

**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร**
**Factors Related to Stress of High School Students at
Ramkhamhaeng University Demonstration School, Bangkok**

ปัทมาภรณ์ บุญทัน¹ เกษม ชูรัตน์² สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร³ และธวัชชัย วรพงศธร⁴
Pattamaporn Boonthun, Kasem Choorat, Sureepun Vorapongsathorn
and Thavachai Vorapongsathorn
E-mail: Benz_nurse-mu@hotmail.co.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาปัจจัยนำ (ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม) วิธีเผชิญความเครียด และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ (ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม) วิธีเผชิญความเครียด กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 440 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียน และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.943 การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติ ไคสแควร์ (Chi-square test) และสถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) สำหรับวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.20 เรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 34.10 อยู่ในแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ร้อยละ 34.20 สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 73.00 สถานภาพทางการเงินของครอบครัวพอใช้และมีเงินเก็บ ร้อยละ 60.70 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว เพื่อน และครู ส่วนใหญ่รักใคร่กลมเกลียว ร้อยละ 88.20 94.80 และ 79.50 ตามลำดับ นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีเผชิญความเครียดค่อนข้างต่ำ ร้อยละ 61.60 และมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.00 ระดับชั้นเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานภาพทางการเงินของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูและวิธีเผชิญความเครียด มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความเครียด, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาสุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

² ภาควิชาฟิสิกส์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

³ ภาควิชาฟิสิกส์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

⁴ อาจารย์พิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Abstract

The objectives of this research were (1) to study the predisposing factors (personal, family and environmental factors), coping with stress of high school students at Ramkhamhaeng University Demonstration School (RUDS), and (2) to study the relationship between the predisposing factors, coping with stress of high school students at RUDS. The sample consisted of 440 high school students enrolled at RUDS. The research instrument was a questionnaire covered contents related to student stress with reliability of 0.943. The data were analyzed using descriptive statistics, i.e., percent, mean and standard deviation. Also, Chi-square test and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient method were used to test the correlation at the significant level of .05.

The results of this study showed that: Most of students were female (53.20%) studying in grade II (34.10%) of science-math study plan (34.20%). The students' parents lived together 73.00%. The family financial status was fair and 60.70 % of savings. The relationships between students and family, friends and teachers were relatively good with percentage of 88.20%, 94.80% and 79.50%, respectively. Most of the respondents had a relatively low level of stress coping, 61.60%, and had moderate stress at 63.00%. The study plan of students, and sex were not related to stress. Whereas, class level, family marital status, family financial status, including relationships between students and family, friends and teachers, and coping were significantly correlated with stress ($p < .05$).

Keyword: Stress, High school students

บทนำ

ในสังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อม ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความสะดวกรวดเร็วในการรับข้อมูลข่าวสาร การถ่ายทอดวัฒนธรรมตะวันตก การแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่ต้องเผชิญกับสภาพการณ์อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด ซึ่งความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล หรือถูกบีบคั้น เกิดจากที่บุคคลรับรู้หรือประเมินว่าเหตุการณ์ที่เข้ามาเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลทำให้สมดุลของร่างกายหรือจิตใจเสียไป สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวงานที่ทำจะล้มเหลว กลัวว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ วิตกกังวลกับเรื่องครอบครัว การเรียน การงานหรือสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น (Ministry of Public Health, Department of Mental Health, 2018)

สำหรับวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงมากโดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีช่วงอายุระหว่าง 16-18 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีสภาพการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น การแข่งขันด้านการเรียน การวางแผนอนาคตในการศึกษาต่อ และยังถูกคาดหวังจากครอบครัวในการเลือกเรียนในสาขาที่ตนเองไม่ชอบ ตลอดจนค่านิยมในการเลือกอาชีพของครอบครัวที่ต้องการให้วัยรุ่นประกอบอาชีพที่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น แพทย์ วิศวกร เป็นต้น ทำให้วัยรุ่นอาจเกิดความเครียดจนเกินกว่าระดับที่เหมาะสมได้ในบางรายอาจรุนแรงจนถึงการฆ่าตัวตายหรือทำในสิ่งที่ไม่คาดคิด (Nealnara, 1999, p. 25) ดังเช่นที่ผ่านมาในปี พ.ศ. 2560 พบว่าวัยรุ่นมีอัตราการฆ่าตัวตายที่ 4.94 ต่อประชากรแสนคน และในปี พ.ศ. 2561 เพิ่มขึ้นเป็น 5.33

ต่อประชากรแสนคน สอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่พบว่ากลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น โดยในปีงบประมาณ 2561 กลุ่มเด็กอายุ 11-19 ปี โทรเข้ามาปรึกษาปัญหา 10,298 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 14.6 โดยปัญหาที่พบมากที่สุดคือปัญหาความเครียดหรือความวิตกกังวล ปัญหาความรัก และปัญหาครอบครัว (The Bangkok insight, 2019)

จากสาเหตุดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดของคาร์เวอร์และคณะ (Carver et al. Cited in Tontuan, 2010) เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดแก่นักเรียน และให้ความช่วยเหลือนักเรียนในการเลือกวิธีเผชิญกับความเครียดที่เหมาะสม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี และมีประสิทธิภาพเป็นกำลังที่ดีของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยนำ (ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม) วิธีเผชิญความเครียด และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ (ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม) วิธีเผชิญความเครียด กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

สมมติฐานการวิจัย

เพศ ระดับชั้นเรียน แผนการเรียน สถานภาพการสมรสของบิดามารดา สถานภาพการเงินของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู ความคาดหวังของผู้ปกครอง และวิธีเผชิญความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีความสัมพันธ์กับความเครียด

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยนำแนวคิดของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver et al. Cited in Tontuan, S., 2010) มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 823 คน ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คำนวณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power 3.1.9.2 (Vorapongsathorn & Vorapongsathorn, 2018, pp. 11-21) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 440 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 3 ข้อ
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 2.1 แบบสอบถามด้านข้อมูลทั่วไปของครอบครัว จำนวน 3 ข้อ
 - ส่วนที่ 2.2 แบบสอบถามด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดของ คาร์เวอร์ และคณะ (Carver et al. Cited in Tontuan, S., 2010) ประกอบด้วยแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด 3 ประเภท คือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีจำนวน 15 ข้อ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์จำนวน 15 ข้อ และวิธีเผชิญความเครียดแบบให้ประโยชน์น้อย จำนวน 15 ข้อ รวม 45 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียด และแบบวัดความเครียดของคนไทย (Ministry of Public Health, Department of Mental Health, 2018) ประกอบด้วย คำถามวัดความเครียดทางกาย 28 ข้อ และความเครียดทางจิตใจ 22 ข้อ รวม 50 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม มีค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.901 และมีค่าความเที่ยง (reliability) ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.943

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือติดต่อโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล และขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียน และอาจารย์ผู้สอน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนที่มีรายชื่อเป็นตัวอย่างในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย การเก็บข้อมูลได้ดำเนินการระหว่างวันที่ 1-15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีการวัดแบบนามมาตรา (nominal scale) โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีการวัดแบบช่วงมาตรา (interval scale) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.20 อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 34.10 เรียนอยู่ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ร้อยละ 33.40 สถานภาพการสมรสของบิดามารดา บิดามารดาอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 73.00 สถานภาพทางการเงินของครอบครัว พอใช้ และมีเก็บ ร้อยละ 60.70 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว เพื่อน และครู รักใคร่กลมเกลียว ร้อยละ 88.20, 94.80 และ 79.50 ตามลำดับ (ดูตาราง 1)

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
 จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

ปัจจัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	206	46.80
หญิง	234	53.20
ระดับชั้นเรียน		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	142	32.30
มัธยมศึกษาปีที่ 5	150	34.10
มัธยมศึกษาปีที่ 6	148	33.60
แผนการเรียน		
ความเป็นเลิศทางวิชาการ	39	8.80
วิทย์-คณิต	147	34.20
วิทย์ทั่วไป	51	11.40
ศิลป์คำนวณ	69	15.50
ศิลป์-ภาษา	95	21.30
ศิลป์ทั่วไป	39	8.80
สถานภาพการสมรสของบิดามารดา		
อยู่ร่วมกัน	321	73.00
แยกกันอยู่และหย่าร้าง	61	13.80
แยกกันอยู่แต่ไม่หย่าร้าง	33	7.50
บิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต	25	5.70
สถานภาพการเงินของครอบครัว		
พอใช้และมีเงินเก็บ	267	60.70
พอใช้และไม่มีหนี้สิน	97	22.00
พอใช้แต่มีหนี้สิน	71	16.15
ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	5	1.15
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว		
รักใคร่กลมเกลียว	388	88.20
ต่างคนต่างอยู่	36	8.20
ทะเลาะเบาะแว้ง	16	3.60
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน		
รักใคร่กลมเกลียว	417	94.80
ต่างคนต่างอยู่	18	4.10
ทะเลาะเบาะแว้ง	5	1.10
สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู		
รักใคร่กลมเกลียว	350	79.50
ต่างคนต่างอยู่	80	18.20
ทะเลาะเบาะแว้ง	10	2.30

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ ผู้ปกครองมีความคาดหวังอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.30 นักเรียนมีวิธีเผชิญความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ร้อยละ 61.10 และมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.00 (ดูตาราง 2)

ตาราง 2 จำนวน และร้อยละ ของความคาดหวังของผู้ปกครอง วิธีเผชิญความเครียด และความเครียดของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปัจจัย	ระดับคะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความคาดหวังของผู้ปกครอง			
ระดับสูง	20.00-17.00	163	37.00
ระดับกลาง	16.00-13.00	252	57.30
ระดับต่ำ	12.00-8.00	25	5.70
Max = 20.00, Min = 8.00, $\bar{X}$ = 15.80 , SD = 2.44			
วิธีเผชิญความเครียด			
ระดับสูง	177.00-157.78	10	2.30
ระดับค่อนข้างสูง	157.77-138.52	99	22.50
ระดับค่อนข้างต่ำ	138.51-119.26	269	61.10
ระดับต่ำ	119.25-100.00	62	14.10
Max = 177.00, Min = 100.00, $\bar{X}$ = 131.46 , SD = 11.38			
ความเครียด			
ระดับสูง	247.00-181.36	57	13.00
ระดับปานกลาง	181.35-115.68	277	63.00
ระดับต่ำ	115.67-50.00	106	24.00
Max = 247.00, Min = 50.00, $\bar{X}$ = 138.11 , SD = 38.90			

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า เพศ และ แผนการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ($p > .05$) (ตาราง 3) สำหรับ ปัจจัย ระดับชั้นเรียน สถานภาพการสมรสของบิดามารดา สถานภาพทางการเงินของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ (ดูตาราง 3)

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม กับความเครียด

ตัวแปร	ความเครียด			χ^2	p-value
	ต่ำ จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน (%)	สูง จำนวน (%)		
เพศ					
ชาย	57 (27.70)	123 (59.70)	26 (12.60)	2.741	0.254
หญิง	49 (20.90)	154 (65.80)	31 (13.20)		
ระดับชั้นเรียน					
ม. 4	17 (12.00)	109 (76.80)	16 (11.30)		
ม. 5	35 (23.30)	97 (64.70)	18 (12.00)	28.959	0.000
ม. 6	54 (36.50)	71 (48.00)	23 (15.50)		
แผนการเรียน					
ความเป็นเลิศทางวิชาการ	7 (17.90)	30 (76.90)	2 (5.10)		
วิทย์-คณิต	35 (23.80)	96 (65.30)	16 (10.90)		
วิทย์ทั่วไป	16 (31.40)	30 (58.80)	5 (9.80)	14.910	0.135
ศิลป์คำนวณ	22 (31.90)	36 (52.20)	11 (15.90)		
ศิลป์ภาษา	17 (17.90)	59 (62.10)	19 (20.00)		
ศิลป์ทั่วไป	9 (23.10)	26 (66.70)	4 (10.30)		
สถานภาพการสมรสของบิดามารดา					
อยู่ร่วมกัน	85 (26.50)	199 (62.00)	37 (11.50)		
แยกกันอยู่และหย่าร้าง	15 (24.60)	31 (50.80)	15 (24.60)	23.150	0.001
แยกกันอยู่แต่ไม่หย่าร้าง	3 (9.10)	30 (90.90)	0 (0.00)		
บิดาและ/หรือมารดาเสียชีวิต	3 (12.00)	17 (68.00)	5 (20.00)		
สถานภาพทางการเงินของครอบครัว					
พอใช้และมีเงินเก็บ	76 (28.50)	167 (62.50)	24 (9.00)		
พอใช้ และไม่มีหนี้สิน	16 (16.50)	64 (66.00)	17 (17.50)	14.330	0.006
พอใช้/ไม่พอใช้และมีหนี้สิน	14 (18.40)	46 (60.50)	16 (21.10)		
สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว					
รักใคร่กลมเกลียว	104 (26.80)	243 (62.60)	41 (10.60)	24.534	0.000
ต่างคนต่างอยู่/ ทะเลาะเบาะแว้ง	2 (3.80)	34 (65.40)	16 (30.80)		
สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน					
รักใคร่กลมเกลียว	102 (24.50)	266 (63.80)	49 (11.80)	10.260	0.006
ต่างคนต่างอยู่/ ทะเลาะเบาะแว้ง	4 (17.40)	11 (47.80)	8 34.80)		

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปร	ความเครียด			χ^2	p-value
	ต่ำ จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน (%)	สูง จำนวน (%)		
สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับครู					
รักใคร่กลมเกลียว	91 (26.00)	223 (63.70)	36 (10.30)	12.154	0.0002
ต่างคนต่างอยู่/ ทะเลาะเบาะแว้ง	15 (16.70)	54 (60.00)	21 (23.30)		

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังของผู้ปกครอง และวิธีเผชิญความเครียด กับความเครียด

ตัวแปร	ความเครียด	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (<i>r</i>)	p-value
ความคาดหวังของผู้ปกครอง	- 0.015	0.748
วิธีเผชิญความเครียด	0.115	0.016

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์จากตาราง 4 พบว่า ความคาดหวังของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน แต่วิธีเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียด ($r = 0.115$) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร มีประเด็นที่สำคัญในการอภิปรายผล ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.20 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 34.10 อยู่ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ร้อยละ 33.40 สถานภาพการสมรสของบิดามารดาของกลุ่มตัวอย่าง บิดามารดาอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 73.00 สถานภาพทางการเงินของครอบครัว พอใช้และมีเงินเก็บ ร้อยละ 60.70 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว รักใคร่กลมเกลียว ร้อยละ 88.20 ผู้ปกครองมีความคาดหวังอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.30 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนและครู รักใคร่กลมเกลียว ร้อยละ 94.80 และ 79.50 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีวิธีเผชิญความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า

2.1 เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้งนี้เพราะความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งอาจเกิดขึ้นมากบ้างหรือน้อยบ้าง ขึ้นอยู่กับสาเหตุของความเครียดนั้น ๆ (Archawanijkun, 1994, p. 5) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล ที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม (Ministry of Public Health, Department of Mental Health, 2018) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Puttreepoom (2018, p. 100) Khummuan (2015, p. 55) Nuttapong et al. (2015, p. 536) ที่พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

2.2 ระดับชั้นเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัย เป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามจากเหตุจูงใจ และกฎระเบียบทางสังคม ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม ก็อาจก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดเป็นความเครียดได้ (Miller & Keane cited in Tontuan, 2010, pp. 14-15) สอดคล้องกับการศึกษาของ Koothavegul (2003, p. 51) ที่พบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 แผนการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความวิตกกังวล และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล จึงทำให้บุคคลมักมีความเครียดได้ทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม (Satirapanya & Kochapakdee, 2008, p. 94) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Malarad (2000, p. 75) ที่พบว่า แผนการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

2.4 สถานภาพการสมรสของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะการหย่าร้างของบิดามารดา เป็นความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเครียดทางจิตใจ สาเหตุอาจเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกหรือเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากความขัดแย้ง ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล (Mulashewa, 2004, p. 21) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Puttreepoom (2018, p. 103) ที่พบว่า สถานภาพการสมรสของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

2.5 สถานภาพการเงินของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะปัญหาการเงิน หรือรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ความเครียดเหล่านี้มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และบุคลิกภาพ ส่งผลให้เกิดความเครียดระยะยาว และมีอาการแสดงของความเครียดที่รุนแรง (Ministry of Public Health, Division of Health Education, 2019) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Puttreepoom (2018, p. 103) Khummuan (2015, p. 66) และ Laipasu (2011, p. 6) ที่พบว่า สถานภาพการเงินของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง และมีแนวความคิดต่อต้านผู้ใหญ่ บางครั้งจึงมีการเถียงอย่างรุนแรง (Jiamnakarin, 1996, p. 45) วัยรุ่นไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัว เพราะต้องการอิสระ เชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ต้องการการยอมรับว่าตนเป็นผู้ใหญ่ ต้องการให้ตนเป็นที่นับถือของสังคม ในขณะที่ความสัมพันธ์กับผู้ปกครองก็เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะภายนอกและบทบาททางเพศ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่อาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ปกครองได้ (Chanem, 1997, p. 34) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Puttreepoom (2018, p. 105) Khummuan (2015, p. 69) Laipasu (2011, p. 6) และ Hochin (2014, p. 66) ที่พบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.7 ความคาดหวังของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง ทั้งนี้เพราะผู้ปกครองมีความคาดหวังตามศักยภาพของนักเรียน (Nuttapong et al., 2015, p. 540) หากนักเรียนรับรู้ถึงความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองสูง จะทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดสูงขึ้น เนื่องจากนักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม จะส่งผลให้นักเรียนมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นตามความคาดหวังของผู้ปกครอง (Palirat, 2014, p. 76) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ

Puttreepoom (2018, p. 104) และ Nuttapong et al. (2015, p. 540) ที่พบว่า ความคาดหวังของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

2.8) สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง และความคาดหวังที่ขัดแย้ง รวมทั้งความต้องการของสังคมที่เพิ่มมากขึ้น วัยรุ่นต้องการเพื่อนเพื่อช่วยเหลือในการปรับตัว และเปรียบเทียบในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย รูปร่าง เป็นต้น (Chanem, 1997, p. 35) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Puttreepoom (2018, p. 106) Khummuan (2015, p. 69) Nuttapong et al. (2015, p. 537) และ Hochin (2014, p. 66) ที่พบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.9 สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา และเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญที่สุด เป็นวัยแห่งความยุ่งยาก สับสนและปรับตัว มีอารมณ์รุนแรงเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตัวเอง บางครั้งมักมีความคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่ (Jiamnakarin, 1996, p. 45) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Khummuan (2015, p. 69) Hochin (2014, p. 66) ที่พบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.10 วิธีเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะการเผชิญความเครียด คือ พฤติกรรมบางประการที่บุคคลกระทำเพื่อขจัดความตึงเครียด หรือกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่มาคุกคาม โดยบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมอย่างใดนั้น ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวที่จะแก้ปัญหา เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้ดี (Jumkham, 2004, p. 32) สอดคล้องกับการศึกษาของ Puttreepoom (2018, p. 106) ที่พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจ ผลที่ได้เป็นข้อมูลแบบภาพรวม โดยเฉพาะวิธีเผชิญความเครียด ยังไม่ได้คำตอบจากนักเรียนที่ชัดเจนนัก จึงมีข้อเสนอแนะให้ทำวิจัยในชั้นเรียน (classroom research) ร่วมกับการออกแบบในลักษณะเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (action research) ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยเสนอแนะวิธีแก้ปัญหาความเครียดในลักษณะต่าง ๆ ตามความคิดและจากประสบการณ์ของนักเรียนเอง ก็จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากขึ้นสำหรับ ครู โดยเฉพาะ ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครอง ในการเป็นที่ปรึกษาแก่นักเรียน ช่วยแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนได้ตรงประเด็น และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ประจำวิชา ตลอดจนนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวก ช่วยเหลือ ประสานงาน และเสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วนอย่างดียิ่ง ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์

References

- Archawanijkun, S. (1994). *Stressful* (3rd). Bangkok: Doubline Printing.
- Chanem, S. (1997). *Developmental psychology* (3rd). Bangkok: Thai Wattanaphanit Publication.
- Hochin, P. (2014). *Factors affecting the stress of higher secondary school students at Ramkhamhaeng University Demonstration School*. (Master's Thesis in Education) Ramkhamhaeng University.
- Jiamnakarin, P. (1996). *Teenage development*. Bangkok: Samcharoen-Phanit.
- Jumkham, S. (2004). *The relationship between the five personality elements and coping*. (Master's Thesis in Education; Developmental Psychology), Srinakharinwirot University.
- Khummuang, C. (2015). *Prevalence and related factors of stress among grade 12 students in Burirampittayakhom School*. (Master's Thesis in Science; Health Research and Management), Chulalongkorn University.
- Koothavegul, S. (2003). *Factors associated with the stress of the students of the Department of General Education at Prarajchawangderm Campus*. (Master's Thesis in Education), Rajabhat Institute Dhonburi.
- Laipas, P. (2011). *Factors affecting the stress of high school students: Case study of school in Ladkrabang district, Bangkok*. 49th Kasetsart University Annual Conference: Science. Kasetsart University.
- Malarad, W. (2000). *Stress and stress coping behavior of the upper secondary school students in Chiang Mai Province*. (Master's Thesis in Education; Educational Psychology and Guidance), Chiang Mai University.
- Ministry of Public Health, Department of Mental Health. (2018). *Stress and meaning of stress*. Retrieved December 24, 2018, from <https://www.dmh.go.th>
- Ministry of Public Health, Division of Health Education. (2019). *Stress and effects of stress*. Retrieved January 12, 2019, from <https://www.hed.go.th>
- Mulashewa, W. (2004). *Factors affecting preparation stress entrance examination for higher education of Mathayom Suksa 6 students, Phra Haruthai Convent School, Khlong Toei District, Bangkok*. (Master's Thesis in Education; Educational Psychology). Srinakharinwirot University
- Nealnara, J. (1999). *Variables influencing stress of Mathayom Suksa VI students under the department of general education, region 9*. (Master's Thesis in Education), Khon kaen University.
- Nuttapong, T. et al. (2015). *Factors related to stress among Matthayom 6 students in Warinchamrab District, Ubonratchathani Province*. Mahasarakham University Research Conference in 2016, the 12th volume.
- Palirat, K. (2014). *Stress in high school students in Bangkok being tutored for national admission examination*. (Master's Thesis in Science; Mental health), Chulalongkorn University.

- Puttreepoom Rujirada. (2018). *Factors related to stress regarding new Thai University Central Admission System Examination of Mathayomsuksa 6 Students, Changwat Trang*. (Bachelor's Independent Study in Public Health; Community Public Health). Sirindhorn College of Public Health, Ubon Ratchatani.
- Satirapanya, C., & Kochapakdee, W. (2008). *Mental health*. Bangkok: Nam Sin Advertising.
- The Bangkok insight. (2019). *Teen suicide statistics*. Retrieved January 4, 2019, from:
<https://www.thebangkokinsight.com>
- Tontuan, S. (2010). *A study of stress and coping strategies of high school students*. (Master's Thesis in Education; Developmental Psychology) Srinakharinwirot University.
- Vorapongsathorn, T., & Vorapongsathorn, S. (2018). Sample size calculation for research using G*Power program. *Journal of Health Promotion and Environmental Health*, 41(2), 11-21.