้านร่างกายจิตใจที่ก่อให้เกิดการตอบสนองและตื่นตัวตลอดเวลา เป็นภาวะคุกคามจากสิ่งเร้าจากปัจจัยทั้งภายนอกและภายในตัวบุคคล นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายจึงมีความเครียดในระดับที่สูงขึ้น จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความเครียดในระดับปานกลาง ได้แก่ ปัญหาความรู้สึกมีหนี้ หรือเวียนศีรษะ ร้อยละ 62.1 เรื่องปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ร้อยละ 61.5 และอาการฝันร้าย ร้อยละ 58.0

ผลการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย จากการวิเคราะห์ด้วยการหาความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 45.4 ระดับต่ำ ร้อยละ 30.0 และในระดับสูง ร้อยละ 24.6 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 11-12 ปี จัดอยู่ในวัยรุ่นตอนต้นหรือวัยเรียน เป็นวัยที่มีประสบการณ์และวุฒิภาวะในชีวิตน้อย ซึ่งอายุเป็นข้อจำกัดในการใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียด เนื่องจากพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ต้องอาศัยพัฒนาการทางด้านร่างกายและประสบการณ์การเรียนรู้ และระดับการศึกษา ต้องใช้การเผชิญปัญหาและการใช้การเรียนรู้ในอดีต และพฤติกรรมที่เคยใช้ในการเผชิญความเครียด นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายจึงมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดได้ยังไม่ดีเท่าที่ควร จากการศึกษา พบว่า กลุ่มที่ทำการศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดด้านบวกโดยการเบี่ยงเบนความสนใจ ทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลง เล่นคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 41.5 รองลงมาใช้วิธีการบรรเทาความเครียดโดยออกกำลังกาย ร้อยละ 24.6 และใช้การยอมรับ พยายามทำใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม พุดระบายความไม่สบายใจให้คนอื่นฟัง ร้อยละ 29.2 ส่วนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดทางด้านลบที่นักเรียนประถมศึกษาใช้ส่วนใหญ่ โดยการต่อต้าน

ทำสิ่งตรงข้าม ร้อยละ 16.2 โดยการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา เช่น ลาป่วย หรือ ขาดเรียน และหลบหน้า หลีกเลีย้งจากบุคคลที่ทำให้เกิดปัญหา ร้อยละ 10.8

เมื่อพิจารณาผลการศึกษาในการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ได้ผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน ได้แก่ เพศ ลำดับเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อวัน ผลการเรียนรู้ ความคาดหวังทางการเรียนต่อในชั้นมัธยมของนักเรียน และความคาดหวังของผู้ปกครองในการเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาของนักเรียน โรคประจำตัว และการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

เพศ จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด แต่เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดความเครียดของ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้นความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเท่านั้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.2 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งสองเพศ มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็น ร้อยละ 38.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระดับสูงคิดเป็น ร้อยละ 36.9 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่าเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย อยู่ในระยะของวัยที่กำลังผ่านจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยสภาพจิตใจของเด็กที่เจริญพัฒนา โดยต้องมีบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมเป็นอิทธิพลที่สำคัญ เป็นระยะที่เด็กเจริญทางด้านร่างกาย และอารมณ์อย่างมาก ซึ่งมีการเจริญเติบโตทั้งสองเพศเหมือนกัน แต่ช่วงอายุ 11-12 ปี เพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านอารมณ์และสภาพร่างกายที่เร็วกว่าเพศชาย เป็นช่วงของการเปลี่ยนวัย ก่อให้เกิดความเครียดได้ และต้องใช้การเผชิญความเครียดในการปรับตัว จัดการกับสถานการณ์เครียด เพศจึงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดทางการศึกษาของ Lazarus and Folkman ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคลและสภาพแวดล้อม ในสถานการณ์การทำงาน หรือ การเรียน ถ้าบุคคลรู้ว่าเขามีความสามารถต่ำ หรือไร้ความสามารถที่จะพบกับความสำเร็จในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ บุคคลจะเกิดความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของยุพดี (2546) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิต และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ สตรีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธรณินทร์ (2548) ได้ศึกษาความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546 พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลำดับเกิด จากการ จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า ลำดับเกิด ไม่มีความสัมพันธ์กับ ระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษานี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขต บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนเล็ก ร้อยละ 42.3 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกลำดับเกิด มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 41.0 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด การแก้ไขความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 38.0 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่านักเรียนที่มีลำดับเกิดต่างกัน มีระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษฎา และคณะ (2539) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ลำดับเกิด ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ เอื้อมเดือน (2544) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี พบว่า ลำดับเกิด ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี ในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สภาพการพักอาศัย จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า สภาพการพักอาศัยไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 43.8 ลักษณะที่อยู่อาศัยของนักเรียน ส่วนใหญ่ มีลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านเช่า หอพัก และวัด ร้อยละ 63.8 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายทุกสภาพการพักอาศัย มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 38.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 36.9 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนที่มีสภาพการพักอาศัยที่ต่างกัน มีระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณธิดา (2548) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง พบว่าส่วนใหญ่ของนักเรียนมีความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.4 โดยปัจจัยด้านส่วนตัวของนักเรียนที่ไม่เกี่ยวข้อง กับระดับความเครียดได้แก่ บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รายรับต่อวันของนักเรียน จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า รายรับต่อวันของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีรายรับต่อวัน 10-19 บาท คิดเป็นร้อยละ 24.6 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกกลุ่มรายรับต่อวัน มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 38.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 36.9 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่มีรายรับต่อวันต่างกัน มีระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษฎา (2539) ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมตอนปลายในจังหวัดชัยนาท พบว่า ค่าใช้จ่ายต่อเดือนไม่มีผลต่อความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณธิดา (2548) ที่ศึกษาเรื่องความเครียด

ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง พบว่า นักเรียนที่มีรายรับต่อเดือนต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผลการเรียน จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า ผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด แต่ผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้น ความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเท่านั้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย 3.00 – 3.49 คิดเป็นร้อยละ 43.8 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกคะแนนเฉลี่ย มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 38.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 36.9 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์พบว่า ผลการเรียนของนักเรียนที่ต่างกันนักเรียนมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก ปัจจุบันในสังคมให้คุณค่าแก่การศึกษาในระดับสูงขึ้นไป การเรียนมีเนื้อหาที่ซับซ้อนมากขึ้น นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำเกรดให้อยู่ในระดับที่ดี มีการแข่งขันกันสูง เป็นแรงกดดัน ซึ่งมีความจำเป็นเนื่องจากจะมีผลแตกต่างกันอย่างชัดเจนสำหรับชีวิตในอนาคตของผู้ที่สำเร็จการศึกษา เมื่อมีการแข่งขันที่เป็นสาเหตุที่เป็นเครื่องกระตุ้นในการเรียน ผลการเรียนจึงมีผลต่อความเครียด สำหรับนักเรียน

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ยูปดี (2546) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า ปัญหาการเรียนมีผลต่อความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ สตรีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียดในปัจจุบันมากที่สุดคือ ปัญหาการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับวิทยา (2545) ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลยะลา มีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 74.3 จากการทดสอบสมมติฐานพบว่าผลการศึกษาที่ผ่าน มา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับ รุ่งทิพย์ (2544) ได้ศึกษาด้านเหตุความเครียด ระดับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีต้นเหตุความเครียดจากการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า มีต้นเหตุความเครียดด้านการเรียนการสอนภาคทฤษฎี มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 จากผลการวิจัย พบว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีภาวะความเครียดสูง

ความคาดหวังทางการเรียน จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า ความคาดหวังทางการเรียนในการเรียนต่อในชั้นมัธยมของนักเรียน และความคาดหวังของผู้ปกครองในการเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขต บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ความคาดหวังของนักเรียนในการเรียนต่อ พบว่านักเรียนกลุ่มที่ศึกษาส่วนใหญ่มีความคาดหวังในการเรียนต่อสูง คิดเป็นร้อยละ 73.1 ส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีความคาดหวังในการเรียนต่อของนักเรียนสูง คิดเป็นร้อยละ 80.8 และส่วนใหญ่นักเรียนต้องการเรียนต่อ คิดเป็นร้อยละ 94.6 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายและบิดามารดาในทุกความคาดหวังทางการเรียน มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 38.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 36.9 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนและผู้ปกครองมีความคาดหวังทางการเรียนต่างกัน มีระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอี่ยมเดือน (2544) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี พบว่า ความคาดหวังของนักเรียน และความคาดหวังของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

โรคประจำตัว จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า โรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้นความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวกับระดับความเครียดเท่านั้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขต บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 80.8 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่มีโรคประจำตัว และ ไม่มีโรคประจำตัว มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 38.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 36.9 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์

พบว่า นักเรียนที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว มีระดับความเครียด ที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก ความผิดปกติทางด้านร่างกาย เป็นสิ่งเร้าที่มีผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจส่งผลให้เกิดความเครียด จากระบบประสาทอัตโนมัติที่ไปกระตุ้นและไปแสดงออกทางร่างกาย เช่น เหงื่อออกมาก หน้าแดง ช่วงจังหวะหายใจผิดปกติ ในผู้ที่เจ็บป่วย มีความผิดปกติของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ระบบการหมุนเวียนโลหิต ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง มีอาการปวดศีรษะ ทำให้กล้ามเนื้อตึงเครียด (เสถียร , 2530)

ผลการศึกษครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ยูพดี (2546) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ สดริรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 43.4 พบว่าการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณชิตรา (2548) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง พบว่าโรคประจำตัว การมีปัญหาในการนอนหลับ เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธรณินทร์ (2548) ได้ศึกษาความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546 พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดศีรษะ คือการเจ็บป่วยจำเป็นต้องไปพบแพทย์ ความกังวลกับความเจ็บป่วย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การออกกำลังกาย จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า การออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด แต่การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ยกเว้น ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเท่านั้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่นักเรียนออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.5 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายทั้งที่ออกกำลังกาย และไม่ออกกำลังกาย มีระดับความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 38.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 36.9 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า การออกกำลังกายแตกต่างกันระดับความเครียด ไม่ต่างกัน แต่การออกกำลังกายแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามทั้งความคิด

การกระทำ เพื่อจัดการเปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ไขปัญหาโดยตรง โดยอาจจัดการตัวปัญหา มุ่งแก้ที่ตัวเอง ปรับสิ่งแวดล้อม และการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นอารมณ์ เป็นกระบวนการคิด และพฤติกรรม ต่างๆ ที่บุคคลใช้เพื่อจัดการ หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการรักษาสมาคมทางจิตใจไว้ ได้แก่ การผ่อนคลาย การนั่งสมาธิ และการใช้กลไกทางจิต การออกกำลังกายทำให้บุคคลมีภาวะ สุขภาพ พลังงาน และกำลังใจ บุคคลที่แข็งแรงกว่าจะมีการเผชิญความเครียดได้ดีมากกว่าคนที่ มี สุขภาพไม่ดี ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (อาภรณ์, 2547)

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษฎา (2539) ได้ศึกษาความเครียดของ นักเรียนมัธยมตอนปลายในจังหวัดชัยนาท พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อ การมีปัญหาสุขภาพจิต หรือมีปัญหาสุขภาพจิต การคลายเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ใช้กันเพื่อช่วยลดความเครียดให้กับตนเอง พบว่า นักเรียนได้ใช้วิธีต่าง ๆ มากน้อยตามลำดับ ดังนี้ การฟังเพลง ร้องเพลง การพยายามทำให้สบาย ปรับตัวเอง การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การแก้ไข ปัญหาจากสาเหตุ การดูโทรทัศน์และวิดีโอ อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน อ่านหนังสือพิมพ์ และการดู การนอน ทำงานบ้าน ปรึกษาผู้รู้ ไปเที่ยว และอื่นๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพดี (2546) ได้ ศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า ภาวะสุขภาพมี ผลต่อความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สถานภาพสมรส ของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา และรายได้ของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับระดับความ เครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า ความสัมพันธ์ ภายในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ของ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษานี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขต บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ดีมากและ ค่อนข้างดีเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ความสัมพันธ์ของบิดามารดา กับตัวนักเรียน ส่วนใหญ่มีความ สัมพันธ์ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 66.7 ความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน ส่วนใหญ่

มีความสัมพันธ์ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 55.0 ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 52.0 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกระดับความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดา กับตัวนักเรียน มีความเครียดระดับปานกลางเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 38.9 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 36.5 ทุกระดับความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน มีความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 45.0 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนทุกระดับความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง มีความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.0 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 38.0 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนที่มีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวต่างกัน มีระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ฐานิตา (2543) ที่ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัวมีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพดี (2546) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์ต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถานภาพสมรสของบิดามารดา จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขต บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 73.1 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกสถานภาพสมรสของบิดามารดา มีความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 38.5 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 36.9 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอี่ยมเดือน (2544) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี พบว่า สถานภาพครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ วิทยา (2545) ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลยะลาในระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 74.3 จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า สถานภาพครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณริธา (2548) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.4 พบว่า นักเรียนที่สถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน จะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

การศึกษาของบิดามารดาและผู้พ่ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้พบว่า การศึกษาของบิดามารดา และผู้พ่ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ระดับการศึกษาของบิดาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 52.0 ส่วนใหญ่ระดับการศึกษาของมารดาอยู่ในระดับประถมศึกษาเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 61.7 ส่วนระดับการศึกษาของผู้พ่ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา คิดเป็นร้อยละ 40.0 นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในทุกระดับการศึกษาของบิดาและมารดา มีความเครียดเท่ากันในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 39.1 ในทุกระดับการศึกษาของผู้พ่ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย มีความเครียดระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 45.0 ในทุกระดับการศึกษาของบิดาและมารดา มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงคิดเป็นร้อยละ 36.7 ในทุกระดับการศึกษาของผู้พ่ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงคิดเป็นร้อยละ 50.0 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของบิดามารดาต่างกัน มีระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอื้อมเดือน (2544) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี พบว่า การศึกษาของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ วิทยา (2545) ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลยะลามีระดับความเครียดอยู่ใน

ระดับต่ำ ร้อยละ 74.3 จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

รายได้ของบิดามารดาและผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า รายได้ของบิดาและรายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ส่วนรายได้ของมารดามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียน ประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ยกเว้น ความสัมพันธ์ของรายได้ของมารดากับระดับความเครียดเท่านั้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขต บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่บิดาของนักเรียนมีรายได้ ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 43.6 ส่วนใหญ่มารดาของนักเรียนมีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท / เดือน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และส่วนใหญ่ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท / เดือน และ ตั้งแต่ 5,000 และมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 30.0 ทุกรายได้ของบิดาและมารดาของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มีความเครียดเท่ากันในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 38.9 ทุกรายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย มีระดับความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 45.0 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในส่วนรายได้ของบิดาและมารดาในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 35.7 และ 36.5 ตามลำดับ มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในส่วนรายได้ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 50.0 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนที่มีรายได้ของมารดาต่างกัน มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก สังคมไทยมารดาเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบุตรมากกว่าบิดา ในเรื่องการเลี้ยงดู ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ รวมถึงด้านบริหารจัดการเรื่องการเงินภายในครอบครัว และเป็นผู้อบรมเลี้ยงดูสั่งสอนเด็กในเรื่องการใช้จ่ายเงิน หรือซื้อของในเรื่องอุปกรณ์การเรียน รายได้ของมารดาจึงอาจมีผลต่อระดับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอื้อมเดือน (2544) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี พบว่า ฐานะเศรษฐกิจของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ วิทยา (2545) ได้ศึกษาเรื่องระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลยะลา มีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 74.3 จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า รายได้ของครอบครัวมีความแตกต่างกันที่ระดับ

นัยสำคัญ 0.05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ สตรีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดสูง คิดเป็นร้อยละ 43.4 พบว่า สถานภาพการเงินของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ เพื่อน และครู มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 44.6 เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนที่มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างกัน มีระดับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

การผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพดี (2546) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สตรีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณธิดา (2548) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง พบว่าสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนแตกต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สัมพันธ์ภาพกับครู จากการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ พบว่า สัมพันธ์ภาพกับครูไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขต บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพกับครูค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 59.2 เมื่อ วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพกับครูต่างกัน มีระดับความเครียด และ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ที่ไม่แตกต่างกัน

การผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ยูพดี (2546) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิต และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนมี ความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สตรีรัตน์ (2546) ได้ศึกษาการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณริธา (2548) ได้ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง พบว่าสัมพันธภาพกับเพื่อนแตกต่างกันจะมี ความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย : กรณีศึกษา โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร” เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร และเพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ซึ่งการพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวจะทำให้ได้ข้อสรุปของการศึกษาวิจัย อันจะนำข้อมูลดังกล่าวไปหาสาเหตุความเครียด และการแก้ไขปัญหาความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

ศึกษาจากนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีอายุ 11-12 ปี รวมทั้งสิ้น 130 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) โดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน ประกอบด้วยเพศ ลำดับเกิด ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ลักษณะของที่อยู่อาศัย รายรับต่อวันของนักเรียน ผลการเรียน ความคาดหวังในการเรียนต่อของนักเรียน ความคาดหวังของผู้ปกครองในการเรียนต่อของนักเรียน โรคประจำตัว การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check lists) และเติมข้อความ (open ended) ข้อคำถามมีทั้งสิ้น 10 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา บิดามารดากับตัวนักเรียน ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยกับตัวนักเรียน ตัวนักเรียนกับพี่น้อง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ เป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวก

จำนวน 4 ข้อ และสถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัว ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check lists) ข้อคำถามมีทั้งสิ้น 7 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อมูลปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย สัมพันธภาพกับเพื่อน และสัมพันธภาพกับครู ข้อคำถามมีทั้งสิ้น 12 ข้อ

ตอนที่ 4 ข้อมูลความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ข้อคำถามมีทั้งสิ้น 20 ข้อ

ตอนที่ 5 ข้อมูลพฤติกรรมวิธีเผชิญความเครียด ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ ข้อคำถามมีทั้งสิ้น 23 ข้อ

การศึกษานี้ ได้ดำเนินการในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีอายุ 11-12 ปีรวมทั้งสิ้น 130 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามกระบวนการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่า ไคสแควร์ (χ^2 - test) และสถิติประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

1. การสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับเพศ ผลการเรียน โรคประจำตัว การออกกำลังกายและปัจจัยด้านครอบครัวเกี่ยวกับรายได้ของมารดา มีผลต่อความเครียดของนักเรียน

2. การสรุปผลตามวัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัย

วัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัยได้กำหนดไว้ดังนี้

2.1 เพื่อทราบความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมา มีระดับความเครียดระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 32.3 และระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 29.2 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.4 รองลงมา มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 30.0 และระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 24.6

2.2 เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ลำดับการเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อวัน ผลการเรียนรู้ ความคาดหวังทางการเรียน โรคประจำตัว และการออกกำลังกาย กับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร พบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เกี่ยวกับโรคประจำตัวของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเกี่ยวกับเพศ และผลการเรียน และการออกกำลังกาย

2.3 เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านครอบครัวกับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร พบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ในด้านรายได้ของมารดา

2.4 เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร พบว่า การสนับสนุนทางสังคม ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยได้แบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนที่มีอายุ 11-12 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนต้น มีความเครียดระดับปานกลาง ด้านโรคประจำตัวของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน ซึ่งโรคประจำตัวอาจมีการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือเด็กอาจได้รับส่วนต่อมาจากบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์ และอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนวัย ก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้น ควรมีการรณรงค์และเสริมแรงทางบวกในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการหรือรูปแบบต่าง ๆ โดยทางโรงเรียนหรือผู้บริหารภายในโรงเรียน ควรให้การสนับสนุนในด้าน อุปกรณ์ และอบรมครู ให้เห็นความสำคัญ ในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่มีภาวะทางด้านร่างกายด้อยกว่าเพื่อน ในเรื่องของโรคประจำตัวที่นักเรียนเป็นอยู่ เพื่อลดความเครียด

2. จากผลการศึกษา พบว่า เพศ ผลการเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ดังนั้น ควรมีการสนับสนุนให้มีการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความเครียดของนักเรียนทั้งสองเพศ ให้เกิดการเรียนรู้ในชั้นเรียน เป็นตัวอย่างให้เพื่อนได้ทำตามอย่างถูกต้อง โดยมีครูเป็นผู้ชี้แนะ และขณะที่สมองของเด็กยังพัฒนาไม่สมบูรณ์เต็มที่ จึงไม่สามารถปรับตัวรับกับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยีและสังคม ความต้องการของเด็กยังเหมือนเดิม ขณะที่โลกรอบตัวหมุนผ่านไปอย่างรวดเร็ว และคนรอบข้างคาดหวังความสำเร็จทางวิชาการและด้านสังคมกับเด็กมากขึ้น ดังนั้นครูควรให้ความสำคัญกับนักเรียนในทุกระดับ ผลการเรียน ช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบสิ่งที่ตนเองชอบและถนัด มากกว่าการใช้ผลการเรียนเป็นเกณฑ์ ให้เรียนแบบนักเรียนเป็นศูนย์กลางโดยแท้จริง เพื่อลดความเครียดทางด้านผลการเรียนของนักเรียนที่ต่างกัน

3. โรงเรียนควรมีการจัดบริการการปรึกษาแนะนำโดยครูแนะแนว ที่สามารถพูดคุยเพื่อลดความเครียดของนักเรียน ตามความต้องการของนักเรียนจากการเก็บข้อมูล ของการศึกษาค้นคว้า เพื่อเป็นปัจจัยสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนในการใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียด ที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนเอกชน เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาล
2. ควรศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในด้านปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในด้านอื่น เช่น การเรียนกวดวิชา การสอบแข่งขันเข้าโรงเรียน เพื่อทราบระดับความเครียด รู้ถึงสภาวะจิตใจของนักเรียน ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลนักเรียนให้เรียนอย่างมีความสุข
3. ควรมีการศึกษาถึงทดลอง หรือวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมในการลดความเครียดในนักเรียน ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนหรือปลูกฝังพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ที่เหมาะสมของนักเรียนต่อไปในอนาคต
4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายที่อยู่ในเมืองและอยู่ต่างจังหวัด เพื่อทราบระดับความเครียด และนำมาพัฒนาพฤติกรรมในนักเรียนให้เหมาะสมกับสถานที่นักเรียนอยู่

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2541. **คู่มือคลายเครียด**. โรงพิมพ์บริษัทสยามเอ็มแอลบี
พลับลิชชิง จำกัด, กรุงเทพฯ.

_____. 2547. การช่วยเหลือประชาชนผู้ประสบปัญหาวิกฤติสุขภาพจิต. **วารสารกรมสุขภาพจิต**
กระทรวงสาธารณสุข (กุมภาพันธ์-มีนาคม) 5(1): 21.

_____. 2543. **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง**. โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,
กรุงเทพฯ.

กระทรวงสาธารณสุข. 2546. **คลายเครียด**. โรงพิมพ์สหกรณ์การเกษตร, กรุงเทพฯ.

กอบกุล ดันติธานนท์. 2547. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของพยาบาล**
ในวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กิตติกร มีทรัพย์. 2547. **สร้างสุขภาพจิตด้วยวิธีการคลายเครียด**. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**
ในพระบรมราชูปถัมภ์ฉบับประชุมใหญ่สามัญ : 36-37.

กฤษฎา ชลวิริยะกุล. 2539. **ความเครียดของนักเรียนมัธยมตอนปลายในจังหวัดชัยนาท**. รายงาน
วิจัย. กรมสุขภาพจิต, นนทบุรี.

คณาลักษณ์ คลสมอ. 2541. **การศึกษาถึงรู้ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของ**
ผู้ป่วยเด็กวัยเรียนที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยมหิดล.

จันทา พงษ์ศิริ. 2541. **ความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ที่สำนักงานประมาณ**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์. 2548. การใช้ SPSS เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล. ภาควิชาการประเมินผลและวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ. แหล่งที่มา. <http://www.watpon.com/spss>. 20 มิถุนายน 2550.

ฐานิตา สนใจยุทธ. 2543. ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดวงใจ กสานติกุล. 2542. โรคซึมเศร้ารักษาหายได้. โรงพิมพ์นำอักษรการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

คุณิ ทศนาจันทธานี. 2539. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉิน ในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ตรีสุข ชงไชย. 2540. ปัญหาความเครียดภายในครอบครัวและวิธีการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว และครอบครัวปกติศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เต็มศรี ชำนิจารกิจ. 2540. สถิติประยุกต์ทางการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 5. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ธรณินทร์ กองสุข. 2548. ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. รายงานวิจัย. กรมสุขภาพจิต, นนทบุรี.

นาริรัตน์ รุจิรพัฒน์. 2544. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นันทพร กลิ่นจันทร์. 2540. ประสิทธิภาพของการอบรมผู้ปกครองโดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับ การสร้างแรงจูงใจต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนวัยประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดเขาบางทราย (พุทธยาคม) จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิตยสารรักลูก. 2548. **เครียดโรคร้ายในตัวเอง**. ปีที่ 23 ฉบับที่ 274 พฤศจิกายน. บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง จำกัด, นนทบุรี.

นिरนาม. 2544ค. การศึกษาสูงสุดของเด็กไทยคือยอดปรารถนาของครอบครัว. **ฐานเศรษฐกิจ** (8 พฤษภาคม 2544): 2.

นีลนารา จินาพร. 2540. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ประณิตา ประสงค์จรรยา. 2542. **ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้จัดการบริการบนเที่ยวบินและหัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปาริชาติ โรจน์พลากร-กุ๊ซ และคณะ. 2549. **สถิติสำหรับงานวิจัยทางการแพทย์และการใช้โปรแกรม SPSS for Windows**. บริษัท จุฑทอง จำกัด, กรุงเทพฯ.

พิมภรณ์ รุ่งอาญา. 2548. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของพนักงานขับรถโดยสารประจำทางขององค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

ไพเราะ สว่างแสงวัฒนา. 2545. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่กรมสุขภาพจิต**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภูริภัทร ภควดีธร. 2536. **จัดการกับความเครียด**. โรงพิมพ์นำอักษรการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ยุพดี ศิริวรรณ. 2546. **คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย**. **รายงานวิจัย**. กรมสุขภาพจิต กองสุขภาพจิตสังคม, นนทบุรี

ระพีพร แยมกลีบ. 2548. **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน: กรณีศึกษา สถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, กรุงเทพฯ.

รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. 2544. ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดใน นักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลักขณา ศรีวัฒน์. 2545. สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์, กรุงเทพฯ.

วรรณธิรา ชูทอง. 2548. ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิทยา ไชยศรี. 2545. ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนคร ยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยสาธารณสุข สิริินทร จังหวัดยะลา.

วันเพ็ญ บุญประกอบ. 2534. จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ศรีทับทิม พานิชพันธ์. 2541. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. วารสาร สุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์(ฉบับประชุมใหญ่สามัญ): 12- 13.

สตรีรัตน์ รุจิระชาคร. 2546. การศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. กรมสุขภาพจิต กองสุขภาพจิตสังคม กลุ่มงาน ระบาดวิทยา, นนทบุรี.

สมภพ เรืองตระกูล. 2547. ความเครียดและอาการทางจิตเวช. โรงพิมพ์เรือนแก้ว, กรุงเทพฯ.

สากล จริยวิทยานนท์. 2541. ระเบียบวิธีการวิจัย (Social Research Methodology). คณะพัฒนา สังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สุชาดา วงศ์ใหญ่. 2545. **สุขภาพจิต**. สุวีริยาสาส์น จัดพิมพ์, กรุงเทพฯ.

สุชาติ ไชยมะโน. 2541. **สร้างสุขภาพจิตด้วยวิธีการคลายเครียด**. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ฉบับประชุมใหญ่สามัญ. : 36-37.

สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์, เชียรชัย งามทิพย์วัฒนา และกนกรัตน์ สุขะตุงคะ. 2543. การพัฒนาการวัดความเครียดในคนไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 45 (3): 237-250.

สุภาพร เฉยทิม. 2544. **พฤติกรรมและการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุภาส เครือเนตร. 2542. **บริหารสุขภาพจิตพิชิตความเครียด**. โรงพิมพ์เลียงเชียง, กรุงเทพฯ.

สมชาย จักรพันธุ์. 2548. **กรอบการวิจัยสุขภาพจิต (พ.ศ.2548-2552)**. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, นนทบุรี.

สมปรารถนา ผาสุพันธ์. 2547. **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เสถียร ชูระชัย. 2530. **จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น**. เอกสารตำราทางวิชาการ. อุบลราชธานี : คณะครุศาสตร์, วิทยาลัยครูอุบลราชธานี.

อาภรณ์ บุญเรือง. 2542. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานปฏิบัติการโรงงานผลิตเส้นใยสังเคราะห์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อาภรณ์ สุวรรณเจษฎาเลิศ. 2547. **ประสิทธิผลของรูปแบบสุขภาพศึกษาตามทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมร่วมกับกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองเพื่อลดความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- อริยา คูหา. 2546. **แรงจูงใจและอารมณ์**. ฝ่ายเทคโนโลยี สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ปัตตานี.
- อรุณี เกษรอุบล. 2544. **การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม
ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพร โอตระกูล. 2540. **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัทวิทยพัฒน์จำกัด, กรุงเทพฯ.
- เอี่ยมเดือน อินทร์จันทร์. 2544. **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษา
ในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Cassmeyer, L.V., H.P. Mitchell and A.P. Betrus. 1995. **Medical-Surgical Nursing**. Mosby-
Book, Inc., United States of America.
- Charles A.M. Symptoms of Dissociation in Humans Experiencing Acute, Uncontrollable
Stress : A Prospective Investigation. 1999. **The American Journal of Psychiatry**.
(online) Available from [http://ajp.psychiatryonline.org/gi/content/abstract/158/8/1239?](http://ajp.psychiatryonline.org/gi/content/abstract/158/8/1239?maxtoshow=&gi/content/abstract/158/8/1239?maxtoshow=&)
[maxtoshow=&gi/content/abstract/158/8/1239?maxtoshow=&](http://ajp.psychiatryonline.org/gi/content/abstract/158/8/1239?maxtoshow=&gi/content/abstract/158/8/1239?maxtoshow=&).
- Clark, S. 1993. Psychological needs of critical of ill patients. Pp.120-125. In Clochesy, J.M.
C. Breu, S. Cardin, E.B. Rudy and A.A. Whittaker. (eds.). **Critical Care Nurseing**.
Saunders, W.B., Philadelphia.
- Folkman, S. and R.S. Lazarus. 1984. An Analysis of coping in a Middle-Age community
Sample. **Journal of Health and Social Behavior**. 21 (1): 219 - 239.
- Hayward, S. 1998. **Stress Solution**. Quarto publishing plc. London.
- Harris, 1989. **Modern construction equipment and methods**. XI. Wiley, Harlow, Essex,
England.

- Kirkland, M.L.S.(1998). Stressors and Coping Strategies among successful female African American baccalaureate nursing student. **Journal of Nursing Education**,37, 5-12.
- Lazarus, R.S. 1966. **Psychological Stress and the Coping Process**. Mc Graw – Hill, New York.
- Lazarus, R.S. and Folkman. 1984. **Stress Appraisal and Coping**. Springer Publishing, New York.
- McNamara. S. 2000. **Stress in young people: What's new and what can we do ?**. Continuum, London.
- Michal, M. 1991. **Stress**. Basel, Edition Roche, Switzerland.
- Nancy C. 1999. Social System of suicide High school Adolescent. **Journal of psychosocial Nursing**. 29 : 15.
- Rickert, J.E. 1994. **"Stress" in encyclopedia of Psychology**. John Wiley and Sons, New York.
- Sanders, M.L.K. 1993. **A Descriptive Study of Stressors and Coping Strategies among Successful Black Female Nursing Students at Predominately white University in South Carolina**. University of South Carolina.
- Selye, H. 1956. **The Stress of life**. United of America: Mc Graw Hall Book Company.
- Selye, H. 1976. **The Stress of life**. rev. ed. McGraw –Hill, New York.
- _____. 1997. **The Stress of Life**. McGraw- Hill Book Company, New York.
- Webster, N. 1976. **"Stress" Webster's New Universal Dictionary of the English Language**. Webster' Universal Press, New York.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

1. แพทย์หญิงวรุณา กลกิจโกวินท์
งานจิตเวชเด็ก วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล
2. นายแพทย์พัลลภ คังสีล นายแพทย์ระดับ 7 วช.
งานสูติรีเวชกรรม วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล
ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา
3. อาจารย์ถนิมวงษ์ ไร่พาณิชย์
หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
4. ผศ. ดร.สุธิกาญจน์ ไชยลาภ
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
5. อาจารย์วงศ์จันทร์ วัฒนพิทยกุล
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดวิเศษการ

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือ เติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. ลำดับเกิด

นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....

และมีพี่น้องทั้งหมด.....คน

3. ปัจจุบันนี้นักเรียนพักอาศัยอยู่กับ

- ☐ บิดามารดาและพี่น้อง
☐ ญาติ ระบุ.....
☐ อื่นๆ ระบุ.....

4. ลักษณะของที่อยู่อาศัยในปัจจุบันของนักเรียน

- ☐ บ้านของบิดามารดา
☐ บ้านของญาติ
☐ อื่นๆ ระบุ.....ญาติ ระบุ.....

5. รายรับต่อวันของนักเรียน

- | | |
|--|--|
| ☐ น้อยกว่า 10 บาท | ☐ 30 – 39 บาท |
| ☐ 10 – 19 บาท | ☐ 40 – 49 บาท |
| ☐ 20 – 29 บาท | ☐ 49 บาท ขึ้นไป |

6. คะแนนเฉลี่ยของนักเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

- ☐ ต่ำกว่า 2.00
- ☐ 2.00 - 2.49
- ☐ 2.50 - 2.99
- ☐ 3.00 - 3.49
- ☐ 3.50 - 4.00

7. นักเรียนมีความคาดหวังในการเข้าเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาหรือไม่

- | | |
|---|--|
| ☐ คาดหวังสูง | ☐ คาดหวังน้อย |
| ☐ คาดหวังปานกลาง | ☐ ไม่คาดหวังเลย |

8. ผู้ปกครองของนักเรียนมีความคาดหวังในการเข้าเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาอย่างน้อยเพียงใด

- | | |
|---|--|
| ☐ คาดหวังสูง | ☐ คาดหวังน้อย |
| ☐ คาดหวังปานกลาง | ☐ ไม่คาดหวังเลย |

9. นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่

- ☐ ไม่มี
- ☐ มี ระบุ.....

10. นักเรียนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายหรือไม่

- ☐ ไม่เล่น
- ☐ เล่น ระบุ(ประเภทกีฬา).....

ปัจจัยด้านครอบครัว

1. ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา

- ☐ ดีมาก
- ☐ ค่อนข้างดี
- ☐ มีปัญหา

2. ความสัมพันธ์ของบิดามารดา กับตัวนักเรียน

- ☐ ดีมาก
- ☐ ค่อนข้างดี
- ☐ มีปัญหา

3. ความสัมพันธ์ของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับตัวนักเรียน (กรณีที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดา)

- ☐ ดีมาก
- ☐ ค่อนข้างดี
- ☐ มีปัญหา

4. ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง

- ☐ ดีมาก
- ☐ ค่อนข้างดี
- ☐ มีปัญหา

5. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

- | | |
|--|--|
| ☐ อยู่ด้วยกัน | ☐ บิดา หรือมารดาเสียชีวิต |
| ☐ หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ | ☐ บิดา และมารดาเสียชีวิต |

6. ระดับการศึกษาของบิดา

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ ไม่ได้ศึกษา | ☐ มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา |
| ☐ ประถมศึกษา | ☐ ปริญญาตรีขึ้นไป |

7. ระดับการศึกษาของมารดา

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ ไม่ได้ศึกษา | ☐ มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา |
| ☐ ประถมศึกษา | ☐ ปริญญาตรีขึ้นไป |

8. ระดับการศึกษาผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย (กรณีที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดา)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ ไม่ได้ศึกษา | ☐ มัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา |
| ☐ ประถมศึกษา | ☐ ปริญญาตรีขึ้นไป |

9. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา

- | | |
|--|---|
| ☐ ไม่มีรายได้ | ☐ 5,000 – 10,000 บาท |
| ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท | ☐ 10,000 บาทขึ้นไป |

10. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา

- | | |
|--|---|
| ☐ ไม่มีรายได้ | ☐ 5,000 – 10,000 บาท |
| ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท | ☐ 10,000 บาทขึ้นไป |

11. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย (กรณีที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดา)

- | | |
|--|---|
| ☐ ไม่มีรายได้ | ☐ 5,000 – 10,000 บาท |
| ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท | ☐ 10,000 บาทขึ้นไป |

ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม

1. นักเรียนมีเพื่อนสนิทอย่างน้อยเพียงใด

- ☐ ไม่มีเพื่อนสนิท
- ☐ มี 1 - 3 คน
- ☐ มีมากกว่า 3 คน

2. นักเรียนมีเพื่อนสนิท ต่างเพศอย่างน้อยเพียงใด

- ☐ ไม่มีเพื่อนสนิท
- ☐ มี 1 - 3 คน
- ☐ มีมากกว่า 3 คน

3. นักเรียนต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน

- ☐ มาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

4. นักเรียนมีความขัดแย้งกับเพื่อน

- ☐ มาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

5. นักเรียนขาดเพื่อนสนิทที่รู้ใจพอที่จะปรับทุกข์หรือปรึกษาปัญหา

- ☐ มาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

6. สัมพันธภาพของตัวนักเรียนกับเพื่อน

- ☐ ดีมาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

7. ครูคอยช่วยเหลือนักเรียนในด้านต่าง ๆ

- ☐ ดีมาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

8. นักเรียนมีโอกาสซักถามครูเกี่ยวกับปัญหาหรือข้อข้องใจ

- ☐ มาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

9. นักเรียนต้องทำตัวให้ครูยอมรับหรือพอใจ

- ☐ มาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

10. นักเรียนรู้สึกห่างเหินกับครู

- ☐ มาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

11. นักเรียนรู้สึกตัวเองไม่เป็นที่รักหรือสนใจของครู

- ☐ มาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

12. สัมพันธภาพของนักเรียนกับครู

- ☐ ดีมาก
- ☐ ปานกลาง
- ☐ น้อย

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าอาการเช่นนี้เกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยครั้งเพียงใด และโปรดทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงตามอาการที่เกิดขึ้น

เกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

บ่อย ๆ หมายถึง	เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับนักเรียน มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์
บางครั้ง หมายถึง	เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับนักเรียน 1 - 3 ครั้ง / สัปดาห์
ไม่เกิดขึ้นเลย หมายถึง	ไม่เคยเกิดอาการเหล่านี้กับนักเรียนเลยในรอบสัปดาห์

ข้อความ	บ่อย ๆ	บางครั้ง	ไม่เกิดขึ้นเลย
1. ปัจจุบันนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย			
2. นักเรียนเคยมือสั่นถึงขนาดทำให้นักเรียนรำคาญ			
3. ตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ของนักเรียนมีเหงื่อออกขึ้น และจนให้เกิดความรำคาญ			
4. นักเรียนมีอาการใจสั่นหรือใจเต้นแรงผิดปกติ			
5. เมื่อนักเรียนตื่นนอนในตอนเช้า นักเรียนรู้สึก เบื่อหน่ายท้อแท้ใจ			
6. นักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ			
7. นักเรียนมีความผิดปกติเกี่ยวกับท้องของนักเรียน เช่นท้องเสีย, คลื่นไส้, อาเจียนโดยไม่ทราบสาเหตุ			
8. นักเรียนฝันร้าย			
9. นักเรียนเหงื่อออก ตัวเย็น เพราะตกใจ			

ข้อความ	บ่อย ๆ	บางครั้ง	ไม่เกิดขึ้นเลย
10. นักเรียนรู้สึกเจ็บปวดตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ			
11. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่			
12. นักเรียนเบื่ออาหาร			
13. การเจ็บป่วยมีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียน ของนักเรียน			
14. นักเรียนรู้สึกว่าไม่มีแรงจนไม่อยากแม้แต่จะ เคลื่อนไหว			
15. นักเรียนรู้สึกมึนงง หรือ เวียนศีรษะ			
16. เมื่อกลุ่มใจนักเรียนมีน้ำหนักลดหรือเพิ่ม			
17. นักเรียนรู้สึกหายใจขัด หรือมีอาการหอบ เหนื่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ			
18. นักเรียนคิดว่านักเรียนมีความแข็งแรงหรือมั่นใจ ว่าสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนอยากจะ ทำให้ลุล่วงไปได้			
19. นักเรียนรู้สึกสบายใจ			
20. นักเรียนคิดว่าโลกนี้ไม่มีสิ่งใดมีค่าสำหรับตัวเอง เลย			

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างละเอียด โดยพิจารณาว่าเมื่อนักเรียนได้พบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือความไม่สบายใจ นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องแต่ละข้อที่นักเรียนเลือกใช้ ซึ่งตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติอยู่มากที่สุดและกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ใช้บ่อยมาก หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยมาก

ใช้บ้าง หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นนาน ๆ ครั้ง

ไม่เคยใช้ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเลย

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อยมาก
1. เมื่อเครียด.....พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น			
2. เมื่อเครียด.....วางแผนแก้ปัญหาและทำตามแผนนั้น			
3. เมื่อเครียด.....แก้ไขปัญหามือเหมือนที่เคยทำมาก่อน			
4. เมื่อเครียด.....ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขได้			
5. เมื่อเครียด.....คิดว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือปัญหาได้			
6. เมื่อเครียด.....พยายามทำใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น			
7. เมื่อเครียด.....พูดระบายความไม่สบายใจให้คนอื่นฟัง			
8. เมื่อเครียด.....ปรับทุกข์กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด			
9. เมื่อเครียด.....ขอคำแนะนำจากเพื่อนหรือญาติที่เคารพนับถือ			
10. เมื่อเครียด.....หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา เช่น ลาป่วยหรือขาดเรียน			
11. เมื่อเครียด.....หลบหน้าหรือหลีกเลี่ยงจากบุคคลที่ทำให้เกิดปัญหา			
12. เมื่อเครียด.....ตำหนิผู้อื่น			
13. เมื่อเครียด.....ขว้างปาสิ่งของ			
14. เมื่อเครียด.....ทำสิ่งตรงข้าม			

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อยมาก
15. เมื่อเครียด.....ทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นเช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลง เล่นคอมพิวเตอร์			
16. เมื่อเครียด.....เที่ยวกลางคืน			
17. เมื่อเครียด.....คบเพื่อนต่างเพศหรือต่างสถาบัน			
18. เมื่อเครียด.....พยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยทำ			
19. เมื่อเครียด.....ออกกำลังกาย			
20. เมื่อเครียด.....รับประทานอาหารมากขึ้น			
21. เมื่อเครียด.....ใช้ยานอนหลับหรือยากล่อมประสาท			
22. เมื่อเครียด.....ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เช่น สุรา เบียร์			
23. เมื่อเครียด.....สูบบุหรี่			

นักเรียนอยากให้โรงเรียนจัดบริการอะไรเพื่อช่วยเหลือหากมีอาการดังกล่าว	
	จัดบริการปรึกษาแนะนำโดยครูแนะแนว
	จัดบริการปรึกษาแนะนำโดยมีนักเรียนอาสาสมัคร
	จัดบริการปรึกษาแนะนำโดยครูอาสาสมัคร
	จัดบริการปรึกษาแนะนำโดยพยาบาลประจำห้องพยาบาล

ภาคผนวก ก

จำนวนร้อยละข้อมูลปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ระดับความเครียด
พฤติกรรมและการเผชิญความเครียดของกลุ่มประชากรจำแนกตามรายชื่อ

ตารางผนวกที่ ๑1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนของกลุ่ม
ประชากรจำแนกตามรายชื่อ

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ดีมาก	ปานกลาง	น้อย
	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
1. นักเรียนมีเพื่อนสนิทมากน้อยเพียงใด	86 (66.2)	44 (33.8)	0 (0)
2. นักเรียนมีเพื่อนสนิท ต่างเพศ มากน้อย เพียงใด	22 (16.9)	58 (44.6)	50 (38.5)
3. นักเรียนต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน	41 (31.5)	75 (57.7)	14 (10.8)
4. นักเรียนมีความขัดแย้งกับเพื่อน	69 (53.1)	55 (42.3)	6 (4.6)
5. นักเรียนขาดเพื่อนสนิทที่รู้ใจพอที่จะปรับทุกข์ หรือปรึกษาปัญหา	59 (45.4)	68 (52.3)	3 (2.3)
6. สัมพันธภาพของตัวนักเรียนกับเพื่อน	72 (55.4)	51 (39.2)	7 (5.4)

ตารางผนวกที่ ค2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับครู ของกลุ่มประชากร
จำแนกตามรายชื่อ

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับครู	ดีมาก	ปานกลาง	น้อย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
7. ครูคอยความช่วยเหลือนักเรียนในด้านต่าง ๆ	65 (50.0)	59 (45.4)	6 (4.6)
8. นักเรียนมีโอกาสซักถามครูเกี่ยวกับปัญหาหรือ ข้อข้องใจ	29 (22.3)	55 (42.3)	46 (35.4)
9. นักเรียนต้องทำตัวให้ครูยอมรับหรือพอใจ	29 (22.3)	76 (58.5)	25 (19.2)
10. นักเรียนรู้สึกห่างเหินกับครู	68 (52.3)	58 (44.6)	4 (3.1)
11. นักเรียนรู้สึกตัวเองไม่เป็นที่รักหรือสนใจของ ครู	74 (56.9)	50 (38.5)	6 (4.6)
12. สัมพันธภาพของนักเรียนกับครู	47 (36.2)	73 (56.2)	10 (7.7)

ตารางที่ผนวกที่ ค3 จำนวนและร้อยละระดับความเครียด ของกลุ่มประชากรจำแนกตามรายชื่อ

ความเครียด	เกิดขึ้น บ่อย ๆ	เกิดขึ้น บางครั้ง	ไม่เกิด ขึ้นเลย
	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
1. ปัจจุบันนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย	12 (9.2)	86 (66.2)	32 (24.6)
2. นักเรียนเคยมือสั่นถึงขนาดทำให้นักเรียนรำคาญ	1 (0.8)	30 (23.1)	99 (76.2)
3. ตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ของนักเรียนมีเหงื่อออกชื้นแฉะจน ให้เกิดความรำคาญ	7 (5.4)	54 (41.5)	69 (53.1)
4. นักเรียนมีอาการใจสั่นหรือใจเต้นแรงผิดปกติ	7 (5.4)	47 (36.2)	76 (58.5)
5. เมื่อนักเรียนตื่นนอนในตอนเช้า นักเรียนรู้สึกเบื่อ หน่ายท้อแท้ใจ	10 (7.7)	59 (45.4)	61 (46.9)
6. นักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ หรือ หลับ ๆ ตื่น ๆ	13 (10.0)	48 (36.9)	69 (53.1)
7. นักเรียนมีความผิดปกติเกี่ยวกับท้องของนักเรียน เช่นท้องเสีย, คลื่นไส้, อาเจียนโดยไม่ทราบสาเหตุ	7 (5.4)	64 (49.2)	59 (45.4)
8. นักเรียนฝันร้าย	14 (10.8)	68 (52.3)	48 (36.9)
9. นักเรียนเหงื่อออก ตัวเย็น เพราะตกใจ	4 (3.1)	37 (28.5)	89 (68.5)
10. นักเรียนรู้สึกเจ็บปวดตามร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ	6 (4.6)	59 (45.4)	65 (50.0)
11. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่	0 (-)	2 (1.5)	128 (98.5)

ตารางที่ผนวกที่ ค3 (ต่อ)

ความเครียด	เกิดขึ้น บ่อย ๆ	เกิดขึ้น บางครั้ง	ไม่เกิด ขึ้นเลย
	จำนวน	จำนวน	จำนวน
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
14. นักเรียนรู้สึกที่ไม่มีแรงจูงใจไม่อยากแม้แต่จะ เคลื่อนไหว	6 (4.6)	56 (43.1)	68 (52.3)
15. นักเรียนรู้สึกมีเหงา หรือ เวียนศีรษะ	13 (10.0)	86 (66.2)	31 (23.8)
16. เมื่อกลุ่มใจนักเรียนมีน้ำหนักลดหรือเพิ่ม	4 (3.1)	20 (15.4)	106 (81.5)
17. นักเรียนรู้สึกหายใจขัด หรือมีอาการหอบเหนื่อย โดยไม่ทราบสาเหตุ	8 (6.2)	44 (33.8)	78 (60.0)
18. นักเรียนคิดว่านักเรียนมีความแข็งแรงหรือมั่นใจว่า สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่นักเรียนอยากจะทำให้ ลุ่่วงไปได้	49 (37.7)	68 (52.3)	13 (10.0)
19. นักเรียนรู้สึกสบายใจ	80 (61.5)	44 (33.8)	6 (4.6)
20. นักเรียนคิดว่าโลกนี้ไม่มีสิ่งใดมีค่าสำหรับตัวเองเลย	4 (3.1)	23 (17.7)	103 (79.2)

ตารางผนวกที่ ๓4 จำนวนร้อยละพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของกลุ่มประชากรจำแนกตาม
รายชื่อ

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย มาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. เมื่อเครียด.....พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น	21 (16.2)	88 (67.7)	21 (16.2)
2. เมื่อเครียด.....วางแผนแก้ปัญหาและทำตามแผนนั้น	36 (27.7)	77 (59.2)	17 (13.1)
3. เมื่อเครียด.....แก้ไขปัญหามือเหมือนที่เคยทำมาก่อน	48 (36.9)	64 (49.2)	18 (13.8)
4. เมื่อเครียด.....ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าไม่สามารถแก้ไขได้	53 (40.8)	51 (39.2)	26 (20.0)
5. เมื่อเครียด.....คิดว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือ ปัญหาได้	56 (43.1)	57 (43.8)	17 (13.1)
6. เมื่อเครียด.....พยายามทำใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น	27 (20.8)	65 (50.0)	38 (29.2)
7. เมื่อเครียด.....พูดระบายความไม่สบายใจให้คนอื่นฟัง	39 (30.0)	53 (40.8)	38 (29.2)
8. เมื่อเครียด.....ปรับทุกข์กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด	30 (23.1)	71 (54.6)	29 (28.3)
9. เมื่อเครียด.....ขอคำแนะนำจากเพื่อนหรือญาติที่เคารพนับถือ	34 (26.2)	67 (51.5)	29 (22.3)
10. เมื่อเครียด.....หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจหรือเป็นปัญหา เช่น ลาป่วยหรือขาดเรียน	77 (59.2)	39 (30.0)	14 (10.8)

ตารางผนวกที่ ๔ (ต่อ)

พฤติกรรมการเผชิญความเครียด	ไม่เคยใช้	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย มาก
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
11. เมื่อเครียด.....หลบหน้าหรือหลีกเลี่ยงจากบุคคลที่ทำให้เกิด ปัญหา	70 (53.8)	46 (35.4)	14 (10.8)
12. เมื่อเครียด.....ตำหนิผู้อื่น	86 (66.2)	40 (30.8)	4 (3.1)
13. เมื่อเครียด.....ขว้างปาสิ่งของ	87 (66.9)	38 (29.2)	5 (3.8)
14. เมื่อเครียด.....ทำสิ่งตรงข้าม	60 (46.2)	49 (37.7)	21 (16.2)
15. เมื่อเครียด.....ทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้นเช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลง เล่นคอมพิวเตอร์	10 (7.7)	66 (50.8)	54 (41.5)
16. เมื่อเครียด.....เที่ยวกลางคืน	120 (92.3)	8 (6.2)	2 (1.5)
17. เมื่อเครียด.....คบเพื่อนต่างเพศหรือต่างสถาบัน	98 (75.4)	23 (17.7)	9 (6.9)
18. เมื่อเครียด.....พยายามทำสิ่งแปลกใหม่ที่ไม่เคยทำ	76 (58.5)	48 (36.9)	6 (4.6)
19. เมื่อเครียด.....ออกกำลังกาย	31 (23.8)	67 (51.5)	32 (24.6)
20. เมื่อเครียด.....รับประทานอาหารมากขึ้น	66 (50.8)	52 (40.0)	12 (9.2)
21. เมื่อเครียด.....ใช้ยานอนหลับหรือยาแก้ปวดประสาท	125 (96.2)	4 (3.1)	1 (0.8)
22. เมื่อเครียด.....ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เช่น สุรา เบียร์	123 (94.6)	5 (3.8)	2 (1.5)
23. เมื่อเครียด.....สูบบุหรี่	127 (97.7)	1 (0.8)	2 (1.5)

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นางนฤมล โอภาสานนท์
วัน เดือน ปี ที่เกิด	21 มกราคม 2510
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (เทียบเท่าปริญญาตรี) วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ปี พ.ศ. 2531
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7 วช.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	ห้องตรวจจักษุ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล