

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

Factors Related to Stress among Matthayom 6 Students in Warinchamrab District, Ubonratchathani Province.

ณัฐพงษ์ ทีราช¹, สราวุฒิ นาคำมูล¹, เบนญาภา ประกอบแสง², กัญยรัตน์ ชีราวุฒิ²
Nuttapong Teerat¹, Sarawut Nakammoon¹, Benyapa Pragobsang², Kanyarat Chirawut²

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 316 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบความเครียดและแบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน คือ Chi-square Test (χ^2) และ Fisher's Exact Test

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 41.14 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง ระดับรุนแรง และระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 27.53, 16.77 และ 14.56 ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ กับความเครียด พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและปัจจัยด้านการเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยที่ได้สามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนแก้ปัญหาหรือลดปัญหาความเครียดของนักเรียนต่อไป

คำสำคัญ: ความเครียด ปัจจัยความเครียด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

¹ นักศึกษาปริญญาตรี, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี โทรศัพท์ 085-6074917, 080-4868616 E-mail : nuttapongteerat@gmail.com, snmike1993@gmail.com

² อาจารย์ประจำ, ภาควิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี โทรศัพท์ 089-8464511, 091-8272556 E-mail : pbenyapa@yahoo.com, Kanyarat.1919@gmail.com

¹ Undergraduate student, Bachelor of Public Health, Community Public Health, Sirindhorn College of Public Health Ubonratchathani. Tel. 085-6074917, 080-4868616 E-mail : nuttapongteerat@gmail.com, snmike1993@gmail.com

² Lecturer, General Education Department, Sirindhorn College of Public Health Ubonratchathani. Tel. 089-8464511, 091-8272556 E-mail : pbenyapa@yahoo.com, Kanyarat.1919@gmail.com

Abstract

The objectives of this study were to examine the level of stress and factors related to stress among Matthayom 6 students in Warinchamrab district, Ubonratchathani province. A sample was 316 Matthayom 6 students in the academic year 2015 from high schools in Warinchamrab district, Ubonratchathani province. Simple random sampling was applied. The instruments were Suanprung stress test and factors related to stress questionnaires. Data was analyzed by using descriptive statistics included frequencies, percentage, arithmetic mean and standard deviation. Inferential statistics were Chi-square Test (χ^2) and Fisher's Exact Test.

The results showed that 41.14% of the sample had the high stress level followed by the moderate, severe, and mild stress level (27.53%, 16.77%, 14.56%, respectively). The analysis of relationship between factors and stress found that the factors of friend relationship and learning were related to stress among students ($p < .05$). Recommendation: The results of this study could be used for solving and reducing the stress problem among students.

Keywords: Stress, Stress factors, Matthayom 6 Students

บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย แผนพัฒนาสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ได้มุ่งลดปัญหาความเครียดของประชาชนให้เหลือไม่เกินร้อยละ 50 เพื่อสร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจของประชาชนในชาติ รองรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านวัตถุ สังคม และสิ่งแวดล้อม¹ ในปี 2552 ผลสำรวจของโครงการติดตามสภาวะการณเด็กและเยาวชนรายจังหวัดหรือที่รู้จักกันในนามโครงการ Child Watch พบว่า ร้อยละ 33 ของเด็กไทยยังมีภาวะเครียดจนมีอาการปวดท้อง โดยในปีนั้นมีเด็กพยายามฆ่าตัวตายถึง 7,300 คน และฆ่าตัวตายสำเร็จ 680 คน หรือเฉลี่ยวันละ 2 คน² และพบว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีประชากรที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเกิดปัญหาความเครียดและมีการฆ่าตัวตายมากที่สุด³ ในเขตพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี จากรายงานของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอวารินชำราบ พบว่า ภาวะความแปรปรวนทางจิตและพฤติกรรมเป็น 1 ใน 10 โรคที่ประชากรในพื้นที่ป่วยมากที่สุดภายในปี 2554-2556 ซึ่งมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้จำนวน 12,129 คน⁴

ผลกระทบจากความเครียดที่เกิดขึ้นพบว่ามีผลเสียหลายด้าน เช่น การเจ็บป่วยทางด้านร่างกายเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลในการทำงานฮอร์โมน การ

เจ็บป่วยด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น การขาดสมาธิ ขาดความระมัดระวังในการทำงาน เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ผลเสียด้านพฤติกรรม เช่น เบื่ออาหาร ปลีกตัวจากสังคม

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นมีอยู่ด้วยกันหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยด้านเพศ โดยพบว่าเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย เช่นเดียวกันกับปัจจัยด้านครอบครัว ถ้าหากครอบครัวมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นก็จะส่งผลทำให้เกิดความเครียดได้ ปัจจัยด้านการเรียนก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ โดยเฉพาะการที่ต้องเรียนหนัก การทำงานที่ได้รับมอบหมายเป็นจำนวนมาก รวมถึงการมีปัญหาด้านการเรียน นอกจากนี้ปัจจัยที่กล่าวมาในข้างต้นยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สำคัญ เช่น ปัญหาโรคประจำตัว ปัญหาด้านการเงิน ความคาดหวังของตนเองและผู้ปกครองเกี่ยวกับการศึกษาต่อ รวมถึงปัญหาความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน เป็นต้น⁵⁻⁸

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ายังมีผลการศึกษาในบางปัจจัยที่แตกต่างกัน ผนวกกับการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนในพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานียังมีค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อที่จะได้ทราบระดับความเครียด และปัจจัยที่ก่อให้เกิด



ความเครียดของนักเรียน ซึ่งผลการวิจัยที่ได้สามารถนำไปวางแผนเพื่อแก้ไขหรือลดปัญหาความเครียดของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี โดยปัจจัยที่ศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านการเรียน

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ แผนการเรียน ผลการเรียน โรคประจำตัว สถานภาพของบิดา-มารดา ความคาดหวังของนักเรียน และความคาดหวังของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ของนักเรียนและรายได้ของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
3. ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
4. ปัจจัยด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบของงานวิจัย งานวิจัยเชิงวิเคราะห์ ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional analytical study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน

มัธยมศึกษาเขตอำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 858 คน จาก 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนลือคำหาญวารินชำราบ โรงเรียนวิจิตรวิทยา และโรงเรียนวารินชำราบ คำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรการประมาณค่าสัดส่วนของประชากร⁹ ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 316 คน และสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

เครื่องมือวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) จำนวน 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด พัฒนามาจากงานวิจัยของสมเดช คู่ทวีกุล¹⁰ และอัจฉรา ระตะนะอาพร¹¹ ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำตอบในช่องว่าง ส่วนปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านการเรียน ลักษณะคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 อันดับ เครื่องมือวิจัยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน จากนั้นนำไปทดลองใช้และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.88 ในการแปลผลข้อมูลปัจจัยด้านสังคมและปัจจัยด้านการเรียนจะใช้แนวทางของบุญชม ศรีสะอาด¹² โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ตามคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
3.68 - 5.00	ดี
2.34 - 3.67	ปานกลาง
1.00 - 2.33	ไม่ดี

ชุดที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง¹³ ชุด 20 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 อันดับ สามารถแบ่งระดับความเครียดจากคะแนนรวมได้เป็น 4 ระดับ คือ

คะแนนรวม	0 - 23	เครียดน้อย
คะแนนรวม	24 - 41	เครียดปานกลาง
คะแนนรวม	42 - 61	เครียดสูง
คะแนนรวม	62 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติ

เชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) คือ Chi-square Test (χ^2) และใช้สถิติ Fisher's Exact Test ในกรณีที่ ข้อมูลไม่เป็นไปตามเงื่อนไขของ Chi-square Test

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านการเรียน

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายจำนวน 72 คน (ร้อยละ 22.78) เป็นเพศหญิง จำนวน 244 คน (ร้อยละ 77.22) ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนในแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ จำนวน 245 คน (ร้อยละ 77.53) ผลการเรียนของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 2.01-3.00 จำนวน 166 คน (ร้อยละ 52.53) สถานภาพ ของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน จำนวน 243 คน (ร้อยละ 76.90) ความคาดหวังของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับคาดหวังสูง จำนวน 157 คน (ร้อยละ 49.68) ความคาดหวังของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับ คาดหวังปานกลาง จำนวน 159 คน (ร้อยละ 50.32) บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยส่วนใหญ่เป็นบิดาและ มารดา จำนวน 219 คน (ร้อยละ 69.30)

1.2 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงิน 50-100 บาท ต่อวัน จำนวน 288 คน (ร้อยละ 91.14) และรายได้ของ ผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 5,000-10,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 122 คน (ร้อยละ 38.61)

1.3 ปัจจัยด้านสังคม

ระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 216 คน (ร้อยละ 68.35) รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 86 คน (ร้อยละ 27.22) และระดับไม่ดี จำนวน 14 คน (ร้อยละ 4.43) ส่วนระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนของนักเรียนส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดี จำนวน 200 คน (ร้อยละ 63.29) รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 116 คน (ร้อยละ 36.71)

1.4 ปัจจัยด้านการเรียน

ระดับพฤติกรรมและความรู้สึกที่มีต่อการ เรียนของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน

216 คน (ร้อยละ 68.35) รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 86 คน (ร้อยละ 27.22) และระดับไม่ดี จำนวน 14 คน (ร้อยละ 4.43)

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนักเรียน

นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ใน ระดับสูง จำนวน 130 คน (ร้อยละ 41.14) รองลงมาคือ ระดับปานกลาง จำนวน 87 คน (ร้อยละ 27.53) ระดับ รุนแรง จำนวน 53 คน (ร้อยละ 16.77) และระดับน้อย จำนวน 46 คน (ร้อยละ 14.56) (Table 1)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ ความเครียด (Table 2)

3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ แผนการ เรียน ผลการเรียน โรคประจำตัว สถานภาพของบิดา- มารดา ความคาดหวังของนักเรียน ความคาดหวังของ ผู้ปกครอง และบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ไม่มี ความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน

3.2 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ของ นักเรียนและรายได้ของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์ กับความเครียดของนักเรียน

3.3 ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของ นักเรียน ส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความสัมพันธ์ กับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

3.4 ปัจจัยด้านการเรียน มีความสัมพันธ์กับ ความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

**Table 1** Descriptive statistics of stress level of sample

Stress level	n	Percentage
Mild stress	46	14.56
Moderate stress	87	27.53
High stress	130	41.14
Severe stress	53	16.77
Total	316	100.00

Table 2 Chi-square test between factors and stress level of sample

Personal factors	Stress level					χ^2	p-value	
	Mild	Moderate	High	Severe	Total			
Sex	Male	13	22	26	11	72	1.791	.624
	Female	33	65	104	42	244		
	Total	46	87	130	53	316		
Learning program	Science-Math	32	73	100	40	245	3.863	.278
	Language-Arts	14	14	30	13	71		
	Total	46	87	130	53	316		
Grade Point Average (GPA)	0.01 - 1.00	0	1	0	0	1	6.609*	.732
	1.01 - 2.00	2	6	4	4	16		
	2.01 - 3.00	24	45	67	30	166		
	3.01 - 4.00	20	35	59	19	133		
	Total	46	87	130	53	316		
Underlying disease	Don't have	41	85	118	48	292	5.739*	.119
	Have	5	2	12	5	24		
	Total	46	87	130	53	316		
Parents' marital status	Married (not separated)	35	67	102	39	243	10.652*	.524
	Separated	1	2	5	3	11		
	Divorced	1	8	12	7	28		
	Father died	7	9	8	3	27		
	Mother died	2	1	3	1	7		
	Total	46	87	130	53	316		
Students' expectation	High expectation	23	39	72	23	157	12.113*	.138
	Moderate expectation	22	41	55	26	144		
	Low expectation	1	6	3	1	11		
	None	0	1	0	3	4		
	Total	46	87	130	53	316		
Parents' expectation	High expectation	17	39	59	28	143	9.380*	.327
	Moderate expectation	27	43	68	21	159		
	Low expectation	1	4	3	2	10		
	None	1	1	0	2	4		
	Total	46	87	130	53	316		

*Fisher's Exact Test

Table 2 Continued

Personal factors	Stress level					χ^2	p-value	
	Mild	Moderate	High	Severe	Total			
People living with student	Both parents	33	62	90	34	219	6.046*	.935
	Only father or mother	7	15	16	8	46		
	Relatives	5	8	16	7	36		
	Living alone	1	2	7	3	13		
	Other	0	0	1	1	2		
	Total	46	87	130	53	316		
Economic factors								
Money received from parents (Baht/day)	< 50	10	15	23	11	59	10.330*	.237
	50-100	30	70	100	39	239		
	101-150	4	2	5	2	13		
	151-200	2	0	2	1	5		
	Total	46	87	130	53	316		
Parents' income (Baht/Month)	< 5,000	3	10	9	4	26	6.903	.873
	5,000-10,000	20	29	56	17	122		
	10,001-20,000	13	26	29	15	83		
	20,001-30,000	5	14	20	9	48		
	> 30,000	5	8	16	8	37		
Total	46	87	130	53	316			
Social factors								
Family relationship	Good	36	65	85	30	216	11.683*	.057
	Moderate	8	18	42	18	86		
	worst	2	4	3	5	14		
	Total	46	87	130	53	316		
Friend relationship	Good	33	67	70	30	200	16.195	.001**
	Moderate	13	20	60	23	116		
	worst	0	0	0	0	0		
	Total	46	87	130	53	316		
Learning factors								
Feelings/ Behaviors toward learning	Good	14	18	12	2	46	22.596	.001**
	Moderate	30	64	112	45	251		
	worst	2	5	6	6	19		
	Total	46	87	130	53	316		

*Fisher's Exact Test

**p < .05



สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภวารินชาราบ จังหวัดอุบลราชธานี ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต่างมีความมุ่งหวังในการสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของรัฐ และสถาบันต่างๆ เหล่านี้รับนักเรียนได้อย่างจำกัด เกิดการแข่งขันสูง ซึ่งทำให้เกิดความเครียดสูงด้วย

ปัจจัยด้านเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน สอดคล้องกับผลการวิจัยของสมเดช คู่ทวีกุล ที่พบว่าปัจจัยด้านเพศไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด เช่นเดียวกับการศึกษาของอัจฉรา ระตะนะอาพร ที่พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Lal และพรชัยหลายพสุ และคณะ¹⁴ ที่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยนักเรียนหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นักเรียนส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยในช่วง 2.01-3.00 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง และพบว่าผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน สอดคล้องกับผลการศึกษาของพรชัย หลายพสุ และคณะ ที่พบว่าระดับผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับเรื่องความเข้าใจของตนเองตามทฤษฎีของ Roger ที่กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมขัดแย้งหรือไม่สอดคล้องกับความเข้าใจหรือความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองจะนำมาสู่ความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ แต่ผู้ที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสอดคล้องกับความเป็นจริงและเข้าใจตนเองจึงจะทำให้ปราศจากความเครียด กล่าวคือ ผู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ถ้ามีความเข้าใจและรับรู้ถึงความสามารถของตนเองและเลือกเรียนหรือประกอบอาชีพที่ตนมีความสามารถที่จะเรียนหรือทำงานได้ก็จะไม่ตกอยู่ในภาวะเครียด อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุนิสา ตะสัย¹⁵ ที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันทำให้นักเรียนมีความเครียดต่างกัน

ด้านความคาดหวังของตนเองและความคาดหวังของผู้ปกครอง พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Feld ที่พบว่า ความคาดหวังของตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเครียด แต่หากพิจารณาจากผลการศึกษาจะพบว่า ความคาดหวังของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง และมีความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงเช่นกัน เป็นไปตามทฤษฎีความคาดหวัง คือ ความคาดหวังหรือคำทำนายเหตุการณ์ในอนาคตของแต่ละบุคคลที่คิดว่าควรเกิดขึ้นและบุคคลจะรับรู้ความเป็นไปได้หากมีความพยายาม (Effort) เพิ่มขึ้น จะนำไปสู่ผลงาน (Performance) ที่ดีขึ้น หากไม่เป็นอย่างที่คิดไว้หรือผิดหวังก็จะเกิดความทุกข์หรือความเสียใจอันเป็นผลให้เกิดความเครียด¹⁶ ในส่วนของปัจจัยความคาดหวังของผู้ปกครอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีความคาดหวังในระดับปานกลาง เนื่องจากความคาดหวังของผู้ปกครองอาจเป็นไปตามศักยภาพของนักเรียนที่มีอยู่ นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยนักเรียนส่วนใหญ่จะพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุนิสา ตะสัย ซึ่งพบว่านักเรียนที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่บ้านของตนเอง นักเรียนที่อาศัยอยู่กับญาติ และนักเรียนที่อยู่หอพัก มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

จากปัจจัยด้านเศรษฐกิจ นักเรียนส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยอยู่ในช่วง 50-100 บาทต่อวัน ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่เครียดรุนแรง จึงอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้ปัจจัยด้านการเงินของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในส่วนของการรายได้ของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากรายได้ของครอบครัวของนักเรียนส่วนมากอยู่ในระดับที่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มีรายได้ไม่เพียงพอ จึงทำให้ปัจจัยด้านรายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยด้านสังคม พบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ

เนตรราตรี ท้าวโสม¹⁷ ในส่วนของความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน สอดคล้องกับผลการศึกษาของเนตรราตรี ท้าวโสม ที่พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เพราะวัยนี้ นับว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เด็กจะให้ความสำคัญและความไว้วางใจเพื่อนสูง ดังนั้นเพื่อนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการทั้งด้านอารมณ์และจิตใจ

ในส่วนของปัจจัยด้านการเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Feld ที่พบว่า สาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด คือ การเรียนหนัก/การทำงานที่ได้รับมอบหมายจำนวนมาก นอกจากนี้ยัง สอดคล้องกับแนวคิดของสมเดช คู่ทวีกุล ที่กล่าวว่า นักเรียนที่มีลักษณะนิสัยในการเรียนดี อาจจะเคร่งเครียดและเอาใจจริงจังกับการเรียนมากจนทำให้เกิดความเครียดได้สูง ส่วนนักเรียนที่มีนิสัยในการเรียนไม่ดีอาจไม่ได้สนใจกับการเรียนมาก ทำตัวตามสบาย ไม่ได้เคร่งเครียดกับการเรียนมากนัก จึงทำให้เกิดความเครียดต่ำ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและปัจจัยด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ดังนั้น ผลการวิจัยจึงเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับโรงเรียนในการวางแผนจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะการอยู่ร่วมกับเพื่อน รวมถึงการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน และการจัดสรรเวลาเรียนและเวลาทำกิจกรรมให้มีความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เด็กนักเรียนเกิดความเครียดเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี ที่ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย ขอบพระคุณ ดร.สุภาพร บุญศิริลักษณ์ อาจารย์จินดา คำแก้ว และอาจารย์มรุต วัฒนา ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ขอบพระคุณ ดร.เกศินี หาญจงสิทธิ์ ที่ให้คำปรึกษาเรื่องสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ช่วยทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. ธรณินทร์ กองสุข และคณะ. ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. กรุงเทพฯ: บียอนด์ พับลิชชิง; 2546.
2. สถาบันรามจิตติ. ความเครียดยังไม่ห่างจากเด็กไทย. ได้จาก: http://www.childwatchthai.org/issues.php?issues_id=5 January 28 2015.
3. กรมสุขภาพจิต. รายงานอัตราการฆ่าตัวตายต่อประชากรแสนคน ประจำปี พ.ศ. 2556. ได้จาก: <http://www.dmh.go.th/report/2556.asp> February 1 2015.
4. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอวารินชำราบ. โรค 10 อันดับแรก ห่วงปี 2554-2556. ได้จาก: http://sasukwarin.phoubon.in.th/docs/health_status.php February 3 2015.
5. ศุภนิช สังฆะดี. การศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
6. Lin HJ, Yusoff MSB. Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school Students. International Medical Journal 2013; 20(6): 1-6.



7. Lal K. Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences 2014; 5(1): 123-129.
8. Feld LD. Student stress in high pressure college preparatory schools. Bachelor's thesis, Department of Psychology, Faculty of Arts, Wesleyan University; 2011.
9. อรุณ จิรวัดน์กุล. สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์; 2552.
10. สมเดช คู่ทวีกุล. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันราชภัฏธนบุรี; 2546.
11. อัจฉรา ระตะนะอาพร. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันราชภัฏจันทรเกษม; 2546.
12. บุญชม ศรีสะอาด. การแปลผลเมื่อใช้เครื่องมือรวบรวมข้อมูลแบบมาตราส่วนประมาณค่า. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม 2539; 2(1): 64-70.
13. กรมสุขภาพจิต. แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง. ได้จาก: <http://www.dmh.go.th/test/stress/asheet.Asp?qid=6> March 1 2015.
14. พรชัย หลายพสุ และคณะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร; 2554.
15. สุณิสา ตะสัย และคณะ. ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 2551; 19(2): 101-114.
16. พิมพ์มล วงศ์ไชยา และคณะ. ความรู้ ทักษะคิด ความคาดหวัง และการปฏิบัติจริงเกี่ยวกับบริการปฐมภูมิของผู้ปฏิบัติงานเวชปฏิบัติ. รายงานผลการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพะเยา; 2554.
17. เนตรราตรี ท้าวโสม. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2555; 7(1): 33-4