



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศึกษาศาตรมหาบัณฑิต (วิจัยและประเมินผลการศึกษา)

ปริญญา

วิจัยและประเมินผลการศึกษา

การศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี

Factors Affecting Stress of Mathayomsuksa VI Students in Changwat Suphan Buri

นามผู้วิจัย นางสาวเนตรราตรี ท้าวโสม

ได้พิจารณา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์บุญเรือง ขจรศิลป์, Ph.D)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(อาจารย์วารุณี ถิ่นนโชคดี, ค.ศ.)

หัวหน้าภาควิชา

(อาจารย์สิทธิกร สุมาลี, ศษ.ด.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

สิขสิขจิ มทววิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี

Factors Affecting Stress of Mathayomsuksa VI Students in Changwat Suphan Buri

โดย

นางสาวเนตรราตรี ท้าวโสม

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยและประเมินผลการศึกษา)

พ.ศ. 2555

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนตรราตรี ท้าวโสม 2555: ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัด
สุพรรณบุรี ปรินญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิจัยและประเมินผลการศึกษา) สาขาวิจัยและประเมินผล
การศึกษา ภาควิชาการศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์บุญเรียง ขจรศิลป์, Ph.D. 125 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งแบบแผนของการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็น
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 366 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบ
หลายขั้นตอน (Multistage random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดความเครียด
ที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ร้อยละ และ
การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า อายุ ความไวต่อความเครียดของนักเรียน การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา
และความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบกับความเครียดของนักเรียน โดยตัวพยากรณ์เหล่านี้ร่วมกันอธิบาย
ความแปรปรวนของความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 21.2 ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนมีอายุ
และความไวต่อความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้ความเครียดของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย ในขณะที่นักเรียน
ที่บิดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมารดามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียน
ที่บิดาหรือมารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท และนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่ง
ชิงดีกันจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่และรักใคร่กลมเกลียว และถ้า
ทราบค่าของตัวพยากรณ์แต่ละตัว สามารถคาดคะเนค่าของคะแนนความเครียดได้จากสมการพยากรณ์ดังนี้

$$\text{คะแนนความเครียด} = -132.503 + 7.978 \text{ อายุ}^* + 1.526 \text{ ความไวต่อความเครียด}^* - 2.282 \text{ การศึกษาของ}$$
$$\text{บิดาแบบไม่ได้เรียน} + 10.889 \text{ การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา}^* + 8.055$$
$$\text{การศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษา} + 2.330 \text{ การศึกษาของบิดาแบบปวช.}$$
$$\text{และปวส.} + 9.550 \text{ การศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน} - 1.561 \text{ การศึกษา}$$
$$\text{ของมารดาแบบประถมศึกษา} + 14.772 \text{ การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา}^* +$$
$$6.410 \text{ การศึกษาของมารดาแบบปวช.และปวส.} + 14.353 \text{ ความสัมพันธ์กับเพื่อน}$$
$$\text{แบบรักใคร่กันดี} + 36.533 \text{ ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน}^*$$

หมายเหตุ * $p < .05$

Nedratree Thaosom 2012: Factors Affecting Stress of Mathayomsuksa VI Students in Changwat Suphan Buri. Master of Education (Educational Research and Evaluation), Major Field: Educational Research and Evaluation, Department of Education. Thesis Advisor: Associate Professor Boonreang Kajomsin, Ph.D. 125 pages.

The purpose of this study was to study the factors affecting stress of Mathayomsuksa VI Students in Suphan Buri province. The type of this research was Survey Research. The participants were 366 Mathayomsuksa VI Students in Suphan Buri province who were studying in academic year 2554. The participants were chosen by the multistage random sampling. The instrument used for collecting data was stress test which was adapted from Suanbrung's stress test. The data were statistically analyzed by frequency, percentage, and multiple regression.

The results of this study indicated that the factors of age, sensitivity of stress, father's education, mother's education, and relationship with friends were associated with students' stress. These predictors explain the variance of stress scores for 21.2 percents. The results of this study show that if the students' age and sensitivity of stress were increase, the students' stress will be increased, too. While students who had fathers with primary education and mother with secondary education, their stress would be higher than students who had fathers/mothers with bachelor or master education. Students who had a rival relationship with friends would have higher stress than students who had independent or united relationship with friends. So if you know the value of each predictors, you can predict the stress's score from prediction equation as follow

stress's score = $-132.503 + 7.978 \text{ age}^* + 1.526 \text{ sensitivity of stress}^* - 2.282 \text{ father have no education} + 10.889 \text{ father with primary education}^* + 8.055 \text{ father with secondary education} + 2.330 \text{ father with vocational certificate and higher vocational certificate} + 9.550 \text{ mother have no education} - 1.561 \text{ mother with primary education} + 14.772 \text{ mother with secondary education}^* + 6.410 \text{ mother with vocational certificate and higher vocational certificate} + 14.353 \text{ united relationship with their friends} + 36.533 \text{ rival relationship with their friends}^*$

* $p < .05$

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงมาได้ด้วยความเมตตากรุณาจากรองศาสตราจารย์ ดร.บุญเรือง ขจรศิลป์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ซึ่งได้ให้คำปรึกษาและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ตรวจสอบและปรับแก้ข้อผิดพลาดต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์วารุณี ลักน โขคดี อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ให้คำปรึกษาและแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณะผู้บริหารและครูอาจารย์ผู้สอนในโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความเมตตากรุณาและความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และคุณวราวุธ ที่ให้ความช่วยเหลือในการทำเล่มวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัวของข้าพเจ้าที่ให้กำลังใจ สนับสนุนในการศึกษาของผู้วิจัย

เนตรราตรี ท้าวโสม

พฤษภาคม 2555

สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(4)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	7
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	10
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด	10
ความหมายของความเครียด	10
ประเภทของความเครียด	12
สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	13
ความไวต่อความเครียด	20
ระดับของความเครียด	23
ปฏิกิริยาตอบสนองและพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของความเครียด	25
อาการตอบสนองต่อความเครียด	29
ผลของความเครียดต่อสุขภาพ	36
พฤติกรรมกรรมการเผชิญความเครียด	39
การประเมินความเครียด	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น	46
ความหมายของวัยรุ่น	46
พัฒนาการของวัยรุ่น	47
ความต้องการของวัยรุ่น	51
ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดกับวัยรุ่น	52
การตอบสนองต่อความเครียดของวัยรุ่น	55
วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย	56
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	57
กรอบแนวคิดในการวิจัย	75
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	76
ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	76
เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย	78
การเก็บรวบรวมข้อมูล	80
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	81
บทที่ 4 ผลและวิจารณ์	82
ผลการวิจัย	82
ข้อวิจารณ์	96
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	103
สรุปผลการวิจัย	103
ผลการวิจัย	104
ข้อเสนอแนะ	105

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	107
ภาคผนวก	114
ภาคผนวก ก แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	115
ภาคผนวก ข ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ	122
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	125

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตัวแปรที่ส่งผลกับความเครียดที่ได้จากการตรวจเอกสาร	71
2	จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามตัวแปรต่าง ๆ	82
3	ตัวแปรหุ่นและค่าของตัวแปรหุ่น	86
4	ผลการวิเคราะห์ลักษณะความสัมพันธ์กันเองของตัวแปรอิสระ	89
5	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยวิธี Enter	91
6	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของคะแนนความเครียด	93
ตารางผนวกที่		
1	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยวิธี Enter ของตัวแปรที่มีการเปลี่ยนฐาน	123

สารบัญภาพ

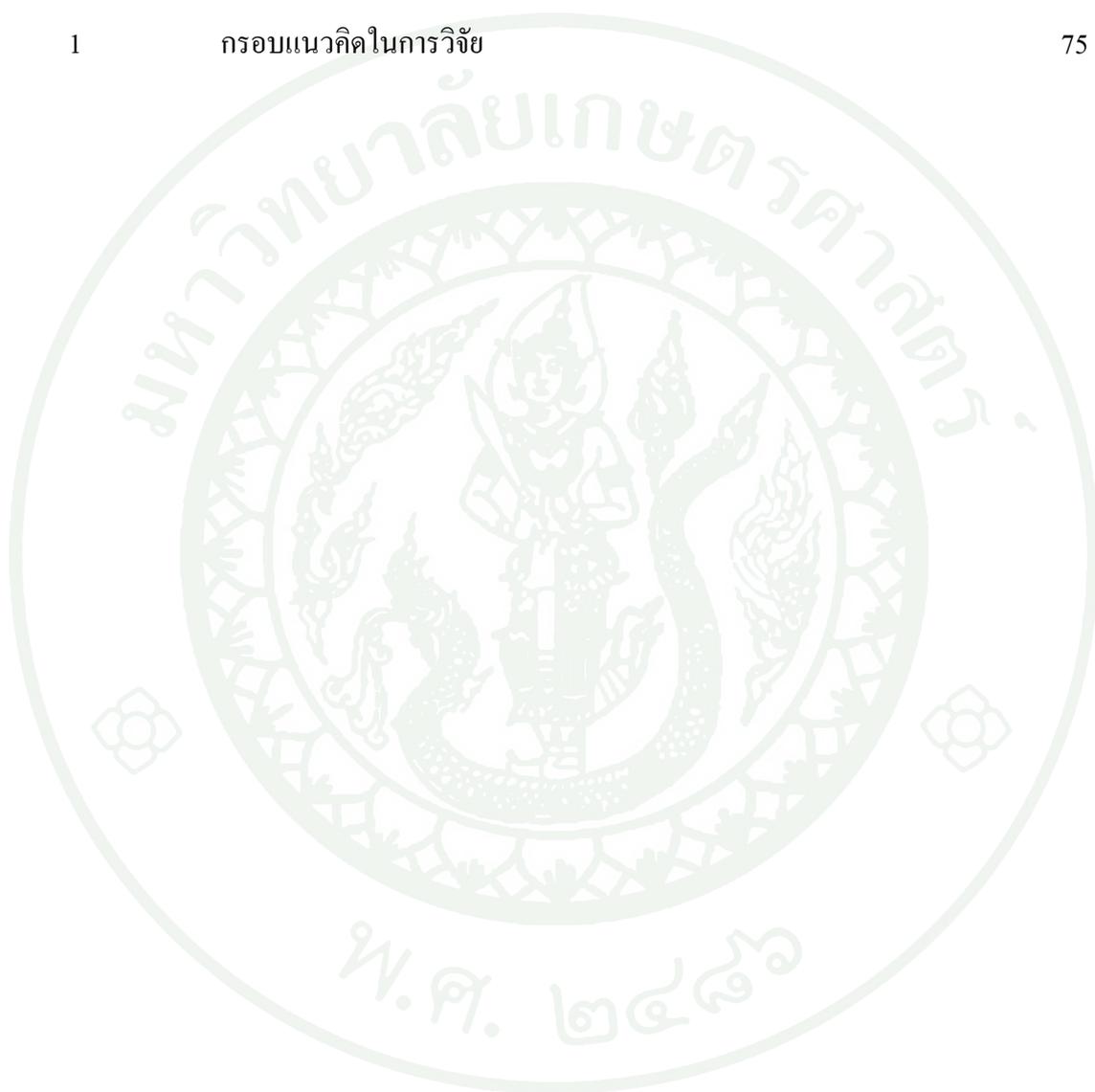
ภาพที่

หน้า

1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

75



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านการศึกษา จึงส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันของประชากรมีการแข่งขันกันมากขึ้น ในสถานะที่มีแรงกดดันในด้านการแข่งขันกันนี้ จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นในแต่ละคนได้ ซึ่งความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวและเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ทำให้เรารู้สึกหนักใจเป็นทุกข์และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงเราก็จะรู้สึกเครียดน้อย แต่ถ้าเรารู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรงแต่เราพอจะรับมือไหวเราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองปัญหานั้นใหญ่เกินไปไหวและไม่มีใครช่วยได้เราก็จะเครียดมากซึ่งความเครียดในระดับที่พอดีจะช่วยกระตุ้นให้เราฝึกพลังความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญๆ 2 ประการคือ ประการแรกคือ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว การเรียน สุขภาพ มลพิษ รถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ และประการที่สองคือ การคิดการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ซึ่งคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิตและใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าตนเองมีคนอื่นคอยให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมี ความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกันคือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน (กรมสุขภาพจิต, 2553: 5-8) นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2543: 12) ยังได้อธิบายว่า

...ความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ปวดศีรษะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดต้นคอและปวดไหล่ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ ใจสั่น ไม่มีสมาธิ หลับยาก หลับไม่สนิท ฝันร้าย ประจำเดือนมาไม่ปกติ หงุดหงิดต่อคนรอบข้าง และ หากเกิดความเครียดในระดับรุนแรงมักมีผลทำให้คนมีความก้าวร้าวรุนแรงถึง บ้าดีเดือด ซึมเศร้าหรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ฆ่าตัวตาย ไม่สามารถ จะควบคุมตนเองได้รวมทั้งหากเกิดความเครียดต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานอาจทำให้เกิด โรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย สรุปคือ ผลเสียของความเครียดนั้นก่อให้เกิดโรคทั้งทาง กาย ทางจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและสังคม การที่เราสามารถควบคุมความเครียด ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ...

ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด โดยเฉพาะ ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยแห่งปัญหา วัยแห่งการปรับตัวและเป็นวัย ที่มีความเครียดทางอารมณ์ มักใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ (สุชา จันทน์เอม, 2540: 8) ผนวกกับภาวะ ของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ที่มีความเจริญทางเทคโนโลยีและการไหลบ่าเข้ามาอย่างรวดเร็ว ของวัฒนธรรมตะวันตก รวมทั้งสภาวะบีบคั้นอย่างหนักหน่วงจากภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่ย่ำแย่ ลงอย่างมากซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ต้องแก่งแย่ง แข่งขันกันจึงส่งผลให้วัยรุ่น ประสบกับปัญหาของการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้วัยรุ่นเกิด ความเครียดและกดดันในเรื่องพัฒนาการด้านต่างๆ การที่ต้องค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง การ พยายามคิดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆด้วยตนเอง ความต้องการในการเลือกอาชีพ การวางแผน สำหรับชีวิตในอนาคต การพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม การที่ต้องพิสูจน์ให้เห็น ถึงความสามารถในเรื่องต่าง ๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน การสอบแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อ ในระดับอุดมศึกษา การตอบสนองความคาดหวังของพ่อแม่ผู้ปกครองล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ทำให้ วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ทั้งนั้น (อุไร สุมาริธรรม, 2545: 88)

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งเป็นช่วงของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงกันข้าม มีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระอาจจะประพฤติดนไม่เหมาะสมได้ง่ายจึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการ แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ง่ายถ้าไม่ได้รับการป้องกันและแก้ไขอาจนำไปสู่สภาพการณ์ ที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง เช่น การแข่งขันทางการเรียน

การที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่เท่ากัน การถูกบังคับให้เลือกเรียนในสาขาที่ไม่ชอบ การที่เด็กถูกคาดหวังจากผู้ปกครอง การที่ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดีพอที่จะส่งเสียให้เรียนได้ การที่พ่อแม่มีปัญหาทะเลาะหย่าร้างกันหรือแม้แต่การที่ทางโรงเรียนมีการจัดสภาพการเรียนการสอนในห้องเรียนและในบริเวณโรงเรียนไม่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และการผ่อนคลาย รวมทั้งการต้องยอมอยู่ในกฎเกณฑ์ของโรงเรียน ความรู้สึกด้อย รู้สึกไม่เท่าเทียมกันในด้านความเป็นอยู่และสภาพสังคม ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด (สุชาติ พหลภักย์, 2541: 10-14) นอกจากนี้ การเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่ออนาคตของวัยรุ่นเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เป็นการชี้นำถึงอนาคตของเขา ซึ่งบางคนมองว่าเป็นเหมือนเป้าหมายสูงสุดในชีวิต แต่สถาบันการศึกษาโดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาของรัฐซึ่งรับผู้จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้เพียงส่วนน้อยเท่านั้น ทำให้เกิดการแข่งขันเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ (ทววงมหาวิทยาลัย, 2540: 5) ดังนั้น ในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานักเรียนต้องเรียนหนักเป็นพิเศษ ต้องแข่งขันกันทำเกรดและเรียนกวดวิชาเพิ่มเติมมากขึ้น ทำให้เกิดความเครียดทั้งผู้เข้าสอบและผู้ปกครองอย่างมาก (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542: 4) จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้มีการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงและมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาสำคัญที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความเครียดคือ ปัญหาการเรียน ปัญหาเพื่อนร่วมชั้นเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจและการเงิน ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดคือ ปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านการเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2546) นอกจากนี้ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นใช้ชีวิตการปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนหรือกระทำผิดกฎหมาย เกิดจากสภาพครอบครัวที่มีลักษณะบ้านแตก พ่อแม่หย่าร้างกัน ทะเลาะวิวาท มีการตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นไม่สม่ำเสมอ ให้ความรักและความปลอดภัยแก่วัยรุ่นน้อย ทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว ขาดที่ปรึกษาและแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาจึงใช้ชีวิตการปรับตัวในทางที่ผิดโดยมีพฤติกรรมเกรง ก้าวร้าว การใช้สารเสพติด การกระทำที่ผิดกฎหมาย (วาทีณี จันทร์เจริญ, 2544) ซึ่งจากพื้นฐานทางด้านการเลี้ยงดูของครอบครัวที่แตกต่างกัน ก็เป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีความประหลาดหรือความไวต่อความเครียดที่แตกต่างกันได้ เพราะถ้าวัยรุ่นเติบโตมาในครอบครัวที่อบอุ่น บุคคลในครอบครัวให้ความรักความใส่ใจก็จะมีพื้นฐานทางด้านจิตใจที่ดีมีความทนทานหรือความสามารถในการปรับตัวรับมือกับความเครียดได้มากกว่า ความไวต่อความเครียดจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้ชีวิตที่เื้อต่อ

สุขภาพ การสนับสนุนทางจิตใจและสังคมจากครอบครัว (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเครียดสามารถนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ และเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดที่นับวันจะมีแนวโน้มสูงขึ้น วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงอายุหนึ่งที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมายเช่นเดียวกับวัยรุ่นในช่วงอายุอื่นๆ ซึ่งตามปกติแล้ว นักเรียนในวัยนี้ต้องประสบกับความยุ่งยากในปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาทางการเรียน ด้านบุคลิกภาพ และด้านครอบครัวของนักเรียนเองซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเครียดได้ (นิลนารา จินาพร, 2540: 2) นอกจากนี้แล้วระบบการศึกษาในปัจจุบันยังส่งเสริมให้มีการแข่งขันกันในการทำคะแนนสอบให้ได้มากที่สุดเพื่อคัดเลือกให้ได้ศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยตามค่านิยมของสังคมซึ่งทำให้นักเรียนหมกมุ่นในการเรียนมากเกินไปจนร่างกายและจิตใจไม่ได้รับการพักผ่อน ความกลัวว่าจะสอบไม่ได้ดีตามที่ตนคาดหวังหรือผู้ปกครองคาดหวัง ความกลัวว่าจะไม่สามารถสอบเข้าเรียนต่อได้ การแข่งขันในผลการเรียนการสอนและการนำปัญหาครอบครัวมาปนกับปัญหาการเรียน ล้วนแต่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น (ยุทธชัย กิตติโยธิน, 2541: 3) แต่ สิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นกลุ่มนี้ก็คือ ความเครียดจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปีทมา อินทร์พรหม (2548) พบว่าสาเหตุที่สร้างความตึงเครียดให้แก่แก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 คือ เรื่องการเรียน ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและความคาดหวังของผู้ปกครองในตัวนักเรียนที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปีใด

จะเห็นได้ว่า การสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยมีความสำคัญต่อนักเรียน ผู้ปกครองและครูเป็นอย่างมากและการสอบแข่งขันดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นด้านการเลือกคณะที่ตนจะเข้ารับการศึกษา สถานภาพครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การสอบวัดความรู้พื้นฐานทางวิชาการ การเรียนกวดวิชา รวมทั้งความคาดหวังของผู้ปกครองและครู ย่อมเป็นสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดความเครียดกับตัวนักเรียนได้ทั้งสิ้น จากปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติหน้าที่เป็นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจึงสนใจที่จะทำการสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อให้ นักเรียน ผู้ปกครอง ครู โรงเรียนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเขาชนในวัยเรียนนี้ ได้ทราบถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน จะได้หาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและช่วยให้นักเรียนพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่กดดัน

และจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างถูกต้อง สามารถปรับตัวอย่างสมดุลในสภาพแวดล้อมปัจจุบันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตประชากร

ประชากรเป้าหมาย คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาคการศึกษาที่ 1/2554

ขอบเขตด้านตัวแปร

ในการศึกษาครั้งนี้ มีตัวแปรที่ศึกษา คือ

1. ตัวแปรต้นคือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด แบ่งเป็น

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของนักเรียนที่เกี่ยวข้องที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด ได้แก่

1.1.1 เพศ

1.1.2 อายุ

1.1.3 แผนการเรียน

1.1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.1.5 ภาวะสุขภาพ

1.1.6 พฤติกรรมการเรียน

1.1.7 ความไวต่อความเครียด

1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว หมายถึง สภาพโดยทั่วไปด้านครอบครัวของนักเรียนที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่

1.2.1 การอยู่ร่วมกันระหว่างบิดามารดา

1.2.2 สถานภาพการเงินของครอบครัว

1.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง

1.2.4 อาชีพของผู้ปกครอง

1.2.5 การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว

1.2.6 การศึกษาของบิดา

1.2.7 การศึกษาของมารดา

1.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพการณ์ต่างๆที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่

1.3.1 ความสัมพันธ์กับเพื่อน

1.3.2 บุคคลที่พักอาศัยด้วย

2. ตัวแปรตาม คือ ความเครียดของนักเรียน ซึ่งจะวัดออกมาในด้านของอาการของความเครียด

ประโยชน์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้คือ ผลที่ได้จากการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลสำหรับครูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องใช้ในการให้คำปรึกษาแนะแนวแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

นิยามศัพท์

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อการคุกคามทำทายนด้านจิตใจและร่างกายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ที่เป็นสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดเป็นประจำ จนถึงเหตุการณ์สำคัญอันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งทำให้บุคคลมีปฏิกริยาตอบสนองหลายอย่าง ได้แก่ การตอบสนองทางด้านระบบกล้ามเนื้อ โครงกระดูก ระบบประสาท Parasympathetic ระบบประสาท Sympathetic ระบบฮอร์โมน ระบบภูมิคุ้มกัน อารมณ์ ความคิด และการเรียนรู้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด หมายถึง สิ่งที่ส่งผลก่อให้เกิดความเครียดกับนักเรียน ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยได้กำหนดปัจจัยที่ทำการศึกษากออกเป็น 3 ด้าน คือ

1) **ปัจจัยด้านส่วนบุคคล** หมายถึง ลักษณะเฉพาะของนักเรียนที่เกี่ยวข้องที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมการเรียน ภาวะสุขภาพ ความไวต่อความเครียด

2) **แผนการเรียน** หมายถึง แผนการศึกษาของนักเรียนในที่นี้แบ่งออกเป็น 3 แผน คือ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษและแผนการเรียน ศิลป์ภาษา-ภาษาต่างประเทศ

3) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

พฤติกรรมการเรียน หมายถึง ลักษณะการเรียนของนักเรียนในที่นี่แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ พฤติกรรมการเรียนแบบตั้งใจเรียนทุกวิชา แบบไม่ตั้งใจเรียนและตั้งใจเรียนเป็นบางวิชา

ภาวะสุขภาพ หมายถึง การเจ็บป่วยและความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของนักเรียนในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

ความไวต่อความเครียด หมายถึง แนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่ายหรือยาก ซึ่งจะบอกระดับความทนทานหรือความสามารถในการปรับตัวรับกับความเครียดว่ามากน้อยเพียงใด ซึ่งจะขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ การสนับสนุนทางจิตใจและสังคมจากครอบครัว

ปัจจัยด้านครอบครัว หมายถึง สภาพโดยทั่วไปด้านครอบครัวของนักเรียนที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานภาพทางการเงินของครอบครัว การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา อาชีพของผู้ปกครอง

การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างนักเรียนกับบิดามารดา ผู้ปกครองหรือสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวแบบทุกวัน สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง เดือนละ 1 – 2 ครั้ง

สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับบิดามารดาหรือผู้ปกครองในที่นี่แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ แบบรักใคร่กลมเกลียว แบบห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่และแบบขัดแย้งทะเลาะกัน

การอยู่ร่วมกันของบิดามารดา หมายถึง ความสัมพันธ์ของบิดามารดาในที่นี่แบ่งออกเป็น 5 รูปแบบ คือ อยู่ร่วมกัน หย่า/แยกกันอยู่ บิดาเสียชีวิต มารดาเสียชีวิต บิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่

สถานภาพทางการเงินของครอบครัว หมายถึง สถานภาพทางการเงินใช้จ่ายเงินของครอบครัว
ในแต่ละเดือน

การศึกษาของบิดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาของนักเรียนแบ่งออกเป็น
5 รูปแบบ คือ ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ/ประกาศนียบัตร
วิชาชีพชั้นสูง ปริญญาตรี/ปริญญาโท

การศึกษาของมารดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาของนักเรียนแบ่งออกเป็น
5 รูปแบบ คือ ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ/ประกาศนียบัตร
วิชาชีพชั้นสูง ปริญญาตรี/ปริญญาโท

อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง อาชีพหลักของบิดา มารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนแบ่ง
ออกเป็น 5 รูปแบบคือ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ พนักงานเอกชน ทำสวน/ทำนา/ประมง ค้าขาย/ธุรกิจ
ส่วนตัว/รับจ้าง แม่บ้าน/พ่อบ้าน/ตงงาน/เกษียณ/อื่นๆ

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน บุคคลที่พักอาศัยด้วย

สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน
ในที่นี้แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ คือ แบบรักใคร่กันดี แบบเก่งแหย่ชิงดีกันและแบบต่างคนต่างอยู่

บุคคลที่พักอาศัยด้วย หมายถึง บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยซึ่งอาจเป็นบิดา/มารดา
หรือบุคคลอื่นที่นอกเหนือจากบิดา/มารดา

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยนี้เป็นการศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรี ในภาคการศึกษาที่ 1/2554 ผู้ทำการวิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งครอบคลุมหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
3. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นปัญหาที่ได้รับความสนใจในการศึกษากันอย่างกว้างขวางมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้หลากหลาย สำหรับบางคนความเครียดอาจมีความหมายในทางที่ไม่ดีเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงแต่ในความเป็นจริงแล้วความเครียดมีประโยชน์อย่างมาก ความเครียดในระดับที่ไม่มากจนเกินไปช่วยให้เราจัดการหรือควบคุมเหตุการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้องสมเหตุสมผลและยังช่วยให้มนุษย์เราสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในการดำเนินชีวิต

คำจำกัดความของความเครียดที่เกิดขึ้นในยุคแรกๆอาศัยหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาว่าด้วยเรื่องของสิ่งเร้าและการตอบสนอง (Stimulus-Response Psychology) ซึ่งสิ่งเร้าความเครียดก็คือสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล สมมุติฐานของมุมมองนี้เชื่อว่าการที่บุคคลประสบกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่เป็นอันตรายที่คุกคามหรือสถานการณ์ที่ตั้งข้อ

เรียกร้อง (Demands) ให้บุคคลต้องปรับตัวหรือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งมากจนเกินไปบุคคลจะมีความเครียด ซึ่งยิ่งประสบมากก็ยิ่งเครียดมาก สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันย่อมทำให้ปฏิกิริยาความเครียดต่างกัน อย่างไรก็ตามทศนะดังกล่าวมิได้อธิบายถึงความแตกต่างของบุคคลในมุมมองของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่จะเกิดขึ้นและสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลหนึ่งอาจจะไม่ก่อให้เกิดความเครียดกับอีกบุคคลหนึ่ง สำหรับความหมายของความเครียดนั้น มีผู้ให้ความหมายต่างๆกันดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2547: 4-5)

กรมสุขภาพจิต (2547: 5) ให้ความหมายของความเครียดสรุปได้ว่า หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นซึ่งอาจเป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ตลอดจนความรู้สึกรุนแรงที่เข้ามากระทบกับ ตา หู ลิ้น ใจ และจิตใจของคนเราในสถานการณ์ที่บีบคั้น กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ จนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจและร่างกาย

จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวัลลภา คชภักดี (2551: 93) ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียด (Stress) สรุปได้ว่า หมายถึง ความกดดันที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นสภาวะทางจิตใจจากการที่บุคคลเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งจากตัวเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจ ความเครียดจะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อร่างกายและจิตใจ เกิดการปรับตัวที่แสดงออกมาในรูปแบบของความวิตกกังวล ความกลัว ความไม่สบายใจ ความวุ่นวายใจ ทำให้บุคคลเสียสมดุลของตนเองเป็นแรงผลักดันให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไป

Selye (1956: 31) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกในร่างกาย ที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้นทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลแสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะและเรียกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายนี้ว่า General Adaptation Syndrome (GAS)

Lazarus and Folkman (1984: 21) ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดซึ่งสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลประเมินสิ่งนั้นว่าคุกคามต่อชีวิตซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และบุคคลจะมีวิธีการ

ตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นต่างกันไปขึ้นอยู่กับการประเมินความสมดุลของความต้องการและแหล่งทรัพยากรที่บุคคลนั้นมีอยู่โดยผ่านกระบวนการประเมินทางสติปัญญา

Coyne and Holroyd (1982 อ้างใน สุริย์ กาญจนวงศ์, 2553: 48) ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดซึ่งสรุปได้ว่า ความเครียดคือการที่บุคคลมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นเช่น การที่บุคคลอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงพอใจหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความหายนะ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อการคุกคามทำลายด้านจิตใจและร่างกายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ที่เป็นสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ จนถึงเหตุการณ์สำคัญอันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งทำให้บุคคลมีปฏิกริยาตอบสนองหลายอย่าง เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิดและด้านอารมณ์

ประเภทของความเครียด

ความเครียดมีทั้งคุณและโทษกับร่างกายและจิตใจของบุคคลแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีความเครียดประเภทใดเกิดขึ้น ซึ่ง Seley (1978 อ้างใน ญัฐตะวัน ตัญญา, 2547: 92-93) ได้กล่าวถึงประเภทของความเครียดออกเป็น 2 ประเภท สรุปได้ดังนี้ คือ

1. ความเครียดประเภทที่ดีหรือความเครียดในเชิงบวก (Eustress หรือ Positive)

เป็นความเครียดที่เข้ามากระทบบุคคลแล้วส่งผลในระยะสั้นและมีความรุนแรงน้อย กล่าวคือ หากมีความเครียดในปริมาณที่พอเหมาะ จะช่วยในการกระตุ้นระบบการควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย รวมทั้งยังเป็นแรงขับเคลื่อนในการกระทำกิจกรรม การงาน กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนาทางด้านสติปัญญาและทักษะทางด้านอารมณ์ให้กับบุคคล

2. ความเครียดประเภทที่ไม่ดีหรือความเครียดในเชิงลบ (Distress หรือ Negative)

เป็นความเครียดที่รุนแรงและคงอยู่ในระยะเวลายาวนาน โดยไม่สามารถควบคุมได้ในท้ายที่สุดจะทำให้เกิดภาวะเครียดอย่างรุนแรงเป็นปัญหาสุขภาพจิตตามมา

Miller and Keane (1986: 236-239) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย ตามระยะเวลาที่เกิด คือ

1.1 ความเครียดอย่างเฉียบพลัน (Emergency stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตามวัยหนุ่มสาว วัยหมดประจำเดือน วัยชรา เป็นต้น และการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด สิ่งรบกวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความเจ็บป่วยเรื้อรัง

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อคิดว่า จะเกิดอันตราย ซึ่งหากกล่าวถึงความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง กระบวนการทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือภายในร่างกายที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องใช้พลังจิตในการแก้ปัญหาที่ก่อนระบบอื่นๆ ของร่างกายจะลงมือทำงาน

สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด

ในชีวิตประจำวันบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา จะต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม พบกับความผิดหวัง ความขัดแย้ง การสูญเสีย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นได้ซึ่งมีนักจิตวิทยาอธิบายถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

ลักษณะ สรีรวัฒน์ (2544: 156-160) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคล ได้แก่

1.1 ความเครียดที่เกิดจากการพัฒนาการ ซึ่งการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย อันเนื่องมาจากฮอร์โมนต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วงที่เกิดความเครียดมากที่สุดของมนุษย์ ได้แก่ ช่วงวัยรุ่น เพราะฮอร์โมนหลายชนิดถูกผลิตขึ้นมาเพื่อแสดงถึงความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ เช่น ฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนอดินาลิน ดังนั้น วัยรุ่นจึงมีอารมณ์ร้อนและรุนแรง

1.2 ความเครียดที่เกิดจากความต้องการภายในตัวบุคคล เช่น ความทะเยอทะยานใฝ่สูงจนเกินปกติ ความอยากรู้ อยากเห็นจนเกินขอบเขต หรือการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน หากบุคคลมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รู้จักความสามารถของตนอย่างถ่องแท้ ความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้น

1.3 ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ที่คาดหวังไว้ก่อนล่วงหน้าว่าจะต้องเกิดขึ้น แต่ในบางครั้งมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังเกิดขึ้น เมื่อบุคคลอาศัยประสบการณ์เดิมมาใช้ในการแก้ไขแล้วไม่ประสบผลสำเร็จก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจตามที่เคยประสบมา เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่คล้ายกันกับในอดีตก็จะเกิดความรู้สึกวิตกกังวลและกลัวว่าจะเกิดขึ้น เหมือนกับที่เคยประสบมาแล้วก็จะเกิดความเครียดได้เช่นกัน

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่

2.1 ครอบครัว ที่ทำงาน เพื่อนฝูงหรือสถานที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องอุปโลกบริโลก เช่น ธนาคาร ตลาด ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ

2.2 งานที่ปฏิบัติอยู่ประจำ เมื่อมีการทำงานผิดพลาดจึงทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือความเครียด ซึ่งก่อให้เกิดภาวะกดดันต่างๆ ทั้งภายในตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

2.3 สภาพเศรษฐกิจและสังคม สภาพตัวเมืองที่มีความแออัดทั้งคนและทั้งที่อยู่อาศัย การจราจรติดขัด ค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินน้อยลง มลภาวะเป็น

พิษทั้งในน้ำและอากาศ หรือสภาพแวดล้อมต่างๆ ไป ล้วนแต่ก่อให้เกิดความกดดันทางอารมณ์แก่กลุ่มคนที่อยู่ในเมืองจนกลายเป็นคนที่มีความเครียด

2.4 พันธุกรรม ยีนส์ที่ได้รับจากพ่อแม่ ที่เป็นตัวคอยควบคุมการหลั่งของสารบางตัวในสมองทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถรับคำชมเชยหรือการเสริมแรงที่ดีได้ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าบุคคลอื่น

2.5 สิ่งที่เกิดโดยกำเนิด ได้แก่ ความพิการต่าง ๆ เช่น พูดไม่ชัด มีอวัยวะของร่างกายไม่ครบเหมือนบุคคลปกติ หรือสิ่งที่ได้มาจากพ่อแม่ในเรื่องอารมณ์ เด็กเกิดมามีแนวโน้มที่จะโมโหได้ง่ายและถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ดีพอ ไม่เอาใจใส่เท่าที่ควร ไม่เข้าใจในอารมณ์ของเด็กจะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่หุนหัน โกรธง่าย โมโหง่าย

2.6 อายุ อายุที่เกิดความเครียดได้ง่ายคือ อายุของคนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยหลังเกษียณ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก ในขณะที่วัยนั้นก็ในช่วงอยู่ในระหว่าง การปรับตัว วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่ายและทนต่อความเครียดได้น้อย ส่วนคนวัยหลังเกษียณ ได้แก่ ผู้ที่อยู่ในวัย 60 ปีขึ้นไป คือคนที่หยุดงานประจำ ไม่มีบุคคลมาหาหรือมาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย ทำให้เกิดความเหงาและทำให้คิดว่าตนไม่มีความสามารถอีกแล้ว ทำให้เกิดความเครียดได้

2.7 การเลี้ยงดูในวัยเด็ก ระยะเจริญเติบโตถ้าพบอุปสรรคโดยเฉพาะในช่วงระยะ 5-6 ปีแรก เช่น การสูญเสียพ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อแม่ในวัยเด็ก จากผลการวิจัยพบว่าเด็กจะมีโอกาสซึมเศร้าได้ง่ายกว่าเด็กต่างๆ ไป ส่วนเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบถูกบังคับมากเกินไป ก็จะทำให้เป็นคนเคร่งเครียด ประพฤติตนอยู่ในกรอบและไม่รู้จักยืดหยุ่น ฟ่อนหนักเป็นเบาได้ บุคคลพวกนี้ จะประสบกับความเครียดได้ง่าย

2.8 สิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะสิ่งคุกคามต่อความมั่นคงของชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ คนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทันเกิดการไม่ยอมรับสภาพของการเปลี่ยนแปลง หรืออาจต้านทานการเปลี่ยนแปลง เมื่อปรับตัวไม่ได้ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวลและเกิดความเครียดขึ้นได้

2.9 คนที่มีโรคประจำตัว บางคนมีโรคประจำตัวมาแต่กำเนิด เมื่อโตขึ้นอาจมีภาวะความเครียดลดลงได้ แต่หากเกิดโรคประจำตัวภายหลังจะทำให้เกิดความเครียดมากกว่า

Wallace (1978 อ้างใน สุชาดา วงศ์ใหญ่, 2545: 51-52) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุ สรุปได้ว่า

1. สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stressor) เป็นความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคลนั่นเอง ได้แก่ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา ระดับพัฒนาการและการรับรู้ของบุคคล นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ คือ ความเจ็บป่วย ความเจ็บปวด ความคิด ความฝัน ความคาดหวัง

2. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stressor) ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อม การเข้าสังคม สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งแบ่งออกดังนี้

2.1 สาเหตุที่เกิดภายในครอบครัว เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง การโต้เถียง การเสียดสีแก่งแย่งกัน การอิจฉาริษยา การเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัวหรือจากสภาพเศรษฐกิจความเป็นอยู่

2.2 สาเหตุที่เกิดจากสังคมภายนอก เช่น การไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเลื่อนตำแหน่ง การศึกษาต่อ การเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมทางสังคม การเปลี่ยนที่อยู่ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

จุฑารัตน์ สติปัญญาและวัลลภา คชภักดี (2551: 94) ได้จำแนกปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 ปัจจัยซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยภายในบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นสภาวะของร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความเมื่อยล้า ร่างกายไม่แข็งแรง ขาดการพักผ่อน รับประทานอาหารไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยทางร่างกาย พันธุกรรม มีโรคประจำตัว ดิสุรา ยาเสพติด

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เป็นสภาวะทางจิตใจบางอย่างของบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น อารมณ์ทางลบทุกชนิด ความกลัว ความเศร้า ความวิตกกังวล ความคับข้องใจและยังเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพประเภทจริงจังกับชีวิตมากเกินไป ใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ พึงพาผู้อื่น ตลอดเวลา ขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าตัดสินใจ หวาดหวั่นในอนาคตอยู่เสมอ ไม่มีความยืดหยุ่น

2. ปัจจัยภายนอกของบุคคล ซึ่งแบ่งออกเป็น

2.1 สาเหตุทางกายภาพ เช่น แรงโน้มถ่วงของโลก สภาพดินฟ้าอากาศ การจราจรที่ติดขัด ชีวิตที่ต้องดิ้นรน แข่งขันและต่อสู้กัน การเดินทางที่ไม่สะดวก ฯลฯ

2.2 การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น คนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน ความคาดหวัง

2.3 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การสมรส การมีบุตร การเข้าทำงาน การปลดเกษียณ การย้ายที่อยู่ การย้ายโรงเรียน การเข้าศึกษาต่อ

2.4 การทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น งานเสี่ยงอันตราย งานที่ขาดความปลอดภัย งานที่ไม่พึงพอใจ งานที่ยาก

2.5 สภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ขาดงาน เป็นหนี้สิน อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในทรัพย์สิน ฯลฯ

รัชชัช ฤกษ์ประกรกิจ (2542: 20) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายนอก ได้แก่ ปัญหาทางเศรษฐกิจ ความซับซ้อนเชิงโครงสร้างของสังคม การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของครอบครัว ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน งานที่บั่นทอนสภาพจิตใจ เช่น งานที่ถูกกดขี่ทารุณ ภัยธรรมชาติ ภัยสงคราม มลภาวะในสิ่งแวดล้อม

2. สาเหตุภายใน ได้แก่ การรับรู้ของบุคคลนั้น รูปแบบของความคิด ปมเงื่อนไข บุคลิกภาพ จากการเลี้ยงดูและการเรียนรู้ในอดีต มีผลให้แต่ละบุคคลรับรู้ เข้าใจ ตีความและตอบสนองในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกันออกไป

Engel (1962: 53-59) แบ่งที่มาของความเครียดออกเป็น 3 ทางคือ

1. ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสียเป็นการสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่เป็นของรักหรือมีความสำคัญต่อตน หรือเป็นเพียงความรู้สึกเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า หรือทรัพย์สินสมบัติของตน ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ เช่น การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย สูญเสียญาติสนิทการสูญเสียหน้าที่การงานหรือหน้าที่ในสังคม เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในภาวะสงคราม อยู่ในที่ซึ่งไม่คุ้นเคยหรือไม่ปลอดภัย การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิด การต้องสอบแข่งขัน การต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน

3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ อันเนื่องมาจากความต้องการของสัญชาตญาณไม่สมปรารถนา โดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์ จิตใจและทางสังคมในการดำรงชีวิต เมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่เป็นไปตามความคาดหวังก็จะเกิดเป็นความคับข้องใจ แสดงออกมาในรูปของความเครียด เช่น ความหิว ความอยากมีชื่อเสียง ความก้าวหน้าในอาชีพ การงาน

Lazarus (1984 อ้างใน สุวรรณ อนุสันติ, 2546: 6-7) กล่าวถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียด 2 ประการคือ

1. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมในการทำงาน และเหตุการณ์ในชีวิต โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจและสภาพการดำรงชีวิต เหตุการณ์ต่างๆในสังคมตลอดจนสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. ปัจจัยด้านองค์ประกอบของบุคคล ประกอบด้วย

2.1 บุคลิกภาพและลักษณะประจำตัว บุคคลที่มีลักษณะที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายคือ บุคคลที่มีลักษณะริบเร่ตลอดเวลาพยายามทำงานให้ได้มากที่สุดในเวลาที่ย่ำกัด บุคคลที่มีการแข่งขันสูง บุคคลที่ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานหรือผ่อนคลาย บุคคลที่มีพฤติกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน บุคคลที่ต้องการบรรลุเป้าหมายโดยไม่มีการวางแผนที่เหมาะสม บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก ถึงความเชื่อ ทัศนคติ ความรู้สึกปัญหาและข้อจำกัดของตนเองต่อผู้อื่น บุคคลที่มีความคาดหวังสูง ต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลประเภทนี้มักจะมีลักษณะเป็นผู้ที่ต้องการให้ทุกอย่างดีเลิศ จึงทำให้เกิด ความเครียดได้ง่ายและเป็นผู้ที่อ่อนแอ ขาดความมั่นคงทางจิตใจมักจะประเมินว่าเหตุการณ์คุกคาม หรือเป็นอันตรายเกินกว่าความสามารถของตนที่จะแก้ไขได้ เป็นผู้ที่ไม่รู้ความสามารถ อ่อนแอ ขาด ความช่วยเหลือจากคนรอบข้างหรือมองไม่เห็นทางในการแก้ปัญหาแต่ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความเข้มแข็งและทนกับความเครียดได้มากคือบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

1) การควบคุม (Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ในชีวิตได้ เชื่อว่าตนสามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ปล่อยสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเหนือ ตนเอง ยอมรับและยอมรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตของตนมากกว่าการกล่าวโทษผู้อื่น

2) ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง การรู้สึกถึงทิศทางการกระทำและเป้าหมาย ของตนเองรู้ว่าตนเลือกกระทำเพื่อเป้าหมายใดและตั้งใจกระทำสิ่งนั้นทั้งในการทำงาน ชีวิตครอบครัว สังคมและงานอดิเรก

3) การท้าทาย (Challenge) หมายถึง การมีความเชื่อว่าการดำเนินชีวิตย่อมมีการ เปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ฉะนั้นบุคคลจะมีความยืดหยุ่นและคาดการณ์ถึงเหตุการณ์ในชีวิตด้านบวก ให้โอกาสตนเองในการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆมากกว่าการคิดถึงผลของเหตุการณ์ซึ่งจะคุกคาม ต่อความปลอดภัยของตน

ดังนั้นบุคคลที่มีลักษณะมีการควบคุม การท้าทายและมีความมุ่งมั่นจะสามารถปรับตัวเมื่อ ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 อารมณ์ หมายถึง ลักษณะอารมณ์ทางด้านลบต่างๆ เช่น ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกนึกคิด ความไม่สมหวังต่างๆ การมีอารมณ์รุนแรงและความรู้สึกไม่มีความสุข

2.3 ประสบการณ์ในอดีต การเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อการประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ การถูกเลี้ยงดูและสั่งสอนให้หวาดระแวงบุคคลรอบข้าง การรับรู้ว่าเป็นสิ่งแฉดล่อม ลังคม ล้วนเป็นสิ่งอันตราย การห้ามแสดงความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่นเหล่านี้มีผลกระทบต่อการพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การขาดความรักความอบอุ่นในวัยเด็กทำให้ขาดความมั่นใจคิดว่าตนเองไร้คุณค่าไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากสังคม สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการประเมินการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่างๆว่าเป็นการคุกคามซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตึงเครียดได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ สาเหตุจากภายนอก เช่น สถานการณ์ต่างๆที่เป็นสิ่งเร้า และสาเหตุจากภายใน เช่น บุคลิกภาพดั้งเดิม ที่เกิดจากสิ่งที่มีอิทธิพลต่อสภาวะจิตใจ อารมณ์ และสภาวะทางด้านร่างกายของบุคคล เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความรับผิดชอบ สิ่งแฉดล่อมต่างๆที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่และบุคคลนั้นประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคาม ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ซึ่งบุคลิกภาพประจำตัวของบุคคลจะมีผลให้บุคคลแต่ละคนมีการปรับตัวต่อความเครียดที่แตกต่างกันอันจะเป็นผลให้บุคคลแต่ละคนมีระดับความเครียดหรืออาการของความเครียดที่แตกต่างกันในสถานการณ์เดียวกันที่ก่อให้เกิดความเครียด

ความไวต่อความเครียด

ในภาวะที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด บางคนสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างที่สามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ขณะที่บางคนอาจทำไม่ได้ นักจิตวิทยาเชื่อว่าความสามารถในการเผชิญความเครียดส่วนหนึ่งมาจากลักษณะของบุคคลหรือที่เรียกว่าบุคลิกภาพ (Personality) หรือลักษณะ (Trait)

คูร์ย์ กาญจนวงศ์ และจรรยาวัตร คมพักษณ์(2545: 30-31) กล่าวถึงบุคลิกภาพที่ทำให้เกิดความเครียดไว้ 2 ประเภทคือ

1. บุคลิกภาพแบบ A คือบุคคลที่มีลักษณะมีความทะเยอทะยาน มีความก้าวร้าวและขุ่นเคืองใจ มีความต้องการแข่งขันกับผู้อื่นสูง มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำงานหลายๆอย่างอย่างต่อเนื่องในเวลาจำกัด มีเป้าหมายในการทำงานที่ไม่ชัดเจน ชอบเร่งการทำงานทั้งทางด้านร่างกายและความคิด มีความตื่นตัวทางร่างกายและความคิดจนเกินปกติ บุคคลในกลุ่มนี้จะมีความไวต่อการเกิดความเครียดได้ง่าย กล่าวคือเมื่อมีเหตุการณ์ใดมากระทบก็จะเกิดความเครียดได้ไวและง่ายกว่าบุคคลอีกกลุ่มหนึ่ง

2. บุคลิกภาพแบบ B คือบุคคลที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับแบบ A คือมีการแสดงออกในลักษณะที่ผ่อนคลาย ทำอะไรง่าย ๆ มีความพึงพอใจและไม่ใส่ใจกับความต้องการเชิงผลสัมฤทธิ์มากนัก บุคคลในกลุ่มนี้จะมีความไวต่อความเครียดน้อย กล่าวคือเมื่อมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่นำมาซึ่งความเครียดบุคคลในกลุ่มนี้ก็จะสามารถปรับตัวรับกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นันทวรรณ นาวิ (2533: 28-29) กล่าวถึงบุคลิกภาพกับความเครียดไว้ว่า บุคลิกภาพมีอิทธิพลอย่างมากต่อวิธีการตอบโต้เหตุการณ์และสถานการณ์ของคนเรา ค่านิยม ทักษะคติ และแบบแผนพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลทำให้เราทนทานต่อความเครียดได้มากน้อยต่างกันไปด้วย และในบรรดาค่าประกอบของบุคลิกภาพ ระบบค่านิยมนับว่าเป็นองค์ประกอบที่หยั่งรากลึกที่สุด เหนียวแน่นที่สุดและยืดหยุ่นน้อยที่สุดเพราะได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก โดย ผู้ที่แวดล้อมตัวเรา ส่วนพฤติกรรมนั้นเป็นการแสดงออกโดยตรงของระบบค่านิยมและทักษะคติ อันเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่าเรามองเห็นว่าตัวเองเป็นคนอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ คนที่ขาดความนับถือตัวเองมีปัญหาที่นำไปสู่ความเครียดได้ เช่น การไม่สามารถปรับตัว การเรียกร้องจากตนเองมากเกินไป และการขาดความมั่นใจ นอกจากนั้นยังนำไปสู่การเก็บกดอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความก้าวร้าวและความกังวล ซึ่ง บุคลิกภาพที่มีผลอย่างมากต่อความเครียดแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1.บุคลิกภาพแบบ A เป็นบุคลิกภาพประเภทที่มีแนวโน้มจะเกิดความเครียดได้มาก บุคคลที่มีบุคลิกภาพประเภทนี้มักจะไม่อดทน ทะเยอทะยาน ชอบแข่งขัน ก้าวร้าวและทำงานหนัก มักตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูงและเรียกร้องจากตนเองและผู้อื่นสูงมาก เป็นคนที่กังวลถึงสิ่งต่างๆล่วงหน้าเสมอ

2. บุคลิกภาพประเภท B จะมีลักษณะตรงกันข้าม คือใจเย็น สงบ ผ่อนคลาย ไม่ทะเยอทะยานอย่างเปิดเผย จึงมีความเสี่ยงต่อความเครียดน้อย

Sarafino (1995: 118-120) กล่าวถึงบุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ว่า

1. บุคลิกภาพแบบ A คือคนที่มีบุคลิกภาพแบบชอบการแข่งขัน ดันรนต่อสู้เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ มุ่งมั่นให้ความสำคัญกับตนเอง พยายามอย่างหนักเพื่อให้ถึงจุดมุ่งหมายโดยปราศจากความรู้สึกสนุกสนาน ใช้เวลาอย่างรีบเร่ง พยายามทำหลายๆสิ่งในเวลาเดียวกัน โกรธง่าย มีความคิดในทางลบ

2. บุคลิกภาพแบบ B คือคนที่มีบุคลิกภาพในลักษณะที่ไม่ชอบการแข่งขันหรือมีการแข่งขันต่ำ ทั้งในเรื่องของเวลาและแนวคิดในการใช้ชีวิตแบบง่าย ๆ เยือกเย็นสุขุมรอบคอบ

ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดมากกว่าแบบ B นั้นเพราะว่าแบบ A เป็นพวกที่ไวต่อความเครียด ซึ่งความเครียดก็จะเพิ่มขึ้นตามความรุนแรงของเหตุการณ์ เพราะพวกนี้มีแนวโน้มที่จะหาเรื่องเครียดๆเข้ามาในชีวิต

สุวัฒน์ มหันตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) กล่าวถึงบุคลิกภาพที่มีผลทำให้คนเกิดความเครียดได้ว่า บุคคลโดยทั่วไปจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของความไวต่อความเครียดซึ่งความไวต่อความเครียดก็จะขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันออกไป ผู้ไม่เครียดง่ายจะมีสุขภาพดี การดูแลตนเองดี มีกำลังใจในการแก้ไขปัญหา มีความบึกบึนในการต่อสู้กับความเครียดได้มากกว่า ผู้ที่บอบบางเครียดง่ายมักจะขาดการออกกำลังกาย ใช้สารเสพติด ขาดการพักผ่อน ขาดกำลังใจในการแก้ไขปัญหาเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะไวต่อความเครียดมากกว่า ซึ่งความแตกต่างในเรื่องของความไวต่อความเครียดดูเหมือนจะเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคนซึ่งสามารถที่จะแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ทุกคนสามารถปรับปรุงการใช้ชีวิตให้ดีที่สุดเพื่อต้านความเครียดได้

จากที่กล่าวมาทั้งหมด ความไวต่อความเครียดเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของบุคคล คนที่มีบุคลิกภาพแบบที่ชอบการแข่งขัน มีความทะเยอทะยาน ก้าวร้าว โมโหง่ายมักจะเป็นบุคคลที่ไวต่อความเครียดหรือมีการตอบสนองต่อความเครียดได้รวดเร็วกว่าคนที่มีบุคลิกลักษณะแบบสุขุม

ผ่อนคลายไม่ทะเลาะทะเลาะกัน ซึ่งมักจะเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมความเครียดหรือการตอบสนองต่อความเครียดได้ดีกว่า

ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่จะมีระดับความรุนแรงแตกต่างกันไปตามความสามารถในการปรับตัวและการยอมรับของแต่ละบุคคลซึ่ง จูฮาร์ตัน สติร์ปัญญา และวัลลภา ษภักดี (2551: 94-96) ได้มีการแบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและหมดไปในระยะเวลาสั้น อาจนานเป็นวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เป็นภาวะของจิตใจในระดับปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของคนทุกคนที่กำลังเผชิญกับปัญหาทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเครียดเพียงเล็กน้อยพอทนได้โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ความนึกคิดหรือพฤติกรรมให้เห็นชัดเจนและถือว่าไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต เช่น การพลาดเวลานัดหมาย การจราจรติดขัดในเวลาทำงาน

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดที่มีระดับรุนแรงกว่าระดับแรก อาจมีความเครียดอยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดในระดับปานกลางที่ร่างกายและจิตใจต้องต่อสู้กับความเครียดโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ความคิด พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดในระดับนี้อาจเกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานหลายชั่วโมงหรือ 1 วัน ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติที่ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือการผ่อนคลายความเครียด ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้นจะมีผลทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจทำให้ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต

3. ความเครียดระดับสูง (Sever stress) เป็นสภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอย่างรุนแรงซึ่งอาจจะเป็นระยะเวลานานเป็นสัปดาห์ เดือนหรือปี ความเครียดชนิดนี้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างเห็นได้ชัดเจน ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆและมีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆมากมาย ซึ่งต้องอาศัยการช่วยเหลือจากผู้อื่น

Meninger (1977 อ้างใน กรมสุขภาพจิต, 2541: 12) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ สรุปได้ดังนี้

1. ความเครียดในระดับปกติ (Normal stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่คนส่วนใหญ่เผชิญอยู่บ่อยๆ มีผลกระทบต่อชีวิตเพียงเล็กน้อยทำให้สามารถทำงานได้นานขึ้นและขยันขันแข็งมากขึ้น ความเครียดในระดับนี้เกิดในช่วงเวลาสั้นๆ และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้โดยการพักผ่อน

2. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ ความเครียดในระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดน้อยลงหรือเพิ่มขึ้น ถ้าได้รับการจัดการกับความเครียดที่ดี ความเครียดระดับนี้จะกลับคืนสู่ความเครียดในระดับปกติได้

3. ความเครียดในระดับผิดปกติ (Abnormal stress) เป็นความเครียดระดับที่เกี่ยวข้องกับอาการทางโรคประสาทและโรคจิต เช่น อาการของโรคจิตซึมเศร้า มีอาการหลงผิดและมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ

กิตติวราณ เทียมแก้ว และคณะ (2541: 3) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ สรุปได้ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดขนาดน้อยๆและหายไปได้ในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องมาจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (High stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวลดความเครียดลงได้ในระยะเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังจนก่อให้เกิดโรคต่างๆในภายหลัง

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆตามมาได้ง่าย

จากที่กล่าวมา ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลสามารถที่จะแบ่งออกเป็น 3 ระดับด้วยกันคือ ระดับที่ 1 เป็นความเครียดที่อยู่ในระดับต่ำส่วนมากเป็นความเครียดที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ส่งผลให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตเพื่อให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้อย่างเป็นปกติ ระดับที่ 2 เป็นความเครียดที่อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจะมีความรุนแรงกว่าระดับแรกส่งผลให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สรีระ ความรู้สึกนึกคิดทำให้บุคคลต้องรีบหาทางผ่อนคลายหรือแก้ไขเพื่อป้องกันความเครียดที่จะเพิ่มมากขึ้นจนอาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ส่วนความเครียดในระดับที่ 3 เป็นความเครียดระดับสูงที่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วควรที่จะต้องได้รับการแก้ไขให้ทันเวลาถ้าปล่อยทิ้งอาจทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บและความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดปัญหากับบุคคลนั้นๆอย่างรุนแรงได้

ปฏิกิริยาตอบสนองและพฤติกรรมแสดงออกของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ลักษณะของปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดมี 2 แบบได้แก่

1. กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndromes-LAS) เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นที่อวัยวะใด อวัยวะหนึ่ง หรือเกิดขึ้นที่ส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น การอักเสบเฉพาะที่

2. กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndromes-GAS) เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดความเครียดติดต่อกันเป็นเวลานาน กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไปนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วในทุกกรณีจะมีแบบแผนเดียวกันจะต่างกันในระดับความรุนแรงเท่านั้นและในขณะที่มีการ

ปรับตัวทั่วไป ร่างกายจะมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดเฉพาะที่ร่วมด้วย เมื่อเกิดความเครียดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 3 ระยะคือ

2.1 ระยะเตือน (Alarm reaction stage) คือระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคามปฏิกิริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้นๆตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาทีจนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือนนี้ยังแบ่งเป็น 2 ระยะคือ

2.1.1 ระยะตื่นตระหนกหรือระยะตกใจ (Shock phase) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัวและถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกป้องกันตนเอง

2.1.2 ระยะด้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านช็อก (Countershock phase) เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่ภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยายและเหงื่อออกมาก ผิดปกติ

2.2 ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยใช้วิธีต่างๆผลที่ตามมาคือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

2.3 ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) คือ ระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการต่างๆที่เกิดในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก ถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือประคับประคองอย่างเพียงพอกลไกการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรค และเสียชีวิตได้ในที่สุด (จำลอง ดิษยวิช และพริ้มเพรา ดิษยวิช, 2545: 9-10)

กรมสุขภาพจิต (2541: 18-21) กล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด สรุปได้ว่าเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดใน 4 ทางด้วยกัน คือ

1. การตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้ เมื่อคนเรารู้สึกว่าถูกคุกคาม ตกอยู่ในภาวะความเครียดจะมีกลไกป้องกันตนเองเพื่อลดหรือขจัดสิ่งคุกคามที่ก่อให้เกิดนั้น โดยทั่วไปการตอบสนองทางความนึกคิดและการรับรู้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1.1 การหนีและเลี่ยง เป็นกลไกการป้องกันตนเองที่พบในคนส่วนใหญ่ โดยการที่บุคคลจะนึกคิดหรือรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการเข้าข้างตนเอง การรับรู้บิดเบือนหรือการปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นนั้นไม่สอดคล้องกับโครงสร้างตน หรือไม่เป็นที่ตนคาดหวังไว้ กระบวนการนึกคิดและการรับรู้เหล่านี้เป็นความพยายามที่จะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าการอันตรายหรือการควบคุมต่อจิตใจนั้นลดลงหรือหมดไป ขณะเดียวกันบุคคลอาจจะรู้สึกขัดแย้งต่อการที่เขาตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของเขากับความพยายามที่จะคาดคะเนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ดังนั้น การตีความพลาด การหนีและการเลี่ยงจากความจริงโดยการรับรู้ที่บิดเบือน สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการนึกคิดและการรับรู้ที่เสียไปของบุคคล

1.2 การยอมรับและการเผชิญกับความเครียด บุคคลพยายามหนีทบทวนถึงที่มาของความเครียด พยายามใช้ความคิดเพื่อค้นหาวิธีการที่จะนำมาแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดความเครียด รวมทั้งเพิ่มความอดทนและความเข้มแข็ง การยอมรับและการเผชิญกับความเครียดจึงมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การแก้ไขปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความเครียดและการแก้ไขหรือสร้างตัวเองให้มีความเข้มแข็งและแข็งแกร่งขึ้นเพื่อเผชิญกับความเครียดได้มากขึ้น

1.3 การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด ในยามที่เราไม่สามารถจะหนีจากความเครียดหรือไม่สามารถแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นได้เราต้องใช้วิธีการใหม่คือ การเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การผ่อนคลายตัวเอง การแสวงหาคนช่วยเหลือ

2. การตอบสนองทางอารมณ์และความรู้สึก ในคนที่มีความเครียด อารมณ์และความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงไป เช่น อารมณ์ที่เกิดจากภาวะของความกดดัน ความบีบคั้น กระสับกระส่าย คับข้องใจ รู้สึกกลัว วิตกกังวล โกรธ ซึมเศร้า เสียใจ และรู้สึกผิเกิดขึ้นเมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นมักจะมีการอันตเนื่องตามมาด้วย เช่นเมื่อมีความวิตกกังวลในลักษณะที่รุนแรงจะมีอาการนอนหลับยาก หงุดหงิด มีอาการชาตามส่วนต่างๆของร่างกาย กระวนกระวาย เจ็บหรือปวดบริเวณใดบริเวณ

หนึ่งในร่างกายและกลัวในสิ่งที่มองได้ไม่ชัดหรือลักษณะคลุมเครือ เช่นเดียวกับเมื่อเกิดการซึมเศร้า ก็มักจะมีอาการเหล่านี้ด้วยได้แก่ มีปัญหาในการนอน เบื่ออาหาร หงุดหงิด กระวนกระวาย อ่อนเพลียและขาดความสนใจ

3. การตอบสนองทางพฤติกรรม เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เตรียมพร้อมหรือถอยหนี พฤติกรรมอาจแสดงออกมาทางสีหน้า ท่าทาง มีอาการสั่นเนื่องจากความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ บางขณะจะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปชั่วคราวหรือเป็นเวลานานๆ เช่นการตอบสนองทางอารมณ์ ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ ได้แก่ อาการกระตุกที่เกิดจากความกลัวหรือความวิตกกังวลอย่างรุนแรง พุดคิดอย่าง พุดเกินกว่าความจริงที่เกิดขึ้น พุดไม่หยุด หรือการเปลี่ยนแปลงทางความประพฤติ ได้แก่ การมีพฤติกรรมเพียรพยายามมากขึ้น สามารถจดจ่อในการกระทำสิ่งต่างๆ ในช่วงเวลาที่นานขึ้นหรือเป็นไปในลักษณะตรงกันข้าม คือทำงานได้น้อยลง มีความผิดพลาดมากขึ้น ขาดสมาธิ หลงลืม มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ ที่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลปลีกตัวจากสังคม

4. การตอบสนองทางสรีระ คือ การเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การเปลี่ยนแปลงในการทำงานของหัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ต่อมเหงื่อและการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อ ซึ่งจะหลั่งฮอร์โมนออกมาหลายชนิดเพื่อการปรับตัวของร่างกายขณะที่คนเรารู้สึกเครียด การตอบสนองดังกล่าวนี้อาจจะเกิดขึ้นเฉพาะกับอวัยวะหนึ่งหรือเกิดขึ้นกับระบบของร่างกาย โดยทั่วไปแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

4.1 ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm Reaction Stage) เป็นระยะที่ร่างกายถูกกระตุ้นให้มีความพร้อมและตื่นตัวในการสร้างกลไกที่จะต่อต้านภาวะเครียดเพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาทั้งทางด้านร่างกายและพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ท้องผูก ท้องอืด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กลไกช่วงนี้จะใช้เวลาไม่นานนักก็อาจนำไปสู่ภาวะของการปรับตัวได้หรืออาจดำเนินต่อไปโดยเข้าสู่ระยะที่สองคือระยะต่อต้านต่อไป

4.2 ระยะต่อต้าน (Resistance stage) เป็นระยะของการปรับตัวอย่างแท้จริงร่างกายจะปรับภาวะความไม่สมดุลของระบบต่างๆ ให้คืนสู่ภาวะปกติ การเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะปกป้องตนเองที่เกิดขึ้นได้แก่ ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกัน โรค หลั่งฮอร์โมน ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนแปลง ในที่สุดการตอบสนองจะกลับคืนสู่ปกติแต่ถ้าสิ่งกระตุ้นความเครียดเกิดขึ้นใน

เวลายาวนานโดยไม่ได้ปลดปล่อยออกไปอย่างเพียงพอ ระยะต่อต้านจะคงอยู่ต่อไป เมื่อถึงระดับความเครียดยังคงอยู่ต่อไปเรื่อย ๆ บุคคลจะรู้สึกเป็นทุกข์ และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น อัตราการเต้นของ หัวใจเพิ่ม เวียนศีรษะ รู้สึกแปลบๆตามผิวหนัง กล้ามเนื้อหดตัว มีอาการสั่น ปวดศีรษะอย่างรุนแรง เกิดแผลในกระเพาะอาหาร คลื่นไส้ หอบหืด ผื่นแดงตามผิวหนัง เป็นต้น ถ้าระยะต่อต้านยังคงอยู่ต่อไปอีกวิธีการเผชิญปัญหาไม่ได้ผลที่จะช่วยบุคคลให้ปรับตัวได้ บุคคลก็จะยิ่งตึงเครียดมากขึ้นอันจะนำไปสู่ระยะหมดกำลัง

4.3 ระยะหมดกำลัง (The Stage of Exhaustion) ระยะนี้เกิดเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อความเครียดที่รุนแรงและมีอยู่นานได้ต่อไปอีกแล้ว ภาวะความไม่สมดุลคงอยู่ ร่างกายไม่สามารถคืนสู่ภาวะปกติ ผลของการปรับตัวในทั้งสองระยะที่ผ่านมาถือว่าล้มเหลวก็จะเข้าสู่ภาวะหมดกำลัง เกิดโรคทางกายและจิตหรือถึงขั้นเสียชีวิตได้

การตอบสนองของบุคคลต่อภาวะเครียดมีความต่างกันในแต่ละบุคคลซึ่งก็จะแตกต่างกันตามปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล บางคนอาจจะแสดงการตอบสนองออกมาทางสรีระร่างกาย บางคนอาจมีการตอบสนองทางพฤติกรรม ทางความนึกคิดการรับรู้หรือการตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก การตอบสนองต่อความเครียดนั้นในแต่ละบุคคลอาจมีการตอบสนองเพียงทางใดทางหนึ่งหรือหลายทางก็ได้ บางคนเมื่อเกิดความเครียดแล้วก็มีการแสดงออกมาทางร่างกายและมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมร่วมด้วยเพราะความเครียดเป็นสิ่งที่ส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจดังนั้นบุคคลจึงมีการตอบสนองต่อความเครียดได้หลายทาง

อาการตอบสนองต่อความเครียด

เพียร์ดี เบียมมงคล (2553: 16-17) แบ่งอาการตอบสนองต่อความเครียดออกเป็น 2 ด้านคือ

1. อาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วและตื้น ปวดศีรษะ ท้องอืด ท้องผูกหรือท้องเดิน กล้ามเนื้อหดเกร็ง ปวดต้นคอ ไหล่และหลัง มือเท้าเย็น ใจสั่น นอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติหรือเบื่ออาหาร ผื่นร้าย หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง

2. อาการทางด้านจิตใจ ที่เป็นอาการหลักได้แก่ เศร้าโศก วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ รู้สึกตื่นเต้น ตกใจง่าย หงุดหงิดกับคนรอบข้าง

กิติกร มีทรัพย์ (2541: 17 -21) กล่าวถึงอาการตอบสนองของความเครียดไว้ว่า

เมื่อคนเราเกิดความเครียดขึ้นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบสารชีวเคมีทำให้สมองส่วนที่ควบคุมความคิด(Cerebral cortex) ส่งสัญญาณอันตรายไปกำหนดการตอบสนองต่อความเครียด (Hypothalamus) โดยสมองส่วนนี้จะกระตุ้นระบบประสาทส่วน Sympathetic Nervous System (SNS) ให้ก่อปฏิกิริยาต่างๆในร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ การสูบฉีดโลหิต และความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เริ่มมีเหงื่อออก มือและเท้าเย็นเนื่องจากเลือดไหลเวียนจากส่วน extremities และระบบย่อยอาหารเข้าสู่กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ทำให้พร้อมที่จะสู้หรือวิ่งหนี กระบังลมหดตัวปิดและม่านตาขยาย ซึ่งหากปล่อยให้อาการเหล่านี้เกิดขึ้นนานๆก็จะมีผลเสียในระยะยาว เพราะต่อม adrenal จะหลั่ง corticoids มายังระบบต่างๆ เช่น ระบบการย่อยอาหาร การสืบพันธุ์ การเจริญเติบโต และการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกันด้วย กล่าวคือ ความเครียดจะมีผลกระทบต่อระบบต่างๆทำให้เกิดอาการต่างๆตามมา เช่น ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือดผิดปกติ เป็นโรคกระเพาะอาหาร ถ้าใส่อักษบ ท้องเสียเรื้อรังเพราะความเครียดไปประังระบบการย่อยอาหาร ระบบการสืบพันธุ์ถูกกดทำให้ไม่มีประจำเดือนและสมรรถภาพทางเพศลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในปอดทำให้มีอาการหอบหืด หลอดลมอักเสบและระบบหายใจผิดปกติหรือการขาดอินซูลินขณะมีความเครียดอาจทำให้เกิดโรคเบาหวาน

นอกจากนั้น ความเครียดยังหยุดยั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทำให้เนื้อเยื่อและกระดูกผิดปกติได้ ทำให้เกิดอาการข้อเสื่อม กระดูกเปราะและยังไปกดระบบภูมิคุ้มกันทำให้เจ็บป่วยง่าย ยิ่งไปกว่านั้นความเครียดยังเกี่ยวข้องกับอาการต่างๆอีกมากมาย เช่น ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึงเครียด อ่อนเพลียง่าย ข้ออักเสบและถ้ามีการหลั่ง norepinephrine ติดต่อกันตลอดเวลาที่มีอาการเครียดอย่างเรื้อรังก็จะทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งสามารถแบ่งโรคทางกายที่สัมพันธ์กับความเครียดได้ดังนี้

1. โรคภูมิแพ้ที่เกิดจากปัจจัยทางอารมณ์

2. อาการเจ็บหน้าอกและอาการโรคหัวใจ เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอลและนอร์แอดรีนาลีน ถูกหลั่งออกมาสู่กระแสโลหิตเป็นปริมาณมากเมื่อเกิดวิกฤติการณ์ทางอารมณ์จึงทำให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น และความเครียดยังทำให้เกิดการแข็งตัวของเลือดในหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบ

3. โรคหอบหืด ความเครียดอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อหุ้มหลอดลมและเปลี่ยนแปลงลักษณะการหายใจ

4. มะเร็ง เนื่องจากความเครียดไปทำลายภูมิคุ้มกันในร่างกายซึ่งมีส่วนป้องกันเซลล์มะเร็ง

5. โรคเบาหวาน ความเครียดจะไปกระตุ้นให้เกิดอาการของโรคเบาหวานซึ่งเป็นอยู่ก่อน

6. ความดันโลหิตสูง

7. กลุ่มอาการลำไส้บีบตัวมาก รวมทั้งโรคลำไส้อักเสบเป็นแผล โรคโครห์นซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากลำไส้เป็นแผล ทำให้ท้องเดิน ถ่ายเป็นมูกเลือดและความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการได้

8. โรคปวดศีรษะไมเกรน

9. อาการปวด เช่น ปวดหลังซึ่งมักจะเป็นอย่างมากเมื่อมีความเครียดทางจิตใจ มีความกังวล ได้รับความกดดันทางอารมณ์และความกดดันทางสังคม หรือมีอาการปวดศีรษะปวดบริเวณใบหน้า คล้ายอาการปวดฟัน

10. แผลเปื่อยในกระเพาะ เพราะความเครียดทำให้มีการหลั่งของกรดในร่างกายมากขึ้น และทำให้การหลั่งสารเมือกในร่างกายน้อยลง

11. ความตึงเครียดก่อนมีประจำเดือนทำให้ผู้หญิงรู้สึกมีความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ มีความกังวล นอนเฉื่อยและสามารถรับสภาวะตึงเครียดได้น้อยลง

12. อาการข้ออักเสบคล้ายรูห์มาติค เป็นการรอกขยายของเนื้อเยื่อที่อักเสบซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่บุข้อต่อบางส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณมือ เท้า ข้อมือ ข้อเท้า

13. โรคผิวหนัง ความเครียดจะทำให้เกิดโรคผิวหนังลุกลามมากขึ้นหรือไม่ก็เกิดเป็นลมพิษ คือ ผื่นแดงคล้ายแมลงกัดหรือรูปร่าง ผื่น เกิดอาการคัน โดยปราศจากการเป็นโรคผิวหนังมาก่อนรวมไปถึงการเป็นสิว

14. ศีรษะล้านซึ่งเป็นโรคศีรษะล้านแบบเฉียบพลัน ผมร่วงเป็นกำมือ ขนตาและขนตามร่างกายก็ร่วงได้เช่นกัน

ซึ่งอาการที่แสดงออกด้านต่างๆ มีดังนี้

1. อาการทางร่างกาย มักจะแสดงอาการ เช่น ความดันโลหิตสูง ระดับกลูโคสมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เหงื่อออกมาก แขน-ขาชาหรือมีการกระตุก กล้ามเนื้อตึงเครียด มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหาร การทำงานของระบบขับถ่าย มือเท้าเย็น

2. อาการทางพฤติกรรม เช่น มักเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ตัดสินใจต่างๆ มีอารมณ์ก้าวร้าวง่าย คิดมากไม่ยอมอาหาร ดื่มและสูบบุหรี่มากขึ้น หุนหันพลันแล่น มีปัญหาเกี่ยวกับการพูด มักมีการหัวเราะแปลกๆเหมือนพยายามกลบเกลื่อน งุนงันหรือลู่ลี้ลู่กลน ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร

3. อาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล ก้าวร้าว หรือเฉา เบื่อ เศร้าหรือชอบเป็นลม คับข้องใจ รู้สึกผิด รู้สึกอับอาย หงุดหงิดและอารมณ์เสีง่าย รู้สึกตัวเองด้อยค่า ว่าห่วย ตัดสินใจไม่ได้และไม่มีสมาธิ สิ้นง่าย คิดอะไรไม่ค่อยออก อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย

ปริทรรศน์ ศิลปะกิจ และคณะ (2541: 7-10) แบ่งอาการของความเครียดตามระบบสรีระเป็น 7 ระบบด้วยกันคือ

1. ปรากฏิรียาของความเครียดในระบบกล้ามเนื้อ โครงกระดูกกล้ามเนื้อเกี่ยวข้องกับ ความเครียดเพราะว่าเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานที่จำเป็นต้องใช้เวลาเกิดปรากฏิรียาสูหรือหนี ถึงแม้ส่วน อื่นๆจะเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมพร้อมรับสถานการณ์แต่ถ้าหากกล้ามเนื้อไม่พร้อมเราก็ไม่อาจอยู่

รอดปลอดภัยได้ ดังนั้นจึงเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อต้อง มีปฏิกิริยาเร็วและก่อนส่วนอื่นอยู่เสมอ กล้ามเนื้อสามารถหดเกร็งได้โดยที่เราไม่ต้องเคลื่อนไหว Babara Braw ผู้นำในเรื่องไบโอฟีดแบค (Biofeedback) เรียกปฏิกิริยาโต้ตอบของกล้ามเนื้อต่อความเครียดว่า คือปฏิกิริยาสู้ หรือหนี หรือหยุดเกร็ง (fight or flight or freeze)

2. ปฏิกิริยาของความเครียดต่อ Parasympathetic Nervous System Parasympathetic Nervous System เป็นระบบประสาทที่ลดปฏิกิริยาต่อการกระตุ้นทางร่างกาย ควบคุมการเต้นของหัวใจ ระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย และเรื่องเพศ เมื่อเกิดความเครียดระบบนี้จะทำให้เกิดการระคายเคืองของกระเพาะอาหาร ถ้าใส่ ระบบขับถ่ายและการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบ อาการที่เกิดขึ้น เช่น อาหารไม่ย่อย จุกเสียดในท้อง ท้องอืดเพื่อ ท้องเสีย ท้องผูก ถ้าใส่อีกเสบ ปัสสาวะขัด และมีปัญหาทางเพศต่าง ๆ แม้ความเครียดจะหายไปแต่อาการเหล่านี้จะยังอยู่ และครั้งหลังแม้จะได้รับการกระตุ้นแม้เพียงเล็กน้อยก็เกิดอาการได้ โดยปกติถ้าระบบนี้อ่อนแออยู่ก่อนเมื่อเกิดความเครียดบ่อยๆกรดจะหลั่งออกมามากในกระเพาะอาหาร ซึ่งทำให้เกิดอาการจุกเสียดและสำไส้อีกเสบเป็นอาการถัดมาในที่สุด

3. ปฏิกิริยาของความเครียดต่อ Sympathetic Nervous System Sympathetic Nervous System ทำงานประสานกับ Parasympathetic Nervous System ในยามปกติรักษาสมดุลของการไหลเวียนของโลหิตและความดันโลหิต โดยการควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและการหดตัวของเลือด ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียดระบบประสาทนี้จะมีบทบาทสำคัญที่จะกระตุ้นทุกส่วนให้ตื่นตัวรับมือกับสถานการณ์ ในเวลาปกติ Sympathetic ควบคุมการหลั่งสารเคมีชื่อ Noradrenaline ในปริมาณเล็กน้อยเพื่อกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานปกติ ในเวลาเครียดระบบประสาทส่วนนี้จะสั่งให้ต่อม adrenal หลั่ง noradrenaline เพิ่มขึ้นในกระแสเลือดพร้อมกับ adrenaline สารสำคัญตัวนี้ทำให้ร่างกายทั้งหมดตื่นตัวเต็มที่ สารเคมีที่ถูกกระจายไปในกระแสเลือดนี้ จะกระตุ้นร่างกายเป็นสองเท่าของยามปกติและบวกกับการกระตุ้นจาก adrenaline การกระตุ้นจาก Sympathetic โดยตรงเกิดเพียงสั้นๆแต่กระตุ้นจาก adrenaline จะยาวนานหลายชั่วโมง แม้ความเครียดหมดไปแต่ผลจาก adrenaline ต่อร่างกายก็ยังไม่หยุดทำงาน

ฮอร์โมนที่มีส่วนทำงานในเวลาที่เราตกใจกลัวหรือโกรธ โดยเฉพาะฮอร์โมน cortisol จากเปลือกของต่อม adrenal ฮอร์โมนนี้เพิ่มความไวต่อการกระตุ้น โดยเฉพาะหัวใจและหลอดเลือดจาก adrenaline ยิ่งขึ้น ซึ่งการทำงานเสริมนี้ทำให้ระบบสูบฉีดไวมากขึ้น แม้มีการกระตุ้นเพียง

เล็กน้อยครั้งต่อไปก็ส่งผลอย่างเดิมและยาวนานมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นผู้ที่ม่ประสบการณ์กลัวสุดขีดจึงมีภาวะความกลัวนั้นเกิดขึ้นได้อีกโดยง่ายภายในสัปดาห์ถัดมา

หากความเครียดระดับสูงกระตุ้นร่างกายบ่อยๆจนเกิดอันตรายในระบบนี้ จะเกิดอาการหัวใจเต้นผิดปกติ มีอาการความดันโลหิตสูง หรือปวดศีรษะข้างเดียวซึ่งเกิดจากอาการหดตัวของเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงสมองได้ อาการอื่นที่อาจเกิด คือ อาการมือเท้าเย็น ซึ่งเกิดจากการหดตัวของหลอดเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงมือและเท้า

4. ปฏิกริยาของความเครียดต่ออารมณ์เมื่อความเครียดกระตุ้นร่างกายมากและบ่อยถึงระดับอันตรายมักจะทำให้เกิดอารมณ์โกรธ กังวลและเศร้าตามมา โดยปกติเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นเรา จะถูกกระตุ้นทั้งร่างกายและอารมณ์ ทั้งนี้การกระตุ้นอารมณ์โดยผ่านมาทางระบบลิมบิก (Limbic System) อารมณ์ของความเครียดมีสามอารมณ์ดังกล่าว และบางครั้งอารมณ์ทั้งสาม มักจะปะปนกันจนแยกแยะลำบาก บางครั้งผู้ที่มีความเครียดจะรับรู้ได้แต่เพียงว่ารู้สึกไม่สบายใจ โดยปกติเมื่อมีอารมณ์คุกรุ่นมาก จะรู้สึกวุ่นวายแต่ละอารมณ์ส่งเสริมซึ่งกันและกันจนท่วมท้นและจัดการไม่ได้ จนในที่สุดจะเกิดความกลัวว่าจะเสียการควบคุมตนเอง หรือหวาดกลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาดยิ่งขึ้น ไปอีกก็เป็นได้ ปฏิกริยาของอารมณ์อาจทำให้เกิดการหายใจไม่ทันหรือกลัวว่าจะมีอะไรร้ายแรงเกิดขึ้น

5. ปฏิกริยาของความเครียดต่อความคิดและการเรียนรู้ความคิดเป็นกระบวนการทำงานที่ซับซ้อนของสมองหลาย ๆ ส่วนที่ต้องทำงานประสานกัน ความเครียดทำลายหรือขัดขวางการทำงานของส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวสิ่งที่เกิดขึ้นคือ สาร adrenaline จากสมองส่วนที่เรียกว่า ascending reticular activation system (ARAS) จะกระตุ้นทุกส่วนของสมองให้ทำงานเร็วเป็นสองเท่าของยามปกติ สมองจะถูกกระตุ้นมากขึ้นทำให้สมองทำงานมากจนเกินไป ภาวะเช่นนี้ความคิดก็จะเร็วจนเกินไป ความคิดไม่ต่อเนื่อง ความจำเสีย การตัดสินใจก็จะไม่เหมาะสมจนทำอะไรที่ขาดการยับยั้งไตร่ตรอง หลังจากนั้นปัญหาที่จะตามมาอีก คือ เราจะชินกับภาวะของสมองที่ถูกกระตุ้นคิดว่านั่นคือภาวะที่ปกติของเรา เป็นผลให้บางคนใช้สารเคมีหรือยาเสพติดกระตุ้นให้ร่างกายก็คึกคักขึ้นอีกเมื่อรู้สึกตัวว่าสงบลงแล้ว ถ้ากระตุ้นครั้งต่อไป ARAS จะไวมากขึ้น adrenaline เพียงเล็กน้อยก็มีผลต่อสมองแล้ว ในอีกทางหนึ่งสภาวะที่ถูกกระตุ้นยาวนานมีผลให้บางคนต้องดื่มแอลกอฮอล์ในตอนเย็นเพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายหรือใช้ยานอนหลับเพื่อให้สงบตนเองเวลานอน

6. ปฏิกริยาของความเครียดต่อระบบฮอร์โมนระบบฮอร์โมนเป็นอีกระบบที่ถูกกระตุ้นมากในเวลามีความเครียด ทั้งนี้เพื่อเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับความเครียด สมองส่วนที่เรียกว่า Hypothalamus กระตุ้นต่อม pituitary หลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมต่างๆในส่วนอื่นของร่างกาย ฮอร์โมนที่มีบทบาทสำคัญคือ adrenocorticotropic hormone (ACTH) และ cortisol ที่ ACTH หลั่งจากชั้นนอกของต่อม adrenal ACTH มีบทบาทสำคัญที่เป็นประโยชน์มากในเวลาที่เรากำลังเตรียมพร้อม เช่น เพิ่มน้ำตาลในตับ และกระตุ้นอินซูลินจากตับอ่อน เพื่อเพิ่มพลังกำลังเวลาที่เราต้องสู้หรือหนี cortisol จะเพิ่มภูมิคุ้มกันและทำให้สมองตื่นตัวและกระตุ้นระบบ sympathetic ในระหว่างนี้จะกันไม่ให้เกิดอาการบวมหรือเป็นภูมิแพ้

ในระหว่างที่ฮอร์โมนจำนวนหนึ่งทำงานอย่างเข้มแข็ง ตัวอื่นที่ไม่ได้เกี่ยวข้องจะทำงานช้าลง เช่น ฮอร์โมนเพศทำงานช้าลงทำให้ความต้องการทางเพศลดลงเวลามีความเครียดทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย ส่วนในผู้หญิงจะมีประจำเดือนไม่ปกติ ฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตก็เช่นเดียวกันจะหลั่งน้อยทำให้เด็กเติบโตช้า ระบบฮอร์โมนเป็นระบบที่ละเอียดอ่อนต้องรักษาสมดุลของฮอร์โมนจำนวนมาก ความเครียดจะทำให้ระบบนี้เหมือนอยู่ในภาวะสงคราม ถ้าเกิดบ่อยและนานก็จะทำงานผิดปกติ และทำให้เกิดอาการผิดปกติของฮอร์โมน ถ้าเครียดเรื้อรังประมาณหนึ่งถึงห้าปีจะเกิดอาการผิดปกติซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับให้ดีขึ้น ถ้าดูแลร่างกายและจิตใจดี กินอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนและทำใจให้สงบจะสามารถรักษาตนเองได้

7. ปฏิกริยาของความเครียดต่อระบบภูมิคุ้มกัน ระบบภูมิคุ้มกันแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ humoral และ cellular ส่วน humoral นั้นอยู่ในของเหลวที่อยู่ในร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคและไวรัสต่างๆที่เข้ามาในร่างกาย ส่วน cellular นั้นอยู่ในเซลล์ต่อสู้กับไวรัสที่เข้าไปทำอันตรายเซลล์ซึ่งไวรัสเหล่านี้ทำให้เกิดเนื้องอกหรือมะเร็ง ถ้าส่วนของ humoral ผิดปกติทำให้เราติดเชื้อได้ง่าย เช่น เป็นหวัด ไข้หวัดใหญ่ แต่ถ้าส่วน cellular เสียก็มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็ง

ความเครียดมีผลต่อความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน ปกติระบบนี้จะป้องกันร่างกายให้ปราศจากโรคมะเร็งโดยการทำงานอย่างเงียบๆมีประสิทธิภาพและเป็นอิสระ cortisol และ adrenaline ที่กระตุ้นร่างกายมีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานมากหรือน้อยไปกว่าในยามปกติถ้าทำงานมากไปจะทำลายเนื้อเยื่อส่วนดีไปด้วย ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

มีการศึกษาที่แสดงว่าความเครียดมีผลทำให้เกิดโรคมะเร็ง โรคติดเชื้อ โรคภูมิแพ้และโรคอื่นเนื่องมาจากภูมิคุ้มกันต่ำ ไวรัสที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ง่ายขึ้นในคนที่ร่างกายอ่อนแอและจิตใจตึงเครียด แม้แต่โรคเอดส์ก็จะปรากฏอาการมากขึ้นถ้าหากผู้ป่วยเครียด

ผลของความเครียดต่อสุขภาพ

จากปฏิกริยาของความเครียดที่เป็นกลไกการตอบสนองและการปรับตัวของมนุษย์

ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบต่างๆในร่างกายและส่งผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ (จุฑารัตน์ สติรปัญญา และวัลลภา คชภักดี, 2551: 97-106) สรุปได้ดังนี้

1. ผลเสียต่อสุขภาพ

1.1 ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง มีผลต่อการนำเลือดไปเลี้ยงร่างกายทำให้เกิดอาการปวดเนื่องจากการเพิ่มของกรดแลคติก ภาวะเครียดระดับสูงทำให้กล้ามเนื้อที่แข็งแรงดึงกระดูกให้ออกนอกแนวเช่น บริเวณกระดูกสันหลัง คอ ทำให้เกิดการกดทับเส้นประสาทเกิดอาการปวดได้

1.2 เมื่อเกิดความเครียดจะทำให้เกิดความระคายเคืองของกระเพาะอาหารลำไส้ระบบขับถ่ายและการทำงานของกล้ามเนื้อเรียบ ทำให้อาหารไม่ย่อย จุกเสียดท้อง ท้องแน่น อืด เพื่อท้องผูก ปวดท้อง มีปัญหาทางเพศแม้ความเครียดจะหายไปแต่อาการเหล่านี้ก็อาจยังคงอยู่

1.3 ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียด ระบบประสาทจะมีบทบาทที่สำคัญที่จะกระตุ้นทุกส่วนในร่างกายให้ตื่นตัว ร่างกายจะอยู่ในสภาพที่เหมือนทำงานหนัก ทำให้อ่อนเพลีย อ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย

2. ผลต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

2.1 ชีวิตขาดความสุขเพราะมีความบีบคั้นทางจิตใจ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ น้อยใจอารมณ์เสียง่ายและมักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา

2.2 นอนไม่หลับเพราะความเครียดจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ไม่สงบ คิดวกวนสับสน ไม่สามารถหยุดความคิดได้และเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

2.3 เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท เนื่องจากบุคคลที่มีความเครียดสูงและมีอยู่ตลอดเวลา นานทำให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

2.4 รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก มีความรู้สึกซึมเศร้าและบางรายจะเกิดการกลัวสุดขีด เนื่องจากเกิดความเครียดอย่างเฉียบพลันและนำไปสู่การเสียชีวิตได้

2.5 ดิสุราหรือยาเสพติดซึ่งเป็นผลมาจากความเครียด โดยเฉพาะผู้ที่ไม่สามารถระบาย หรือจัดการกับความเครียดของตนเองอย่างเหมาะสมทำให้หาทางออกโดยการไปดื่มสุรา การใช้ยาเสพติดเมื่อทำบ่อยจะทำให้บุคคลดิสุราหรือยาเสพติดได้

2.6 เกิดอุบัติเหตุ ความเครียดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจหมกมุ่น ใจลอย ขาดความสนใจสิ่งต่างๆ ขาดความระมัดระวัง การตัดสินใจผิดพลาดและทำให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆได้

2.7 ครอบครัวยากลำบากเพราะผู้ที่มีความเครียดจะมีจิตใจอ่อนแอ หงุดหงิด ขาดความอดทน ขาดเหตุผลและอารมณ์เสี้ง่ายทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทในครอบครัว มีผลต่อสมาชิกในครอบครัวทำให้อยู่อย่างไม่สงบสุข

2.8 เกิดการหย่าร้าง เพราะความเครียดทำให้บุคคลขาดความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการให้อภัยซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งขาดอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคงทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างสามีภรรยาซึ่งนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

2.9 มีการเปลี่ยนแปลงนิสัยและการดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่จัดขึ้น รับประทานอาหารจุบจิบและบ่อยขึ้น เที่ยวเตร่ และใช้เงินมากขึ้นเพื่อลดความเครียดซึ่งนำไปสู่ร่างกายที่ทรุดโทรมมากขึ้น

2.10 มีการฆ่าตัวตายหรือทำร้ายผู้อื่นเนื่องจากความเครียด ทำให้บุคคลมีร่างกายและจิตใจอ่อนแอ นำไปสู่การกระทำอย่างชั่ววูบ มีความโกรธ ก้าวร้าว นอกจากนี้ยังทำให้มีอารมณ์ซึมเศร้า ขาดสติพิจารณาไตร่ตรองขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายหรือการทำร้ายผู้อื่น

2.11 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อความเครียด ทำให้เกิดการโต้เถียง แยกตัว ไม่พูดลดความไว้วางใจ ขาดความสนใจต่อบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย

นอกจากนี้ ลักษณะ สรีรวิวัฒน์ (2544: 167-168) แบ่งผลเสียของความเครียดได้ดังนี้

1. การตอบสนองทางกาย (Physiological Reactions) มีทั้งการตอบสนองโดยอัตโนมัติที่เป็นสารเคมีในร่างกายและภูมิต้านทาน รวมทั้งระบบไหลเวียนของเลือดลมต่างๆ อาการตอบสนองทางกายอันเนื่องมาจากความเครียดดังกล่าวนี้มีตั้งแต่ขั้นเบาบางและเกิดในระยะสั้น เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันและน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น จนไปสู่ขั้นที่รุนแรงและเป็นระยะยาว เช่น เป็นโรคหัวใจ ปวดกล้ามเนื้อ ไซนัสหรือปวดกระดูก

2. การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotional Reactions) จะมีอาการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ อาการเหล่านี้จะปรากฏขึ้นทีละน้อยและมากขึ้นตามลำดับ จนถึงขั้นสุดท้ายคือ หมดอาลัย ท้อแท้และสิ้นหวัง สุขภาพจิตจะถึงขั้นเสื่อมโทรมจนมีอาการโรคจิต หรือโรคประสาท

3. การตอบสนองทางการรับรู้และการคิด (Cognitive Effects) ปกติจะพบว่าความเครียดมีผลทำให้กระบวนการรับรู้และการคิด การตัดสินใจลดคุณภาพลง จะพิจารณาไม่ละเอียดและยึดอยู่กับความคิดเดิม เลือกรับรู้แต่สิ่งที่ตนพอใจจะรับรู้เท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่เผชิญกับความเครียดมากจะใช้ประสบการณ์เดิมเป็นตัวชี้้นำในการตัดสินใจปัญหาแต่จะไม่ใช้ความคิดด้วยเหตุด้วยผล จึงทำให้การแก้ปัญหาไม่ได้ดีและจะคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม

4. การตอบสนองด้านพฤติกรรมทางสังคม (Social Behavior) ความเครียดมีอิทธิพลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นลดลงและยังแสดงอาการก้าวร้าวมากขึ้นด้วยจะไม่สนใจ

หรือเกรงใจผู้อื่น รวมทั้งไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม มักเกิดปัญหาในครอบครัว โดยจะปล่อยอารมณ์และก้าวร้าวกับบุคคลในครอบครัว มีบ่อยครั้งที่คิดทำร้ายตนเองและหันมาทำร้ายผู้อื่น

เมื่อมีสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้น ประสาทการรับรู้ของบุคคลจะทำการตรวจสอบเพื่อแก้ไขข้อมูลที่แสดงว่าจะได้รับอันตราย แล้วส่งผ่านสมองออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็น เพื่อให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในลักษณะสู้หรือหนี ซึ่งเป็นสัญชาตญาณประจำตัวมนุษย์ทุกคน เมื่อบุคคลเผชิญความเครียดจะแสดงอาการออกมา 3 ทางคือ อาการทางร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว ใจสั่น ปวดศีรษะ เป็นผื่นคันตามตัว หรือนอนไม่หลับ อาการทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด ฉุนเฉียว โมโหรุนแรง ขาดเหตุผล หรือความจำเสื่อม และอาการทางพฤติกรรม เช่น ชอบเคาะนิ้ว ย้ำคิดย้ำทำ สูบบุหรี่จัด ใช้จ่ายมากขึ้นนอกจากนี้แล้วความสามารถในการคิดและตัดสินใจยังลดลงไม่ใช้ความคิดด้วยเหตุด้วยผลในการตัดสินใจ

พฤติกรรมเผชิญความเครียด

การที่บุคคลมีความรู้เท่าทันความเครียดและสามารถจัดการหรือปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

เป็นการป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตและทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (จุฬารัตน์ สติธิปัญญา และวัลลภา กชภักดี, 2551: 97-106) พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเมื่อเกิดความเครียดมีความแตกต่างกันซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะสรุปได้ดังนี้ คือ

1. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ (Emotion-Focus Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ที่เป็นความเครียดโดยไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาคือเป็นสาเหตุ เรียกว่า บรรเทา ซึ่งรวมถึง การนำเอากลไกการป้องกันทางจิตมาใช้ พฤติกรรมประเภทนี้เป็นการทำให้รู้สึกว่ายับแย่จากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงไม่ได้ลดลง พฤติกรรมประเภทนี้ได้แก่ การปฏิเสธ หลีกหนี พยายามลืม เพื่อฝันแยกตัว

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจเลือกวิธีจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การ

เผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดตามสภาพความเป็นจริงและหาหนทางแก้ไข หรือการเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญความเครียดนั้น บุคคลเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดต่างกันไปตามระดับการเกิดภาวะเครียด บุคคลที่มีภาวะเครียดระดับต่ำอาจใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดได้ทั้งสองแบบแต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลางบุคคลจะมีแนวโน้มในการเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและเมื่อภาวะเครียดอยู่ในระดับรุนแรงบุคคลมักใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์แทน ในทางปฏิบัติ บุคคลสามารถใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดทั้งสองแบบและสัมพันธ์กัน โดยอาจมีส่วนลดหรือเพิ่มประสิทธิภาพของบุคคลในการเผชิญความเครียด

การที่บุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นในชีวิต ย่อมกระทบกระเทือนต่อภาวะสุขภาพของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลมีการปรับตัวและการแก้ไขปัญหาเพื่อให้เกิดภาวะสุขภาพตามเดิม มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้สึกนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเมื่อเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า พฤติกรรมเผชิญความเครียด ซึ่งการตอบสนองของบุคคลยังมีลักษณะแตกต่างกันแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม (กรมสุขภาพจิต, 2546: 9-17) สรุปได้ดังนี้ คือ

1. กลุ่มที่ตอบสนองอย่างเหมาะสม จะมีลักษณะดังนี้คือ บุคคลจะตระหนักว่าเขากำลังอยู่ในภาวะเครียด เขาจะรู้ถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและเข้าใจถึงความต้องการทั้งภายนอกและภายในสังคม ขณะเดียวกันก็ตระหนักเกี่ยวกับความสามารถของตนในการจะรับมือกับความเครียดนั้น ซึ่งหมายถึง การเข้าใจว่าอะไรกำลังดำเนินอยู่ เช่น การเข้าใจว่ามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่บุคคลต้องแก้ไขปัญหาเกิดขึ้นและเพื่อเป็นการลดความต้องการภายนอกบุคคลจะค้นหาวิธีการที่จะจัดสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเปลี่ยนแปลงวิธีการไปสู่เป้าหมายการตัดสินใจว่าอะไรสำคัญเป็นอันดับแรกที่ต้องเลือกทำก่อน การจัดสรรเวลา การมีความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น และการกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดความต้องการภายใน ซึ่งหมายถึง การใช้เวลาในการผ่อนคลายของร่างกาย การปรับเปลี่ยนลักษณะการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ การปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกดไว้ และการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผลของการตอบสนองต่อความเครียดที่เหมาะสมจะมีผลดีในระยะยาว ความเครียดจะลดลงได้ด้วยความพยายามของบุคคลนั่นเอง อันจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้นและมีการพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นและเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันของบุคคลที่มีต่อความเครียดในอนาคตต่อไปข้างหน้า

2. กลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม จะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น เขาไม่ได้ตระหนักว่า เขากำลังตกอยู่ในภาวะเครียด แม้ว่าจะมีอาการทางกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรมปรากฏเป็นสัญญาณให้เขารู้เพื่อการปรับตัวก็ตาม เขาไม่ได้เข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ไม่เข้าใจถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งลักษณะอย่างนี้มักมีการแปลความหมายของอาการเหล่านั้นอย่างผิดๆและแปลความหมายของสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปอย่างไม่สมเหตุสมผล มีการคาดหมายแต่เหตุการณ์ที่เลวร้ายหรือผลอันเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางกายซึ่งเป็นผลจากภาวะเครียดนั้นมากขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเหล่านั้น ความวิตกกังวลก่อให้เกิดความวุ่นวายใจและความวุ่นวายใจก็ยิ่งทำให้มีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น หมุนวนอันจะนำไปสู่ความเครียดที่มีระดับรุนแรงมากขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการที่เกิดและความวุ่นวายใจจะมากยิ่งขึ้นกว่าความเครียดอันแรกที่ทำให้เกิดอาการเสียอีก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะของการหลีกเลี่ยงต่อสภาพการณ์ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลเขาจะปลีกตัวออกไปจากสังคม ก้าวร้าว กินเหล้ามากขึ้น ใช้ยาระงับประสาทแบบผิด ๆ ดิถยามีปัญหาและในที่สุดก็กลายเป็นคนป่วย ผลในระยะยาว คือการสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง การพัฒนาไปสู่ปัญหาที่สอง เช่น ความวิตกกังวลแบบกลัวอย่างรุนแรง การที่ต้องพึ่งยา การติดเหล้า ดิถยามีต้องพบกับความเจ็บป่วยและมีอาการซึมเศร้า

จากที่กล่าวมาไม่สามารถที่จะบอกว่าวิธีเผชิญความเครียดแบบไหนจะมีประสิทธิภาพมากกว่าเพราะขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสถานการณ์และความแตกต่างของบุคคลในการประเมินค่า นั่นคือ สถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้แล้วหรือก่อให้เกิดอันตราย สูญเสีย บุคคลจะใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์ ซึ่งบุคคลจะมีวิธีเผชิญความเครียดเพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างในการตอบโต้สิ่งเร้า ซึ่งในชีวิตประจำวันบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญกับความเครียดแตกต่างกันไปและสามารถใช้ทั้งสองแบบร่วมกัน คือ กรณีที่บุคคลนั้นประเมินว่าสถานการณ์นั้นอันตรายหรือคุกคาม บุคคลอาจใช้วิธีมุ่งปรับลดอารมณ์ก่อนในขั้นต้น เช่น ควบคุมความวิตกกังวล ความโกรธ จากนั้นจึงใช้วิธีแก้ปัญหาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุของปัญหาและคิดวางแผนในการแก้ปัญหา

การประเมินความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541: 29-30) ได้สรุปวิธีการประเมินและวัดระดับความเครียดไว้ 4 วิธีด้วยกัน สรุปได้ดังนี้คือ

1. การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของคนที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขาเช่น แบบทดสอบรอร์ชชาก (Rorschach) แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

2. การใช้การสังเกต (Observation) เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลมีความเครียด เช่น พุดจากระเบิดกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อย ๆ สีหน้า แหวงตา น้ำเสียงหรือ ท่า
นั่ง

3. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

4. การให้บุคคลเขียนรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-report) เช่นการตอบแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้นและมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้น ทั้งในด้านความเที่ยงและความตรง นอกจากนี้ สุชีรา ภัทรายุศวรรัตน์ (2545: 335-473) ได้ทำการรวบรวมแบบทดสอบที่ใช้ทดสอบเกี่ยวกับความเครียดสรุปได้ดังนี้

4.1 แบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบสำรวจพฤติกรรมซึ่งเป็นการตอบสนองเมื่อบุคคลได้รับความเครียด ซึ่งแพทย์หญิงบรรจง สืบสมานทำการแปลมาจาก A.M. McMillan เป็นแบบสำรวจอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยข้อคำถามส่วนมากจะเน้นในเรื่องภาวะความเครียดที่ส่งผลต่ออาการทางร่างกาย มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .81 มีข้อคำถาม 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกาย จำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อ ถามเกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด ซึ่งเป็นแบบทดสอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3

ระดับ คือ ไม่มีอาการ มีบ้างและมีบ่อย การแปลผลจะแบ่งออกเป็น ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลางและความเครียดระดับสูง แบบสำรวจนี้มีทั้งคำถามแบบนิเสธ (Positive) และนิเสธ (Negative) โดยผู้ตอบจะตอบจากความถี่ของอาการที่เกิดขึ้นกับตัวเองตามความรู้สึกของเขาเองในระยะเวลาประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี จนถึงปัจจุบัน แบบวัดนี้เหมาะสำหรับคัดกรองผู้มีปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

4.2 แบบทดสอบความเครียดของจันท์แรม กิจเหมาะ (จันท์แรม กิจเหมาะ, 2539: 48) ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบทดสอบความเครียดของ Dougan และคนอื่นๆ (1986) มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .90 เป็นแบบทดสอบที่ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ เป็นข้อคำถามที่แสดงถึงอาการต่างๆของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล เนื่องมาจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากทั้งภายในและภายนอกของร่างกาย เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 ด้านคือ อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์ เช่น เบื่อหน่าย ขุ่นเคี้ยว โกรธง่าย อาการที่เกิดทางด้านสรีระ เช่น ปากและคอแห้ง ผาก หายใจเร็ว อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ ปวดศีรษะและอาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น นอนไม่หลับ ลูกลี้ลูกกลน คำตอบของแบบทดสอบจะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ บ่อยครั้งที่สุด บ่อยครั้ง นานๆครั้งและไม่มีอาการ โดยใช้วัดในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน การแปลผลแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับน้อย ระดับปานกลางและระดับมาก แบบทดสอบนี้เหมาะสำหรับวัดความเครียดของประชาชนทั่วไป

4.3 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress Inventory) เป็นแบบประเมินที่สร้างขึ้นโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขใช้สำหรับประเมินภาวะความเครียดของประชาชนทั่วไป มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .86 มีจำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยและเป็นประจำ การให้คะแนนก็จะให้ในช่วงตั้งแต่ 0 – 3 การแปลผลคะแนนจะแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปกติ ความเครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลางและความเครียดระดับสูงกว่าปกติมากซึ่งแบบประเมินนี้ใช้วัดความเครียดด้านอาการที่แสดงออกในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาและเมื่อทำการแปลผลคะแนนที่ได้แล้วก็จะมียาอธิบายให้ทราบเกี่ยวกับการปรับแก้ไขเมื่อมีความเครียดอยู่ในระดับต่าง ๆ ซึ่งแบบวัดนี้เหมาะสำหรับคัดกรองผู้มีภาวะความเครียดในชุมชน

4.4 แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย Thai Stress Test (TST) สร้างโดย สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ และคณะ เป็นแบบประเมินภาวะความเครียดในประชากรทั่วไป มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .84 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 อันดับ คือ ไม่เคยรู้สึกเลย รู้สึกเป็นครั้งคราวและรู้สึกบ่อยครั้ง การให้คะแนนจะให้ เป็นช่วง 0, 1, 3 โดยที่คะแนนในข้อ 1-12 บอกรัฐทางด้านลบ คะแนนข้อ 13-24 บอกรัฐทางด้านบวก จากนั้นนำคะแนนรวมแต่ละด้านมาเทียบกับตารางเมตริกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากนั้นจึงแปลผลคะแนนออกมาว่าอยู่ในกลุ่มใดซึ่งการแปลผลคะแนนจะแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ สุขภาพจิตดีมาก สุขภาพจิตดี ภาวะเครียดเล็กน้อยและภาวะเครียดมาก ซึ่งแบบวัดนี้ใช้วัดเกี่ยวกับสุขภาพจิต และภาวะความเครียดที่บุคคลแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ แบบวัดนี้เหมาะสำหรับคัดกรองผู้มีภาวะความเครียด

4.5 แบบวัดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Life Distress Inventory) สร้างโดย สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์ และคณะ เป็นแบบประเมินปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในประชากรทั่วไป มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .84 มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่ก่อให้เกิดความเครียดเลย ก่อให้เกิดความเครียดเพียงเล็กน้อย ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ก่อให้เกิดความเครียดมากและก่ให้เกิดความเครียดมากที่สุด การให้คะแนนจะให้ เป็นช่วงตั้งแต่ 0 - 4 จากนั้นนำคะแนนรวมมาเทียบกับตารางที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีจุดตัดที่ 18 คะแนนและการแปลภาวะความเครียดจะแปลออกมาเป็น 5 ระดับ คือ ก่อให้เกิดความเครียดมาก ก่อให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง ก่อให้เกิดความเครียดเล็กน้อย เกณฑ์ปกติ และต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ซึ่งแบบวัดนี้ใช้วัดเกี่ยวกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งข้อคำถามจะเป็นประสบการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นและ การปรับตัวเมื่อเกิดความเครียดในแต่ละด้าน แบบวัดนี้เหมาะสำหรับคัดกรองปัญหาที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด

4.6 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suan Prung Stress Test: SPST) สร้างโดยสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540 มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟามากกว่า .70 เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นมาเพื่อวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเครื่องมือเหล่านี้มีข้อมูลขณะนี้ส่วนใหญ่เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ วัดความวิตกกังวล วัดอาการทางกายและจิตที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนั้นเครื่องมือชุดนี้จึงเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อความเครียดหรือการปรับตัวรับมือกับความเครียดและอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ประกอบด้วยข้อคำถาม 104 ข้อ

และมีการปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลงเหลือ 60 ข้อและ 20 ข้อ ข้อคำถามในแบบวัดความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ ระดับความไวต่อความเครียด ที่มาหรือสาเหตุของความเครียดและอาการของความเครียดซึ่งจะมีการหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดความเครียดแต่ละส่วนกับค่า EMG (Electromyograph) พบว่าทุกส่วนมีความสัมพันธ์กับเครื่องมือมาตรฐานที่ใช้ อย่างมีนัยสำคัญ ($P < .05$) การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรงเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เครียด เครียดเล็กน้อย เครียดปานกลาง เครียดมากและเครียดมากที่สุด การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดใช้ Normalized T-Score อิงตามเกณฑ์ของค่า EMG biofeedback ซึ่งจะแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับสูงและความเครียดระดับรุนแรง นอกจากนี้ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธและถามถึงความเครียดที่แสดงออกทางกาย แบบวัดนี้เหมาะสำหรับวัดความเครียดของประชาชนโดยที่สามารถแยกแปลผลคะแนนและระดับของความเครียดออกเป็น ส่วน ๆ คือ ส่วนความไวต่อความเครียด ส่วนที่มาของความเครียดหรือส่วนอาการของความเครียดหรือจะเลือกใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั้งสามส่วนมาใช้ในการวัดความเครียด

4.7 แบบสอบถามเพื่อวัดปัญหาความเครียดในครอบครัวของวัยรุ่น (The Adolescent Inventory of Life Events and Changes) เป็นแบบสอบถามที่ ตรีนุช ชงไชย ได้ปรับปรุงมาจาก McCubbin, Patterson, Bauman, Harris มีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .67 ถึง .84 ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัวประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ เป็นแบบตรวจสอบรายการ คือ เคยและไม่เคย ใช้ทดสอบกับวัยรุ่นตอนต้น ตอนกลางและตอนปลายข้อคำถามจะใช้วัดปัญหาด้านการเปลี่ยนแปลงทั่วไปภายในครอบครัว ด้านพฤติกรรมทางเพศของสมาชิกในครอบครัว ด้านการสูญเสียที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ด้านความรับผิดชอบและความเครียดในครอบครัวและด้านความเครียดจากโรงเรียนและการใช้สารเสพติด การแปลความหมายจะแปลออกเป็นระดับความเครียดสูงและระดับความเครียดต่ำ แบบวัดนี้เหมาะสำหรับสำรวจปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มวัยรุ่น

ในงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรงมาปรับใช้เป็นแบบวัดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยใช้ในส่วนที่เป็นความไวต่อความเครียดและอาการของความเครียดมาปรับใช้เป็นแบบวัดความเครียดสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้เพราะในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เหมือนกันบุคคลจะมีความไวหรือการตอบสนองต่อความเครียดในลักษณะที่แตกต่างกันซึ่งจะ

ส่งผลให้บุคคลมีการแสดงออกทางอาการของความเครียดที่แตกต่างกันออกไปซึ่งจะเป็นตัวชี้วัดที่ดีในการวัดความเครียดที่บุคคลแต่ละคนแสดงออกมาและในแบบวัดความเครียดของสวนปรุงจะมีการแบ่งการวัดและการให้คะแนนของความไวและอาการของความเครียดแยกออกจากกันอย่างชัดเจน ทำให้ผู้วิจัยสามารถแปลผลคะแนนในแต่ละส่วนแยกออกจากกันได้เพื่อที่จะสามารถอธิบายได้ว่าความไวต่อความเครียดมีผลต่ออาการของความเครียดที่แสดงออกของแต่ละบุคคลอย่างไร และการที่ทราบว่าแต่ละคนมีความไวต่อความเครียดแตกต่างกันอย่างไรก็จะทำให้สามารถทราบถึงลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพที่มีผลให้ความไวต่อความเครียดมากขึ้นให้ลดลงได้เพื่อให้บุคคลนั้น ๆ มีการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ลดความเครียดลงได้

ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นมาจากคำว่า Adolescence ในภาษาละติน แปลว่า เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ ปัจจุบันในสังคมยอมรับกันโดยทั่วไปว่าชีวิตในวัยรุ่นจัดเป็นระยะที่สำคัญที่สุด เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ระยะนี้เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตในบั้นปลายจะราบรื่นหรือไม่เพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับ การดำเนินชีวิตของระยะหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ไม่น้อย เพราะวัยนี้ต้องประสบกับความยุ่งยากมีปัญหาดังกล่าวมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน จึงเรียกเด็กที่เข้าสู่ระยะวัยรุ่นว่าเป็น “วัยวิกฤตการณ์” (Critical-period) หรือ “วัยแห่งพายุบูแคม” (กรมสุขภาพจิต, 2546: 13)

สุชา จันทน์เอม (2540: 7) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากวัยเด็กไปเป็นวัยผู้ใหญ่ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายตามด้วยการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคม ซึ่งขบวนการนี้จะสิ้นสุดเมื่อวัยรุ่นกลายเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบดูแลตนเองได้ การสิ้นสุดของขบวนการนี้ไม่ปรากฏชัดเจนเหมือนช่วงเริ่มเป็นวัยรุ่น ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างเห็นได้ชัด โดยสัญลักษณ์ของความเป็นผู้ใหญ่ที่ยอมรับกันมากที่สุดเห็นจะได้แก่ การมีอาชีพการงานทำมาหาเลี้ยงตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยพึ่งพิงบิดามารดาและมีสัมพันธภาพที่ดีมีความหมายกับบุคคลอื่น

สุวรี ศิวะแพทย์ (2544 อ้างถึง WHO, 1999) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น สรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายคือมีการเจริญเติบโตในด้านความสูงและน้ำหนัก ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศโดยจะมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ มีพัฒนาการด้านจิตใจ คือมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมมากขึ้น รวมถึงมีพัฒนาการทางด้านสังคม คือมีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาบุคคลในครอบครัวไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง สามารถประกอบอาชีพมีรายได้ด้วยตนเอง

สุชาดา วงศ์ใหญ่ (2545: 14) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตหรือเจริญเติบโตสู่วุฒิภาวะ (Maturity) การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ไม่ใช่จะเจริญแต่ทางร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็จะเจริญเป็นเงาตามตัวไปด้วย นั่นคือ จะต้องพัฒนาทั้ง 4 ด้านไปพร้อมๆกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม

สรุปได้ว่า วัยรุ่น คือวัยที่มีการเจริญเติบโตเพื่อที่จะเจริญเป็นวัยผู้ใหญ่และมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม มีการเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ จากภาวะที่ต้องพึ่งพามูลนิธิในครอบครัวไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นมีพัฒนาการหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะต่างๆดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย (Biological processes) เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่างหน้าตา ลักษณะทางเพศรวมทั้งฮอร์โมนต่างๆในร่างกายเพื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เช่น เด็กชายจะเติบโตด้านความสูงและน้ำหนัก มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีเสียงห้าว มีหนวดเครา มีขนขึ้นตามแขนขามากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ เด็กหญิงจะมีการเพิ่มขนาดของทรวงอก สะโพกผายและมีประจำเดือน ทำให้วัยรุ่นจึงมีความรู้สึกอึดอัด อารมณ์อ่อนไหวง่ายจากสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลง พัฒนาการด้านเพศในวัยรุ่นจะมีพลังงานทางเพศสูง จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นสนใจกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเองและทดลองปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็นเพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังงานทางเพศที่ตนเองมีอยู่

2. พัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive processes) วัยรุ่นจะมีความสามารถในการคิดที่เป็นนามธรรมมากขึ้น สามารถที่จะคิดได้เป็นระบบ มีเหตุผล ชอบเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการลองผิดลองถูก มีความกระตือรือร้น ชอบค้นหาและกระทำสิ่งแปลกๆ ชอบแสดงความคิดเห็น ออกความเห็นร่วมกับคนอื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่น รู้จักปรับตัวเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม เป็นตัวของตัวเองซึ่งวัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีความสามารถทางความคิดอ่านได้มากกว่าวัยเด็ก สามารถคิดจากปัจจุบันมองไกลถึงอนาคตหรือวกกลับไปยังอดีต จึงเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต เริ่มเข้าใจถึงกาลเวลาและสงสัยใคร่รู้ถึงวัฏจักรและความหมายของการมีชีวิต คิดหมกมุ่นกับปรัชญาชีวิต อุดมคติ อุดมการณ์ กระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงสังคมที่เขาให้ความสำคัญเหนือครอบครัว พยายามที่จะแสวงหาค่านิยมที่ตนคิดว่าถูกต้อง บางครั้งพบแต่ความยุ่งเหยิงซับซ้อนของชีวิต ความเหลื่อมล้ำในสังคม ทำให้รู้สึกผิดหวังมักถามตนเองอยู่บ่อยๆ มีชีวิตอยู่ในสังคมที่ถูกเอารัดเอาเปรียบเพื่ออะไร เรียนไปทำไม วัยรุ่นผู้ซึ่งไม่มีความรักความผูกพันกับผู้ใดเมื่อแสวงหาคำตอบ ความหมายของชีวิต แล้วได้คำตอบที่ไม่พอใจก็อาจคิดสั้นจบชีวิตของตนได้ง่ายๆ

3. พัฒนาการทางอารมณ์และสังคม (Socioemotional processes) วัยรุ่นจะให้ความสนใจต่อการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน มีการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อน และมักกระทำพฤติกรรมตามอย่างเพื่อนในกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม ไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัว มีความคิดเป็นของตนเอง อยากเป็นตัวของตัวเองและพยายามที่จะแสวงหาความเป็นอิสระให้กับตนเอง โดยลดการพึ่งพาคู่คลในครอบครัว หันมาพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบตนเองมากขึ้นซึ่งทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสันกล่าวว่า วัยรุ่นเป็นระยะของการพัฒนาทางจิตสังคมในด้านการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง วัยรุ่นจะมีการแสวงหาตัวตนของตนเอง มีความกังวลในรูปลักษณ์และมีความขัดแย้งสับสนในบทบาทของตนเอง วัยรุ่นที่ไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งในตนเองได้จะมีปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า บกพร่องในการตัดสินใจและอาจก่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้เช่น การคิดสารเสพติดแต่โดยทั่วไปวัยรุ่นจะสามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ พัฒนาการของวัยรุ่นมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน และบุคคลภายนอกครอบครัวเป็นสำคัญ ส่วนพัฒนาการด้านอารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย เปิดเผยแสดงความรู้สึกชอบและไม่ชอบอย่างรุนแรง ต้องการการตัดสินใจด้วยตนเองไม่ยอมใครง่ายๆ มีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ แต่บางครั้งก็หดหู่วิตกกังวล มีความสงสัยตลอดเวลา ต้องการการ

ยอมรับความเป็นชาย หญิง จากเพศตรงข้ามและเพศเดียวกัน จึงสนใจและเอาใจใส่กับรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพ เพื่อให้เพื่อนชอบและเกิดการยอมรับ ซึ่งการที่วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรงเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 331-353)

จากพัฒนาการดังกล่าวทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมทำให้สามารถแบ่งช่วงของวัยรุ่นตามพัฒนาการด้านจิตสังคม (Psychosocial development) ซึ่งเป็นการจัดแบ่งตามการเปลี่ยนแปลงที่พัฒนาขึ้นในแต่ละช่วงของอายุ ตามที่ Neinstein (1996 อ้างใน วิภาพร มาพบสุข, 2540: 439-445) จัดแบ่งออกเป็น 3 ระยะ สรุปได้ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เป็นวัยรุ่นที่มีช่วงอายุประมาณ 10-13 ปี ระยะนี้ พบว่าการเจริญเติบโตจะเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่อย่างรวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างมาก โดยเฉพาะการทำหน้าที่ทางเพศ สามารถหลังอสุจิและมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขสุดยอดทางเพศ ส่วนเด็กหญิงจะมีประจำเดือน หน้าอกและสะโพกขยายใหญ่ขึ้น นอกจากนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น วัยรุ่นบางคนอาจเกิดความรู้สึกวิตกกังวลว่ามีความผิดปกติในร่างกาย รู้สึกหงุดหงิดหมกมุ่น ไม่พอใจในรูปร่าง วัยรุ่นช่วงอายุนี้จึงมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมโดยชอบที่จะคลุกคลีอยู่กับเพื่อนต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ลอกเลียนลักษณะต่างๆ เช่น ท่าทาง การแต่งกาย ทรงผม ภาษายเป็นต้นเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เป็นวัยรุ่นที่มีช่วงอายุประมาณ 14-16 ปี ระยะนี้ พบว่าวัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเองพยายามเอาชนะความผูกพันหรือการพึ่งพิงบิดามารดา ยอมรับสภาพร่างกายความเป็นเพศชายหรือหญิงและให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น บางคนจะติดกลุ่มเพื่อนมากจนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เป็นวัยรุ่นที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 17-21 ปี ระยะนี้พบว่าวัยรุ่นจะมีร่างกายทุกส่วนเจริญเต็มที่บ่งบอกความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่ม โครมกระดูกใหญ่โตและแข็งแรง ช่วงนี้วัยรุ่นต้องการสำรวจตนเองเพื่อค้นหาศักยภาพและ

สมรรถภาพทั้งด้านดีและด้านบกพร่องเพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

Erikson (1966 อ้างใน อุไร สุมาริธรรม, 2545: 20-23) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของมนุษย์ไว้ในทฤษฎีจิตสังคมซึ่งสรุปได้ว่าพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัยมีอิทธิพลของสภาพแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดพัฒนาการจะดำเนินไปได้ตามปกติหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นกับสังคมซึ่งมีผลกระทบเช่นเดียวกับอิทธิพลของความขัดแย้งระหว่างส่วนต่างๆ ภายในจิตใจ โดยวัยรุ่นจัดอยู่ในช่วงอายุ 13 -20 ปี ซึ่งเป็นระยะของการสร้างเสริมความเป็นตนเองหรือการไม่เข้าใจบทบาทของตนเอง (Identity VS. Role Confusion) การเติบโตทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงความคาดหวังของสังคมวัยรุ่นทำให้เกิดความลำบากใจในการปรับตัวของวัยรุ่นมาก ความสงสัย ความไม่แน่ใจ ข้อขัดแย้งต่าง ๆ และความรู้สึกต่อตนเองที่ตกค้างมาจากวัยก่อนหน้านี้จะกลับมามีบทบาทและอิทธิพลต่อพัฒนาการในวัยนี้ ซึ่งวัยรุ่นมีความจำเป็นที่จะต้องเลือกเรียนวิชาชีพเพื่อการดำรงชีวิต มีการพัฒนาด้านจริยธรรมและบทบาทในสังคม รวมทั้งความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่และผู้ร่วมวัย เป็นสิ่งที่จะต้องเรียนรู้และฝึกสร้างให้เกิดขึ้น ความต้องการเป็นตัวของตัวเองจะค่อยๆ พัฒนามากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกต้องการเป็นตัวของตัวเองและเกิดการต่อต้านผู้ใหญ่แม้ในบางขณะก็มีความลังเลในความต้องการของตนเอง ซึ่งความต้องการเป็นสมาชิกของสังคมและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความสำคัญแต่บางคนอาจมีมากเกินไป จนทำให้มีการเลียนแบบการกระทำของเพื่อนในกลุ่มโดยขาดเหตุผล จึงทำให้วัยรุ่นมีปัญหาในเรื่องความเป็นตัวของตัวเอง (Identity Crisis) ซึ่งส่วนมากก็จะแก้ไขได้ในที่สุดและทำให้เกิดความภาคภูมิใจและความมั่นใจที่จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป

สรุปวัยรุ่น คือบุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 10 -21ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านเพื่อที่จะเจริญเป็นวัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ในการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้จะแตกต่างกันในแต่ละระยะ จึงแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะวัยรุ่นตอนต้นช่วงอายุประมาณ 10-13ปี ระยะวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุประมาณ 14-16ปี และระยะวัยรุ่นตอนปลายช่วงอายุประมาณ 17-21ปี ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายเพราะนอกจากเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายสติปัญญา อารมณ์และสังคมแล้วยังต้องเผชิญกับลักษณะการเรียนการสอนที่มีความกดดันในด้านเนื้อหาวิชา ความคาดหวังของสังคมในการที่จะสำเร็จการศึกษาพร้อมที่จะก้าวออกไปสู่การเลือกอาชีพหรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

ความต้องการของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549: 237-245) ได้กล่าวถึงความต้องการของวัยรุ่นว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการในด้านต่าง ๆ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับของผู้ใด โดยเฉพาะผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครองเพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้นำคือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มิอำนาจเหนือตน
2. ต้องการมีตำแหน่งรวมทั้งต้องการความสนับสนุนทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น
3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆใหม่ๆบางครั้งรวมถึงความท้าทาย ตื่นเต้น กลียด ความจำเจซ้ำซาก ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากทดลอง ฉะนั้นระยะนี้ เด็กวัยรุ่นมักชอบ ฝ่าฝืน กฎเกณฑ์ระเบียบต่างๆเด็กบางคนชอบลองสิ่งๆที่ผิดๆเช่น ยาเสพติด ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคมและสถาบัน เพื่อคว้าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไรหรือบางคนอยากลองเพื่อประชดชีวิต
4. ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้ตอบสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน
5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและลังเลง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง
6. ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากทำอะไรหลายๆอย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม
7. ความต้องการความงามทางร่างกาย เพราะวัยรุ่นคิดว่าความงามทางกายเป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดใจเพศตรงข้าม เพราะความงามทางกายนับเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและมั่นใจตัวเองของวัยรุ่น

8. ความต้องการประพฤตินิยมบทบาททางเพศของตนเอง เป้าประสงค์เหล่านี้ลึกซึ้งมาก ในระยะนี้ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าคุณ “ไม่สมเป็นชายชาติตรี” หรือ “ไม่สมเป็นหญิงสาว” จะรู้สึกไม่แน่ใจและไม่สบายใจเกี่ยวกับตนเอง ทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะหาทางแก้ไขหรือปกปิดสิ่งเหล่านี้ไว้

9. ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่น โตพอที่จะมองเห็นความสำคัญของอาชีพและเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่ การที่คนใดจะมีอาชีพอย่างไรนั้นจะต้องมีความรู้เป็นพื้นฐาน เด็กบางคนซึ่งไม่เคยสนใจและเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพจะเริ่มมีความต้องการในระยะนี้ ทั้งจากความประสงค์ของตนเองและจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครองและสังคม

การเลือกอาชีพเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของวัยรุ่นที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกังวลใจสำหรับเด็กวัยรุ่นเพราะ วัยรุ่นยังไม่เข้าใจตนเองดีพอในด้านความชอบ ความถนัด ความสนใจ ระดับสติปัญญาที่แท้จริงของตน อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว การศึกษาตามท้องถิ่นที่เด็กวัยรุ่นมีชีวิตอยู่ อาจไม่เอื้อให้เลือกอาชีพตามแนวโน้มและความถนัดของตนหรือของบิดามารดา นอกจากนั้นหลายกรณีที่บิดามารดาที่มีความประสงค์จะให้บุตรเลือกอาชีพที่ตนต้องการ ซึ่งอาจขัดแย้งกับความสนใจ ความถนัดและความสามารถของเด็กวัยรุ่น หรือเด็กวัยรุ่นอาจเลือกอาชีพที่ตนต้องการตามเพื่อนซึ่งมีอิทธิพลต่อเขาค่อนข้างสูงแต่เขาอาจไม่มีความชอบ ความสามารถ และปัจจัยอื่นๆเหมือนเพื่อน จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาแก่เด็กวัยรุ่นและนำมาซึ่งความเครียดในการเลือกอาชีพของวัยรุ่น

ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดกับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้านของชีวิตจึงทำให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาซึ่งอุไร สุมาริธรรม (2545: 89-118) ได้กล่าวถึงปัญหาต่างๆที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและความกดดันในการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาด้านร่างกาย วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็วเด็กจึงมักเกิดปัญหากังวลใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของรูปร่าง ทรวดทรง เช่น อ้วนไป ผอมไป เตี้ยไป สูงไป ฯลฯ ทำให้เกิดความกังวลใจไม่มั่นใจเกิดความรู้สึกด้อยในใจ

2. ปัญหาด้านเพศ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มวุฒิภาวะทางเพศ ทำให้เด็กเกิดความต้องการทางเพศและความคิดในเรื่องเพศ ถ้าเด็กได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศ มีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ การมีเพศสัมพันธ์ในเวลาอันเร็วเกินไปจนทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ในขณะที่เรียนอยู่ การที่มีพฤติกรรมชายไม่จริงหญิงไม่แท้ ก็จะทำให้ต้องมีปัญหาขัดแย้งกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูและเพื่อน

3. ปัญหาด้านการเรียน ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่เด็กต้องเอาจริงเอาจังกับการเรียนอย่างมาก เพื่อที่จะค้นหาความสามารถ ความถนัดของตนเองรวมทั้งเตรียมพร้อมสำหรับจะวางรากฐานทางอาชีพด้วย การเรียนในระดับมัธยมศึกษาจึงเป็นการเรียนที่มีความยากและลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นต้องใช้ความพยายามมากขึ้น เด็กจึงมักจะเกิดความเครียด ความกังวลเกี่ยวกับการเรียน กลัวการสอบ กลัวเรียนได้ไม่ดี ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ทั้งนี้อาจเกิดจากการที่วัยรุ่นเลือกเรียนตามเพื่อน ตามค่านิยมของสังคมโดยที่ตนเองไม่มีความถนัด การมีปัญหาด้านเซาว์ปัญญาทำให้เรียนรู้ได้ช้า การมีปัญหาด้านสุขภาพ การมีปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาครอบครัวหรือแม่กระทั่งปัญหาจากบรรยากาศการเรียนการสอนของครูที่ทำให้เด็กไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนหรือไม่มีความสุขในการเรียน

4. ปัญหาด้านความประพฤติ เด็กวัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมหลายอย่างที่ไม่เป็นที่พอใจของผู้ใหญ่ ซึ่งหากเด็กไม่มีการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ก็จะทำให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองและผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม เด็กอาจมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว เกรง อันธพาลหรือชอบกระทำในสิ่งที่ขัดกับกฎระเบียบของสังคม ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมคือ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านชุมชนและปัจจัยด้านตัวของวัยรุ่นเอง

5. ปัญหาการทะเลาะวิวาทระหว่างกลุ่ม โดยทั่วไปปัญหาการทะเลาะวิวาทระหว่างกลุ่มจะพบในวัยรุ่นชายมากกว่าวัยรุ่นหญิง การทะเลาะวิวาทมักเริ่มจากการวิวาทเป็นการส่วนตัวแล้วจึงกลายเป็นการทะเลาะวิวาทระหว่างกลุ่ม อาจจะเป็นระหว่างกลุ่มในโรงเรียนหรือในชุมชนเดียวกัน

ซึ่งเด็กเหล่านี้มักมีปัญหาเกี่ยวกับความเข้าใจในตนเอง มีความสับสนในบทบาทของตนเอง ไม่รู้ทิศทางในอนาคต ไม่มีจุดยืนของตนเองจึงมักคล้อยตามหรือยอมตามกลุ่มได้ง่าย

6. ปัญหาด้านอารมณ์และสุขภาพจิต วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวในด้านต่างๆเป็นอย่างมาก วัยนี้จึงมีลักษณะอารมณ์ที่แรงและไวมาก มีอารมณ์อ่อนไหวไปตามสิ่งต่างๆได้ง่ายมาก เช่น โกรธง่าย กลัวง่าย เครียดง่าย เสียใจได้ง่ายๆ เพราะวัยนี้ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองอาจเกิดความสับสนในการแสดงบทบาทของตนเอง เนื่องจากสภาพร่างกายเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แต่ยังไม่สามารถปฏิบัติตัวแบบผู้ใหญ่ได้ จึงไม่มั่นใจในบทบาทของตนเองทำให้เกิดความเครียดได้ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ส่วนหนึ่งเกิดมาจากสภาพการณ์ในครอบครัวที่พ่อแม่มีปัญหากัน ปัญหาการเงินในครอบครัวและปัญหาในด้านการเรียน เช่น เรียนหนังสือไม่เข้าใจหรือมีผลการเรียนไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้หรือแม้กระทั่งปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงปีสุดท้ายของการเรียนในแต่ละระดับ

7. ปัญหาการฆ่าตัวตาย วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีอารมณ์รุนแรง ควบคุมอารมณ์ยังไม่ได้จึงนำไปสู่การทำสิ่งต่างๆโดยไม่ยั้งคิดได้ง่าย การฆ่าตัวตายในวัยรุ่นอาจมีสาเหตุชั้กนำมาจาก ความเครียดหรือความกดดันทางการเรียน ความท้อแท้เกี่ยวกับอนาคตของตนเอง การทนต่อความผิดหวังไม่ได้หรือการน้อยอกน้อยใจครอบครัว ซึ่งมุมมองความตายในความคิดของวัยรุ่นก็คือการได้อิสระภาพเหมือนกับการที่ได้หนีออกจากบ้านทำให้หลุดพ้นจากปัญหาต่างๆได้

8. ปัญหาヤเสพติด ปัญหานี้เป็นปัญหาที่ก่อผลเสียอย่างรุนแรงทั้งต่อบุคคลและสังคม เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่คึกคะนอง มีความอยากรู้อยากลอง อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงในตนเองในด้านต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวซึ่งปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดคือ ความอยากรู้อยากลอง ความเชื่อที่ผิดๆเกี่ยวกับยาเสพติด ความทุกข์ใจหรือกดดันทางจิตใจจากปัญหาที่รุมเร้า เช่น ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ สอบตก ผิดหวังทางการเรียน ออหัก มีปัญหาทางครอบครัว ขาดความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ผู้ปกครอง การมีบุคลิกภาพที่ด้อยวุฒิภาวะ ขาดความภาคภูมิใจใน

ตนเอง วิตกกังวลหรือเครียดอยู่ตลอดเวลา การถูกเพื่อนชักชวน การถูกล่อลวงหรือแม้กระทั่งการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม

จากปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ทั้งนั้นซึ่งแล้วแต่วัยรุ่นแต่ละคนว่าจะประสบกับปัญหาในด้านใดมากกว่าจนทำให้เกิดความเครียดขึ้นบางคนอาจจะเกิดความเครียดจากปัญหาเพียงด้านเดียวในขณะที่บางคนอาจจะเกิดความเครียดจากปัญหาหลายๆด้านที่เข้ามาพร้อมๆกัน เช่น วัยรุ่นบางคนอาจจะเกิดความเครียดจากปัญหาทางด้านการเรียนเพียงอย่างเดียวในขณะที่วัยรุ่นบางคนอาจจะเกิดความเครียดจากปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านอารมณ์และสุขภาพจิตหรือปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านต่างๆที่กล่าวมาอาจจะทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดขึ้นหรือเมื่อวัยรุ่นมีความเครียดเกิดขึ้นแล้วก็จะทำให้เกิดปัญหาด้านต่างๆตามมาเช่น เมื่อวัยรุ่นเกิดความเครียดจากการเรียนแล้วอาจจะหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตายหรือการติดยาเสพติดเพื่อหาทางระบายความเครียดที่เกิดขึ้น

การตอบสนองต่อความเครียดของวัยรุ่น

Peterson and Spiga (1982: 515-525) กล่าวถึงการตอบสนองต่อความเครียดของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. การตอบสนองทางพฤติกรรม (Behavioral responses) วัยรุ่นจะใช้ความพยายามในการควบคุมความเครียดซึ่งเป็นตัวกระตุ้นทางอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกลอยๆ โกรธ วิตกกังวล ซึมเศร้า โดยการใช้กลไกปกป้องตนเอง เช่น การแยกตัว การปฏิเสธ การใช้สติปัญญา ซึ่งความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามขึ้นอยู่กับความรู้สึกลึกถึงความสามารถของตนเองที่ได้มาจากประสบการณ์ ความมั่นใจในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. การตอบสนองทางร่างกาย (Physiological responses) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่ ฮอร์โมนต่างๆที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งบุคลิกภาพแบบ A ที่มีลักษณะชอบแข่งขัน ไม่เป็นมิตรใจร้อน ทำให้มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจ

3. การตอบสนองทางอารมณ์ (Affective responses) เป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สังคมและความคิด วัยรุ่นบางคนจึงเกิดความเครียด แล้วตามมาด้วยการปฏิเสธและ

ก้าวร้าว ซึ่งเป็นลักษณะของการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของความสนใจ ความรู้ ความเข้าใจ ความคิด อารมณ์ ร่างกาย และความสามารถในการควบคุมตนเองของแต่ละบุคคล

วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้นอกจากมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมแล้ววัยรุ่นในช่วงนี้ยังมีความสนใจต่อตนเองมักยึดตนเองเป็นศูนย์กลางทางปัญญา สามารถที่จะแยกแยะได้อย่างชัดเจนว่าจะอะไรเป็นความคิดของตนเองและอะไรเป็นความคิดของผู้อื่น ดังนั้นวัยรุ่นก็จะเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระจากอำนาจของกลุ่มเพื่อน ต้องการมีอิสระทางจิตใจจากพ่อแม่ กำหนดค่านิยมของตนเอง วางแผนอนาคตด้วยตนเอง (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550: 201-205) พ่อแม่มักจะตั้งความหวังเอาไว้ที่ลูกๆ ของตนให้ลูกเป็นตัวแทนของความสำเร็จที่ตนขาดไป พ่อแม่จะใช้เด็กเป็นเครื่องบ่งบอกสถานะของตนเอง การที่ลูกได้เข้าโรงเรียนที่มีชื่อเสียง การเรียนพิเศษ การสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐได้ กลายเป็นเรื่องที่สำคัญที่เป็นสิ่งตอกย้ำให้กับเด็กเป็นแรงกดดันให้กับเด็กให้เด็กเกิดความเครียดในการปฏิบัติตามความต้องการของพ่อแม่ นอกจากนี้ปัญหาที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับเด็ก ปัญหาการหย่าร้าง ฯลฯ พ่อแม่เหล่านี้อาจผลักระยะความรับผิดชอบที่ยิ่งใหญ่ในการดูแลลูกๆ ไปให้ที่วัยรุ่นซึ่งโตกว่าทุกๆ ที่ๆ อาจยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะดูแลน้องๆ ได้ เด็กวัยรุ่นอาจจะถูกผลักดันให้มีความรับผิดชอบในการตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ เช่น ช่วยแม่ พี่องช่วยพ่อ ช่วยหาเงินมาจุนเจือครอบครัว เด็กจะถูกระบายและรับรู้ความเครียด ความกลัวจากพ่อแม่ทำให้เด็กเกิดความเครียดและแรงกดดันเพื่อที่จะหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้แล้ววัยรุ่นตอนปลายยังต้องเผชิญกับแรงกดดันจากโรงเรียนเนื่องจากในสังคมเทคโนโลยีสมัยใหม่ต้องการคนที่มีความสามารถมีทักษะสูง โรงเรียนจึงมีหน้าที่ผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพป้อนให้สังคม โรงเรียนจึงจัดการเรียนการสอนที่เน้นการทำข้อสอบมากกว่าที่จะให้ความรู้พัฒนาการไปตามลำดับวัยที่เหมาะสม เด็กก็จะมีการแข่งขันกันสูง เด็กต้องประสบผลสำเร็จทั้งในโรงเรียนและในการแข่งขันกันเข้ามหาวิทยาลัย หากเข้าไม่ได้นอกจากจะทำให้สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองแล้วยังจะมีปัญหาทางอารมณ์อื่น ๆ อีกเช่น อับอายเพื่อน ครู และถูกแรงกดดันจากพ่อแม่ นอกจากนี้แล้วเด็กวัยรุ่นยังมีปัญหากับครูได้ง่ายเพราะโดยปกติมีการเหมารวมว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาและมีแนวโน้มในการสร้างปัญหา ครูจึงมีเจตคติต่อเด็กว่าเหลือขอ สอนยาก และครูอาจตั้งเป้าความสำเร็จของการสอนไว้สูงหรือดำเนินไปและบรรยากาศของโรงเรียน โดยเฉพาะโรงเรียนที่คุณภาพไม่ค่อยดีจะทำให้เด็กมีแรงจูงใจต่ำ ผลการเรียนของเด็กก็จะแย่งลงทำให้เด็กเกิดความเครียดเมื่อมีการ

สอบแข่งขัน ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับเด็กจึงมีความสำคัญมากที่จะมีผลทำให้เด็กเกิดแรงกดดันหรือเกิดความเครียดในการเรียนขึ้นประกอบกับวัยรุ่นในช่วงนี้จะได้รับแรงกดดันจากสื่อที่จะมีบทบาทต่อความคิดและทัศนคติของตัววัยรุ่น เพราะวัยรุ่นในช่วงนี้มีสภาพธรรมชาติที่สำคัญคือการแสวงหาปรัชญาอุดมการณ์ชีวิตมีการเลียนแบบและนับถือผู้ที่ตนชื่นชอบ จึงยึดถือบุคคลเหล่านั้นเป็นแบบอย่างซึ่งเด็กอาจมีความสามารถไม่เพียงพอเมื่อเขาไม่สามารถดิ้นตัวไปถึงเป้าหมายที่นึกฝันวางไว้ได้จึงทำให้เกิดความสับสนต้องใช้กลไกป้องกันตนเอง ในบางกรณีกลายเป็นเด็กเกรงเครียด เพื่อฝันหรือแสดงออกแปลกๆ นอกจากนี้ในเรื่องของรูปร่างหน้าตา ความอ้วนผอมยังเป็นปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นในช่วงนี้เกิดความเครียดได้เพราะปัญหาเรื่องนี้เป็นปัญหาที่ละเอียดอ่อนสำหรับเด็กวัยรุ่นมากและเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 365 – 370)

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงได้เลือกทำการศึกษาวัยรุ่นตอนปลายเพราะวัยรุ่นในกลุ่มนี้มีความคาดหวังในเรื่องการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจากผู้ปกครองและสังคมจึงส่งผลให้วัยรุ่นในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความเครียดเกี่ยวกับการทำให้สำเร็จตามความคาดหวังของผู้ปกครองและสังคม และนอกจากนี้วัยรุ่นในกลุ่มนี้ยังมีความต้องการในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองในหลายๆด้าน เพื่อการปรับตัวให้สามารถเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนได้และต้องการแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่ที่มีอยู่ในตัวซึ่งในความต้องการดังกล่าวเมื่อวัยรุ่นไม่สามารถทำตามความต้องการได้ก็อาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความเครียดในการปรับตัวในด้านต่างๆได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กษมา อุปลา (2542) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ระบบใหม่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ปัจจัยที่ใช้ในการศึกษาคือ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลำดับที่การเกิด สถานภาพครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถาม ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง แบบสำรวจความเครียด HOS ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ผลการศึกษา

พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ปัจจัยที่นักเรียนมีระดับค่าเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกัน คือ ปัจจัยด้าน เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลำดับที่เกิด สถานภาพของครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองและระดับรายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน

เอี่ยมเดือน อินทร์จันทร์ (2544) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี จำนวน 238 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามและแบบสำรวจความเครียด HOS ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์จำแนกเพศ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง การเรียนกวดวิชา การสอบวัดความรู้พื้นฐานทางวิชาการและการสอบวัดความรู้พื้นฐานวิชาชีพ มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง

สมเดช คู่ทวีกุล (2545) ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม เพื่อศึกษาระดับความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับเพศ ผลการเรียน ชั้นปีการศึกษา ปัญหาสุขภาพ นิสัยการเรียน บุคลิกภาพของนักเรียน และความคาดหวังของบิดามารดาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม จำนวน 341 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและแบบทดสอบความเครียดของคูแกน (Dougan's Stress Questionnaire) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสถิติ Chi Square จากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับปัจจัยต่างๆ พบว่า ระดับการศึกษาของนักเรียนและนิสัยในการเรียนของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัจจัยด้านเพศ โรคประจำตัวของนักเรียน ความคาดหวังของบิดามารดา ผลการเรียนของนักเรียนและบุคลิกภาพของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

สตรีรัตน์ รุจิระชาคร (2546) ทำการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาความชุกของความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและพฤติกรรม การเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร โดยสุ่มเลือก จาก 15 โรงเรียน จำนวน 1,800 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น และแบบวัดความเครียดสวนปรุง วิเคราะห์ข้อมูลโดย ค่าความถี่ ร้อยละ และค่าไคสแควร์ ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดสูงคิดเป็นร้อยละ 43.4 และปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียดมากที่สุดคือ ปัญหาการเรียน รองลงมาได้แก่ปัญหาเพื่อนร่วมเรียน ครอบครัว การงานและ เศรษฐกิจสำหรับวิธีการแก้ปัญหาที่พบมากที่สุดคือ หางานอดิเรกทำ รองลงมาคือยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น นอน พุดคุยระบายกับผู้อื่นและออกกำลังกาย บุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้ในภาวะเครียดมากที่สุดคือ ตนเอง รองลงมาได้แก่ เพื่อน บุคคลในครอบครัว ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ คู่รัก และแหล่ง ที่สามารถช่วยเหลือได้ในภาวะเครียดมากที่สุดคือ โทรทัศน์ รองลงมาเป็นวิทยุและหนังสือพิมพ์ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยทั่วไป พบว่า เพศ อายุ สถานภาพทางการเงิน การเจ็บป่วย ความวิตกกังวลกับความเจ็บป่วย อาชีพบิดามารดา อาชีพผู้ปกครอง บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การรับผิดชอบงานบ้าน สถานภาพการเงินของครอบครัว การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ระดับการศึกษา แผนการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัจฉรา ระตะนะอาพร (2546) ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา เพื่อศึกษาระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างนักเรียนหญิงกับนักเรียนชายและระหว่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5,6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสารวิทยา จำนวน 343 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสถิติที การวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียวและการทดสอบรายคู่โดยวิธีแอล เอส ดี จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมี

ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความเครียดไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ปัจจัยที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในระดับมากคือ ผลการเรียนตกต่ำ ต้องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดของรัฐและไม่เข้าใจบทเรียน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน คือ บุคลิกลักษณะส่วนตัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว พฤติกรรมทางการเรียนมีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วารภรณ์ มุละชีวะ (2547) ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร ปัจจัยที่ศึกษามี 3 ปัจจัยคือ ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ อายุ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัยในการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สถานภาพสมรสระหว่างบิดามารดา สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง ความคาดหวังของผู้ปกครอง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 จำนวน 176 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามนิสัยในการเรียน แบบสอบถามแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง แบบสอบถามความคาดหวังของผู้ปกครอง แบบสอบถามลักษณะทางกายภาพ แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูและแบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 มี 6 ปัจจัยได้แก่ อายุ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ สถานภาพสมรสระหว่างบิดามารดา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความคาดหวังของผู้ปกครอง และลักษณะทางกายภาพ ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามี 10 ปัจจัยได้แก่ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-ภาษาอังกฤษ แผนการเรียนศิลป์ ภาษา-ภาษาฝรั่งเศส-ภาษาญี่ปุ่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สถานภาพสมรสระหว่างบิดามารดา นิสัยในการเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง

สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาปัจจัยที่ส่งผลน้อยที่สุดมี 3 ปัจจัย ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อายุ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 ตัวสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนได้ร้อยละ 13.10 สมการที่สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนำค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวพยากรณ์มาเขียนสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 6.067 - .306x_1 - .134x_2 - .128x_3$$

สมปรารถนา ผาสุพันธ์ (2547) ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป ปัจจัยเกี่ยวกับการกวดวิชาและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมปลายปีการศึกษา 2546 ของโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 จำนวน 480 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่าไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานครเพศชายและเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 บิดามารดามีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ส่วนใหญ่บิดามารดาจบการศึกษาในระดับประถมศึกษา ทั้งบิดาและมารดาประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ครอบครัวมีรายได้ระหว่าง 10,000-20,000 บาท/เดือน ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัววันละประมาณ 4-6 ชั่วโมง บิดามารดามีความคาดหวังต่อนักเรียนในระดับปานกลาง โดยอยากให้เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่นักเรียนจะเรียนกวดวิชาคณิตศาสตร์ ในวันเสาร์-อาทิตย์และใช้เวลาในการเรียนกวดวิชา 1-4 ชั่วโมง/สัปดาห์ ในด้านความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความเครียดเป็นครั้งคราว ผลการทดสอบสมมุติฐาน ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้รวมของครอบครัว

การใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ความคาดหวังของบิดามารดา วิชาที่เรียนกวดวิชา วันที่เรียนกวดวิชาและเวลาที่ใช้ในการเรียนกวดวิชา

วรรณธิรา ชูทอง (2548) ทำการศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง โดยศึกษาความทุกข์ของภาวะความเครียดตลอดจนปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด อันได้แก่ ปัจจัยส่วนตัว (เพศ ลำดับการเกิด สภาพการพักอาศัย รายรับต่อเดือน แผนการเรียน ผลการเรียน ความคาดหวังทางการเรียน ภาวะสุขภาพ) ปัจจัยด้านครอบครัว (ความสัมพันธ์บิดามารดาและพี่น้อง สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ครอบครัว) และปัจจัยด้านจิตสังคม (ความสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครู) โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 250 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและแบบทดสอบความเครียดซึ่งจันทร์แรม กิจเหมาะ ได้ปรับปรุงของคูแกน (Dougan's Stress Questionnaire) และผู้วิจัยดัดแปลงแบบสอบถามโดยผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของผู้ทรงคุณวุฒิ สถิติที่ใช้คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t - test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ่ พบว่าส่วนใหญ่เด็กมีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.4 โดยปัจจัยด้านส่วนตัวของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดได้แก่ ลำดับการเกิด ลักษณะของที่อยู่อาศัย ความคาดหวังของบิดามารดาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย การมีปัญหาในการนอนหลับ ส่วนปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของมารดาและปัจจัยด้านจิตสังคมของนักเรียนที่มีความเครียดแตกต่างกันได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศและความสัมพันธ์กับครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาญจนา เดชคุ้ม (2541) ทำการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศและรายได้ของครอบครัว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 850 คน เป็นนักเรียนชาย 361 คน นักเรียนหญิง 489 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิตและแบบสอบถามสาเหตุของ

ความเครียดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งแบบสอบถามไปยังนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ด้วยตนเอง จำนวน 850 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 770 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.50 เป็นนักเรียนชาย 298 คน คิดเป็นร้อยละ 38.70 นักเรียนหญิง 472 คน คิดเป็นร้อยละ 61.30 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีแอล เอส ดี (LSD) เพื่อหาความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า นักเรียนมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันโดยนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมากระวังลำดับจากมากไปหาน้อยมีดังนี้คือ เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการทำงาน ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร ไม่เข้าใจบทเรียน ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน

กฤษณนันท์ เกรือวรรณ (2541) ทำการศึกษาความเครียดและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยต่าง ๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 6 แห่ง ของโรงเรียนเอกชนในกรุงเทพมหานคร ประชากรเป้าหมายคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ที่มีการเรียนการสอนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2541 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,456 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบทดสอบความเครียดของคูแกน (Dougan's Stress Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการวิจัย พบว่านักเรียนเป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.3 พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 50.0 มีภูมิลำเนาอยู่ที่กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 79.7 ศึกษาในแผนกศิลปศาสตร์ ร้อยละ 74.0 ได้รับความช่วยเหลือมากกว่า 2,500 บาทต่อเดือน ร้อยละ 45.3 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 19.6 มีโรคทางกายหรือทางจิตในปัจจุบัน ร้อยละ 5.8 มีปัญหาในการนอน ร้อยละ 13.5 เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 74.8 มีความรู้สึกที่อาจารย์ไม่คาดหวังในด้านการเรียน ร้อยละ 53.0 ไม่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ร้อยละ 76.6 สามารถพูดคุยปรึกษาบุคคลอื่นได้มากกว่า 1 คนเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 71.1 ความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับความเครียดกับผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ภูมิลำเนา แผนการเรียน จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือนและการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับความเครียดกับเพศ

โรคประจำตัว การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายและความรู้สึกถึงความคาดหวังของอาจารย์ต่อตัวนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระดับความเครียดกับโรคทางกายหรือทางจิตในปัจจุบัน ปัญหาในการนอนและปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อรุณี เกสรอุบล (2544) ทำการศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียด ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 404 คน เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์การถดถอยแบบลอจิสติกและไคสแควร์ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 48.9 มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ โดยที่ร้อยละ 19.1 มีความเครียดในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลางและมาก ซึ่งส่งผลเสียต่อการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันและสุขภาพอนามัย เหตุการณ์ในชีวิตที่นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกเครียดมากที่สุดได้แก่ เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง กลวิธีในการจัดการกับปัญหาที่ใช้บ่อยได้แก่ การแสดงความรับผิดชอบ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแก้ไขปัญหตามลำดับ และวิธีที่ใช้้น้อยมากได้แก่ การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาและการเผชิญปัญหา จากการศึกษาพบว่า เพศ การศึกษาของมารดา เหตุการณ์ในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหาเป็นปัจจัยปกป้องนักเรียนจากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

นิลนารา จิราพร (2540) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 385 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 7 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน แบบสอบถามลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน โดยผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบสอบถามของชอลดา รุญเจริญ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82 แบบสอบถามการรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอนที่พัฒนาจากแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย วัลภา ตันติสุนทร มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.70 แบบสอบถามการรับรู้ต่อพฤติกรรมของครูที่พัฒนามาจาก

แบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย วัลภา ดินดีสุนทร มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่พัฒนามาจากแบบสอบถามของ นางนุช โรจนเลิศ ที่แบ่งการเลี้ยงดูเป็น 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบควบคุมและแบบปล่อยปละละเลยและได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.84 , 0.74 , 0.83 ตามลำดับ แบบสอบถามบุคลิกภาพของนักเรียนที่พัฒนามาจากแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย สิริลักษณ์ ดันชัยสวัสดิ์ ซึ่งแบ่งบุคลิกภาพเป็น 2 แบบ คือ แบบปรับตัวได้ไม่ดี และปรับตัวได้ดี โดยมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.70 และ 0.71 ตามลำดับ แบบสำรวจความเครียดของ McMillan ซึ่งแปลและปรับปรุงเมื่อ พ.ศ. 2516 โดยแพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน มีค่าความเที่ยง 0.75 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS/PC⁺ โดยการแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson' Product Moment Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นบันได (Stepwise Multiple Regression) พบว่า เพศ ลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน การรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู และบุคลิกภาพของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การสร้างสมการพยากรณ์ความเครียด โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่าลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน (X_4) เพศ (X_1) บุคลิกภาพของนักเรียน (X_{10}) และการรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู (X_6) สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ประมาณร้อยละ 12 ($R^2 = .118$) ซึ่งสมการพยากรณ์ความเครียด (Y) ในรูปของคะแนนดิบเขียนได้ดังนี้

$$Y = .112X_4 - .085X_1 - .153X_{10} + .139X_6 + 1.819$$

กรมสุขภาพจิต (2546) ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทย เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาและศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในประเทศไทยเป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในปีการศึกษา 2546 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวนทั้งสิ้น 20,160 คน รวบรวมข้อมูลได้ทั้งหมด 18,250 คน คิดเป็นร้อยละ 90.5 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง แบบวัดคุณภาพชีวิต แบบสอบถามความเครียดและแบบวัดความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา แจกแจงด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าไคสแควร์ พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 61.8 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 47.7 ปัญหา/สาเหตุที่ทำให้ให้นักเรียนมัธยมศึกษาเครียด 5 อันดับแรก

ได้แก่ ปัญหาการเรียน (68.4%) ปัญหาเพื่อนร่วมชั้นเรียน/เพื่อน (33.0%) ปัญหาครอบครัว (31.9%) ปัญหาเศรษฐกิจ/การเงิน (27.5%) และปัญหาเรื่องงาน (24.9%) วิธีการแก้ไขปัญหาของนักเรียนมัธยมส่วนใหญ่ 5 อันดับแรกได้แก่ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและหางานอดิเรกทำ (88.7%) ทำกิจกรรมลงมาเป็นงานอดิเรก (77.4%) ออกกำลังกาย (74.2%) พูดคุยระบายกับคนอื่น (74.0%) ไปหาพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ (66.0%) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับต่อเดือน สถานภาพการเงิน การเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ใน 1 ปีที่ผ่านมา ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย การช่วยเหลืองานบ้าน สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน สถานภาพการเงินของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว และความวิตกกังวลกับการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษา แผนการเรียน การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนและความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ประจำชั้น มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ การนับถือศาสนา ค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับ สถานภาพการเงิน การเจ็บป่วยที่ต้องพบแพทย์ใน 1 ปีที่ผ่านมา และความวิตกกังวลกับการเจ็บป่วย ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ เป็นบุตรลำดับที่ จำนวนพี่น้อง บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย การช่วยเหลืองานบ้าน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน สถานภาพการเงินของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษา แผนการเรียน การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนและความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ประจำชั้น มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรมสุขภาพจิต (2547) ทำการศึกษาเพื่อประมาณการความชุกของการใช้สารเสพติด ภาวะซึมเศร้า ความยุ่งยากใจและการทารุณกรรมเด็กของวัยรุ่นไทยในสถานศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ป.ว.ช.) และเพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติด ภาวะซึมเศร้า ความยุ่งยากใจและการทารุณกรรมเด็กของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน/นักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ป.ว.ช.) ทั้งที่สังกัดรัฐบาลและเอกชน ประจำปีการศึกษา 2546 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวนทั้งสิ้น 12,933 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบให้ตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการใช้สารเสพติด แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น CES-D แบบวัดความยุ่งยากใจในวัยรุ่น NES และแบบวัดการโดนทารุณกรรม CATS สถิติที่ใช้คือ ค่าประมาณสัดส่วนโดยการถ่วงน้ำหนัก (Weighted proportion estimates) และค่า Standard error ซึ่งประมาณโดย Taylor's linearization method สำหรับการประมาณความชุกและสำหรับการทดสอบหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติด ภาวะซึมเศร้า ความยุ่งยากใจและการทารุณกรรมเด็ก สถิติที่ใช้คือค่าประมาณความเสี่ยงสัมพันธ์ (Odds ratio) และค่าประมาณแบบช่วงที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยใช้การวิเคราะห์แบบ Binary และ Ordered logistic regression พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยเท่ากับประมาณ 17.89 ปี เพศหญิงเกือบร้อยละ 60 และเพศชายประมาณร้อยละ 40 ประมาณสองในสามเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาและประมาณหนึ่งในสามเป็นนักเรียนอาชีวศึกษา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ประมาณครึ่งหนึ่งมีเกรดเฉลี่ยต่ำสุดระหว่าง 2.00 ถึง 2.99 ประมาณสามในสี่มีบิดามารดาที่สมรสหรืออยู่ด้วยกัน เกือบร้อยละ 90 อยู่อาศัยกับบิดาและ/หรือมารดา เกษตรกรรม/ประมง/เลี้ยงสัตว์เป็นอาชีพหลักอันดับหนึ่งของบิดามารดา บิดาและมารดาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ประเภทของสารเสพติดที่นักเรียน/นักศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและประกาศนียบัตรวิชาชีพนิยมใช้ในช่วงตลอดชีวิตและหนึ่งเดือนที่ผ่านมาเรียงจากมากไปน้อยได้ ดังนี้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยานอนหลับ กัญชา สารระเหย ไบโกระท่อม สารกระตุ้นประสาท ยาแก้ปวดประสาท ยาอี/ยาเลิฟ ผีนและอนุพันธ์ของฝิ่น ยาเค และโคเคน เปรียบเทียบการใช้สารเสพติดในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาระหว่างภูมิภาคต่างๆในประเทศไทย พบว่า นักเรียน/นักศึกษาในกรุงเทพมหานครรายงานว่าใช้ยาอี/ยาเลิฟ สารระเหย ยานอนหลับ และยาแก้ปวดประสาทสูงกว่าภูมิภาคอื่นๆ ในภาคใต้ นักเรียน/นักศึกษารายงานว่าสูบบุหรี่ เสพกัญชา ใช้ไบโกระท่อมและใช้สารกระตุ้นประสาทสูงเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แตกต่างกันไปตามประเภทของสารเสพติด แต่พอสรุปปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดได้ดังนี้ กลุ่มอายุที่สูงขึ้น เพศชาย นักศึกษาอาชีวศึกษา (เมื่อเทียบกับนักเรียนมัธยมศึกษา) เกรดเฉลี่ยต่ำสุดที่ต่ำลง ไม่ได้อยู่กับผู้ปกครอง (เมื่อเทียบกับอยู่กับบิดาและ/หรือมารดา) บิดาตกงาน/กำลังหางานทำ (เมื่อเทียบกับอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ) ราวหนึ่งในหก (ร้อยละ 16.41) ของนักเรียน/นักศึกษาไทยระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและประกาศนียบัตรวิชาชีพมีภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียน/นักศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความชุกของภาวะซึมเศร้าสูงที่สุด (ร้อยละ 20.63) ปัจจัยเสี่ยงที่มีนัยสำคัญทางสถิติสำหรับภาวะซึมเศร้า มีดังนี้ กลุ่มอายุที่ต่ำกว่า เพศหญิง นักศึกษาอาชีวศึกษา (เมื่อเทียบกับนักเรียนมัธยมศึกษา) นักเรียน/นักศึกษาที่นับถือศาสนาคริสต์ (เมื่อเทียบกับศาสนาพุทธ) เกรดเฉลี่ยต่ำสุดที่ต่ำลง บิดามารดาหย่าหรือแยกกัน (เมื่อเทียบกับ

บิดามารดาสมรสหรืออยู่ด้วยกัน) ไม่ได้อยู่กับผู้ปกครอง (เมื่อเทียบกับอยู่กับบิดาและ/หรือมารดา) และบิดามีอาชีพพนักงานองค์กรเอกชน (เมื่อเทียบกับอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ) ประมาณร้อยละหนึ่ง (ร้อยละ 0.90) ของนักเรียน/นักศึกษาไทยในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและประกาศนียบัตรวิชาชีพรายงานว่ายุ่งยากมากถึงมากที่สุด เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่สร้างความเครียดในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา เกือบหนึ่งในสี่ (ร้อยละ 23.18) รู้สึกยุ่งยากใจเล็กน้อยถึงยุ่งยากใจบ้าง และประมาณสามในสี่ (ร้อยละ 75.92) รายงานว่าไม่มีความยุ่งยากใจหรือไม่มีเหตุการณ์ที่สร้างความเครียดเกิดขึ้น โดยกรุงเทพมหานครมีนักเรียน/นักศึกษาที่รายงานว่ามีความยุ่งยากใจ เมื่อประสบเหตุการณ์ที่สร้างความเครียดในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมาสูงที่สุด (ร้อยละ 30.90) ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความยุ่งยากใจช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีดังนี้ เกรดเฉลี่ยต่ำสุดที่ต่ำลง บิดามารดาหย่าหรือแยกกันอยู่ (เมื่อเทียบกับบิดามารดาสมรสหรืออยู่ด้วยกัน) อยู่กับผู้ปกครองคนอื่น (เมื่อเทียบกับอยู่กับบิดาและ/หรือมารดา) บิดามีอาชีพพนักงานองค์กรเอกชน (เมื่อเทียบกับอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ) และมารดาตกงาน/กำลังหางานทำ (เมื่อเทียบกับอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ) ประมาณ 35 คนในหมื่นคน (ร้อยละ 0.35) ของนักเรียน/นักศึกษาไทยในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและประกาศนียบัตรวิชาชีพ รายงานว่ามีประสบการณ์การโดนทารุณกรรมบ่อยครั้งหรือเป็นประจำ (ร้อยละ 5.90) รายงานว่าเกิดขึ้นบางครั้งและส่วนใหญ่ (ร้อยละ 93.74) ของนักเรียน/นักศึกษา รายงานว่าแทบจะไม่เกิดขึ้นหรือไม่เคย นักเรียน/นักศึกษาในกรุงเทพมหานครรายงานว่าเคยมีประสบการณ์โดนทารุณกรรมสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับภูมิภาคอื่น ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดการทารุณกรรมเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีดังนี้ เพศหญิง นักศึกษาอาชีวศึกษา (เมื่อเทียบกับนักเรียนมัธยมศึกษา) นักเรียน/นักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม (เมื่อเทียบกับศาสนาพุทธ) เกรดเฉลี่ยต่ำสุดที่ต่ำ บิดามารดาหย่าหรือแยกกันอยู่ (เมื่อเทียบกับบิดามารดาสมรสหรืออยู่ด้วยกัน) บิดาตกงาน/กำลังหางานทำ (เมื่อเทียบกับอาชีพข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ) ส่วนปัจจัยป้องกันที่มีนัยสำคัญทางสถิติต่อการเกิดการทารุณกรรมเด็ก คือ บิดา มารดาจบการศึกษาปริญญาโทหรือสูงกว่า (เมื่อเทียบกับจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า)

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) ทำการวิจัยเพื่อสร้างเครื่องมือวัดความเครียดสำหรับคนไทยโดยจะแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนแรกจะวัดความเปราะบางหรือความไวต่อความเครียด ส่วนที่สองจะวัดสาเหตุที่มาของความเครียดในด้านการงาน ครอบครัว ส่วนตัว สังคม สิ่งแวดล้อมและการเงิน ส่วนที่สามจะเป็นการวัดปฏิกิริยาหรืออาการของความเครียดแบ่งตามระบบสรีระวิทยา คือ อาการเครียดทางกล้ามเนื้อ ไตรงกระดูก ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

ระบบประสาทซิมพาเทติก อารมณ์ ความคิด ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกัน การดำเนินการวิจัย เริ่มด้วยขั้นแรกเป็นการเก็บรวบรวมหัวข้อที่เกี่ยวกับความเครียดจากการทบทวนเอกสาร ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ขั้นที่สอง การหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาความตรงตามสภาพ เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือ ค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography , EMG) ขั้นตอนที่สาม การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างได้ ซึ่งแบ่งเป็นสี่ระดับคือ เครียดต่ำ เครียดปานกลาง เครียดสูง เครียดรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติ (Normalized T-score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน ขั้นที่สี่ การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กลงพร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ ใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัยเพื่อสกัดปัจจัยที่เหลือข้อคำถามที่น้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG ขั้นตอนที่ห้า เป็นการปรับเครื่องมือให้เหมาะสำหรับนำไปใช้งานสำรวจอย่างรวดเร็วพร้อมทั้งหาคุณภาพซ้ำอีกครั้งที่เหลือข้อคำถามน้อยที่สุด ซึ่งพบว่าจากงานวิจัยได้แบบวัดความเครียดสวนปรุงทั้งหมดสามชุด คือ ชุด 104 ข้อ (SPST-104) ชุด 60 ข้อ (SPST-60) และชุด 20 ข้อ (SPST-20) ซึ่งทุกชุดจะมีค่าความน่าเชื่อถือคอรีนบาค แอลฟา มากกว่า 0.7 และมีความแม่นยำตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95%

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ และคณะ (2545) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมเศรษฐกิจของเยาวชนไทย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ลำดับการเกิด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพหลักของครอบครัว ประเภทของครอบครัวและภูมิภาคที่อาศัย กับพฤติกรรมทางเศรษฐกิจของเยาวชนไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 6 จำนวน 1,316 คน จากนักเรียนทั้งหมด 2,535 คน ใน 5 ภูมิภาคของประเทศไทย ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดการอบรมเลี้ยงดูของเยาวชนไทย ที่พัฒนาขึ้นโดยพรพนทิพย์และคณะ และแบบวัดพฤติกรรมทางเศรษฐกิจซึ่งเป็นแบบวัดที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผลคือ Two Way ANOVA และ Post hoc Comparison แบบ Schaffe Test พบว่า นักเรียนที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่มีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม แบบตามใจและแบบทอดทิ้ง และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจสูงกว่าแบบตามใจแต่ไม่แตกต่างจากแบบทอดทิ้ง และยังพบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งมี

พฤติกรรมทางเศรษฐกิจสูงกว่าแบบตามใจ นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยนักเรียนที่มีภูมิลำเนาในต่างจังหวัดมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจสูงกว่านักเรียนที่มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานคร และนักเรียนที่มีภูมิลำเนาในภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสานและภาคใต้มีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มาจากครอบครัวเกษตรกรมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่นักเรียนที่มาจากครอบครัวเกษตรกรมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจสูงสุดและไม่แตกต่างจากนักเรียนที่มาจากครอบครัวรับจ้างทั่วไป และนักเรียนที่มาจากครอบครัวข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ครอบครัวค้าขายและครอบครัวลูกจ้างหรือพนักงานบริษัทเอกชนมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจไม่แตกต่างกันแต่ต่ำกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวเกษตรกรและรับจ้างทั่วไป นักเรียนที่มีบิดามารดามีการศึกษาต่างกัันมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่นักเรียนที่มีบิดามารดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจสูงที่สุดในขณะที่นักเรียนที่บิดามารดามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือปวช. ระดับอนุปริญญาหรือปวส. และระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจไม่แตกต่างกันแต่ต่ำกว่านักเรียนที่มีบิดามารดามีการศึกษาระดับประถมศึกษา ลำดับการเกิดไม่มีผลต่อพฤติกรรมทางเศรษฐกิจของนักเรียน นั่นคือ ลูกคนโต ลูกคนกลาง ลูกคนสุดท้องหรือการเป็นลูกคนเดียวมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจไม่แตกต่างกัน ประเภทของครอบครัวไม่มีผลต่อพฤติกรรมทางเศรษฐกิจของนักเรียน นั่นคือ นักเรียนที่อยู่กับพ่อแม่และนักเรียนที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่มีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจไม่แตกต่างกัน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อพฤติกรรมทางเศรษฐกิจของนักเรียน นั่นคือ นักเรียนที่มีผลการเรียนในระดับสูง ระดับปานกลางและระดับต่ำมีพฤติกรรมทางเศรษฐกิจไม่แตกต่างกัน

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดที่ศึกษามา ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี เนื่องจากยังไม่มีผู้ทำวิจัยในเรื่องนี้และผู้วิจัยมีความสนใจเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางให้ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ใช้ในการอบรมดูแลบุตรหลานเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆและเป็นข้อมูลให้ครูใช้ในการแนะแนวเด็กที่มีปัญหาความเครียดให้สามารถปรับตัวได้เมื่อเผชิญกับความเครียด ซึ่งจากการตรวจสอบเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดที่ได้จากการตรวจเอกสาร

ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	ชื่อผู้ทำการวิจัย													
	กษมา	เออมเตอน	สมเดช	วารกรณ์	อัจฉรา	สมปรารถนา	สตรีรัตน์	นิตนารา	กรมสุภาพจิต 2546	กรมสุภาพจิต 2547	กาญจนา	วรรณวิภา	อรุณี	กฤษณันันท์
เพศ						✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
อายุ				✓			✓		✓	✓				
ลำดับที่การเกิด												✓		
แผนการเรียน				✓			✓		✓					✓
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	✓				✓				✓					
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์				✓										
บุคลิกลักษณะส่วนตัว					✓			✓						
พฤติกรรมการเรียน			✓		✓			✓			✓			
การเรียนกวดวิชา	✓					✓								
การสอบวัดความรู้พื้นฐาน						✓								
ความต้องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย											✓		✓	
ความคาดหวังของนักเรียน												✓		
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน							✓		✓			✓	✓	✓
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู									✓			✓		
ความสัมพันธกับเพื่อนต่างเพศ													✓	

ตารางที่ 1 (ต่อ)

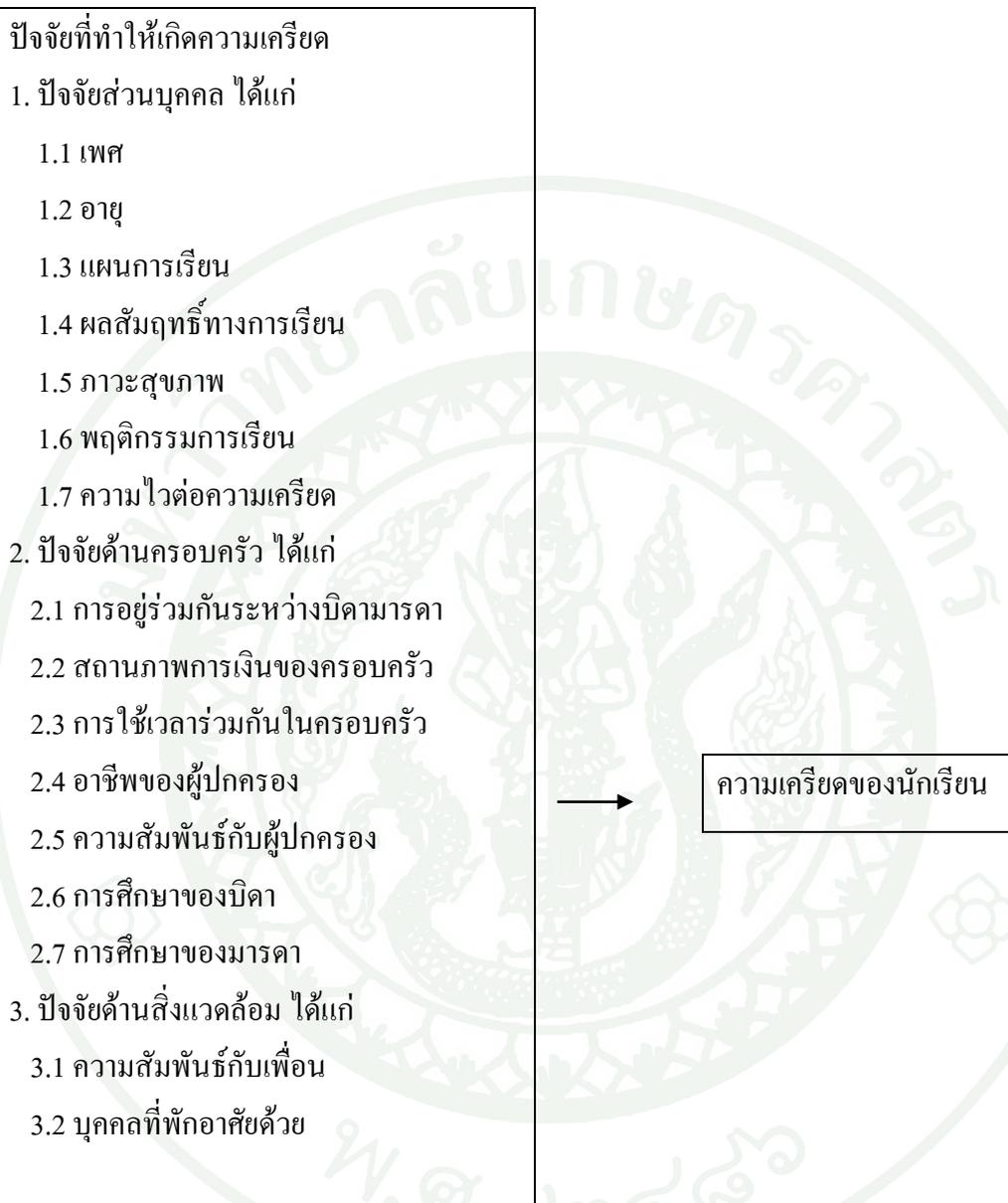
ตัวแปรที่ เกี่ยวข้อง	ชื่อผู้ทำการวิจัย													
	กษมา	เอมเตือน	สมเดช	วารกรณ์	อัจฉรา	สมปรารถนา	สตรีรัตน์	นิตนารา	กรมสุภาพจิต 2546	กรมสุภาพจิต 2547	กาญจนา	วรรณิรา	อรุณี	กฤษณันท์
ความคาดหวัง ของครู														✓
การใช้เวลา ร่วมกันของ ครอบครัว						✓			✓				✓	
สถานภาพ สมรสของบิดา มารดา				✓		✓			✓	✓				
สถานภาพทาง การเงินของ ครอบครัว	✓			✓		✓	✓		✓			✓		
ระดับ การศึกษาของ บิดา						✓						✓	✓	
ระดับ การศึกษาของ มารดา						✓						✓	✓	
อาชีพของ ผู้ปกครอง						✓	✓		✓	✓	✓			
ความคาดหวัง ของผู้ปกครอง				✓	✓									
สัมพันธภาพ ระหว่าง นักเรียนกับ ผู้ปกครอง				✓	✓	✓	✓		✓				✓	
การรับรู้ต่อ พฤติกรรมของ ครู									✓					
จำนวนเงินที่ ได้รับต่อเดือน									✓					✓
บุคคลที่พัก อาศัยด้วย							✓		✓	✓		✓		✓

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	ชื่อผู้ทำการวิจัย													
	กษมา	เออมเตอน	สมเดช	วารกรณ์	อัจฉรา	สมปรารถนา	สตรีรัตน์	นิตนารา	กรมสุภาพจิต 2546	กรมสุภาพจิต 2547	กาญจนา	วรรณิศา	อรุณี	กฤษณันันท์
การรับผิดชอบงานบ้าน							✓		✓					
ภาวะสุขภาพ							✓		✓				✓	✓
การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว							✓		✓					
เวลาในการสอบของโรงเรียน											✓			
การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร									✓					
ลักษณะทางกายภาพของโรงเรียน				✓										
การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน								✓						

จากตารางสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดที่ผู้วิจัยเลือกเป็นตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ เพศ อายุ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พฤติกรรมในการเรียน ภาวะสุขภาพ การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว การอยู่ร่วมกันของบิดามารดา สถานภาพการเงินของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของผู้ปกครอง ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน บุคคลที่พ่อกาภัยด้วย ซึ่งผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการเลือกตัวแปรจากงานวิจัยในแต่ละเรื่อง โดยที่ตัวแปรที่เลือกมานั้นต้องเป็นตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติและตรงกันอย่างน้อย 3 เล่มขึ้นไป จากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (สุวัฒน์ มหัตถินันตร์กุล และคณะ, 2540: 17) ระบุไว้ว่าอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นผลจากการที่คนเรามีความต้องการหรือความกดดันทางใจสูง และ/หรือมีความไวต่อความเครียดมากเกินไป แสดงว่าตัวแปรความไวต่อความเครียดเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับอาการของความเครียดที่แสดงออก บุคคลที่มีความไวต่อความเครียดแตกต่างกันจะทำให้การแสดงออกของความเครียดทางด้านอาการแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำตัวแปรความไวต่อความเครียดมาเป็นตัวพยากรณ์อีกตัวหนึ่ง

กรอบแนวคิดในการทำวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการทำวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรีที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาคการศึกษาที่ 1/2554 จำนวน 32 โรงเรียนซึ่งมีนักเรียนจำนวน 4,281 คน

2. การคำนวณขนาดตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2554 โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ซึ่งประมาณกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาด้วยความเชื่อมั่น 95% ($\alpha 0.05$) โดยใช้สูตร Yamane (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2551: 45)

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

E = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้มีได้ ในที่นี้ใช้ 0.05

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร } n &= \frac{4,281}{1+4,281(.05)(.05)} \\ n &= 365.8 \end{aligned}$$

ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 366 คน

3. แผนการสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างจะใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) เพราะปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมีความแตกต่างกันตามโรงเรียน ซึ่งมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. แบ่งอำเภอในจังหวัดสุพรรณบุรีออกเป็น 10 อำเภอ สุ่มเลือกมา 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภออู่ทอง อำเภอสามชุก

2. สุ่มโรงเรียนจากแต่ละอำเภอด้วยอัตราส่วนร้อยละ 30 ของโรงเรียนแต่ละอำเภอได้ โรงเรียนในอำเภอเมืองจำนวน 2 โรงเรียนในอำเภออู่ทองจำนวน 2 โรงเรียนในอำเภอสามชุกจำนวน 1 โรงเรียน ดังรายชื่อต่อไปนี้

- 1) โรงเรียนในอำเภอเมือง ได้แก่ โรงเรียนนครนาคศึกษาลัยและโรงเรียนสงวนหญิง
- 2) โรงเรียนในอำเภออู่ทอง ได้แก่ โรงเรียนอู่ทองและโรงเรียนอู่ทองศึกษาลัย
- 3) โรงเรียนในอำเภอสามชุก ได้แก่ โรงเรียนสามชุกรัตนโกคาราม

3. สุ่มห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากแต่ละโรงเรียน โดยทำการสุ่มมาโรงเรียนละ 2 ห้องเรียน ทำให้ได้นักเรียนทั้งหมดจำนวน 400 คน

4. สุ่มนักเรียนจาก 400 คนให้เหลือ 366 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

1. ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ คือแบบวัดความเครียดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1: แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย เพศ สถานภาพ การสมรสของบิดา-มารดา สถานภาพการเงินของครอบครัว แผนการเรียน ฯลฯ ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List)

ส่วนที่ 2: แบบวัดความเครียดซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงฉบับ 104 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ความไวต่อความเครียด ที่มาและอาการของความเครียด ซึ่งผู้วิจัยทำการเลือกในส่วนของความไวต่อความเครียดจำนวน 13 ข้อและอาการของความเครียดจำนวน 33 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยกำหนดระดับของความเครียดโดยใช้มาตรวัดประเมินค่า (Rating Scale) ดังนี้

หลักเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดในส่วนของความไวต่อความเครียด คือ

- | | | |
|---|---------|--------------------------|
| 1 | หมายถึง | เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา |
| 2 | หมายถึง | เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย |
| 3 | หมายถึง | เกิดขึ้นเป็นบางครั้งคราว |
| 4 | หมายถึง | เกิดขึ้นนานๆ ครั้ง |
| 5 | หมายถึง | ไม่เคยเกิดขึ้นเลย |

หลักเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดในส่วนของอาการของความเครียด คือ

0	หมายถึง	ไม่เครียด
1	หมายถึง	รู้สึกเครียดน้อยที่สุด
2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร บทความและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล โดยการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อคัดเลือกตัวแปรที่มีผลต่อความเครียด

2. ศึกษาลักษณะของแบบวัดความเครียดสวนปรุงในส่วนที่เป็นความไวต่อความเครียดและอาการของความเครียด

3. นำแบบวัดความเครียดสวนปรุงในส่วนของความไวต่อความเครียดจำนวน 13 ข้อและอาการของความเครียดจำนวน 33 ข้อ มาทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 ซึ่งสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 30 คน พบว่า มีข้อความในส่วนของความไวต่อความเครียดจำนวน 5 ข้อ ข้อความในส่วนของอาการของความเครียดจำนวน 3 ข้อ ที่เมื่อตัดออกแล้วทำให้ความเที่ยงของแบบวัดความเครียดทั้งฉบับสูงขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดข้อความทั้ง 8 ข้อทิ้ง จึงทำให้แบบวัดความไวต่อความเครียดมีจำนวน 7 ข้อและแบบวัดอาการของความเครียดมีจำนวน 30 ข้อ

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดความเครียดที่ปรับปรุงแล้วมาคำนวณค่าความเที่ยงด้วยวิธีวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (อ้างใน บุญเรียง ขจรศิลป์, 2543: 168) พบว่าแบบวัดความเครียดในส่วนที่เป็นความไวต่อความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 และแบบวัดความเครียดในส่วนที่เป็นอาการของความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .87

5. นำแบบวัดความเครียดที่ปรับปรุงแก้ไขและหาคุณภาพแล้วมาพิมพ์เป็นแบบวัดที่สมบูรณ์แล้วนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บแบบสอบถามไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 5 โรงเรียน
2. นำหนังสือขอความร่วมมือไปขออนุญาตเก็บแบบสอบถาม โดยติดต่อผ่านผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อประสานกับผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ในการเข้าไปเก็บแบบสอบถาม
3. ติดต่ออาจารย์ที่เกี่ยวข้องเพื่อนัดหมายเวลาและดำเนินการเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการส่งแบบสอบถามไปยังโรงเรียนต่างๆ
4. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละเพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป

2. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) โดยมีอาการของความเครียดเป็นตัวแปรตาม เพศ อายุ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการเรียน ความไวต่อความเครียด การอยู่ร่วมกันของบิดามารดา สถานภาพการเงินของครอบครัว การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลที่พักอาศัยด้วยเป็นตัวพยากรณ์

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ในการประมวลผลในการวิจัยครั้งนี้

บทที่ 4

ผลและการวิจารณ์

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนที่กำหนด แล้วนำข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามและคะแนนความเครียดที่ได้ไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ผลการวิเคราะห์หาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด

ผลการวิจัย

จากการนำแบบวัดไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้สุ่มไว้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 366 คน ที่ให้คำตอบสมบูรณ์ ซึ่งรายละเอียดของข้อมูลมีดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนักเรียน

ลักษณะทั่วไปของนักเรียนปรากฏผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนจำแนกตามตัวแปรต่างๆ (n = 366)

ลักษณะทั่วไปของนักเรียน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	150	40.98
หญิง	216	59.02
อายุ		
16 ปี	11	3.01
17 ปี	247	67.49

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของนักเรียน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
18 ปี	108	29.51
แผนการเรียน		
วิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์	324	88.52
คณิตศาสตร์ – ภาษาอังกฤษ	26	7.10
ศิลป์ภาษา – ภาษาต่างประเทศ	16	4.37
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
3.50 – 4.00	159	43.44
3.00 – 3.49	132	36.07
2.50 – 2.99	56	15.30
2.00 – 2.49	0	0.00
1.50 – 1.99	19	5.19
ภาวะสุขภาพ		
ไม่เจ็บป่วย	277	75.68
เจ็บป่วย	89	24.32
ความกังวลเกี่ยวกับอาการป่วย		
กังวลมาก	22	6.01
กังวลปานกลาง	55	15.03
กังวลน้อย	13	3.55
ไม่กังวล	276	75.41
ความไวต่อความเครียด		
ความไวต่อความเครียดน้อย	311	84.97
ความไวต่อความเครียดปานกลาง	41	11.20
ความไวต่อความเครียดมาก	13	3.55
ความไวต่อความเครียดมากที่สุด	1	0.27
พฤติกรรมการเรียน		
ตั้งใจเรียนทุกวิชา	111	30.33
ไม่ตั้งใจเรียน	15	4.10
ตั้งใจเรียนบางวิชา	240	65.57

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของนักเรียน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดา		
อยู่ร่วมกัน	293	80.05
หย่า/แยกกันอยู่	40	10.93
บิดาเสียชีวิต	18	4.92
มารดาเสียชีวิต	15	4.10
สถานภาพการเงินของครอบครัว		
พอใช้และไม่มีหนี้สิน	123	33.61
พอใช้และมีเงินเก็บ	176	48.09
ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	34	9.29
ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	19	5.19
อื่น ๆ	14	3.83
การศึกษาของบิดา		
ไม่ได้เรียน	22	5.74
ประถมศึกษา	101	27.60
มัธยมศึกษา	64	17.49
ปวช./ปวส.	58	15.85
ปริญญาตรี/ปริญญาโท	121	33.33
การศึกษาของมารดา		
ไม่ได้เรียน	19	5.19
ประถมศึกษา	122	33.33
มัธยมศึกษา	54	14.75
ปวช./ปวส.	49	13.39
ปริญญาตรี/ปริญญาโท	122	33.33
อาชีพของผู้ปกครอง		
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	121	33.06
พนักงานเอกชน	23	6.28
ทำสวน/ทำนา/ประมง	76	20.77

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของนักเรียน	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว/รับจ้าง	130	35.79
พ่อบ้าน/แม่บ้าน/ตงงาน/เกษียณ	16	4.10
ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง		
รักใคร่กลมเกลียว	316	86.34
ห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่	28	7.65
ขัดแย้งทะเลาะกัน	22	6.01
การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว		
ทุกวัน	293	80.05
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	60	16.39
เดือนละ 1-2 ครั้ง	13	3.55
บุคคลที่พักอาศัยด้วย		
บิดา/มารดา	326	89.07
นอกเหนือจากบิดามารดา	40	10.93
ความสัมพันธ์กับเพื่อน		
รักใคร่กันดี	348	95.08
แก่งแย่งชิงดีกัน	8	2.19
ต่างคนต่างอยู่	10	2.73

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมด 366 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.02) มีอายุ 17 ปี (ร้อยละ 67.49) เป็นนักเรียนที่เรียนในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (ร้อยละ 88.52) มีพฤติกรรมการเรียนแบบตั้งใจเรียนบางวิชา (ร้อยละ 65.57) นักเรียนไม่เจ็บป่วย (ร้อยละ 75.68) และไม่มีความกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย (ร้อยละ 75.41) นักเรียนมีความไวต่อความเครียดน้อย (ร้อยละ 84.97) บิดามารดาอยู่ร่วมกัน (ร้อยละ 80.05) มีความสัมพันธ์กับผู้ปกครองแบบรักใคร่กลมเกลียวกัน (ร้อยละ 86.34) มีการใช้เวลา ร่วมกันในครอบครัวเป็นแบบทุกวัน (ร้อยละ 80.05) บุคคลที่พักอาศัยด้วยคือบิดามารดา (ร้อยละ 89.07) และนักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในแบบรักใคร่กันดี (ร้อยละ 95.08) นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในช่วง 3.50 – 4.00 (ร้อยละ 43.44) สภาพการเงินของครอบครัวนักเรียนพอใช้และมีเงินเก็บ (ร้อยละ 48.09) การศึกษาของบิดาส่วนมากจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือปริญญาโท (ร้อยละ 33.33) การศึกษาของมารดาส่วนมากจบการศึกษาระดับประถมศึกษาและระดับ

ปริญญาตรีหรือปริญญาโท (ร้อยละ 33.33) ผู้ปกครองของนักเรียนมีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวหรือรับจ้าง (ร้อยละ 35.79)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์หาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. สร้างตัวแปรหุ่น (Dummy variable) เนื่องจากตัวพยากรณ์ส่วนใหญ่เป็นตัวแปรแบบกลุ่ม (Categorical variable) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสร้างตัวแปรหุ่น ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ตัวแปรหุ่นและค่าของตัวแปรหุ่น

ตัวแปร	ตัวแปรหุ่น/ค่าของตัวแปรหุ่น		
1. เพศ	A ₁		
ชาย	1		
หญิง	0		
2. แผนการเรียน	sci-math	eng-math	
วิทย์ – คณิต	1	0	
คณิต – อังกฤษ	0	1	
ศิลป์ภาษา	0	0	
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	grade 3.5	grade 3.0	grade 2.5
4.00 – 3.50	1	0	0
3.49 – 3.00	0	1	0
2.99 – 2.50	0	0	1
ต่ำกว่า 2.50	0	0	0
4. พฤติกรรมการเรียน	act 1	act 2	
ไม่ตั้งใจเรียน	0	1	
ตั้งใจเรียนบางวิชา	0	0	
ตั้งใจเรียนทุกวิชา	1	0	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ตัวแปร	ตัวแปรหุ่น/ค่าของตัวแปรหุ่น			
5. อาการเจ็บป่วย	sick 3			
ไม่มี	1			
มี	0			
6. ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย	sick 4	sick 5	sick 6	
มาก	1	0	0	
ปานกลาง	0	1	0	
น้อย	0	0	1	
ไม่กังวล	0	0	0	
7. การอยู่ร่วมกันของบิดา-มารดา	marri 1	marri 2	marri 3	
อยู่ร่วมกัน	1	0	0	
แยกกันอยู่	0	1	0	
บิดาเสียชีวิต	0	0	1	
มารดาเสียชีวิต	0	0	0	
8. สถานภาพการเงินของครอบครัว	money 1	money 2	money 3	money 4
พอใช้และไม่มีหนี้สิน	1	0	0	0
พอใช้และมีเงินเก็บ	0	1	0	0
ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	0	0	1	0
ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	0	0	0	1
อื่น ๆ	0	0	0	0
9. ระดับการศึกษาของบิดา	dad1	dad2	dad3	dad4
ไม่ได้เรียน	1	0	0	0
ประถมศึกษาต้น+ปลาย	0	1	0	0
มัธยมศึกษาต้น +ปลาย	0	0	1	0
ปวช.+ปวส.	0	0	0	1
ปริญญาตรี+ปริญญาโท	0	0	0	0
10. ระดับการศึกษาของมารดา	mom1	mom2	mom3	mom4
ไม่ได้เรียน	1	0	0	0
ประถมศึกษาต้น+ปลาย	0	1	0	0
มัธยมศึกษาต้น +ปลาย	0	0	1	0
ปวช.+ปวส.	0	0	0	1

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ตัวแปร	ตัวแปรหุ่น/ค่าของตัวแปรหุ่น			
ปริญญาตรี+ปริญญาโท	0	0	0	0
11. อาชีพของผู้ปกครอง	ocupa1	cupa2	ocupa3	ocupa4
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	1	0	0	0
พนักงานเอกชน	0	1	0	0
ทำสวน/ทำนา/ประมง	0	0	1	0
ค้าขาย/รับจ้าง/ธุรกิจส่วนตัว	0	0	0	1
พ่อบ้าน/แม่บ้าน/อื่นๆ	0	0	0	0
12. ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง	rela1	rela2		
รักใคร่กลมเกลียว	1	0		
ห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่	0	1		
ขัดแย้งทะเลาะกัน	0	0		
13. การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว	time1	time2		
ทุกวัน	1	0		
สัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง	0	1		
เดือนละ 1 – 2 ครั้ง	0	0		
14. บุคคลที่อยู่อาศัย	live1			
บิดา – มารดา	1			
นอกเหนือจากบิดามารดา	0			
15. ความสัมพันธ์กับเพื่อน	friend1	friend2		
รักใคร่กันดี	1	0		
แก่งแย่งชิงดีกัน	0	1		
ต่างคนต่างอยู่	0	0		

จากตารางที่ 3 ตัวแปรที่มีค่าของตัวแปรหุ่นเป็นศูนย์เป็นตัวแปรที่ใช้เป็นฐานในการเปรียบเทียบ

2. ตรวจสอบว่าตัวพยากรณ์มีความสัมพันธ์กันเองหรือไม่ (Multicollinerity) โดยพิจารณาจากค่า Tolerance ของแต่ละตัวพยากรณ์ ถ้าค่านี้มีค่าใกล้ศูนย์ แสดงว่าตัวพยากรณ์ตัวนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวพยากรณ์อื่น ๆ สูง สมควรตัดตัวพยากรณ์ตัวนั้นทิ้งไป โดยค่า Tolerance ที่บ่งบอกลักษณะความสัมพันธ์กันเองต่ำ คือมีค่ามากกว่า .10 หรือมีค่าความแปรปรวนของตัวพยากรณ์

ตัวนั้นที่อธิบายไม่ได้โดยตัวพยากรณ์อื่น ๆ มากกว่าร้อยละ 10 ขึ้นไป (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2537: 163) ผลปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ลักษณะความสัมพันธ์กันเองของตัวพยากรณ์

ตัวพยากรณ์	Tolerance
อายุ	.895
เพศชาย	.714
แผนการเรียนวิทย์-คณิต	.348
แผนการเรียนคณิต-อังกฤษ	.358
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน4.00-3.50	.147
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน3.49-3.00	.161
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน2.99-2.50	.254
พฤติกรรมการเรียนแบบตั้งใจเรียนทุกวิชา	.850
พฤติกรรมการเรียนแบบไม่ตั้งใจเรียน	.825
อาการเจ็บป่วย	.077
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(มาก)	.216
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(ปานกลาง)	.106
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(น้อย)	.319
ความไวต่อความเครียด	.804
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบอยู่ร่วมกัน	.191
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบแยกกันอยู่	.254
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบบิดาเสียชีวิต	.412
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบพอใช้และไม่มีหนี้สิน	.138
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบพอใช้และมีเงินเก็บ	.127
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบไม่พอใช้และมีหนี้สิน	.274
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	.331
ระดับการศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน	.764
ระดับการศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	.359
ระดับการศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	.528
ระดับการศึกษาของบิดาแบบปวช.+ปวส.	.652
ระดับการศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน	.570
ระดับการศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	.307
ระดับการศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	.526

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ตัวพยากรณ์	Tolerance
ระดับการศึกษาของมารดาแบบปวช.+ปวส.	.683
อาชีพของผู้ปกครองแบบรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	.145
อาชีพของผู้ปกครองแบบพนักงานเอกชน	.361
อาชีพของผู้ปกครองแบบทำสวน/ทำนา/ประมง	.182
อาชีพของผู้ปกครองแบบค้าขาย/รับจ้าง/ธุรกิจส่วนตัว	.148
ความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบรักใคร่กลมเกลียว	.377
ความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่	.383
การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวแบบทุกวัน	.166
การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวแบบสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	.187
บุคคลที่พักอาศัยด้วย(บิดา – มารดา)	.712
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี	.437
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน	.486

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าตัวพยากรณ์อื่น ๆ ในสมการไม่สามารถอธิบายตัวพยากรณ์อาการเจ็บป่วยได้เพียงร้อยละ 7.7 (ค่า Tolerance = .077) แสดงว่าตัวพยากรณ์อาการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กับตัวพยากรณ์อื่น ๆ ในสมการสูง ผู้วิจัยจึงตัดตัวพยากรณ์อาการเจ็บป่วยทิ้งไป สำหรับตัวพยากรณ์ที่เหลือนอกเหนือจากตัวพยากรณ์อาการเจ็บป่วย พบว่า มีค่า Tolerance เท่ากับ .106 - .895 แสดงว่า ตัวพยากรณ์เหล่านี้มีความสัมพันธ์กันเองต่ำ จึงสามารถนำตัวพยากรณ์เหล่านี้มาวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้

3. หลังจากการตรวจสอบค่า Tolerance แล้วผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธี Enter โดยคะแนนของความเครียดเป็นตัวแปรตาม (Y) และคะแนนของปัจจัยต่างๆเป็นตัวแปรพยากรณ์ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณโดยวิธี Enter

ตัวพยากรณ์	b	S _b	Beta	t	P
อายุ	7.136	2.781	.130	.566	011*
เพศชาย	5.471	3.194	.097	.713	088
แผนการเรียนวิทย์-คณิต	6.590	7.057	076	934	351
แผนการเรียนคณิต-อังกฤษ	10.913	8.640	101	.263	208
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน4.00-3.50	2.897	6.990	052	414	679
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน3.49-3.00	6.885	6.883	119	.000	318
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน2.99-2.50	.681	7.311	009	093	926
พฤติกรรมการเรียนแบบตั้งใจเรียนทุกวิชา	2.152	3.133	036	687	493
พฤติกรรมการเรียนแบบไม่ตั้งใจเรียน	-.540	.374	.004	.073	942
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(มาก)	-18.515	2.024	.159	1.540	125
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(ปานกลาง)	-15.155	1.519	.194	1.316	189
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(น้อย)	-15.956	2.703	.106	1.256	210
ความไวต่อความเครียด	1.467	310	253	.735	000*
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบอยู่ร่วมกัน	8.787	.607	126	.155	249
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบแยกกันอยู่	8.291	.444	093	982	327
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบบิดาเสียชีวิต	14.197	9.565	111	.484	139
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบพอใช้และไม่มีหนี้สิน	.261	.573	004	034	973
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบพอใช้และมีเงินเก็บ	-1.371	.468	.025	.184	854
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบไม่พอใช้และมีหนี้สิน	4.311	.743	045	493	622
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น	1.028	0.395	008	099	921
ระดับการศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน	-.338	.393	.003	.053	958
ระดับการศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	10.126	.955	163	.044	042*

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ตัวพยากรณ์	b	S _b	Beta	t	P
ระดับการศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	6.400	.810	.088	.330	184
ระดับการศึกษาของบิดาแบบปวช.+ปวส.	1.163	.503	.015	.258	796
ระดับการศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน	7.617	.924	.061	.961	337
ระดับการศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	-2.861	.087	.049	.562	574
ระดับการศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	14.130	.162	.180	.737	007*
ระดับการศึกษาของมารดาแบบปวช.+ปวส.	5.017	.760	.061	.054	293
อาชีพของผู้ปกครองแบบรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-6.708	.420	.114	.904	367
อาชีพของผู้ปกครองแบบพนักงานเอกชน	-3.232	.105	.028	.355	723
อาชีพของผู้ปกครองแบบทำสวน/ทำนา/ประมง	-3.603	.680	.053	.469	639
อาชีพของผู้ปกครองแบบค้าขาย/รับจ้าง/ธุรกิจส่วนตัว	-3.849	.205	.066	.534	594
ความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบรักใคร่กลมเกลียว	-6.624	.294	.082	1.052	293
ความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่	-11.434	.076	.109	1.416	158
การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวแบบทุกวัน	-.976	.155	.014	.120	905
การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวแบบสัปดาห์ละ 1 -2 ครั้ง	-3.315	.298	.044	.400	690
บุคคลที่พักอาศัยด้วย(บิดา - มารดา)	-1.360	.042	.015	.270	788
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี	12.753	.289	.099	.373	171
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน	34.472	3.029	.182	.646	009*

$R^2 = .257$, ค่าคงที่ = -108.409

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า เมื่อควบคุมตัวพยากรณ์อื่นๆให้มีค่าคงที่ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์และสามารถใช้พยากรณ์คะแนนความเครียดได้ คือ อายุ ความไวต่อความเครียด การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดาและความสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนตัวพยากรณ์ที่เหลือไม่สามารถนำไปใช้พยากรณ์คะแนนความเครียดได้ ซึ่งจะต้องนำตัวพยากรณ์เหล่านี้เข้าสู่การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธี Enter อีกครั้ง เพื่อให้ได้สมการพยากรณ์ที่ดีที่สุด สำหรับตัวพยากรณ์ที่ไม่สามารถใช้พยากรณ์ความเครียดได้และเป็นตัวแปรหุ่นผู้วิจัยได้นำตัวพยากรณ์แต่ละตัวมาเปลี่ยนฐานเพื่อตรวจสอบให้ชัดเจนว่าตัวพยากรณ์ดังกล่าวไม่สามารถนำมาใช้พยากรณ์คะแนนความเครียดได้ดังแสดงในภาคผนวก ข

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของคะแนนความเครียด

ตัวพยากรณ์	b	S _b	Beta	t	P
อายุ	7.978	.648	.145	.013	.003*
ความไวต่อความเครียด	1.526	.283	.263	.395	.000*
ระดับการศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน	-2.282	.068	.020	.376	.707
ระดับการศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	10.889	.529	.175	.404	.017*
ระดับการศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	8.055	.461	.110	.806	.072
ระดับการศึกษาของบิดาแบบปวช.+ปวส.	2.330	.281	.031	.544	.587
ระดับการศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน	9.550	.464	.076	.477	.140
ระดับการศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	-1.561	.304	.027	.363	.717
ระดับการศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	14.772	.684	.189	.154	.002*
ระดับการศึกษาของมารดาแบบปวช.+ปวส.	6.410	.497	.078	.426	.155
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี	14.353	.171	.112	.757	.080
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน	36.533	2.102	.192	.019	.003*

R² ที่ปรับแล้ว = .212 , ค่าคงที่ = -132.503

* p < .05

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 คะแนนของตัวพยากรณ์ต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียด และเมื่อควบคุมตัวพยากรณ์อื่นๆ ให้เป็นค่าคงที่ ตัวพยากรณ์ต่างๆ ซึ่งได้แก่ อายุ ความไวต่อความเครียด ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดาและความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนและใช้พยากรณ์ความเครียดของนักเรียนได้ โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ ที่ปรับแล้วคิดเป็นร้อยละ 21.2 นั่นคือตัวพยากรณ์ทั้ง 5 ตัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 21.2 และถ้าทราบค่าของตัวพยากรณ์ทั้ง 5 ตัว สามารถคาดคะเนค่าของคะแนนความเครียดได้จากสมการถดถอยดังนี้

สมการถดถอยที่คำนวณ โดยใช้คะแนนดิบ คือ

$$\text{คะแนนความเครียด} = -132.503 + 7.978\text{อายุ}^* + 1.526\text{ความไวต่อความเครียด}^* - 2.282\text{การศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน} + 10.889\text{การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา}^* + 8.055\text{การศึกษาของบิดาแบบ}$$

มัธยมศึกษา + 2.330 การศึกษาของบิดาแบบปวช.และปวส.
 + 9.550 การศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน -1.561
 การศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษา + 14.772 การศึกษา
 ของมารดาแบบมัธยมศึกษา* + 6.410 การศึกษาของมารดา
 แบบปวช.และปวส. + 14.353 ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบ
 รักใคร่กันดี + 36.533 ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแกล้งแย่ง
 ชิงดีกัน*

หมายเหตุ * $p < .05$

จากสมการถดถอย ถ้านักเรียนมีความไวต่อความเครียดเท่ากับ บิดามีการศึกษาเท่ากับ มารดามีการศึกษาเท่ากับและมีลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนเหมือนกัน ถ้านักเรียนมีอายุเพิ่มขึ้น 1 ปี จะมีความเครียดเพิ่มขึ้น 7.978 คะแนน

ถ้านักเรียนมีอายุเท่ากับ บิดามีการศึกษาเท่ากับ มารดามีการศึกษาเท่ากับและมีลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนเหมือนกัน ถ้านักเรียนมีความไวต่อความเครียดเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีความเครียดเพิ่มขึ้น 1.526 คะแนน

ถ้านักเรียนมีอายุเท่ากับ มีความไวต่อความเครียดเท่ากับ มารดามีการศึกษาเท่ากับและมีลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนเหมือนกัน นักเรียนที่บิดาไม่มีการศึกษา มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและมีการศึกษาระดับปวช./ปวส. จะมีความเครียดไม่ต่างจากนักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท แต่นักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท 10.889 คะแนน

ถ้านักเรียนมีอายุเท่ากับ มีความไวต่อความเครียดเท่ากับ บิดามีการศึกษาเท่ากับและมีลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนเหมือนกัน นักเรียนที่มารดาไม่มีการศึกษา มีการศึกษาระดับประถมศึกษาและระดับปวช./ปวส. จะมีความเครียดไม่ต่างจากนักเรียนที่มารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท แต่นักเรียนที่มารดามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท 14.772 คะแนน

ถ้านักเรียนมีอายุเท่ากัน มีความไวต่อความเครียดเท่ากัน บิดามีการศึกษาเท่ากันและมารดา
มีการศึกษาเท่ากัน นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดีจะมีความเครียดไม่ต่างจาก
นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่ แต่นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบ
แก่งแย่งชิงดีกันจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่
36.533 คะแนน

ทั้งนี้สมการถดถอยที่คำนวณ โดยใช้คะแนนมาตรฐานคือ

$$\begin{aligned}
 Z_{\text{คะแนนความเครียด}} = & .145Z_{\text{อายุ}}^* + .263Z_{\text{ความไวต่อความเครียด}}^* - .020Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน}}^* \\
 & + .175Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา}}^* + .110Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษา}}^* \\
 & + .031Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบปวช.และปวส.}} + .076Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน}}^* \\
 & - .027Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษา}}^* + .189Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา}}^* \\
 & + .078Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบปวช.และปวส.}} + .112Z_{\text{ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กัน}}^* \\
 & + .192Z_{\text{ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน}}^*
 \end{aligned}$$

หมายเหตุ * $p < .05$

จากสมการถดถอยมาตรฐานแสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนมีคะแนนมาตรฐานของความไวต่อ
ความเครียดเท่ากัน บิดามีการศึกษาเท่ากัน มารดามีการศึกษาเท่ากันและมีลักษณะความสัมพันธ์กับ
เพื่อนเหมือนกัน ถ้านักเรียนมีคะแนนมาตรฐานของอายุเพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน จะมีคะแนน
มาตรฐานของความเครียดเพิ่มขึ้น .145 คะแนนมาตรฐาน

ถ้านักเรียนมีคะแนนมาตรฐานของอายุเท่ากัน บิดามีการศึกษาเท่ากัน มารดามีการศึกษา
เท่ากันและมีลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนเหมือนกัน ถ้านักเรียนมีคะแนนมาตรฐานของความ
ไวต่อความเครียดเพิ่มขึ้น 1 คะแนนมาตรฐาน จะมีคะแนนมาตรฐานของความเครียดเพิ่มขึ้น .263
คะแนนมาตรฐาน

ถ้านักเรียนมีคะแนนมาตรฐานของอายุเท่ากัน มีความไวต่อความเครียดเท่ากัน มารดามี
การศึกษาเท่ากันและมีลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนเหมือนกัน นักเรียนที่บิดาไม่มีการศึกษา มี
การศึกษาระดับมัธยมศึกษาและระดับปวช./ปวส. จะมีคะแนนมาตรฐานของความเครียดไม่ต่างจาก

นักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท แต่นักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาจะมีคะแนนมาตรฐานของความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท .175 คะแนนมาตรฐาน

ถ้านักเรียนมีคะแนนมาตรฐานของอายุเท่ากัน มีความไวต่อความเครียดเท่ากัน บิดามีการศึกษาเท่ากันและมีลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนเหมือนกัน นักเรียนที่มารดาไม่มีการศึกษา มีการศึกษาระดับประถมศึกษาและระดับปวช./ปวส. จะมีคะแนนมาตรฐานของความเครียดไม่ต่างจากนักเรียนที่มารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท แต่นักเรียนที่มารดามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีคะแนนมาตรฐานของความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท .189 คะแนนมาตรฐาน

ถ้านักเรียนมีคะแนนมาตรฐานของอายุเท่ากัน มีความไวต่อความเครียดเท่ากัน บิดามีการศึกษาเท่ากันและมารดาการศึกษาเท่ากัน นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี จะมีคะแนนมาตรฐานของความเครียดไม่ต่างจากนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่ แต่นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกันจะมีคะแนนมาตรฐานของความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่ .192 คะแนนมาตรฐาน

จากข้อมูลดังกล่าวเบื้องต้น สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านอายุ ความไวต่อความเครียด การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษาและความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกันมีผลกระทบต่อความเครียดและตัวแปรที่มีผลกระทบต่อความเครียดมากที่สุดคือ ความไวต่อความเครียด ($Beta = .263$) รองลงมาคือความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน ($Beta = .192$) ระดับการศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา ($Beta = .189$) ระดับการศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา ($Beta = .175$) และอายุของนักเรียน ($Beta = .145$)

ข้อวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากผลการวิจัยผู้วิจัยขอเสนอข้อวิจารณ์ผล ดังนี้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ในส่วนนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อที่จะหาปัจจัยที่เหมาะสมที่จะสามารถพยากรณ์ความเครียดที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียน ซึ่งมีข้อวิจารณ์ดังต่อไปนี้

1. อายุ

ปัจจัยด้านอายุของนักเรียนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน กล่าวคือ ถ้านักเรียนมีอายุเพิ่มมากขึ้น จะทำให้มีผลต่อความเครียดของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการระหว่างอายุ 12 – 20 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อาจมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาในการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น น้ำหนักส่วนสูงและ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอกจะแตกต่างกัน ไปเป็นรายบุคคล วัยรุ่นที่มีร่างกายเติบโตเร็วกว่าเพื่อนฝูงจะรู้สึกกระดากอาย กลัวถูกเพื่อนล้อเลียนทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลงรู้สึกเกิดปมด้อยประกอบกับการขาดคำแนะนำจากผู้ปกครองจึงอาจนำไปสู่ความเครียดได้ นอกจากนี้เด็กในวัยนี้ยังเป็นช่วงที่เปลี่ยนจากการพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นการพึ่งพาตนเอง ทำให้ต้องการความเป็นอิสระทำให้อาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา เช่น ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ ขอบเขตแย้งกับผู้ใหญ่ อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจประกอบกับการมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ทำให้เกิดความแตกต่างทางความคิดกับผู้ปกครองได้ เด็กอาจเกิดความรู้สึกไม่พอใจในชีวิตของตนเอง ไม่มีความสุข มีความเคียดแค้นสั่งสมอยู่ในจิตใจอันอาจจะนำมาสู่ความเครียดและการแสดงออกทางอาการของความเครียดได้ (อัมพร โอตระกุล, 2540: 12 – 120) จากงานวิจัยวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุระหว่าง 16 -18 ปี ซึ่งจัดว่าเป็นวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเด็กวัยรุ่นในช่วงนี้เป็นช่วงวัยที่เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะวัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็กและบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียนและกลุ่มเพื่อนทำให้ความสับสนใจเกิดได้ง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สถิติปัญหา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ค่านิยมของท้องถิ่น โรงเรียนและสังคมส่วนรวมและยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ ความต้องการและบุคลิกภาพของตัวเอง (ศรีเรือน แก้วกัญวาล, 2549: 336) ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นในช่วงวัยนี้เกิดความเครียดได้มากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยอื่นซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต ,

2546) ที่พบว่านักเรียนที่มีอายุ 16 – 20 ปี มีความเครียดระดับรุนแรงมากกว่านักเรียนที่มีอายุ 11 – 15 ปี และการศึกษาของไพรินทร์ สมุทรเสน(2543) ที่ทำการสำรวจสภาวะสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจังหวัดระยองที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดรุนแรงและสูงมากกว่าชั้นอื่น ทั้งนี้เพราะนักเรียนชั้นปีนี้เป็นปีสุดท้ายของระดับมัธยมศึกษาอยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อในการเลือกสาขาวิชาและการแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาทำให้เกิดความเครียดสูงกว่านักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ ได้

2. การศึกษาของบิดา

ปัจจัยด้านการศึกษาของบิดาเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เพราะบิดาของนักเรียนส่วนมากจะเป็นบุคคลหลักที่ต้องหารายได้มาจุนเจือครอบครัว การที่บิดามีการศึกษาประถมศึกษาจะมีโอกาสที่ทำงานที่มีรายได้สูงน้อย ทำให้มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดีเท่าบิดาของเด็กที่มีการศึกษาสูงกว่า ทำให้เด็กในกลุ่มนี้ส่วนมากต้องทำงานหารายได้เองเพื่อมาช่วยเหลือครอบครัว เด็กจึงเกิดภาวะความเครียดจากการที่ต้องรับผิดชอบช่วยเหลือเกี่ยวกับเศรษฐกิจทางครอบครัวได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ และคณะ (2545) ที่ศึกษาพบว่าการศึกษาของบิดามารดาที่จบในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีส่งผลต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งจะนำมาซึ่งพฤติกรรมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปของวัยรุ่น นอกจากนี้การอบรมเลี้ยงดูก็มีส่วนสำคัญที่จะทำให้เด็กในกลุ่มนี้เกิดความเครียดได้เพราะการที่บิดาต้องทำงานมากก็จะทำให้ไม่มีเวลาดูแลบุตรจึงทำให้เด็กมีโอกาสเกิดความเครียดได้เนื่องจากต้องคิดหรือตัดสินใจด้วยตนเอง และการที่บิดามีการศึกษาน้อยก็อาจทำให้ไม่มีความรู้ในเรื่องของหลักจิตวิทยาที่จะนำมาใช้ในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานของตนจึงทำให้ปล่อยปละละเลยไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควรทำให้เด็กมีโอกาสเกิดความเครียดได้มากขึ้น ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่บิดามีการศึกษาสูงๆ ในระดับปริญญาตรีหรือปริญญาโท เด็กในกลุ่มนี้จะอยู่ในกลุ่มที่บิดามีรายได้เพียงพอที่จะสามารถจุนเจือครอบครัวได้ทำให้เด็กไม่ต้องช่วยเหลือเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจของครอบครัวหรือไม่มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องค่าใช้จ่ายซึ่งจะทำให้เด็กไม่เกิดความเครียดอีกทั้งบิดาที่มีการศึกษาสูง ๆ ก็จะมีความรู้ในเรื่องของหลักจิตวิทยาที่ดีในการดูแลบุตรหลานที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น มีความเข้าใจในตัวเด็กมากขึ้นไม่สร้างความรู้สึกลดดันในด้านต่างๆให้กับเด็กทำให้เด็กไม่เกิดความเครียดหรือทำให้เด็กมีพัฒนาการตามวัยที่เหมาะสมสามารถปรับตัวรับมือกับความเครียดที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันและมีการตอบสนองต่อความเครียดในทางที่เหมาะสม จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่าเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่บิดาไม่มีการศึกษามีความเครียดไม่ต่างจากเด็กที่บิดามีการศึกษาในระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท ทั้งนี้อาจ

เป็นเพราะการที่บิดาไม่มีการศึกษาจึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับผลการเรียนของเด็กจึงทำให้ไม่ไปกดดันเด็กในเรื่องของการเรียน ดังนั้นเด็กที่บิดาไม่มีการศึกษากับเด็กที่บิดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท จึงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3. การศึกษาของมารดา

ปัจจัยด้านการศึกษาของมารดาเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เพราะมารดาถือว่าเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับบุตรมากกว่าบิดา ดังนั้นมารดาจึงมีความสนใจในเรื่องต่างๆ ของเด็กมากกว่าบิดา จึงอาจเป็นไปได้ว่ามารดาที่อยู่ในกลุ่มที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะให้ความสำคัญกับการเรียนของเด็กและมีความคาดหวังกับการเรียนของเด็กสูงเพราะมารดาที่อยู่ในกลุ่มนี้จัดได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาอยู่ในระดับที่พอจะเข้าใจในเรื่องความสำคัญของการเรียน ประกอบกับการที่ต้องการให้เด็กมีการศึกษาสูงกว่าตนเองหรือมีความคาดหวังให้เด็กเป็นในสิ่งที่ตนเองต้องการจึงทำให้เกิดความกดดันต่อเด็กซึ่งจะทำให้เด็กในกลุ่มนี้เกิดความเครียดได้ นอกจากนี้การที่มารดามีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาก็ยังจัดได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีรายได้ไม่มากนัก และมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่มั่นคงจึงทำให้เด็กในกลุ่มนี้มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจของครอบครัวจึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดได้ (มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุขนิษฐ์, 2548: 423-489) ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นผู้หญิงซึ่งเด็กผู้หญิงในวัยนี้มักจะมี ความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ของตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม เริ่มมีเพื่อนต่างเพศ การที่มารดาซึ่งจัดได้ว่าเป็นผู้ที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุดไม่มีความรู้ในการที่จะอบรมดูแล สั่งสอน ชี้นำให้เด็กปฏิบัติตนไปในทางที่เหมาะสมก็อาจทำให้เด็กเกิดความเครียดในการเตรียมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ที่ตนไม่เคยเจอมาก่อน จากงานวิจัยพบว่าเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มารดาไม่มีการศึกษาและมีการศึกษาระดับประถมศึกษา มีความเครียดไม่แตกต่างจากเด็กที่มารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่มารดาไม่มีการศึกษาหรือมีการศึกษาน้อยก็จะเห็นความสำคัญของการเรียนน้อยและมารดาที่อยู่ในกลุ่มนี้ส่วนมากจะทำงานอยู่กับบ้านไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้านเหมือนมารดาที่มีความรู้มีการศึกษาจึงทำให้ไม่มีความรู้ในเรื่องของความสำคัญของการเรียนเท่าที่ควรจึงไม่สร้างความกดดันให้กับเด็กในเรื่องของการเรียน นอกจากนี้มารดาที่อยู่ในกลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโทมักจะมี ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของหลักจิตวิทยาที่ใช้ในการเลี้ยงดูเด็กที่ดี เห็นความสำคัญของการเรียน แต่ไม่สร้างความกดดันเด็กในเรื่องของการเรียน มีความเข้าใจในพื้นฐานของความแตกต่างกันในเรื่องความสามารถของแต่ละคน จึงทำให้เด็กที่มีมารดาไม่มีการศึกษากับเด็กที่มารดามีการศึกษาสูง

มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งจะแตกต่างจากการศึกษาของ อรุณี เกษรอุบล (2544) ที่ทำการสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ที่พบว่า นักเรียนที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จะมีความเครียดต่ำกว่านักเรียนที่มีมารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า นอกจากนี้ นักเรียนที่มารดาจบการศึกษาระดับอาชีวศึกษาหรืออนุปริญญาและระดับปริญญาตรีขึ้นไปกลับมีความเครียดสูงใกล้เคียงกับกลุ่มที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า

4. ความสัมพันธ์กับเพื่อน

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เพราะวัยนี้ นับว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลเมื่อถึงเวลาที่ต้องเข้ากลุ่มเพื่อน เด็กอาจไม่มีความมั่นคงทางจิตใจและขาดเอกลักษณ์ที่ชัดเจนของตนเอง เด็กจะให้ความสำคัญสนทนากับเพื่อนและความไว้วางใจเพื่อนสูงจะประเมินตัวเองและพฤติกรรมจากปฏิกิริยาที่เพื่อนแสดง ดังนั้นเพื่อนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการทั้งด้านอารมณ์และจิตใจ การที่เพื่อนยอมรับนับว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับการปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อนจะมีผลเสียอย่างร้ายแรงต่อสภาพจิตใจของเด็ก (สมภพ เรื่องตระกูล, 2547: 232 – 234) การที่เด็กต้องมีการแก่งแย่งชิงดีกันในเรื่องต่าง ๆ เช่น ด้านผลการเรียน ด้านความรัก ด้านการยอมรับในสังคม จะส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดและการแสดงออกทางอาการของความเครียดที่รุนแรงได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลาวัลย์ สุฤทธิกามล และคณะ(2553) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าสาเหตุของความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้าที่พบว่าความขัดแย้งกับเพื่อน ในแบบที่เปิดเผยและแบบไม่เปิดเผย การได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกันในด้านต่าง ๆ และการปรับตัวเพื่อให้เข้ากันได้มากขึ้นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้มากขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันความเครียดของเด็กที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในแบบแก่งแย่งชิงดีกันจะแตกต่างจากเด็กที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในลักษณะต่างคนต่างอยู่เพราะเด็กจะไม่เกิดความกดดันในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านความรัก เด็กจะมีความเป็นตัวของตัวเองสามารถพึ่งพาตนเองได้มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง และนอกจากนี้การที่เด็กมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในแบบรักใคร่กันดีก็จะทำให้เด็กในกลุ่มนี้มีความรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าคิดกล้าตัดสินใจทำอะไร ซึ่งการที่เด็กมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในรูปแบบนี้จะทำให้เด็กเกิดความเครียดในเรื่องต่าง ๆ น้อยลงได้ จากงานวิจัยพบว่าเด็กที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในแบบรักใคร่กันดีมีความเครียดไม่แตกต่างจากเด็กที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในแบบต่างคนต่างอยู่ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เด็กทั้งสองกลุ่มนี้เป็นเด็กที่อยู่ในกลุ่มที่ไม่มี

อิทธิพลในเรื่องของการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกันเข้ามาเป็นตัวเปรียบเทียบทำให้เด็กมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

5. ความไวต่อความเครียด

ปัจจัยด้านความไวต่อความเครียดหรือความเปราะบางต่อความเครียดเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน กล่าวคือ ความไวต่อความเครียดเป็นสิ่งที่บอกถึงความทนทานหรือความสามารถในการปรับตัวรับกับความเครียดของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเพียงใด ซึ่งความไวต่อความเครียดจะขึ้นอยู่กับลักษณะการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล การสนับสนุนทางจิตใจและสังคมจากครอบครัว ครู เพื่อน มัคคุเทศน์ นักรักบี้ และคณะ (2540) กล่าวไว้ว่า ผู้ที่ไม่เครียดง่ายจะมีสุขภาพดี การดูแลตนเองดี มีกำลังใจในการแก้ปัญหา แต่คนที่ขาดการออกกำลังกาย ใช้สารเสพติด ขาดการพักผ่อน ขาดกำลังใจในการแก้ปัญหา จะเป็นผู้ที่มีแนวโน้มจะไวต่อความเครียดได้มากกว่า ซึ่งความแตกต่างนี้จะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคลแต่เป็นส่วนที่สามารถปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นได้ ทุกคนสามารถปรับปรุงการใช้ชีวิตให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้เพื่อด้านความเครียด โดยการสร้างสุขนิสัยที่ดี มีคนใกล้ชิด มีสังคมน่าคบหาที่ดี สร้างความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ สร้างกำลังใจที่ดีจะทำให้สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมแต่ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับปรุงการใช้ชีวิตให้ต่อสู้กับความเครียดได้ก็จะทำให้มีความไวต่อความเครียดสูงขึ้นได้และความไวต่อความเครียดก็จะแสดงออกมาในรูปของอาการของความเครียดทำให้บุคคลนั้นๆมีความเครียดสูงได้ นอกจากนี้บุคลิกภาพก็เป็นส่วนที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ โดยคนที่มีบุคลิกภาพแบบ A ซึ่งเป็นบุคคลที่มักจะไม่อดทน ทะเยอทะยาน ชอบแข่งขัน ก้าวร้าวและทำงานหนัก มักตั้งจุดหมายไว้สูงและเรียกร้องจากตนเองและผู้อื่นสูงมาก เป็นคนที่กังวลถึงสิ่งต่างๆล่วงหน้าเสมอ มักจะเป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้มากเมื่อมีเหตุการณ์ใดมากระทบก็จะทำให้ไวต่อความเครียดหรือเกิดความเครียดได้ง่ายซึ่งแตกต่างจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ B ที่จะมีลักษณะตรงกันข้ามคือ ใจเย็น สงบ ผ่อนคลาย ไม่ทะเยอทะยานอย่างเปิดเผย (นันทวรรณ นาวี, 2533: 28) ก็จะเป็นบุคคลที่มีความไวต่อความเครียดน้อยหรือเป็นบุคคลที่ค่อนข้างมีความมั่นคงทางจิตใจสูงเมื่อมีเหตุการณ์ใดมากระทบก็มักจะปรับตัวรับกับเหตุการณ์นั้นได้จึงทำให้มีความเครียดในระดับที่ต่ำหรือไม่มีความเครียดเลย

6. จากผลการวิจัยพบว่าตัวพยากรณ์ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้เพียงร้อยละ 21.2 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะตัวแปรหุ่่นที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นตัวพยากรณ์นั้นยังไม่ครอบคลุมตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดได้มากพอ



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งได้ออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาภายในจังหวัดสุพรรณบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. การวิจัยในครั้งนี้ได้ศึกษาจากประชากรนักเรียนที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรี โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจำนวน 366 คน ที่สุ่มมาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน คือ โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีในจังหวัดสุพรรณบุรีทั้งหมด มี 10 อำเภอ สุ่มเลือกมา 3 อำเภอ แต่ละอำเภอสุ่มโรงเรียนมาด้วยอัตราส่วนร้อยละ 30 ของโรงเรียนแต่ละอำเภอ ทำให้ได้โรงเรียนทั้งหมด 5 โรงเรียน แต่ละโรงเรียนสุ่มห้องเรียนมาจำนวนโรงเรียนละ 2 ห้องเรียน ได้นักเรียนทั้งหมด 400 คน จากนั้นสุ่มนักเรียนจากจำนวน 400 คน ให้เหลือ 366 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ และปรับปรุงแบบวัดความเครียดสวนปรุงของ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) มาใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้

3. คุณภาพของแบบวัดความเครียดวัดด้านความเที่ยง พบว่า แบบวัดความเครียดมีความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ .81 ในส่วนความไวต่อความเครียด และ .87 ในส่วนอาการของความเครียด

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความร่วมมือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไปยังโรงเรียนที่ต้องการเก็บข้อมูล แล้วดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยส่งไปจำนวน 366 ฉบับ ได้รับกลับคืนมาจำนวน 366 ฉบับ และสามารถนำมาวิเคราะห์ได้จำนวน 366 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

5.1 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละเพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป

5.2 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการวิจัย สรุปได้ว่า อายุ ความไวต่อความเครียดของนักเรียน การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดาและความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียน โดยตัวพยากรณ์เหล่านี้ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 21.2 ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนมีอายุและความไวต่อความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้ความเครียดของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย ในขณะที่นักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมารดามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดาหรือมารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท และนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกันจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่และรักใคร่กลมเกลียว และถ้าทราบค่าของตัวพยากรณ์แต่ละตัว สามารถคาดคะเนค่าของคะแนนความเครียดได้จากสมการถดถอยที่คำนวณ โดยใช้คะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานดังนี้

$$\text{คะแนนความเครียด} = -132.503 + 7.978\text{อายุ}^* + 1.526\text{ความไวต่อความเครียด}^* - 2.282 \\ \text{การศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน} + 10.889\text{การศึกษาของบิดาแบบ}$$

ประถมศึกษา* +8.055การศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษา +
 2.330การศึกษาของบิดาแบบปวช.และปวส. + 9.550 การศึกษา
 ของมารดาแบบไม่ได้เรียน -1.561การศึกษาของมารดาแบบ
 ประถมศึกษา + 14.772การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา* +
 6.410การศึกษาของมารดาแบบปวช.และปวส. + 14.353
 ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี + 36.533ความสัมพันธ์
 กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน*

หมายเหตุ * $p < .05$

$$Z_{\text{คะแนนความเครียด}} = .145Z_{\text{อายุ}}^* + .263Z_{\text{ความไวต่อความเครียด}}^* - .020Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน}} \\
 + .175Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา}}^* + .110Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษา}} \\
 + .031Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบปวช.และปวส.}} + .076Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน}} \\
 - .027Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษา}} + .189Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา}}^* \\
 + .078Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบปวช.และปวส.}} + .112Z_{\text{ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี}}^* \\
 + .192Z_{\text{ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน}}^*$$

หมายเหตุ * $p < .05$

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสืบเนื่องจากการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะให้กับโรงเรียนและผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง
 ควรนำผลการวิจัยไปใช้พัฒนานักเรียนของตนให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่จะทำให้เกิด
 ความเครียดได้ ดังนี้

1. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่า นักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาและนักเรียนที่
 มารดามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดาหรือมารดามีการศึกษา
 ระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท ซึ่งบิดามารดาที่อยู่ในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีการศึกษาไม่สูงมากนักเป็น

กลุ่มที่มีความรู้ในเรื่องของหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวกับวัยรุ่นน้อยและมีโอกาสที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับหลักในการเลี้ยงดูวัยรุ่นน้อย ดังนั้นทางโรงเรียนจึงควรมีการส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับหลักจิตวิทยาพัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่นให้กับบิดามารดาหรือผู้ปกครองได้ทราบเพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับใช้ในการดูแลบุตรหลานเพื่อไม่ให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นหรือเพื่อให้สามารถปรับตัวรับกับความเครียดที่จะเกิดขึ้นได้

2. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่าความไวต่อความเครียดมีผลต่อความเครียด ซึ่งความไวต่อความเครียดจะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพเดิมของนักเรียนแต่ละคน ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนของครูจึงควรคำนึงถึงความแตกต่างของลักษณะบุคลิกภาพของนักเรียนด้วย ควรมีการจัดรูปแบบการเรียนการสอนที่หลากหลายให้เหมาะสมกับเด็กในช่วงวัยนี้ นอกจากนี้บิดามารดาและผู้ปกครองควรให้ความสนใจเอาใจใส่กับเด็กที่ลักษณะบุคลิกภาพแบบ A ให้มากขึ้น

3. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งซึ่งดีกันมีผลต่อความเครียด ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนของครูจึงควรลดความตึงเครียดจากคะแนนรายบุคคลให้ลดลง ส่งเสริมให้นักเรียนมีการทำงานกลุ่มร่วมกันให้มากขึ้นเพื่อลดบรรยากาศของการแข่งขันระหว่างบุคคลและระหว่างโรงเรียนให้ลดลง นอกจากนี้ควรปฏิบัติกับเด็กทุกคนอย่างเสมอภาคไม่เลือกปฏิบัติกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือนักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะให้กับผู้ที่วิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดเพิ่มเติมโดยพิจารณาตัวแปรอื่นๆที่ผู้วิจัยยังไม่ได้นำมาเป็นตัวพยากรณ์ในครั้งนี้ เช่น ความคาดหวังของผู้ปกครอง ความคาดหวังของนักเรียน บุคลิกลักษณะส่วนตัว ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครู

2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในช่วงชั้นที่ 3 เพราะแนวโน้มในการเกิดความเครียดสามารถเกิดได้กับเด็กที่อยู่ในช่วงวัยนี้

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กษมา อุปลา. 2542. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต จิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กาญจนา เดชคุ้ม. 2541. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา พลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิติกร มีทรัพย์และคณะ. 2541. พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด. กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- กิตติวรรณ เทียมแก้วและคณะ. 2541. รายงานการวิจัย สถานะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. 2541. คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. 2543. รายงานการวิจัย ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. 2546. คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: บีคอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต. 2547. สุขภาพจิตไทย. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. 2547. การสำรวจสุขภาพจิตและการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นในสถานศึกษา ปี 2547. กรุงเทพมหานคร: สยามอินเสิร์ท มาร์เก็ตติ้ง 1996.

_____. 2553. คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กฤษณนันท์ เครือวรรณ. 2541. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตเวชศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุฑารัตน์ สติรปัญญา และ วัลลภา คชภักดี. 2551. สุขภาพจิต. คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา. นำศิลปโฆษณา จำกัด.

จำลอง ดิษยวันและพริ้มเพรา ดิษยวัน. 2545. ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์ จำกัด.

จันทร์แรม กิจเหมาะ. 2539. ประสิทธิภาพของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล

ณัฐตะวัน ตัญญะ. 2547. จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: วิสคอมเซ็นเตอร์.

ทบวงมหาวิทยาลัย. 2540. การสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ.

รัชชชัย กฤษณะประกรกิจ. 2542. ชีวิตกับความเครียด. ขอนแก่น: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ธานินทร์ สิดป้ารุ. 2551. การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: บิซิเนสอาร์แอนด์ดี.

นีลนารา จิราพร. 2540. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัด
กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
การศึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นันทวรรณ นาวิ. 2533. คลายเครียด:ทำชีวิตให้สบาย ไร้ความเครียด. กรุงเทพฯ: แสงแดด จำกัด.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2537. วิธีวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์: พี เอ็น การพิมพ์.

_____. 2543. สถิติวิจัย II. พิมพ์ครั้งที่ 2. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์:
พี เอ็น การพิมพ์.

ปรีทรศ ศิลปะกิจและคณะ. 2541. โปรแกรมการจัดการความเครียดในที่ทำงาน. กระทรวงแรงงาน
และสวัสดิการสังคม.

ปัทมา อินทร์พรหม. 2548. “ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้า
มหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร”. สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 14(3): 21-25.

เพียรดี เปี่ยมมงคล. 2553. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร จำกัด.

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. 2550. พัฒนาการมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 2. ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย: ธรรมดาเพรส จำกัด.

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์และคณะ. 2545. รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรม
เลี้ยงดูและพฤติกรรมเศรษฐกิจของเยาวชนไทย. ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

ไพรินทร์ สมุทรเสน. การสำรวจสถานะสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและ
มัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดระยอง. ที่ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ครั้งที่ 6 วันที่ 6 – 8
กันยายน 2543.

มานิช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์. 2548. **จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี**. พิมพ์ครั้งที่ 3.
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.

ยุทธชัย กิตติโยธิน. 2545. **ความเครียดและวิธีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ลาวัลย์ สุฤทธิกามล และคณะ. 2553. “ความชุกและสาเหตุของความเครียดในนักเรียนแพทย์ทหารและนักศึกษาแพทย์วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า”. **สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**. 55(4): 329-336.

ลักขณา สรีวัฒน์. 2544. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วราภรณ์ มุละชีวะ. 2547. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วาทีณี จันทร์เจริญ. 2544. **การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาการพัฒน, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

วิภาพร มาพบสุข. 2540. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วรรณธิรา ชูทอง. 2548. **ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตเวชศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมเดช กุ่ทวีกุล. 2545. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

สมปรารถนา ผาสุพันธ์. 2547. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน
ปลายที่เรียนกวดวิชาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาคหกรรมศาสตร์ศึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สมภพ เรืองตระกูล. 2544. ความเครียดและอาการทางจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการ
พิมพ์.

สตรีรัตน์ รุจิระชาคร. 2546. การศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขต
กรุงเทพมหานคร. กรมสุขภาพจิต: กระทรวงสาธารณสุข.

สุชา จันทน์เอม. 2540. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สุชาดา วงศ์ใหญ่. 2545. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.

สุชาติ พหลภาคย์. 2541. “วิธีคลายเครียดในยุคIMF”. ศรีนครินทร์เวชสาร 13(พิเศษ): 15-18.

สุธีรา ภัทรายุทธวรรตน์. 2545. คู่มือการวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย.

สุรีย์ กาญจนวงศ์. 2553. จิตวิทยาสุขภาพ. นครปฐม: มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยาวัตร คมพัยค์ษ์. 2545. ความเครียด สุขภาพและความเจ็บป่วย. คณะ
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.

สุวรรี ศิวะแพทย์. 2549. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. 2540. รายงานการวิจัยการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง.
โรงพยาบาลสวนปรง จังหวัดเชียงใหม่: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

สุวรรณ อนุสันติ. 2546. **บริหารความเครียด**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. 2542. **การศึกษาเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลของการรับ
นักศึกษา ระหว่างวิธีการให้โควตาและการสอบคัดเลือก**. กรุงเทพมหานคร.

อรุณี เกสรอุบล. 2544. การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุไร สุมาริธรรม. 2545. **จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น**. นครศรีธรรมราช: สำนักพิมพ์สถาบันราชภัฏ
นครศรีธรรมราช.

อัจฉรา ระตะนะอาพร. 2546. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนสารวิทยา**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา,
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.

อัมพร โอตระกูล. 2540. **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: วิทพัฒนาการพิมพ์.

เอี่ยมเดือน อินทร์จันทร์. 2544. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้า
ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา : กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี**.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Benjamine, F.M. and C. B. Keane. 1986. Identification of stressors. **Nursing Research** . 37:
236-239.

Engel, G.L. 1962. **Psychological Development in Health and Disease**. Philadelphia:W.B Saunders.

Lamborn, S., N. Mounts, L. Steinberg and S. Dornbusch. 1991. Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. **Child Development**, 62, 1049-1065.

Lazarus, R.S, and Folkman. 1984. **Stress appraisal and coping**. New York: Springer Publishing.

Peterson, A. and R. Spiga. 1982. Adolescence and stress. **Handbook of stress: theoretical and clinical aspects**. 45: 515-525.

Sarafino, P. 1995. **Health Psychology**. Trenton State College: John Wiley&Sons, Inc.

Selye, H. 1956. **The stress of life**. New York: Mc Graw: Prentice Hall.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จังหวัดสุพรรณบุรี

กรุณาอ่านคำชี้แจงข้างล่างนี้ก่อนทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งข้อมูลต่างๆ ที่ได้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางในการดูแลบุตรหลานและการให้คำแนะนำเมื่อเกิดความเครียดจากปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

หากท่านยินดีที่จะให้ข้อมูล กรุณาตอบแบบสอบถามที่ได้จัดเตรียมไว้นี้ ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับโดยจะเผยแพร่ในภาพรวมของผลการสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนเท่านั้นจะไม่มีการอ้างอิงชื่อของท่านในที่ไหนๆ ทั้งสิ้น ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธในการตอบข้อมูลเหล่านี้โดยไม่มีผลใดๆ ต่อตัวท่าน

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลในครั้งนี้

นางสาวเนตรราตรี ท้าวโสม

นิสิตปริญญาโท สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

แบบสอบถามทั้งหมดประกอบด้วยชุดคำถาม 2 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ชุดที่ 2 แบบวัดความเครียด

ชุดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

	สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง	Q 1
2. อายุปี	Q 2
3. ระดับการศึกษาชั้นแผนการเรียน.....	Q 3
4. เกรดเฉลี่ยของภาคการศึกษาที่ผ่านมา <input type="checkbox"/> 3.50 – 4.00 <input type="checkbox"/> 3.00 – 3.49 <input type="checkbox"/> 2.50 – 2.99 <input type="checkbox"/> 2.00 – 2.49 <input type="checkbox"/> 1.50 – 1.99 <input type="checkbox"/> 1.00 – 1.49 <input type="checkbox"/> 1.00 หรือต่ำกว่า <input type="checkbox"/> ไม่แน่ใจหรือไม่ทราบ	Q 4
5. พฤติกรรมการเรียนของท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> ตั้งใจเรียนทุกวิชา <input type="checkbox"/> ไม่ตั้งใจเรียน <input type="checkbox"/> ตั้งใจเรียนเป็นบางวิชา	Q 5
6. ใน 1 ปีที่ผ่านมาท่านมีอาการเจ็บป่วยจำเป็นต้องไปพบแพทย์หรือไม่ <input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี 2.1 คือ โรค 2.2 ท่านกังวลกับโรคหรือความเจ็บป่วยที่ท่านเป็นอยู่ขณะนี้อย่างไร <input type="checkbox"/> มาก <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> น้อย <input type="checkbox"/> ไม่กังวลเลย	Q 6
7. การอยู่ร่วมกันของบิดา – มารดาของท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> อยู่ร่วมกัน <input type="checkbox"/> หย่า/แยกกันอยู่ <input type="checkbox"/> บิดาเสียชีวิต <input type="checkbox"/> มารดาเสียชีวิต <input type="checkbox"/> บิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ	Q 7
8. สถานภาพการเงินของครอบครัวท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> พอใช้และไม่มีหนี้สิน <input type="checkbox"/> พอใช้และมีเงินเก็บ <input type="checkbox"/> ไม่พอใช้และมีหนี้สิน <input type="checkbox"/> ไม่พอใช้ต้องพึ่งพาผู้อื่น <input type="checkbox"/> อื่น ๆ	Q 8
9. ระดับการศึกษาของบิดาท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียน <input type="checkbox"/> ประถมศึกษาตอนต้น (ป. 1 – ป.4) <input type="checkbox"/> ประถมศึกษาตอนปลาย (ป. 5 – ป. 7) <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น	Q 9

<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย <input type="checkbox"/> ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ป.ว.ช.) <input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ป.ว.ส.) <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> ปริญญาโทหรือสูงกว่า <input type="checkbox"/> ไม่แน่ใจหรือไม่ทราบ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ	
10. ระดับการศึกษาของมารดาท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียน <input type="checkbox"/> ประถมศึกษาตอนต้น (ป. 1 – ป.4) <input type="checkbox"/> ประถมศึกษาตอนปลาย (ป. 5 – ป. 7) <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย <input type="checkbox"/> ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ป.ว.ช.) <input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ป.ว.ส.) <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> ปริญญาโทหรือสูงกว่า <input type="checkbox"/> อื่น ๆ	Q 10
11. อาชีพของผู้ปกครองของท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> ข้าราชการ/พนักงานของรัฐบาล/พนักงานรัฐวิสาหกิจ <input type="checkbox"/> พนักงาน เอกชน <input type="checkbox"/> ทำสวน/นา/ไร่ <input type="checkbox"/> ประมง <input type="checkbox"/> ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว <input type="checkbox"/> รับจ้าง <input type="checkbox"/> พ่อบ้าน/แม่บ้าน <input type="checkbox"/> เกษียน <input type="checkbox"/> ตกลงาน/กำลังหางานทำ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ	Q 11
12. ความสัมพันธ์กับผู้ปกครองท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> รักใคร่กลมเกลียว <input type="checkbox"/> ห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่ <input type="checkbox"/> ขัดแย้งทะเลาะกัน	Q 12
13. การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> ทุกวัน <input type="checkbox"/> สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง <input type="checkbox"/> เดือนละ 1 – 2 ครั้ง <input type="checkbox"/> อื่น <input type="checkbox"/>	Q 13
14. ท่านอาศัยอยู่กับ <input type="checkbox"/> บิดา/มารดา <input type="checkbox"/> นอกเหนือจากบิดา/มารดา	Q 14
15. ความสัมพันธ์กับเพื่อนของท่านเป็นอย่างไร <input type="checkbox"/> รักใคร่กันดี <input type="checkbox"/> แก่งแย่งชิงดีกัน <input type="checkbox"/> ต่างคนต่างอยู่	Q 15

ชุดที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง : แบบวัดความเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ตอนให้ทำให้ครบทุกตอน

ตอนที่ 1 : ระดับความไวต่อความเครียด

ให้อ่านแต่ละข้อและตัดสินใจว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาข้อความนั้นเกิดขึ้นกับตัวท่านอย่างไรแล้วทำเครื่องหมายให้ตรงกับสิ่งที่เกิดกับตัวท่านมากที่สุด คือ

- | | | |
|---|---------|--------------------------|
| 1 | หมายถึง | เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา |
| 2 | หมายถึง | เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย |
| 3 | หมายถึง | เกิดขึ้นเป็นบางครั้งคราว |
| 4 | หมายถึง | เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง |
| 5 | หมายถึง | ไม่เคยเกิดขึ้นเลย |

ข้อ ที่	ข้อความ	1	2	3	4	5
1	ฉันออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างน้อยสัปดาห์ละสามครั้ง					
2	ฉันมีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนาที่ฉันนับถือ					
3	ฉันมีสุขภาพดี (รวมทั้งสายตา การได้ยินและฟัง)					
4	ฉันพอใจในผลการเรียนหรือแผนการศึกษาที่เรียนอยู่					
5	ฉันมีเพื่อนที่คุยเรื่องส่วนตัวได้อย่างน้อยหนึ่งคน					
6	ฉันสามารถพูดอย่างเปิดเผยถึงความรู้สึกของฉันรวมทั้งความไม่พอใจและความกังวล					
7	ฉันมองโลกในแง่ดี					

ตอนที่ 2 : อาการของความเครียด

ให้ท่านพิจารณาอาการเหล่านี้ที่เกิดขึ้นถ้าท่านมีอาการข้างล่างนี้หนึ่งอาการหรือมากกว่า ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ให้ท่านประมาณระดับความเครียดที่เกิดขึ้นกับท่านแล้วทำเครื่องหมายตรงข้อนั้น โดย

0	หมายถึง	ไม่เครียด
1	หมายถึง	รู้สึกเครียดน้อยที่สุด
2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	0	1	2	3	4	5
1	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด						
2	นอนกััดฟัน						
3	เกาะนิ้วหรือเข่าขา นั่งนิ่งไม่ได้						
4	ปวดหลัง						
5	คลื่นไส้ จุกเสียด						
6	ท้องเสีย						
7	การปัสสาวะมีปัญหา						
8	ปากแห้ง คอแห้ง						
9	เหงื่อออกมาที่ฝ่ามือ เหงื่อมากขึ้น						
10	มือเย็น เท้าเย็น						
11	หัวใจเต้นเร็ว						
12	ปวดศีรษะข้างเดียว						
13	เจ็บหน้าอก						
14	รู้สึกวิตกกังวล						
15	คับข้องใจ						
16	โกรธหรือหงุดหงิด						
17	รู้สึกอับจนหนทาง ลึนหวัง						
18	รู้สึกเศร้า						

ข้อที่	ข้อความ	0	1	2	3	4	5
19	ความจำไม่ดี						
20	สับสน						
21	รู้สึกว่ามีที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างออกมาในทาง เลวร้าย						
22	หลับยาก						
23	ประจำเดือนมีปัญหา						
24	อุณหภูมิร่างกายเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนปกติ						
25	ผิวเป็นผื่นเป็นสิ่ว						
26	รู้สึกเหนื่อยง่าย						
27	เป็นหวัดบ่อย						
28	เป็นโรคมึนแพ้						
29	รู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ						
30	เจ็บคอ หรือเจ็บในปาก						



ตารางผนวกที่ 1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยวิธี Enter ของตัวแปรที่มีการเปลี่ยนฐาน

ตัวพยากรณ์	b	S _b	Beta	t	p
อายุ	7.136	2.781	.130	2.566	.011
เพศชาย	5.471	3.194	.097	1.713	.088
แผนการเรียนศิลป์ภาษา – ภาษาต่างประเทศ	-6.590	7.057	-.049	-.934	.351
แผนการเรียนคณิต-อังกฤษ	4.322	5.966	.040	.724	.469
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน4.00-3.50	2.897	6.990	.052	.414	.679
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน3.49-3.00	6.885	6.883	.119	1.000	.318
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน2.99-2.50	.681	7.311	.009	.093	.926
พฤติกรรมการเรียนแบบตั้งใจเรียนทุกวิชา	2.152	3.133	.036	.687	.493
พฤติกรรมการเรียนแบบไม่ตั้งใจเรียน	-.540	7.374	-.004	-.073	.942
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(มาก)	-18.515	12.024	-.159	-1.540	.125
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(ปานกลาง)	-15.155	11.519	-.194	-1.316	.189
ความกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย(น้อย)	-15.956	12.703	-.106	-1.256	.210
ความไวต่อความเครียด	1.467	.310	.253	4.735	.000
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบอยู่ร่วมกัน	8.787	7.607	.126	1.155	.249
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบแยกกันอยู่	8.291	8.444	.093	.982	.327
การอยู่ร่วมกันของบิดามารดาแบบบิดาเสียชีวิต	14.197	9.565	.111	1.484	.139
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบพอใช้ และไม่มีหนี้สิน	.261	7.573	.004	.034	.973
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบพอใช้และมีเงิน เก็บ	-1.371	7.468	-.025	-.184	.854
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบไม่พอใช้และมี หนี้สิน	4.311	8.743	.045	.493	.622
สถานภาพการเงินของครอบครัวแบบไม่พอใช้ต้อง พึ่งพาผู้อื่น	1.028	10.395	.008	.099	.921
ระดับการศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน	-.338	6.393	-.003	-.053	.958
ระดับการศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	10.126	4.955	.163	2.044	.042

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ตัวพยากรณ์	b	S _b	Beta	t	p
ระดับการศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	6.400	4.810	.088	1.330	.184
ระดับการศึกษาของบิดาแบบปวช.+ปวส.	1.163	4.503	.015	.258	.796
ระดับการศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน	7.617	7.924	.061	.961	.337
ระดับการศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษาด้าน+ปลาย	-2.861	5.087	-.049	-.562	.574
ระดับการศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	14.130	5.162	.180	2.737	.007
ระดับการศึกษาของมารดาแบบปวช.+ปวส.	5.017	4.760	.061	1.054	.293
อาชีพของผู้ปกครองแบบรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-6.708	7.420	-.114	-.904	.367
อาชีพของผู้ปกครองแบบพนักงานเอกชน	-3.232	9.105	-.028	-.355	.723
อาชีพของผู้ปกครองแบบทำสวน/ทำนา/ประมง	-3.603	7.680	-.053	-.469	.639
อาชีพของผู้ปกครองแบบค้าขาย/รับจ้าง/ธุรกิจส่วนตัว	-3.849	7.205	-.066	-.534	.594
ความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบรักใครกลมเกลียว	-6.624	6.294	-.082	-1.052	.293
ความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบห่างเหิน/ต่างคนต่างอยู่	-11.434	8.076	-.109	-1.416	.158
การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวแบบทุกวัน	-976	8.155	-.014	-.120	.905
การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวแบบสัปดาห์ละ 1 -2 ครั้ง	-3.315	8.298	-.044	-.400	.690
บุคคลที่พักอาศัยด้วย(บิดา – มารดา)	-1.360	5.042	-.015	-.270	.788
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี	12.753	9.289	.099	1.373	.171
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแกล้งแหยงชิงดีกัน	34.472	13.029	.182	2.646	.009
R ² ที่ปรับแล้ว = .257 , ค่าคงที่ = -101.818					

จากตารางแสดงค่าของตัวแปรที่มีการเปลี่ยนฐานของแผนการเรียน โดยให้แผนการเรียน วิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์เป็นฐานจะเห็นได้ว่าเมื่อทำการเปลี่ยนฐานของตัวแปรอิสระแล้วผลการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรอายุ ความไวต่อความเครียด การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดาและความสัมพันธ์กับเพื่อนก็ยังมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่เหมือนเดิม ซึ่งการเปลี่ยนฐานของตัวแปรอิสระตัวอื่น ๆ ก็ให้ผลในทางเดียวกัน ดังนั้นการเปลี่ยนฐานของตัวแปรจึงไม่มีผลทำให้ผลการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติเปลี่ยนไป

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวเนตรราตรี ท้าวโสม
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2524
สถานที่เกิด	จังหวัดสุพรรณบุรี
ประวัติการศึกษา	การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (กศ.บ.) พ.ศ. 2544 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู คศ. 1
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 1 อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี