



## รายงานการวิจัย

การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

Study of stress and coping strategies of high school student in  
Muang District, Trang Province

จันตรา อู๋ยเอ็ง

Jantra Uieng

วรรณกร พลพิชัย

Wannakorn Ponpichai

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย  
ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากงบประมาณรายได้  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ประจำปี พ.ศ. 2561

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือและกรุณาจากบุคคลผู้มีพระคุณหลายท่านด้วยกัน คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฐทิศา โโรจนประศาสน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ธงชัย นิตีรัฐ สุวรรณ ที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษา ตลอดจนแก้ไขสิ่งบกพร่องต่าง ๆ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ที่ได้สละเวลาในการให้ข้อมูลตอบแบบสอบถามเพื่อให้งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์ รวมทั้งขอขอบพระคุณเพื่อนคณาจารย์ ที่ได้ให้คำแนะนำและให้กำลังใจตลอดระยะเวลาการทำงานวิจัยฉบับนี้ และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในงานหรือเป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติม คุณประโยชน์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ ใคร่ขอมอบแต่ บิตามารดา ครูอาจารย์ และเพื่อนร่วมงานทุกท่าน

จันทรา อ้อยเอ็ง  
วรรณกร พลพิชัย

10 กันยายน 2561



# การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

บทคัดย่อ

จันทร์รา อึ้งอึ้ง และ วรณกร พลพิชัย

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 0.05 ผลการศึกษาว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 52.1 นักเรียนที่มีเพศ แผนการเรียน ระดับการศึกษาของบิดาที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และนักเรียนมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง ส่วนแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับต่ำ

**คำสำคัญ:** ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย



# Study of stress and coping strategies of high school student in Muang District, Trang Province

Jantra Uieng and Wannakorn Ponpichai

## 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., and 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.

**Key words:** stress, coping stress, high school student.



## สารบัญ

สารบัญเรื่อง	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
1.6 สมมติฐานการวิจัย	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	7
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	7
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด	8
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	15
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	15
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	16
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	18
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	18
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	19
4.1 ผลการวิจัย	19
4.1.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายใน อำเภอเมือง จังหวัดตรัง	20
4.1.2 ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง	23
4.1.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง	23
4.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง	25
4.2 ข้อวิจารณ์	26
บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ	29
5.1 สรุปผลการวิจัย	29
5.2 ข้อเสนอแนะ	31
บรรณานุกรม	32

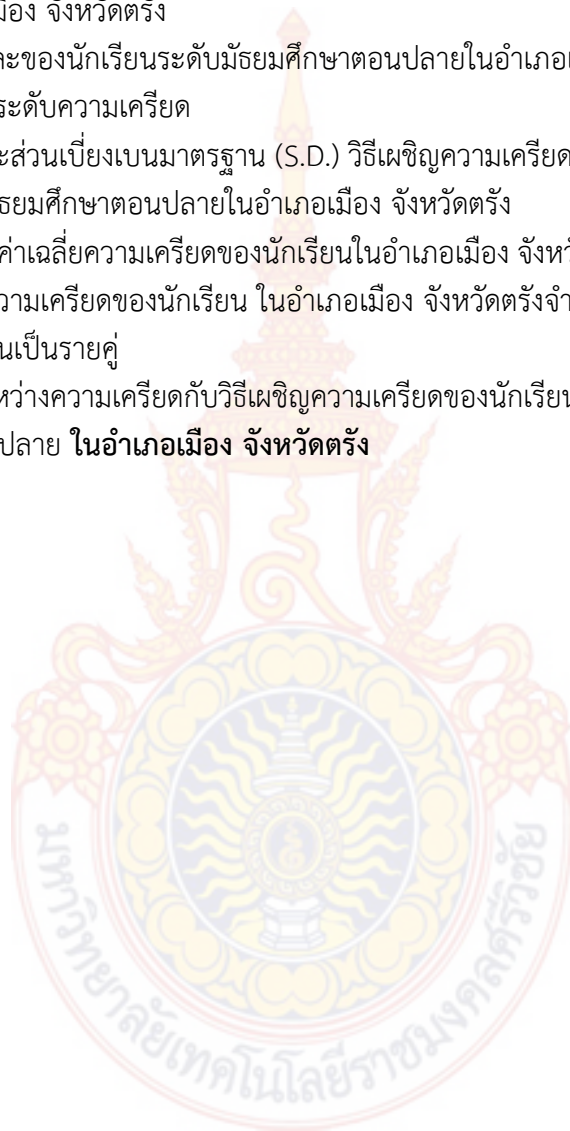
## สารบัญ (ต่อ)

สารบัญเรื่อง	หน้า
ภาคผนวก	34
ภาคผนวก ก	35
ภาคผนวก ข	41



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง	20
2	ค่าคะแนนต่ำสุด (min) ค่าคะแนนสูงสุด (max) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง	23
3	จำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ตามระดับความเครียด	23
4	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง	23
5	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง	24
6	ผลต่างค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียน ในอำเภอเมือง จังหวัดตรังจำแนกตามแผนการเรียนเป็นรายคู่	25
7	ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง	25



## สารบัญตารางผนวก

ตารางผนวกที่		หน้า
1	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST - 20)	42
2	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดโดยรวมทั้งฉบับและรายด้าน	42
3	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดด้านวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	43
4	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดด้านวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	43
5	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดด้านวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย	44





# สารบัญภาพ

ภาพที่

1

กรอบแนวคิดการวิจัย

หน้า

6



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญของปัญหา

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

อย่างไรก็ตามในอดีตที่ผ่านมาจะพบว่า ในหน้าข่าวหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ หรืออินเทอร์เน็ต จะพบเห็นข่าวเกี่ยวกับนักเรียนที่มีปัญหาส่วนตัวที่ก่อให้เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตมากมาย และเลือกใช้วิธีการในการจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง เช่น การฆ่าตัว การทำร้ายตนเอง การกระทำความผิดกรรมแบบประชดชีวิต เป็นต้น โดยพบว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งปัญหาด้านเศรษฐกิจ ด้านการเรียน และด้านความรัก อย่างเช่นกรณี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีความเครียดจากปัญหาด้านการเงินของครอบครัว โดยกระโดดตึกฆ่าตัวตาย

โดยเพื่อนๆ ระบุว่าหลังเลิกเรียนจะไปหลบอยู่ในห้องเพิงลำพัง (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, คันเมื่อ ธันวาคม 15, 2560, จาก <https://www.Thairath.co.th/content/1103439>) หรือกรณีนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เกิดความเครียดจัด เนื่อง จากเรียนติด 0 ใช้ปืนยิงข่มขู่ตัวเองอาการสาหัส (เอ็มไทยนิวส์, คันเมื่อ ธันวาคม 15, 2650, จาก <https://news.mthai.com/general-news/535107.html>) และกรณีเด็กนักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ออกหัก โพสต์ภาพลงเฟซบุ๊กก่อนคิดสั้น แขนงคอตายในบ้าน (ประชาชาติธุรกิจ, คันเมื่อ ธันวาคม, 15, 2560, จาก [https://www.prachachat.net/news\\_detail.php?newsid=1458912973](https://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1458912973))

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

จากที่กล่าวมาแล้วว่านักเรียนในระดับมัศึกษามีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับปัญหาและภาวะกดดันจากหลายๆ สาเหตุ จนก่อให้เกิดเป็นความเครียด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายทางจิต และการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่อยู่ในช่วงของการเตรียมตนเองสำหรับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา นักเรียนกลุ่มนี้น่าจะมีความเสี่ยงที่จะต้องเผชิญกับความเครียดได้สูงมากกว่าปกติ ฉะนั้น การศึกษาถึงความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนในกลุ่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการความเครียดและส่งเสริมให้รู้จักใช้วิธีการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้นักเรียนเกิดความสะสมหรือตัดสินใจจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่ผิด โดยในอำเภอเมืองจังหวัดตรัง มีนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 3,223 คน มีความหลากหลายทางสภาพแวดล้อมและสังคม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง เพื่อที่จะได้นำผลจากการศึกษามาพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนและส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสมต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

## 1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

### 1. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับด้านวิชาการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับคือจะทำให้ทราบข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงทางวิชาการเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดตรัง รวมทั้งประเด็นอื่นๆที่เกี่ยวข้อง โดยอาศัยกระบวนการวิจัยมารองรับ ซึ่งผลที่ได้จากกระบวนการวิจัยที่มีประสิทธิภาพจะทำให้ข้อมูลที่ได้รับมีความน่าเชื่อถือ สามารถนำมาเผยแพร่และเสนอแนะเชิงนโยบายต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อที่จะนำมาพัฒนาเยาวชน วิทยุรุ่น สังคมสถาบันครอบครัวของไทย ให้มีคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีวิธีเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลดีต่อนักเรียนให้มือนาคตที่ดี ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีพื้นฐานชีวิตที่ดีมีวิถีดำเนินชีวิตเหมาะสมพร้อมทั้งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

### 2. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับด้านสังคม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับคือเป็นประโยชน์ต่อการนำมาพัฒนาทั้งด้านบุคคล ครอบครัว สังคมและชุมชน ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับความเครียดแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีเรียนหนังสืออย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพเป็นกำลังที่ดีของประเทศในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

### 3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับด้านการเผยแพร่ในวารสาร

มีผลงานการวิจัยเรื่องการศึกษาค่าความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดตรังได้รับการตีพิมพ์ลงวารสารที่ได้รับการยอมรับในระดับประเทศที่ปรากฏในฐานข้อมูล TCI กลุ่ม 2 จำนวนอย่างน้อย 1 บทความหน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์หน่วยงานที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ได้แก่สถานศึกษาในชุมชน สถาบันครอบครัว ชมรมผู้ปกครอง องค์กรบริหารส่วนตำบล อำเภอ จังหวัด เป็นต้น

#### 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองจังหวัดตรัง จำนวน 3,223 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 25 พฤษภาคม 2560 ที่มา: ระบบสถิติทางการทะเบียน)

ตัวแปร

การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง กำหนดตัวแปรที่จะวิเคราะห์ดังนี้

##### 1. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

- 1) เพศ
- 2) อายุ
- 3) เกรดเฉลี่ย
- 4) ระดับชั้นที่กำลังศึกษา
- 5) ประเภทสังกัดโรงเรียน
- 6) แผนการเรียน
- 7) การเรียนกวดวิชา
- 8) สถานภาพสมรสของบิดามารดา
- 9) ระดับการศึกษาของบิดามารดา
- 10) อาชีพของบิดามารดา
- 11) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

##### 2. ความเครียด

##### 3) วิธีเผชิญความเครียด (Carver; et al., 1989)

1. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
2. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์
3. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

#### 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียน หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สังกัดโรงเรียนรัฐบาลหรือเอกชน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่นักเรียนมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวลความกลัวไม่สบายใจไม่พอใจรู้สึกสูญเสียเป้าหมายโดยมีสาเหตุมาจากเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งเรื่องเรียน เรื่องส่วนตัว และครอบครัว

วิธีเผชิญความเครียด หมายถึง การที่นักเรียนใช้ความพยายามทางความคิด และพฤติกรรม ที่กระทำลงไปแล้วจะช่วยให้ลดหรือแก้ไขความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่นักเรียนประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคามและเป็นสิ่งที่กระทำเสมอเมื่อมีความเครียด

วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีที่นักเรียนใช้เมื่อตนมีความเครียดและจะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหามาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา

วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ หมายถึง วิธีที่นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลงสถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปแต่ขึ้นอยู่กับ การปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น

วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หมายถึง วิธีที่นักเรียนมุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

## 1.6 สมมติฐานการวิจัย

1. ความเครียดมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้  
ดังนี้

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร ตำรา ประกอบด้วยแนวคิดต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด
- 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

คำว่า Stress ซึ่งหมายถึงความเครียดมีรากศัพท์มาจากคำว่า Stringere ในภาษาลาตินหมายถึงความกดดันความตึงเครียดหรือความพยายามอย่างแรงกล้าในครั้งแรกใช้ความเครียดในทางวิศวกรรมแต่ภายหลังใช้ความเครียดในความหมายของพลังที่มีต่อบุคคลซึ่งหมายถึงแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเครียดที่เรียกว่า Stressor (วรพจน์ สถิตเสถียร, 2548)

พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ (1994) กล่าวว่าความเครียดหมายถึงภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวลความกลัวไม่สบายใจไม่พอใจรู้สึกสูญเสียเป้าหมายโดยมีสาเหตุมาจากหลายๆเรื่องเช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดปัญหาทางเศรษฐกิจการเข้าโรงเรียนใหม่การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

Baron & Greenberg (1990) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ใดๆที่บุคคลรับรู้ได้ว่าถูกคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของตน

Mondy; et al (1988: 483) กล่าวว่าความเครียดเป็นสภาวะผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจคน ผลกระทบของความเครียดมิได้มีเฉพาะความเจ็บป่วยเท่านั้นแต่ยังส่งผลถึงการหย่อนประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตเช่นการเรียนการทำงาน เป็นต้น

Lazarus; & Folkman (1984) กล่าวว่าความเครียดเกิดจากเมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและมีการประเมินหรือมีความเข้าใจว่าความสัมพันธ์นั้นเป็นอันตรายต่อความสงบสุขของตนและเกินขีดความสามารถหรือเกินกำลังที่ตนเองจะสู้ได้

Selye (1974) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่ทำให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกที่มาคุกคามขัดขวางการทำงานการเจริญเติบโตความต้องการของมนุษย์เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้นทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลแสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ



## ทฤษฎีความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของ Selye (1956) อธิบายว่าเมื่อร่างกายได้รับการกระตุ้นจากต้นเหตุของความเครียดต่างๆ ร่างกายจะตอบสนองต่อต้นเหตุของความเครียดนั้นซึ่งเซลเยเรียกว่าเป็นกลุ่มอาการปรับตัว ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะคือ

1. กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome: GAS) เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรับตัวของร่างกายในระบบต่างๆ ของร่างกายเช่นต่อมใต้สมองระบบประสาทอัตโนมัติต่อมไร้ท่อ และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะถูกกระตุ้นการปรับตัวแบบนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะได้แก่

- 1.1 ระยะบอกร่างกายอันตรายหรือระยะเตือนเป็นระยะที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดโดยไม่รู้ตัว
- 1.2 ระยะต่อต้านเป็นระยะที่ร่างกายปรับภาวะไม่สมดุลของระบบต่างๆ
- 1.3 ระยะหมดกำลังเป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัว

2. กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptation Syndrome: LAS) เป็นกลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ได้รับอันตรายเท่านั้นเช่นมีบาดแผลหรือบาดเจ็บเกิดขึ้นร่างกายจะมีอาการร้อนบวมแดงเนื่องจากการอักเสบเฉพาะที่นั้น

ทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (Lazarus; & Folkman, 1984) กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นกระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ (Emotion Response System) กล่าวคือเป็นผลของการกระทำร่วมกันระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเมื่อเกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการหรือการเรียกร้อง (Demand) จากสิ่งแวดล้อมกับความสามารถในการตอบสนองบุคคล (Resource) บุคคลจะมีการตอบสนองทางอารมณ์รูปแบบการตอบสนองจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลขึ้นกับการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ

ทฤษฎีความเครียดของ Slavin (1991) ได้เสนอรูปแบบกระบวนการความเครียดพัฒนาตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus; & Folkman (1984) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการคือ

1. เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event) ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมซึ่งรวมไปถึงเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วย ดังนั้นเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นถือเป็นสิ่งเร้าที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดได้และจะมีความหมายมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคล เหตุการณ์ที่ถือเป็นสิ่งเร้านี้จะมีคุณลักษณะคุณสมบัติภายในและภายนอก

2. การประเมินทางปัญญาข้างต้น (Primary Appraisal) เป็นการประเมินเหตุการณ์หรือสภาวะการณ์ในสภาพแวดล้อมของบุคคลโดยทั่ว ๆ ไปไม่เฉพาะเจาะจงเพื่อจะตัดสินว่ามีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ประเมินจะใช้ทั้งปัจจัยส่วนบุคคลคือค่านิยมและความเชื่อของบุคคลในการประเมินเช่นการถามตนเองว่า “ฉันมีปัญหาหรือไม่” และปัจจัยทางสภาพการณ์คือเหตุการณ์แปลกใหม่

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด

ความหมายของวิธีเผชิญความเครียด

Bond & Wellisch (1990) กล่าวเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญความเครียดไว้ว่าเป็นกระบวนการของการควบคุมสภาพที่ท้าทายคุกคามและเป็นอันตรายซึ่งต้องใช้ความสามารถในการปรับตัวเป็นการตอบสนองการเรี่ยไรในสิ่งที่ไม่เหมาะสม

สิ้นวล จำคำ (2542) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดคือพฤติกรรมบางประการที่บุคคลกระทำเพื่อจัดการความตึงเครียดหรือกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่มาคุกคาม โดยบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมอย่างใดขึ้นขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นเพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้ดี

สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยา คมพยัคฆ์ (2545) กล่าวว่า ในภาวะที่คนเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตนเองคิดว่า จะมาคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของตนคนเราจะพยายามต่อสู้เพื่อเผชิญกับภาวะดังกล่าวอย่างดีที่สุดเพื่อไม่ให้ตนเองเกิดความเครียดเพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียด

วรวจน์ สถิตย์เสถียร (Folkman; & Lazarus, 1980) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียดหมายถึง ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลในการที่จะควบคุมหรือบรรเทาทำให้บุคคลสามารถอดทนต่อข้อเรียกร้องภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นจากความเครียดที่เผชิญอยู่

Carver; et al. (1989) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียดหมายถึง การใช้ความพยายามทางความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) ที่ทำให้บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคามและเป็นสิ่งที่กระทำเสมอเมื่อมีความเครียด

Galant & Bush (1982) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับบรรเทาหรือจัดการความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามเป็นกระบวนการต่อเนื่องที่มีการแสดงออกเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่เปิดเผยหรือไม่เปิดเผยก็ได้

Cassmeyer (1995) ให้ความหมายการเผชิญความเครียดว่าเป็นกระบวนการทางสติปัญญาและทักษะที่แต่ละบุคคลใช้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดาเป็นความพยายามที่บุคคลใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่บุคคลได้ใช้ประโยชน์ในการปรับตัวอย่างสูงสุดแล้วกระบวนการเผชิญความเครียดสามารถเรียนรู้ได้จากสถานการณ์ที่ผ่านมาในอดีตและสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้

จากการศึกษาเอกสารต่างๆสรุปได้ว่าวิธีเผชิญความเครียดคือการที่บุคคลแสดงออกในการแก้ไขจัดการกับปัญหาเมื่อเกิดความเครียด

#### พัฒนาการของพฤติกรรมเผชิญความเครียด

พัฒนาการของพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลจะมีพัฒนาการไปพร้อมกับขั้นของพัฒนาการด้านอื่นๆ การพัฒนาการจากวัยทารกสู่วัยชราบุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้านตามขั้นพัฒนาการเหล่านั้นการเผชิญกับสถานการณ์ในรูปแบบต่างๆก็คือการพัฒนากลวิธีเผชิญความเครียดในตัวบุคคลนั่นเองการพิจารณาพัฒนาการของพฤติกรรมแบ่งเป็น 2 แบบคือ

1. พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาอาจเกิดในตัวบุคคลจากกลไก 3 ประการคือ

1.1 เกิดจากการได้รับการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดาหรือได้รับการถ่ายทอดความรู้จากบุคคลอื่นในสิ่งแวดล้อมของตนเอง

1.2 เกิดจากการเลียนแบบจากผู้อื่นในสังคมโดยมิได้รับการสั่งสอนหรือให้ความรู้โดยตรง

1.3 เกิดจากการลองผิดลองถูกของบุคคลเอง

2. พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ แบ่งได้เป็น 4 ประการคือ

2.1 กลไกทางจิตแบบรักตัวเอง (Narcissistic Defenses) นับเป็นกลไกทางจิตที่มีระดับพัฒนาการต่ำสุดซึ่งจะพบได้เป็นปกติในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบเมื่ออายุมากขึ้นกลไกทางจิตแบบเก่าจะหมดไปและมีกลไกทางจิตแบบใหม่เข้ามาแทนที่เช่นการหลงผิดการโยนความผิดให้กับผู้อื่น เป็นต้น

2.2 กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุนิติภาวะ (Immature Defenses) จะพบได้ปกติในเด็กอายุ 3-16 ปี เช่น ความแปลกแยกทางความคิด ความเพ้อฝัน การก้าวร้าวแบบซ่อนเร้น เป็นต้น

2.3 กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic Defenses) พบได้ในคนทุกวัย เช่น การใช้เซาวิปัญญนาการเพื่อกดการแทนที่เป็นต้น

2.4 กลไกทางจิตแบบบรรลุนิติภาวะ (Mature Defenses) เป็นกลไกทางจิตที่มีพัฒนาการสูงสุดจะพบได้ในผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั่วไป โดยเริ่มพัฒนาขึ้นในช่วงอายุ 12 ปี เป็นกลไกทางจิตที่ระดับการรู้สำนึกสูงสุด เช่น การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การมีอารมณ์ขัน เป็นต้น

ประเภทของวิธีเผชิญความเครียด

Carver; et al. (1989) ได้แบ่งประเภทของวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาซึ่งการแสดงพฤติกรรมนี้บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้

1.1 การแสดงพฤติกรรม (Active Coping) หมายถึงการแสดงพฤติกรรมตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีประสิทธิภาพวางแผนในการแก้ปัญหา การหาคำแนะนำจากบุคคลอื่น เป็นต้น

1.2 การวางแผนในการแก้ปัญหา (Planning) หมายถึงการคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเผชิญความเครียดโดยคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด

1.3 การยับยั้งกิจกรรมอื่น (Suppression of Competing Activity) หมายถึงการหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อนหรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่นเพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหาหรือจัดการความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1.4 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึงการอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสมและพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเองโดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างผลิผลามซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือใช้ในการแก้ปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) หมายถึงการหาคำแนะนำความช่วยเหลือหรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาช่วยแก้ไขปัญหา

2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลงสถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปแต่ขึ้นอยู่กับปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้นซึ่งคาร์เวอร์แบ่งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อใช้ในประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึงการแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจความเห็นอกเห็นใจหรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึงการอธิบายการเกิดความเครียดในทางบวกนั้นคือบุคคลคิดว่าความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้แต่ไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุของความเครียดโดยตรง

2.3 การปฏิเสธ (Denial) หมายถึงการปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้นการปฏิเสธมีประโยชน์คือทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อยซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้นแต่ในอีกแง่หนึ่งการปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์มักทำให้เหตุการณ์รุนแรงมากขึ้น

2.4 การยอมรับ (Acceptance) เป็นวิธีเผชิญความเครียดโดยการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความจริงมักเป็นบุคคลที่พยายามในการแก้ปัญหาแต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

2.5 การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์เครียดที่มีสาเหตุต่างๆ ศาสนาอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Focused Coping) วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียดโดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมคือไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใดๆทั้งสิ้นวิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

3.1 การยึดติดความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึงแนวโน้มที่บุคคลติดอยู่กับความเครียดและระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมาซึ่งการมีอารมณ์ เช่นนี้เป็นเวลายาวนานทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้และอาจทำให้มีความเครียดรุนแรงขึ้นการยึดติดกับความเครียดอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหาคือไม่มีการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะทำให้ความเครียดหมดไป

3.2 การไม่กระทำพฤติกรรมในการเผชิญความเครียด (Behavior Disengagement) หมายถึงการที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้นการที่บุคคลไม่มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาก็เพื่อบรรลุเป้าหมายเนื่องจากมีอุปสรรคเข้ามาแทรกในเชิงทฤษฎีเนื่องจากบุคคลคิดว่ากรกระทำพฤติกรรมใดๆได้ผลที่ไม่คุ้มค่า

3.3 การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียดเป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช้สติปัญญาเพื่อคิดหารูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาลดความเครียดแต่จะใช้วิธีสะกดกันเช่นฝืนกลางวันการหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ เป็นต้น

Latack (1986) ได้เสนอกลวิธีการเผชิญความเครียดไว้ 3 แบบคือ

1. แบบสู้ (Fight หรือ Control) เป็นกลวิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญปัญหาโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาเลือกวิธีการจัดการโดยมุ่งแก้ไขสาเหตุของปัญหา

2. แบบหนี (Fight หรือ Escape) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาทางอ้อมเป็นการแก้ปัญหาโดยมุ่งแก้ไขทางอารมณ์เพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

3. แบบแก้ไขตามอาการ (Symptom Management) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดที่จัดการกับตนเองเมื่อมีอาการความเครียดเกิดขึ้นเป็นการกระทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดไม่สนใจกับปัญหาบางครั้งหลีกเลี่ยงปัญหาโดยปัญหาหรือความเครียดไม่ได้รับการขจัด

Lazarus & Folkman (1984) ได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียดเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่ช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความเครียดโดยตรงให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นนั่นคือเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์มีการวางแผนหาวิธีต่างๆในการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสมมีการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหานั้นจะเป็นการมุ่งปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตนหรือโดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดนั้นเผชิญกับสิ่งที่ปัญหาตามความเป็นจริงและการกระทำโดยการเลือกวิธีที่ดีที่สุดการเผชิญความเครียดแบบนี้จะช่วยลดความตึงเครียดของตัวเองและสิ่งที่มากระทบเพราะมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการการคิดให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงแต่จะใช้กับสถานการณ์ที่ประเมินแล้วว่าพอจะปรับเปลี่ยนแก้ไขได้วิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหานั้นได้แก่การวางแผนในการแก้ปัญหาและกระทำไปตามขั้นตอนมีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้การแก้ไขปัญหานั้นได้ผลดีการพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้นการพยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหามากๆทางหรือแก้ปัญหาตามประสบการณ์ในอดีตหรือขอความช่วยเหลือหรือข้อมูลจากแหล่งอื่นในการแก้ไขปัญหานั้น

2. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่จะช่วยควบคุมปรับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองคือมุ่งลดความไม่สบายใจเมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้เป็นการรักษาสมดุลทางจิตใจไว้วิธีเผชิญความเครียดแบบนี้เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้นไม่ได้จัดการโดยตรงให้ปัญหาหมดไปดังนั้นถ้านำมาใช้บ่อยๆโดยที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในตนเองหรือคิดและกระทำที่บิดเบือนความจริงปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นโน้มนำให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิตเช่นวิตกกังวลซึมเศร้ามีความคิดฆ่าตัวตายในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดเหล่านี้้อย่างรู้สำนึกตามสภาพเป็นจริงที่เกิดขึ้นก็จะเอื้อให้ปรับตัวได้วิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ได้แก่การหลีกเลี่ยงปัญหาการไม่ให้ความสนใจการลดการเข้าใจเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาการนอนหลับการสูบบุหรี่ดื่มสุราออกกำลังกายการปล่อยตามยถากรรมการพูดระบายให้คนอื่นฟังหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ช่วยเหลือได้การโยนความผิดให้ผู้อื่นหรือการแสดงความโกรธเป็นต้น

Jalowie (1989) ได้แบ่งกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman) ออกเป็น 3 วิธีดังนี้

1. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping Strategies)

หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลพยายามกระทำกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรงเป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาได้แก่การยอมรับสถานการณ์การอภิปรายปัญหากับผู้อื่นการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาการทำทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหานั้นได้เป็นต้น

2. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies)

หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดการกดดัน (Emotion Distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้แก่การมองโลกในแง่ดีการปลอบใจตนเองการแยกตนเองการวิตกกังวลการระบายความเครียดกับคนอื่นการหุนหันงัดใจเป็นต้น

3. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกเลี่ยง (Less Useful or Avoidance Coping Strategies) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมคือไม่คิดหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดๆทั้งสิ้นได้แก่การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นการหนีปัญหาเป็นต้น

จากการศึกษาสรุปได้ว่าวิธีเผชิญความเครียดแบ่งเป็น 3 ประเภทคือการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยหรือแบบหลีกเลี่ยง (Less Focused Coping or avoidance Coping Strategies)

### 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วสุลี โพธิ์รังสิยากร(2550) ศึกษาความเครียดวิธีผ่อนคลายและความคิดเห็นของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยนเรศวรต่อการจัดมุมสบายคลายเครียดของห้องสมุดศึกษาโดยใช้แบบสอบถามในนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถาม 109 คน (ร้อยละ 61.4) เป็นเพศหญิง 71 คนเพศชาย 38 คน นิสิตส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติความถี่ของการเกิดความเครียดบ่อยที่สุดคือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดอันดับ 1 คือปัจจัยด้านการเรียนรองลงมาคือปัจจัยด้านส่วนตัวด้านการดำรงชีวิตด้านสุขภาพ และด้าน ครอบครัวตามลำดับวิธีผ่อนคลายความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่ 3 ลำดับแรกได้แก่บันทึกจากหนังสือพิมพ์นิตสารส่วนใหญ่(104 คน: ร้อยละ 95.4) เห็นด้วยต่อการจัดมุมสบายคลายเครียดภายในห้องสมุดสรุป: นิสิตสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการที่เหมาะสมแต่พบว่านิสิตส่วนใหญ่ไม่เล่นกีฬาและดนตรีเพื่อผ่อนคลายความเครียด

เนตรราตรี ท้าวโสม ( 2555) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรีซึ่งแบบของการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรีปีการศึกษา 2554 จำนวน 366 คนที่ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดความเครียดที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงโดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือความถี่ร้อยละ และการถดถอยพหุคูณผลการวิจัยพบว่าอายุความไวต่อความเครียดของนักเรียนการศึกษาของบิดาการศึกษาของมารดาและความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียนโดยตัวพยากรณ์เหล่านี้ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 21.2

สุภาภรณ์ ทนเถื่อน (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลายที่มีผลการเรียนต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ นักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลางและสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สามารถทำนายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



## บทที่ 3

### วิธีการวิจัย

งานวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรังเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การทดสอบเครื่องมือ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองจังหวัดตรัง จำนวน 3,223 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 25 พฤษภาคม 2560 ที่มา: ระบบสถิติทางการทะเบียน) การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรนักเรียน โดยใช้สูตรของ Yamane (1973) ซึ่งมีวิธีการคำนวณ ดังนี้

สูตรคำนวณ

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$e$  = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง (0.05)  
 $N$  = ขนาดของประชากร  
 $n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า } n &= \frac{3,223}{1 + 3,223 (.05)^2} \\ n &= 356 \text{ คน} \end{aligned}$$

การสุ่มตัวอย่าง ใช้เทคนิคแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วนประชากรนักเรียนในแต่ละโรงเรียน (Proportional Stratified Random Sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ



### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 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 มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ประกอบด้วยข้อความ 20 โดยจะให้กลุ่มตัวอย่างอ่านข้อความแล้วสำรวจตนเองว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตนเองให้ประเมินว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่ตรงกับการประเมินตนเอง ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 5 ระดับ คือ

1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
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 เป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิด วิธีเผชิญความเครียดของ Carver; et al. (1989) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 5 ระดับคือ

1	หมายถึง	ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ น้อยที่สุด
2	หมายถึง	ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ น้อย
3	หมายถึง	ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆปานกลาง
4	หมายถึง	ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ มาก
5	หมายถึง	ใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นๆ มากที่สุด

ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด 3 องค์ประกอบคือ 1) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 2) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ 3) วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

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

นอกจากนั้น ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.00 -1.00 ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เกณฑ์การจัดระดับความสัมพันธ์ของ Hinkle (1998) ซึ่งมีเกณฑ์ในการจัดดังนี้

ค่า r	ระดับของความสัมพันธ์
0.90-1.00	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก
0.70-.90	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
0.50-.70	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
0.30-.50	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
0.00-.30	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษา จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มประชากร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลจากการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังนี้

1) แบบสอบถามวัดความเครียด	มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ	เท่ากับ .897
2) แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด	มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ	.956 และเมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้านได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้
ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปัญหา		เท่ากับ .915
ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์		เท่ากับ .891
ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย		เท่ากับ .893

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง และมีการอธิบายคำชี้แจง แนะนำวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนก่อนตอบแบบสอบถามโดยมีมาตรฐานเดียวกัน และส่งคืนแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ หากตรวจพบข้อผิดพลาดหรือกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไม่ครบผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามใหม่และรอรับกลับ

2) จากนั้นผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมแบบสอบถามและนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และนำแบบสอบถามที่ตรวจให้คะแนนแล้วมาบันทึกคะแนนโดยการลงรหัสและบันทึกข้อมูลลงคอมพิวเตอร์ เพื่อรอการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์มีดังนี้

1) ค่าเฉลี่ย ใช้หาค่าเฉลี่ยของข้อมูลต่าง ๆ และร้อยละ ใช้ในการอธิบายลักษณะของข้อมูลที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

3) t - test สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกตามตัวแปรอิสระเป็น 2 กลุ่ม

4) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway Analysis of Variance หรือ One-way ANOVA ด้วยสถิติ F - test) สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกตามตัวแปรอิสระตั้งแต่ 3 กลุ่มเป็นต้นไป และ LSD (Least Significant Difference) สำหรับการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่

กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of significance) ที่ระดับ 0.05

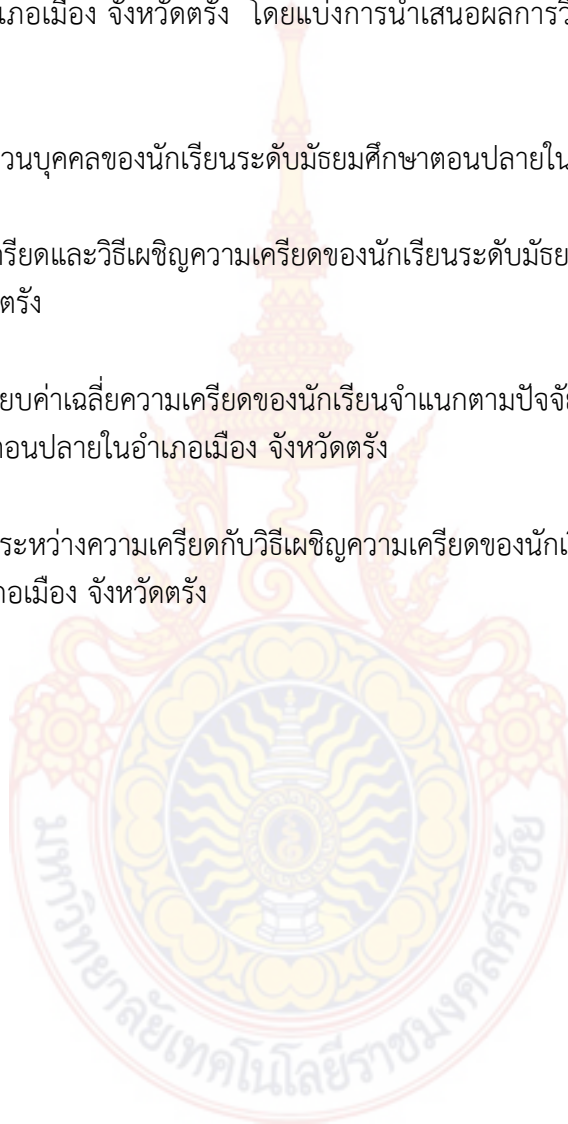
## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

#### 4.1 ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นลำดับดังต่อไปนี้

- 4.1.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง
- 4.1.2 ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง
- 4.1.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง
- 4.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง



#### 4.1.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตรัง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 66.7 และเป็นเพศชายร้อยละ 34.3 ส่วนใหญ่มีอายุ 17 ปี ร้อยละ 40.2 มีเกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2.51-3.00 ร้อยละ 33.1 รองลงมา 3.01-3.50 ร้อยละ 26.4 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 39.3 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสายวิทย์-คณิต ร้อยละ 56.5 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดรัฐบาลร้อยละ 65.4 ส่วนใหญ่ไม่เรียนกวดวิชาเลย ร้อยละ 42.1 สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกันร้อยละ 77.8 ระดับการศึกษาของบิดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมร้อยละ 30.1 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 27.5 ระดับการศึกษาของมารดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมร้อยละ 31.2 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 25.6 อาชีพของบิดาส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรร้อยละ 28.4 รองลงมาคือ อาชีพรับจ้างร้อยละ 25.8 อาชีพของมารดาส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรร้อยละ 30.1 รองลงมาคือ อาชีพรับจ้างร้อยละ 25.3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 30.1 รองลงมาคือ ช่วง 1-10,000 บาท ร้อยละ 28.1 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	122	34.3
หญิง	234	66.7
อายุ		
15 ปี	7	2.0
16 ปี	90	25.3
17 ปี	143	40.2
18 ปี	116	32.6
เกรดเฉลี่ยสะสม		
0.00-2.00	13	3.7
2.01-2.50	83	23.3
2.51-3.00	118	33.1
3.01-3.50	94	26.4
3.51-4.00	48	13.5
ระดับชั้นที่ศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	93	26.1
มัธยมศึกษาปีที่ 5	123	34.6
มัธยมศึกษาปีที่ 6	140	39.3

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แผนการเรียน		
วิทย์-คณิต	201	56.5
ศิลป์-คำนวณ	100	28.1
ศิลป์-ภาษา	55	15.4
ประเภทสังกัดโรงเรียน		
รัฐบาล	233	65.4
เอกชน	123	34.6
การเรียนกวดวิชา		
เรียนประจำ	80	22.5
เรียนบางครั้ง	126	35.4
ไม่เรียนเลย	150	42.1
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	277	77.8
หย่าร้าง	31	8.7
หม้าย	8	2.2
แยกกันอยู่	31	8.7
อื่นๆ	9	2.5
ระดับการศึกษาของบิดา		
ประถม	107	30.1
มัธยมศึกษาตอนต้น	59	16.6
มัธยมศึกษาตอนปลาย	98	27.5
ปวส	24	6.7
ปริญญาตรี	53	14.9
ปริญญาโท	9	2.5
ปริญญาเอก	3	.8
อื่นๆ	3	.8

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของมารดา		
ไม่ได้เรียน	1	.3
ประถม	111	31.2
มัธยมศึกษาตอนต้น	66	18.5
มัธยมศึกษาตอนปลาย	91	25.6
ปวส	35	9.8
ปริญญาตรี	40	11.2
ปริญญาโท	9	2.5
ปริญญาเอก	3	.8
อาชีพของบิดา		
ข้าราชการ	48	13.5
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	7	2.0
ค้าขาย	36	10.1
เกษตรกร	101	28.4
ธุรกิจส่วนตัว	53	14.9
รับจ้าง	92	25.8
ประมง	7	2.0
อื่นๆ	12	3.4
อาชีพของมารดา		
ข้าราชการ	27	7.6
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	4	1.1
ค้าขาย	70	19.7
เกษตรกร	107	30.1
ธุรกิจส่วนตัว	48	13.5
รับจ้าง	90	25.3
อื่นๆ	10	2.8
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว		
1-10,000 บาท	100	28.1
10,001-20,000 บาท	107	30.1
20,001-50,000 บาท	80	22.5
50,000 บาทขึ้นไป	69	19.4

#### 4.1.2 ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

นักเรียนมีความเครียดเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 48.58$ ) โดยค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 87 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 22 ส่วนผลการศึกษากำหนดและร้อยละของนักเรียนตามระดับความเครียดพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงจำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 52.1 รองลงมา มีความเครียดในระดับปานกลางจำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 มีความเครียดในระดับรุนแรงจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 และมีความเครียดในระดับน้อยจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.6 (ตารางที่ 2,3)

ตารางที่ 2 ค่าคะแนนต่ำสุด (min) ค่าคะแนนสูงสุด (max) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

	min	max	$\bar{x}$	SD	ระดับความเครียด
ความเครียด	22	87	48.58	12.45	สูง

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ตามระดับความเครียด

ความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเครียดน้อย	2	0.6
ระดับความเครียดปานกลาง	110	31.3
ระดับความเครียดสูง	183	52.1
ระดับความเครียดรุนแรง	56	16.0

นักเรียนมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.63$ ) ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 2.49, \bar{x} = 2.46$ ) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 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

#### 4.1.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ประเภทสังกัดโรงเรียน แผนการเรียน การเรียนกวดวิชา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้เฉลี่ยของครอบครัว พบว่านักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดา และแผนการเรียนที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันที่ระดับ



นัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียนเป็นรายคู่ พบว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา กับนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิตและแผนการเรียนศิลป์-คำนวณมีความเครียดโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษามีค่าเฉลี่ยความเครียดมากกว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิต ( $\bar{x} = 3.792$ ) และมากกว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ ( $\bar{x} = 5.843$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 5,6 ตามลำดับ)

**ตารางที่ 5** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

รายการ		$\bar{x}$	S.D.	t/F	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		
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		
การเรียนนกวทวิชา	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		

ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ		$\bar{x}$	S.D.	t/F	p
อาชีพของบิดา	ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	45.11	9.69	1.673	.156
	ค้าขาย	47.20	11.99		
	เกษตรกร	50.04	13.68		
	ธุรกิจส่วนตัว	48.35	12.34		
	รับจ้าง	49.47	12.43		
อาชีพของมารดา	ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	46.87	14.27	1.556	.186
	ค้าขาย	46.62	11.26		
	เกษตรกร	49.00	12.62		
	ธุรกิจส่วนตัว	47.02	10.72		
	รับจ้าง	50.75	13.04		

หมายเหตุ: \* หมายถึง มีความแตกต่างที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ตารางที่ 6 ผลต่างค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียน ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำแนกตามแผนการเรียนเป็นรายคู่

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	-	-

#### 4.1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

ความเครียดมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับปานกลาง ( $r = .519^{**}$ ,  $p = .000$ ) และมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ ( $r = .493^{**}$ ,  $p = .000$ ), ( $r = .481^{**}$ ,  $p = .000$ ) (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

ตัวแปร	วิธีเผชิญความเครียด					
	วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา		วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์		วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย	
	R	P	R	P	R	P
ความเครียด	.519**	.000	.493**	.000	.481**	.000
ระดับความสัมพันธ์	ปานกลาง		ต่ำ		ต่ำ	

หมายเหตุ: \*\* หมายถึง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

## 4.2 ข้อวิจารณ์

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความเครียดของนักเรียน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงเป็นจำนวนถึงร้อยละ 52.1 นอกจากนี้ยังพบว่ามึ้นักเรียนจำนวนร้อยละ 16 ที่มีความเครียดในระดับรุนแรง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากช่วงมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงที่นักเรียนต้องเตรียมตนเองสำหรับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นช่วงชีวิตที่สำคัญและจำเป็นที่จะต้องตัดสินใจเลือกสถานศึกษา โดยเป็นการตัดสินใจที่มีผลสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต ฉะนั้น นักเรียนแต่ละคนจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมของตนเองตั้งแต่เนิ่นๆ ในด้านความรู้ความสามารถให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตนเองได้วางไว้ ประกอบกับสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันสูง นักเรียนส่วนใหญ่ต้องเรียนพิเศษ โดยเวลาส่วนใหญ่ต้องทุ่มเทให้กับการเรียนหนังสือทั้งในเวลาเรียนปกติและนอกเวลา เช่น หลังเลิกเรียน วันหยุดเสาร์ อาทิตย์ มีเวลาสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจน้อยมากจึงทำให้นักเรียนเกิดความเครียดสะสมได้ นอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญที่อาจเป็นตัวกระตุ้นให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียดคือ ความคาดหวังจากบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่ น้อง หรือญาติ เป็นต้นที่ตั้งความหวังว่านักเรียนจะต้องสอบได้สาขาวิชา สถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียงหรือที่เป็นที่นิยม ซึ่งสอดคล้องกับชนิกันต์ ขำเหมือน (2559) ที่ได้ศึกษาเรื่องความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่าความชุกของความเครียดเท่ากับร้อยละ 51.7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดได้แก่มีโรคประจำตัว ค่าใช้จ่ายส่วนตัว การช่วยทำงานบ้าน ความคาดหวังของผู้ปกครอง งานที่ได้รับมอบหมาย และเวลาในการเตรียมสอบเข้า

2. การเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนจำแนกตามเพศ พบว่านักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนผู้หญิงเป็นเพศที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ มีความคาดหวังและตั้งเป้าหมายสูง เมื่อตั้งใจทำอะไรแล้วมักจะมี ความมุ่งมั่นจริงจังมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ ด้านการผ่อนคลายอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองก็จะพบว่าเพศชายจะมีวิธีจัดการกับอารมณ์ที่ดีกว่าเพศหญิง เช่น มีการทำกิจกรรมด้านกีฬา ด้านดนตรี การสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าเมื่อนักเรียนเพศหญิงเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตจะมีโอกาสในการผ่อนคลายความเครียดน้อยกว่าเพศชาย ประกอบกับความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมที่มักจะมีคาดหวังว่าผู้หญิงจะต้องมีความประพฤติที่ดีมีความตั้งใจในการเรียนหนังสือและจะต้องมีอนาคตที่ดีต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ กาญจนา เดชคุ้ม (2541) ที่ได้วิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจซึ่งผลการศึกษาพบว่านักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

3. การเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียน จำแนกตามระดับการศึกษาของบิดาพบว่านักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ซึ่งระดับการศึกษาบิดาของนักเรียนที่ต่ำกว่าปริญญาตรีมีตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับปวส. เมื่อพิจารณาจากระดับการศึกษาดังกล่าวแล้วจะพบว่ามีความสอดคล้องกับลักษณะอาชีพ กล่าวคือบิดาของนักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีส่วนใหญ่ประกอบอาชีพที่ไม่ค่อยมีความมั่นคง บางอาชีพต้องใช้แรงงาน และบางอาชีพเป็นลักษณะของการรับจ้าง ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอน ด้วยสาเหตุดังกล่าวอาจเป็นต้นเหตุให้บิดาเกิดความรู้สึกที่ไม่ต้องการให้บุตรหลานของตนเองมีชีวิตที่ลำบากในการประกอบอาชีพเหมือนตน อยากรให้บุตรหลานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคง ซึ่งอาจเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้บิดาสร้างความคิดค้นแก่บุตรตนเอง โดยการเน้นย้ำให้บุตรตั้งใจเรียนหรือตั้งความหวังไว้กับบุตรไว้สูง ทำให้นักเรียนเกิด

ความเครียดความกดดันและอีกประการที่สำคัญคือเมื่อตัวนักเรียนเองได้เห็นลักษณะการทำงานของบิดาอาจเกิดความรู้สึกว่าหากตนไม่มีการศึกษาที่สูงเพียงพอ อาจจะต้องมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ไม่ต่างจากบิดาและเกิดการตั้งเป้าชีวิต ตั้งความหวังเอาไว้สูงจนเกิดเป็นการกดดันตนเองและกลายเป็นความเครียดในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลจากการสัมภาษณ์นักเรียนคนหนึ่งที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดโรงเรียนรัฐบาลในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่านักเรียนคนดังกล่าวถูกกดดันจากครอบครัวและครอบครัวได้ตั้งความหวังไว้กับเขามาก จนบางครั้งเกิดความเครียดจนถึงขั้นนอนไม่หลับ เพราะพ่อแม่ต้องการให้เขาได้มีอาชีพการงานที่ดีและมั่นคง ไม่อยากให้เขาต้องลำบากเหมือนกับพ่อแม่ ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวของเขานั้นมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ดีนัก เพราะบิดามารดาจบการศึกษาแค่มัธยมศึกษาตอนต้น ไม่มีทางเลือกในการประกอบอาชีพมากนัก ฉะนั้น ครอบครัวจึงพยายามทุกวิถีทางที่จะผลักดันให้เขาประสบความสำเร็จ ดังที่ จิราภรณ์ ภูเทศ (2555) ที่ได้ศึกษาคำนิยมเกี่ยวกับการศึกษาของไทย: กรณีศึกษาจากสำนวนไทยและข่าวหนังสือพิมพ์ ผลการศึกษาพบว่าคนไทยยกย่องความรู้หรือการศึกษาว่ามีค่าเปรียบเสมือนทรัพย์ที่จะติดตัวไปไม่มีวันหมด ดังปรากฏสำนวนว่า “ปัญญาเป็นทรัพย์ มีวิชาเหมือนมีทรัพย์อยู่นับแสน” ที่เปรียบว่าทรัพย์สมบัติที่มีค่ามากที่สุดคือ วิชาความรู้ที่มี เนื่องจากความรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการทำมาหากินหรือสร้างฐานะของตน

4. การเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน พบว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่เรียนแผนวิทย์-คณิต และแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่จะต้องมีการเตรียมตัวในการสอบและเลือกสถานศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น โดยนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษามีทางเลือกในการศึกษาต่อน้อยกว่านักเรียนที่เรียนแผนวิทย์-คณิต และแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ โดยเฉพาะนักเรียนที่เรียนแผนวิทย์-คณิต จะมีทางเลือกในการเรียนต่อมากกว่าแผนการเรียนอื่นๆ เพราะนักเรียนที่จบแผนการเรียนนี้สามารถเลือกเรียนได้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ซึ่งนักเรียนที่ไม่ถนัดด้านวิทยาศาสตร์สามารถเลือกสาขาอื่นได้หลากหลายมากกว่า หากพลาดหวังจากการคัดเลือกสาขาด้านวิทยาศาสตร์ยังสามารถเลือกเรียนสาขาอื่นได้ ซึ่งตรงข้ามกับนักเรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา ที่มีทางเลือกในการศึกษาต่อน้อยกว่าและส่วนใหญ่คะแนนในการสอบเข้าก็ค่อนข้างสูง ฉะนั้น ด้วยเหตุนี้ อาจจะเป็นเหตุผลหลักที่ทำให้นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ภาษา มีความเครียดมากกว่านักเรียนแผนการเรียนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ เชษฐสุตตา ผิวเผือก และคณะ (2558) ซึ่งเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ทำการสำรวจเหตุผลที่นักเรียนเลือกเรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิตของนักเรียนสายวิทย์-คณิต โรงเรียนอ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์ จำนวน 100 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าเหตุผลสูงสุดที่นักเรียนเลือกเรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิต เพราะสามารถเลือกสอบเข้าได้ทุกคณะ รองลงมา คือ เรียนไว้เผื่อเลือก และสาเหตุที่เลือกเรียนเพราะความชอบนั้นเป็นจำนวนน้อยที่สุด

5. วิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนพบว่า นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับปานกลาง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ โดยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีหมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเมื่อเกิดความเครียด เป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่มุ่งเน้นกับต้นเหตุของปัญหานั้น (CARVER; ET AL., 1989) ซึ่งวิธีเผชิญความเครียดวิธีนี้เป็นวิธีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม เนื่องจากการจัดการกับสาเหตุของความเครียดที่ตรงประเด็น ทำให้

ส่งผลดีต่อบุคคลคือหากสามารถจัดการกับต้นเหตุได้ดีจะช่วยลดระยะเวลาที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งการที่นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีอื่น อาจเนื่องมาจากนักเรียนได้รับคำแนะนำจากบุคคลรอบข้างหรือได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ เพื่อน ครู อาจารย์ เป็นต้น โดยเฉพาะการช่วยเหลือด้านจิตใจ ซึ่งหากนักเรียนได้รับการสนับสนุนทางจิตใจเมื่อเจอความเครียดจะสามารถช่วยให้นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นสามารถคิดหาทางออกสำหรับปัญหาที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ สุนิสา ตะสัย (2550) ที่ได้วิจัยเรื่องความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เมื่อมีปัญหาความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะปรึกษากันภายในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเรียน นักเรียนส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน ปัญหาเรื่องเพื่อน นักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกปรึกษากันเองกับเพื่อน ปัญหาเรื่องแฟน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง/เล่น ดนตรีออกไปเที่ยว/พักผ่อน และออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่ถนัด

6. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ ซึ่งหมายความว่าโดยภาพรวมแล้วนักเรียนมีวิธีเผชิญความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสมคือเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีอื่น ๆ ซึ่งวิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อต้นมีความเครียด โดยจะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นโดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดเหล่านี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด (Carver et al. ,1989) ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาภัทร ทนเถื่อน (2553) ที่ได้ทำการการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่านักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียน และศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

##### วิธีวิจัย

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองจังหวัดตรัง จำนวน 3,223 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 25 พฤษภาคม 2560 ที่มา: ระบบสถิติทางการทะเบียน) คัดเลือกกลุ่มโดยคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรนักเรียน โดยใช้สูตรของ Yamane (1973) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 356 คน จากนั้นสุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน ประชากรนักเรียนในแต่ละโรงเรียน (Proportional Stratified Random Sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

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

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความเครียด โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง ((Suanprung Stress Test-20, SPST-20, สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ประกอบด้วยข้อความ 20 โดยจะให้กลุ่มตัวอย่างอ่านข้อความแล้วสำรวจตนเองว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตนเองให้ประเมินว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่ตรงกับการประเมินตนเอง ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 5 ระดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด เป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิด วิธีเผชิญความเครียดของ Carver; et al. (1989) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ 5 ระดับ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการนำแบบสอบถามไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่าง และมีการอธิบายคำชี้แจง แนะนำวิธีการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนก่อนตอบแบบสอบถามโดยมีมาตรฐานเดียวกันและ จากนั้นผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมแบบสอบถามและนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) t - test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway Analysis of Variance หรือ One-way ANOVA ด้วยสถิติ F - test) และ LSD (Least Significant Difference) สำหรับทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of significance) ที่ระดับ .05

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. ปัจจัยส่วนบุคคล

นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ 17 ปี ร้อยละ 40.2 มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.51-3.00 ร้อยละ 33.1 ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 39.3 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสายวิทย์-คณิต ร้อยละ 56.5 ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดรัฐบาลร้อยละ 65.4 ส่วนใหญ่ไม่เรียนกวดวิชาเลย ร้อยละ 42.1 สถานภาพสมรสของบิดามารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 77.8 ระดับการศึกษาของบิดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถม ร้อยละ 30.1 ระดับการศึกษาของมารดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถม ร้อยละ 31.2 อาชีพของบิดาส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ร้อยละ 28.4 อาชีพของมารดาส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ร้อยละ 30.1 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 30.1

### 2. ความเครียดของนักเรียน

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

### 3. วิธีเผชิญความเครียด

ผลการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนพบว่านักเรียนมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.63$ ) ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{x} = 2.49, \bar{x} = 2.46$ )

### 4. การศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียน

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา เกรดเฉลี่ย สะสม ประเภทสังกัดโรงเรียน แผนการเรียน การเรียนกวดวิชา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้เฉลี่ยของครอบครัว

พบว่า นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดา และแผนการเรียนที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน เป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังตารางที่ 3, 4 และ 5 ส่วนตัวแปร ระดับชั้นที่ศึกษาเกรดเฉลี่ยสะสม ประเภทสังกัด โรงเรียน การเรียนกวดวิชา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้เฉลี่ยที่แตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

#### 5. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิถีเผชิญความเครียดของนักเรียน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิถีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับวิถีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์กับวิถีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และวิถีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ

### 5.2 ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจประกอบด้วยหลาย ๆ ปัจจัย และกลุ่มนักเรียนดังกล่าวควรมีการจัดการกับเครียดที่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่เหมาะสม ดังนั้น ครอบครัว ครูอาจารย์ รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดควรให้การดูแลอย่างใกล้ชิด คอยให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาที่ดี หลีกเลี่ยงพฤติกรรม การแสดงออกต่าง ๆ ที่เป็นการกดดันหรือคาดหวังในตัวนักเรียนมากเกินไป สังเกตพฤติกรรมเป็นประจำว่ามีพฤติกรรมที่เข้าข่ายต่อความเสี่ยงต่อสุขภาพจิตมากน้อยเพียงใด พ่อแม่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้ชิดไม่ควรละเลยต่อสัญญาณที่ไม่ดีเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักเรียน นอกจากนี้ โรงเรียนควรมีการจัดกิจกรรมหรือมีชั่วโมงสำหรับผ่อนคลายแก่นักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนลดความตึงเครียดและได้ทำในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

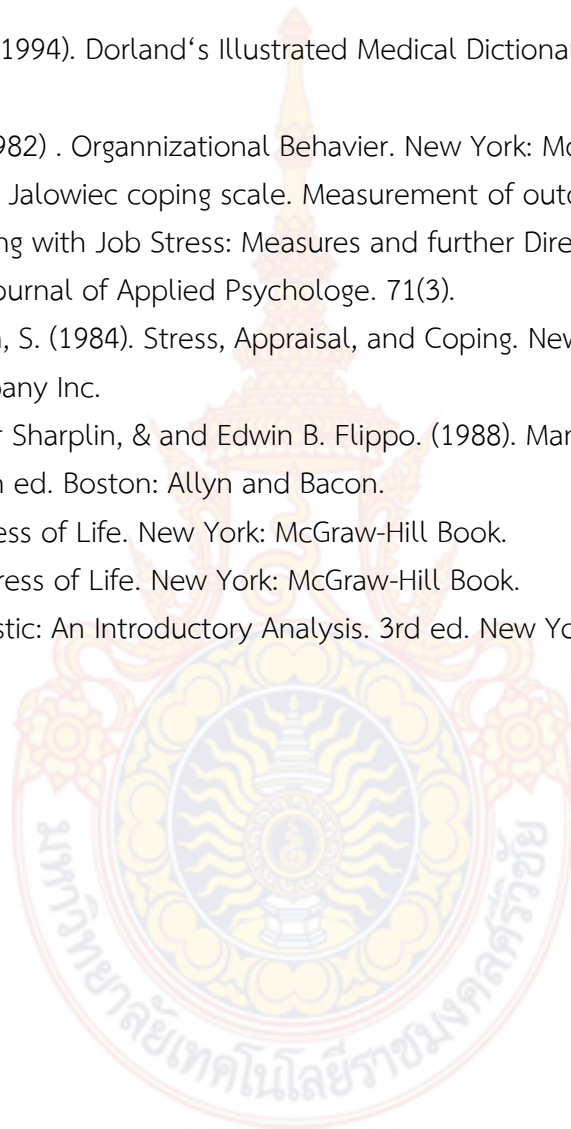
1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพประกอบกับการวิจัยเชิงปริมาณ ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการนำมาพัฒนาส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนในระดับลึก
2. ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียน
3. ควรมีการศึกษาในกลุ่มผู้ปกครอง ครู อาจารย์ โรงเรียน ว่ากลุ่มเหล่านี้มีส่วนในการเพิ่มความเครียดให้กับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้นั้นมาเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมให้นักเรียนมีความเครียดในระดับที่เหมาะสม และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้



## บรรณานุกรม

- กาญจนา เดชคุ้ม. (2541). การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา, กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภรณ์ ภูเทศ และ บารมี บุญทรง. (2555). ค่านิยมเกี่ยวกับการศึกษาของไทย: กรณีศึกษาจากสำนวนไทยและข่าวหนังสือพิมพ์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 18 (1), 91-109.
- ชนิกานต์ ขำเหมือน. (2559). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและการจัดการด้านสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เชษฐสุดา ผิวเฟือก. (2558). เหตุผลที่นักเรียนเลือกเรียนแผนการเรียนวิทย์-คณิตของนักเรียนสายวิทย์-คณิต โรงเรียนอ้อมน้อยโสภณชนูปถัมภ์. ค้นเมื่อ ธันวาคม 15, 2560, จาก <https://wipaporn1v1486.blogspot.com/2015/02/blog-post.html>.
- ไทยรัฐฉบับพิมพ์. (2560). นักเรียนฆ่าตัวตาย. ค้นเมื่อ ธันวาคม 15, 2560, จาก <https://www.thairath.co.th/content/1103439>.
- ประชาชาติธุรกิจ. (2559). นักเรียนฆ่าตัวตาย. ค้นเมื่อ ธันวาคม 15, 2560, [https://www.prachachat.net/news\\_detail.php?newsid=1458912973](https://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1458912973)
- เนตรราตรี ท้าวโสม. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรพจน์ สถิตย์เสถียร. (2548). บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สินวล จำคำ. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด:ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรีย์กาญจนวงศ์ และจรรยา วัตรคมพยัคฆ์. (2545). รายงานการวิจัยเรื่องความเครียดสุขภาพและความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์มนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนิสา ตะสัย. (2550). ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. สารนิพนธ์สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. ค้นเมื่อ สิงหาคม 17, 2560, <https://dmh.go.th/test/stress/>.
- เอ็มไทมวีส. (2559). นักเรียนฆ่าตัวตาย. ค้นเมื่อ ธันวาคม 15, 2560, <https://news.mthai.com/general-news/535107.html>
- Baron, T; & E. Greenberg. (1990). Health Psychology Stress, Behavior; & Disease. London: The Falmer Press.

- Bond, C.G.; & D.K. Wellisch. (1990). Psychosocial care. In G.M. Haskell (Ed). Cancer Treatment. London: W.B. Saunders Company.
- 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.
- Dorland, Neuman W.A. (1994). Dorland's Illustrated Medical Dictionary. Philadelphia: W.B.Sauders.
- Galant, H.; & F. Bush. (1982) . Organizational Behavior. New York: McGraw Hill.
- Jalowiec, A., (2003). The Jalowiec coping scale. Measurement of outcomes, 3,71-87.
- Latack, J.C. (1986). Coping with Job Stress: Measures and further Directions for scale Development. Journal of Applied Psychologie. 71(3).
- 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). Management: Concept and practice. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Selye H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill Book.
- (1974). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill Book.
- Yamane, T. (1973). Statistic: An Introductory Analysis. 3rd ed. New York: Harper & Row.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



**แบบสอบถามงานวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดตรัง**

สำหรับการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองจังหวัดตรัง แบบสอบถามเป็นแบบกรอกข้อมูลลงในช่องว่างแบบตรวจรายการ แบบมาตราส่วนประมาณค่า และแบบเลือกตอบ ซึ่งประกอบด้วยคำถามจำนวน 74 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอนได้แก่

1. ข้อมูลส่วนบุคคล
2. ความเครียด
3. วิธีเผชิญความเครียด

**คำชี้แจงในการตอบคำถาม**

ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับลักษณะส่วนตัวของคุณ โปรดอ่านแต่ละข้อโดยละเอียด กรุณาตอบคำถามทุกข้อ และเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำตอบมีให้เลือก 5 ระดับ คือ ไม่จริง จริงน้อย ไม่แน่ใจ จริง จริงที่สุด

**หมายเหตุ** ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการวิจัยโดยภาพรวมเท่านั้น จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลเป็นรายบุคคล

คณะผู้วิจัย

นางจันทรา อึ้งเอ็ง

นางสาววรรณกร พลพิชัย

อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล**

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) เพียง 1 คำตอบใน 1 ข้อ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

2. อายุ

( ) 15 ( ) 16 ( ) 17 ( ) 18

3. เกรดเฉลี่ย

( ) 0.00-2.00 ( ) 2.01-2.50 ( ) 2.51-3.00 ( ) 3.01-3.50 ( ) 3.51-4.00

4. ระดับชั้นที่กำลังศึกษา  
( ) ม.4 ( ) ม.5 ( ) ม.6
5. ประเภทสังกัดโรงเรียน  
( ) เอกชน ( ) รัฐบาล
6. แผนการเรียน  
( ) วิทยาศาสตร์ ( ) ศิลป์-คำนวณ ( ) ศิลป์- ภาษา ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....
7. การเรียนกวดวิชา/เรียนพิเศษ  
( ) เรียนประจำ ( ) เรียนบางครั้ง ( ) ไม่เรียนเลย
8. สถานภาพการสมรสของบิดามารดา  
( ) บิดา-มารดาอยู่ร่วมกัน ( ) บิดา-มารดา หย่าร้าง  
( ) บิดา/มารดาหม้าย ( ) บิดา-มารดา แยกกันอยู่  
( ) อื่นๆ ระบุ.....
9. ระดับการศึกษาของบิดา  
( ) ไม่ได้เรียน ( ) ประถมศึกษา  
( ) มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช  
( ) อนุปริญญา/ปวส ( ) ปริญญาตรี  
( ) ปริญญาโท ( ) ปริญญาเอก ( ) อื่นๆ ระบุ.....
10. ระดับการศึกษาของมารดา  
( ) ไม่ได้เรียน ( ) ประถมศึกษา  
( ) มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช  
( ) อนุปริญญา/ปวส ( ) ปริญญาตรี  
( ) ปริญญาโท ( ) ปริญญาเอก ( ) อื่นๆ ระบุ.....
11. อาชีพของบิดา  
( ) ข้าราชการ ( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ  
( ) ค้าขาย ( ) เกษตรกร  
( ) ธุรกิจส่วนตัว ( ) รับจ้าง  
( ) ประมง ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
12. อาชีพของมารดา  
( ) ข้าราชการ ( ) พนักงานรัฐวิสาหกิจ  
( ) ค้าขาย ( ) เกษตรกร  
( ) ธุรกิจส่วนตัว ( ) รับจ้าง ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
13. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (โปรดระบุ).....

## ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด

### แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST - 20)

ให้คุณอ่านข้อคำถามต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้น ให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

#### ระดับของความเครียด

- |   |         |                       |
|---|---------|-----------------------|
| 1 | หมายถึง | ไม่รู้สึกเครียด       |
| 2 | หมายถึง | รู้สึกเครียดเล็กน้อย  |
| 3 | หมายถึง | รู้สึกเครียดปานกลาง   |
| 4 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมาก       |
| 5 | หมายถึง | รู้สึกเครียดมากที่สุด |

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
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					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเผชิญความเครียด

ข้อที่	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
<b>ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา</b>						
1.	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง					
2.	เมื่อเกิดปัญหา ท่านมีการวางแผนว่าจะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร					
3.	ท่านขอคำแนะนำในการแก้ปัญหาจากบุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจ					
4.	ก่อนลงมือแก้ปัญหา ท่านจะแสวงหาทางเลือกที่ดีที่สุด					
5.	เมื่อเกิดความเครียดหรือปัญหาท่านจะมุ่งแก้ปัญหานั้นเพียงอย่างเดียว โดยหยุดความสนใจกิจกรรมอื่นๆ					
6.	ท่านมีความอดทนต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยไม่ผลีผลามรีบแก้ปัญหาจนเกิดผลเสียตามมาภายหลัง					
7.	ท่านสามารถแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อนำมาสู่การแก้ปัญหาได้สำเร็จ					
8.	เมื่อเกิดปัญหาท่านคิดว่าการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคือการแก้ที่สาเหตุ					
9.	ท่านสามารถอดทนต่อรอคอยเวลาที่เหมาะสมสำหรับการแก้ปัญหา					
10.	ท่านจะไม่ลงมือแก้ปัญหา ถ้าไม่มั่นใจว่าวิธีที่เลือกใช้นั้นจะได้ผล					
11.	ท่านจัดลำดับความสำคัญว่าปัญหาไหนควรแก้ก่อนหรือหลัง					
12.	หากยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ท่านจะไม่ละความพยายาม					
13.	ท่านมีความรอบคอบในการแก้ปัญหา					
<b>ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์</b>						
14.	ท่านต้องการคนรับฟังและคนที่เข้าใจเมื่อเกิดปัญหา					
15.	เมื่อมีคนรับฟังปัญหาของท่าน ท่านจะรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น					
16.	เมื่อเกิดปัญหา จะมีคนที่ช่วยแบ่งเบาความรู้สึกของท่าน					
17.	ท่านคิดว่าปัญหาในแต่ละครั้งที่เกิดขึ้นไม่ใช่จะอยู่กับท่านตลอดไป					
18.	ท่านคิดว่าปัญหาที่ท่านเผชิญไม่ได้มีผลกระทบแก่ท่าน					
19.	ท่านเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก					
20.	ท่านพยายามหาข้อดีจากปัญหาที่เกิดขึ้น					
21.	ท่านคิดว่าเมื่อปัญหาขึ้น ปัญหานั้นจะอยู่กับท่านเพียงชั่วครู่					



ข้อที่	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
<b>ด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์</b>						
22.	ท่านพยายามหลีกเลี่ยงความจริงเมื่อเกิดปัญหา					
23.	ท่านคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเหมือนแค่ความฝัน					
24.	ปัญหาที่เกิดขึ้นในบางครั้งรุนแรงเกินไป จนท่านแอบคิดว่ามันไม่ใช่เรื่องจริง					
25.	เมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดมากๆ ท่านเลือกที่จะหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น					
26.	เมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียด ท่านสามารถยอมรับความเป็นจริงได้					
27.	ท่านสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง					
28.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านสวดมนต์เพื่อทำให้เกิดความสบายใจ					
29.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะนึกถึงหลักธรรมคำสอนของศาสนา เพื่อเป็นคติเตือนใจ					
<b>ด้านการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย</b>						
30.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะไม่ยอมทำกิจกรรมใดๆ					
31.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านใช้เวลานานกว่าจะจัดการกับปัญหาได้					
32.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะรู้สึกไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใคร					
33.	เมื่อเกิดปัญหา ท่านรู้สึกว่าการหาทางออกเป็นสิ่งที่ยาก					
34.	เมื่อเกิดปัญหา ท่านคิดว่าท่านไม่ต้องทำอะไร สักพักจะมีคนช่วยเหลือให้ทุกอย่างผ่านพ้นไปได้					
35.	เมื่อลองแก้ไขปัญหาแล้วไม่ได้ผล ท่านจะยกเลิกความตั้งใจในการแก้ไขปัญหานั้นทันที					
36.	ท่านคิดว่าการพยายามลองผิดลองถูกในการแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่เสียเวลา ผลที่ได้ก็ไม่คุ้มค่า					
37.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะนอนหลับเพื่อให้ลืมปัญหา					
38.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะพยายามไม่นึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น					
39.	เมื่อเกิดความเครียด ท่านจะจินตนาการว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องจริง					
40.	เมื่อเกิดปัญหา ท่านจะหลีกเลี่ยงการพบเจอกับบุคคลที่อาจทำให้ท่านเกิดความเครียดมากขึ้น					
41.	ท่านเบี่ยงเบนความสนใจจากปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อลดความไม่สบายใจ					

ภาคผนวก ข

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ตารางผนวกที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST - 20)

ข้อที่	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1.	.434	.894
2.	.508	.892
3.	.461	.893
4.	.376	.895
5.	.509	.892
6.	.511	.892
7.	.490	.893
8.	.646	.888
9.	.460	.893
10.	.434	.894
11.	.574	.890
12.	.673	.888
13.	.630	.889
14.	.589	.890
15.	.524	.892
16.	.578	.890
17.	.601	.890
18.	.561	.891
19.	.496	.892
20.	.362	.896
โดยรวม .897		

ตารางผนวกที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดโดยรวมทั้งฉบับและรายด้าน

วิธีเผชิญความเครียด	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
1. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	.915
2. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	.891
3. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย	.893
โดยรวมทั้งฉบับ .956	

ตารางผนวกที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดด้านวิธีเผชิญความเครียดแบบ  
มุ่งแก้ไขปัญหา

ข้อที่	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1.	.644	.909
2.	.684	.908
3.	.629	.910
4.	.679	.908
5.	.546	.913
6.	.633	.910
7.	.696	.907
8.	.691	.907
9.	.613	.910
10.	.644	.909
11.	.610	.911
12.	.657	.909
13.	.639	.909
โดยรวม .915		

ตารางผนวกที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดด้านวิธีเผชิญความเครียดแบบ  
มุ่งแก้ไขอารมณ์

ข้อที่	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
14.	.592	.883
15.	.637	.881
16.	.585	.883
17.	.648	.881
18.	.587	.883
19.	.579	.883
20.	.583	.883
21.	.564	.884
22.	.441	.888
23.	.511	.886
24.	.441	.888
25.	.394	.890
26.	.574	.883
27.	.595	.883
28.	.509	.886
29.	.505	.886
โดยรวม .891		

ตารางผนวกที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดด้านวิธีเผชิญความเครียดแบบ  
ได้ประโยชน์น้อย

ข้อที่	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
30.	.577	.886
31.	.653	.881
32.	.625	.883
33.	.643	.882
34.	.575	.886
35.	.562	.886
36.	.593	.885
37.	.675	.880
38.	.584	.885
39.	.563	.886
40.	.599	.884
41.	.579	.886
โดยรวม .893		

