

ความซุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Prevalence and related factors of stress among grade 12 students in
Burirampittayakhom School

Miss Chanikarn Khummuan



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Health Research and Management

Department of Preventive and Social Medicine

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม
โดย	นางสาวชนิกานต์ ขำเหมื่อน
สาขาวิชา	การวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ นายแพทย์อานนท์ วรยิ่งยง
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุทธิพงศ์ วัชรสินธุ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์นรินทร์ หิรัญสุทธิกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ นายแพทย์อานนท์ วรยิ่งยง)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(นายแพทย์พลภัทร์ โล่ห์เสถียรกิจ)

ชนิกันต์ ข้าเหมือน : ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (Prevalence and related factors of stress among grade 12 students in Burirampittayakhom School) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. นพ.อานนท์ วรียงง, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: รศ. ดร. นพ.วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร, 110 หน้า.

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง ณ จุดเวลาหนึ่ง เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด รวมไปถึงวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม-กันยายน 2558 โดยทำการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทุกคน จำนวน 657 คน โดยไม่มีการสุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และแบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดโดยใช้ Multiple logistic regression

จากผลการศึกษาพบว่า มีผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 586 คน คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 89.2 พบความชุกของความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เท่ากับร้อยละ 51.7 สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ การมีโรคประจำตัว ($p=0.034$) เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ ($p<0.001$) ต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ($p=0.027$) ผู้ปกครองคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ ($p<0.001$) งานในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป ($p=0.044$) มีเวลาทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย ($p<0.001$) โรงเรียนให้การแนะแนวเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยยังไม่เพียงพอ ($p=0.022$) และรู้สึกว่าการปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน ($p=0.007$) สำหรับวิธีการจัดการความเครียด พบว่านักเรียนกลุ่มที่มีความเครียดมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น ร้องไห้ เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร ระบายอารมณ์ใส่สิ่งของหรือผู้อื่น ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน กินยา ระวังประสาท/ยานอนหลับ จากผลการศึกษาจึงสรุปได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความชุกของความเครียดที่สูง ซึ่งถือเป็นปัญหาที่สำคัญ จึงจำเป็นต้องมีระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีการให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้วิธีจัดการความเครียดที่เหมาะสม มีบริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียด รวมไปถึงมีระบบการส่งต่อไปยังหน่วยงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง ซึ่งน่าจะช่วยลดและป้องกันการเกิดความเครียดได้

ภาควิชา	เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม	ลายมือชื่อนิสิต
สาขาวิชา	การวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ปีการศึกษา	2558	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5674020730 : MAJOR HEALTH RESEARCH AND MANAGEMENT

KEYWORDS: STRESS / GRADE 12 STUDENTS

CHANIKARN KHUMMUAN: Prevalence and related factors of stress among grade 12 students in Burirampittayakhom School. ADVISOR: INSTRUCTOR ARNOND VORAYINGYONG, M.D., Board., CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. VITTOOL LOHSOONTHORN, M.D., M.Sc., Ph.D., 110 pp.

This cross-sectional study aimed to determine the prevalence and related factors of stress among 657 grade 12 students in Burirampittayakhom School. Data were collected from August to September 2015 through questionnaires consisting of demographic data, Suanprung Stress Test-20, stress-related factors, and coping strategies. The data were analyzed using descriptive statistics: frequency, percentage, mean and standard deviation. Multiple logistic regression was used to examine the relationship between stress and related factors.

The results showed that 586 (89.2%) of the students completed the study. The prevalence of stress among grade 12 students was 51.7%. Factors significantly related to stress included underlying diseases ($p=0.034$), inadequate expenses ($p<0.001$), household work ($p=0.027$), parents' expectations for getting high-income jobs ($p<0.001$), too many assignments ($p=0.044$), lack of revision time ($p<0.001$), lack of guidance about university admission ($p=0.022$), and feelings of unfair treatment from teachers ($p=0.007$). Regarding coping strategies, the students who experienced stress tended to use inappropriate strategies such as crying, self-isolation, emotional ventilation, shouting, and using sedative drugs/sleeping pills. In conclusion, the prevalence of stress among this population was found to be high, which could be a cause for concern. It is necessary to develop an effective system to help these students. Moreover, schools should provide knowledge about appropriate stress management, implement stress counseling services and prepare a system of referrals to relevant healthcare agencies. All of these actions may help to reduce and prevent stress.

Department:	Preventive and Social Medicine	Student's Signature
		Advisor's Signature
Field of Study:	Health Research and Management	Co-Advisor's Signature

Academic Year: 2015

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือจาก อาจารย์ นายแพทย์อานนท์ วรยิ่งยง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะในการดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ รวมถึงได้กรุณาตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้ถูกต้องสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณท่านคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน อันประกอบไปด้วย ศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์นรินทร์ หิริณสุทธิกุล ประธานกรรมการสอบ และนายแพทย์พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ กรรมการสอบจากภายนอกมหาวิทยาลัย ที่ได้กรุณาสละเวลามาให้คำแนะนำอันมีประโยชน์ยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณาจารย์ โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามงานวิจัย	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
สมมติฐานการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ใช้ในงานวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
บทที่ 2	5
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของความเครียด.....	5
สาเหตุของความเครียด	6
ผลกระทบของความเครียด	10
การประเมินความเครียด.....	11
การจัดการความเครียด.....	13

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
บทที่ 3	29
วิธีดำเนินการวิจัย	29
รูปแบบการวิจัย	29
ระเบียบวิธีการวิจัย	29
ตัวแปรในการวิจัย.....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
การรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
บทที่ 4	35
ผลการวิจัย	35
ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม 36	
ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ด้านการเรียน ด้าน เศรษฐกิจ ด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และด้านสัมพันธภาพ ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม.....	44
ส่วนที่ 3 ความชุกของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยา คม.....	54
ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบ เข้ามหาวิทยาลัย ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความ เครียดด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง และปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ กับ ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม	55
ส่วนที่ 5 การจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยา คม.....	72
บทที่ 5	83

สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	83
สรุปผลการวิจัย.....	83
อภิปรายผลการวิจัย.....	84
ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	88
ข้อเสนอแนะจากการศึกษา.....	89
ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป.....	90
รายการอ้างอิง	91
ภาคผนวก.....	95
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	110



สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586).....	36
ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)	44
ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)	47
ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)	48
ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)	49
ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586).....	50
ตารางที่ 7 ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586).....	54
ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)	55
ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)	63
ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียนกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)	65
ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)	66

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครองกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586).....	67
ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสัมพันธภาพกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586).....	68
ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586).....	70
ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย (n=586).....	72
ตารางที่ 16 เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ระหว่างกลุ่มที่เครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มที่เครียดสูงถึงรุนแรง (n=586).....	76

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากในปัจจุบัน ประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้สภาพของเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง วัฒนธรรม และค่านิยมต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้คนในสังคมต้องปรับวิถีการดำเนินชีวิตให้เร่งรีบตามไปด้วย แม้แต่ระบบการศึกษาก็มีการพัฒนา ปรับเปลี่ยน และมีการแข่งขันกันในการเรียนอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้มีความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและเทคโนโลยีที่มีความเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง และเพื่อให้เกิดการยอมรับและความเป็นเลิศทางด้านวิชาการของสถาบันการศึกษา อาจทำให้เกิดความเครียดในกลุ่มนักเรียนได้ โดยเฉพาะในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพราะเป็นขั้นปีสุดท้ายของการเรียนในระดับมัธยมศึกษา และเป็นช่วงที่ต้องเตรียมตัวสอบเข้าในระดับมหาวิทยาลัย รวมไปถึงปัจจัยต่างๆ เช่น ความคาดหวังจากครอบครัว ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง สภาพแวดล้อมในโรงเรียน สภาพเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุในการก่อให้เกิดความเครียดได้

ความเครียดเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย และสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นั้นก็ยิ่งถือว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นอีกช่วงชีวิตหนึ่งที่ต้องมีการเผชิญกับความเครียด เพราะถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา หากปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อาจทำให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งถ้าหากความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมีอยู่ในระดับที่พอดี ก็จะส่งผลดี ช่วยให้มีความตื่นตัว กระตือรือร้นในการทำงาน แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมีอยู่ในระดับที่มากเกินไป ก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจได้⁽¹⁾

เนื่องจากโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคมซึ่งเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นสถานศึกษาอีกแห่งหนึ่งที่มีการจัดการเรียนการสอนมุ่งเน้นไปที่ความรู้ความสามารถด้านวิชาการ เพื่อจุดมุ่งหมายคือการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องใช้เวลาส่วน

ใหญ่ไปกับการศึกษาเล่าเรียนทางด้านวิชาการหนักมากขึ้น จึงส่งผลให้มีการแข่งขันในด้านการเรียนมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งอาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งในการก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความชุกและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจปัญหาและสาเหตุต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เพื่อให้นักเรียน ผู้ปกครอง ครู โรงเรียนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้รับรู้และตระหนักถึงความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางจัดการกับความเครียดต่อไป

คำถามงานวิจัย

1. ความชุกของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้างที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม มีวิธีการจัดการความเครียดอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความชุกของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม
3. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และปัจจัยด้านสัมพันธภาพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด รวมถึงวิธีการจัดการความเครียด โดยศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ปีการศึกษา 2558 จำนวน 657 คน ซึ่งทำการศึกษาในทุกคน โดยไม่มีการสุ่มตัวอย่าง รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม-กันยายน 2558

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ใช้ในงานวิจัย

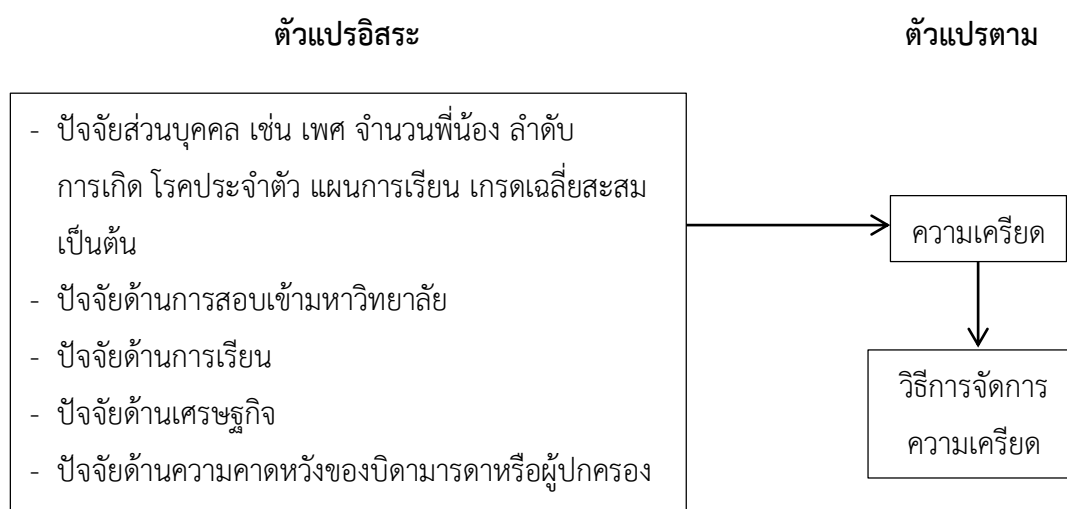
ความเครียด หมายถึง ความเครียดที่เกินกว่าเกณฑ์ปกติทั่วไป จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ซึ่งในที่นี้ คือ ความเครียดตั้งแต่ระดับสูงขึ้นไป (มีคะแนนตั้งแต่ 43 คะแนนขึ้นไป) ที่ได้จากการประเมินด้วยแบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ⁽²⁾

การจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการต่างๆ ซึ่งอาจเป็นความคิดหรือการกระทำที่นำมาใช้เพื่อบรรเทา ควบคุม ป้องกัน และกำจัดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผน ปรับเปลี่ยน หรือหาแนวทางสำหรับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้
2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผน ปรับเปลี่ยน หรือหาแนวทางในการจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้
3. เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นข้อมูลอ้างอิงในการศึกษาและขยายผลการศึกษาต่อไปในอนาคต

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต⁽³⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคาม หรือบีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

กิติกร มีทรัพย์⁽⁴⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นสภาวะทางร่างกายหรือจิตใจที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล ซึ่งสภาวะทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยตั้งแต่ระดับไม่รุนแรงไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง ส่วนสภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความวิตกกังวลต่างๆ และความกลัว เป็นต้น

สมิต อาชนิจกุล⁽⁵⁾ กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป และความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยๆ ไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิตกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทางระบบทางเดินอาหาร ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หมดเรื้อรังหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้

Selye⁽⁶⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่ถูกแสดงออกโดยกลุ่มอาการเฉพาะ ซึ่งเกิดจากการตอบสนองแบบทั่วไปของร่างกายภายในระบบชีวภาพ

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽⁷⁾ กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะจิตใจที่กำลังเผชิญปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น ความเครียด เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ไม่พอใจ เหมือนจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ก่อให้เกิดความแปรปรวน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย⁽⁸⁾ กล่าวว่า ความเครียด คือ สภาวะกดดันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมี สิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของ บุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะเครียดเป็น กลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยอันตรายจากภายนอกมารบกวน

สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต⁽⁹⁾ ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวที่จะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยัง ไม่เกิดขึ้น เป็นต้น
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่ม เข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดจนการ เจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽⁷⁾ ได้อธิบายสาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกได้ เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจาก ร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดและเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือ เจ็บป่วยได้ ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของ ความเครียด ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายที่ได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และเกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัว การได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานได้ไม่ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางใจ สภาพจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

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

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการได้ถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ จึงเกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น

1) เป็นคนจริงจังกับชีวิต ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรงมีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือผู้อื่น ทำให้ในตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2) เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3) เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำ และกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ ภายนอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงานหรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะมีจิตใจแปรปรวน ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ๆ วยหมตประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ต้องปรับตัว การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน การย้ายถิ่นที่อยู่ เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ ไฟไหม้บ้าน เป็นต้น ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

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

2.5 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาทำงานในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

ระวีวรรณ นิวัตพันธุ์⁽¹⁰⁾ ได้ให้สาเหตุของความเครียด ดังนี้

1. พันธุกรรม ยีนที่ได้จากพ่อ-แม่ ที่เป็นตัวควบคุมการหลั่งของสารบางตัวในสมองไม่สามารถควบคุมอารมณ์โมโหได้ ทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสเครียดง่ายกว่าคนอื่น

2. สิ่งที่ได้มาตั้งแต่กำเนิด เช่น ความพิการต่างๆ พุดไม่ชัด ดิด่าง เกิดปมด้อย หรือสิ่งที่ได้มาจากพ่อแม่ในเรื่องของอารมณ์ เด็กเกิดมามีแนวโน้มที่จะโมโหง่าย และถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ใส่ใจ ไม่เข้าใจในอารมณ์ของเด็ก เด็กจะมีบุคลิกภาพที่หุนหันพลันแล่น โมโหง่าย บุคลิกภาพที่ได้มาจากพ่อแม่ เช่น บุคลิกภาพแบบ A ที่เป็นคนมุ่งมั่นตั้งใจทำงาน โกรธง่าย หายเร็ว

3. อายุ จากการวิจัยพบว่า อายุที่เครียดง่าย คือ วัยรุ่น และอีกครั้ง คือ หลังเกษียณ วัย 70 ปี

วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมากและเป็นช่วงที่ปรับตัว วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่าย และทนต่อความเครียดได้น้อย ความผิดหวังในวัยนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของเขาได้ง่าย วัยรุ่นจะรับรู้ความล้มเหลวในเชิงหมดหวังและตัดสินใจแก้ปัญหาย่างหุนหันพลันแล่นทันที โดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยเหลือเขาได้

4. การเลี้ยงดูในวัยเด็ก ระยะเจริญเติบโต ถ้าพบอุปสรรคโดยเฉพาะช่วง 5-6 ปีแรก เช่น สูญเสียพ่อแม่ในวัยเด็ก จากผลการวิจัยในหลายๆ แห่ง พบว่าเด็กจะมีโอกาสซึมเศร้าได้ง่ายกว่า

5. สิ่งแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะสิ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงในชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ ความกังวลที่จะถูกออกจากงาน บริษัทที่กำลังทำอยู่ปิดกิจการ ภาวะอากาศร้อนหรือหนาวเกินไป เสียงที่ดังเกินไป ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราเครียดง่ายขึ้น

6. คนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคที่รักษาไม่หาย ล้วนทำให้บุคคลนั้นเครียดง่ายกว่าปกติ นอกจากนี้คนที่มีโรคจิต โรคประสาท โรคสมองเสื่อม ก็มีแนวโน้มที่จะเครียดง่ายกว่าคนทั่วไป

ประสานพร มณฑลธรรม⁽¹¹⁾ ได้อธิบายว่า โดยทั่วไปความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญหลัก

2 ประการ ดังนี้

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นปัญหาส่วนใหญ่ที่เผชิญได้ทั่วไป ซึ่งได้แก่ปัญหาทางการเงิน หน้าที่การงาน ความรับผิดชอบ ปัญหาภายในครอบครัว หรือแม้แต่ปัญหาสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น ปัญหามลพิษ รถติด น้ำท่วม หรือภัยแล้ง ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ถือเป็นปัญหาสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวันขึ้นมาได้

2. วิธีการคิดและประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน คือ การคิดหาวิธีการแก้ปัญหา หรือทัศนคติที่มีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวเอง โดยปกติทั่วไปผู้ที่เป็นคนมองโลกในด้านดี มีอารมณ์ขัน มีสติในการควบคุมอารมณ์ ใจเย็น จะเป็นคนที่เกิดอาการเครียดในชีวิตน้อยที่สุด หรือน้อยกว่ากลุ่มคนที่ค่อนข้างจะมองโลกในด้านร้าย คนประเภทนี้จะค่อนข้างเอาจริงเอาจังกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตมากเกินไป เป็นคนที่มีความหวังมาก ใจร้อน จนบางครั้งขาดสติในการตัดสินใจทำการใดๆ ทำให้เกิดผลเสียตามมา นอกจากนี้การเป็นคนที่ไม่รู้สึกว่าเขา มีคนคอยให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา จากคนที่ได้รับการไว้วางใจได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวตามลำพัง

ผลกระทบของความเครียด

ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดในระยะเวลาที่ไม่ยาวนานจนเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาหลายๆ ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมาย ดังนี้⁽¹²⁾

1. ผลเสียทางด้านสรีระ

เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายแย่งลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ดังนั้น เมื่อเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย เจ็บตามบริเวณต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น ภูมิแพ้ เป็นลม เจ็บหน้าอก โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจหลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด อาการแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผอมร่วง โรคกระเพาะ เป็นต้น หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่แล้วเกิดการกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยความหมกหม่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิหลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง หมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด

บุคคลจะมีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้ความเครียดยิ่งทับถมทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคามยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม

บุคคลที่มีความเครียด จะเบื่ออาหาร นอนหลับยาว หลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดิตสุรา ดิตยาเสพติด เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

ดังที่ได้กล่าวถึงผลเสียที่เกิดจากความเครียด จะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบและส่งผลไปสู่ผู้รอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ฉะนั้นการค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้นย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่างๆ ในทางที่เสียหายทั้งต่อบุคคลนั้นเองและสังคมรอบข้าง

การประเมินความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะความกดดันที่เราไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด 4 ทาง คือ ด้านความนึกคิด ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม และด้านสรีระ ดังนั้น เราจึงสามารถประเมินความเครียดโดยการวัดจากปฏิกิริยาตอบสนองเหล่านี้ ซึ่งพอจะสรุปได้ 4 วิธีดังนี้⁽¹²⁾

1. การให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) เช่น การตอบแบบสอบถาม (questionnaire) แบบสัมภาษณ์แบบสำรวจหรือแบบทดสอบมาตรฐานที่สร้างขึ้น และมีการหาคุณภาพของแบบทดสอบเหล่านั้นทั้งในด้านความเที่ยงและความตรง ตัวอย่างแบบทดสอบความเครียด เช่น

- แบบสอบถาม SCL- 90 (Symptom Check List 90) ประกอบด้วยข้อคำถาม 90 ข้อ ชนิด 5 สเกล ใช้วัดความผิดปกติด้านจิตใจ วัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย (Somatization) อาการย้ำคิดย้ำทำความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า วิดกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิดและประสาทหลอน

- แบบสอบถาม CMI (Cornell Medical Index) เป็นแบบสำรวจสุขภาพจิตทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถามว่าใช่หรือไม่ใช่ จำนวน 195 ข้อ ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกเครียด ซึ่งเป็นประเภทการวัดอาการแสดงความเจ็บป่วยทางจิต

- แบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกาย มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกายจำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อถามเกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด

- แบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ชนิด 5 สเกล ในแบบสอบถามจะถามถึงภาวะทางจิต คือ จะถามภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธ และวัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย

- แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (Stress test) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา เป็นเครื่องมือที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้วิเคราะห์หาความเครียดสำหรับประชาชนไทย

การที่ให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเองนี้ถ้าผู้สัมภาษณ์มีทัศนคติที่ยอมรับต่อผู้ถูกสัมภาษณ์แล้ว จะช่วยลดความกดดันทางสังคมที่ผู้ถูกสัมภาษณ์จะรู้สึกได้ เขาจึงไม่จำเป็นต้องป้องกันตนเองในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง วิธีการรายงานเกี่ยวกับตนเอง เป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย สะดวก และใช้ได้กับการวัดการตอบสนองทางด้านอารมณ์

2. การใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น

แบบทดสอบ Rorschach แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล ซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ

3. การใช้การสังเกต (Observation) เราสามารถจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะเครียด เช่น พุดจาเกรี้ยวกราด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรือสังเกตจากภาษาท่าทาง เช่น ถอนหายใจบ่อยๆ สีหน้า แหวงตา น้ำเสียง หรือท่าทาง เป็นต้น

4. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (Neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ (EMG Biofeedback) เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

การจัดการความเครียด

Lazarus และ Folkman⁽¹³⁾ กล่าวว่าจัดการความเครียด หมายถึง การที่บุคคลมีความพยายามทั้งด้านความคิดและด้านการกระทำ เพื่อจะจัดการกับปัญหาทั้งจากภายนอกและภายในตนเอง ที่บุคคลประเมินว่าเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ โดยได้แบ่งวิธีการจัดการความเครียดเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. การจัดการความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะตอบสนองต่อความเครียดหรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งจะมุ่งปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตน หรือโดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดนั้น โดยใช้วิธีต่างๆ เช่น การเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาตามขั้นตอน การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา การวางแผนหาวิธีแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม การกระทำโดยการเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา เป็นต้น

2. การจัดการความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อความเครียดโดยใช้กระบวนการทางความคิดในการปรับลดสภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจใช้วิธีต่างๆ เช่น การหลีกเลี่ยง การปฏิเสธ การแยกตัว การเบี่ยงเบนความสนใจไปสู่สิ่งอื่น เป็นต้น วิธีการจัดการความเครียดแบบนี้ เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงให้ปัญหาหมดไป

Jalowiec (อ้างอิงในสุริย์ กาญจนวงศ์)⁽¹⁴⁾ ได้แบ่งกลวิธีการจัดการความเครียดโดยมีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิดของ Lazarus และ Folkman ออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

1. การจัดการความเครียดแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive coping) เป็นวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น นับเป็นความพยายามที่จะแก้ปัญหาและควบคุมปัญหาโดยเปลี่ยนแปลงที่การกระทำหรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

2. การจัดการความเครียดแบบจัดการกับอารมณ์ (Emotive coping) เป็นวิธีที่ใช้จัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความรู้สึกไม่สบายใจต่างๆ ซึ่งเป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้วยการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดหรือการระบายอารมณ์ วิธีการนี้จะพบว่าปัญหาหรือเหตุการณ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

3. การจัดการความเครียดแบบแก้ปัญหาทางอ้อม (Palliative coping) เป็นวิธีที่ใช้ในการควบคุมเหตุการณ์หรือแก้ไขปัญหาทางอ้อม เพื่อบรรเทาความรู้สึกเครียดด้วยการเปลี่ยนแปลงการรับรู้สภาพปัญหา โดยที่ปัญหาหรือเหตุการณ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

สมจิต หนูเจริญกุล⁽¹⁵⁾ ได้แบ่งพฤติกรรมจัดการความเครียดไว้ 5 แบบ คือ

1. การแสวงหาข้อมูล เป็นความพยายามที่จะเรียนรู้และเข้าใจปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข

2. การกระทำโดยตรง เป็นการกระทำเพื่อจัดการกับเหตุการณ์ที่ประเมินว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

3. การหยุดยั้งการกระทำ เป็นพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับการกระทำโดยตรง คือ ไม่กระทำอะไรเลย หยุดกระทำในกิจกรรมที่คิดว่าเป็นอันตราย

4. การแสวงหาความช่วยเหลือหรือแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง

5. การใช้กลไกทางจิต เป็นกระบวนการความนึกคิดที่ต้องการปรับภาวะอารมณ์ให้รู้สึกดีขึ้น รวมถึงการประเมินเหตุการณ์เสียใหม่ เบี่ยงเบนความสนใจ แสวงหาความพอใจจากสิ่งอื่น การใช้กลไกการป้องกันตนเอง เช่น ปฏิเสธ เก็บกด เป็นต้น

Carver, Scheier และ Weintraub⁽¹⁶⁾ ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการจัดการความเครียดโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของ Lazarus และ Folkman โดยสามารถแบ่งได้ 14 แบบ ดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (Active Coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อพยายามจะขจัดหรือจำกัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งรวมถึงการลงมือปฏิบัติโดยตรง การมีความพยายามในการเผชิญปัญหามากขึ้น และการพยายามดำเนินการเผชิญปัญหาตามขั้นตอน

2. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดเกี่ยวกับวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดรวมถึงการหาวิธีในการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีการที่ดีที่สุดที่จะใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activity) เป็นการระงับสิ่งที่จะมารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหา เพื่อที่จะสามารถจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเต็มที่

4. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมในการตอบสนองต่อปัญหา เพื่อที่จะสามารถใช้วิธีการเผชิญปัญหากับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ โดยไม่ลงมือทำเมื่อยังไม่ถึงเวลา

5. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาความช่วยเหลือ (Seeking Social Support of Instrumental Reasons) เป็นความต้องการเพื่อค้นหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้น

6. การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) สำหรับบุคคลที่รู้สึกว่าจะตนเองไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา มีความต้องการกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจจากบุคคลอื่น ในแง่ทฤษฎีจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ แต่ในทางปฏิบัติและสิ่งที่เกิดขึ้นจริง มักจะเกิดขึ้นควบคู่กันกับการค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาความช่วยเหลือ ซึ่งจัดเป็นการมุ่งเน้นปัญหาทางด้านอารมณ์นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลใช้วิธีนี้เพียงเพื่อระบายความรู้สึก ไม่พยายามแก้ปัญหา วิธีดังกล่าวจะไม่ช่วยในการแก้ปัญหาได้

7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดกับปัญหา ด้วยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาในทางที่ดี ซึ่งจะนำบุคคลไปสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง

8. การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ในขณะที่เผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา เมื่อมีปัญหาบุคคลจะหันไปพึ่งศาสนาด้วยเหตุผลต่างๆ กัน บางคนอาจใช้เป็นที่พักใจ บางคนอาจใช้เป็นหนทางนำไปสู่การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต หรือบางคนใช้เป็นวิธีในการลงมือกระทำโดยตรงกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ

10. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด การปฏิเสธว่าเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นไม่ได้เกิดขึ้น

11. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on and Venting of Emotion) เป็นการเน้นที่การคลายเครียดและการระบายออกทางอารมณ์ด้วยการมุ่งเน้นไปที่อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และการระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป ถ้าใช้วิธีนี้เป็นเวลานาน จะทำให้หมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้น จนไม่ยอมคิดที่จะหาทางแก้ไขปัญหาโดยตรง

12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavior Disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมาย เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คิดว่าตนไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) เป็นวิธีการที่ลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด การใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหา รวมถึงการฝันกลางวัน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น

14. การใช้สุรา และ/หรือยาเสพติด (Alcohol and/or Drug Use) เป็นการใช้สุราหรือยาเสพติดเพื่อให้ลืมเหตุการณ์ เพื่อให้รู้สึกดีขึ้น

กรมสุขภาพจิต⁽⁹⁾ ได้อธิบายว่า กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด มีดังนี้ คือ

1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

1.1 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ในขณะที่เครียดคนเรามักมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด นอกจากนี้ ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วน ทั้งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อปลานมประเภทต่างๆ รวมถึงผักผลไม้ทุกชนิด

1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การออกกำลังกายมีหลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เล่นเทนนิส ติกอล์ฟ เป็นต้น ควรเลือกการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตนเองถนัด และเหมาะสมกับวัย โอกาส และสภาพแวดล้อม

1.3 นอนหลับให้เพียงพอ คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หรือตื่นกลางดึกแล้วไม่ยอมหลับอีก ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงแนะนำให้ปฏิบัติ ดังนี้

- พยายามนอนกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนก็จะไม่่วง
- ออกกำลังกายในช่วงเย็น จะช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
- อย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา หากไม่่วงก็ให้หากิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ เป็นต้น

- อย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อความปลอดภัย

1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ บางคนมีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการคลายความเครียด เช่น เชื่อว่าการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน หรือใช้ยาเสพติดจะช่วยคลายเครียดได้ ซึ่งเรื่องนี้ไม่เป็นความจริงเลย นอกจากจะทำให้เครียดมากขึ้นแล้ว ยังทำลายสุขภาพของตนให้เสื่อมโทรมลงด้วย ฉะนั้นในขณะที่เครียดควรงดเว้นสิ่งต่างๆ ดังนี้

- งดการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์ ไวน์
- งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ
- งดการสูบบุหรี่
- ไม่เล่นการพนัน
- ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด

2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด ถ้าตกอยู่ในสภาพการณ์ที่เครียด ควรพยายามผ่อนคลายเป็นเบาเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีการต่อไปนี้

2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ไม่ว่าจะที่บ้านหรือที่ทำงาน หากมีสภาพไม่เหมาะสม เช่น สกปรกรกรุงรัง มีเสียงอึกทึก อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป มีฝุ่นควันมาก เป็นต้น ควรหาทางปรับปรุงแก้ไขให้มีสภาพที่น่าอยู่อาศัยหรือน่าทำงานให้มากขึ้น เช่น จัดวางสิ่งของให้เป็นระเบียบ รักษาความสะอาด ทำม่านกันแสง ปลูกต้นไม้กรองฝุ่น เป็นต้น ซึ่งบรรยากาศที่ดีจะมีส่วนช่วยลดความเครียดลงได้มาก

2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เมื่อมีเรื่องร้อนใจมากกระทบแทนที่จะตอบโต้กลับทันทีด้วยอารมณ์ ควรใช้วิธีหลีกเลี่ยงไปเสียชั่วคราว โดยอาจจะเดินหนีไปก่อน หรือลาพักผ่อนจากงาน รอให้อารมณ์สงบสักพักจึงค่อยมาเผชิญปัญหาอีกครั้ง ตัวอย่างเช่น หากรู้สึกเครียดกับการทำงานมากๆ ควร

หาเวลาหยุดพักผ่อนบ้างโดยการท่องเที่ยวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ หรือการอยู่กับบ้าน การปลูกต้นไม้ จะทำให้จิตใจคลายความเครียดลงได้ และมีความพร้อมจะกลับมาทำงานอีกครั้ง ในกรณีที่หยุดงานควรทำตามระเบียบให้ถูกต้อง มิเช่นนั้นเมื่อกลับมาแล้วอาจมีปัญหามากขึ้น

2.3 ปรับปรุงการทำงาน หากรู้สึกว่าการที่ทำงานนั้นก่อให้เกิดความเครียดอย่างหนัก เช่น งานมากเกินไป งานเร่งด่วนจนทำไม่ทัน งานยากเกินความสามารถ มีปัญหากับผู้ร่วมงาน ฯลฯ ควรพิจารณาหาทางปรับปรุงแก้ไข เช่น วางแผนการทำงานใหม่ จัดลำดับความสำคัญของงานแล้วเลือกทำงานที่เร่งด่วนก่อน อาจหาคนมาช่วยทำงานหรือจัดสรรแบ่งงานให้ผู้อื่นบ้าง เป็นต้น ส่วนงานบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไขได้ก็จำเป็นต้องอาศัยความอดทน โดยคิดถึงผลประโยชน์ที่เกิดจากงานเป็นหลัก เช่น ทำให้มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว เป็นต้น พร้อมทั้งฝึกคลายเครียดเป็นประจำทุกวัน ควบคู่ไปด้วย แต่ถ้ารู้สึกว่ายอดทนต่อไปไม่ไหวก็ควรมองหางานใหม่ ซึ่งก็ต้องมั่นใจว่าจะไม่พบปัญหาเดิมในที่ทำงานใหม่อีก เพราะการทำงานย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกที่ มิเช่นนั้นการเปลี่ยนงานก็จะกลายเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น

2.4 ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย ควรทำให้บ้านน่าอยู่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการจัดบ้านให้สะอาด สะดวกสบาย ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี ไม่นำเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจเข้ามาในบ้าน สมาชิกอยู่กันอย่างปรองดอง และมีน้ำใจต่อกัน อย่าเสียดายเงินในการปรับปรุงบ้านให้ดีขึ้น เพื่อคลายความอึดอัดและลดการกระทบกระทั่งกันของบุคคลในครอบครัว

3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

3.1 รู้จักมองโลกในหลายๆ แง่มุม เมื่อชีวิตมีปัญหา อย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองในมุมอื่นๆ ดูบ้าง เช่น มองงานหนัก งานยาก ว่าเป็นการท้าทายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้เรา มองว่าการที่คนอื่นตำหนิเราเป็นการช่วยให้เราได้เห็นตัวเองในแง่ที่ควรปรับปรุง จะทำให้เราสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไปอีก เป็นต้น

3.2 มีอารมณ์ขัน การรู้จักหัวเราะเสียบ้างจะช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิตลงได้ การฝึกให้เป็นคนมีอารมณ์ขัน จะต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก โดยพ่อแม่ต้องอย่าเป็นคนเคร่งเครียด เจ้าระเบียบจนเกินไป ต้องมีเวลาผ่อนคลาย สนุกสนาน หยอกเย้ากันบ้าง

3.3 ให้อภัย ความโกรธแค้นเป็นเหตุให้จิตใจขาดความสงบสุข หากเรียนรู้ที่จะโกรธน้อยลง และรู้จักให้อภัยเสียบ้าง จิตใจก็จะเบาสบายขึ้น

3.4 ไม่ท้อถอย เมื่อมีปัญหาแล้วยังหาวิธีแก้ไขไม่ได้ บางครั้งอาจทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ ขอให้พยายามปลุกปลอบใจตนเอง สร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยคิดว่าจะต้องสู้ เพื่อตัวเราและคนที่เรารัก เราเกิดมาแล้วควรทำประโยชน์ให้คุ้มค่า ควรลงมือทำเสียแต่วันนี้ แม้จะยังไม่สำเร็จดังใจ แต่ถ้าพยายามให้หนักขึ้นก็คงจะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ในที่สุด

4. การฝึกผ่อนคลายความเครียด เมื่อมีความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก

ในการฝึกครั้งแรกๆ ใจอาจจะยังคอยพะวงอยู่กับขั้นตอนการฝึกจนรู้สึกว่าการผ่อนคลายยังไม่ได้รับการผ่อนคลายออกไปเท่าที่ควร แต่เมื่อฝึกหลายครั้งจนเกิดความชำนาญ จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

สำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มฝึกควรฝึกบ่อยๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น ซึ่งวิธีที่จะนำเสนอในที่นี้ จะเป็นวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง มี 8 วิธีดังนี้

4.1 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้มและจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น
6. คอ
7. อก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าสบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่ สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนขีดแล้วคลาย
- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดย หุบปากไว้ แล้วคลาย

- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแหม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระจกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้ออกกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบาย เมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้น ครั้งต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะรับรู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วยได้มาก

4.2 การฝึกการหายใจ

- ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อ หน้าอก
- เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก
- หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก
- ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ
- การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกาย กระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

4.3 การทำสมาธิเบื้องต้น

- เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน

- นิ่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด

- กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้า-หรือออก

- หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

- หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

- นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5

- เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ

- กลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ

- กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ

- กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ

- กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ

- ย้อนกลับมาเริ่ม 1-5 ใหม่ วนไปเรื่อยๆ

ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

4.4 การใช้เทคนิคความเงียบ การจะสงบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล คงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ ความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที

- เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ

- นิ่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านิ่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก

- หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก

- หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ

- ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์

บทยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร 3-5 จบ เป็นต้น

ฝึกครั้งละ 10-15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรกๆ ให้เอานาฬิกามาวางตรงหน้า และลืมตาดู เวลาเป็นระยะๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจเสียสมาธิ และรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ

4.5 การใช้จินตนาการ การใช้จินตนาการเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้นได้ชั่วคราว แต่ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่าวิธีนี้เป็น การคลายเครียดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ควรนำมาใช้บ่อยๆ ซึ่งการใช้จินตนาการมีขั้นตอน ดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากรบกวนจากผู้อื่นสัก 10-15 นาที
- นั่งในท่าที่สบาย บนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะหรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ
- คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย
- หลับตาลง แล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบ และเป็นสุข (เช่น จินตนาการเรื่องเดินเล่นที่ชายหาด หรือเดินชมสวน เป็นต้น)
- เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบายและให้กำลังใจตนเองว่ามีความสามารถมากพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้เสมอ
- ค่อยๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะลงมือทำงานต่อไป

4.6 การทำงานศิลปะ การทำงานศิลปะเป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปธรรมที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้ งานศิลปะมีหลายอย่าง เช่น การวาดภาพ การปั้น การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่ง คือ จิตใจต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิตไว้ชั่วคราว และเมื่องานสำเร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเป็นสุขกับผลงานนั้นด้วย

4.7 การใช้เสียงเพลง เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรามาก สามารถทำให้สุข ทำให้รื่นเริง ทำให้สนุกสนานก็ได้ หรือทำให้รู้สึกเศร้าก็ได้ หากเพลงใดสามารถทำให้เรารู้สึกสบายใจ ทำให้ร่าเริงแจ่มใสได้ ก็ขอให้ฟังเพลงนั้นในเวลาที่รู้สึกเครียด

4.8 การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิตได้จัดทำเทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง โดยการผสมผสานระหว่างเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้

เสียงเพลง และการใช้จินตนาการ เทปนี้มีความยาวประมาณ 10 นาที ซึ่งสามารถติดต่อขอรับได้ที่ กรมสุขภาพจิตและหน่วยงานในสังกัด ซึ่งขั้นตอนการคลายเครียดโดยใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง มีดังนี้

- เลือกสถานที่ที่มีความสงบพอสมควร
- นิ่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบาย
- คลายเสื้อผ้า คลายเข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว
- หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้าๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดนี้ได้เสมอทุกครั้ง

ที่รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ

ยอดมณู เบ้าสุวรรณ⁽¹⁷⁾ กล่าวถึงวิธีการจัดการความเครียดว่ามี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เราต้องรู้ตัวอยู่เสมอ ยิ่งเมื่อใดก็ตามที่เกิดความเครียดก็ต้องมีสติ ต้องรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะเครียด

ขั้นตอนที่ 2 ทบทวนหาสาเหตุของความเครียด การที่จะขจัดความเครียดก็ต้องแก้ไขที่สาเหตุเสียก่อน โดยต้องรู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 รู้จักวิธีการคลายความเครียด เมื่อรู้ตัวว่าเกิดความเครียดและรับรู้ถึงสาเหตุของการเกิดความเครียดแล้ว ขั้นสุดท้ายก็คือการคลายความเครียดให้เบาบางหรือหมดไป ซึ่งมีอยู่หลากหลายวิธีที่แตกต่างกันไป ดังนี้

- ทำกิจกรรมผ่อนคลายยามว่าง เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้
- รักษาสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ให้โทษแก่ร่างกาย เช่น เหล้า เบียร์ บุหรี่

- ออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด โดยเลือกกีฬาที่สนใจและถนัด และควรใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณวันละ 30 นาที - 1 ชั่วโมง

- พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนถือเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ควรนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้จิตใจและร่างกายเกิดความผ่อนคลาย

- รู้จักคลายความเครียดเบื้องต้น ความเครียดนั้นมักเกิดจากอารมณ์โกรธ โมโห อิจฉา แค้น เสียเป็นส่วนใหญ่ หากรู้ว่าตนเองเกิดอารมณ์ดังกล่าว ต้องพยายามที่จะคลายไปในทันทีโดยวิธีการเบื้องต้น เช่น นับ 1-10 ภายในใจ หายใจเข้า-ออกให้ลึกๆ ยาวๆ หลีกเลี้ยงการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ป็นต้นเหตุ เป็นต้น

- มองโลกในแง่ดีเข้าไว้ ความเครียดมักเกิดจากจิตใจที่มองในแง่ลบ หากลองเปลี่ยนทัศนคติเสียใหม่โดยเริ่มจากมองตนเองในแง่ดีเสียก่อน จากนั้นก็มองสิ่งรอบข้างและผู้อื่นในแง่ดี ก็จะเกิดความสุขจากการคิดแง่บวก ทำให้แก้ไขความเครียดได้ง่ายขึ้น

- รู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลง หากยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย ก็จะช่วยให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ไปได้ ซึ่งจะช่วยลดความเครียดลงได้

- หากคนปรับทุกข์ การได้ระบายความทุกข์กับใครสักคนเป็นหนทางในการคลายความเครียดได้ง่ายที่สุด แม้ว่าคนคนนั้นจะไม่ได้ให้ความช่วยเหลือหรือคำแนะนำอะไรก็ตาม เพียงแค่ได้พูดออกไปย่อมช่วยลดระดับความเครียดภายในจิตใจลงได้ และจะดียิ่งขึ้นหากผู้รับฟังนั้นสามารถแนะนำหนทางบรรเทาทุกข์ได้

- หมั่นสร้างอารมณ์ขันให้กับชีวิต เสียงหัวเราะและอารมณ์ขันเป็นสิ่งที่ช่วยคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อเราหัวเราะร่างกายของเราจะผลิตฮอร์โมนที่ช่วยให้เกิดความสุขออกมากระตุ้นให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศุภนิช สังฆะดี⁽¹⁸⁾ ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549 ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด คือ ปัญหาการเรียน รองลงมาคือ ปัญหาครอบครัว โดยมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 43.12 รองลงมาคือ ความเครียดอยู่ในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 43.09 เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดมากและมากที่สุด คือ เรื่องการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ รองลงมาคือ เรื่องความรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ เมื่อมีความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่จะมีวิธีทำให้ตนเองผ่อนคลายโดยดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ รองลงมาคือ พยายามควบคุมอารมณ์ และพยายามคิดแก้ปัญหา

กาญจนา เดชคุ้ม⁽¹⁹⁾ ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย สาเหตุที่ทำให้นักเรียนรู้สึกมีความเครียดมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1) เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย 2) ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น 3) ต้องสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยปิดเพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำเมื่อจบการศึกษา 4) ผู้ปกครองขาด

สภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ 5) บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร 6) ไม่เข้าใจบทเรียน 7) ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน 8) บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน

อรุณี เกสรอุบล⁽²⁰⁾ ศึกษาความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 404 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.9) มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ โดยที่ร้อยละ 19.1 มีความเครียดในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลางและมาก ซึ่งส่งผลเสียต่อการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันและสุขภาพอนามัย เหตุการณ์ในชีวิตที่นักเรียนรู้สึกเครียดมาก ได้แก่ เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง กลวิธีในการจัดการกับปัญหาที่ใช้บ่อย ได้แก่ การแสดงความรับผิดชอบ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแก้ไขปัญหาลำดับ และวิธีการที่ใช้บ่อยมาก ได้แก่ การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาและการเผชิญกับปัญหา และพบว่าเพศ การศึกษาของมารดา เหตุการณ์ในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหาแบบการหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

วรรณธิรา ชูทอง⁽²¹⁾ ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.4 โดยปัจจัยด้านส่วนตัวของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ได้แก่ ลำดับการเกิด ลักษณะของที่อยู่อาศัย ความคาดหวังของบิดามารดาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย การมีปัญหาในการนอนหลับ ส่วนปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างตัวนักเรียนกับพี่น้อง ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของมารดา และปัจจัยด้านจิตสังคมของนักเรียนที่มีความเครียดแตกต่างกัน ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ และความสัมพันธ์กับครู

นิตานาถ สารเถื่อนแก้ว⁽²²⁾ ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 88.48 และเลือกใช้วิธีการปรับแก้ทั้ง 3 ด้าน โดยใช้วิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับอารมณ์ ร้อยละ 71.92 ใช้การวิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อม ร้อยละ 20.55 และใช้การปรับแก้ด้าน

จัดการกับปัญหาเพียงร้อยละ 7.53 ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ 9.1 เลือกใช้ด้านจัดการกับอารมณ์ทั้งหมด

สุนิสา ตะสัย⁽²³⁾ ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 450 คน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสมเมื่อมีปัญหาความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะปรึกษากันภายในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเรียน นักเรียนส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน ปัญหาเรื่องเพื่อน นักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกปรึกษากันเองกับเพื่อน ปัญหาเรื่องแฟน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง/เล่นดนตรี ออกไปเที่ยว/พักผ่อน และออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่ถนัด

วงศ์พรรณ มลารัตน์⁽²⁴⁾ ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 81.01 และมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงร้อยละ 16.10 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในระดับมาก ได้แก่ กังวลเรื่องสอบ/กลัวสอบได้คะแนนไม่ดี และผลการเรียนไม่ดี พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดที่นักเรียนใช้มาก ได้แก่ ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ พูดคุยปรึกษาเพื่อน และนอน ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน พบว่าสภาพการเงินในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าความรู้สึกต่อครอบครัวและความคิดอยากฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอี่ยมเดือน อินทร์จันทร์⁽²⁵⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 238 คน ส่วนใหญ่มีความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง การเรียนกวดวิชา การสอบวัดความรู้พื้นฐานวิชาการ และการสอบวัดความรู้พื้นฐานวิชาชีพ

Li และ Yen⁽²⁶⁾ ศึกษาความเครียดในชีวิตประจำวันและปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เมือง Hualien ในไต้หวัน โดยทำการศึกษาใน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,141 คน ผลการศึกษาพบว่า งานที่ได้รับในชั้นเรียน ความกังวลเกี่ยวกับอนาคต ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับบิดามารดา และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน เป็นสาเหตุ สำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด

Mates และ Allison⁽²⁷⁾ ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งที่มาของความเครียดและการจัดการความเครียด ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสนทนากลุ่ม พบว่า ความสัมพันธ์กับบิดามารดาและ ครอบครัว การทำงาน และการมีเงินไม่พอใช้ เป็นแหล่งที่มาของความเครียดที่สำคัญ ส่วนการจัดการ ความเครียดที่นักเรียนนิยมใช้ คือ การใช้สารเสพติดและการทำกิจกรรมที่สนใจ

Akande และคณะ⁽²⁸⁾ ศึกษาระดับความเครียดและแหล่งที่มาของความเครียดในนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไนจีเรีย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 540 คน มีความเครียดอยู่ใน ระดับปานกลาง แหล่งที่มาของความเครียดที่สำคัญ คือ ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับ บุคลิกภาพของตัวนักเรียน และปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และพบว่าเพศของนักเรียนที่แตกต่างกันมี ความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่ต่างกัน

Verma และคณะ⁽²⁹⁾ ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในรัฐ Madhya Pradesh ประเทศอินเดีย พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 228 คน มีปัญหา สุขภาพจิตระดับรุนแรงเท่ากับร้อยละ 6.6 ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ รู้สึก เศร้าเมื่อได้คะแนนน้อย (ร้อยละ 8.15) บิดามารดาและครูมักจะนำนักเรียนไปเปรียบเทียบกับคนอื่น (ร้อยละ 11.11) ได้รับความคาดหวังที่สูงจากบิดามารดา (ร้อยละ 15.56) และการถูกเพื่อนทรยศ (ร้อยละ 17.86)

Yusoff และคณะ⁽³⁰⁾ ศึกษาความชุกของความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการ จัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในรัฐ Kelantan ประเทศมาเลเซีย โดย ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 505 คน พบว่า ความชุกของ ความเครียดเท่ากับร้อยละ 32.8 ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่สำคัญ คือ ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน และพบว่าวิธีจัดการความเครียดที่นักเรียนใช้บ่อย ได้แก่ การฟังศาสนา การตีความหมายใหม่ใน ทางบวก การค้นหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการหาความช่วยเหลือ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา และการวางแผนแก้ไขปัญหา

Tomar และคณะ⁽³¹⁾ ศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชน รัฐ Karnataka ประเทศอินเดีย โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 คน พบว่า นักเรียนในโรงเรียนเอกชนและโรงเรียนรัฐบาลมีปัญหาสุขภาพจิตระดับรุนแรงเท่ากับร้อยละ 3 และร้อยละ 2 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับบิดามารดา และความสัมพันธ์กับเพื่อน สำหรับการจัดการความเครียดของนักเรียนทั้งโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนที่นำมาใช้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา คือ พูดคุยกับบิดามารดา ดูโทรทัศน์ และการออกไปทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน

Leonard และคณะ⁽³²⁾ ศึกษาความเครียด การจัดการความเครียด และการใช้สารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชน ในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน grade 11 (ซึ่งเทียบได้กับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของไทย) จำนวน 128 คน พบว่า นักเรียนมีความเครียดเรื้อรังในระดับสูง ซึ่งความเครียดนั้นเกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนมีการเลือกใช้วิธีจัดการความเครียดร่วมกันทั้งแบบมุ่งจัดการปัญหาและมุ่งจัดการอารมณ์ แต่ก็ยังมีนักเรียนบางส่วนที่เลือกใช้วิธีจัดการความเครียดโดยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง ณ จุดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Study)

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย (Target population) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ปีการศึกษา 2558 จำนวน 657 คน ซึ่งทำการศึกษาในทุกคน โดยไม่มีการสุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มศึกษา (Study population) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ปีการศึกษา 2558 จำนวน 657 คน ซึ่งทำการศึกษาในทุกคน โดยไม่มีการสุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์นำเข้า (Inclusion Criteria)

1. เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ปีการศึกษา 2558
2. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้
3. นักเรียนยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาวิจัย

เกณฑ์คัดออก (Exclusion Criteria)

ไม่มีเกณฑ์คัดออก

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และปัจจัยด้านสัมพันธภาพ

ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามแบบให้ตอบด้วยตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 8 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม ropicประจำตัว ลำดับของการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง เป็นต้น

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด โดยใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ⁽²⁾ ซึ่งพัฒนาโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและคณะ ซึ่งจะให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน
ตอบไม่รู้สึกเครียด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

0 – 24 คะแนน	แสดงว่า ความเครียดอยู่ในระดับน้อย
25 – 42 คะแนน	แสดงว่า ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
43 – 62 คะแนน	แสดงว่า ความเครียดอยู่ในระดับสูง
63 คะแนน ขึ้นไป	แสดงว่า ความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของมนฤดี เพ็ญสุริยา⁽³³⁾ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ คือ ด้านความพร้อมในการสอบ ข้อ 1-5 และด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ข้อ 6-12

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามการเรียนของปิยะวรรณ เลิศพานิช⁽³⁴⁾ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจ โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามแหล่งความเครียดด้านเศรษฐกิจของวรินทร์ रामสูต⁽³⁵⁾ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามความคาดหวังของผู้ปกครองของราภรณ์ มุละชีวะ⁽³⁶⁾ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามด้านสัมพันธภาพของราภรณ์ มุละชีวะ⁽³⁶⁾ โดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 16 ข้อ คือ ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ข้อ 1-5 ด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ข้อ 6-10 และด้านสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู ข้อ 11-16

แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านต่างๆ ในส่วนที่ 3-7 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ คือ

1 คะแนน = ไม่รู้สึกเครียด/ไม่เคยเกิดขึ้น หมายถึง ข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านหรือไม่ ทำให้ท่านเกิดความเครียดเลย

2 คะแนน = เครียดน้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับน้อย

3 คะแนน = เครียดปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับปานกลาง

4 คะแนน = เครียดมาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับมาก

5 คะแนน = เครียดมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด โดยดัดแปลงจากจากแบบวัดพฤติกรรม การเผชิญปัญหาของศุภนิช สังฆะดี⁽¹⁸⁾ ซึ่งมีคำถามจำนวน 30 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 4 ระดับ โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ คือ

- | | | |
|-------------------|---------|----------------------------|
| 1 คะแนน = ไม่เคย | หมายถึง | ไม่เคยใช้วิธีการนั้นเลย |
| 2 คะแนน = น้อย | หมายถึง | ใช้วิธีการนั้นบ้างเล็กน้อย |
| 3 คะแนน = ปานกลาง | หมายถึง | ใช้วิธีการนั้นปานกลาง |
| 4 คะแนน = มาก | หมายถึง | ใช้วิธีการนั้นเป็นส่วนมาก |

การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาในข้อคำถามทุกข้อ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม จากนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดสอบ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) โดยใช้วิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

- แบบประเมินความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.960
- แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.944
- แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.868
- แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.863
- แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.917
- แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.928
- แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.680

การรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

- 1) ศึกษาเอกสาร ข้อมูล ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) ออกหนังสือจากภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม เพื่อขอความร่วมมือและความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคม-กันยายน 2558 โดยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการศึกษาวินิจฉัย เป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง
- 4) เก็บรวบรวมแบบสอบถามและตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถาม
- 5) แปลงข้อมูลที่ได้เป็นรหัสตามคู่มือลงรหัสที่จัดเตรียมไว้ และนำข้อมูลที่ได้อ่านบันทึกและวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

- อธิบายลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านต่างๆ โดยใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

- วิเคราะห์หาความชุกของความเครียด โดยคำนวณจากสัดส่วนของนักเรียนที่มีความเครียดระดับสูงขึ้นไปหารด้วยจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด คูณด้วย 100

สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

- วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับความเครียด โดยใช้สถิติ Chi-square สำหรับข้อมูลที่เป็นเชิงกลุ่ม (ใช้ Fisher's exact test ในกรณีที่ค่าคาดหวัง (expected value) มีค่าน้อยกว่า 5 เกินร้อยละ 20 ของจำนวนช่องในตารางทั้งหมด) และใช้สถิติ Independent t-test สำหรับข้อมูลที่เป็นเชิงปริมาณ

- วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงโดยใช้ Multiple logistic regression ด้วยวิธี Forward stepwise โดยเลือกปัจจัยที่ได้จากผลการวิเคราะห์แบบทีละตัวแปรที่ให้ค่า p-value น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.25 เข้ามาวิเคราะห์ในสมการที่ละ 1 ตัวแปร โดยจะเลือกตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดมากที่สุดเข้าไปในสมการก่อน จากนั้นจึงเลือกตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในอันดับรองลงมาเข้าสมการเป็นตัวถัดไป และพร้อมกันนั้นก็พิจารณาว่าตัวแปรที่ใส่เข้าไปในสมการก่อนหน้านี้ทุกตัวยังควรอยู่ในสมการอีกหรือไม่ ถ้าตัวแปรใดไม่ควรอยู่ในสมการต่อไปก็จะถูกคัดออกก่อนแล้วจึงค่อยทำการคัดเลือกตัวแปรที่เหลือเข้าไปในสมการ ทำเช่นนี้ซ้ำเรื่อยไปจนกว่าจะไม่มีตัวแปรที่อยู่ในเกณฑ์ที่จะคัดเลือกเข้าหรือคัดเลือกออกได้อีก

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปแจกให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม รวมทั้งหมด 657 ชุด ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด 586 ชุด คิดเป็นอัตราการตอบกลับ (Response rate) เท่ากับร้อยละ 89.2 โดยแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์และสามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้มีจำนวน 586 ชุด

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ด้านการเรียน ด้านเศรษฐกิจ ด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และด้านสัมพันธภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ส่วนที่ 3 ความชุกของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และปัจจัยเกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ส่วนที่ 5 การจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) ^a	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	233	39.8
หญิง	353	60.2
ลำดับของการเป็นบุตร		
เป็นบุตรคนที่ 1	264	48.0
เป็นบุตรคนที่ 2	215	39.1
เป็นบุตรคนที่ 3 ขึ้นไป	71	12.9
จำนวนพี่น้อง (รวมตัวนักเรียนด้วย)		
1 คน	78	14.4
2 คน	314	57.9
3 คนขึ้นไป	150	27.7
แผนการเรียน		
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	429	73.2
ศิลปศาสตร์-คำนวณ	67	11.4
ศิลปศาสตร์-ภาษา	90	15.4
เกรดเฉลี่ยสะสม		
น้อยกว่า 2.00	31	5.4
2.00 - 2.49	129	22.5
2.50 - 2.99	171	29.8
3.00 - 3.49	130	22.7
3.50 - 4.00	112	19.5

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) ^a	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท	217	39.7
2,001 - 3,000 บาท	219	40.0
3,001 - 4,000 บาท	66	12.1
มากกว่า 4,000 บาทขึ้นไป	45	8.2
(Mean = 2,773.66, S.D. = 1,210.41, Min = 1,000, Max = 9,000)		
ลักษณะที่อยู่อาศัย		
บ้านของตนเอง	468	80.3
หอพักเอกชน/อพาร์ทเมนท์	48	8.2
บ้านเช่า	19	3.3
บ้านญาติ	36	6.2
อื่นๆ เช่น บ้านพักราชการ บ้านพักนักกีฬา	12	2.1
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย		
อยู่คนเดียว	22	3.8
บิดาและมารดา	383	65.4
บิดา/มารดา คนใดคนหนึ่ง	84	14.3
เพื่อน	16	2.7
ญาติ	81	13.8
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	448	76.5
บิดามารดาแยกกันอยู่/แยกทางกัน	105	17.9
บิดาและ/หรือมารดาถึงแก่กรรม	33	5.6

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) ^a	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของบิดา		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	52	9.1
มัธยมศึกษา	120	21.1
ปวช. / ปวส., อนุปริญญา	98	17.2
ปริญญาตรี	218	38.2
สูงกว่าปริญญาตรี	82	14.4
ระดับการศึกษาของมารดา		
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	78	13.5
มัธยมศึกษา	128	22.1
ปวช. / ปวส., อนุปริญญา	64	11.1
ปริญญาตรี	230	39.7
สูงกว่าปริญญาตรี	79	13.6
อาชีพของบิดา		
ไม่ได้ทำงาน	8	1.4
รัฐวิสาหกิจ	26	4.5
รับจ้างทั่วไป	70	12.1
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	152	26.3
เกษตรกร	41	7.1
ทำงานบริษัทเอกชน	19	3.3
รับราชการ	225	39.0
อื่นๆ	36	6.2

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) ^a	ร้อยละ
อาชีพของมารดา		
ไม่ได้ทำงาน	40	6.9
รัฐวิสาหกิจ	17	2.9
รับจ้างทั่วไป	62	10.7
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	187	32.2
เกษตรกร	42	7.2
ทำงานบริษัทเอกชน	15	2.6
รับราชการ	208	35.8
อื่นๆ	10	1.7
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	120	21.4
10,001–20,000 บาท	106	18.9
20,001–30,000 บาท	125	22.2
มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	211	37.5
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	160	27.6
10,001–20,000 บาท	113	19.5
20,001–30,000 บาท	123	21.2
มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	183	31.6
การเรียนพิเศษ/กวดวิชา		
ไม่ได้เรียน	228	38.9
เรียน	358	61.1

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) ^a	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงในการเรียนพิเศษ/กวดวิชาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์		
1 - 5 ชั่วโมง	143	41.8
6 - 10 ชั่วโมง	109	31.9
11 - 15 ชั่วโมง	42	12.3
16 - 20 ชั่วโมง	31	9.1
มากกว่า 20 ชั่วโมงขึ้นไป	17	5.0
(Mean = 8.59, S.D. = 6.11, Min = 1, Max = 30)		
ระยะเวลาในการเดินทางไป-กลับโรงเรียนโดยเฉลี่ยต่อวัน		
10 - 20 นาที	354	63.1
21 - 30 นาที	101	18.0
31 - 40 นาที	15	2.7
41 - 50 นาที	8	1.4
51 - 60 นาที	42	7.5
มากกว่า 60 นาทีขึ้นไป	41	7.3
(Mean = 27.20, S.D. = 25.04, Min = 10, Max = 190)		
ระยะเวลาในการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวัน		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ชั่วโมง	32	5.5
6 ชั่วโมง	136	23.5
7 ชั่วโมง	186	32.1
8 ชั่วโมง	170	29.4
มากกว่าหรือเท่ากับ 9 ชั่วโมงขึ้นไป	55	9.5
(Mean = 7.16, S.D. = 1.15, Min = 3, Max = 11)		

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) ^a	ร้อยละ
เวลาในการเข้านอน		
20.00 น. - 20.59 น.	11	1.9
21.00 น. - 21.59 น.	50	8.7
22.00 น. - 22.59 น.	151	26.1
23.00 น. - 23.59 น.	179	31.0
ตั้งแต่ 0.00 น. เป็นต้นไป	187	32.4
เวลาในการตื่นนอน		
ก่อน 5.00 น.	12	2.1
5.00 น. - 5.59 น.	85	14.7
6.00 น. - 6.59 น.	318	55.0
ตั้งแต่ 7.00 น. เป็นต้นไป	163	28.2
ปัญหาเกี่ยวกับการนอน		
ไม่มีปัญหา	473	80.7
มีปัญหา	113	19.3

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data

ตารางที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน) ^a	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	506	86.3
มี	80	13.7
ไขหวัดอักเสบ	1	0.2
ไทรอยด์	1	0.2
น้ำในหูไม่เท่ากัน	1	0.2
ภูมิแพ้	50	8.5
ไมเกรน	5	0.9
โรคกระเพาะอาหาร	2	0.3
โรคหัวใจ	2	0.3
ลมชัก	1	0.2
โลหิตจาง	6	1.0
หอบหืด	10	1.7
โรคทางกายหรือทางจิตในปัจจุบัน		
ไม่มี	584	99.7
มี	2	0.3
งานอดิเรก		
ไม่มีงานอดิเรก	15	2.6
ดูโทรทัศน์/ภาพยนตร์	159	27.1
ฟังเพลง	151	25.8
อ่านหนังสือ	103	17.6
เล่นดนตรี	34	5.8
เล่นกีฬา	85	14.5
อื่นๆ เช่น เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต วาดรูป	39	6.7

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นเพศชาย ร้อยละ 39.8 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.2 ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 48.0 มีจำนวนพี่น้อง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 เรียนอยู่ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 73.2 เกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 2.50 - 2.99 คิดเป็นร้อยละ 29.8 ค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน 2,001 - 3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.0 ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 80.3 พักอาศัยอยู่ด้วยกันกับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 65.4 สถานภาพสมรสของบิดามารดา อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 76.5 บิดาและมารดาจบการศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 38.2 และร้อยละ 39.7 ตามลำดับ บิดาและมารดาประกอบอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 39.0 และร้อยละ 35.8 ตามลำดับ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาและมารดา มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 37.5 และร้อยละ 31.6 ตามลำดับ มีการเรียนพิเศษ/กวดวิชา คิดเป็นร้อยละ 61.1 จำนวนชั่วโมงในการเรียนพิเศษ/กวดวิชาโดยเฉลี่ย 1 - 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 41.8 ระยะเวลาในการเดินทางไป-กลับโรงเรียนโดยเฉลี่ย 10 - 20 นาทีต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 63.1 ระยะเวลาในการนอนหลับโดยเฉลี่ย 7 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 32.1 เวลาในการเข้านอนตั้งแต่ 0.00 น. เป็นต้นไป คิดเป็นร้อยละ 32.4 เวลาในการตื่นนอนอยู่ในช่วง 6.00 น. - 6.59 น. คิดเป็นร้อยละ 55.0 ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ คิดเป็นร้อยละ 80.7 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 86.3 ไม่มีโรคทางกายหรือทางจิตในปัจจุบัน คิดเป็นร้อยละ 99.7 และงานอดิเรก คือ ดูโทรทัศน์/ภาพยนตร์ คิดเป็นร้อยละ 27.1

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ด้านการเรียน ด้านเศรษฐกิจ ด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และด้านสัมพันธภาพ ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้าน	ระดับความคิดเห็น (จำนวน (ร้อยละ))				
	ไม่รู้สึก เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
ด้านความพร้อมในการสอบเข้า					
มหาวิทยาลัย					
1. ไม่ได้วางแผนการอ่านหนังสือสอบเข้า มหาวิทยาลัย ทำให้กังวลว่าจะอ่านหนังสือ ไม่ทัน	54 (9.2)	126 (21.5)	194 (33.1)	141 (24.1)	71 (12.1)
2. มีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อย เกินไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้า มหาวิทยาลัย	48 (8.2)	122 (20.8)	194 (33.1)	166 (28.3)	56 (9.6)
3. ผิดทำโจทย์ ข้อสอบในปีที่ผ่านมา ไม่มากพอ ทำให้กังวลว่าจะทำข้อสอบไม่ได้	54 (9.2)	120 (20.5)	192 (32.8)	149 (25.4)	71 (12.1)
4. ช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ยังไม่รู้ขอบเขตของเนื้อหาที่จะใช้สอบเข้า ในคณะ/สาขาที่ต้องการ	72 (12.3)	148 (25.3)	183 (31.2)	120 (20.5)	63 (10.8)
5. เวลาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ใกล้เคียงกับเวลาสอบของโรงเรียน ทำให้ อ่านหนังสือไม่ทัน	65 (11.1)	126 (21.5)	182 (31.1)	154 (26.3)	59 (10.1)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้าน การสอบเข้ามหาวิทยาลัย	ระดับความคิดเห็น (จำนวน (ร้อยละ))				
	ไม่รู้สึกละ เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด
ด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้า มหาวิทยาลัย					
6. ข้อมูลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยสับสน ไม่ชัดเจน	94 (16.0)	176 (30.0)	209 (35.7)	83 (14.2)	24 (4.1)
7. ยังไม่แน่ใจกำหนดการต่างๆ เกี่ยวกับ การสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่าต้องสอบวิชา ใดในวันใดบ้าง	104 (17.7)	183 (31.2)	188 (32.1)	74 (12.6)	37 (6.3)
8. การแนะนำและการให้ข่าวสาร เกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทาง โรงเรียนยังไม่เพียงพอ	136 (23.2)	180 (30.7)	191 (32.6)	55 (9.4)	24 (4.1)
9. ยังไม่แน่ใจในเกณฑ์การคัดเลือกของ คณะ/สาขาต่างๆ	111 (18.9)	173 (29.5)	181 (30.9)	78 (13.3)	43 (7.3)
10. การรู้กำหนดการสอบแต่ละวิชาล่าช้า	128 (21.8)	187 (31.9)	181 (30.9)	64 (10.9)	26 (4.4)
11. ยังสับสนเกี่ยวกับรูปแบบของข้อสอบ และวิธีการตอบข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัย	113 (19.3)	174 (29.7)	188 (32.1)	84 (14.3)	27 (4.6)
12. ไม่รู้ว่าคณะที่เลือกต้องได้คะแนนสอบ ประมาณเท่าใด	102 (17.4)	167 (28.5)	194 (33.1)	81 (13.8)	42 (7.2)

จากตารางที่ 2 พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม มีดังนี้

ด้านความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เมื่อพิจารณาจากความคิดเห็นระดับเครียดมารวมกับระดับเครียดมากที่สุด พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเกี่ยวกับการมีเวลาทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ร้อยละ 37.9) รองลงมา ได้แก่ ฝึกทำโจทย์/ข้อสอบในปีที่ผ่านมา มาไม่มากพอ ทำให้กังวลว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ (ร้อยละ 37.5) เวลาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยใกล้เคียงกับเวลาสอบของโรงเรียน ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน (ร้อยละ 36.4) ไม่ได้วางแผนการอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้กังวลว่าจะอ่านหนังสือไม่ทัน (ร้อยละ 36.2) และช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ยังไม่รู้ขอบเขตของเนื้อหาที่จะใช้สอบเข้าในคณะ/สาขาที่ต้องการ (ร้อยละ 31.3) ตามลำดับ

ด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เมื่อพิจารณาจากความคิดเห็นระดับเครียดมารวมกับระดับเครียดมากที่สุด พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเกี่ยวกับไม่รู้ว่าจะคณะที่เลือกต้องได้คะแนนสอบประมาณเท่าใด (ร้อยละ 21.0) รองลงมา ได้แก่ ยังไม่แน่ใจในเกณฑ์การคัดเลือกของคณะ/สาขาต่างๆ (ร้อยละ 20.6) ยังไม่แน่ใจกำหนดการต่างๆ เกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่าต้องสอบวิชาใดในวันใดบ้าง (ร้อยละ 18.9) ยังสับสนเกี่ยวกับรูปแบบของข้อสอบและวิธีการตอบข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ร้อยละ 18.9) ข้อมูลการสอบเข้ามหาวิทยาลัย สับสน ไม่ชัดเจน (ร้อยละ 18.3) การรู้กำหนดการสอบแต่ละวิชาล่าช้า (ร้อยละ 15.3) และการแนะนำและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ (ร้อยละ 13.5) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้าน การเรียน	ระดับความคิดเห็น (จำนวน (ร้อยละ))				
	ไม่รู้สึ เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด/ น้อย	เครียด/ ปาน กลาง	เครียด/ มาก	เครียด/ มาก ที่สุด
1. ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน	60 (10.2)	146 (24.9)	201 (34.3)	146 (24.9)	33 (5.6)
2. เรียนไม่ทันเพื่อน	101 (17.2)	161 (27.5)	191 (32.6)	108 (18.4)	25 (4.3)
3. ไม่สามารถแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือ หรือทบทวนบทเรียนได้	88 (15.0)	163 (27.8)	182 (31.1)	113 (19.3)	40 (6.8)
4. การเรียนการสอนเร่งรัดเกินไป	74 (12.6)	148 (25.3)	194 (33.1)	126 (21.5)	44 (7.5)
5. เรียนหนักเกินไป	68 (11.6)	138 (23.5)	174 (29.7)	127 (21.7)	79 (13.5)
6. ต้องรีบทำการบ้านหรือรายงานที่ได้รับ มอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด	73 (12.5)	117 (20.0)	198 (33.8)	132 (22.5)	66 (11.3)
7. งานที่ได้รับมอบหมายในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป	49 (8.4)	117 (20.0)	173 (29.5)	147 (25.1)	100 (17.1)

จากตารางที่ 3 เมื่อพิจารณาจากความคิดเห็นระดับเครียดมากรวมกับระดับเครียดมากที่สุดพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเกี่ยวกับมีงานที่ได้รับมอบหมายในวิชาต่างๆ มากเกินไป (ร้อยละ 42.2) รองลงมา ได้แก่ เรียนหนักเกินไป (ร้อยละ 35.2) ต้องรีบทำการบ้านหรือรายงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด (ร้อยละ 33.8) ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน (ร้อยละ 30.5) การเรียนการสอนเร่งรัดเกินไป (ร้อยละ 29.0) ไม่สามารถแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือหรือทบทวนบทเรียนได้ (ร้อยละ 26.1) และเรียนไม่ทันเพื่อน (ร้อยละ 22.7) ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจ	ระดับความคิดเห็น (จำนวน (ร้อยละ))				
	ไม่รู้สึกรู้สึก เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด/ น้อย	เครียด/ ปาน กลาง	เครียด/ มาก	เครียด/ มากที่สุด
1. ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	215 (36.7)	175 (29.9)	120 (20.5)	42 (7.2)	34 (5.8)
2. มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	176 (30.0)	210 (35.8)	143 (24.4)	39 (6.7)	18 (3.1)
3. เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ	170 (29.0)	182 (31.1)	141 (24.1)	60 (10.2)	33 (5.6)
4. สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูงขึ้น	137 (23.4)	191 (32.6)	168 (28.7)	68 (11.6)	22 (3.8)
5. มีรายจ่ายในการเรียนมาก เช่น ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมต่างๆ	137 (23.4)	178 (30.4)	181 (30.9)	52 (8.9)	38 (6.5)

จากตารางที่ 4 เมื่อพิจารณาจากความคิดเห็นระดับเครียดมากรวมกับระดับเครียดมากที่สุดพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเกี่ยวกับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ (ร้อยละ 15.8) รองลงมา ได้แก่ สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูงขึ้น (ร้อยละ 15.4) มีรายจ่ายในการเรียนมาก เช่น ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมต่างๆ (ร้อยละ 15.4) ปัญหาหนี้สินของครอบครัว (ร้อยละ 13.0) และมีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน (ร้อยละ 9.8) ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้าน	ระดับความคิดเห็น (จำนวน (ร้อยละ))				
	ไม่รู้สึกร	เครียด	เครียด	เครียด	เครียด
ความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง	เครียด/	น้อย	ปาน	มาก	มาก
	ไม่เคย		กลาง		ที่สุด
	เกิดขึ้น				
1. บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้สอบได้เกรดเฉลี่ยสูงๆ	152 (25.9)	137 (23.4)	166 (28.3)	96 (16.4)	35 (6.0)
2. ได้รับการคาดหวังอย่างมากจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	110 (18.8)	126 (21.5)	159 (27.1)	118 (20.1)	73 (12.5)
3. บิดามารดาหรือผู้ปกครองกำหนดให้เรียนในสาขาวิชาที่มีงานทำเมื่อเรียนจบ	164 (28.0)	133 (22.7)	144 (24.6)	86 (14.7)	59 (10.1)
4. บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐให้ได้	133 (22.7)	144 (24.6)	161 (27.5)	93 (15.9)	55 (9.4)
5. ต้องเลือกสอบในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองอยากให้เรียน	221 (37.7)	133 (22.7)	129 (22.0)	70 (11.9)	33 (5.6)
6. มีความขัดแย้งกับบิดามารดาหรือผู้ปกครองเกี่ยวกับคณะที่เลือกเรียน	252 (43.0)	133 (22.7)	115 (19.6)	58 (9.9)	28 (4.8)
7. บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้	142 (24.2)	157 (26.8)	155 (26.5)	81 (13.8)	51 (8.7)

จากตารางที่ 5 เมื่อพิจารณาจากความคิดเห็นระดับเครียดมากรวมกับระดับเครียดมากที่สุดพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเกี่ยวกับได้รับการคาดหวังอย่างมากจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ร้อยละ 32.6) รองลงมา ได้แก่ บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐให้ได้ (ร้อยละ 25.3) บิดามารดาหรือผู้ปกครอง

กำหนดให้เรียนในสาขาวิชาที่มีงานทำเมื่อเรียนจบ (ร้อยละ 24.8) บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ (ร้อยละ 22.5) บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้สอบได้เกรดเฉลี่ยสูงๆ (ร้อยละ 22.4) ต้องเลือกสอบในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองอยากให้เรียน (ร้อยละ 17.5) และมีความขัดแย้งกับบิดามารดาหรือผู้ปกครองเกี่ยวกับคณะที่เลือกเรียน (ร้อยละ 14.7) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้าน สัมพันธภาพ	ระดับความคิดเห็น (จำนวน (ร้อยละ))				
	ไม่รู้สึกร เครียด/ ไม่เค เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
ด้านสัมพันธภาพกับบิดามารดาหรือ ผู้ปกครอง					
1. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองสอบถาม เกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	122 (20.8)	197 (33.6)	183 (31.2)	61 (10.4)	23 (3.9)
2. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่มีเวลา ให้กับนักเรียน	249 (42.5)	182 (31.1)	111 (18.9)	32 (5.5)	12 (2.0)
3. ต้องช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ทำงานบ้าน	284 (48.5)	198 (33.8)	78 (13.3)	15 (2.6)	11 (1.9)
4. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองดักเตือน เกี่ยวกับการกลับบ้านผิดเวลา	261 (44.5)	183 (31.2)	107 (18.3)	22 (3.8)	13 (2.2)
5. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้ คำแนะนำในการคบเพื่อน	306 (52.2)	164 (28.0)	92 (15.7)	15 (2.6)	9 (1.5)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้าน สัมพันธภาพ	ระดับความคิดเห็น (จำนวน (ร้อยละ))				
	ไม่รู้สึกร เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน					
6. ไม่มีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์ด้วย	341 (58.2)	126 (21.5)	83 (14.2)	24 (4.1)	12 (2.0)
7. มีปัญหาหรือทะเลาะกับเพื่อน	278 (47.4)	171 (29.2)	101 (17.2)	20 (3.4)	16 (2.7)
8. รู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน	320 (54.6)	130 (22.2)	91 (15.5)	34 (5.8)	11 (1.9)
9. รู้สึกว่ามีการแข่งขันในหมู่เพื่อนมาก เกินไป	244 (41.6)	167 (28.5)	122 (20.8)	35 (6.0)	18 (3.1)
10. มีปัญหาในการทำงานร่วมกับเพื่อน	315 (53.8)	152 (25.9)	85 (14.5)	25 (4.3)	9 (1.5)
ด้านสัมพันธภาพกับครู					
11. มีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับครู	347 (59.2)	146 (24.9)	59 (10.1)	27 (4.6)	7 (1.2)
12. รู้สึกว่าครูเข้มงวดมากเกินไป	288 (49.1)	172 (29.4)	89 (15.2)	27 (4.6)	10 (1.7)
13. รู้สึกว่าครูไม่ให้ความเป็นกันเองกับ นักเรียน	324 (55.3)	140 (23.9)	89 (15.2)	19 (3.2)	14 (2.4)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้าน สัมพันธภาพ	ระดับความคิดเห็น (จำนวน (ร้อยละ))				
	ไม่รู้สึกร เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มากที่สุด
ด้านสัมพันธภาพกับครู					
14. ครูไม่มีเวลาให้ปรึกษาปัญหา	342 (58.4)	141 (24.1)	77 (13.1)	14 (2.4)	12 (2.0)
15. รู้สึกว่าครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคน ไม่เสมอภาคกัน	291 (49.7)	136 (23.2)	109 (18.6)	30 (5.1)	20 (3.4)
16. ครูไม่ค่อยเปิดโอกาสให้แสดงความ ความเห็น	334 (57.0)	144 (24.6)	82 (14.0)	12 (2.0)	14 (2.4)

จากตารางที่ 6 พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม มีดังนี้

ด้านสัมพันธภาพกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง เมื่อพิจารณาจากความคิดเห็นระดับเครียดมากรวมกับระดับเครียดมากที่สุด พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเกี่ยวกับเมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ร้อยละ 14.3) รองลงมา ได้แก่ เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่มีเวลาให้ (ร้อยละ 7.5) เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองตักเตือนเกี่ยวกับการกลับบ้านผิดเวลา (ร้อยละ 6.0) ต้องช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานบ้าน (ร้อยละ 4.5) และเมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้คำแนะนำในการคบเพื่อน (ร้อยละ 4.1) ตามลำดับ

ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน เมื่อพิจารณาจากความคิดเห็นระดับเครียดมากรวมกับระดับเครียดมากที่สุด พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเกี่ยวกับรู้สึกว่ามีการแข่งขันในหมู่เพื่อนมากเกินไป (ร้อยละ 9.1) รองลงมา ได้แก่ รู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน (ร้อยละ 7.7)

ไม่มีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์ด้วย (ร้อยละ 6.1) มีปัญหาหรือทะเลาะกับเพื่อน (ร้อยละ 6.1) และมีปัญหาในการทำงานร่วมกับเพื่อน (ร้อยละ 5.8) ตามลำดับ

ด้านสัมพันธภาพกับครู เมื่อพิจารณาจากความคิดเห็นระดับเครียดมากรวมกับระดับเครียดมากที่สุด พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่รู้สึกเครียดเกี่ยวกับรู้สึกว่าคุณครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน (ร้อยละ 8.5) รองลงมา ได้แก่ รู้สึกว่าคุณครูเข้มงวดมากเกินไป (ร้อยละ 6.3) มีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับครู (ร้อยละ 5.8) รู้สึกว่าคุณครูไม่ให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน (ร้อยละ 5.6) ครูไม่มีเวลาให้ปรึกษาปัญหา (ร้อยละ 4.4) และครูไม่ค่อยเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น (ร้อยละ 4.4) ตามลำดับ



ส่วนที่ 3 ความชุกของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ตารางที่ 7 ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ระดับความเครียด		จำนวน	ร้อยละ
ระดับน้อย	(0 - 24 คะแนน)	50	8.5
ระดับปานกลาง	(25 - 42 คะแนน)	233	39.8
ระดับสูง	(43 - 62 คะแนน)	245	41.8 *
ระดับรุนแรง	(63 คะแนนขึ้นไป)	58	9.9 *

(Mean = 43.67, S.D. = 13.89, Min = 7, Max = 90)

* ความชุกของความเครียด หมายถึง นักเรียนที่มีความเครียดตั้งแต่ระดับสูงขึ้นไป (มีคะแนนตั้งแต่ 43 คะแนนขึ้นไป) ที่ได้จากการประเมินด้วยแบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ

จากตารางที่ 7 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์การแปลผลของแบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ โดยเรียงตามระดับความรุนแรงของความเครียดจากมากไปหาน้อย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงเท่ากับร้อยละ 9.9 ระดับสูง ร้อยละ 41.8 ระดับปานกลาง ร้อยละ 39.8 และระดับน้อย ร้อยละ 8.5 ตามลำดับ และพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความชุกของความเครียดเท่ากับร้อยละ 51.7

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบ
เข้ามหาวิทยาลัย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
ด้านเศรษฐกิจ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยส่วนบุคคล	เครียดน้อย	เครียดสูง	p-value ^b
	ถึงปานกลาง จำนวน ^a (ร้อยละ)	ถึงรุนแรง จำนวน ^a (ร้อยละ)	
เพศ			0.355
ชาย	118 (41.7)	115 (38.0)	
หญิง	165 (58.3)	188 (62.0)	
ลำดับของการเป็นบุตร			0.005*
เป็นบุตรคนที่ 1	123 (45.2)	141 (50.7)	
เป็นบุตรคนที่ 2	123 (45.2)	92 (33.1)	
เป็นบุตรคนที่ 3 ขึ้นไป	26 (9.6)	45 (16.2)	
จำนวนพี่น้อง (รวมตัวนักเรียนด้วย)			0.193
1 คน	34 (12.7)	44 (16.0)	
2 คน	165 (61.8)	149 (54.2)	
3 คนขึ้นไป	68 (25.5)	82 (29.8)	

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data, ^b Chi-square test,

* p<0.05

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	เครียดน้อย ถึงปานกลาง จำนวน ^a (ร้อยละ)	เครียดสูง ถึงรุนแรง จำนวน ^a (ร้อยละ)	p-value ^b
แผนการเรียน			0.710
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	203 (71.7)	226 (74.6)	
ศิลปศาสตร์-คำนวณ	35 (12.4)	32 (10.6)	
ศิลปศาสตร์-ภาษา	45 (15.9)	45 (14.9)	
เกรดเฉลี่ยสะสม			0.805
น้อยกว่า 2.00	17 (6.1)	14 (4.8)	
2.00 - 2.49	63 (22.5)	66 (22.5)	
2.50 - 2.99	80 (28.6)	91 (31.1)	
3.00 - 3.49	68 (24.3)	62 (21.2)	
3.50 - 4.00	52 (18.6)	60 (20.5)	
ค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน			0.018*
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท	93 (35.0)	124 (44.1)	
2,001 - 3,000 บาท	116 (43.6)	103 (36.7)	
3,001 - 4,000 บาท	28 (10.5)	38 (13.5)	
มากกว่า 4,000 บาทขึ้นไป	29 (10.9)	16 (5.7)	

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data, ^b Chi-square test,

* p<0.05

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	เครียดน้อย ถึงปานกลาง จำนวน ^a (ร้อยละ)	เครียดสูง ถึงรุนแรง จำนวน ^a (ร้อยละ)	p-value ^b
ลักษณะที่อยู่อาศัย			0.982
บ้านของตนเอง	225 (80.1)	243 (80.5)	
หอพักเอกชน/อพาร์ทเมนท์	24 (8.5)	24 (7.9)	
บ้านเช่า	8 (2.8)	11 (3.6)	
บ้านญาติ	18 (6.4)	18 (6.0)	
อื่นๆ เช่น บ้านพักราชการ บ้านพักนักกีฬา	6 (2.1)	6 (2.0)	
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย			0.461
อยู่คนเดียว	10 (3.5)	12 (4.0)	
บิดาและมารดา	194 (68.6)	189 (62.4)	
บิดา/มารดา คนใดคนหนึ่ง	37 (13.1)	47 (15.5)	
เพื่อน	5 (1.8)	11 (3.6)	
ญาติ	37 (13.1)	44 (14.5)	
สถานภาพสมรสของบิดามารดา			0.348
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	223 (78.8)	225 (74.3)	
บิดามารดาแยกกันอยู่/แยกทางกัน	44 (15.5)	61 (20.1)	
บิดาและ/หรือมารดาถึงแก่กรรม	16 (5.7)	17 (5.6)	

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data, ^b Chi-square test,

* p<0.05

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	เครียดน้อย	เครียดสูง	p-value ^b
	ถึงปานกลาง จำนวน ^a (ร้อยละ)	ถึงรุนแรง จำนวน ^a (ร้อยละ)	
ระดับการศึกษาของบิดา			0.466
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	25 (9.1)	27 (9.2)	
มัธยมศึกษา	54 (19.6)	66 (22.4)	
ปวช. / ปวส., อนุปริญญา	51 (18.5)	47 (16.0)	
ปริญญาตรี	100 (36.2)	118 (40.1)	
สูงกว่าปริญญาตรี	46 (16.7)	36 (12.2)	
ระดับการศึกษาของมารดา			0.079
ต่ำกว่ามัธยมศึกษา	35 (12.5)	43 (14.4)	
มัธยมศึกษา	49 (17.5)	79 (26.4)	
ปวช. / ปวส., อนุปริญญา	34 (12.1)	30 (10.0)	
ปริญญาตรี	122 (43.6)	108 (36.1)	
สูงกว่าปริญญาตรี	40 (14.3)	39 (13.0)	
อาชีพของบิดา			0.997
ไม่ได้ทำงาน	3 (1.1)	5 (1.7)	
รัฐวิสาหกิจ	13 (4.6)	13 (4.4)	
รับจ้างทั่วไป	32 (11.4)	38 (12.8)	
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	74 (26.4)	78 (26.3)	
เกษตรกร	21 (7.5)	20 (6.7)	
ทำงานบริษัทเอกชน	9 (3.2)	10 (3.4)	
รับราชการ	111 (39.6)	114 (38.4)	
อื่นๆ	17 (6.1)	19 (6.4)	

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data, ^b Chi-square test,

* p<0.05

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	เครียดน้อย	เครียดสูง	p-value ^b
	ถึงปานกลาง จำนวน ^a (ร้อยละ)	ถึงรุนแรง จำนวน ^a (ร้อยละ)	
อาชีพของมารดา			0.423
ไม่ได้ทำงาน	22 (7.8)	18 (6.0)	
รัฐวิสาหกิจ	10 (3.6)	7 (2.3)	
รับจ้างทั่วไป	27 (9.6)	35 (11.7)	
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	87 (31.0)	100 (33.3)	
เกษตรกร	17 (6.0)	25 (8.3)	
ทำงานบริษัทเอกชน	10 (3.6)	5 (1.7)	
รับราชการ	105 (37.4)	103 (34.3)	
อื่นๆ	3 (1.1)	7 (2.3)	
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา			0.002*
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	47 (17.2)	73 (25.3)	
10,001–20,000 บาท	46 (16.8)	60 (20.8)	
20,001–30,000 บาท	56 (20.5)	69 (23.9)	
มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	124 (45.4)	87 (30.1)	
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา			0.032*
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	69 (24.6)	91 (30.4)	
10,001–20,000 บาท	46 (16.4)	67 (22.4)	
20,001–30,000 บาท	63 (22.5)	60 (20.1)	
มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป	102 (36.4)	81 (27.1)	

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data, ^b Chi-square test,

* p<0.05

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	เครียดน้อย ถึงปานกลาง จำนวน ^a (ร้อยละ)	เครียดสูง ถึงรุนแรง จำนวน ^a (ร้อยละ)	p-value ^b
การเรียนพิเศษ/กวดวิชา			0.721
ไม่ได้เรียน	108 (38.2)	120 (39.6)	
เรียน	175 (61.8)	183 (60.4)	
จำนวนชั่วโมงในการเรียนพิเศษ/กวดวิชา โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์			0.784
1 - 5 ชั่วโมง	73 (44.0)	70 (39.8)	
6 - 10 ชั่วโมง	52 (31.3)	57 (32.4)	
11 - 15 ชั่วโมง	20 (12.0)	22 (12.5)	
16 - 20 ชั่วโมง	12 (7.2)	19 (10.8)	
มากกว่า 20 ชั่วโมงขึ้นไป	9 (5.4)	8 (4.5)	
ระยะเวลาในการเดินทางไป-กลับโรงเรียน โดยเฉลี่ยต่อวัน			0.596
10 - 20 นาที	178 (64.7)	176 (61.5)	
21 - 30 นาที	47 (17.1)	54 (18.9)	
31 - 40 นาที	8 (2.9)	7 (2.4)	
41 - 50 นาที	4 (1.5)	4 (1.4)	
51 - 60 นาที	23 (8.4)	19 (6.6)	
มากกว่า 60 นาทีขึ้นไป	15 (5.5)	26 (9.1)	

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data, ^b Chi-square test,

* p<0.05

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	เครียดน้อย	เครียดสูง	p-value ^b
	ถึงปานกลาง จำนวน ^a (ร้อยละ)	ถึงรุนแรง จำนวน ^a (ร้อยละ)	
ระยะเวลาในการนอนหลับโดยเฉลี่ยต่อวัน			0.216
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ชั่วโมง	13 (4.6)	19 (6.4)	
6 ชั่วโมง	58 (20.6)	78 (26.2)	
7 ชั่วโมง	88 (31.3)	98 (32.9)	
8 ชั่วโมง	93 (33.1)	77 (25.8)	
มากกว่าหรือเท่ากับ 9 ชั่วโมงขึ้นไป	29 (10.3)	26 (8.7)	
เวลาในการเข้านอน			0.377
20.00 น. - 20.59 น.	4 (1.4)	7 (2.4)	
21.00 น. - 21.59 น.	24 (8.5)	26 (8.8)	
22.00 น. - 22.59 น.	81 (28.8)	70 (23.6)	
23.00 น. - 23.59 น.	78 (27.8)	101 (34.0)	
ตั้งแต่ 0.00 น. เป็นต้นไป	94 (33.5)	93 (31.3)	
เวลาในการตื่นนอน			0.217
ก่อน 5.00 น.	6 (2.1)	6 (2.0)	
5.00 น. - 5.59 น.	34 (12.1)	51 (17.2)	
6.00 น. - 6.59 น.	153 (54.4)	165 (55.6)	
ตั้งแต่ 7.00 น. เป็นต้นไป	88 (31.3)	75 (25.3)	

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data, ^b Chi-square test,

* p<0.05

ตารางที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	เครียดน้อย	เครียดสูง	p-value ^b
	ถึงปานกลาง จำนวน ^a (ร้อยละ)	ถึงรุนแรง จำนวน ^a (ร้อยละ)	
ปัญหาเกี่ยวกับการนอน			<0.001*
ไม่มีปัญหา	251 (88.7)	222 (73.3)	
มีปัญหา	32 (11.3)	81 (26.7)	
โรคประจำตัว			0.001*
ไม่มี	258 (91.2)	248 (81.8)	
มี	25 (8.8)	55 (18.2)	
โรคทางกายหรือทางจิตในปัจจุบัน^c			0.500
ไม่มี	283 (100.0)	301 (99.3)	
มี	0 (0.0)	2 (0.7)	
งานอดิเรก			0.273
ไม่มีงานอดิเรก	7 (2.5)	8 (2.6)	
ดูโทรทัศน์/ภาพยนตร์	81 (28.6)	78 (25.7)	
ฟังเพลง	68 (24.0)	83 (27.4)	
อ่านหนังสือ	41 (14.5)	62 (20.5)	
เล่นดนตรี	16 (5.7)	18 (5.9)	
เล่นกีฬา	47 (16.6)	38 (12.5)	
อื่นๆ เช่น เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต วาดรูป	23 (8.1)	16 (5.3)	

^a จำนวนที่แสดงในแต่ละปัจจัยอาจไม่เท่ากับจำนวนรวม 586 คน เนื่องจากมี missing data, ^b Chi-square test,

^c Fisher's Exact Test * p<0.05

จากตารางที่ 8 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ได้แก่ ลำดับของการเป็นบุตร (p=0.005) ค่าใช้จ่าย

ส่วนตัวเฉลี่ยต่อเดือน ($p=0.018$) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา ($p=0.002$) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา ($p=0.032$) ปัญหาเกี่ยวกับการนอน ($p<0.001$) และโรคประจำตัว ($p=0.001$)

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ($n=586$)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	เครียดน้อยถึงปานกลาง		เครียดสูงถึงรุนแรง		p-value ^a
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
ด้านความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
1. ไม่ได้วางแผนการอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้กังวลว่าจะอ่านหนังสือไม่ทัน	2.69	1.04	3.46	1.11	<0.001*
2. มีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.66	1.04	3.51	0.98	<0.001*
3. ผึกทำโจทย์ ข้อสอบในปีที่ผ่านมา มาไม่มากพอ ทำให้กังวลว่าจะทำข้อสอบไม่ได้	2.68	1.08	3.50	1.05	<0.001*
4. ช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ยังไม่รู้ขอบเขตของเนื้อหาที่จะใช้สอบเข้าในคณะ/สาขาที่ต้องการ	2.51	1.05	3.31	1.15	<0.001*
5. เวลาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ใกล้เคียงกับเวลาสอบของโรงเรียน ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน	2.61	1.08	3.42	1.07	<0.001*

* $p<0.05$, ^a Independent t-test

ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	เครียดน้อยถึงปานกลาง		เครียดสูงถึงรุนแรง		p-value ^a
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
ด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
6. ข้อมูลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยสับสนไม่ชัดเจน	2.21	0.92	2.97	1.02	<0.001*
7. ยังไม่แน่ใจกำหนดการต่างๆ เกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่าต้องสอบวิชาใดในวันใดบ้าง	2.18	0.95	2.96	1.12	<0.001*
8. การแนะนำและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ	2.01	0.96	2.77	1.04	<0.001*
9. ยังไม่แน่ใจในเกณฑ์การคัดเลือกของคณะ/สาขาต่างๆ	2.17	1.02	3.01	1.12	<0.001*
10. การรู้กำหนดการสอบแต่ละวิชาล่าช้า	2.07	0.98	2.79	1.06	<0.001*
11. ยังสับสนเกี่ยวกับรูปแบบของข้อสอบและวิธีการตอบข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.15	0.98	2.93	1.07	<0.001*
12. ไม่รู้ว่าคณะที่เลือกต้องได้คะแนนสอบประมาณเท่าใด	2.30	1.03	2.98	1.13	<0.001*

* p<0.05, ^a Independent t-test

จากตารางที่ 9 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (p<0.001)

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียนกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน	เครียดน้อยถึงปานกลาง		เครียดสูงถึงรุนแรง		p-value ^a
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1. ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน	2.54	1.00	3.25	1.00	<0.001*
2. เรียนไม่ทันเพื่อน	2.26	1.02	3.02	1.03	<0.001*
3. ไม่สามารถแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือหรือทบทวนบทเรียนได้	2.37	1.08	3.10	1.07	<0.001*
4. การเรียนการสอนเร่งรัดเกินไป	2.45	1.07	3.24	1.03	<0.001*
5. เรียนหนักเกินไป	2.59	1.19	3.42	1.09	<0.001*
6. ต้องรีบทำงานให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด	2.55	1.12	3.42	1.06	<0.001*
7. งานในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป	2.78	1.18	3.64	1.04	<0.001*

* p<0.05, ^a Independent t-test

จากตารางที่ 10 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียนทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (p<0.001)

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจ	เครียดน้อยถึงปานกลาง		เครียดสูงถึงรุนแรง		p-value ^a
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1. ปัญหาหนี้สินของครอบครัว	1.80	0.96	2.49	1.24	<0.001*
2. มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน	1.82	0.88	2.50	1.05	<0.001*
3. เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ	1.86	0.96	2.76	1.16	<0.001*
4. สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูงขึ้น	1.98	0.94	2.79	1.06	<0.001*
5. มีรายจ่ายในการเรียนมาก เช่น ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมต่างๆ	2.00	0.98	2.86	1.11	<0.001*

* p<0.05, ^a Independent t-test

จากตารางที่ 11 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (p<0.001)

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครองกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้าน ความคาดหวังของบิดามารดาหรือ ผู้ปกครอง	เครียดน้อยถึง ปานกลาง		เครียดสูงถึง รุนแรง		p-value ^a
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
1. บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้ สอบได้เกรดเฉลี่ยสูงๆ	2.11	1.10	2.92	1.18	<0.001*
2. ได้รับการคาดหวังอย่างมากจากบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง สำหรับการสอบเข้า มหาวิทยาลัย	2.43	1.21	3.26	1.22	<0.001*
3. บิดามารดาหรือผู้ปกครองกำหนดให้ เรียนในสาขาวิชาที่มีงานทำเมื่อเรียนจบ	2.12	1.14	2.98	1.32	<0.001*
4. บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้ สอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐให้ได้	2.22	1.14	3.05	1.22	<0.001*
5. ต้องเลือกสอบในคณะหรือมหาวิทยาลัย ที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองอยากให้เรียน	1.84	1.09	2.63	1.24	<0.001*
6. มีความขัดแย้งกับบิดามารดาหรือ ผู้ปกครองเกี่ยวกับคณะที่เลือกเรียน	1.69	0.94	2.50	1.29	<0.001*
7. บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความ คาดหวังว่าจะสามารถหางานทำที่มีรายได้ดี ได้	2.03	1.06	3.06	1.19	<0.001*

* p<0.05, ^a Independent t-test

จากตารางที่ 12 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครองทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (p<0.001)

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสัมพันธภาพกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ	เครียดน้อยถึงปานกลาง		เครียดสูงถึงรุนแรง		p-value ^a
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
ด้านสัมพันธภาพกับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง					
1. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.05	0.90	2.79	1.06	<0.001*
2. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่มีเวลาให้กับนักเรียน	1.55	0.83	2.29	1.03	<0.001*
3. การที่ต้องช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานบ้าน	1.45	0.67	2.04	1.01	<0.001*
4. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองดักเตือนเกี่ยวกับการกลับบ้านผิดเวลา	1.55	0.78	2.19	1.05	<0.001*
5. เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้คำแนะนำในการคบเพื่อน	1.46	0.77	1.99	0.98	<0.001*
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน					
6. ไม่มีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์ด้วย	1.43	0.79	1.96	1.09	<0.001*
7. มีปัญหาหรือทะเลาะกับเพื่อน	1.53	0.80	2.14	1.08	<0.001*
8. รู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน	1.48	0.84	2.07	1.11	<0.001*

* p<0.05, ^a Independent t-test

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสัมพันธภาพกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586) (ต่อ)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ	เครียดน้อยถึงปานกลาง		เครียดสูงถึงรุนแรง		p-value ^a
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน					
9. รู้สึกว่ามีการแข่งขันในหมู่เพื่อนมากเกินไป	1.66	0.88	2.32	1.13	<0.001*
10. มีปัญหาในการทำงานร่วมกับเพื่อน	1.42	0.73	2.04	1.05	<0.001*
ด้านสัมพันธภาพกับครู					
11. มีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับครู	1.37	0.68	1.88	1.05	<0.001*
12. รู้สึกว่าครูเข้มงวดมากเกินไป	1.51	0.76	2.08	1.06	<0.001*
13. รู้สึกว่าครูไม่ให้ความเป็นกันเองกับนักเรียน	1.44	0.77	2.01	1.09	<0.001*
14. ครูไม่มีเวลาให้ปรึกษาปัญหา	1.39	0.73	1.91	1.04	<0.001*
15. รู้สึกว่าครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน	1.53	0.88	2.23	1.16	<0.001*
16. ครูไม่ค่อยเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น	1.44	0.78	1.91	1.04	<0.001*

* p<0.05, ^a Independent t-test

จากตารางที่ 13 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (p<0.001)

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (n=586)

ตัวแปร	Adjusted OR	95% CI	p-value
โรคประจำตัว			
ไม่มี	1.00	Reference	
มี	2.05	(1.06 - 4.00)	0.034*
เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ [†]	1.55	(1.24 - 1.93)	<0.001*
ต้องช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานบ้าน [†]	1.40	(1.04 - 1.88)	0.027*
บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ [†]	1.32	(1.07 - 1.64)	<0.001*
งานในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป [†]	1.26	(1.01 - 1.58)	0.044*
มีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย [†]	1.57	(1.23 - 1.99)	<0.001*
การแนะแนวและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ [†]	1.33	(1.04 - 1.70)	0.022*
รู้สึกว่าการปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน [†]	1.40	(1.10 - 1.78)	0.007*

*p<0.05, [†] ใช้คะแนนซึ่งมีค่าตั้งแต่ 1-5 ในการวิเคราะห์

จากตารางที่ 14 เมื่อนำตัวแปรทั้งหมดที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดมาทำการวิเคราะห์โดยใช้ Multiple Logistic Regression ด้วยวิธี Forward stepwise พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว (Adjusted OR = 2.05, 95% CI = 1.06 - 4.00) เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ (Adjusted OR = 1.55, 95% CI = 1.24 - 1.93) ต้องช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานบ้าน (Adjusted OR = 1.40, 95% CI = 1.04 - 1.88)

บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ (Adjusted OR = 1.32, 95% CI = 1.07 - 1.64) งานในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป (Adjusted OR = 1.26, 95% CI = 1.01 - 1.58) มีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (Adjusted OR = 1.57, 95% CI = 1.23 - 1.99) การแนะนำและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ (Adjusted OR = 1.33, 95% CI = 1.04 - 1.70) และรู้สึกว่าครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน (Adjusted OR = 1.40, 95% CI = 1.10 - 1.78)



ส่วนที่ 5 การจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย (n=586)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ (จำนวน(ร้อยละ))				Mean (S.D.)
	ไม่เคย	น้อย	ปานกลาง	มาก	
	1	2	3	4	
วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม					
ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์	19 (3.2)	83 (14.2)	278 (47.4)	206 (35.2)	3.15 (0.78)
พูดคุยปรึกษาเพื่อน	19 (3.2)	99 (16.9)	267 (45.6)	201 (34.3)	3.11 (0.79)
นอน	16 (2.7)	94 (16.0)	300 (51.2)	176 (30.0)	3.09 (0.75)
ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	34 (5.8)	84 (14.3)	288 (49.1)	180 (30.7)	3.05 (0.83)
พยายามควบคุมอารมณ์	31 (5.3)	112 (19.1)	298 (50.9)	145 (24.7)	2.95 (0.81)
พยายามคิดแก้ปัญหา	21 (3.6)	121 (20.6)	320 (54.6)	124 (21.2)	2.93 (0.75)
พูดคุยปรึกษาพ่อแม่	27 (4.6)	142 (24.2)	262 (44.7)	155 (26.5)	2.93 (0.83)
ออกกำลังกาย	30 (5.1)	213 (36.3)	237 (40.4)	106 (18.1)	2.72 (0.82)

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย (n=586) (ต่อ)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ (จำนวน(ร้อยละ))				Mean (S.D.)
	ไม่เคย	น้อย	ปานกลาง	มาก	
	1	2	3	4	
วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม					
หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้/ เลี้ยงสัตว์	73 (12.5)	198 (33.8)	202 (34.5)	113 (19.3)	2.61 (0.94)
ไปซื้อป๊อปปิ้ง	84 (14.3)	222 (37.9)	198 (33.8)	82 (14.0)	2.47 (0.90)
พูดระบายกับผู้อื่น	102 (17.4)	220 (37.5)	195 (33.3)	69 (11.8)	2.39 (0.91)
ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา	76 (13.0)	258 (44.0)	214 (36.5)	38 (6.5)	2.37 (0.79)
พูดคุยปรึกษาพี่น้องและญาติ	111 (18.9)	236 (40.3)	185 (31.6)	54 (9.2)	2.31 (0.88)
พูดคุยปรึกษาครู	101 (17.2)	290 (49.5)	159 (27.1)	36 (6.1)	2.22 (0.80)
นั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ/อธิษฐาน/ ละหมาด	120 (20.5)	275 (46.9)	155 (26.5)	36 (6.1)	2.18 (0.83)
ไปวัด ฟังเทศน์ สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ ไปสุเหร่า	160 (27.3)	271 (46.2)	127 (21.7)	28 (4.8)	2.04 (0.82)
ไปพบแพทย์	364 (62.1)	164 (28.0)	49 (8.4)	9 (1.5)	1.49 (0.71)

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย (n=586) (ต่อ)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ (จำนวน(ร้อยละ))				Mean (S.D.)
	ไม่เคย	น้อย	ปานกลาง	มาก	
	1	2	3	4	
วิธีการจัดการความเครียดที่					
ไม่เหมาะสม					
เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	136 (23.2)	212 (36.2)	166 (28.3)	72 (12.3)	2.30 (0.96)
ร้องไห้	174 (29.7)	275 (46.9)	100 (17.1)	37 (6.3)	2.00 (0.85)
เก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว	224 (38.2)	200 (34.1)	113 (19.3)	49 (8.4)	1.98 (0.95)
ระบายอารมณ์กับคนอื่น	239 (40.8)	229 (39.1)	102 (17.4)	16 (2.7)	1.82 (0.81)
ไปหาหมอดู/หาเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต	307 (52.4)	180 (30.7)	77 (13.1)	22 (3.8)	1.68 (0.84)
ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน	376 (64.2)	145 (24.7)	50 (8.5)	15 (2.6)	1.49 (0.76)
เที่ยวสถานเริงรมย์ เตะ ผับ	396 (67.6)	121 (20.6)	50 (8.5)	19 (3.2)	1.47 (0.78)
ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโต้ะ	384 (65.5)	141 (24.1)	49 (8.4)	12 (2.0)	1.47 (0.73)

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย (n=586) (ต่อ)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ (จำนวน(ร้อยละ))				Mean (S.D.)
	ไม่เคย	น้อย	ปานกลาง	มาก	
	1	2	3	4	
วิธีการจัดการความเครียดที่					
ไม่เหมาะสม					
สูบบุหรี่/ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	443 (75.6)	87 (14.8)	43 (7.3)	13 (2.2)	1.36 (0.72)
อยากทำร้ายผู้อื่น	495 (84.5)	62 (10.6)	20 (3.4)	9 (1.5)	1.22 (0.58)
อยากทำร้ายตนเอง ตีอก ชกหัว	510 (87.0)	43 (7.3)	24 (4.1)	9 (1.5)	1.20 (0.58)
กินยาระงับประสาท ยานอนหลับ	521 (88.9)	36 (6.1)	21 (3.6)	8 (1.4)	1.17 (0.55)

จากตารางที่15 พบว่า วิธีการจัดการความเครียดในแนวทางที่เหมาะสมที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม นำมาปฏิบัติ 3 อันดับแรก ได้แก่ ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ (Mean = 3.15) พูดคุยปรึกษาเพื่อน (Mean = 3.11) และนอน (Mean = 3.09) ตามลำดับ

ส่วนวิธีการจัดการความเครียดในแนวทางที่ไม่เหมาะสมที่นักเรียนนำมาปฏิบัติ 3 อันดับแรก ได้แก่ เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร (Mean = 2.30) ร้องไห้ (Mean = 2.00) และเก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว (Mean = 1.98) ตามลำดับ

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ระหว่างกลุ่มที่เครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มที่เครียดสูงถึงรุนแรง (n=586)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ	เครียดน้อยถึงปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	เครียดสูงถึงรุนแรง จำนวน (ร้อยละ)	p-value ^a
พูดคุยปรึกษาพ่อแม่	ไม่เคย	10 (3.5)	17 (5.6)	0.263
	น้อย	65 (23.0)	77 (25.4)	
	ปานกลาง	124 (43.8)	138 (45.5)	
	มาก	84 (29.7)	71 (23.4)	
พูดคุยปรึกษาเพื่อน	ไม่เคย	11 (3.9)	8 (2.6)	0.742
	น้อย	45 (15.9)	54 (17.8)	
	ปานกลาง	132 (46.6)	135 (44.6)	
	มาก	95 (33.6)	106 (35.0)	
พูดคุยปรึกษาครู	ไม่เคย	56 (19.8)	45 (14.9)	0.055
	น้อย	128 (45.2)	162 (53.5)	
	ปานกลาง	76 (26.9)	83 (27.4)	
	มาก	23 (8.1)	13 (4.3)	
พูดระบายกับผู้อื่น	ไม่เคย	60 (21.2)	42 (13.9)	0.072
	น้อย	102 (36.0)	118 (38.9)	
	ปานกลาง	85 (30.0)	110 (36.3)	
	มาก	36 (12.7)	33 (10.9)	
พูดคุยปรึกษาพี่น้องและญาติ	ไม่เคย	56 (19.8)	55 (18.2)	0.115
	น้อย	107 (37.8)	129 (42.6)	
	ปานกลาง	86 (30.4)	99 (32.7)	
	มาก	34 (12.0)	20 (6.6)	

* p<0.05, ^a Chi-square test

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ระหว่างกลุ่มที่เครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มที่เครียดสูงถึงรุนแรง (n=586) (ต่อ)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ	เครียดน้อยถึงปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	เครียดสูงถึงรุนแรง จำนวน (ร้อยละ)	p-value ^a
ออกกำลังกาย	ไม่เคย	15 (5.3)	15 (5.0)	0.030*
	น้อย	89 (31.4)	124 (40.9)	
	ปานกลาง	116 (41.0)	121 (39.9)	
	มาก	63 (22.3)	43 (14.2)	
นอน	ไม่เคย	10 (3.5)	6 (2.0)	0.450
	น้อย	40 (14.1)	54 (17.8)	
	ปานกลาง	146 (51.6)	154 (50.8)	
	มาก	87 (30.7)	89 (29.4)	
ร้องไห้	ไม่เคย	119 (42.0)	55 (18.2)	<0.001*
	น้อย	130 (45.9)	145 (47.9)	
	ปานกลาง	26 (9.2)	74 (24.4)	
	มาก	8 (2.8)	29 (9.6)	
เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	ไม่เคย	103 (36.4)	33 (10.9)	<0.001*
	น้อย	102 (36.0)	110 (36.3)	
	ปานกลาง	56 (19.8)	110 (36.3)	
	มาก	22 (7.8)	50 (16.5)	
เก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว	ไม่เคย	148 (52.3)	76 (25.1)	<0.001*
	น้อย	87 (30.7)	113 (37.3)	
	ปานกลาง	34 (12.0)	79 (26.1)	
	มาก	14 (4.9)	35 (11.6)	

* p<0.05, ^a Chi-square test

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ระหว่างกลุ่มที่เครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มที่เครียดสูงถึงรุนแรง (n=586) (ต่อ)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ	เครียดน้อยถึงปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	เครียดสูงถึงรุนแรง จำนวน (ร้อยละ)	p-value ^a
ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโต้ะ	ไม่เคย	212 (74.9)	172 (56.8)	<0.001*
	น้อย	53 (18.7)	88 (29.0)	
	ปานกลาง	13 (4.6)	36 (11.9)	
	มาก	5 (1.8)	7 (2.3)	
นั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ/ อธิษฐาน/ละหมาด	ไม่เคย	63 (22.3)	57 (18.8)	0.428
	น้อย	124 (43.8)	151 (49.8)	
	ปานกลาง	76 (26.9)	79 (26.1)	
	มาก	20 (7.1)	16 (5.3)	
ระบายอารมณ์กับคนอื่น	ไม่เคย	140 (49.5)	99 (32.7)	<0.001*
	น้อย	101 (35.7)	128 (42.2)	
	ปานกลาง	37 (13.1)	65 (21.5)	
	มาก	5 (1.8)	11 (3.6)	
ไปวัด ฟังเทศน์ สันทนาการ/ ไปโบสถ์/ไปสุเหร่า	ไม่เคย	80 (28.3)	80 (26.4)	0.281
	น้อย	120 (42.4)	151 (49.8)	
	ปานกลาง	67 (23.7)	60 (19.8)	
	มาก	16 (5.7)	12 (4.0)	
ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์	ไม่เคย	9 (3.2)	10 (3.3)	0.400
	น้อย	33 (11.7)	50 (16.5)	
	ปานกลาง	140 (49.5)	138 (45.5)	
	มาก	101 (35.7)	105 (34.7)	

* p<0.05, ^a Chi-square test

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ระหว่างกลุ่มที่เครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มที่เครียดสูงถึงรุนแรง (n=586) (ต่อ)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ	เครียดน้อยถึงปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	เครียดสูงถึงรุนแรง จำนวน (ร้อยละ)	p-value ^a
ระบายนอนหลับโดยการกรีดร้อง/ ตะโกน	ไม่เคย	216 (76.3)	160 (52.8)	<0.001*
	น้อย	51 (18.0)	94 (31.0)	
	ปานกลาง	9 (3.2)	41 (13.5)	
	มาก	7 (2.5)	8 (2.6)	
ไปหาหมอดู/หาเพื่อนทาง อินเทอร์เน็ต	ไม่เคย	168 (59.4)	139 (45.9)	0.001*
	น้อย	83 (29.3)	97 (32.0)	
	ปานกลาง	24 (8.5)	53 (17.5)	
	มาก	8 (2.8)	14 (4.6)	
ไปซื้อป๊อปปิ้ง	ไม่เคย	47 (16.6)	37 (12.2)	0.508
	น้อย	105 (37.1)	117 (38.6)	
	ปานกลาง	93 (32.9)	105 (34.7)	
	มาก	38 (13.4)	44 (14.5)	
สูบบุหรี่/ดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	ไม่เคย	222 (78.4)	221 (72.9)	0.345
	น้อย	39 (13.8)	48 (15.8)	
	ปานกลาง	18 (6.4)	25 (8.3)	
	มาก	4 (1.4)	9 (3.0)	
ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา	ไม่เคย	40 (14.1)	36 (11.9)	0.706
	น้อย	125 (44.2)	133 (43.9)	
	ปานกลาง	98 (34.6)	116 (38.3)	
	มาก	20 (7.1)	18 (5.9)	

* p<0.05, ^a Chi-square test

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ระหว่างกลุ่มที่เครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มที่เครียดสูงถึงรุนแรง (n=586) (ต่อ)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ	เครียดน้อยถึงปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	เครียดสูงถึงรุนแรง จำนวน (ร้อยละ)	p-value ^a
พยายามคิดแก้ปัญหา	ไม่เคย	13 (4.6)	8 (2.6)	0.500
	น้อย	59 (20.8)	62 (20.5)	
	ปานกลาง	156 (55.1)	164 (54.1)	
	มาก	55 (19.4)	69 (22.8)	
พยายามควบคุมอารมณ์	ไม่เคย	21 (7.4)	10 (3.3)	0.144
	น้อย	56 (19.8)	56 (18.5)	
	ปานกลาง	138 (48.8)	160 (52.8)	
	มาก	68 (24.0)	77 (25.4)	
หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้/เลี้ยงสัตว์	ไม่เคย	38 (13.4)	35 (11.6)	0.431
	น้อย	92 (32.5)	106 (35.0)	
	ปานกลาง	92 (32.5)	110 (36.3)	
	มาก	61 (21.6)	52 (17.2)	
เที่ยวสถานเริงรมย์ เตะ ผับ	ไม่เคย	201 (71.0)	195 (64.4)	0.278
	น้อย	52 (18.4)	69 (22.8)	
	ปานกลาง	20 (7.1)	30 (9.9)	
	มาก	10 (3.5)	9 (3.0)	
ไปพบแพทย์ ^b	ไม่เคย	187 (66.1)	177 (58.4)	0.098
	น้อย	67 (23.7)	97 (32.0)	
	ปานกลาง	23 (8.1)	26 (8.6)	
	มาก	6 (2.1)	3 (1.0)	

* p<0.05, ^a Chi-square test, ^b Fisher's exact test

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ระหว่างกลุ่มที่เครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มที่เครียดสูงถึงรุนแรง (n=586) (ต่อ)

วิธีการจัดการความเครียด	ระดับในการปฏิบัติ	เครียดน้อยถึงปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	เครียดสูงถึงรุนแรง จำนวน (ร้อยละ)	p-value ^a
ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	ไม่เคย	19 (6.7)	15 (5.0)	0.008*
	น้อย	39 (13.8)	45 (14.9)	
	ปานกลาง	121 (42.8)	167 (55.1)	
	มาก	104 (36.7)	76 (25.1)	
กินยาระงับประสาทยานอนหลับ ^b	ไม่เคย	262 (92.6)	259 (85.5)	0.029*
	น้อย	12 (4.2)	24 (7.9)	
	ปานกลาง	8 (2.8)	13 (4.3)	
	มาก	1 (0.4)	7 (2.3)	
อยากทำร้ายตนเอง ตีอกชกหัว ^b	ไม่เคย	258 (91.2)	252 (83.2)	0.030*
	น้อย	14 (4.9)	29 (9.6)	
	ปานกลาง	9 (3.2)	15 (5.0)	
	มาก	2 (0.7)	7 (2.3)	
อยากทำร้ายผู้อื่น ^b	ไม่เคย	248 (87.6)	247 (81.5)	0.012*
	น้อย	27 (9.5)	35 (11.6)	
	ปานกลาง	3 (1.1)	17 (5.6)	
	มาก	5 (1.8)	4 (1.3)	

* p<0.05, ^a Chi-square test, ^b Fisher's exact test

จากตารางที่ 16 เมื่อเปรียบเทียบวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ระหว่างกลุ่มที่เครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มที่เครียดสูงถึงรุนแรง พบว่าวิธีการจัดการความเครียดที่นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มใช้แตกต่างกัน ได้แก่ ออกกำลังกาย (p=0.030) ร้องไห้ (p<0.001) เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร (p<0.001) เก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว (p<0.001) ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโต๊ะ (p<0.001) ระบายอารมณ์กับคนอื่น (p<0.001) ระบายอารมณ์โดยการ

กรีดร้อง/ตะโกน ($p < 0.001$) ไปหาหมอดู/หาเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต ($p = 0.001$) ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ($p = 0.008$) กินยาระงับประสาท ยานอนหลับ ($p = 0.029$) อยากทำร้ายตนเอง ตีอก ชกหัว ($p = 0.030$) และอยากทำร้ายผู้อื่น ($p = 0.012$)



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง ณ จุดเวลาหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด รวมถึงวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม-กันยายน 2558 โดยมีนักเรียนเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 586 คน จากนักเรียนทั้งหมด 657 คน คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 89.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามแบบให้ตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย 8 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล 2) แบบประเมินความเครียด โดยใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ 3) แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย 4) แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน 5) แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจ 6) แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง 7) แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ และ 8) แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด

สรุปผลการวิจัย

1. ความชุกของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม เท่ากับร้อยละ 51.7 โดยเมื่อพิจารณาตามระดับความรุนแรงของความเครียดจากมากไปหาน้อย พบว่า นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงเท่ากับร้อยละ 9.9 ระดับสูง ร้อยละ 41.8 ระดับปานกลาง ร้อยละ 39.8 และระดับน้อย ร้อยละ 8.5 ตามลำดับ

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว (Adjusted OR=2.05, 95% CI= 1.06 - 4.00) เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ (Adjusted OR=1.55, 95% CI=1.24 - 1.93) ต้องช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานบ้าน (Adjusted OR=1.40, 95% CI=1.04 - 1.88) บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ (Adjusted

OR=1.32, 95% CI=1.07 - 1.64) งานในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป (Adjusted OR=1.26, 95% CI=1.01 - 1.58) มีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (Adjusted OR=1.57, 95% CI=1.23 - 1.99) การแนะแนวและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ (Adjusted OR=1.33, 95% CI=1.04 - 1.70) และรู้สึกว่าการปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน (Adjusted OR=1.40, 95% CI=1.10 - 1.78)

3. วิธีการจัดการความเครียดที่นักเรียนกลุ่มเครียดน้อยถึงปานกลางและกลุ่มเครียดสูงถึงรุนแรงใช้แตกต่างกัน ได้แก่ ออกกำลังกาย ($p=0.030$) ร้องไห้ ($p<0.001$) เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร ($p<0.001$) เก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว ($p<0.001$) ระบายกับสิ่งของ เช่น ตุ๊กตา ($p<0.001$) ระบายอารมณ์กับคนอื่น ($p<0.001$) ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน ($p<0.001$) ไปหาหมอ/หาเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต ($p=0.001$) ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ($p=0.008$) กินยาระงับประสาทยานอนหลับ ($p=0.029$) อยากทำร้ายตนเอง ตีอก ชกหัว ($p=0.030$) และอยากทำร้ายผู้อื่น ($p=0.012$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบความชุกของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เท่ากับร้อยละ 51.7 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาที่ผ่านมาที่ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และใช้เครื่องมือเดียวกัน คือ แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ พบว่าความชุกของความเครียดจากการศึกษาในครั้งนี้มีความใกล้เคียงกับการศึกษาของศุภนิช สังฆะดี⁽¹⁸⁾ ที่ทำการศึกษาคความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่ โดยพบความชุกของความเครียดเท่ากับร้อยละ 51.8 อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษานี้กับการศึกษาคความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผ่านมา พบว่าการศึกษาของอรุณี เกสรอุบล⁽²⁰⁾ ซึ่งใช้เครื่องมือ คือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต พบความชุกของความเครียดของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรีเท่ากับร้อยละ 48.9 การศึกษาของกาญจนา เดชคุ้ม⁽¹⁹⁾ ซึ่งใช้เครื่องมือ คือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต พบความชุกของความเครียดของนักเรียนในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจเท่ากับร้อยละ 46.9 การศึกษาของวรรณธิรา ชูทอง⁽²¹⁾ ซึ่งใช้เครื่องมือ คือ แบบทดสอบความเครียดของดูแกน (Dougan's stress questionnaire) พบว่านักเรียนโรงเรียนสตรีพัทลุงมีความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 70.4 และ

ระดับสูงร้อยละ 14.8 ซึ่งจะเห็นว่าความชุกของความเครียดในการศึกษานี้กับการศึกษาอื่นๆ มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการใช้เครื่องมือประเมินความเครียดที่แตกต่างกัน เกณฑ์การประเมินความเครียดจึงแตกต่างกัน จึงทำให้เปรียบเทียบความชุกได้ยาก นอกจากนี้ช่วงเวลาที่ไปเก็บข้อมูลนั้นตรงกับช่วงสอบของนักเรียน จึงอาจทำให้พบความชุกของความเครียดได้ค่อนข้างสูง และประกอบกับระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปัจจุบัน (ซึ่งเริ่มใช้มาตั้งแต่ พ.ศ. 2553) ต้องใช้ผลการเรียนที่เรียนมาตลอดระดับมัธยมปลายเป็นองค์ประกอบเพื่อใช้ในการคิดค่าคะแนนสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในสัดส่วนที่สูงขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนหน้านี้ จึงอาจทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้มากขึ้น ซึ่งอาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พบความชุกของความเครียดได้มากขึ้น

2. จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ ต้องช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานบ้าน บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้งานในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป มีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย การแนะนำและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ และการรู้สึกว่าการปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน

สำหรับปัจจัยเรื่องการมีโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของกฤษณนันท์ เครือวรรณ⁽³⁷⁾ ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชน ในกรุงเทพมหานคร โดยพบว่าโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของพรชัย หลายพสุ และคณะ⁽³⁸⁾ ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ที่พบว่าโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะการมีโรคประจำตัว อาจทำให้นักเรียนรู้สึกกังวลว่าหากมีอาการของโรคกำเริบเกิดขึ้น แล้วจะต้องพักรักษาตัว จึงอาจทำให้กลัวว่าจะไม่สามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทเรียนในวันที่ต้องขาดเรียนได้ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดได้

ส่วนปัจจัยเรื่องเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอพบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกฤษณนันท์ เครือวรรณ⁽³⁷⁾ ที่พบว่าจำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของอัจฉรา ระตะนะอาพร⁽³⁹⁾ ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา

ที่พบว่าเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้สินค้าอุปโภคบริโภคมีราคาสูงขึ้น ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย

นอกจากนี้การที่ต้องช่วยบิดามารดาหรือผู้ปกครองทำงานบ้านมีความสัมพันธ์กับความเครียด ถึงแม้จะไม่มีการศึกษาใดที่ยืนยันแน่ชัดว่าการต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่น่าจะสามารถอธิบายด้วยหลักเหตุผลได้ว่าการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นการเรียนที่ค่อนข้างหนัก นักเรียนจึงต้องใช้เวลาในการเรียนและทบทวนบทเรียนเป็นจำนวนมาก ซึ่งเมื่อต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน อาจทำให้นักเรียนมีเวลาในการทำการบ้านหรือทบทวนบทเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควร

สำหรับการที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปีทมา อินทร์พรหม⁽⁴⁰⁾ ที่ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพมหานคร โดยพบว่าผู้ปกครองที่มีความคาดหวังในตัวนักเรียนมากจะทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดมาก และสอดคล้องกับการศึกษาของวิภาพรรณ เตือนฉาย⁽⁴¹⁾ ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่พบว่านักเรียนที่บิดามารดาคาดหวังสูงจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่บิดามารดาคาดหวังต่ำ และการศึกษาของอัจฉรา ระตะนะอาพร⁽³⁹⁾ ที่พบว่าการที่บิดามารดาที่มีความคาดหวังในตัวนักเรียนสูงมีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดระดับสูงในนักเรียน ทั้งนี้อาจเกิดจากความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่มากจนเกินไป ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกกังวลว่าจะต้องเลือกเรียนในคณะที่เมื่อจบออกมาแล้วจะสามารถหางานที่มีความมั่นคงและมีรายได้ดีได้ เพราะเมื่อได้รับการคาดหวังที่มากจนเกินไปจากผู้ปกครอง อาจทำให้นักเรียนรู้สึกว่าจะต้องทำตามที่ผู้ปกครองคาดหวังให้สำเร็จ ซึ่งจะเป็นการสร้างความเครียดให้กับนักเรียนได้

นอกจากนี้การทำงานในวิชาต่างๆ มีมากขึ้นไปมีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Shahmohammadi⁽⁴²⁾ ที่ทำการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดในนักเรียน grade 11 และ grade 12 ในประเทศอิหร่าน ซึ่งเทียบได้กับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของไทย โดยพบว่าการทำงานที่นักเรียนได้รับมอบหมายงานมากขึ้นไปเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในนักเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Yusoff⁽⁴³⁾ ที่ทำการศึกษา

ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล ประเทศมาเลเซีย ที่พบว่าภาระงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไปเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด และการศึกษาของ Akande และคณะ⁽²⁸⁾ ที่ศึกษาระดับความเครียดและแหล่งที่มาของความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไนจีเรีย โดยพบว่าภาระงานที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียนที่มากเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งน่าจะเป็นเพราะนักเรียนต้องเร่งทำงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชาให้ทันตามกำหนดเวลาการส่งที่ครูกำหนด จึงอาจทำให้ความเครียดได้

ส่วนปัจจัยด้านการมีเวลาทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Shahmohammadi⁽⁴²⁾ ที่พบว่าภาระงานที่มากเกินไปเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในนักเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Lin และ Yusoff⁽⁴⁴⁾ ที่ศึกษาความเครียด แหล่งที่มาของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศมาเลเซีย โดยพบว่าภาระงานไม่เพียงพอสำหรับทบทวนบทเรียนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในนักเรียน และการศึกษาของปัทมา อินทร์พรหม⁽⁴⁰⁾ ที่พบว่าความพร้อมในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องจากการทบทวนบทเรียนเป็นการทบทวนความรู้ความสามารถที่เรียนมาเพื่อใช้เตรียมความพร้อมในการสอบ หากมีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยเกินไป อาจทำให้ขาดความพร้อม จนส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดได้

นอกจากนี้ยังพบว่าภาระงานและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดเช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของปัทมา อินทร์พรหม⁽⁴⁰⁾ ที่พบว่าภาระงานและการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน อาจเป็นไปได้ว่าเนื่องจากกระบวนการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่บ่อยครั้ง ทำให้นักเรียนเกิดความสับสนในเรื่องข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการสอบ ซึ่งการไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและเพียงพอ อาจส่งผลกระทบต่อให้นักเรียนไม่สามารถเตรียมตัวสอบได้อย่างเต็มที่ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้

และยังพบอีกว่าการรู้สึกรู้สึกว่าปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกันมีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hjern และคณะ⁽⁴⁵⁾ ที่ศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในโรงเรียน ความเจ็บป่วยทางจิต และความเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจในนักเรียนอายุ

10-18 ปี ประเทศสวีเดน ที่พบว่าการศึกษาที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียนไม่เท่าเทียมกันเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดในนักเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณธิดา ชูทอง⁽²¹⁾ ที่พบว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับครูจะมีความเครียดต่อนักเรียนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครู ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะครูถือเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากในการอบรมสั่งสอนและให้คำปรึกษาแก่นักเรียน หากครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน อาจทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ไม่ดีกับครู และไม่กล้าปรึกษาครูเมื่อเกิดปัญหา ซึ่งอาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดได้

3. สำหรับวิธีการจัดการความเครียด พบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีความเครียดสูงถึงรุนแรงมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม เช่น ร้องไห้ เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร อยากทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโต๊ะ ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน กินยาระงับประสาท ยานอนหลับ เป็นต้น ซึ่งวิธีข้างต้นถือเป็นตัวอย่างของวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นจัดการอารมณ์หรือวิธีหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนุชนารถ แซ่มกัน⁽⁴⁶⁾ ที่ศึกษาความเครียด การเผชิญความเครียดและพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียน นวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า โดยพบว่านักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงจะใช้การจัดการความเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในระดับที่สูง และสอดคล้องกับการศึกษาของอรุณี เกสรอุบล⁽²⁰⁾ ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ใช้การจัดการความเครียดด้วยวิธีหลีกเลี่ยงปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูง ทั้งนี้ น่าจะอธิบายได้ว่าวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการอารมณ์ เช่น การระบายอารมณ์ การหลีกเลี่ยงปัญหา การแยกตัวอยู่คนเดียว เป็นวิธีที่ใช้ในการปรับลดสภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดได้ในระยะหนึ่งเท่านั้น แต่ไม่ได้จัดการโดยตรงที่สาเหตุของความเครียด จึงทำให้ความเครียดยังคงอยู่⁽¹³⁾ ซึ่งถ้าใช้วิธีนี้ในการจัดการกับความเครียดต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่มีการแก้ไขไปที่สาเหตุของปัญหา อาจทำให้เกิดความเครียดสะสมต่อไปได้

ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. การศึกษานี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง ณ จุดเวลาหนึ่ง จึงไม่สามารถบอกถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความเครียดกับปัจจัยต่างๆ ได้ เพราะไม่สามารถระบุได้ว่าปัจจัยใดเกิดก่อนหรือปัจจัยใดเกิดหลัง

2. เนื่องจากช่วงเวลาที่เข้าไปเก็บข้อมูลตรงกับช่วงเวลาสอบของทางโรงเรียน จึงอาจส่งผลต่อระดับความเครียดของนักเรียนได้ ซึ่งอาจทำให้พบการเกิดความเครียดในระดับต่างๆ ได้มากกว่าการเก็บข้อมูลในช่วงที่ไม่มีการสอบ

3. การศึกษานี้ทำการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคมเท่านั้น ดังนั้นผลการศึกษาที่ได้ อาจไม่สามารถเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนอื่นได้

ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1. นักเรียนมีความชุกของความเครียดที่สูง โรงเรียนจึงควรมีการเฝ้าระวังและประเมินติดตามความเครียดในนักเรียนกลุ่มเสี่ยง เช่น นักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงและระดับรุนแรง เป็นระยะๆ อย่างใกล้ชิด มีบริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียด เพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางให้นักเรียนสามารถมาปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับความเครียดได้มากขึ้น รวมไปถึงมีระบบการส่งต่อนักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงไปยังหน่วยงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

2. นักเรียนบางส่วนยังมีการใช้วิธีจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งครูและผู้ปกครองควรมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวจากการเลือกใช้วิธีการจัดการความเครียดนั้นๆ รวมถึงส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการใช้วิธีการจัดการความเครียดในแนวทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3. ครูควรมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนให้มากขึ้น รวมถึงควรให้ความเป็นกันเองกับนักเรียนให้มากขึ้น เพื่อที่นักเรียนจะได้รู้สึกไว้วางใจและกล้ามาปรึกษาปัญหากับครูได้

4. โรงเรียนควรมีการปรับปรุงเกี่ยวกับการเรียนการสอนในเรื่องลดปริมาณงานที่มอบหมายแก่นักเรียนให้น้อยลง โดยควรมีการประชุมวางแผนร่วมกันของครูผู้สอนในทุกวิชาเกี่ยวกับการกำหนดภาระงานของแต่ละวิชาในปริมาณที่เหมาะสม

5. โรงเรียนควรมีการสนับสนุนในการให้ข้อมูลข่าวสารที่เพียงพอเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยแก่นักเรียน รวมทั้งสนับสนุนให้มีความพร้อมและมีความเพียงพอของระบบการแนะแนวการศึกษาต่อ โดยพิจารณาจากความสามารถและความสนใจของนักเรียน เพื่อจะได้แนะนำแนวทางในการเตรียมความพร้อมสำหรับการเลือกคณะ/สาขาที่จะเข้าเรียนได้

6. ควรส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความคาดหวังที่เหมาะสมกับตัวนักเรียน โดยควรให้ความคาดหวังตามศักยภาพของนักเรียน ไม่คาดหวังมากเกินไป รวมถึงให้นักเรียนได้มีโอกาสตัดสินใจเลือกคณะที่จะเรียนด้วยตนเอง โดยพิจารณาตามความสามารถและความสนใจของนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาในเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม ซึ่งน่าจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและชัดเจนยิ่งขึ้น และน่าจะช่วยให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียนได้มากยิ่งขึ้น

2. ควรทำการศึกษาในเชิงทดลองเกี่ยวกับกิจกรรมหรือโปรแกรมที่ช่วยลดความเครียด โดยเปรียบเทียบผลของกิจกรรม ระหว่างกลุ่มที่ได้ทำกิจกรรมกับกลุ่มที่ไม่ได้ทำกิจกรรม ซึ่งน่าจะช่วยให้สามารถหารูปแบบกิจกรรมที่มีความเหมาะสมสำหรับช่วยลดความเครียดของนักเรียนได้

3. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนในหลายๆ ภูมิภาค ซึ่งน่าจะช่วยให้ได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้มากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2546.
2. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. วารสารสวนปรง. 2540;13:1-20.
3. กรมสุขภาพจิต. รายงานการวิจัย การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข; 2541.
4. กิติกร มีทรัพย์. พฤติกรรมคลายเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2541.
5. สมิต อาชวณิชกุล. เครียดเป็นบ้า. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ดับเบิลเดย์พริ้นติ้ง; 2537.
6. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill; 1976.
7. ชูทิตย์ ปานปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช; 2529.
8. อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
9. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สยามเอ็มแอนด์พีพับลิชชิง; 2542.
10. รวิวรรณ นิวัตพันธุ์. ความเครียดกับการดูแลตนเองในยุค IMF. จุลสารจุฬารวิจัย. 2541; 20:7-10.
11. ประสานพร มณฑลธรรม. ความเครียด เพชฌฆาตเงียบ. กรุงเทพฯ: มายิกสำนักพิมพ์; 2549.
12. กรมสุขภาพจิต. ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี 2546. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง; 2548.
13. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer; 1984.
14. สุรีย์ กาญจนวงศ์, จริญญา คมพยัคฆ์. รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียด สุขภาพ และการเจ็บป่วย : แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย. นครปฐม: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2545.
15. สมจิต หนูเจริญกุล. การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วี.เจ.พริ้นติ้ง; 2537.

16. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;56(2):267-83.
17. ยอดมณู เบ้าสุวรรณ. พืชิตความเครียด แบบบูรณาการ. กรุงเทพฯ: แสบปีปั้คพัลลิตซิง; ม.ป.ป.
18. ศุภนิช สังฆะดี. การศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549 [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
19. กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
20. อรุณี เกษรอุบล. การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
21. วรรณธิรา ชูทอง. ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
22. นิสานาถ สารเถื่อนแก้ว. ความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2546.
23. สุนิสา ตะสัย. ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2550.
24. วงศ์พรรณ มลารัตน์. ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2543.
25. เอี่ยมเดือน อินทร์จันทร์. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา: กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศึกษานารี [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2544.
26. Li YM, Yen LL. Daily life stress and its correlates among high school students in Hualien city. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. 1998;14:234-41.

27. Mates D, Allison KR. Sources of stress and coping responses of high school students. *Adolescence*. 1992;27(106):461-74.
28. Akande JA, Olowonirejuaro AO, Okwara-Kalu CE. A study of level and sources of stress among secondary school students. *IOSR Journal of Research & Method in Education*. 2014;4(5):32-6.
29. Verma G, Tomar S, Bharath CNV. Stress among high school children in Morena District, Madhya Pradesh: A Cross-sectional study. *Global Journal For Research Analysis*. 2014;3(1):102-4.
30. Yusoff MSB, Hamid AHA, Rosli NR, Zakaria NA, Rameli NAC, Rahman NSA, et al. Prevalence of stress, stressors and coping strategies among secondary school students in Kota Bharu, Kelantan, Malaysia. *International Journal of Students' Research*. 2011;1(1):23-8.
31. Tomar S, Verma G, David A, Thakur M, Ogorchukwu MJ, Parmar P, et al. Study on stress and coping strategies among private and government high school children in Udipi Taluk, Karnataka - A cross sectional study. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. 2014;3(2):27-30.
32. Leonard NR, Gwadz MV, Ritchie A, Linick JL, Cleland CM, Elliot L, et al. A multi-method exploratory study of stress, coping and substance use among high school youth in private schools. *Frontiers in Psychology*. 2015;6:1-16.
33. มนฤดี เพ็ญสุริยา. การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2545.
34. ปิยะวรรณ เลิศพานิช. การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 [ปริญญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2542.
35. วรินทร์ รามสุด. แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
36. ราภรณ์ มุละชีวะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย

กรุงเทพมหานคร [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2547.

37. กฤษณนันท์ เครือวรรณ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.

38. พรชัย หลายพสุ, ดวงทิพย์ คงสบสิน, พัชรี วรรณสิน, ภาณุ ลิ้มวารักษ์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 49; 1-4 กุมภาพันธ์ 2554; กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2554. p. 514-20.

39. อัจฉรา ระตะนะอาพร. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏจันทรเกษม; 2546.

40. ปัทมา อินทร์พรหม. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.

41. วิภาพรรณ เตื่อนฉาย. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2545.

42. Shahmohammadi N. Students' coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2011;30:395-401.

43. Yusoff MSB. Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a Malaysian government [vit] secondary school: initial findings. *ASEAN Journal of Psychiatry*. 2010;11(2):143-57.

44. Lin HJ, Yusoff MSB. Psychological Distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*. 2013;20(6):1-6.

45. Hjern A, Alfven G, Östberg V. School stressors, psychological complaints and psychosomatic pain. *Acta Paediatrica*. 2008;97(1):112-7.

46. นุชนารถ แซ่มกัณ. ความเครียด การเผชิญความเครียดและพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า [การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2550.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ความซุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความซุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม
2. ผู้ตอบแบบสอบถามนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม
3. แบบสอบถามนี้ ประกอบด้วย 8 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย
 - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน
 - ส่วนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจ
 - ส่วนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
 - ส่วนที่ 7 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ
 - ส่วนที่ 8 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด
4. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอความกรุณาจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามด้วยตัวของท่านเอง ตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่ตอบอย่างไร และขอความร่วมมือตอบให้ครบทุกข้อ มิฉะนั้นแบบสอบถามฉบับนี้จะไม่สามารถนำมาใช้ในการวิจัยได้
5. ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้รับจากท่านเป็นความลับและจะนำข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้มาใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น รวมทั้งจะเสนอผลการวิจัยในลักษณะภาพรวม โดยไม่มีการระบุหรือเจาะจงถึงตัวบุคคล จึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้เป็นอย่างดียิ่ง

นางสาวชนิกานต์ ขำเหมือน

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาการวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ แขนงสร้างเสริมสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเลขแบบสอบถาม.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความซุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงตาม
ความจริงของท่านมากที่สุดและครบถ้วนทุกข้อ

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. ท่านเป็นบุตรคนที่..... จากจำนวนพี่น้องทั้งหมด (รวมตัวท่าน).....คน
3. แผนการเรียนที่ท่านกำลังเรียนอยู่ คือ
 1. วิทยาศาสตร์ 2. ศิลป์-คำนวณ 3. ศิลป์-ภาษา
 4. ศิลป์-สังคม 5. อื่นๆ ระบุ.....
- 4.เกรดเฉลี่ยในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายรวม 5 ภาคเรียน
 1. ต่ำกว่า 2.00 2. 2.00 - 2.49 3. 2.50 - 2.99
 4. 3.00 - 3.49 5. 3.50 - 4.00
5. ท่านได้รับค่าใช้จ่ายส่วนตัวจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง เฉลี่ยเดือนละ.....
บาท (ไม่รวมค่าเล่าเรียน)
6. ในระหว่างที่กำลังเรียน ท่านพักอาศัยอยู่ที่.....มหาวิทยาลัย
 1. บ้านของตนเอง 2. หอพักเอกชน/อพาร์ทเมนท์ 3. บ้านเช่า
 4. บ้านญาติ 5. อื่นๆ ระบุ
7. บุคคลที่ท่านพักอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน คือ
 1. ไม่มี (อยู่คนเดียว) 2. บิดาและมารดา 3. บิดา/มารดา คนใดคนหนึ่ง
 4. เพื่อน 5. ญาติ 6. อื่นๆ ระบุ.....
8. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
 1. บิดามารดาอยู่ด้วยกัน 2. บิดามารดาแยกกันอยู่/แยกทางกัน
 3. บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม 4. บิดามารดาถึงแก่กรรมทั้งคู่

9. ระดับการศึกษาของบิดา

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> 4. ปวช. / ปวส. | <input type="checkbox"/> 5. อนุปริญญา | <input type="checkbox"/> 6.ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 7. สูงกว่าปริญญาตรี | | |

10. ระดับการศึกษาของมารดา

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> 4. ปวช. / ปวส. | <input type="checkbox"/> 5. อนุปริญญา | <input type="checkbox"/> 6.ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> 7. สูงกว่าปริญญาตรี | | |

11. อาชีพของบิดา

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ทำงาน | <input type="checkbox"/> 2. รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> 3. รับจ้างทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> 4. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 5. เกษตรกร | <input type="checkbox"/> 6. ทำงานบริษัทเอกชน |
| <input type="checkbox"/> 7. รับราชการ | <input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ ระบุ..... | |

12. อาชีพของมารดา

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ทำงาน | <input type="checkbox"/> 2. รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> 3. รับจ้างทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> 4. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> 5. เกษตรกร | <input type="checkbox"/> 6. ทำงานบริษัทเอกชน |
| <input type="checkbox"/> 7. รับราชการ | <input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ ระบุ..... | |

13. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา (ก่อนหักค่าใช้จ่าย)

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มีรายได้ | <input type="checkbox"/> 2. ต่ำกว่า 5,000 บาท | <input type="checkbox"/> 3. 5,000-10,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 4. 10,001- 20,000 บาท | <input type="checkbox"/> 5. 20,001 - 30,000 บาท | <input type="checkbox"/> 6. 30,001-40,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 7. 40,001-50,000 บาท | <input type="checkbox"/> 8. มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป | |

14. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา (ก่อนหักค่าใช้จ่าย)

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่มีรายได้ | <input type="checkbox"/> 2. ต่ำกว่า 5,000 บาท | <input type="checkbox"/> 3. 5,000-10,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 4. 10,001- 20,000 บาท | <input type="checkbox"/> 5. 20,001 - 30,000 บาท | <input type="checkbox"/> 6. 30,001-40,000 บาท |
| <input type="checkbox"/> 7. 40,001-50,000 บาท | <input type="checkbox"/> 8. มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป | |

15. ปัจจุบัน ท่านเรียนพิเศษและ/หรือกวดวิชาหรือไม่

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียน | <input type="checkbox"/> 2. เรียน โดยเฉลี่ย.....ชั่วโมงต่อสัปดาห์ |
|---|---|

16. ท่านใช้เวลาในการเดินทางมาโรงเรียน (รวมไป-กลับ) โดยเฉลี่ยต่อวัน.....ชั่วโมง.....นาที

17. ท่านใช้เวลาในการนอนหลับโดยเฉลี่ย.....ชั่วโมงต่อวัน

18. โดยส่วนใหญ่ ท่านเข้านอน เวลา.....น. ตื่นนอนเวลา.....น.

19. โดยส่วนใหญ่ ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับหรือไม่

1. ไม่มี 2. นอนหลับยาก 3. มักจะตื่นกลางดึก
 4. เมื่อตื่นระหว่างการนอนแล้วไม่สามารถหลับต่อได้

20. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

1. ไม่มี 2. มี ระบุ.....

21. ขณะนี้ ท่านมีโรคทางกายหรือทางจิตหรือไม่

1. ไม่มี 2. มี ระบุ.....

22. งานอดิเรกของท่าน คือ

1. ไม่มีงานอดิเรก 2. ดูโทรทัศน์/ภาพยนตร์ 3. ฟังเพลง
 4. อ่านหนังสือ 5. เล่นดนตรี 6. เล่นกีฬา
 7. อื่นๆ ระบุ.....



ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ

คำชี้แจง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านให้ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่ท่านประเมิน

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก เครียด	เครียด เล็กน้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
1. กลัวทำงานผิดพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดศีรษะข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อยๆ					

คำชี้แจง สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ 3 – ส่วนที่ 7

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วประเมินว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียดในระดับใด กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวเลือกนั้น

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
		ไม่รู้สึกล เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
1	ด้านความพร้อมในการสอบ ฉันไม่ได้วางแผนการอ่านหนังสือ สอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้กังวลว่าจะอ่านหนังสือไม่ทัน					
2	ฉันมีเวลาในการทบทวนบทเรียน น้อยเกินไปสำหรับการเตรียมตัว สอบเข้ามหาวิทยาลัย					
3	ฉันฝึกทำโจทย์ ข้อสอบในปีที่ ผ่านๆ มาไม่มากพอ ทำให้กังวลว่า จะทำข้อสอบไม่ได้					
4	ช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ฉันยังไม่รู้ขอบเขตของเนื้อหาที่จะ ใช้สอบเข้าในคณะ/สาขาที่ฉัน ต้องการ					
5	เวลาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ใกล้เคียงกับเวลาสอบของโรงเรียน ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ต่อ)

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
		ไม่รู้สึกร เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
6	<u>ด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย</u> ข้อมูลการสอบเข้ามหาวิทยาลัย สับสน ไม่ชัดเจน					
7	ฉันยังไม่แน่ใจกำหนดการต่างๆ เกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ว่าต้องสอบวิชาใดในวันใดบ้าง					
8	การแนะแนวและการให้ข่าวสาร เกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย จากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ					
9	ฉันยังไม่แน่ใจในเกณฑ์การ คัดเลือกของคณะ/สาขาต่างๆ					
10	การรู้กำหนดการสอบแต่ละวิชา ล่าช้า					
11	ฉันยังสับสนเกี่ยวกับรูปแบบของ ข้อสอบและวิธีการตอบข้อสอบเข้า มหาวิทยาลัย					
12	ฉันไม่รู้ว่าคณะที่ฉันเลือกต้องได้ คะแนนสอบประมาณเท่าใด					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
		ไม่รู้สึ เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
1	ไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียน					
2	เรียนไม่ทันเพื่อน					
3	ไม่สามารถแบ่งเวลาในการอ่านหนังสือหรือทบทวนบทเรียนได้					
4	การเรียนการสอนเร่งรัดเกินไป					
5	เรียนหนักเกินไป					
6	ต้องรีบทำการบ้านหรือรายงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด					
7	งานที่ได้รับมอบหมายในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านเศรษฐกิจ

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
		ไม่รู้สึ เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
1	ปัญหาหนี้สินของครอบครัว					
2	มีรายจ่ายเพิ่มจากการเข้าสังคมกับเพื่อน					
3	เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ					
4	สินค้าอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันมีราคาสูงขึ้น					
5	มีรายจ่ายในการเรียนมาก เช่น ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่ากิจกรรมต่างๆ					

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านความคาดหวังของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
		ไม่รู้สึกละ เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
1	บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้ฉันสอบได้เกรดเฉลี่ยสูงๆ					
2	บิดามารดาหรือผู้ปกครองคาดหวังในตัวฉันมาก สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
3	บิดามารดาหรือผู้ปกครองกำหนดให้ฉันเรียนในสาขาวิชาที่มีงานทำเมื่อเรียนจบ					
4	บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องการให้ฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐให้ได้					
5	ฉันต้องเลือกสอบในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองอยากให้เรียน					
6	ความขัดแย้งระหว่างบิดามารดาหรือผู้ปกครองกับตัวฉันเกี่ยวกับคณะที่เลือกเรียน					
7	บิดามารดาหรือผู้ปกครองมีความคาดหวังว่าฉันจะสามารถหางานทำที่มีรายได้ดีได้					

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
		ไม่รู้สึกล เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
1	<u>ด้านสัมพันธภาพกับบิดามารดา หรือผู้ปกครอง</u> เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัว สอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉัน					
2	เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่มี เวลาให้แก่ฉัน					
3	การที่ฉันต้องช่วยบิดามารดาหรือ ผู้ปกครองทำงานบ้าน					
4	เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ตักเตือนเกี่ยวกับการกลับบ้าน ผิดเวลา					
5	เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้ คำแนะนำในการคบเพื่อนแก่ฉัน					
6	<u>ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน</u> ฉันไม่มีเพื่อนสนิทที่จะปรึกษา ด้วย					
7	ฉันมีปัญหาหรือทะเลาะกับเพื่อน					
8	ฉันรู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับของ เพื่อน					

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านสัมพันธภาพ (ต่อ)

ข้อ	สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
		ไม่รู้สึ เครียด/ ไม่เคย เกิดขึ้น	เครียด น้อย	เครียด ปาน กลาง	เครียด มาก	เครียด มาก ที่สุด
9	ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ฉันรู้สึกว่าการแข่งขันในหมู่เพื่อน มากเกินไป					
10	ฉันมีปัญหาในการทำงานร่วมกับ เพื่อน					
11	ด้านสัมพันธภาพกับครู ฉันมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับครู					
12	ครูเข้มงวดกับฉันมากเกินไป					
13	ครูไม่ให้ความเป็นกันเองกับฉัน					
14	ครูไม่มีเวลาให้ฉันปรึกษาปัญหา					
15	ฉันรู้สึกว่าครูปฏิบัติต่อนักเรียน แต่ละคนไม่เสมอภาคกัน					
16	ครูไม่ค่อยเปิดโอกาสให้ฉันแสดง ความคิดเห็น					

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด

คำชี้แจง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา เมื่อพบปัญหาหรือเมื่อรู้สึกเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้บ่อยเพียงใด
 กรุณาเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวเลือกนั้น

ข้อความ	ระดับในการปฏิบัติ			
	ไม่เคย	น้อย	ปานกลาง	มาก
1. พุดคุยปรึกษาพ่อแม่				
2. พุดคุยปรึกษาเพื่อน				
3. พุดคุยปรึกษาครู				
4. พุดระบายกับผู้อื่น				
5. พุดคุยปรึกษาพี่น้องและญาติ				
6. ออกกำลังกาย				
7. นอน				
8. ร้องไห้				
9. เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร				
10. เก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว				
11. ระบายกับสิ่งของ เช่น ทูบโต้ะ				
12. นั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ/อธิษฐาน/ ละหมาด				
13. ระบายอารมณ์กับคนอื่น				
14. ไปวัด ฟังเทศน์ สนทนาธรรม/ไปโบสถ์/ ไปสุเหร่า				
15. ดูโทรทัศน์ / ฟังวิทยุ / ดูภาพยนตร์				
16. ระบายอารมณ์โดยการกรีดร้อง/ตะโกน				
17. ไปหาหมอ/หาเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต				
18. ไปช้อปปิ้ง				
19. สูบบุหรี่/ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
20. ทำบุญตักบาตร/ทำบุญทางศาสนา				
21. พยายามคิดแก้ปัญหา				

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียด (ต่อ)

ข้อความ	ระดับในการปฏิบัติ			
	ไม่เคย	น้อย	ปานกลาง	มาก
22. พยายามควบคุมอารมณ์				
23. หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้/เลี้ยงสัตว์				
24. เที่ยวสถานเริงรมย์ เชน ผับ				
25. ไปพบแพทย์				
26. ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น				
27. กินยาระงับประสาท ยานอนหลับ				
28. อยากทำร้ายตนเอง ตีอก ชกหัว				
29. อยากทำร้ายผู้อื่น				
30. อื่นๆ ระบุ.....				

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวชนิกานต์ ขำเหมือน เกิดวันที่ 28 เมษายน พ.ศ.2533 ที่จังหวัดบุรีรัมย์ สำเร็จ การศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต (เทคนิคการแพทย์) จากคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ.2555 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะ แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2556

