

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



นางสาวรัชณา ภัยพยับ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2548

ISBN 974-17-4902-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIPS BETWEEN SELECTED FACTORS AND STRESS MANAGEMENT
BEHAVIOR OF LOWER SECONDARY STUDENTS

Miss Tanatcha Paipayob

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science Program in Nursing Science

Faculty of Nursing

Chulalongkorn University

Academic Year 2005

ISBN 974-17-4902-3

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับพฤติกรรมการจัดการกับ
ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นางสาวรณัชฌมา ภัยพยับ

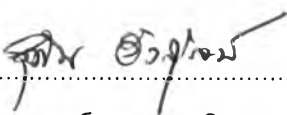
สาขาวิชา

พยาบาลศาสตร์

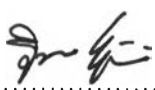
อาจารย์ที่ปรึกษา

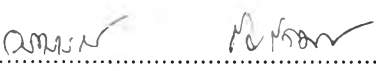
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วราภรณ์ ชัยวัฒน์

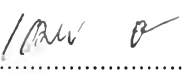
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต


.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ร.ต.อ. หญิง ดร. ยุพิน อังสุโรจน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วราภรณ์ ชัยวัฒน์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เอมอร จังศิริพรปกรณ์)

ธัญฉมา ภัยพยับ: ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (RELATIONSHIPS BETWEEN SELECTED FACTORS AND STRESS MANAGEMENT BEHAVIOR OF LOWER SECONDARY STUDENTS) อ. ที่ปรึกษา: ผศ.ดร.วราภรณ์ ชัยวัฒน์, 148 หน้า.
ISBN 974-17-4902-3

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด พร้อมทั้งศึกษาอำนาจในการพยากรณ์ของปัจจัยดังกล่าว กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้น ม.1- ม.3 ของโรงเรียนในสังกัด กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีระดับความเครียดมากกว่าหรือเท่ากับระดับปานกลาง จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และแบบสอบถามพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและมีความเที่ยงจากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .81, .91, .86, .84, และ .76. ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหา จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.00

2. เจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .261, .238, .288, \text{ และ } .307$ ตามลำดับ)

3. ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 10.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สร้างสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$\text{พฤติกรรมจัดการกับความเครียด} = .234Z_{\text{ความตั้งใจ}} + .134Z_{\text{เจตคติ}}$$

สาขาวิชา.....พยาบาลศาสตร์.....
ปีการศึกษา.....2548.....

ลายมือชื่อนิสิต..... สุวิภา ภัยพยับ.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... อ.ดร.วราภรณ์.....

4677567036: MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD: STRESS MANAGEMENT BEHAVIOR / LOWER SECONDARY STUDENTS

TANATCHA PAIPAYOB: RELATIONSHIPS BETWEEN SELECTED FACTORS AND STRESS MANAGEMENT BEHAVIOR OF LOWER SECONDARY STUDENTS.

THESIS ADVISOR: ASST. PROF. WARAPORN CHAIYAWAT, D.N.S., 148 pp.

ISBN 974-17-4902-3

The purpose of this study was to examine the relationships among attitude, subjective norm, perceived behavioral control, intention and stress management behavior of lower secondary students. Study sample consisted of 400 lower secondary students with moderate stress and above. Subjects were selected by multi-stage random sampling. Instruments included the demographic data questionnaire, attitude towards stress management behavior questionnaire, subjective norm questionnaire, perceived behavioral control questionnaire, intention to stress management behavior questionnaire, and stress management behavior of lower secondary students questionnaire. Content validity for all questionnaires was reviewed by a panel of experts. Cronbach's alpha coefficients were .81, .91, .86, .84, and .76 respectively. Descriptive statistics, pearson product-moment correlation and stepwise multiple regression were used for statistical analysis.

The results were as follows:

1. Forty-six percent of lower secondary students performed stress management behavior at the medium level.
2. There were positive correlations between attitude towards stress management behavior, subjective norm, perceived behavioral control, intention to stress management behavior, and stress management behavior of lower secondary students at the level of .05 (r = .261, .238, .288, and .307 respectively)
3. Intention to stress management behavior and attitude towards stress management behavior significantly predicted 10.7 % of the variance of stress management behavior in lower secondary students at the level of .05.

The equation derived from the standardized score was:

$$\text{stress management behavior} = .234Z_{\text{intention}} + .134Z_{\text{attitude}}$$

Field of study.....Nursing Science.....

Student's signature.....

Tanatcha Paipayob

Academic year.....2005.....

Advisor's signature.....

Waraporn Chaiyawat

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วราภรณ์ ชัยวัฒน์ ที่กรุณาให้ข้อคิด ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ให้กำลังใจ และเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ตลอดระยะเวลาของการทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกประทับใจในความกรุณาอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานสอบวิทยานิพนธ์ และ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุง แก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องที่กรุณาให้ความสะดวกและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความกรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ท้ายที่สุดนี้ขอขอบพระคุณครอบครัว พี่ เพื่อน และน้องๆ ที่คอยเป็นกำลังใจ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ และให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านแก่ผู้วิจัยตลอดมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่ 1	
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	7
แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย.....	8
ขอบเขตการวิจัย.....	11
คำจำกัดความ.....	12
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
บทที่ 2	
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
พัฒนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	17
ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด.....	23
ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน.....	35
ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนและการนำทฤษฎีไปใช้ในการศึกษาพฤติกรรม การจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	42
บทบาทพยาบาลเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	54
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	57
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	70
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง.....	72
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	73

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	86
สรุปผลการวิจัย.....	89
อภิปรายผลการวิจัย.....	90
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	100
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	101
รายการอ้างอิง.....	102
ภาคผนวก.....	111
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	112
ภาคผนวก ข จดหมายเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิและจดหมายขอความร่วมมือ ในการเก็บข้อมูล.....	114
ภาคผนวก ค เอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและตัวอย่างเครื่องมือที่ ใช้ในการวิจัย.....	128
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	148

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางที่ 1 จำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม และจำนวน ร้อยละกลุ่มตัวอย่าง ที่มีระดับความเครียดในระดับปานกลางขึ้นไป.....	60
2	ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ของแบบสอบถามในการทดลองใช้เครื่องมือเปรียบเทียบกับการใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง	70
3	ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตาม อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง สถานภาพของบิดา-มารดา	75
4	ตารางที่ 4 คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	77
5	ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่กระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด จำแนกตามระดับการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด	78
6	ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	80
7	ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในรูปของเมตริกสหสัมพันธ์ (correlation matrix).....	82

ตารางที่		หน้า
8	ตารางที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอย ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	83
9	ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด และเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ในรูปคะแนนดิบ (B) คะแนนมาตรฐาน (Beta) ทดสอบความมีนัยสำคัญ และแสดงสมการถดถอยพหุคูณที่ใช้พยากรณ์พฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	84