

การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

Study of Stress and Coping Strategies of High School Student in Muang District, Trang Province

วรรณกร พลพิชัย* และจันทรา อึ้งเอ็ง

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

Wannakorn Ponpichai* and Jantra Uieng

Faculty of Science and Fisheries Technology, Rajamangala University of Technology Srivijaya, Trang Campus

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) วิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 3,223 คน และสุ่มตัวอย่างได้ 356 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากรนักเรียนในแต่ละโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ t - test, F - test และ LSD โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการศึกษาพบดังนี้ 1) นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 52.1 2) นักเรียนที่มีเพศ แผนการเรียน ระดับการศึกษาของบิดาที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 3) นักเรียนมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง ส่วนแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับต่ำ

คำสำคัญ : ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

Abstract

The objectives of this research were as followings: 1) to study stress of high school students 2) to compare stress of high school students according to their personal factors. 3) Stress coping strategies of high school students. The participants were high school students in Muang district, Trang province. The population were 3,223 and 356 sampled. The sample selection was based on a stratified random sampling technique with student's population in each school. Research instrument were questionnaire. The data were analyzed by using statistical methods; including average, percentage, t - test, F - test, and LSD. The statistical significance level was .05. The results had concluded as followings: firstly, most students had stress at high level among of 52.1%. Secondly, difference in gender, education program and job's mother had contributed to difference to stress with the statistical significance level of .05. 3) The student had the moderate level coping stress with problem focused coping

strategies, while had the low level coping stress with emotion focused coping and less focused coping strategies.

Keyword : stress, coping stress, high school student

บทนำ

สังคมในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางด้านวิทยาศาสตร์หรือเทคโนโลยี ทำให้โลกแคบลงกว่าเดิมเพราะมีการติดต่อสื่อสารแบบไร้พรมแดนและก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์อย่างเต็มตัว ทำให้คนเราต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะได้ก้าวทันยุคทันสมัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง คนที่ปรับตัวได้ดีและมีความพร้อมมากกว่าย่อมได้เปรียบคนที่ดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ โดยที่ไม่พยายามเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นย่อมทำให้คนเราเกิดความเครียดได้ เพราะจะต้องมีการเรียนรู้และเตรียมพัฒนาตนเองเพื่อให้ทันกับยุคสมัย โดยเฉพาะความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต อาชีพใดที่มีแนวโน้มว่าจะสามารถสร้างรายได้ได้ดี มีความมั่นคง อยู่ในความนิยมของคนทั่วไป ก็มักจะได้รับความสนใจจากคนรุ่นใหม่ ทำให้ใครๆ ต่างก็พากันต้องการที่จะได้เป็นส่วนหนึ่งของอาชีพนั้นๆ และก็จะเกิดเป็นการแข่งขันกันกันที่สุดในที่สุด โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มคนที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรง ปัจจุบันนี้จะพบว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้มีการเตรียมตนเองสำหรับการเข้าสู่สนามแข่งขันการคัดเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งต่างคนต่างต้องการที่จะได้ศึกษาต่อในคณะ สาขา หรือมหาวิทยาลัยที่ตนเองต้องการ แต่ด้วยจำนวนนักเรียนมีมากกว่าที่คณะหรือสาขาจะสามารถรับได้ จึงต้องอาศัยวิธีการคัดเลือกนักเรียนที่มีความพร้อมมากที่สุด ฉะนั้น นักเรียนจึงจำเป็นต้องเตรียมตนเองด้านวิชาการให้พร้อมสำหรับการสอบแข่งขันด้วยสาเหตุเหล่านี้จึงทำให้นักเรียนที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียด ซึ่งความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย หรือเบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง (Dorland, 1994) ซึ่งถ้าเป็นในวัยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนั้น สาเหตุที่จะก่อให้เกิดความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะเรื่องการเรียนที่แต่ละคนจะต้องมีการเตรียมตัวในการสอบแข่งขันเพื่อเข้าเรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองใฝ่ฝัน ความเครียดส่วนใหญ่มักจะเกิดความกลัวไม่ได้ตั้งใจหวังกลัว กลัวว่าสิ่งที่คิดจะล้มเหลว ไม่มั่นใจในความรู้ความสามารถ นอกจากนั้น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หรือสังคม สิ่งแวดล้อม การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะรบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน กระทบจิตใจ และเมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดขึ้นแล้วแต่ละคนก็จะพยายามแสวงหาวิธีการในการจัดการปัญหาของตน โดยบางคนสามารถจัดการด้วยวิธีการที่เหมาะสม ในขณะที่หลายๆ คนตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง

อย่างไรก็ตามในอดีตที่ผ่านมาจะพบว่า ในหน้าข่าวหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ หรืออินเทอร์เน็ต จะพบเห็นข่าวเกี่ยวกับนักเรียนที่มีปัญหาส่วนตัวที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตมากมาย และเลือกใช้วิธีการในการจัดการกับปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง เช่น การฆ่าตัว การทำร้ายตนเอง การกระทำความผิดกรรมแบบประชดชีวิต เป็นต้น โดยพบว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งปัญหาด้านเศรษฐกิจ ด้านการเรียน และด้านความรัก อย่างเช่นกรณี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอสามพราณ

จังหวัดนครปฐม มีความเครียดจากปัญหาด้านการเงินของครอบครัว โดยกระโดดตึกฆ่าตัวตายโดยเพื่อนๆ ระบุว่าหลังเลิกเรียนจะไปหลบอยู่ในห้องเพิงลำพัง (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, คันเมื่อ ธันวาคม 15, 2560, จาก <https://www.Thairath.co.th/content/1103439>) หรือกรณีนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เกิดความเครียดจัด เนื่องจากเรียนติด 0 ใช้ปืนยิงข่มขู่ตัวเองอาการสาหัส (เอ็มไทยนิวส์, คันเมื่อ ธันวาคม 15, 2650, จาก <https://news.mthai.com/general-news/535107.html>) และกรณีเด็กนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ออกหัก โพสต์ภาพลงเฟซบุ๊กก่อนคิดสั้น แขนงคอตายในบ้าน (ประชาชาติธุรกิจ, คันเมื่อ ธันวาคม, 15, 2560, จาก https://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1458912973)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นหรือวัยนักเรียนที่เผชิญปัญหาและก่อให้เกิดเป็นความเครียดนั้น มีจำนวนไม่น้อยที่จัดการกับปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการไม่ถูกต้อง สำหรับวิธีการเผชิญปัญหามีอยู่หลายรูปแบบด้วยกัน ซึ่งแต่ละแบบจะให้ผลของการจัดการที่แตกต่างกันไป ได้แก่ กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการแก้ที่เลือกจะจัดการกับสถานการณ์โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาโดยตรง วิธีที่ 2 กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดการกดดัน โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง และวิธีที่ 3 กลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกเลี่ยง เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมคือไม่คิดหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ เช่น การผ่นกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นการหนีปัญหา เป็นต้น (Jalowiec, 2003) ฉะนั้น การรับทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคคล จะเป็นประโยชน์ในแง่ของการนำมาประเมิน วิเคราะห์ และหาวิธีการในการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมต่อไป

จากที่กล่าวมาแล้วว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษามีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับปัญหาและภาวะกดดันจากหลายๆ สาเหตุ จนก่อให้เกิดเป็นความเครียด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายทางจิต และการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่อยู่ในช่วงของการเตรียมตนเองสำหรับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา นักเรียนกลุ่มนี้จำเป็นต้องเผชิญกับความเครียดได้สูงมากกว่าปกติ ฉะนั้น การศึกษาถึงความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนในกลุ่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการความเครียดและส่งเสริมให้รู้จักใช้วิธีการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้นักเรียนเกิดความสะสมหรือตัดสินใจจัดการกับปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการที่ผิด โดยในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง มีนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 3,223 คน มีความหลากหลายทางสภาพแวดล้อมและสังคม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง เพื่อที่จะได้นำผลจากการศึกษามาพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนและส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบและวิธีการศึกษาดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง 3,223 คนคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) และกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 356 คนสุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากรนักเรียนในแต่ละโรงเรียน (Proportional Stratified Random Sampling เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาค้างนี้คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นลักษณะแบบตรวจรายการ โดยมีข้อความเกี่ยวกับ เพศ ระดับชั้นเกรดเฉลี่ยสะสม ประเภทสังกัดโรงเรียน แผนการเรียน การเรียนกวดวิชา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดาและรายได้เฉลี่ยของครอบครัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20, สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540) ประกอบด้วยข้อความ 20 ลักษณะข้อความ เป็นแบบเลือกตอบ 5 ระดับ คือ 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก และ 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุงมีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนนโดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

คะแนน	0 - 23	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน	24 - 41	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน	42 - 61	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด เป็นข้อความที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิด วิธีเผชิญความเครียดของ Carver; et al. (1989) ลักษณะข้อความแบบเลือกตอบ 5 ระดับคือ 1 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ น้อยที่สุด 2 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ น้อย 3 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ ปานกลาง 4 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ มาก และ 5 หมายถึง ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ มากที่สุด ซึ่งประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด 3 องค์ประกอบ คือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระดับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

การแปลความหมายของระดับคะแนน โดยใช้ค่าเฉลี่ยของผลคะแนนเป็นตัวชี้วัดตามเกณฑ์ในการวิเคราะห์ ตามแนวคิดของ Best (1993) มีรายละเอียดดังนี้

1.00-1.49	เท่ากับ ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ ในระดับต่ำมาก
1.50-2.49	เท่ากับ ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ ระดับต่ำ
2.50-3.49	เท่ากับ ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ ในระดับปานกลาง
3.50-4.49	เท่ากับ ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ ในระดับสูง
4.50-5.00	เท่ากับ ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ ในระดับสูงมาก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษา จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มประชากร ที่ไม่ใช่อีกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาคำนวณค่า

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลจากการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้

- 1) แบบสอบถามวัดความเครียด มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .897
- 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .956 และเมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านได้ค่าความเชื่อมั่นด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปัญหาเท่ากับ .915 ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เท่ากับ .891 ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยเท่ากับ .893

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง และมีการอธิบายคำชี้แจง แนะนำวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนก่อนตอบแบบสอบถามโดยมีมาตรฐานเดียวกัน และส่งคืนแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ หากตรวจพบข้อผิดพลาดหรือกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไม่ครบผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามใหม่และรอรับกลับ

2) จากนั้นผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมแบบสอบถามและนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และนำแบบสอบถามที่ตรวจให้คะแนนแล้วมาบันทึกคะแนนโดยการลงรหัสและบันทึกข้อมูลลงคอมพิวเตอร์เพื่อรอการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์มีดังนี้

1) ค่าเฉลี่ย ใช้หาค่าเฉลี่ยของข้อมูลต่างๆ และร้อยละ ใช้ในการอธิบายลักษณะของข้อมูลที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

2) t - test สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกตามตัวแปรอิสระเป็น 2 กลุ่ม

3) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway Analysis of Variance หรือ One-way ANOVA ด้วยสถิติ F - test) สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกตามตัวแปรอิสระตั้งแต่ 3 กลุ่มเป็นต้นไป และ LSD (Least Significant Difference) สำหรับทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of significance) ที่ระดับ .05

การทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด สามารถสรุปแต่ละแนวคิดได้ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ (1994) กล่าวว่าความเครียดหมายถึงภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวลความกลัวไม่สบายใจไม่พอใจรู้สึกสูญเสียเบื่อหน่ายโดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่องเช่นปัญหาครอบครัว การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ปัญหาทางการเงินหรือเศรษฐกิจการปรับตัวกับเพื่อนเป็นต้น โดยความเครียดเป็นกระบวนการตอบสนองทางอารมณ์อันเป็นผลของการกระทำร่วมกันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเมื่อเกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการหรือการเรียกร้อง (Demand) จากสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนองบุคคล (Resource) บุคคลจะมีการตอบสนองทางอารมณ์รูปแบบการตอบสนองจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นกับการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ (Lazarus & Folkman, 1984) ทั้งนี้ความเครียดเป็นสภาวะผิดปกติที่เกิด

ขึ้นกับร่างกายและจิตใจคนผลกระทบของความเครียดได้มีเฉพาะความเจ็บป่วยเท่านั้นแต่ยังส่งผลถึงการหย่อนประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตเช่นการเรียนการทำงานเป็นต้น (Mondy; et al, 1988)

2. แนวคิดเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด

Cassmeyer (1995) ให้ความหมายการเผชิญความเครียดว่าเป็นกระบวนการทางสติปัญญาและทักษะที่แต่ละบุคคลใช้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดาเป็นความพยายามที่บุคคลใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่บุคคลได้ใช้ประโยชน์ในการปรับตัวอย่างสูงสุดแล้วกระบวนการเผชิญความเครียดสามารถเรียนรู้ได้จากสถานการณ์ที่ผ่านมาในอดีตและสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้เช่นเดียวกับ Carver; et al. (1989) กล่าวว่าวิธีเผชิญความเครียดหมายถึงการใช้ความพยายามทางความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) ที่ทำให้บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจจากสิ่งทีบุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคามและเป็นสิ่งที่กระทำเสมอเมื่อมีความเครียดโดย Carver; et al. (1989) ได้แบ่งประเภทของวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 ประเภทคือ 1) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา 2) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลงสถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปแต่ขึ้นอยู่กับปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น 3) การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Focused Coping) วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุภาภัทร ทนเถื่อน (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลางและสูง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน 4. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา สามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เนตรราตรี ท้าวโสม (2555) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรีผลการวิจัย พบว่า อายุ ความไวต่อความเครียดของนักเรียน การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดาและความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบกับความเครียดของนักเรียน โดยตัวพยากรณ์เหล่านี้ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 21.2

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ได้ผลดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง พบว่านักเรียนมีความเครียดเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 48.58$) โดยค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 87 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 22 ส่วนผลการศึกษาจำนวนและร้อยละของนักเรียนตามระดับความเครียดพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงจำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1 รองลงมาที่มีความเครียดในระดับปานกลางจำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 มีความเครียดในระดับรุนแรงจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 และมีความเครียดในระดับน้อยจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.6 ตาราง 1,2

ตารางที่ 1 ค่าคะแนนต่ำสุด (min) ค่าคะแนนสูงสุด (max) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

	min	max	($\bar{x}$)	(S.D.)	ระดับความเครียด
ความเครียด	22	87	48.58	12.45	สูง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ตามระดับความเครียด

ความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเครียดน้อย	2	0.6
ระดับความเครียดปานกลาง	110	31.3
ระดับความเครียดสูง	183	52.1
ระดับความเครียดรุนแรง	56	16

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ประเภทสังกัดโรงเรียน แผนการเรียน การเรียนกวดวิชา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้เฉลี่ยของครอบครัว พบว่า นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดา และแผนการเรียนที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียนเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังตารางที่ 3, 4 และ 5 ส่วนตัวแปร ระดับชั้นที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ประเภทสังกัดโรงเรียน การเรียนกวดวิชา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้เฉลี่ยที่แตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนโดยใช้ t-test

ปัจจัยส่วนบุคคล		$\bar{x}$	S.D.	t	p
เพศ	ชาย	46.81	10.03	-2.078	.039*
	หญิง	49.4	13.43		
ประเภทสังกัดโรงเรียน	เอกชน	49.17	12.64	1.029	.227
	รัฐบาล	47.48	12.05		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา	อยู่ด้วยกัน	47.89	11.87	-1.932	.054
	ไม่ได้อยู่ด้วยกัน	50.97	14.10		
ระดับการศึกษาของบิดา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	49.22	12.56	2.015	.045*
	ปริญญาตรีขึ้นไป	45.83	11.64		
ระดับการศึกษาของมารดา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	48.71	12.45	.437	.637
	ปริญญาตรีขึ้นไป	47.82	12.54		

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนโดยใช้ F-test

ปัจจัยส่วนบุคคล		$\bar{x}$	S.D.	t/F	p
ระดับชั้นที่กำลังศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 4	48.59	13.48	2.321	.099
	มัธยมศึกษาปีที่ 5	46.78	12.23		
	มัธยมศึกษาปีที่ 6	50.11	11.80		
เกรดเฉลี่ยสะสม	0.00-2.00	49.53	13.08	1.555	.186
	2.01-2.50	47.79	12.75		
	2.51-3.00	47.31	12.13		
	3.01-3.50	48.81	12.33		
	3.51-4.00	52.53	12.45		
แผนการเรียน	วิทย์-คณิต	48.57	12.59	3.972	.022*
	ศิลป์-ภาษา	52.36	11.71		
	ศิลป์-คำนวณ	46.52	12.57		
การเรียนกวดวิชา	เรียนประจำ	49.10	12.91	.089	.915
	เรียนบางครั้ง	48.45	11.83		
	ไม่เรียนเลย	48.40	12.78		
รายได้เฉลี่ยของครอบครัว	0-15,000	48.62	12.74	.623	.600
	15,001-30,000	49.01	12.99		
	30,001-50,000	45.97	11.30		
	50,001 ขึ้นไป	49.20	11.51		

อาชีพของบิดา	ข้าราชการ/พนักงานของ	45.11	9.69	1.673	.156
	รัฐ				
	ค้าขาย	47.20	11.99		
	เกษตรกร	50.04	13.68		
	ธุรกิจส่วนตัว	48.35	12.34		
	รับจ้าง	49.47	12.43		
อาชีพของมารดา	ข้าราชการ/พนักงานของ	46.87	14.27	1.556	.186
	รัฐ				
	ค้าขาย	46.62	11.26		
	เกษตรกร	49.00	12.62		
	ธุรกิจส่วนตัว	47.02	10.72		
	รับจ้าง	50.75	13.04		

* หมายถึง มีความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 5 ผลต่างค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียน จำแนกตามแผนการเรียนเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

ความเครียด		แผนการเรียน		
		วิทย์-คณิต	ศิลป์-ภาษา	ศิลป์-คำนวณ
แผนการเรียน	$\bar{x}$			
วิทย์-คณิต	48.57	-		
ศิลป์-ภาษา	52.36	3.792	-	5.843
ศิลป์-คำนวณ	46.52	-	-	-

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียนเป็นรายคู่ดังตารางที่ 5 พบว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา กับนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิตและแผนการเรียนศิลป์-คำนวณมีความเครียดโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษามีค่าเฉลี่ยความเครียดมากกว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิต ($\bar{x} = 3.792$) และมากกว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ ($\bar{x} = 5.843$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนพบว่านักเรียนมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.63$) ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{x} = 2.49, \bar{x} = 2.46$) ตาราง 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

วิธีเผชิญความเครียด	($\bar{x}$)	(S.D.)	ระดับ
1. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	2.63	.72	ปานกลาง
2. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	2.49	.65	ต่ำ
3. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย	2.46	.70	ต่ำ

สรุปผลและอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาความเครียดของนักเรียน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงเป็นจำนวนถึงร้อยละ 52.1 นอกจากนั้นยังพบว่ามียุวกะเรียนจำนวนร้อยละ 16 ที่มีความเครียดในระดับรุนแรง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงที่นักเรียนต้องเตรียมตนเองสำหรับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่สำคัญและจำเป็นที่จะต้องตัดสินใจเลือกสถานศึกษา โดยเป็นการตัดสินใจที่มีผลสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต ฉะนั้น นักเรียนแต่ละคนจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมของตนเองตั้งแต่เนิ่นๆ ในด้านความรู้ความสามารถให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ ประกอบกับสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันสูง นักเรียนส่วนใหญ่ต้องเรียนพิเศษ โดยเวลาส่วนใหญ่ต้องทุ่มเทให้กับการเรียนหนังสือทั้งในเวลาเรียนปกติและนอกเวลา เช่น หลังเลิกเรียน วันหยุดเสาร์ อาทิตย์ มีเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก จึงทำให้นักเรียนเกิดความเครียดสะสมได้นอกจากนั้นอีกปัจจัยที่สำคัญที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียดคือ ความคาดหวังจากบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่ น้อง หรือญาติเป็นต้นที่ตั้งความหวังว่านักเรียนจะต้องสอบได้สาขาวิชา สถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียงหรือที่เป็นที่นิยม ซึ่งสอดคล้องกับ ชนิกันต์ ขำเหมื่อน (2559) ที่ได้ศึกษาเรื่องความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่าความชุกของความเครียดเท่ากับร้อยละ 51.7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดได้แก่มีโรคประจำตัวค่าใช้จ่ายส่วนตัวการช่วยทำงานบ้าน ความคาดหวังของผู้ปกครอง งานที่ได้รับมอบหมาย และเวลาในการเตรียมสอบเข้า

2. ผลการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนจำแนกตามเพศ พบว่านักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนผู้หญิงเป็นเพศที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ มีความคาดหวังและตั้งเป้าหมายสูง เมื่อตั้งใจทำอะไรแล้วมักจะมีความมุ่งมั่นจริงจังมากกว่าเพศชาย นอกจากนั้น ด้านการผ่อนคลายอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองก็จะพบว่าเพศชายจะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ดีกว่าเพศหญิง เช่น มีการทำกิจกรรมด้านกีฬา ด้านดนตรี การสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าเมื่อนักเรียนเพศหญิงเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตจะมีโอกาสในการผ่อนคลายความเครียดน้อยกว่าเพศชาย ประกอบกับความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมที่มักจะคาดหวังว่าผู้หญิงจะต้องมีความประพฤติที่ดีมีความตั้งใจในการเรียนหนังสือและจะต้องมีอนาคตที่ดีต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ กาญจนา เดชคุ้ม (2541) ที่ได้วิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจซึ่งผลการศึกษาพบว่านักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

3. ผลการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนจำแนกตามระดับการศึกษาของบิดาพบว่านักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันโดยนักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีซึ่งระดับการศึกษาบิดาของนักเรียนที่ต่ำกว่าปริญญาตรีมีตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับปวส. เมื่อพิจารณาจากระดับการศึกษาดังกล่าวแล้วจะพบว่ามีความสอดคล้องกับลักษณะอาชีพ กล่าวคือบิดาของนักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีส่วนใหญ่ประกอบอาชีพที่ไม่ค่อยมีความมั่นคง บางอาชีพต้องใช้แรงงาน และบางอาชีพเป็นลักษณะของการรับจ้าง ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอน ด้วยสาเหตุดังกล่าวอาจเป็นต้นเหตุให้บิดาเกิดความรู้สึกว่าไม่ต้องการให้บุตรหลานของตนเองมีชีวิตที่ลำบากในการประกอบอาชีพเหมือนตน อยากให้บุตรหลานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคง ซึ่งอาจเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้บิดาสรางความกดดันแก่บุตรตนเอง โดยการเน้นย้ำให้บุตรตั้งใจเรียนหรือตั้งความหวังไว้กับบุตรไว้สูง ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดความกดดันและอีกประการที่สำคัญคือเมื่อตัวนักเรียนเองได้เห็นลักษณะการทำงาน

ของบิดาอาจเกิดความรู้สึกว่าหากตนไม่มีการศึกษาที่สูงเพียงพอ อาจจะต้องมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ไม่ต่างจากบิดาและเกิดการตั้งเป้าชีวิต ตั้งความหวังเอาไว้อาจจนเกิดเป็นการกดดันตนเองและกลายเป็นความเครียดในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนคนหนึ่งที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดโรงเรียนรัฐบาลในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่านักเรียนคนดังกล่าวถูกกดดันจากครอบครัวและครอบครัวได้ตั้งความหวังไว้กับเขามาก จนบางครั้งเกิดความเครียดจนถึงขั้นนอนไม่หลับ เพราะพ่อแม่ต้องการให้เขาได้มีอาชีพการงานที่ดีและมั่นคง ไม่อยากให้เขาต้องลำบากเหมือนกับพ่อแม่ ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวของเขานั้นมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ดีนัก เพราะบิดามารดาจบการศึกษาแค่มัธยมศึกษาตอนต้น ไม่มีทางเลือกในการประกอบอาชีพมากนัก ฉะนั้น ครอบครัวจึงพยายามทุกวิถีทางที่จะผลักดันให้เขาประสบความสำเร็จ นอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ จิราภรณ์ ภูเทศ (2555) ที่ได้ศึกษาคำนิยมเกี่ยวกับการศึกษาของไทย: กรณีศึกษาจากสำนวนไทยและชาวหนังสือพิมพ์ ผลการศึกษาพบว่าคนไทยยกย่องความรู้หรือการศึกษาว่ามีค่าเปรียบเหมือนทรัพย์ที่จะติดตัวไปไม่วันหมด ดังปรากฏสำนวนว่า “ปัญญาเป็นทรัพย์ มีวิชาเหมือนมีทรัพย์อยู่นับแสน” ที่เปรียบว่า ทรัพย์สมบัติที่มีค่ามากที่สุดคือ วิชาความรู้ที่มี เนื่องจากความรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการทำมาหากินหรือสร้างฐานะของตน

4. ผลการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน พบว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่เรียนแผนวิทย์-คณิต และแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่จะต้องมีการเตรียมตัวในการสอบและเลือกสถานศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น โดยนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษามีทางเลือกในการศึกษาต่อน้อยกว่านักเรียนที่เรียนแผนวิทย์-คณิต และแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ โดยเฉพาะนักเรียนที่เรียนแผนวิทย์-คณิต จะมีทางเลือกในการเรียนต่อมากกว่าแผนการเรียนอื่นๆ เพราะนักเรียนที่จบแผนการเรียนนี้สามารถเลือกเรียนได้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ซึ่งนักเรียนที่ไม่ถนัดด้านวิทยาศาสตร์สามารถเลือกสาขาด้านอื่นได้หลากหลายมากกว่า หากพลาดหวังจากการคัดเลือกสาขาด้านวิทยาศาสตร์ยังสามารถเลือกเรียนสาขาอื่นได้ ซึ่งตรงข้ามกับนักเรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา ที่มีทางเลือกในการศึกษาต่อน้อยกว่าและส่วนใหญ่คะแนนในการสอบเข้าก็ค่อนข้างสูง ฉะนั้น ด้วยเหตุนี้จะเป็นเหตุผลหลักที่ทำให้ให้นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา มีความเครียดมากกว่านักเรียนแผนการเรียนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับเชษฐสุตา ผิวเผือก และคณะ (2558) ซึ่งเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ทำการสำรวจเหตุผลที่นักเรียนเลือกเรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิตของนักเรียนสายวิทย์-คณิต โรงเรียนอ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์ จำนวน 100 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าเหตุผลสูงสุดที่นักเรียนเลือกเรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิต เพราะสามารถเลือกสอบเข้าได้ทุกคณะ รองลงมา คือ เรียนไว้เพื่อเลือก และสาเหตุที่เลือกเรียนเพราะความนั้นเป็นจำนวนน้อยที่สุด

5. ผลการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนพบว่า นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับปานกลาง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ โดยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีหมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเมื่อเกิดความเครียด เป็นการแก้ไขปัญหามาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่มุ่งเน้นกับต้นเหตุของปัญหานั้น (Carver; et al., 1989) ซึ่งวิธีเผชิญความเครียดวิธีนี้เป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม เนื่องจากเป็นการจัดการกับสาเหตุของความเครียดที่ตรงประเด็น ทำให้ส่งผลดีต่อบุคคลคือหากสามารถจัดการกับต้นเหตุได้ก็จะช่วยลดระยะเวลาที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งการที่นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีอื่น อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้รับคำแนะนำจากบุคคลรอบข้างหรือได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ เพื่อน ครู อาจารย์

เป็นต้น โดยเฉพาะการช่วยเหลือด้านจิตใจ ซึ่งหากนักเรียนได้รับการสนับสนุนทางจิตใจเมื่อเจอความเครียดจะสามารถช่วยให้นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นสามารถคิดหาทางออกสำหรับปัญหาที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ สุนิสา ตะสัย (2550) ที่ได้วิจัยเรื่องความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เมื่อมีปัญหาความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะปรึกษากันภายในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเรียน นักเรียนส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อนปัญหาเรื่องเพื่อน นักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกปรึกษากันเองกับเพื่อน ปัญหาเรื่องแฟน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง/เล่น ดนตรีออกไปเที่ยว/พักผ่อน และออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่ถนัด

References

- Best, J.W. (1993). *Research in Education*. Boston, M.A.: Allyn and Bacon.
- Cassmeyer, L. (1995). *Handbook of Stress: Theoretical and clinical Aspect*. New York : FreePress.
- Caver, C.S., Scheier, F. M., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategy: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chanikarn Khummuan. (2559). *Prevalence and related factors of stress among grade 12 students in Burirampittayakhom school*. Master of science thesis research and development health management, Bangkok : Chulalongkorn University. (in Thai)
- Chessuda Piewpuag. (2558). *The reason students choose to study the science-mathematics plan of the students in science - mathematics Omnoi Sophon Chanupatam school*. Search on december 15, 2560, from <http://wipaporn1v1486.blogspot.com/2015/02/blog-post.html>. (in Thai)
- Dorland, Neuman W.A. (1994). *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*. Philadelphia: W.B.Sauders.
- Jalowiec, A., (2003). The Jalowiec coping scale. *Measurement of outcomes*, 3, 71-87.
- Jiraporn Phutes and Baramee Boontrong. (2555). Values of thai education: A case study of idioms. Thailand news and newspapers. *Journal of the Humanities and Social Sciences*, 18 (1), 91-109. (in Thai)
- Kanjana Dechkum. (2541). *A study of stress of mathayom suksa six students during the economic*. Master of education in health education department of physical education, Bangkok : Chulalongkorn University. (in Thai)
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Mondy, Wayne R, Arthur Sharplin, & and Edwin B. Flippo. (1988). *Mangement: Concept and practice*. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Mthainews. (2559). *Suicide of student*. Search on december 15, 2560, from <https://news.mthai.com/general-news/535107.html>.

- Nedratree Thaosom. (2555). Factors affecting stress of mathayomsuksa VI students in changwat suphanburi. *Journal of educational research faculty of education Srinakharinwirot University*, 7 (1), 33-42. (in Thai)
- Prachachatturakit. (2559). *Suicide of student*. Search on december 15, 2560, from https://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1458912973. (in Thai)
- Sunisa Tasai. (2550). *Stress and stress coping of the high school Students in Changwat Songkhla*. Master thesis health promotion, Songkhla : Prince of Songkla University. (in Thai)
- Supapat Tontuan. (2553). *A study of stress and coping strategies of high school students*. Independent study developmental psychology, Bangkok : Srinakharinwirot. (in Thai)
- Suwat Mahatnirankul et al. (2540). *The research report titled "Creating a stress test". Suan Pung hospital Chiangmai province*. Search on August 17, 2560, from <https://dmh.go.th/test/stress/>. (in Thai)
- Thairath print edition. (2560). *Suicide of student*. Search on december 15, 2560, from <https://www.thairath.co.th/content/1103439>. (in Thai)
- Yamane, T. 1973. *Statistic: An Introductory Analysis*. 3rd ed. New York: Harper & Row.

ผู้เขียน

อาจารย์วรรณกร พลพิชัย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง
179 หมู่ 3 ตำบลไม้ฝาด อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง 92150
E-mail : mamoz@hotmail.com

อาจารย์จันทร์หา อัยเอ็ง

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง
179 หมู่ 3 ตำบลไม้ฝาด อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง 92150
E-mail : N_juntra@hotmail.com