

ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง



นางสาววรรณธิรา ชูทอง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2548

ISBN : 974-53-2413-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I 22461036

27 08 2548

STRESS IN GRADE 12 STUDENT SUTTREEPHATTHALUNG SCHOOL MUANG
DISTRICT PHATTHALUNG

Miss Wantira Chuthong

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2005

ISBN 974-53-2413-2

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง
อ.เมือง จ.พัทลุง

โดย

นางสาววรรณธิรา ชูทอง

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

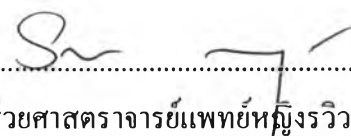
อาจารย์ที่ปรึกษา

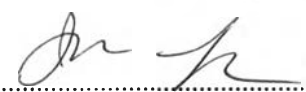
ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์

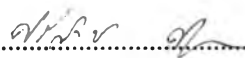
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต


.....คณบดีคณะแพทยศาสตร์
(ศาสตราจารย์นายแพทย์ภิรมย์ กมลรัตนกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงวิวรรณ นีวาดพันธ์)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงศิริลักษณ์ สุภปิติพร)

วรรณธิรา ชูทอง : ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง
อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง. (Stress in grade 12 student Suttreephatthalong School
Muang District Phatthalong.) อ.ที่ปรึกษา : ผศ.พญ.บุรณี กาญจนถวัลย์, 109 หน้า.
ISBN 974-53-2413-2

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง โดยศึกษาความชุกของภาวะความเครียดตลอด
จนปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด อันได้แก่ ปัจจัยส่วนตัว (เพศ ลำดับการเกิด สภาพการพักอาศัย
รายรับต่อเดือน แผนการเรียน ผลการเรียน ความคาดหวังทางการเรียน ภาวะสุขภาพ) ปัจจัยด้าน
ครอบครัว (ความสัมพันธ์บิดามารดาและพี่น้อง สถานภาพการสมรสของบิดามารดา การศึกษาของ
บิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ครอบครัว) และปัจจัยด้านจิตสังคม (ความสัมพันธ์กับ
เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครู) โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 250 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 เก็บรวบรวม
ข้อมูลโดยนักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามประกอบด้วย แบบ
สอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนและแบบทดสอบความเครียดซึ่งจันทร์แรม กิจเหมาะได้ปรับปรุง
ของดูแกน (Dougan ' s stress guestionaire) และผู้วิจัยดัดแปลงแบบสอบถามโดยผ่านการตรวจสอบ
ความถูกต้องของผู้ทรงคุณวุฒิสถิติที่ใช้คือค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ
ค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างรายคู่
โดยวิธีการของเชฟเฟ้

ผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.4
โดยปัจจัยด้านส่วนตัวของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดได้แก่ลำดับการเกิด, ลักษณะของ
ที่อยู่อาศัย, ความคาดหวังของบิดามารดาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย, การมีปัญหาในการนอนหลับ
ส่วน ปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดา
มารดา, ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน, ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง, ระดับ
การศึกษาของมารดา, อาชีพของมารดาและปัจจัยด้านจิตสังคมของนักเรียนที่มีความเครียดแตกต่าง
กันได้แก่ความสัมพันธ์กับเพื่อน, ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศและความสัมพันธ์กับครู

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์

ลายมือชื่อนิสิต.....*วรรณธิรา*.....

สาขาวิชา สุขภาพจิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....*Dr. B.*.....

ปีการศึกษา 2548

4674777930 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEY WORD: STRESS / GRADE 12 STUDENT

WANTIRA CHUTHONG : STRESS IN GRADE 12 STUDENT

SUTTREEPHATTHALUNG SCHOOL MUANG DISTRICT PHATTHALUNG.

THESIS ADVISOR :BURANEE KARNJANATHAVAN,109 pp. ISBN: 974-53-2413-2

The purpose of this cross sectional and descriptive research was to study the stress level of Grade 12 students at Satri Phattalung School Muang District Phattalung Province. The immense of stress condition,including factors associated with stress such as personal factors (sex,birth step,accomodation,monthly incomes,learning programmes,learning result ,learning expectation,health condition) family factors (family relationship,occupation,parents' marital status,parents'education,parents'incomes) and psychosocial factors (friend relationship,boy/girl friend relationship,and teacher relationship) were studied. Two hundred fifty of Grade 12 students at Satri Phatthalung School in first semester of year 2005 were asked to complete self reported questionnaire which consisted of students' general information questionnaire and the stress test of Dougan. The questionnaire constructed by the researcher was validated by experts.Statistics used in this study were percentage,means,standard deviation,t-test ,ANOVA and sheffe .

The results showed that most of Grade 12 students were stress in average (70.4%). For the factors associated with stress ,it found that related personal factors of students having different in level of stress were birth rank,accomodation,parent's expectation in entrance and sleeping problem. For family factors whose having different in level of stress were parent relationship, relationship between parent and student , relationship between cousin and student ,mother's education level and mother's occupation. Finally, psychosocial factors whose having different in level of stress were relationship with friend, relationship with boy/girl friend and relationship with teacher.

Department Psychiatry

Field of study Mental Health

Academic year 2005

Student' s signature.....Wantira.....

Advisor' s signature.....Karnjanathavan.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นการศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ซึ่งความเครียดในภาวะปกติเป็นสิ่งที่ดีที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดความมานะ เพียรพยายาม แต่หากมีความเครียดในระดับสูงก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ทำให้ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น เพื่อน ระบบการศึกษา ครูหรือแม้แต่บุคคลในครอบครัวมากขึ้น จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่นๆ ตามมาได้แก่ ปัญหาการเจ็บป่วยทางกาย ปัญหาสุขภาพจิตและการใช้สารเสพติด เป็นต้น

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งกรุณาให้ความรู้ ตรวจสอบแก้ไข ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์และให้ความช่วยเหลือในการศึกษาทุกๆ ด้านทำให้ผู้วิจัยผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้ด้วยดี ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร.บุญสิทธิ์ ไชยชนะ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา และอาจารย์วิชาญ ชูช่วย อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชที่ช่วยให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ เมื่อผู้วิจัยพบอุปสรรคปัญหาในการทำวิจัยให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี จึงขอขอบพระคุณไว้ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการขวัญชัย ชูไฟ ผู้อำนวยการ โรงเรียนสตรีพัทลุง ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลการวิจัยให้สำเร็จลงด้วยดี

คุณความดีที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยขอมอบแด่บิดามารดา ผู้ให้ชีวิต อบรมเลี้ยงดูให้การสนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ตลอดถึงครูอาจารย์ผู้ให้การศึกษาอบรม ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ รวมถึงบุคคลที่ได้ช่วยอำนวยความสะดวกด้วยประการต่างๆ อันส่งผลทำให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีอาจกล่าวนามได้หมดในที่นี้ ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณทุกท่านด้วยความซาบซึ้ง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
การให้นิยามเฉพาะ.....	7
2. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความหมายของความเครียด.....	8
สาเหตุของความเครียด.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	14
แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด.....	17
พฤติกรรมการณ์ผ่อนคลายความเครียด.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ.....	41
3. วิธีการดำเนินการวิจัย.....	44
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง.....	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
ส่วนที่1แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป.....	51
ส่วนที่2 แสดงความชุกของภาวะความเครียด.....	59
ส่วนที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความเครียด โดยจำแนกตามปัจจัยด้านส่วนตัว.....	60
ส่วนที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบความเครียด โดยจำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัว.....	68
ส่วนที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบความเครียด โดยจำแนกตามปัจจัยด้านจิตสังคม.....	74
5. สรุปผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	77
สรุปผลการวิจัย.....	77
อภิปรายผล.....	82
ข้อเสนอแนะ.....	88
รายการอ้างอิง.....	90
ภาคผนวก.....	99
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	109

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป จำแนกตามปัจจัยส่วนตัว.....	51
2. จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป จำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัว.....	55
3. จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป จำแนกตามปัจจัยด้านจิตสังคม.....	58
4. แสดงจำนวนและร้อยละของภาวะความเครียด.....	59
5. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนเพศชายและเพศหญิง.....	60
6. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนตามลำดับการเกิด บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย ลักษณะของที่อยู่อาศัย รายรับต่อเดือน แผนการเรียน คะแนนเฉลี่ย... ..	61
7. แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดตามลำดับการเกิด.	63
8. แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดตามลักษณะ ที่อยู่อาศัย.....	63
9. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่ไม่สอบและสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....	64
10. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนตามความคาดหวังของตนเองในการ สอบเข้ามหาวิทยาลัยและความคาดหวังของบิดามารดาในการสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....	65
11. แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดตามบิดามารดา มีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....	66
12. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียน ไม่มีโรคประจำตัวและ มีโรคประจำตัว.....	66
13. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่ไม่มีและมีปัญหาในการนอนหลับ..	67
14. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่ไม่ออกกำลังกายและออกกำลังกาย	67
15. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนตามความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน ความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน มารดา.....	68

ตารางที่

หน้า

16. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของความเครียดตามความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา.....	71
17. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของความเครียดตามความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน.....	72
18. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของความเครียดตามความสัมพันธ์ของตัวนักเรียนกับพี่น้อง.....	72
19. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของความเครียดตามระดับการศึกษาของมารดา.....	73
20. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของความเครียดตามอาชีพของมารดา.....	73
21. แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนตามความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศและความสัมพันธ์กับครู.....	74
22. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของความเครียดตามความสัมพันธ์กับเพื่อน.....	75
23. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของความเครียดตามความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ.....	75
24. แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของความเครียดตามความสัมพันธ์กับครู.....	76