

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6
จังหวัดพะเยา

สิประภา บุปผาวรรณ

วิทยานิพนธ์เสนอมหาวิทยาลัยพะเยา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
หลักสูตรปริญญาสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
ตุลาคม 2564
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยพะเยา



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43



60058065_410702191

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ลิขสิทธิ์ บุปผาวรรณ

วิทยานิพนธ์เสนอมหาวิทยาลัยพะเยา เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรปริญญาสาขารัฐศาสตร์มหาบัณฑิต

ตุลาคม 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยพะเยา

THE FACTORS RELATED TO STRESS MATTHAYOMSUKSA VI STUDENTS IN PHAYAO
PROVINCE

SIPRAPHA BUBPHAWANNA

A Thesis Submitted to University of Phayao
in Partial Fulfillment of Requirements
for the Master of Public Health
October 2021
Copyright 2021 by University of Phayao



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

จังหวัดพะเยา

ของ สิประภา บุปผาวรรณา

ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

หลักสูตรสาธิตการสอนสุขศาสตร์มหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยพะเยา

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจวบ แผลมหลัก)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล มะโนทน)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด จุฬาวา)

อนุมัติ

.....
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์สุกิจ พันธุ์พิมานมาศ)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์

ตุลาคม 2564

เรื่อง: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

ผู้วิจัย: ลิประภา บุบผาวรรณา, วิทยานิพนธ์: ส.ม., มหาวิทยาลัยพะเยา, 2564

อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจวบ แหลมหลัก อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล มะโนทน

คำสำคัญ: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6, ความเครียด, ปัจจัยด้านศึกษา, ปัจจัยสิ่งแวดล้อม

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสมผสานวิธีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยการศึกษาเชิงปริมาณเก็บข้อมูลโดยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 347 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิงคือสถิติทดสอบไค-สแควร์และสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้บริหารสถานศึกษาจำนวน 6 คน นักเรียนจำนวน 12 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาเชิงปริมาณด้านปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.7 รายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 65.4 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.3 ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่บิดา-มารดาของนักเรียนอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 63.1 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 42.9 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 47.0 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 45.8 ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน ร้อยละ 92.2 ปัจจัยด้านการเรียน ส่วนใหญ่อยู่แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ร้อยละ 55.0 มีผลการเรียนอยู่ระหว่าง 3.00-3.49 ร้อยละ 37.5 ไม่มีการเรียนพิเศษหรือกวดวิชา ร้อยละ 83.3 และมีแผนการศึกษาต่ออุดมศึกษาร้อยละ 79.0 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านภูมิทัศน์ ด้านอาคารสถานที่ ด้านการเรียนการสอน ด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ด้านสัมพันธ์ภาพกับครู อยู่ในระดับปานกลาง ระดับความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับเครียดมาก ร้อยละ 47.6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ได้แก่ เพศ โรคประจำตัว แผนการเรียนที่กำลังศึกษา มีแผนการศึกษาต่ออุดมศึกษา สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน สิ่งแวดล้อมด้านการเรียนการสอน และด้านภูมิทัศน์ ส่วนผลการศึกษาเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้บริหารมีมุมมองว่าโรงเรียนพยายามพัฒนาระบบการศึกษาให้มีผลสนับสนุนการเรียนการสอนให้มีคุณภาพ จัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรแต่ยังมีข้อจำกัดหลายด้าน ส่วนมุมมองของนักเรียนเสนอว่ายังมีความเครียดด้านการเตรียมความพร้อมการศึกษาต่อ และยังกังวลด้านเศรษฐกิจ

Title: THE FACTORS RELATED TO STRESS MATTHAYOMSUKSA VI STUDENTS IN PHAYAO PROVINCE

Author: Siprapha Bubphawanna, Thesis: M.P.H., University of Phayao, 2021

Advisor: Assistant Professor Doctor Prachuab Lamluk , Dr.Ing. Co–advisor Assistant Professor Dr.Anukool Manotone , Dr.Ing.

Keywords: Matthayomsuksa VI Students, Stress, Education factor, Environmental factors

ABSTRACT

This mixed methods research that composed of quantitative and qualitative study aimed to explored factors related to stress of Matthayomsuksa VI students in Phayao province. On quantitative study; data were collected by using questionnaire from 374 Matthayomsuksa VI students and analyzed by using descriptive statistics (frequencies, percentage, mean and standard deviation) and inferential statistics (Chi-square test and Pearson product moment correlation). On qualitative study; Data were collected by using indept-interview from key informant those composed of 6 school managers and 12 students. Data were analyzed by using content analysis.

The result of quantitative study revealed personal factors that mostly of subjects were female (67.7%), income lower than 1,000 baht (65.4%), no congenital disease (87.3%). The family factors; mostly of parents lived together (63.1%), finished primary school (42.9%), farming (47.0%) average monthly income 5,000–10,000 baht (45.8%) and good relationship (92.2%). The learning achievement factors; mostly of subject study in Science–Mathematic program (55.0%). cumulative GPA 3.00–3.49 (37.5%), no tutorial (83.3%) and plan to study in higher education (79.0%). The level of environment factors scored both entire and separated path (landscape, building, learning context, relationship with friend and relationship with teacher) were in the middle level. The stress level of mostly students was in high level (47.6%). The factors related to stress of students were sex, congenital disease, learning program, plan to study in higher education, relationship with friend, learning context and landscape. The result of qualitative study revealed vision of school manager that in spite of many limitations, the policy still focus on learning context development and student-centered education. In the comment of student revealed that they get stress from plan of study in higher education and economic factor.

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจวบ แหลมหลัก อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ซึ่งกรุณาเสียสละเวลาอันมีค่า ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น และกระบวนการทศ ช่วยตรวจทาน และแก้ไขข้อบกพร่อง ของการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในทุกขั้นตอน ในการทำวิจัยที่มีคุณค่าตลอดจนให้กำลังใจและ เอาใจใส่แก่ผู้ศึกษาตลอดมา ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุกุล มะโนทน อาจารย์ประจำ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ แก่ผู้วิจัยที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมชาย จาตศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด จูหว้า ดร.สุทธิชัย ศิรินวน ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรง ของเนื้อหาของแบบสอบถามให้ถูกต้องสมบูรณ์ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่องาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความกรุณาในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และประสบการณ์อันทรงคุณค่า

ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยเป็นกำลังใจ และให้การสนับสนุนด้วยดีมาตลอด และเป็นกำลังใจในการทำวิจัยจนสำเร็จ

ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่เสียสละเวลาตอบแบบสอบถามและ ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณบุพการี ผู้เป็นที่รักและเคารพยิ่งที่คอยเป็นกำลังใจและ ให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านของชีวิต ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจในการทำวิจัยฉบับนี้จนบรรลุผลสำเร็จ ได้ด้วยดี คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองฉบับนี้ ขอมอบให้แก่บิดา มารดาและคณาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทุก ๆ ท่าน

สิประภา บุปผาวรรณา



410702191

UP :Thesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
คำถามของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
สมมุติฐานการวิจัย	3
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ส่วนที่ 1 ความรู้เรื่องความเครียดและแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย	7
ส่วนที่ 2 ความหมายของวัยรุ่นและนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6	24
ส่วนที่ 3 การบริหารการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการศึกษา	29
ส่วนที่ 4 งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ	36
ส่วนที่ 5 กรอบความคิดการวิจัย	38



410702191

UP :Thesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	39
ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ	39
ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ	47
ส่วนที่ 3 จริยธรรมการวิจัย	48
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	49
ปัจจัยส่วนบุคคล	49
ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ	65
บทที่ 5 บทสรุป	69
ส่วนที่ 1 สรุปผลการวิจัย	69
ส่วนที่ 2 อภิปรายผลการวิจัย	73
ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	84
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	85
ภาคผนวก ข ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)	92
ภาคผนวก ค เอกสารโครงการวิจัยในมนุษย์	94
ภาคผนวก ง เอกสารขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์	95
ประวัติผู้วิจัย	101



410702191

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง.....	40
ตาราง 2 แสดงการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง	42
ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	49
ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัว	50
ตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน.....	52
ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบัณฑิตด้านสภาพแวดล้อมโดยรวมและจำแนก เป็นรายด้าน	53
ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบัณฑิตด้านสภาพแวดล้อมด้านภูมิทัศน์	53
ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบัณฑิตด้านสภาพแวดล้อมด้านอาคาร สถานที่	54
ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบัณฑิตด้านสภาพแวดล้อมด้านการเรียนการสอน	55
ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบัณฑิตด้านสภาพแวดล้อมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน	56
ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็น ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อบัณฑิตด้านสภาพแวดล้อมด้านสัมพันธภาพกับครู	57
ตาราง 12 แสดงช่วงคะแนนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด SPST 20 (n = 347)	58
ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความเครียด ของกลุ่มตัวอย่าง SPST 20 (n = 347)	58
ตาราง 14 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดนักเรียน มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square)	60
ตาราง 15 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับความเครียด นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) ..	61



ตาราง 16 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการศึกษากับความเครียด	
นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) ..	63
ตาราง 17 แสดงการทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษา	
ชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้ simple correlation	64



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

สารบัญภาพ

๒
หน้า

ภาพ 1 วงจรสุขภาพและความเครียดของ Farmer et al.1984	11
ภาพ 2 กรอบความคิดการวิจัย	38



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกกดดันส่งผลให้เกิดอาการแสดงที่แตกต่างกัน เช่น วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดหัว เป็นต้น และอาจมีอาการประสาทหลอนได้ในกรณีที่เกิดความเครียดและไม่สามารถหาทางระบายความเครียดออกมาได้ จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวล (โกวิทย์ นพพร, 2561) ความเครียดเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตที่สามารถพบได้ในชีวิตประจำวัน และส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ในด้านร่างกาย ความเครียดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน (คณิน จินตนาปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรีณย์กุล, 2561)

ความเครียดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญที่นำไปสู่การฆ่าตัวตาย และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากรายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายโลกขององค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า มีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายทุก ๆ 40 วินาที และการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของวัยรุ่น อายุ 15-29 ปี มากที่สุด จากสถิติของประเทศไทย พบว่าภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มที่สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 มีวัยรุ่นอายุ 11-19 ปี โทรเข้าขอคำปรึกษาในเรื่องความเครียดสูงสุดร้อยละ 51.36 รองลงมา คือปัญหาความรัก และโรคซึมเศร้าร้อยละ 21.39 9.82 ตามลำดับ (เกียรติภูมิ วงศ์รจิต, 2563) โดยภาคเหนือมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในประเทศจากสถิติการฆ่าตัวตายในภาคเหนือตอนบน ในปี 2561 พบว่ามีการฆ่าตัวตายสำเร็จจำนวน 609 ราย คิดเป็นอัตราการฆ่าตัวตาย 10.95 ต่อแสนประชากรหรือเฉลี่ย 2 วัน จะมีคนฆ่าตัวตายสำเร็จ 3 คน (สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์, 2562) จังหวัดพะเยา พบว่ามีอัตราฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 10.71 ติดอันดับ 1 ใน 10 ของจังหวัดที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงในภาคเหนือ โรงพยาบาลพะเยาได้เก็บสถิติของผู้มารับบริการระหว่างเดือนมกราคมถึงมีนาคม พบผู้มารับบริการคำปรึกษาเพราะเกิดความเครียดและวิตกกังวล รวมกว่า 400 คน โรคซึมเศร้ากว่า 200 คน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

จากสถานการณ์ในปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของชีวิต เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในกลุ่มวัยรุ่น ในกลุ่มนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีปัญหา มีการปรับตัว มีความเครียดทางอารมณ์ และใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ (คมกริช นันทะโรจวงศ์; ภูธิป มีถาวรกุล และธีระวัฒน์ จันทิก, 2561) วัยรุ่นเป็นวัยที่มี



410702191

UP :Thesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

การเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน มีการสนใจของเพศตรงข้าม มีความคิดเป็นของตนเองอาจจะส่งผลให้ประพฤติกรรมไม่เหมาะสมได้ง่าย จึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ง่าย ถ้าไม่ได้รับการป้องกันและแก้ไข อาจนำไปสู่สภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การแข่งขันทางการเรียน การที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่เท่ากัน การถูกบังคับให้เลือกเรียนในสาขาที่ไม่ชอบ การที่ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดีไม่สามารถจะส่งเสียให้เรียนได้ การที่พ่อแม่มีปัญหาทะเลาะหย่าร้างกัน การที่โรงเรียนมีการจัดสภาพการเรียนการสอนในห้องเรียนและในบริเวณโรงเรียนไม่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และการผ่อนคลาย รวมทั้งการต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ของโรงเรียน ความรู้สึกด้อย รู้สึกไม่เท่าเทียมกันในด้านความเป็นอยู่และสภาพสังคม ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความเครียด (ศุภกร ศรีแพ้ว, 2559) นอกจากนี้การเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่ออนาคตของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เป็นการขึ้นไปถึงอนาคต บางคนมองว่าเป็นเหมือนเป้าหมายสูงสุดในชีวิต แต่เนื่องจากสถาบันการศึกษาโดยเฉพาะของรัฐที่รับผู้จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้เพียงจำนวนน้อยเท่านั้น จึงเกิดการแข่งขันในการสอบเข้าศึกษาต่อ (ณัฐธนีย์ ลิ้มวัฒนาพันธ์, 2562) ส่งผลให้กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เกิดความเครียด เนื่องจากเป็นชั้นปีสุดท้ายของการเรียนในระดับมัธยมศึกษา และเป็นช่วงที่ต้องเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย รวมไปถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความคาดหวังจากครอบครัว ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง สภาพแวดล้อมในโรงเรียน สภาพเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุในการก่อให้เกิดความเครียดได้ (ชนิกานต์ ขำเหมือน, 2558)

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้มีการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงและมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาสำคัญที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดคือ ปัญหาการเรียน ปัญหาเพื่อนร่วมชั้นเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจและการเงิน และปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียด คือ ปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านการเรียน (อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557) และจากการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า สาเหตุที่สร้างความเครียดให้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 คือ เรื่องการเรียน ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และความคาดหวังของผู้ปกครองในตัวนักเรียนที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย (เนตรราตรี ท้าวโสม, 2555) และเนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบันของประเทศในตอนนี้กำลัง

เผชิญกับโรคระบาดโควิด 19 ซึ่งส่งผลกระทบในหลายด้านทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม รวมถึงด้านการเรียนการสอนของนักเรียนซึ่งจะต้องมีการเลื่อนเปิดเทอม และจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ทำให้เกิดความกดดันต่อตัวนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจทำการสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 6 ในจังหวัดพะเยา เนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 6 เป็นช่วงวัยรุ่นที่กำลังจะเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงต้องเลือกทางเดินของชีวิต ซึ่งจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในหลายด้าน เพื่อให้นักเรียน อาจารย์ ผู้ปกครอง โรงเรียน และผู้ที่ส่วนเกี่ยวข้อง ได้ทราบถึงปัจจัยหรือสาเหตุที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน เพื่อหาแนวทางแก้ไขและป้องกันปัญหาอย่างเหมาะสม และสามารถหาวิธีจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

จังหวัดพะเยา

คำถามของการวิจัย

1. ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา อยู่ในระดับใด
2. ปัจจัยใดสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบผสมผสาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา ทำการศึกษาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2563 จนถึง เดือนมีนาคม 2564

สมมุติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา
2. ปัจจัยด้านครอบครัวมีสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

3. ปัจจัยด้านการศึกษามีสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

4. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ รายได้ โรคประจำตัว
2. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของผู้ครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับผู้ปกครอง
3. ปัจจัยด้านการศึกษา ได้แก่ แผนการเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ GPA รวมการเรียนพิเศษหรือกวดวิชา การศึกษาต่อของนักเรียน
4. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ด้านภูมิทัศน์ ด้านอาคารสถานที่ ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์ภาพกับครู

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ความเครียดของนักเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเครียด** หมายถึง สิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ เข้ามาในสภาพแวดล้อมหรือคุกคามบุคคล ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์หรือความไม่สบายใจ ซึ่งผู้วิจัยแบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก รู้สึกเครียดมากที่สุด โดยแบ่งตามแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต

2. **ปัจจัยด้านความเครียด** หมายถึง สิ่งที่เกิดหรือกระตุ้น ผลักดันให้เกิดความเครียดขึ้นกับนักเรียนซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดปัจจัยที่ทำการศึกษากออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.1 **ปัจจัยส่วนบุคคล** หมายถึง ลักษณะเฉพาะของนักเรียนที่ส่งผลหรือก่อให้เกิดความเครียดกับตัวนักเรียนตามสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะทำวิจัยซึ่งผู้วิจัยเลือกมาศึกษา ได้แก่ เพศ รายได้ โรคประจำตัว

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว หมายถึง สภาพโดยทั่วไปด้านครอบครัวของนักเรียน ได้แก่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับผู้ปกครอง

2.2.1 สถานภาพสมรสของบิดามารดา หมายถึง ความสัมพันธ์ของบิดและมารดา แบ่งออกเป็น 5 รูปแบบ คือ การอยู่ร่วมกัน หย่าหรือแยกกันอยู่ บิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่ บิดาเสียชีวิต มารดาเสียชีวิต

2.2.2 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ที่ดูแลนักเรียนโดยแบ่งออกเป็น 7 รูปแบบ คือ ไม่ได้ศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ป.ว.ช) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ป.ว.ส)ปริญญาตรี ปริญญาโท หรือสูงกว่า

2.2.3 อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึงอาชีพหลักของผู้ที่ให้การดูแลเลี้ยงดูนักเรียน แบ่งออกเป็น 7 รูปแบบ คือ ข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ทำงานบริษัทเอกชน เกษตรกร ประมง ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว รับจ้างทั่วไป

2.2.4 รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง หมายถึง จำนวนเงินต่อเดือนของบิดามารดาของนักเรียนที่ได้ในแต่ละเดือน

2.2.5 ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับผู้ปกครอง หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครองหรือบิดามารดาโดยในที่นี้แบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ คือ แบบรักใคร่กลมเกลียว แบบห่างเหิน ต่างคนต่างอยู่ ขัดแย้งทะเลาะวิวาท

2.3. ปัจจัยด้านการศึกษา หมายถึง สภาพด้านการเรียนของนักเรียน ได้แก่ แผนการเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ เกรดเฉลี่ยสะสม การเรียนพิเศษหรือกวดวิชา พฤติกรรมในการเรียน การศึกษาต่อของนักเรียน

2.3.1 แผนการเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ หมายถึง แผนการศึกษาของนักเรียนในที่นี้แบ่งออกเป็น 3 แผนการเรียน แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ แผนการเรียนคณิตศาสตร์-อังกฤษ และแผนการเรียนศิลป์ภาษา-ภาษาต่างประเทศ

2.3.2 เกรดเฉลี่ยสะสม หมายถึง ระดับคะแนนเกรดเฉลี่ยของนักเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา

2.3.3 การเรียนพิเศษหรือกวดวิชา หมายถึง การเรียนเสริมจากการเรียนหลักการเรียนนอกโรงเรียนที่ไม่รวมในหลักสูตรการเรียนพื้นฐานตามชั้นเรียน

2.3.4 การศึกษาต่อของนักเรียน หมายถึง การเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา การเลือกศึกษาต่อสายอาชีพ ไม่ศึกษาต่อ

2.4 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ด้านภูมิทัศน์ ด้านอาคารสถานที่ ด้านการเรียนการสอน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านสัมพันธ์กับครู

2.4.1 ด้านภูมิทัศน์ หมายถึง ด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนที่ถูกสร้างขึ้นจากมนุษย์หรือเกิดจากธรรมชาติ เช่น ฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศ สถานศึกษาจัดบริเวณที่พักผ่อน สถานศึกษาจัดทางระบายน้ำ การจัดพื้นที่ทิ้งขยะมูลฝอย

2.4.2 ด้านอาคารสถานที่ หมายถึง สภาพโครงสร้างอาคารภายในโรงเรียนที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนหรืออยู่อาศัย เช่น ที่ตั้งภายในโรงเรียน การซ่อมแซมอาคารเรียน ประตู บันได ทางเดิน ความสะอาด ปลอดภัย โปร่ง น้ำเรียนของอาคารเรียนการจัดสภาพแวดล้อม

2.4.3 ด้านการเรียนการสอน หมายถึง หลักสูตรการเรียน เนื้อหาการเรียน การบ้านแต่ละวิชา

2.4.4 ความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อนที่อยู่รวมกันในห้องเรียน

2.4.5 ความสัมพันธ์กับครู หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครูผู้ทำการสอนแก่นักเรียน

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1. ทราบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา
2. ทราบปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา
3. ใช้เป็นข้อเสนอแนะในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา
4. นำมาเป็นแนวทางในการวางแผนการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา ซึ่งผู้ศึกษาได้นำทฤษฎีแนวคิด ตลอดจนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องมาศึกษา เพื่อประโยชน์ในการประมวลแนวคิดและกำหนดกรอบในการวิจัยศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำเสนอโดยแบ่งรายละเอียด ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ความรู้เรื่องความเครียดและแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
- ส่วนที่ 2 ความหมายของวัยรุ่นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- ส่วนที่ 3 การบริหารการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการศึกษา
- ส่วนที่ 4 งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ
- ส่วนที่ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย

ส่วนที่ 1 ความรู้เรื่องความเครียดและแนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Stringers” ความเครียด เกิดจากสภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน เนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่ การงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และ สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ (นิศาชล ศรีเมือง และรวีวรรณ ป้อมเสือ, 2555) สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองของสิ่งคุกคามหรือกดดันซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น
 - 2.1 ด้านกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พูดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ
 - 2.2 ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออกไม่มีสมาธิ สมาธิสั้น
 - 2.3 ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิตกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ

เมื่อระยะเวลาผ่านไปหรือสถานการณ์ผ่านไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นมามากเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วยังคงเกิดอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น

อนรรตน์ อนันทนาธร (2559) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดกับการอยู่กับงานมากเกินไป

นันทนิชา สิงหเดชวิระชัย (2562) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงของบุคคลเมื่อตกอยู่ภายใต้สถานการณ์แวดล้อมที่รับรู้ว่ามีผลกระทบต่อความผาสุกของบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงจะแสดงออกมาในลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกข์ใจ และมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บุคคลได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดนั้นจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ในชีวิตทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นทั้งผลดีและผลเสียขึ้นอยู่กับการประเมินความเครียดนั้นว่ามากน้อยเพียงใดซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการปรับตัวหรือการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นในลำดับต่อไป

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายจิตใจ ความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้ สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่กดดัน คุกคาม บีบคั้น ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม

สถาบันกัลยาธนาครินทร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2547 อ้างอิงใน อนรรตน์ อนันทนาธร, 2559 ให้ความหมายว่า สภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น ซึ่งอาจเป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ตลอดจนความรู้สึกลึกซึ้งเข้ามากระทบกับตา ลิ้น หู กาย และจิตใจของคนเรา ในสถานการณ์ที่บีบคั้น กดดัน หรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ จนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจและร่างกาย

วนรัตน์ สิงใส (2555) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ต่าง ๆ แล้วส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ และแสดงความผิดปกติต่าง ๆ ในรูปแบบของเกิดการเจ็บป่วยทางกาย และทางจิต

อาชาน ดนยาหัตต์ (2556) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือกดดันมากเกินไป ทำให้เกิดความทุกข์ใจและไม่สบายใจ ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ และหาก

ไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้ หากเกิดความเครียดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (ม.ป.ป.) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดันไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามจากเหตุการณ์ต่าง ๆ จากสะสมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันตั้งแต่สาเหตุเล็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็นถึงเหตุการณ์ที่เกิดประจำ จนถึงเหตุการณ์สำคัญที่ส่งผลต่อสภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลมีปฏิกริยาตอบสนองหลายอย่างทั้งด้านพฤติกรรม ด้านความคิด และด้านอารมณ์

ประเภทของความเครียด

ฮาเฟิน ฟรานเซน (Hafen Frandsen, 1981 อ้างอิงใน อนุรัตน์ อนันทนาธร, 2559)

แบ่งประเภทของความเครียด ตามความสามารถในการเกิดความเครียดเป็น

2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีเสียงดังก็สามารถหลบหลีกเลี่ยงไปอยู่ที่อื่นได้

2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การเจ็บป่วย ความตาย

งลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542) ได้แบ่งชนิดของความเครียดไว้ ดังนี้

1. ทางกาย (Physical) ได้แก่ อาการที่ปรากฏทางร่างกาย เช่น ร่างกายมีอาการ

เหนื่อยเมื่อยล้า หัวใจการทำงานที่ไม่สม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา ความอ้วน ความเจ็บป่วย การติดเชื้อโรคต่างๆ

2. ต่อม (Endocrine) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงความสมดุลในฮอร์โมนของร่างกายในระบบที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น วัยที่กำลังจะมีบุตร วัยที่กำลังจะหมดประจำเดือน และความเครียดก่อนการมีประจำเดือน

Gallagher (1979) ความเครียดมีหลายชนิดขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์อะไร เช่น จำแนกตามสาเหตุการเกิด โดยจำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีทุกข์ (Distress) หมายถึงสิ่งคุกคามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือเกิดความคับข้องใจ เช่น เมื่อถูกให้ออกจากงานก็เป็นทุกข์เกิดความเครียด

2. ความเครียดเกิดจากความสุข (Eustress) บางครั้งคนเราก็มีความสุขขึ้นมากะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ดีใจจนตื่นเต้นมาก หรือในกรณีที่มีความสนุกสนานมากเกินไปก็ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดได้ เช่น ดีใจตื่นเต้นจนนอนไม่หลับ

Miller (1983) จำแนกตามแหล่งที่เกิด แบ่งประเภทของความเครียด โดยอธิบายไว้ว่า ความเครียดมีอยู่ 2 ประเภท ได้แก่

ประเภทแรก คือ ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งยังสามารถแบ่งออกได้ตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ

2. ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ วัยหมดประจำเดือน รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้างเสียงดังรบกวนในโรงงานก็เช่นกัน

ประเภทที่สอง คือ ความเครียดที่เกิดจากจิตใจเป็นสิ่งคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เนื่องจากการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกดูด่าก็จะรู้สึกโกรธ และเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามจากการได้อ่านหนังสือจากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายทำให้เกิดความเครียดได้

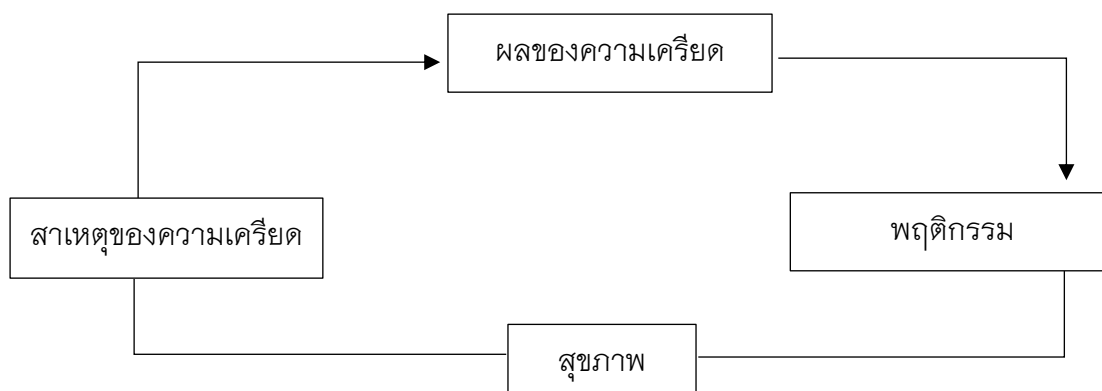
จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถจำแนกประเภทของความเครียดได้เป็น 2 ประเภท ประเภทแรก คือ ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย โดยภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ จะส่งผลทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม ความดันโลหิตสูง รู้สึกเจ็บที่หน้าอกและส่งผลทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคอ้วน เป็นต้น เมื่อบุคคลตกอยู่ในสภาวะที่เครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายของบุคคลนั้นแย่ลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ประเภทที่สอง คือ ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ อาการของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ใจลอย ขาดสมาธิ จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย เคร้าซึม คับข้องใจ

วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง และสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถ ที่จะจัดการ กับชีวิตของตนเอง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ฟาร์เมอร์และคณะ (Farmer et al. 1984 อ้างอิงใน สมเดช คูทวีกุล, 2546) ได้กล่าวถึงวงจรของความเครียดไว้ ดังนี้



ภาพ 1 วงจรสุขภาพและความเครียดของ Farmer et al.1984

จากภาพวงจรดังกล่าว ประกอบด้วย

1. **สาเหตุของความเครียด (Source of Stress)** มีสาเหตุได้หลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัว สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายอย่างพร้อมกัน

2. **ผลของความเครียด (Effect of Stress)** โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนั้นเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

3. **พฤติกรรม (Behavior)** สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นผลของการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวันซึ่งทำให้อ่อนเพลีย ดังนั้นผลของความเครียดจึงสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

4. **สุขภาพ (Health)** หมายถึง สุขภาพทางร่างกายและสุขภาพทางจิตแต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น มุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นต้น พฤติกรรม

ที่เกิดขึ้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือพฤติกรรมทางลบ

จากแนวคิดของฟาร์เมอร์กล่าวได้ว่า สาเหตุของความเครียดสามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุไม่ว่าจะเกิดจากตัวบุคคล ครอบครัว สภาพแวดล้อมในการทำงาน ซึ่งผลของความเครียดนั้นอาจส่งผลต่อพฤติกรรมซึ่งมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกและสุขภาพของตัวบุคคล ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวขึ้นอยู่กับความสามารถของตัวของบุคคลในการรับมือกับปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น

ทฤษฎีความเครียดของเซลเย (Selve Stress Theory)

เซลเย (Selve, 1956 อ้างอิงใน อาชาน ตนยาหมัด, 2556) กล่าวว่า ร่างกายที่ได้รับการคุกคาม จนทำให้เกิดความเครียด สิ่งคุกคามนั้นเป็นไปได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี อาจทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เรียกว่า การปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ระยะเตือน ซึ่งเป็นระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคามปฏิกิริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาทีจนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือนแบ่งย่อยออกเป็นอีก 2 ระยะ คือ ระยะตื่นตระหนกตกใจ ซึ่งในระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม ทำให้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมามีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไปร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกป้องกันตนเองอีกระยะ คือ ระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านข้อด ระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านความรู้สึกตกใจเป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบ คือ อัตราการเต้น ของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ ในส่วนของระยะต่อต้าน ซึ่งเป็นระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม โดยใช้วิธีต่าง ๆ ผลที่ตามมา คือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดอยู่ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป ซึ่งระยะที่ 3 คือ ระยะหมดกำลัง เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง มีความรุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลังอาการต่าง ๆ ที่เกิดในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก ถ้าหากไม่ได้รับ

ความช่วยเหลือหรือระดับประคองอย่างเพียงพอกลไกการปรับตัวจะล้มเหลวเกิดโรคและเสียชีวิตในที่สุด

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ กรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมนยาและอาหาร นอกจากนั้นความเครียดหลาย ๆ ชนิดที่เกิดขึ้น ความเครียดมีสาเหตุหลายด้านตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อม เป็นต้น มีบ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน บุคคลที่มีความเครียดจะส่งผลกระทบโดยตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องบั่นป่วน เป็นต้น ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ และความเครียดยังส่งผลต่อการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) เนื่องจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เนื่องจากคนเราจะมีพฤติกรรมตามความรู้สึก นอกจากนั้นมนุษย์จะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดแตกต่างกันออกไป แม้จะอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกัน

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2541) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดทางด้านจิตวิทยาประกอบด้วย 3 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (response-based model) อธิบายว่าความเครียด เป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนขัดขวางการตอบสนองสรีรวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย (Selye, 1956) ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง

2. รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (stimulation-based model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่า ความเครียด เป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนองและสิ่งเร้าเหล่านี้ก่อให้เกิดของความเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

3. รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (interaction model of stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกันและศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการ และความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคาม และไม่สามารถจัดการกลับความเครียดได้

ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจมีความสมดุลระหว่างความต้องการ และการตอบสนองนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด

ตามทฤษฎีของเซลเย (Selye, 1956) โดยมณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ กล่าวไว้ว่าคนเราจะเกิดความเครียดเกิดจากสามปัจจัย ได้แก่ ด้านบุคคล ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการตอบสนอง ตัวบุคคล สรุปความเครียดแบ่งออกมา 4 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (นุชรรัตน์ สิริประภาวรรณ, 2542)

จากทฤษฎีของเซลเยที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลถูกคุกคามจะส่งผลทำให้เกิดความเครียดขึ้น ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นอาจส่งผลต่อร่างกาย ทำให้พฤติกรรมและสภาพจิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายใน หรือภายนอก เช่น อายุ เพศ โรคประจำตัว กรรมพันธุ์ ครอบครัว สภาพแวดล้อม เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต, 2540 อ้างอิงใน ชนิกันต์ ขำเหมือน; อานนท์ วรยิ่งยง และ วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร, 2558 ได้บอกสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประการ คือ

1. **สาเหตุทางด้านจิตใจ** ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่หวัง กลัวจะไม่สำเร็จหนักใจ ในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำในสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. **สาเหตุจากความเปลี่ยนแปลงในชีวิต** ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรค์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก

3. **สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย** ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไป จนถึงเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) สาเหตุของความเครียดมีสาเหตุอยู่มาหลายประการแตกต่างกันไป เนื่องจากสถานการณ์หนึ่ง ๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

1. **สาเหตุจากภายนอก** เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์กับคนอื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ขวัญและกำลังใจ สาเหตุจากอาชีพการงาน เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน และการคาดหวังในอนาคตด้วย และสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลง

ในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงช่วงวัย การเริ่มเข้าเรียนในโรงเรียนใหม่หรือการเปลี่ยนสถานที่เรียนรวมถึงการเริ่มเข้าทำงานอีกด้วย

2. สาเหตุจากภายในและสาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ บุคลิกภาพการรับรู้ การแปลเหตุการณ์ของบุคคล ความจำ ความคาดหวัง เป็นต้น สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ เกิดความกลัวไม่สมหวัง มีความหนักใจในหน้าที่การงานหรือภาระต่าง ๆ เมื่อต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถเรียนในวิชาที่ตนเองไม่ถนัด มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น รวมถึงการเจ็บป่วยทางกาย

กิริติ ผลิรัตน์ (2557) ความเครียดเกิดจากผลของความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองและความคาดหวังต่อตนเองของสังคมก่อให้เกิดความคับข้องใจ โดยมีสาเหตุดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคล

1.1 ความเครียดที่เกิดจากการเจริญเติบโตตามพัฒนาการ โดยมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตามแต่ละช่วงวัยเนื่องจากฮอร์โมนต่าง ๆ โดยช่วงวัยรุ่นมีฮอร์โมนหลายชนิดผลิตออกมาอย่างสมบูรณ์ทำให้วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเครียดมาก

1.2 ความเครียดที่เกิดจากความต้องการภายในของบุคคล เช่น ความทะเยอทะยาน ความต้องการการยอมรับนับถือ เป็นต้น

1.3 ความเครียดที่เกิดจากการที่คาดหวังไว้มาก่อนล่วงหน้าโดยอาศัยประสบการณ์ทำให้เกิดผลกระทบต่อด้านร่างกายและจิตใจ

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

2.1 ครอบครัว ที่ทำงาน เพื่อนฝูง หรือสถานที่ที่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยในเรื่องอุปโภคบริโภค

2.2 งานที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เมื่อการทำงานไม่ได้ดังความต้องการหรือปรารถนาก่อให้เกิดความเครียด

2.3 สภาพสังคมและเศรษฐกิจ การดำรงชีวิตในปัจจุบันที่มีความแข่งขันสูงในทุก ๆ ด้าน เช่น ปัญหามลพิษ การจราจร ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ

ฟาเมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer, et al., 1984 อ้างอิงใน อุทุมพร เมืองนาма, 2553) ได้แบ่งสาเหตุแห่งความเครียดไว้ ดังนี้

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self-concept) สุขภาพและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องทางเศรษฐกิจ เช่น สภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับสภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relation source) หมายถึง สาเหตุที่เป็นผลมาจากการพบปะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกละประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบันรวมถึงการคาดหวังในอนาคต

มะลิวัลย์ ชูเกียรติศิริ, 2544 อ้างอิงใน อนุรัตน์ อนันทนาธร, 2559 อธิบายว่า โดยปกติความเครียดจะเกิดจากสาเหตุ 5 ประการ ประกอบด้วย

1. เกิดจากความกดดัน จากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมาก ๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในสังคมเมือง ถูกกดดันด้วยเวลาจะทำอะไรก็ต้องรีบเร่งแข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมดหลาย ๆ คนต้องทำตนเองให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนดโดยไม่เต็มใจ จึงทำให้เกิดความเครียด

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมากกังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคตย่อมไม่มีความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะนอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกผิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเสียที หรือไม่มีเงินทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเองต้องการได้ นอกจากนั้น ความผิดหวัง ความสูญเสีย ก็ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

4. เกิดจากการขัดใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว เช่น บางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบทำงานมาก การที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นในตลอดเวลา

มิลเลอร์ และ คีน (Miller and Keane, 1972) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากภาวะภายในร่างกาย และภาวะภายนอกในร่างกาย

1. ความเครียดภายใน (Internal Stress) เกิดจาก

1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological Stress) เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย หรือทางชีวภาพ หรือเกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อากาศ อาหาร น้ำ ถ้าร่างกายได้รับไม่เพียงพอจะมีผลที่ทำให้ไม่สบาย เช่น หงุดหงิด ปวดศีรษะ นอนเฉียว เกิดเป็นความเครียดขึ้น

1.2 ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัย โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคม ได้แก่ ความต้องการความรัก เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าว ถ้าไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่ตนต้องการก็เกิดเป็นความเครียด

2. ความเครียดจากภายนอก (External Stress) หรืออาจเรียกว่า ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เกิดจาก

2.1 สภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นทางด้านกายภาพ สถานการณ์ หรือวิกฤตการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการเจ็บป่วยแก่ร่างกาย จะทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ความร้อน ละเอียด เชื้อโรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงคราม เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากกฎระเบียบ วัฒนธรรม ประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตามให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคมได้ ก็ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เกิดเป็นความเครียด

แองเจิล (นลินี ธรรมอันวยสุข. 2541 หน้า 35 อ้างอิงใน สุภาภักดิ์ ทนเถื่อน, 2553) สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการ คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะเสียอวัยวะ บทบาทในสังคมอาชีพการงานหรือสัตว์เลี้ยงที่คนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการทางอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล

Wallace, 1978 อ้างอิงใน สุภาภักดิ์ ทนเถื่อน, 2553 ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งแยกออกเป็น

1.1 สาเหตุของครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อ แม่ ลูก คู่สมรส

1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ที่เกิดระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

1.3 สาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน

2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความรู้สึกผิด ความคิด ความคาดหวัง ความมุ่งหมาย เป็นต้น

สรุปได้ว่าความเครียดนั้นเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุที่เกิดจากภายในและภายนอก หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัวบุคคล หรือเกิดจากสภาวะทางจิตใจ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้มีผลกระทบเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล เนื่องจากสาเหตุของความเครียดเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยจากสภาพจิตใจหรือสภาพร่างกาย

ระดับของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่แสดงออกมา เมื่อถูกกระตุ้นจากสังคม สิ่งแวดล้อม ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากจิตใจรวมถึงสภาพร่างกาย ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นจากความผิดปกติของอวัยวะต่าง ๆ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) ความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต อาจมีความรู้สึกเพียงแค่อ่อนเพลีย ขาดแรงกระตุ้น และมีพฤติกรรมที่เซื่องซึ้ง

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ไม่ก่ออันตรายและไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติคลายเครียดได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ

3. ความเครียดระดับสูง (High Stress) เกิดจากเหตุการณ์รุนแรง หากปรับตัวไม่ได้จะทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด พฤติกรรมการนอนและการทานอาหารเปลี่ยนไปจนมีผลต่อการดำเนินชีวิต จึงควรหาใครสักคนให้ระบายความรู้สึก และอยู่เป็นเพื่อนรับฟังปัญหารวมถึงมีผู้ใหญ่สักคนแนะนำให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

4. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงเรื้อรังจนทำให้คนคนนั้นมีความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดความผิดปกติและโรคต่าง ๆ

ที่รุนแรงขึ้นมา เช่น อารมณ์แปรปรวน มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีอาการทางจิต ซึ่งอาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี ควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์

ซูทิพย์ ปานปรีชา, 2539 อ้างอิงใน ลูกมาน หะยีกาเล้ง, 2554 ได้อธิบายไว้ ดังนี้

1. ความเครียดระดับแรกหรือระดับระดับต่ำ เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติที่พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ความเครียดในระดับเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลในการดำเนินชีวิต

2. ความเครียดระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่ปานกลางเป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มีอยู่ แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความคิดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลาย ความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยไว้ให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย และจิตใจ เกิดโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลง หรือผิดพลาด

3. ความเครียดระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความรุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด เช่น ป่วยเป็นโรค ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการดูแลช่วยเหลือรักษา แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองก็ยังไม่สามารถจะให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตนเองอย่างเดียวไม่เพียงพอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วย

นภัสกร ชันธวร (2558) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 5 ระดับ สรุปได้ดังนี้

1. ระดับต่ำ เป็นระดับที่บุคคลรู้สึกพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงจูงใจหรือแรงกดดันน้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ระดับปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เช่น การปรับตัวต่อสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

3. ระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจ จากปัญหาที่เกิดในชีวิตประจำวันหรือมีข้อขัดแย้ง อุปสรรคที่ยังไม่ได้แก้ไข ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้อาจก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกที่อาจเปลี่ยนไป

4. ระดับปานกลาง เป็นระดับความเครียดที่ค่อนข้างสูง อาจได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งบุคคลอาจแก้ไขปัญหาคด้วยความยากลำบาก ขณะที่ปัญหาหรือความขัดแย้งยังคงมีอยู่ อาการต่าง ๆ เริ่มรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ อาจก่อให้เกิดผลกระทบในการดำเนินชีวิตได้

5. ระดับมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ขั้นรุนแรงในชีวิต หากให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงดำเนินอยู่โดยไม่แก้ไข อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิต ขั้นรุนแรงส่งผลเสียต่อบุคคลนั้นและผู้ใกล้ชิดต่อไปได้

สรุปได้ว่า ความเครียดของบุคคลที่แสดงออกมานั้น ระดับอาการที่แสดงออกมา จะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเครียดที่สะสม ซึ่งระดับของความเครียดสามารถแบ่งได้หลายระดับ เช่น ระดับต่ำ ซึ่งระดับนี้อาจไม่มีผลต่อตัวบุคคล แต่บุคคลนั้นอาจเริ่มขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต ระดับปานกลาง ในระดับนี้บุคคลอาจมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็นทางด้านอารมณ์ หรือทางด้านร่างกาย และระดับสูง เป็นระดับความเครียดที่มีความรุนแรง บุคคลเกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจที่อาจรุนแรง ซึ่งอาจจะป่วยเป็นโรครู้สึกไม่อยากดำเนินชีวิตต่อไป อาจเกิดการตัดสินใจผิดพลาดในชีวิต ในระดับที่บุคคลต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด

ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต, 2539 อ้างอิงใน อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557 ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่ยาวนานเกินไปเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้นได้ฝึกที่จะแก้ไขปัญหาที่มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาที่จะรับมือกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้นแต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลัวว่าจะก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ
2. ผลเสียด้านจิตใจและอารมณ์
3. ผลเสียทางด้านความคิด
4. ผลเสียด้านพฤติกรรม
5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546 อ้างอิงใน สุริยา ยอดทอง; นันทยา เสนีย์ และจิราณวัฒน์ ชาญสูงเนิน, 2560 ประกอบด้วย

1. ผลเสียทางด้านสรีระเมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายแย่ลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เมื่อร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเกิดการบกพร่องทำให้เกิดอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย อาหารไม่ย่อย ทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วมีอาการมากขึ้น เช่น เบาหวาน โรคเรื้อรัง นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิดไม่สนใจสิ่งรอบตัวใจลอยขาดสมาธิหลงลืมตัดสินใจไม่ได้ลังเลความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายจิตใจซุ่มมั่วหงุดหงิดโมโหโกรธง่ายสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองซึมเศร้า กระสับกระส่ายกระวนกระวายคับข้องใจวิตกกังวลขาดความภูมิใจในตนเองหมดหวังท้อแท้ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิดบุคคลจะมีความคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ยังเป็นโทษกับตนเองเป็นผลให้ความเครียดเพิ่มมากยิ่งขึ้นในหลายกรณี ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคามยังไม่มากเท่าความเครียดที่เกิดจากความติดต่อมาของบุคคล เช่น คติวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบคิดแบบท้อแท้หมดหวังคิด บิดเบือนไม่มีเหตุผลคิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่นคิดแปลความหมายจากสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรมบุคคลที่มีความเครียดจะมีการเบี่ยงเบนทางพฤติกรรมมีอาการเบื่ออาหาร นอนหลับยาว หลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยวมีพฤติกรรมก้าวร้าวไม่อดทนพร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่นทำงานได้น้อยลงและบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน หรือแม้แต่มีความคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงานผลของการทำงานน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง

พสุ เดชะรินทร์, 2536 อ้างอิงใน ธัญญรัตน์ จันทรเสนา, 2555 กล่าวว่า ผลของความเครียดมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของความเครียดนั้นจะช่วยให้เพิ่ม

ความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่คนส่วนใหญ่เมื่อนึกถึงความเครียดแล้วจะนึกถึงในทางที่ไม่ดีมากกว่าความเครียดนั้นก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลและกับองค์การที่บุคคลผู้นั้นทำงานอยู่ด้วย ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตัวบุคคล

1.1 ด้านพฤติกรรม ความเครียดจะก่อให้เกิดความเปี่ยงเบนทางพฤติกรรม โดยมีการแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ผิดแปลกไปจากธรรมดา ซึ่งอาจจะมีผลต่อตนเองและบุคคลรอบข้างด้วย เช่น ทำให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไปจนถึงการทำร้ายตนเองและผู้อื่น

1.2 ด้านจิตวิทยา ความเครียดนอกจากจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้วยังมีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลต่าง ๆ ด้วย เช่น อาการนอนไม่หลับ ความแปรปรวนทางอารมณ์ หรือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ

1.3 ด้านสุขภาพ ผลกระทบของความเครียดที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คือ ในด้านสุขภาพของบุคคลผู้นั้น นอกจากนั้นปัญหาเรื่องโรคหัวใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดที่สุดกับความเครียด โดยผู้ที่มีอาการของโรคหัวใจส่วนใหญ่มักมีความเครียดชนิดต่าง ๆ เกิดขึ้นประกอบด้วย นอกจากนี้ความเครียดยังสามารถนำไปสู่อาการเส้นโลหิตฝอยในสมองแตก หรือมีอาการธรรมดาต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรืออาการเจ็บป่วย

2. ผลกระทบต่อองค์กร

2.1 ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรืออาจมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2 เกิดความท้อถอยหรือยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลางานบ่อยครั้งขึ้นหรือแม้กระทั่งการลาออกจากงาน หรือการทำงานไม่สำเร็จตามกำหนดที่ตั้งจุดมุ่งหมายไว้

2.3 ความเครียด สามารถก่อให้เกิดทัศนคติไม่ดีต่อองค์การที่ทำงานผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง ความพอใจในการทำงาน และความภักดีที่มีต่อองค์การก็จะลดน้อยลง

แมคโดนัลด์และดอลย์ (McDonald and Dolye, 1981) อ้างอิงใน นิคม มูลเมือง, 2555 ได้กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดจากความเครียด ได้แก่

1. การแสดงออกถึงการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย (Physical Illness) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อความเครียดออกมาทางร่างกาย การตอบสนองอาจเพียงเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ ตลอดจนเกิดการแสดงออกที่รุนแรง เช่น การเจ็บป่วยทางร่างกาย การป่วยเป็นโรคกระเพาะ โรคหัวใจ เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเจ็บป่วยด้านจิตใจ (Mental illness) ในการเกิดความเครียด ถ้าเกิดในระยะเวลาหนึ่งก็อาจจะไม่มีผลมากนัก เนื่องจากบุคคลมีการปรับตัว แต่ถ้าเกิดในระยะยาวอาจมีผลเสียต่อจิตใจของบุคคล อาจมีผลกระทบต่อบุคลิกภาพ การตัดสินใจ เช่น มีอาการเวียนศีรษะ หงุดหงิด อารมณ์เสีย ซึมเศร้า และอาจรุนแรงจนถึง หลุดจากโลกแห่งความเป็นจริงได้

3. การแสดงออกถึงความเจ็บป่วยทางด้านสังคม การก่อเกิดความเครียด อาจมีผลกระทบต่อบุคคล เช่น หงุดหงิดง่าย ทะเลาะกับคนอื่น แยกตัวไม่สูงลิ้งกับใคร ซึมเศร้า เป็นต้น

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2561) ให้ความหมายผลกระทบของความเครียดไว้ 3 รูปแบบ ได้แก่

1. ผลกระทบต่อตนเอง

1.1 ทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้ หรือบ่นปวดในท้อง ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจ

1.2 ทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า ฯลฯ

1.3 ทางด้านความคิด เช่น หดหู่ ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก เห็นตัวเองไม่มีคุณค่า สิ้นหวัง ฯลฯ

1.4 ทางพฤติกรรม เช่น สูบบุหรี่จัด ไม่เจริญอาหาร ก้าวร้าว นอนไม่เต็มที่ ฯลฯ

2. ผลกระทบของความเครียดต่อหมู่คณะ ขาดการสื่อสารที่ดีซึ่งกันและกัน ไม่ยอมรับและไม่มีความเข้าใจกัน เกิดความขัดแย้ง

3. ผลกระทบของความเครียดต่อการประกอบศาสนกิจ ทำงานบกพร่อง และผิดพลาด ไม่มีสมาธิในการทำงาน ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย เหนื่อยหน่ายต่อการปฏิบัติงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ผลของความเครียดนั้นมีผลกระทบต่อบุคคลทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ถ้าหากไม่ได้รับการบำบัด รักษา หรือคลายเครียด ความเครียดอาจจะสะสมและถ้าความเครียดสะสมอยู่ในระดับที่มากอาจจะส่งผลทำให้เกิดโรคจิต หรือโรคประสาทได้ ซึ่งในกรณีที่ความเครียดสะสมอยู่ในระดับที่น้อยอยู่อาจจะส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวลนอนไม่หลับได้

ส่วนที่ 2 ความหมายของวัยรุ่นและนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความหมายของวัยรุ่น

ดุษฎี (Dusek, 1996 อ้างอิงใน สมอาด อุ๋นไชย, 2556) กล่าวว่า “Adolescence” มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” แปลว่าการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (To Grow Up or To Grow To Maturity) หมายถึง วัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวของบุคคลทางด้านสังคม

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ (2550) วัยรุ่น หมายถึง เป็นวัยที่สำคัญของชีวิตต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ โดยทั่วไปนักจิตวิทยาแบ่งช่วงระยะวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เป็นระยะเริ่มแรกในการเข้าสู่วัยรุ่น โดยอยู่ในช่วงอายุ 12-15 ปี วัยรุ่นในช่วงนี้จะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างเต็มที่ และรวดเร็วมาก ทำให้ต้องปรับตัวต่อปัญหาทางร่างกาย สังคม อารมณ์
2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 15-18 ปี ช่วงนี้เป็นช่วงที่ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ
3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี ระยะนี้เป็นช่วงสุดท้ายก่อนจะเข้าสู่ผู้ใหญ่

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่อยู่ในช่วงอายุ 15-18 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยรุ่นที่แท้จริง เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ เป็นช่วงเวลาที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเลียนแบบและทดลองบทบาทเพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ในวัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน คู่ครอง ฯลฯ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเป็นวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างเหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม และกระตุ้นให้พัฒนาการด้านอื่น ๆ เป็นไปด้วยดี การให้ความหมายของวัยรุ่นตลอดจน การกำหนดช่วงอายุอาจมีความเหลื่อมล้ำกัน

สุชา จันทรเฒ (2542) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือเอาจากความพร้อมทางด้านร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน เป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะ และสามารถทำงานได้เต็มที่

สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ (2551) ได้อธิบายเกี่ยวกับวัยรุ่นว่า เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา

องค์การอนามัยโลก ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย โดยมีการเจริญเติบโตในด้านส่วนสูง น้ำหนัก รวมถึงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้

2. เป็นระยะที่มีพัฒนาการด้านจิตใจจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ (Maturity) มีความสามารถในการคิดที่เป็นนามธรรมมากขึ้น

3. เป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านสังคม โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นในครอบครัวไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งตนเอง (Independence)

Wilson (2009 cited in Hockenberry, 2009) อ้างอิงใน จิรากุล ครบสอน, 2555) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่อยู่ในช่วงระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

สรุปได้ว่าวัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ระหว่าง 11-19 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งไม่สามารถที่จะกำหนดช่วงเวลานี้ได้ว่าจะเริ่มต้นและสิ้นสุดลงเมื่อใดคำจำกัดความของคำว่า "วัยรุ่น" จึงมีความหมายที่หลากหลาย เนื่องจากขึ้นอยู่กับความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม ตลอดจนความแตกต่างทางสังคม

ความเครียดของวัยรุ่น

สาริณี จุฬาลักษณ์ศิริบุญ (2552) กล่าวว่า ความเครียดในวัยรุ่นที่รุนแรงเกินปกติ จะแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรม ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาทางสังคม หรือปัญหาการเรียน เช่น เก็บตัว ไม่พูดกับใคร ก้าวร้าวเพิ่มขึ้น เกร หรือกระทำถึงขั้นผิดกฎหมาย ใช้สารเสพติด ปัญหาเรื่องเพศ ฯลฯ พฤติกรรมเหล่านี้มักมีสาเหตุ ส่วนใหญ่มักเป็นสาเหตุที่ป้องกันและแก้ไขได้ เช่น มีภาวะซึมเศร้าจึงไปใช้สารเสพติด วิธีช่วยเหลือคือรักษาภาวะซึมเศร้า และบำบัดเรื่องสารเสพติดให้วัยรุ่นหยุดสารเสพติดได้ หรือเรียนไม่ทันเลยเครียด วิตกกังวล แยกตัว เมื่อปรับเรื่องการเรียนได้แล้วก็กลับมาเป็นปกติ แต่บางสาเหตุก็อาจแก้ไขไม่ได้ง่ายนักในวัยรุ่น เช่น ไม่เรียนหนังสือ เกร ไม่มีวินัย เอาแต่ใจ ขาดการควบคุมตัวเองที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก การแก้ปัญหาต้องใช้เวลาอาศัยความอดทนร่วมแรงร่วมใจ รวมถึงความรักความเข้าใจของสมาชิกทุกคนในบ้านเป็นสิ่งสำคัญ

หงส์ศิริ ภิโยธิตลักษ์; อรรถนวรรณ กัมภูสิริพงษ์; มยุรี สวัสดิ์เมือง และคณะ (2558) กล่าวถึงวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและ พัฒนาการเหล่านี้อย่างมากตามไปด้วย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว ในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศจนถึงระดับโลก ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยมและวัฒนธรรม ล้วนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก รวมไปถึงการที่พ่อแม่และสังคมมีความคาดหวังต่อวัยรุ่นสูง โดยเฉพาะในด้านการเรียน ปัจจุบันเหล่านี้นรวมกันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับความเครียด ในชีวิตประจำวันมากกว่าวัยรุ่นในอดีต

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย หรือจิตใจ และเมื่อวัยรุ่นมีความเครียดเกิดขึ้น พวกเขา ก็จะแสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นอาจเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิต บางคนอาจจะสามารถควบคุมได้ แต่บางคนก็ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่นนั้น มีหลากหลาย สาเหตุ เช่น ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านสังคม เป็นต้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้นั้นสามารถ ที่จะป้องกันและแก้ไขได้ แต่ต้องใช้ความอดทน และความเข้าใจของบุคคลในครอบครัว

ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กรทอง ออมสิน (2550) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยรุ่น ในภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า Adolescence มาจากภาษาละตินว่า Adolescere หมายความว่า พัฒนาการสู่ ความเจริญเติบโตพ้นความเป็นเด็ก ซึ่งวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ วัยรุ่นเป็นวัยสำคัญที่กำลังจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงชีวิตที่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กที่สรีระต่าง ๆ ของร่างกายยังพัฒนา ไม่สมบูรณ์แบบ ยังต้องพึ่งพาบิดามารดาและครอบครัวอยู่ อายุที่เริ่มเข้าวัยรุ่น และสิ้นสุด ความเป็นวัยรุ่นไม่สามารถระบุได้ เนื่องจากมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับ เพศสภาพร่างกาย การเลี้ยงดูของครอบครัว ค่านิยมของสังคม และอื่น ๆ

ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วันิดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน (2550) ได้จำแนกรายละเอียดของพัฒนาการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (10-13 ปี) ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) ตามความเป็นจริง พัฒนาการของเด็กวัยรุ่นใน 3 กลุ่ม มีความคาบเกี่ยวเหลื่อมล้ำกันและกันอยู่ในส่วนมาก

เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนทั้งในด้านความรู้สึกนึกคิดและความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งได้ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ มักอยู่ในช่วง 10-13 ปี วัยนี้จะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายได้แล้ว ซึ่งอยู่ในช่วง 14-16 ปี จะมีความคิดที่ลึกซึ้ง จึงหันมาค้นหาอุดมการณ์ และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

3. วัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี เป็นเวลาของการฝึกฝนเกี่ยวกับอาชีพ มีการตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงที่จะมีความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ และสภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะตามกฎหมาย

จากที่กล่าวมานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถจำแนกช่วงอายุออก เป็น 3 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น อายุอยู่ในช่วง 10-13 ปี จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และมีอารมณ์แปรปรวนง่าย วัยรุ่นตอนกลาง อายุอยู่ในช่วง 14-16 ปี วัยรุ่นในช่วงนี้จะเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น และวัยรุ่นตอนปลาย อายุอยู่ในช่วง 17-19 ปี เป็นวัยที่สามารถที่จะตัดสินใจเลือกอาชีพให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง และมีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์

พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ได้แก่ ด้านร่างกาย ซึ่งมีการเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มที่และสนใจร่างกายตนเอง ต่อมต่าง ๆ เจริญเติบโตเต็มที่ ด้านอารมณ์ มีความต้องการความเป็นอิสระมากขึ้นจึงมีปัญหขัดแย้งกับพ่อกับแม่ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมีการแสดงอารมณ์ที่แฉะกร้าว เพ้อฝัน ด้านสังคม ซึ่งเด็กนักเรียนชอบทำตามเป็นกลุ่ม ขัดแย้งกับผู้ใหญ่มากขึ้น เด็กหญิงมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชาย สนใจเพศตรงข้าม มีความคิดเรื่องการมีนัด การแต่งงาน และด้านสติปัญญา นักเรียนมีพัฒนาการเกือบเท่ากับผู้ใหญ่ แต่ขาดประสบการณ์ มีปรัชญาชีวิต แต่ยังสับสน เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม

วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน (2550) กล่าวว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพัน (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศสภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโต โดยสมบูรณ์เต็มที่และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น มี 3 ทางใหญ่ ๆ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

วันิดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน (2550) กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ว่า เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ทั้งในแง่ของขนาด และรูปร่าง รวมไปถึงการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ อย่างเต็มที่ มีการเจริญเติบโตทั้งภายในและภายนอกโดยภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง การเปลี่ยนแปลงของหน้าตา การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย เส้นผม ฯลฯ ส่วนการเจริญเติบโตของอวัยวะภายใน เช่น โครงกระดูก หัวใจ ต่อมไร้ท่อ ปอด การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กผู้ชาย การมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง ฯลฯ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถสังเกตเห็นว่าเด็กจะหิวเก่ง และกินเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนง่าย มีการสะสมไขมันในร่างกายที่เพิ่มขึ้นกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะในเด็กผู้หญิง และมีการสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเด็กผู้ชาย ในส่วนของอวัยวะเพศจะเริ่มมีการทำงาน และมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะทุกส่วน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างช่องคอที่ทำให้เสียงของเด็กผู้ชายมีเสียงแตกและห้าวขึ้น ร่างกายมีการเติบโตอย่างไม่ว่างได้สัดส่วน แขนและขายาว อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น เด็กผู้หญิงเริ่มมีหน้าอก ฯลฯ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกอึดอัด และรู้สึกอึดอัดใจเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ยังไม่เข้าที่สุภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้จะมีพลังความแข็งแรงมากขึ้น

ปัญหาที่สร้างความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชนิกานต์ ขำเหมือน; อานนท์ วรยิ่งยง และวิฑูรย์ โล่สุนทร (2558) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่พัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาประมาณร้อยละ 10-15 ของวัยรุ่นเท่านั้นที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างจริงจัง วัยรุ่นที่มีปัญหามีรายละเอียดมากมาย ซึ่งขอบเขตของปัญหาคอบคลุมถึงการที่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาชีวิตประจำของตนเองได้ จึงหาทางออกด้วยการกระทำที่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง สู่ครอบครัว สู่สังคม จนถึงก่อภัยให้กับสังคมและประเทศชาติ

โดยส่วนมากมักจะเกิดในวัยรุ่นที่ขาดความนับถือ หรือขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ มองเห็นลักษณะข้อเด่นของผู้อื่น แต่มองไม่เห็นข้อดีของตนเอง ไม่แน่ใจในตนเองหลายด้าน ตั้งแต่ด้านมนุษยสัมพันธ์ การเลือกอาชีพ อารมณ์ พฤติกรรมทางเพศว่าจะเบี่ยงเบนไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจล้าสน

ฟุ้งซ่าน จนมีผลกระทบตามมาทั้งในด้านสังคม และการเรียน จะเริ่มค่อย ๆ แยกตัวออกจากเพื่อนและญาติ ไม่มีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นมั่นคงได้ บางคนกลายเป็นนักแสวงหาสัจจะของชีวิต บางคนเลิกการศึกษาหันไปพึ่งสุรายาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาภาวจะความรับผิดชอบ

ส่วนที่ 3 การบริหารการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (19 สิงหาคม 2542) การศึกษาไทยปัจจุบันกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) 2545 มีการจัดระบบการศึกษาขั้นประถมศึกษา 6 ปี (6 ระดับชั้น) การศึกษาขั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 3 ปี (3 ระดับชั้น) และการศึกษาขั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 3 ปี (3 ระดับชั้น) หรือระบบ 6-3-3 โดยระบบการศึกษาใหม่สามารถแบ่งสถานศึกษาได้ 3 รูปแบบ

1. การศึกษาในระบบ เป็นการศึกษาที่กำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการศึกษา หลักสูตร ระยะเวลาของการศึกษา การวัด และการประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน การศึกษาในระบบมีสองระดับคือ การศึกษาขั้นพื้นฐานและการศึกษาระดับอุดมศึกษา

1.1 การศึกษาในระบบที่เป็นการศึกษาขั้นพื้นฐานแบ่งเป็นสามระดับ

1.1.1. การศึกษาก่อนระดับประถมศึกษาเป็นการจัดการศึกษาให้แก่เด็กที่มีอายุ 3-6 ปี

1.1.2 การศึกษาระดับประถมศึกษา โดยปกติใช้เวลาเรียน 6 ปี

1.1.3 การศึกษาระดับมัธยมศึกษา แบ่งเป็นสองระดับ ดังนี้

1) การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยปกติใช้เวลาเรียน 3 ปี

2) การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยปกติใช้เวลาเรียน 3 ปี แบ่งเป็นสองประเภท ดังนี้

1.1) ประเภทสามัญศึกษา เป็นการจัดการศึกษาเพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

1.2) ประเภทอาชีวศึกษา เป็นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ และทักษะในการประกอบอาชีพหรือศึกษาต่อในระดับอาชีพขั้นสูงต่อไป

1.2 การศึกษาระดับอุดมศึกษา แบ่งเป็นสองระดับ คือ ระดับต่ำกว่าปริญญา และระดับปริญญา

2. การศึกษานอกระบบ เป็นการศึกษาที่มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบวิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไข

ของการสำเร็จ การศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตรจะต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม

3. การศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการศึกษาที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองตามความสนใจศักยภาพ ความพร้อมและโอกาส โดยศึกษาจากบุคคล ประสบการณ์ สังคม สภาพแวดล้อม หรือแหล่งความรู้อื่น ๆ

การบริหารการศึกษาในโรงเรียน

มุกดา อนุภานนท์ (2554) ได้กล่าวไว้ว่า การบริหารสถานศึกษาเป็นกระบวนการบริหารงาน สถานศึกษา ดำเนินงานโดยกลุ่มบุคคลบุคลากรมีจุดมุ่งหมาย เพื่อบริการทางการศึกษาแก่สมาชิกของสังคม เพื่อพัฒนาให้สมาชิกมีความรู้ความสามารถ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของหลักสูตร

ศิริพงษ์ เสงายน (2548) ปัจจัยสำคัญการบริหารที่สำคัญมี 4 อย่าง ที่เรียกว่า 4Ms ได้แก่

1. คน (Man)
2. เงิน (Money)
3. วัสดุสิ่งของ (Materials)
4. การจัดการ (Management)

กระบวนการบริหารการศึกษา

จากหลักการบริหารทั่วไป 14 ข้อของ Fayol ทำให้ต่อมา Luther Gulick ได้นำมาปรับต่อยอดเป็นที่รู้จักกันดีในตัวย่อที่เรียกว่า “POSDCoRB” กลายเป็นคัมภีร์ของการจัดการในต้นยุคของศาสตร์การบริหารซึ่งตัวย่อแต่ละตัวมีความหมาย ดังนี้

- P-Planning หมายถึง การวางแผน
- O-Organizing หมายถึง การจัดองค์การ
- S-Staffing หมายถึง การจัดคนเข้าทำงาน
- D-Directing หมายถึง การสั่งการ
- Co- Coordinating หมายถึง ความร่วมมือ
- R-Reporting หมายถึง การรายงาน
- B-Budgeting หมายถึง งบประมาณ

ดังนั้นจึงสรุปความหมายของ “การบริหารการศึกษา” ได้ว่า “การดำเนินงานของกลุ่มบุคคลเพื่อพัฒนาคนให้มีคุณภาพทั้งความรู้ ความคิด ความสามารถ และความเป็นคนดี” สร้างความพึงพอใจในการปฏิบัติงานทำให้เกิดความร่วมมือและความ รับผิดชอบต่อหน้าที่

โดยกระบวนการต่าง ๆ เป็นระเบียบแบบแผน และไม่เป็นระเบียบแบบแผน เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือเป็นหมายของสถานศึกษา ประกอบด้วย การบริหารงานวิชาการ การบริหารงบประมาณ การบริหารงานบุคคลและการบริหารงานทั่วไป

ความหมายของผู้บริหารสถานศึกษา

ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการบริหารสถานศึกษา การบริหารดำเนินไปได้ด้วยดี บรรลุวัตถุประสงค์และประสบความสำเร็จได้นั้น ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะหลายประการของผู้บริหารสถานศึกษา ซึ่งผู้บริหารสถานศึกษาจำเป็นต้องพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันกับความก้าวหน้าของยุคสมัย มีนักวิชาการและนักการศึกษาได้ให้ความหมายเกี่ยวกับผู้บริหารสถานศึกษาไว้หลายท่าน ดังนี้

จำลอง นักพ่อน (2543) อ้างอิงใน เสาวภา พรเสนาะ, 2556 ได้ให้ความหมายผู้บริหารสถานศึกษาไว้ว่า ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถในการบริหารการศึกษาได้อย่างยอดเยี่ยมสามารถทำให้เป้าหมายหรืออุดมการณ์ทางการศึกษาขององค์กรที่กำหนดไว้ บรรลุผลได้อย่างมีประสิทธิภาพต้องเป็นผู้มีทั้ง “ศาสตร์” และ “ศิลป์” ในการปฏิบัติงานอย่างสูงสุดจนเป็นแบบอย่างและเป็นตัวแบบที่ดีแก่ผู้บริหารสถานศึกษาอื่น ๆ และองค์กรอื่น ๆ ต่อไปได้

มุกดา อนุภานนท์ (2554) ได้กล่าวว่า ผู้บริหารสถานศึกษา ก็คือ ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ ผู้อำนวยการสถานศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีอำนาจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายตามกฎหมายที่สามารถนำความรู้ ความสามารถของตนมาพัฒนาบุคลากรและพัฒนาสถานศึกษาตามแผน และนโยบายที่วางไว้ให้บรรลุผลสำเร็จ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ได้กล่าวว่า ผู้บริหารการศึกษา หมายถึง บุคลากรวิชาชีพที่รับผิดชอบการบริหารสถานศึกษาแต่ละแห่งทั้งของรัฐและเอกชน

สรุปได้ว่า ผู้บริหารการศึกษาจะต้องมีความรู้ความสามารถ มีความรวดเร็วทันเหตุการณ์ต่อการเปลี่ยนแปลงของบริบทของสังคมและของโลก ผู้บริหารการศึกษาจะต้องใช้ความสามารถและอำนาจในการตัดสินใจ และต้องมีภาวะผู้นำมีความเป็นมืออาชีพในการบริหารจัดการ

ความหมายของทฤษฎีทางการบริหารการศึกษา

ทฤษฎีทางการบริหารและวิวัฒนาการการบริหารการศึกษาระยะที่ 1 ระหว่าง ค.ศ. 1887–1945 (ภาวิดา ธาราศรีสุทธิ, 2542) ยุคนี้ทฤษฎีการบริหารสมัยดั้งเดิม (The Classical organization theory) แบ่งย่อยเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มการจัดการเชิงวิทยาศาสตร์ของเทย์เลอร์ (Scientific Management) ของเฟรดเดอริก เทย์เลอร์ (Frederick Taylor) มุ่งหมายสูงสุดของแนวคิดเชิงวิทยาศาสตร์ คือ จัดการบริหารธุรกิจหรือโรงงานให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด Taylor มองคนงานแต่ละคนเปรียบเสมือนเครื่องจักรที่สามารถปรับปรุงเพื่อเพิ่มผลผลิตขององค์การได้ เจ้าของตำรับ “The one best way” คือประสิทธิภาพของการทำงานสูงสุดจะเกิดขึ้นได้ ต้องขึ้นอยู่กับสิ่งสำคัญ 3 อย่าง คือ

1. เลือกคนที่มีความสามารถสูงสุด (Selection)
2. ฝึกอบรมคนงานให้ถูกวิธี (Training)
3. หาสิ่งจูงใจให้เกิดกำลังใจในการทำงาน (Motivation)

รูปแบบการเรียนรู้การสอน

รูปแบบการเรียนรู้การสอนเป็นเครื่องมือสำหรับครูนำไปใช้เป็นกรอบการดำเนินงานในการจัดการเรียนรู้การสอน เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้เฉพาะของรูปแบบการเรียนรู้การสอนที่นำไปใช้ รูปแบบการเรียนรู้การสอนแต่ละรูปแบบได้รับการออกแบบและพัฒนา โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้และทฤษฎีการสอนที่ยึดถือและได้รับการทดสอบแล้วว่าสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดผลการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบการเรียนรู้การสอนนั้น

ความหมายของรูปแบบการเรียนรู้การสอน

คำว่า รูปแบบการสอน รูปแบบการเรียนรู้การสอน และรูปแบบการเรียนรู้ ยังคงเป็นคำที่มีการนำมาใช้ในความหมายที่เหมือนกัน นักการศึกษาได้ให้ความหมายของรูปแบบการเรียนรู้การสอน ดังนี้

จอยส์และวีล (Joyce and Weil, 1996, p. 11 อ้างแนวคิดของดิวอี้ (Dewey) อ้างอิงใน รัชฎา ยศบุตร, 2554) ที่กล่าวว่าแก่นของกระบวนการสอนก็คือ การจัดสิ่งแวดล้อมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ร่วมด้วยเพื่อศึกษาหาวิธีว่าจะเรียนรู้ได้อย่างไร ดังนั้นรูปแบบการสอนจึงเป็นการอธิบายสภาพของสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ต่าง ๆ ตั้งแต่การวางแผนหลักสูตร รายวิชา หน่วยการเรียนรู้และบทเรียนไปจนถึงการออกแบบและพัฒนาสื่อการเรียนรู้การสอน และโปรแกรมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

ทิตินา แชมมณี (2550) ให้ความหมายของรูปแบบการเรียนรู้การสอน คือ สภาพลักษณะของการเรียนรู้การสอนที่ครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญซึ่งได้รับการจัดไว้อย่างเป็นระบบ ตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดหรือความเชื่อต่าง ๆ โดยประกอบด้วยกระบวนการหรือขั้นตอนสำคัญในการเรียนรู้การสอน รวมทั้งวิธีสอน

และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ที่สามารถช่วยให้การเรียนการสอนนั้นเป็นไปตามทฤษฎีหลักการสอนหรือแนวคิดที่ยึดถือ รูปแบบการเรียนการสอนจะต้องได้รับการพิสูจน์ทดสอบหรือยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ สามารถใช้เป็นแบบแผนในการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้น ๆ

เอกเกนและคอคซ์ (Eggen and Kauchak, 2006) กล่าวว่ารูปแบบการสอน หมายถึง กลวิธีการสอนเฉพาะที่ได้รับการออกแบบโดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ และการสนใจเพื่อช่วยให้ผู้เรียนบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้เฉพาะ รูปแบบการสอนจะบรรยายสภาพทั่วไปของการดำเนินการที่ครูทำเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยมีได้เป็นลักษณะของการสั่งการให้ครูต้องทำตามทุกอย่างรูปแบบการสอนเป็นแนวทางทั่วไปสำหรับชี้แนะ การจัดการเรียนการสอนของครู ซึ่งไม่สามารถแทนที่ทักษะหรือความชำนาญการของผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น รูปแบบการเรียนการสอน คือ แบบแผนของการจัดการเรียนการสอนที่ได้รับการออกแบบ โดยมีทฤษฎีการเรียนรู้และการสนใจเป็นพื้นฐานในการจัดทำแบบแผน เพื่อใช้เป็นแนวทางให้แก่ครู เพื่อที่จะนำไปจัดการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบการเรียนการสอนนั้น

ลักษณะสำคัญของรูปแบบการเรียนการสอน

ทิตนา แคมมณี (2550) กล่าวถึงองค์ประกอบสำคัญที่รูปแบบการเรียนการสอนจำเป็นต้องมี ได้แก่

1. มีปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด หรือความเชื่อที่เป็นพื้นฐานหรือเป็นหลักการของรูปแบบการสอนนั้น
2. มีการบรรยายและอธิบายสภาพหรือลักษณะของการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับหลักการที่ยึดถือ
3. มีการจัดระบบ คือ มีการจัดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของระบบให้สามารถนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายของระบบหรือกระบวนการนั้น ๆ
4. มีการอธิบายหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีสอนและเทคนิคการสอนต่าง ๆ อันจะช่วยให้กระบวนการเรียนการสอนนั้น ๆ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

เอกเกนและคอคซ์ (Eggen and Kauchak, 2006) กล่าวว่า รูปแบบการสอนเป็นแบบแผนการดำเนินการเรียนการสอนที่มีลักษณะแตกต่างจากการเรียนการสอนทั่วไป 4 ประการ ได้แก่

1. รูปแบบการสอนได้รับการออกแบบโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนมีผลการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายเฉพาะของรูปแบบการสอนนั้น

2. รูปแบบการสอนประกอบด้วยขั้นตอนการเรียนการสอนเฉพาะที่กำหนดขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้เรียนบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ของรูปแบบการสอนนั้น

3. รูปแบบการสอนมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้

4. รูปแบบการสอนได้รับการส่งเสริมด้วยทฤษฎีการจูงใจ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า รูปแบบการเรียนการสอนจะต้องผ่านการออกแบบ มาเป็นอย่างดี เพื่อที่จะใช้เป็นแบบแผนหรือแนวทางในการปฏิบัติการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้เฉพาะ โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่ใช้ ในการกำหนดลักษณะขององค์ประกอบการเรียนการสอน อีกทั้งการออกแบบการเรียน การสอนนั้นได้นำวิธีการเชิงระบบมาจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการเรียนการสอน

ประเภทของรูปแบบการเรียนการสอน

จอยส์และวีล (Joyce and Weil, 1996) แบ่งรูปแบบการสอนออกเป็น 4 กลุ่ม ตามจุดมุ่งหมายและวิธีการเรียนรู้ของมนุษย์ ได้แก่

1. รูปแบบการสอนในกลุ่มที่ใช้การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social family)

เป็นรูปแบบการสอนที่ใช้ประโยชน์จากการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยเห็นว่าการจัดการ ห้องเรียนจะช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์แบบร่วมมือในห้องเรียน ซึ่งมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ จุดมุ่งหมายของรูปแบบการสอนในกลุ่มนี้ มีดังนี้

1.1 ส่งเสริมให้ผู้เรียนทำงานร่วมกันในการแก้ปัญหาทางวิชาการและปัญหาของสังคม

1.2 พัฒนาทักษะทางด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้เรียน

1.3 สร้างความตระหนักในด้านค่านิยมของตนและสังคม

ตัวอย่างรูปแบบการสอนในกลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนเรียน (partners in learning model) กลุ่มสืบสอบ (group investigation model) รูปแบบการสอนโดยการซักค้าน (jurisprudential inquiry model) และรูปแบบการสอนบทบาทสมมติ (role playing model) เป็นต้น

2. รูปแบบการสอนในกลุ่มกระบวนการประมวลผลสารสนเทศ (information-processing family)

เป็นรูปแบบการสอนที่ส่งเสริมกระบวนการสร้างความเข้าใจและจดจำ สารสนเทศของผู้เรียน และการพัฒนาความคิด สติปัญญาของผู้เรียน จุดมุ่งหมายของรูปแบบ การสอนในกลุ่มนี้ มีดังนี้

2.1 ส่งเสริมการสร้างความคิดรวบยอดและหลักการ

2.2 พัฒนาความสามารถทางสติปัญญา ได้แก่ ทักษะการคิดและกระบวนการคิด ต่าง ๆ เช่น การคิดวิเคราะห์ การคิดเชิงเหตุผล การคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

2.3 พัฒนาทักษะกระบวนการแก้ปัญหาและกระบวนการสืบสอบตัวอย่างของรูปแบบการสอนในกลุ่มนี้ ได้แก่ รูปแบบการสอนมโนทัศน์ (concept attainment model) รูปแบบการสอนโดยการนำเสนอมนทัศน์กว้างล่วงหน้า (advance organizer model) รูปแบบการสอนที่เน้นความจำ (memory assists model) รูปแบบการสอนแบบสืบสอบทางวิทยาศาสตร์ (scientific inquiry model) เป็นต้น

3. รูปแบบการสอนในกลุ่มที่เกี่ยวกับการพัฒนาดน (personal family) รูปแบบการสอนในกลุ่มนี้มีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

3.1 สร้างความสำนึกในคุณค่าของตนเองและความเข้าใจตนเอง

3.2 ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนทำหน้าที่เป็น ผู้แนะแนวช่วยเหลือผู้เรียนให้มีความเข้าใจบทบาทในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ และวางแผนเพื่อพัฒนาสมรรถภาพของตนเองได้

3.3 ทำให้ผู้เรียนเปิดใจกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ตัวอย่างรูปแบบการสอนในกลุ่มนี้ ได้แก่ รูปแบบการสอนทางอ้อม (nondirective teaching) รูปแบบการสอนเพื่อส่งเสริมความตระหนักแห่งตน (enhancing self-esteem) เป็นต้น

4. รูปแบบการสอนในกลุ่มที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม (behavioral systems family) จุดมุ่งหมายหลักของรูปแบบการสอนในกลุ่มนี้คือ การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ข้อเท็จจริง ความคิดรวบยอดตลอดจนการฝึกทักษะและพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม โดยมอบหมายงานให้ผู้เรียนปฏิบัติและได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลการปฏิบัติ ซึ่งนักเรียนจะปฏิบัติจนได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เมื่อได้รับทราบข้อมูลย้อนกลับและได้รับผลจากการปฏิบัตินั้น

ตัวอย่างของรูปแบบการสอนในกลุ่มนี้ ได้แก่ รูปแบบการเรียนรู้แบบรอบรู้ (mastery learning) รูปแบบการสอนตรง (direct instruction) รูปแบบการเรียนรู้ทางสังคม (social learning) รูปแบบการสอนแบบโปรแกรม (programmed schedule) เป็นต้น

ทิศนา แคมมณี (2555) แบ่งประเภทของรูปแบบการเรียนการสอน ตามลักษณะและวัตถุประสงค์เฉพาะหรือเจตนารมณ์ของรูปแบบ ออกเป็น 5 หมวด ได้แก่

1. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (cognitive domain)
2. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านจิตพิสัย (affective domain)
3. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะพิสัย (psycho-motor domain)
4. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาด้านทักษะกระบวนการ (process skills)
5. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการบูรณาการ (integration)

อาเรนด (Arends, 2001) ได้แบ่งรูปแบบการเรียนการสอนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยพิจารณาจากบทบาทของผู้สอนและผู้เรียน ดังนี้

1. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นครูเป็นศูนย์กลาง (teacher-centered model) หมายถึงรูปแบบการเรียนการสอนที่ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเตรียมเนื้อหาและเป็นผู้ควบคุมกำกับขั้นตอนของการเรียนการสอน ชื่อที่ใช้เรียกรูปแบบการเรียนการสอนในกลุ่มนี้ มักเรียกว่ารูปแบบการสอน เช่น รูปแบบการสอนตรง (direct instruction model) รูปแบบการสอนความคิดรวบยอด (concept teaching model) เป็นต้น

2. รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (student-centered model) หมายถึง รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ หรือเป็นผู้สร้างความรู้บทบาทของครูทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และเป็นพี่ปรึกษาการทำงานของนักเรียน ชื่อของรูปแบบการเรียนการสอนในกลุ่มนี้นิยมเรียกว่า รูปแบบการเรียนรู้มากกว่ารูปแบบการสอน เช่น รูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ (cooperative learning) รูปแบบการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (problem-based learning) รูปแบบการเรียนรู้ตามแนววัฏจักรการเรียนรู้ (4 MAT: the circle of learning model) เป็นต้น

ส่วนที่ 4 งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

เนตรราตรี ท้าวโสม (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า อายุ ความไวต่อความเครียดของนักเรียน การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา และความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบกับความเครียดของนักเรียน โดยตัวพยากรณ์ เหล่านี้ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักเรียนนั้นได้ ร้อยละ 21.2 ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนมีอายุและความไวต่อความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้ความเครียดของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย ในขณะที่นักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมารดาที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่บิดาหรือมารดาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือปริญญาโท และนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน จะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่และรักใคร่กลมเกลียว

กิริติ ผลรัตน์ (2557) ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม (ร้อยละ 70.3) และการรับรู้

ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา (ร้อยละ 68.5) อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลที่ทำนายระดับความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และเพศ โดยพบว่า ปัจจัยที่ทำนายระดับความเครียดของนักเรียน ได้แก่ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ($p < 0.01$) การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ($p < 0.05$) และเพศ ($p < 0.05$)

ชนิกานต์ ขำเหมือน (2558) ได้ศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 586 คน คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 89.2 พบความชุกของความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เท่ากับร้อยละ 51.7 สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ การมีโรคประจำตัว เงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ ต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ผู้ปกครองคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ งานในวิชาต่าง ๆ มีมากเกินไป มีเวลาทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย โรงเรียนให้การแนะแนวเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยยังไม่เพียงพอ และรู้สึกว่าครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน

ชยุดิ วงศ์เลิศวิศวกร และคณะ (2562) ได้ศึกษาความชุกของความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาเรียนที่สถาบันกวดวิชาวรรณสรณ์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดสูงจำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 และระดับความเครียดรุนแรงจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1 จากการวิเคราะห์ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือ โรคประจำตัว การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และการสอบไล่

Acosta-Gómez, et al. (2018) ได้ศึกษาความเครียดในมัธยมปลาย ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชายพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือ การสอบเลือกอาชีพ และปัญหาครอบครัว

จากการทบทวนเอกสารสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 5 กรอบความคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น

- ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ รายได้ โรคประจำตัว
- ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สถานภาพสมรส ของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา ความสัมพันธ์ของ นักเรียนต่อผู้ปกครอง การใช้เวลาร่วมกันใน ครอบครัว
- ปัจจัยด้านการศึกษา ได้แก่ แผนการเรียน ที่กำลังศึกษาอยู่ ผลการเรียนที่ภาคการศึกษา ที่ผ่านมา การเรียนพิเศษหรือกวดวิชา พฤติกรรม ในการเรียน การศึกษาต่อของนักเรียน
- ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ด้านภูมิทัศน์ ด้านอาคารสถานที่ ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์ภาพกับครู

ตัวแปรตาม

ความเครียดของนักเรียน

ภาพ 2 กรอบความคิดการวิจัย



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยมีการเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 347 คน ซึ่งทำการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2563 จนถึง เดือนมีนาคม 2564 โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และการคำนวณขนาดตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 3 จริยธรรมการวิจัย

ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และการคำนวณขนาดตัวอย่าง

1.1 การนิยามประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในจังหวัดพะเยา เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1 เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 จำนวน 2,404 คน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	โรงเรียน	จำนวนนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6
เขตพื้นที่การศึกษาที่ 1		
1	พะเยาพิทยาคม	536
2	สาธิตมหาวิทยาลัยพะเยา	114
3	พากกวนวิทยาคม	71
4	พะเยาประสาธน์วิทย์	32
5	ดอกคำใต้วิทยาคม	144
6	ถ้ำปินวิทยาคม	56
7	งำเมืองวิทยาคม	33
8	แม่ใจวิทยาคม	151
9	ดงเจนวิทยาคม	100
10	เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์พะเยา ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา	58
เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2		
11	จุนวิทยาคม	121
12	พญาลอวิทยาคม	48
13	เชียงคำวิทยาคม	386
14	ฝายกวางวิทยาคม	84
15	เชียงม่วนวิทยาคม	90
16	ปงรัชดาภิเษก	91
17	ปงพัฒน์วิทยาคม	109
18	ขุนควรววิทยาคม	60
19	ภูซางวิทยาคม	120
รวม		2,404

1.2 การกำหนดขนาดตัวอย่าง

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรเครชี และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) โดยใช้ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 โดยเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 331 คน ตามรายละเอียดดังนี้

$$\text{จากสูตรการคำนวณ} \quad n = \frac{x^2 N p (1-p)}{e^2 (n-1) + x^2 p (1-p)}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร 2,404 คน

e = ระดับความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ 5%

x^2 = ค่าไคสแควร์ที่ df เท่ากับ 1 และระดับความเชื่อมั่น 95% ($x^2 = 3.841$)

p = ค่าสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร 0.5

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า} &= \frac{(3.841)(2404)(0.5)(1-0.5)}{(0.05^2)(2404-1) + (3.841)(0.5)(1-0.5)} \\ &= 331.30 \approx 331 \text{ คน} \end{aligned}$$

และเก็บเพิ่มอีก 16 คน รวมเป็นจำนวน 347 คน เพื่อกันค่าความคลาดเคลื่อนคิดที่ 5% ของกลุ่มตัวอย่าง สามารถคำนวณได้ ดังนี้

$$\begin{aligned} n &= 331 + \left(331 \times \frac{5}{100} \right) \\ n &= 16.5555 \approx 16 \end{aligned}$$

ดังนั้น ขนาดของกลุ่มตัวอย่างรวมกับค่าความคลาดเคลื่อนมีจำนวนทั้งหมด 347 คน

1.3 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดและสุ่มเทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage cluster sampling) ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลาก (Lottery method) โดยจับฉลากโรงเรียนในแต่ละพื้นที่เขตการศึกษามาเขตละ 3 โรงเรียน ซึ่งสุ่มได้โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ โรงเรียนดอกคำใต้วิทยาคม โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม โรงเรียนดงเจนวิทยาคม โรงเรียนฝายกวาววิทยาคม โรงเรียนปงพัฒนาวิทยาคม และโรงเรียนขุนควรวินวิทยาคม

1.2 ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งเป็นชั้นภูมิใช้สัดส่วน (Proportional stratified sampling) จำแนกแต่ละโรงเรียนตามสัดส่วนประชากรในแต่ละโรงเรียนตามสูตรต่อไปนี้

$$\text{จากสูตร การคำนวณ } n_I = \frac{N_I}{N/n}$$

n_I = ขนาดตัวอย่างในชั้นภูมิที่ i

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N_i = ขนาดของประชากรในชั้นภูมิที่ i

N = ขนาดของประชากรทั้งหมด

ตาราง 2 แสดงการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6	การคำนวณ	กลุ่มตัวอย่าง
ดอกคำใต้วิทยาคม	144	$144 \div (648/347)$	77
แม่ใจวิทยาคม	151	$151 \div (648/347)$	81
ดงเจนวิทยาคม	100	$100 \div (648/347)$	54
ฝายกวางวิทยาคม	84	$84 \div (648/347)$	45
ปงพัฒนาวิทยาคม	109	$109 \div (648/347)$	58
ขุนควรวินวิทยาคม	60	$60 \div (648/347)$	32
รวม	648	-	347

1.3 ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลาก (Lottery method) โดยจับฉลากรายชื่อของนักเรียนให้ได้จำนวนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละโรงเรียน

1.4 เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) มีคุณสมบัติ ดังนี้

1.4.1 นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ทั้งเพศชายและเพศหญิง

1.4.2 นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่ติดต่อสื่อสารด้วยการเขียน อ่าน พูด และฟังภาษาไทยได้

1.4.3 นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่ยินยอมเข้าร่วมตอบแบบสอบถามในงานวิจัย

1.5 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) มีคุณสมบัติ ดังนี้

1.5.1 นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่ปฏิเสธเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม
ในงานวิจัย

1.5.2 นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

2.1 การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือสำหรับการศึกษาเชิงปริมาณคือแบบแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close From) และแบบตรวจรายการ (Check List)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยครอบครัว ประกอบด้วย สถานภาพ สมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา ความสัมพันธ์ของนักเรียนต่อผู้ปกครอง การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close From) และแบบตรวจรายการ (Check List)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการศึกษา ประกอบด้วย แผนการเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ ผลการเรียนที่ภาคการศึกษาที่ผ่านมา การเรียนพิเศษหรือกวดวิชา พฤติกรรมในการเรียน การศึกษาต่อของนักเรียน โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close Form) และแบบตรวจรายการ (Check List)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม จำนวน 25 ข้อ ประกอบด้วย ด้านภูมิทัศน์ ด้านอาคารสถานที่ ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์ภาพกับครูลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ Likert โดยกำหนดระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ประกอบด้วย 5 ตัวเลือก ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย ไม่เห็นด้วย โดยเกณฑ์การให้คะแนนของแต่ละคำตอบ

ข้อความเชิงบวก คะแนนที่ให้ในการตอบตามข้อความเชิงบวกเป็นดังนี้

มากที่สุด	5	คะแนน
มาก	4	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
น้อย	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	1	คะแนน

ข้อความเชิงลบ คะแนนที่ให้ในการตอบข้อความเชิงลบเป็นดังนี้

มากที่สุด	1	คะแนน
มาก	2	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
น้อย	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	5	คะแนน

เกณฑ์ในการวิเคราะห์ และแปลความหมายระดับความคิดเห็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมผู้วิจัยได้กำหนดระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (John, 1981) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{อันตรายภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5-1}{3} \\ &= 1.33\end{aligned}$$

จากเกณฑ์ดังกล่าวสามารถแบ่งระดับความคิดเห็นได้ ดังนี้

ระดับคะแนน 1.00–2.33 คะแนน คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมโดยรวม รายด้านหรือรายข้ออยู่ในระดับต่ำ

ระดับคะแนน 2.34–3.67 คะแนน คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมโดยรวม รายด้านหรือรายข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 3.68–5.00 คะแนน คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีความคิดเห็นต่อปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมโดยรวม รายด้านหรือรายข้ออยู่ในระดับสูง

หลังจากผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบ ความถูกต้องของข้อความการแปลความหมาย และความตรงตามเนื้อหา(Content Validity) ของแบบวัดเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach แบบสอบถาม

เกี่ยวกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 เมื่อนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 347 คน

ส่วนที่ 5 แบบวัดความเครียดของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 20 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต (SPST-20) โดยกำหนดค่าชี้แจง ในระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือนที่ผ่านมา มีอาการพฤติกรรมตามข้อใด มีความรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีเกณฑ์การแปลผลแบ่งตามระดับของความเครียด ดังนี้

ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

จากเกณฑ์ดังกล่าวสามารถแบ่งระดับความคิดเห็นได้ดังนี้

ระดับคะแนน 0-23 คะแนน ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในที้นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24-41 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42-61 คะแนน ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือดร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วย รุนแรง เรื้อรัง มีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผล ทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับ การช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้ การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

2.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.2.1 ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมชาย จาตศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด จุฬว้า และ ดร.สุทธิชัย ศิริวันวล ตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหาให้ครอบคลุมประเด็นที่จะศึกษา ให้สอดคล้องระหว่างข้อความกับประเด็น แบบสอบถามผู้วิจัย กำหนดระดับคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

ระดับคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

- +1 แน่ใจว่าข้อความมีความเหมาะสม
- 0 ไม่แน่ว่าข้อความมีความเหมาะสมหรือไม่
- 1 แน่ใจว่าข้อความไม่มีความเหมาะสม

สำหรับเกณฑ์ที่ใช้ตัดสินคุณภาพเครื่องมือ ข้อความที่มีค่า IOC = 1 ถือว่ามีความเที่ยงตรงสูง ข้อความที่มีค่า IOC = 0.5–0.9 ถือว่า มีความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อความที่มีค่า IOC < 0.5 ถือว่ามีความเที่ยงตรงใช้ไม่ได้ควรมีการปรับปรุงหรือตัดทิ้ง ผล การประเมินค่า IOC พบว่าผ่านเกณฑ์ทุกข้อ ดังรายละเอียดในภาคผนวก

2.2.2 การหาความเชื่อมั่น (Reliability)

ทำการทดลองใช้ (Try out) แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย จำนวน 30 คน ว่าคำถามแต่ละข้อสอดคล้อง กันหรือไม่ ซึ่งค่า Cronbach's alpha ที่ยอมรับได้ คือ มากกว่าหรือเท่ากับ 0.87 และกำหนด ค่าความเชื่อมั่นทางสถิติระดับนัยสำคัญ 0.05 ($\alpha = 0.05$)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยประสานงานขอความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยทำหนังสือ ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 347 คน

3.2 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างทำการแนะนำตัวพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิจัย

3.3 ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามและไปเก็บข้อมูลด้วยตนเองจนได้ครบจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 3 เดือน

3.4 ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามถึงความสมบูรณ์ของข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการบรรณาธิกรณข้อมูลแล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

4.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ รายได้ โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย สถานภาพสมรสของบิดา มารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา ความสัมพันธ์ของนักเรียนต่อผู้ปกครอง การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว ปัจจัยด้านการศึกษา ประกอบด้วย แผนการเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ ผลการเรียนภาคการศึกษาที่ผ่านมา การเรียนพิเศษหรือกวดวิชา พฤติกรรมในการเรียน การศึกษาต่อของนักเรียน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย ด้านภูมิทัศน์ ด้านอาคารสถานที่ ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์ภาพกับครู

4.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)

4.2.1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตามที่มีระดับการวัดในมาตราอันตรภาค (Interval scale) และมาตราส่วน (Ratio scale) โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์อย่างง่าย (Simple Correlation)

4.2.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตามที่มีระดับการวัดในมาตรานามบัญญัติ (Nominal scale) ใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)

ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงคือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับการจัดการศึกษากับผลกระทบด้านความเครียดของนักเรียน ประกอบด้วย รองผู้บริหารการศึกษาและนักเรียนในโรงเรียนทั้งหมด 6 โรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น

รองผู้อำนวยการด้านวิชาการโรงเรียนละ 1 คน รวมเป็น 6 คน และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนละ 2 คน รวมเป็น 12 คน

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Selection Interview) ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indept-interview)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยถามจากนักเรียนที่ไม่ได้เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักจนได้ข้อมูลเป็นที่น่าเชื่อถือแล้วทำการวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis)

ส่วนที่ 3 จริยธรรมการวิจัย

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับวิจัยในมนุษย์ จังหวัดพะเยา

2. ผ่านการพิจารณาและรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์มหาวิทยาลัยพะเยา ตามเอกสารรับรองหมายเลข 1.3/003/63 เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2563

3. ผู้วิจัยได้ชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างว่าข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นผลการวิจัยจะไม่เสนอชื่อของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและจะแสดงผลในภาพรวมเท่านั้น

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยศึกษาทั้งในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของตารางและคำอธิบายโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

1. การปัจจัยส่วนบุคคล
2. ปัจจัยด้านครอบครัว
3. ปัจจัยด้านการศึกษา
4. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม
6. ระดับความเครียด
5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	112	32.3
หญิง	235	67.7
รายได้		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	227	65.4
1,000–2,000 บาท	80	23.1
2,100–3,000 บาท	28	8.1
มากกว่า 3,000 บาท	12	3.5

ตาราง 3 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
ไม่มี	303	87.3
มี	44	12.7

จากตาราง 3 การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.7 กลุ่มอายุที่มากที่สุด 17-18 ปี คิดเป็นร้อยละ 97.1 รองลงมาเป็นกลุ่มที่มีอายุ 19-20 ปี ร้อยละ 1.7 พบส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 65.4 รองลงมาเป็นกลุ่มที่มีรายได้ 1,000-2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็น ร้อยละ 87.3 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 12.7 ตามลำดับ

ปัจจัยด้านครอบครัว

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัว

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
อยู่รวมกัน	219	63.1
หย่า/แยกกันอยู่	97	28.0
บิดาเสียชีวิต	21	6.1
มารดาเสียชีวิต	8	2.3
บิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่	2	0.6
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ไม่ได้ศึกษา	16	4.6
ประถมศึกษา	149	42.9
มัธยมศึกษา	133	38.3
อนุปริญญา	21	6.1
ปริญญาตรีขึ้นไป	28	8.1

ตาราง 4 (ต่อ)

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง		
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	16	4.6
ทำงานบริษัทเอกชน	12	3.5
เกษตรกร	163	47.0
ค้าขาย	41	11.8
ธุรกิจส่วนตัว	17	4.9
รับจ้างทั่วไป	89	25.6
อื่น ๆ (ขายสินค้าออนไลน์ เล่นหุ้น)	9	2.6
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง		
ไม่มีรายได้	6	1.7
ต่ำกว่า 5,000 บาท	69	19.9
5,000–10,000 บาท	159	45.8
10,001–20,000 บาท	60	17.3
20,001–30,000 บาท	40	11.5
มากกว่า 30,000 บาท	13	3.7
ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับผู้ปกครอง		
รักใคร่กลมเกลียว	320	92.2
ห่างเหิน	9	2.6
ต่างคนต่างอยู่	11	3.2
ขัดแย้งทะเลาะวิวาท	7	2.0

จากตาราง 4 การศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ร่วมกับบิดามารดาคิดเป็นร้อยละ 63.1 รองลงมาคือครอบครัวบิดามารดาหย่าหรือแยกกันอยู่คิดเป็นร้อยละ 28.0 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาร้อยละ 42.9 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาร้อยละ 38.3 อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมาคือรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 25.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองอยู่ระหว่าง 5,000–10,000 บาท ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมามีรายได้ต่ำกว่า 5,000 คิดเป็นร้อยละ 19.9 สภาพความสัมพันธ์

ของนักเรียนกับผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความรักใคร่กลมเกลียวกันคิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมาคือต่างคนต่างอยู่ คิดเป็นร้อยละ 3.2

ปัจจัยด้านการเรียน

ตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยด้านการเรียน

ปัจจัยด้านการเรียน	จำนวน	ร้อยละ
แผนการเรียน		
วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	191	55.0
คณิตศาสตร์-อังกฤษ	45	13.0
ศิลป์ภาษา-ภาษาต่างประเทศ	59	17.0
อื่น ๆ สายอาชีพ สายศิลป์คำนวณ	52	15.0
ผลการเรียน		
3.50-4.00	120	34.6
3.00-3.49	130	37.5
2.50-2.99	49	14.1
2.00-2.49	21	6.1
ต่ำกว่า 2.00	27	7.8
การเรียนพิเศษหรือกวดวิชา		
เรียน	58	16.7
ไม่ได้เรียน	289	83.3
แผนการศึกษาต่อ		
ศึกษาต่อสายอาชีพ	61	17.6
ศึกษาต่ออุดมศึกษา	274	79.0
ไม่ศึกษาต่อ	12	3.5

จากตาราง 5 การศึกษาปัจจัยด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา พบว่า ส่วนใหญ่อยู่แผนการเรียน วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมาคือแผนการเรียนศิลป์ภาษา-ภาษาต่างประเทศ คิดเป็นร้อยละ 17.00 มีผลการเรียน อยู่ระหว่าง 3.00-3.49 คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมาคืออยู่ระหว่าง 3.50-4.00 ร้อยละ 34.6

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการเรียนพิเศษหรือกวดวิชา ร้อยละ 83.3 และมีแผนการศึกษาต่ออุดมศึกษาร้อยละ 79.0 รองลงมาคือศึกษาต่อสายอาชีพ ร้อยละ 17.6 และไม่ศึกษาต่อ ร้อยละ 3.5

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในภาพรวมแต่ละด้าน

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมโดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

ด้าน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
ด้านภูมิทัศน์	3.30	0.54	ปานกลาง
ด้านอาคาร สถานที่	3.30	0.54	ปานกลาง
ด้านการเรียนการสอน	3.06	0.63	ปานกลาง
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน	3.06	0.58	ปานกลาง
ด้านสัมพันธภาพกับครู	3.19	0.59	ปานกลาง
ภาพรวม	3.18	0.57	ปานกลาง

จากตาราง 6 ผลการศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในรายข้อ พบว่าทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ด้านภูมิทัศน์ ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.54) และด้านอาคาร สถานที่ ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.54) มีความคิดเห็นสูงสุด รองลงมา ด้านสัมพันธภาพกับครู ($\bar{X} = 3.19$, S.D. = 0.59) ตามลำดับ

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมเป็นรายข้อ

2.1 ด้านภูมิทัศน์

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมด้านภูมิทัศน์

ด้านภูมิทัศน์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้ ไม่อยากเรียนหรือไม่อยากออกไปโรงเรียน	3.34	1.04	ปานกลาง

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านภูมิทัศน์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
2. ฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิดความไม่สบายต่อสุขภาพ	3.73	1.12	สูง
3. สถานศึกษาจัดบริเวณที่พักผ่อน สวนย่อมมากเกินไป	2.91	0.83	ปานกลาง
4. สถานศึกษาจัดทางระบายน้ำที่ถูกสุขลักษณะ	3.33	0.92	ปานกลาง
5. สถานศึกษาไม่ได้จัดพื้นที่ทิ้งขยะมูลฝอยให้เพียงพอ และไม่มีการถึงขยะแยกชนิดของขยะต่าง ๆ	3.05	0.96	ปานกลาง
ปัจจัยด้านภูมิทัศน์โดยรวม	3.27	0.97	ปานกลาง

จากตาราง 7 การศึกษาปัจจัยด้านภูมิทัศน์โดยรวม พบว่าความคิดเห็นส่วนใหญ่อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$, S.D. = 0.97) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีเพียงประเด็นเดียวเท่านั้นที่อยู่ในระดับสูง คือ ฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิดความไม่สบายต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 1.12) เมื่อพิจารณาความคิดเห็นสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ประเด็นเกี่ยวกับฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิดความไม่สบายต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 1.12) ฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้ไม่สบายเรียนหรือไม่อยากออกไปโรงเรียน ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 1.04) และสถานศึกษาควรมีการจัดทางระบายน้ำที่ถูกสุขลักษณะเหมาะสม ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.92) ตามลำดับส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือสถานศึกษาจัดบริเวณที่พักผ่อน สวนย่อมมากเกินไป ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.92)

2.2 ด้านอาคาร สถานที่

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่

ด้านอาคาร สถานที่	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1.สถานศึกษาแสดงแผนที่ภายในอาคารที่ตั้ง สะดวกต่อการพบเห็น	3.63	0.95	ปานกลาง

ตาราง 8 (ต่อ)

ด้านอาคาร สถานที่	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
2. สถานศึกษาไม่ได้จัดทำกิจกรรมชมอาคารเรียน สถานที่ ให้ใช้งานได้อย่างปกติสม่ำเสมอ	2.90	1.00	ปานกลาง
3. ภายในสถานศึกษาจัดทำ ประตู บันได ทางเดิน ได้เหมาะสม	3.68	0.91	สูง
4. ความสะอาด ปลอดภัย โปร่ง น่านั่งเรียนของอาคารเรียน	3.63	0.86	ปานกลาง
5. โรงเรียนจัดสภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการเรียนรู้	2.66	1.02	ปานกลาง
ปัจจัยด้านอาคาร สถานที่โดยรวม	3.30	0.94	ปานกลาง

จากตาราง 8 การศึกษาปัจจัยด้านอาคารสถานที่โดยรวมพบว่า ความคิดเห็นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ามีเพียงประเด็นเดียวเท่านั้นที่อยู่ในระดับสูงคือ ภายในสถานศึกษาจัดทำ ประตู บันได ทางเดินได้เหมาะสมนั้นอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.91) รองลงมาคือ สถานศึกษาแสดงแผนที่ภายในอาคารที่ตั้ง สะดวกต่อการพบเห็นและความสะอาด ปลอดภัย โปร่ง น่านั่งเรียนของอาคารเรียน ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.86) ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือโรงเรียนจัดสภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ ($\bar{X} = 2.66$, S.D. = 1.02)

2.3 ด้านการเรียนการสอน

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมด้านการเรียนการสอน

ด้านการเรียนการสอน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. อาจารย์สอนเนื้อหาที่ยากก่อนเนื้อหาที่ง่ายทำให้ไม่ค่อยเข้าใจ	3.04	1.01	ปานกลาง

ตาราง 9 (ต่อ)

ด้านการเรียนการสอน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
2. การเรียนการสอนส่วนใหญ่เป็นบรรยาย ไม่ค่อยมีกิจกรรม ทำให้รู้สึกไม่สนุกกับการเรียน	3.16	1.01	ปานกลาง
3. เนื้อหาแต่ละวิชามีมากเกินไป	3.48	1.03	ปานกลาง
4. งานในแต่ละวิชามีน้อยเกินไป	2.42	1.15	ปานกลาง
5. ข้อสอบที่ใช้ประเมินผลทางการเรียน ง่ายเกินไป หรือค่อยตรงกับที่เรียนเกินไป	3.20	1.11	ปานกลาง
ปัจจัยด้านการเรียนการสอนโดยรวม	3.06	1.06	ปานกลาง

จากตาราง 9 การศึกษาปัจจัยด้านการเรียนการสอนโดยรวม พบว่า ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.06$, S.D. = 1.06) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ความคิดเห็นทุกประเด็นอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความคิดเห็นสูงสุด 3 อันดับแรกคือ มีเนื้อหาแต่ละวิชามีมากเกินไป ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 1.03) ข้อสอบที่ใช้ประเมินผลทางการเรียนง่ายเกินไปหรือค่อยตรงกับที่เรียนเกินไป ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 1.11) การเรียนการสอนส่วนใหญ่เป็นบรรยายไม่ค่อยมีกิจกรรม ทำให้รู้สึกไม่สนุกกับการเรียน ($\bar{X} = 3.16$, S.D. = 1.01) ตามลำดับส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือการทำงานในแต่ละวิชามีน้อยเกินไป ($\bar{X} = 2.42$, S.D. = 1.15)

2.4 ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน

ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มีการให้ความช่วยเหลือด้านการเรียน ระหว่างเพื่อนในห้องที่เรียนด้วยกัน	3.94	0.91	สูง
2. รู้สึกอึดอัดเมื่อได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนที่ ไม่สนิท	2.69	1.24	ปานกลาง

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
3. เพื่อนคอยช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเวลาทำงานกลุ่ม	3.74	1.02	สูง
4. เพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น	2.41	1.15	ปานกลาง
5. มีเพื่อนสนิทที่จะคอยปรึกษาด้วย	3.84	1.05	สูง
ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยรวม	3.32	1.07	ปานกลาง

จากตาราง 10 การศึกษาปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนโดยรวม พบว่าความคิดเห็นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 1.07) เมื่อพิจารณารายข้อเป็นระดับความปานกลางโดยความคิดเห็นสูงสุดมีการให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนระหว่างเพื่อนในห้องที่เรียนด้วยกัน ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = 0.91) มีเพื่อนสนิทที่จะคอยปรึกษาด้วย ($\bar{X} = 3.84$, S.D. = 1.05) และเพื่อนคอยช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเวลาทำงานกลุ่ม ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 1.02) ส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ($\bar{X} = 2.41$, S.D. = 1.15)

2.5 ด้านสัมพันธภาพกับครู

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมด้านสัมพันธภาพกับครู

ด้านสัมพันธภาพกับครู	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับครู	2.46	1.30	ปานกลาง
2. ครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาค	2.79	1.25	ปานกลาง
3. ครูมีเวลาให้นักเรียนได้ปรึกษาปัญหาต่าง ๆ	3.42	1.00	ปานกลาง
4. ครูมีความเป็นกันเองต่อนักเรียน	3.65	1.01	ปานกลาง
5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็น	3.65	1.01	ปานกลาง
ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับครูโดยรวม	3.19	1.11	ปานกลาง

จากตาราง 11 การศึกษาปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับครูโดยรวม พบว่าความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$, S.D. = 1.11) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่าความคิดเห็น

ทุกประเด็นเป็นรายชื่ออยู่ระดับกลางเมื่อพิจารณาความคิดเห็นสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ครูมีความเป็นกันเองต่อนักเรียน ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 1.01) ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคน แสดงความคิดเห็น ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 1.01) และครูมีเวลาให้นักเรียนได้ปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 1.00) ตามลำดับส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือนักเรียน มีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับครู ($\bar{X} = 2.46$, S.D. = 1.30)

ระดับความเครียด

ตาราง 12 แสดงช่วงคะแนนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด
SPST 20 (n = 347)

ระดับความเครียด	จำนวน(คน)	ร้อยละ
รู้สึกเครียดปานกลาง	86	24.8
รู้สึกเครียดมาก	165	47.6
รู้สึกเครียดมากที่สุด	96	27.7
รวม	347	100

จากตาราง 12 ผลการศึกษาในการจัดระดับความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีความเครียดมาก ร้อยละ 47.6 ความเครียดมากที่สุด ร้อยละ 27.7 และความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 24.8 ตามลำดับ

1. ระดับความเครียดเป็นรายชื่อ

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความเครียดของ
กลุ่มตัวอย่าง SPST 20 (n = 347)

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1.	กลัวทำงานผิดพลาด	1.97	0.76	มาก
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.20	0.78	มากที่สุด
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน	2.00	0.83	ปานกลาง

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
4.	กังวลกับสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1.78	0.78	ปานกลาง
5.	รู้สึกต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.00	0.83	ปานกลาง
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย	2.10	0.85	มากที่สุด
7.	กลัมนอนตึงหรือปวด	1.55	0.74	ปานกลาง
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.83	0.82	มาก
9.	ปวดหลัง	1.60	0.77	ปานกลาง
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.57	0.76	ปานกลาง
11.	ปวดศีรษะข้างเดียว	1.70	0.83	ปานกลาง
12.	รู้สึกวิตกกังวล	1.80	0.82	ปานกลาง
13.	รู้สึกคับข้องใจ	1.66	0.76	ปานกลาง
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	1.74	0.83	ปานกลาง
15.	รู้สึกเศร้า	1.63	0.78	ปานกลาง
16.	ความจำไม่ดี	1.72	0.82	ปานกลาง
17.	รู้สึกสับสน	1.75	0.80	ปานกลาง
18.	ตั้งสมาธิลำบาก	1.50	0.70	ปานกลาง
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.62	0.80	ปานกลาง
20.	เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.40	0.70	ปานกลาง
รวม		1.73	0.79	ปานกลาง

จากตาราง 13 ผลการศึกษาความเครียดรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความเครียดมากที่สุด ได้แก่ เรื่องการตั้งเป้าหมายในชีวิตและไปไม่ถึง ร้อยละ 2.20 และเรื่องเงินไม่พอในการใช้จ่าย ร้อยละ 2.00 ความเครียดระดับมาก ได้แก่ การกลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายผิดพลาด ร้อยละ 1.97 และปวดหัวจากการตึงเครียด ร้อยละ 1.83 และข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างเครียดน้อยที่สุด ได้แก่ เป็นหวัดบ่อย ร้อยละ 1.40

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square)

ตาราง 14 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียดนักเรียน
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับความเครียด			$\bar{X}$	df	P
	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
เพศ				6.722	2	0.035
ชาย	35 (31.3)	55 (15.9)	22 (19.6)			
หญิง	51 (21.7)	110 (46.8)	75 (31.5)			
รายได้ส่วนบุคคล				9.259	6	0.16
ต่ำกว่า 1,000 บาท	50 (22.0)	109 (48.0)	68 (30.0)			
1,000–2,000	21 (26.3)	39 (48.8)	20 (25.0)			
2,100–3,000	8 (28.6)	13 (46.4)	7 (25.0)			
มากกว่า 3,000	7 (58.3)	4 (33.3)	1 (8.3)			
โรคประจำตัว				7.054	2	0.030
ไม่มี	80 (93.0)	136 (82.4)	84 (90.6)			
มี	6 (7.0)	29 (17.6)	9 (9.4)			

จากตาราง 14 จากการศึกษปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศ ($\bar{X} = 6.722$, $P = 0.035$) และโรคประจำตัว ($\bar{X} = 7.054$, $P = 0.030$) เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรอื่น ได้แก่ รายได้ส่วนบุคคล ($\bar{X} = 9.259$, $P = 0.160$) ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

ตาราง 15 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวกับความเครียด
นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square)

ปัจจัยด้านครอบครัว	ระดับความเครียด			$\bar{X}$	df	P
	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
สถานภาพสมรสของบิดา						Fisher's
มารดา						Exact
อยู่รวมกัน	56 (25.6)	96 (43.8)	67 (30.6)			Test= 0.156
หย่า/แยกกันอยู่	22 (22.7)	52 (53.6)	23 (23.7)			
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง						Fisher's
ไม่ได้ศึกษา						Exact
	5 (5.8)	9 (5.5)	2 (2.1)			Test= 0.052
ประถมศึกษา	40 (46.5)	58 (35.2)	51 (53.1)			
มัธยมศึกษา	35 (40.7)	71 (43.0)	27 (28.1)			
อนุปริญญา	2 (2.3)	12 (7.3)	7 (7.3)			
ปริญญาตรีขึ้นไป	4 (4.7)	15 (9.1)	9 (9.4)			
อาชีพของผู้ปกครอง						Fisher's
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	3 (0.9)	9 (2.6)	4 (1.2)			Exact
						Test= 0.802
ทำงานบริษัทเอกชน	5 (1.4)	3 (0.9)	4 (1.2)			
เกษตรกร	38 (11.0)	77 (22.2)	48 (13.8)			



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ตาราง 15 (ต่อ)

ปัจจัยด้านครอบครัว	ระดับความเครียด			$\bar{X}$	df	P
	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
คาขาย	12 (3.5)	20 (5.8)	9 (2.6)			
ธุรกิจส่วนตัว	2 (0.6)	10 (2.9)	5 (1.4)			
รับจ้างทั่วไป	24 (6.9)	40 (11.5)	25 (7.2)			
อื่น ๆ	2 (0.6)	6 (1.7)	1 (0.3)			
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ของผู้ปกครอง						Fisher's Exact Test=
ไม่มีรายได้	2 (33.3)	4 (66.7)	0 (0.0)			0.850
ต่ำกว่า 5,000 บาท	17 (24.6)	31 (44.9)	21 (30.4)			
5,000–10,000 บาท	40 (25.2)	76 (47.8)	43 (27.0)			
10,001–20,000 บาท	14 (23.3)	32 (53.3)	14 (23.3)			
20,000–30,000 บาท	9 (22.5)	18 (43.0)	13 (32.5)			
มากกว่า 30,000 บาท	4 (30.8)	4 (30.8)	5 (38.5)			
ความสัมพันธ์ของ นักเรียนกับผู้ปกครอง				2.567	2	0.278
รักใคร่กลมเกลียว	80 (93.0)	155 (93.9)	85 (88.5)			
ห่างเหิน ทะเลาะขัดแย้ง	6 (33.3)	10 (44.4)	11 (22.2)			

จากตาราง 15 จากการศึกษปัจจัยครอบครัวพบว่า ไม่มีตัวแปรใดมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

ตาราง 16 แสดงการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการศึกษากับความเครียดนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square)

ปัจจัยด้านการศึกษา	ระดับความเครียด					
	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด	$\bar{X}$	df	P
แผนการเรียนที่กำลังศึกษา				18.524	6	0.005
แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	36 (18.8)	96 (50.3)	59 (30.3)			
แผนการเรียนคณิตศาสตร์-อังกฤษ	12 (26.7)	23 (51.1)	10 (22.2)			
แผนการเรียนศิลปภาษา-ภาษาต่างประเทศ	16 (27.1)	22 (37.3)	21 (35.6)			
อื่น ๆ สายอาชีพ ศิลปคำนวณ	22 (42.3)	24 (46.2)	6 (11.5)			
เกรดเฉลี่ยสะสม				8.509	8	0.385
13.50-4.00	27 (31.4)	53 (32.1)	40 (41.7)			
3.00-3.49	31 (36.0)	63 (38.2)	36 (37.5)			
2.50-2.99	13 (15.1)	25 (15.2)	11 (11.5)			
2.00-2.49	4 (4.7)	11 (6.7)	6 (6.3)			
ต่ำกว่า 2.00	11 (12.8)	13 (7.9)	3 (3.1)			
การเรียนพิเศษหรือกวดวิชา				0.234	2	0.890
เรียน	13 (22.4)	28 (48.3)	17 (29.3)			
ไม่ได้เรียน	73 (25.3)	137 (47.4)	79 (27.3)			

ตาราง 16 (ต่อ)

ปัจจัยด้านการศึกษา	ระดับความเครียด			$\bar{X}$	df	P
	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด			
การศึกษาต่อของนักเรียน						Fisher's
ศึกษาต่อสายอาชีพ	20	28	13			Exact
	(23.3)	(17.0)	(13.5)			Test =
ศึกษาต่ออุดมศึกษา	60	131	83			0.023
	(69.8)	(79.4)	(86.5)			
ไม่ศึกษาต่อ	6	6	0			
	(7.0)	(3.6)	(0.0)			

จากตาราง 16 จากการศึกษปัจจัยส่วนการศึกษาพบว่า แผนการเรียนที่กำลังศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียด ($\bar{X} = 18.524$, $P = 0.005$) และการศึกษาต่อของนักเรียน ($P = 0.023$) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรอื่น ได้แก่ GPA ($\bar{X} = 11.750$, $P = 0.466$) การเรียนพิเศษ ($\bar{X} = 0.234$, $P = 0.890$) หรือการทบทวนวิชาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

ตาราง 17 แสดงการทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้ simple correlation

ปัจจัยที่มีผลกับความเครียด	ค่าความสัมพันธ์(r)	P – value
ด้านภูมิทัศน์	0.133*	0.013
ด้านอาคารสถานที่	-0.057	0.286
ด้านการเรียนการสอน	0.144**	0.007
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน	0.144**	0.007
ด้านสัมพันธภาพกับครู	0.063	0.241

หมายเหตุ * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

จากตาราง 17 แสดงผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ($r = 0.144$, $p = 0.007$) ด้านการเรียนการสอน ($r = 0.144$,

$p = 0.007$) และด้านภูมิทัศน์ ($r = 0.133$, $p = 0.013$) มีความสัมพันธ์กับการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

การศึกษาวิเคราะห์ในส่วนนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพ วัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา เหมาะสำหรับนำไปเป็นข้อมูลประกอบแนวทางในการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางป้องกันและแก้ไขเพื่อลดปัญหาความเครียดของนักเรียน การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยผู้วิจัยเลือกศึกษาประชากรทั้ง 2 กลุ่ม ที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการศึกษา โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) และเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึก (In-depth Interviewing) โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาแบ่งออกเป็น กลุ่มที่ 1 ได้แก่ กลุ่มผู้บริหารการศึกษาในโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 6 โรงเรียน กลุ่มที่ 2 ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้สรุปตามกลุ่มตัวอย่างที่สัมภาษณ์มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ผู้บริหารการศึกษาในโรงเรียนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน

ตอนที่ 1 ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้บริหารการศึกษาในโรงเรียนมัธยม

จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารการศึกษาของโรงเรียน จำนวน 6 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 5 คน เพศหญิง 1 คน อายุระหว่าง 40–55 ปี ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี มีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 20 ปี ดำรงตำแหน่งรองผู้บริหารการศึกษาโรงเรียนมัธยม

ตอนที่ 2 แนวคำถามเกี่ยวกับนโยบายในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนและการประเมินผลกิจกรรมและหลักสูตรของการสอน

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของรองผู้บริหารโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสามารถสรุปนโยบายการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมได้ดังนี้ คือ โรงเรียนจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อปรับหลักสูตรการเรียนให้ทันไปตามที่นักเรียนต้องการ อีกทั้งยังจัดทรัพยากรต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างทั่วถึงและสามารถเข้าถึงการเรียนได้อย่างสะดวกสบาย อีกทั้งมีการจัดระบบสอบคัดเลือกเพื่อแยกสายการเรียนตามความถนัดของนักเรียนหรือจำแนกตามเกรดเฉลี่ยของ

นักเรียนเพื่อความสะดวกในการจัดหลักสูตรการเรียน กิจกรรม และเจาะจงในสายวิชาที่นักเรียนมีความถนัด เพื่อบรรจุผู้ที่เข้ามาศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยม

ตอนที่ 3 แนวคำถามเกี่ยวกับระบบแนะแนวการศึกษาในโรงเรียน

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของรองผู้บริหารโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสรุปการแนะแนวของโรงเรียนที่มีความต้องการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้ดังนี้ โดยโรงเรียนมีอาจารย์แนะแนวดูแล ให้คำแนะนำ คำปรึกษา และติดต่อประสานงานสถาบันกวดวิชาต่าง ๆ เน้นมากที่สุดสำหรับนักเรียนที่ต้องการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตอนที่ 4 แนวคำถามเกี่ยวกับการเฝ้าระวังสุขภาพทางกายและจิตของนักเรียน

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของรองผู้บริหารโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสรุปการเฝ้าระวังทางสุขภาพกาย จิตของนักเรียนได้ดังนี้ โรงเรียนจะมีกิจกรรมนักเรียนคอยดูแลนักเรียนด้วยกัน และจะมีนโยบายให้กับอาจารย์ที่ปรึกษา เช่น กิจกรรมการเยี่ยมบ้าน ซึ่งสามารถคัดกรองปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต และทำการช่วยเหลือและ (โดยมีโรงเรียนหนึ่ง จะมีกิจกรรม ด.ว อบอุ่น สัจจร โดยเชิญผู้ปกครองของนักเรียนเข้ามาพูดคุยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียน โรงเรียนและทางบ้านของนักเรียน)

ตอนที่ 5 แนวคำถามเกี่ยวกับภาวะความเครียดของของนักเรียน

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของรองผู้บริหารโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสรุปภาวะความเครียดและวิธีการจัดการภาวะความเครียดของนักเรียนได้ดังนี้ ส่วนใหญ่นักเรียนจะมีภาวะความเครียดแตกต่างกันพบมากที่สุด ได้แก่ ฐานะทางครอบครัว เรื่องการเรียนและการเข้าศึกษาต่อ และการสำเร็จตามเป้าหมายในอนาคต ซึ่งโรงเรียนมีที่ปรึกษาประจำชั้นเรียนดูแลเนื่องจากใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด อีกทั้งคุณครูประจำวิชาที่มีกิจกรรมให้นักเรียนระหว่างการเรียนการสอนเพื่อลดความเครียดให้กับนักเรียนภายในโรงเรียน

ตอนที่ 6 แนวคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะต่อการเฝ้าระวังภาวะเครียดในภาพกว้าง

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของรองผู้บริหารโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสรุปการเฝ้าระวังภาวะเครียดได้ดังนี้ ครูประจำชั้นและกลุ่มเพื่อนจะมีบทบาทสำคัญในการดูแล และเฝ้าระวังนักเรียนและเพื่อน ๆ ในห้องเรียน นอกจากนี้อาจมีกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนได้ทำเพื่อคลายความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการเรียน หรือในสภาวะแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อความเครียด

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนมัธยม จำนวน 12 คน

ตอนที่ 1 ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนในโรงเรียนมัธยม

จากการสัมภาษณ์นักเรียนในโรงเรียนมัธยม จำนวน 12 คน ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ โดยภาพรวมจากการสัมภาษณ์นักเรียนเพศหญิงจำนวน 8 คน นักเรียนเพศชายจำนวน 4 คน อายุระหว่าง 17-18 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ผู้ปกครองประกอบอาชีพเกษตรกรและรับจ้าง ผลการเรียนรู้ของนักเรียนอยู่ในระดับ 2.00-4.00

ตอนที่ 2 ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการวางแผนผลการเรียน และแผนการศึกษาต่อ

จากการสัมภาษณ์นักเรียนในโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่เมื่อจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาแล้ววางแผนศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ในช่วงเวลาดังกล่าวจึงมีการเรียนเพิ่มเติมเพื่อให้มีคุณสมบัติเพียงพอที่จะเรียนต่อในแผนการเรียนที่ตนวางไว้ รองลงมามีนักเรียนมีแผนเรียนต่อสายอาชีพเนื่องจากข้อจำกัดทางเศรษฐกิจทางครอบครัวและการเดินทาง และส่วนน้อยที่สุดไม่ประสงค์ศึกษาต่อเนื่องจากต้องการประกอบอาชีพเพื่อช่วยเหลือครอบครัว

ตอนที่ 3 ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนมัธยม

จากการสัมภาษณ์นักเรียนในโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้ นักเรียนมีการดูแลสุขภาพของตนเองโดยการออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ กินอาหารให้เป็นเวลา เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องเสริมสร้างพัฒนาการทางกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ และส่วนน้อยที่ไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องจากไม่มีเวลาในการดูแลตนเอง เพราะอ่านหนังสือเตรียมทำงานพิเศษและรู้สึกเหนื่อยจากเรียนมากพอแล้ว

ตอนที่ 4 ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการภาวะความเครียด และสาเหตุของความเครียด

จากการสัมภาษณ์นักเรียนในโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้ นักเรียนส่วนใหญ่มีสาเหตุความเครียดจากการเข้าศึกษาต่อ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการบ้านที่ครูสั่ง เนื่องจากกลัวงานเสร็จไม่ทันตามเวลา และต้องหาเวลาเพิ่มเติมในการเตรียมตัวเพื่อให้มีคุณสมบัติที่เหมาะสมเพียงพอกับคณะที่ตนเองจะเข้าศึกษาต่อ และในด้านเศรษฐกิจของครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งทำให้นักเรียนต้องมีการหาหน้าที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นช่วงที่ทำให้มีการเกิดภาวะความตึงเครียดมาก

ตอนที่ 5 ผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคำแนะนำในการแก้ปัญหาความเครียด

จากการสัมภาษณ์นักเรียนในโรงเรียนมัธยม ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้ โดยภาพรวมจากการสัมภาษณ์นักเรียนส่วนใหญ่เสนอแนะต่อการแก้ปัญหาความเครียด โดยให้หากิจกรรมเพื่อสร้างความบันเทิงให้กับตนเอง เช่น ออกไปถ่ายรูปกับเพื่อน ดูหนัง เล่นกีฬา หรือบางส่วนให้ข้อมูลว่าวิธีการผ่อนคลาย ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และทำงานบ้าน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขภาวะความเครียด ในนักเรียนชั้นมัธยม

จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้กล่าวว่า มีการเริ่มวางแผนอนาคตของตนเองในเรื่องการศึกษาต่อ ส่วนใหญ่จะเครียดด้านการเรียนในห้องเรียน การบ้านที่ครูสั่ง เนื่องจากกลัวงานเสร็จไม่ทันตามเวลา และต้องหาเวลาเพิ่มเติมในการเตรียมตัวเพื่อให้มีคุณสมบัติที่เหมาะสมเพียงพอกับคณะที่ตนเองจะเข้าศึกษาต่อ และยังมีเศรษฐกิจของครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งทำให้นักเรียนต้องมีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นช่วงที่ทำให้มีการเกิดภาวะความตึงเครียดมาก จึงสอดคล้องกับผลการศึกษาเชิงปริมาณที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดสูงในการตั้งเป้าหมายของตนเองและกลัวไปไม่ถึงเป้าหมายนั้น อีกทั้งในครอบครัวที่มีภาระและฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีก็เป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดเช่นกัน ส่วนผู้บริหารได้กล่าวว่าโรงเรียนพยายามพัฒนาระบบการศึกษาให้มีผลสนับสนุนการเรียนการสอนให้มีคุณภาพ จึงจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรแต่ยังมีข้อจำกัดหลายด้าน ด้วยเหตุดังกล่าว แม้ว่าผู้บริหารพัฒนาระบบการศึกษาเพื่อรองรับผู้เรียนเป็นสำคัญ แต่ปัญหาด้านความเครียดของนักเรียนก็ยังเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขต่อไป



410702191

UP :lThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

บทที่ 5

บทสรุป

การศึกษาวิจัยเชิงผสมผสานในครั้งนี้ (Mixed methods Research) ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียดในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของเรซีและมอร์แกน ณ ระดับความเชื่อมั่น 95 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 347 คน ได้รับการคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage cluster sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสถิติอ้างอิง ได้แก่ (Chi-Square) และสถิติสหสัมพันธ์ (Simple Correlation) แล้วแบ่งนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงผสม (Mixed methods research) ซึ่งเป็นการรวมเอาข้อดีของวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เข้าด้วยกันเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการทำการวิจัยเชิงปริมาณก่อน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงโครงสร้างที่เป็นภาพกว้างเพื่อทราบถึงความสัมพันธ์ของแต่ละตัวแปรต้นที่มีต่อตัวแปรตาม จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้ไปขยายผลในเชิงลึกด้วยการทำวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่นำเชื่อถือและมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น โดยกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ คือนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา จำนวน 347 คน กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วย 1) รองผู้บริหาร โรงเรียน 2) นักเรียนเพื่อให้ผลการวิจัยที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ส่วนที่ 1 สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 2 อภิปรายผล

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ซึ่งแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 67.7 มี กลุ่มอายุ 17-18 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 97.1 รองลงมา เป็นกลุ่มที่มีอายุ 19-20 ปี ร้อยละ 1.7 พบส่วนใหญ่นำรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

คิดเป็นร้อยละ 65.4 รองลงมาเป็นกลุ่มที่มีรายได้ 1,000–2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 87.3 รองลงมาเป็นกลุ่มที่เป็นโรคภูมิแพ้มีร้อยละ 5.5

ปัจจัยด้านครอบครัว

ปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยาพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ร่วมกับบิดามารดาคิดเป็นร้อยละ 63.1 รองลงมาคือครอบครัวบิดามารดาหย่าหรือแยกกันอยู่คิดเป็นร้อยละ 28.0 ระดับการศึกษาของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 42.9 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 38.3 อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมาคือรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 25.6 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองอยู่ระหว่าง 5,000–10,000 บาท ต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 45.8 รองลงมา มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 คิดเป็นร้อยละ 19.9 สภาพความสัมพันธ์ของนักเรียนกับผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความรักใคร่กลมเกลียวกันคิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมาคือต่างคนต่างอยู่ คิดเป็นร้อยละ 3.2

ปัจจัยด้านการเรียน

การศึกษาปัจจัยด้านการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยาพบว่าส่วนใหญ่อยู่แผนการเรียน วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมาคือแผนการเรียนศิลป์ภาษา-ภาษาต่างประเทศ คิดเป็นร้อยละ 17.00 มีผลการเรียนอยู่ระหว่าง 3.00–3.49 คิดเป็นร้อยละ 37.5 รองลงมาคืออยู่ระหว่าง 3.50–4.00 ร้อยละ 34.6 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการเรียนพิเศษหรือกวดวิชา ร้อยละ 83.3 และมีแผนการศึกษาต่ออุดมศึกษา ร้อยละ 79.0 รองลงมา คือศึกษาต่อสายอาชีพ ร้อยละ 17.6

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

ผลการศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในรายข้อพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = .57)

1. การศึกษาปัจจัยด้านภูมิทัศน์ โดยรวมพบว่า ความคิดเห็นส่วนใหญ่อยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.27$, S.D. = 0.97) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีเพียงประเด็นเดียวเท่านั้นที่อยู่ในระดับสูง คือ ผุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิดความไม่สบายต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 1.12) เมื่อพิจารณาความคิดเห็นสูงสุด 3 อันดับแรกคือ ประเด็นเกี่ยวกับผุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิดความไม่สบายต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 1.12) ผุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้ไม่อยากเรียนหรือไม่อยากออกไปเรียน ($\bar{X} = 3.34$, S.D. = 1.04) และสถานศึกษาควรมีการจัดทางระบายน้ำที่ถูกต้องลักษณะเหมาะสม ($\bar{X} = 3.33$,

S.D. = 0.92) ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือสถานศึกษาจัดบริเวณที่พักผ่อน
สวณยอมมากเกินไป ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = 0.92)

2. การศึกษาปัจจัยด้านอาคารสถานที่ โดยรวมพบว่า ความคิดเห็นส่วนใหญ่
อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีเพียงประเด็น
เดียวเท่านั้นที่อยู่ในระดับสูงคือ ภายในสถานศึกษาจัดทำ ประตู บันได ทางเดิน ได้เหมาะสมนั้น
อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.91) รองลงมาคือ สถานศึกษาแสดงแผนที่ภายในอาคาร
ที่ตั้งสะดวกต่อการพบเห็นและความสะอาด ปลอดภัย โปร่ง น่านเรียนของอาคารเรียน ($\bar{X} = 3.63$,
S.D. = 0.86) ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือโรงเรียนจัดสภาพแวดล้อม
ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ ($\bar{X} = 2.66$, S.D. = 1.02)

3. การศึกษาปัจจัยด้านการเรียนการสอน โดยรวมพบว่า ความคิดเห็นอยู่ใน
ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.06$, S.D. = 1.06) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความคิดเห็นทุกประเด็น
อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาความคิดเห็นสูงสุด 3 อันดับแรก คือ มีเนื้อหาแต่ละวิชา
มีมากเกินไป ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 1.03) ข้อสอบที่ใช้ประเมินผลทางการเรียนง่ายเกินไปหรือ
ค่อยตรงกับที่เรียนเกินไป ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 1.11) การเรียนการสอนส่วนใหญ่เป็นบรรยาย
ไม่ค่อยมีกิจกรรมทำใหู้สึกไม่สนุกกับการเรียน ($\bar{X} = 3.16$, S.D. = 1.01) ตามลำดับ
ส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือ การทำงานในแต่ละวิชามีน้อยเกินไป ($\bar{X} = 2.42$,
S.D. = 1.15)

4. การศึกษาปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน โดยรวมพบว่า ความคิดเห็น
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.32$, S.D. = 1.07) เมื่อพิจารณารายข้อเป็นระดับ
ความเห็นปานกลาง โดยความคิดเห็นสูงสุดมีการให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนระหว่างเพื่อน
ในห้องที่เรียนด้วยกัน ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = 0.91) มีเพื่อนสนิทที่จะคอยปรับทุกข์ด้วย ($\bar{X} = 3.84$,
S.D. = 1.05) และเพื่อนคอยช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเวลาทำงานกลุ่ม ($\bar{X} = 3.74$,
S.D. = 1.02) ส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น
($\bar{X} = 2.41$, S.D. = 1.15)

5. การศึกษาปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับครู โดยรวมพบว่า ความคิดเห็น
อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$, S.D. = 1.11) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ความคิดเห็น
ทุกประเด็นเป็นรายข้ออยู่ระดับกลาง เมื่อพิจารณาความคิดเห็นสูงสุด 3 อันดับแรก คือ
ครูมีความเป็นกันเองต่อนักเรียน ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 1.01) ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคน
แสดงความคิดเห็น ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 1.01) และครูมีเวลาให้นักเรียนได้ปรึกษาปัญหาต่าง ๆ



410702191

UP :Thesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

($\bar{X} = 3.42$, S.D. = 1.00) ตามลำดับส่วนประเด็นที่มีความคิดเห็นต่ำสุดคือนักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับครู ($\bar{X} = 2.46$, S.D. = 1.30)

ระดับความเครียด

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดมาก ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 47.6 ความเครียดมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 27.7 และความเครียดระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 24.8 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในรายข้อพบว่า ความเครียดระดับสูงที่สุด ได้แก่ เรื่องการตั้งเป้าหมายในชีวิตและไปไม่ถึงและเรื่องเงินไม่พอในการใช้จ่าย ส่วนความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ การกลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายผิดพลาด และปวดหัวจากการตั้งเครียด ร้อยละ 1.83 และข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างเครียดต่ำที่สุด ได้แก่ เป็นหวัดบ่อยในความเห็นของผู้วิจัยพบว่า ความเครียดกับเด็กในวัยรุ่นส่วนอย่างที่มีผลกระทบมากที่สุด ได้แก่ การตั้งเป้าหมายในอนาคตเนื่องจากอยู่ในช่วงวันที่กำลังจะผันแปรไปเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงต้องมีการวางแผนอนาคต รวมถึงเศรษฐกิจของครอบครัวก็ทำให้มีผลต่ออนาคตในการตั้งเป้าหมายและไปให้ถึงจึงทำให้เกิดความเครียดมากที่สุดในเรื่องดังกล่าว

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

1. **จากการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล** พบว่า เพศ ($\bar{X} = 6.722$, $P = 0.035$) และโรคประจำตัว ($\bar{X} = 7.054$, $P = 0.030$) เท่านั้นที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรอื่น ได้แก่ รายได้ส่วนบุคคล ($\bar{X} = 9.259$, $P = 0.160$) ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

2. **จากการศึกษาปัจจัยครอบครัว** พบว่า ไม่มีตัวแปรใดมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

3. **จากการศึกษาปัจจัยส่วนการศึกษา** พบว่า แผนการเรียนที่กำลังศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียด ($\bar{X} = 18.524$, $P = 0.005$) และการศึกษาต่อของนักเรียน ($\bar{X} = 14.730$, $P = 0.032$) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรอื่น ได้แก่ GPA ($\bar{X} = 11.750$, $P = 0.466$) การเรียนพิเศษ ($\bar{X} = 0.234$, $P = 0.890$) หรือการกวดวิชา ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

4. **แสดงผลการศึกษา** พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้สถิติวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พบว่า ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ($r = 0.144$, $p = 0.007$) ด้านการเรียนการสอน ($r = 0.144$, $p = 0.007$) และด้านภูมิทัศน์ ($r = 0.133$, $p = 0.013$) มีความสัมพันธ์กับการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



410702191

UP :Thesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ส่วนที่ 2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลและอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลของการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา ผลของการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการศึกษาและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ โรคประจำตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยาพบว่า สมมติฐานของการวิจัยได้รับการสนับสนุนบางส่วนกล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ โรคประจำตัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรอื่น ได้แก่ รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณกร พลพิชัย และจันทร์หาญแอ้ง (2561) ที่พบว่านักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนผู้หญิงเป็นเพศที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ มีความคาดหวังและตั้งเป้าหมายสูง เมื่อตั้งใจทำอะไรแล้วมักจะมีความมุ่งมั่นจริงจังมากกว่าเพศชาย สำหรับการศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากสัดส่วนระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่แตกต่างกันมาก ดังปรากฏในข้อมูลลักษณะประชากรที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงถึงร้อยละ 67.70 และโรคประจำตัวสอดคล้องกับชนิกานต์ ข้าเหมือน (2559) ที่ได้ศึกษาเรื่องความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่าความชุกของความเครียด เท่ากับร้อยละ 51.7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ มีโรคประจำตัว ซึ่งการที่นักเรียนมีโรคประจำตัวทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ไม่สบายบ่อยครั้ง อาจทำให้ต้องขาดเรียนเพื่อไปพบแพทย์หรือพักผ่อนให้เพียงพอ จึงทำให้ไม่สามารถมาเรียนในห้องเรียนได้ และเป็นกังวลเพราะเรียนไม่ทันเพื่อนร่วมชั้นเรียน และต้องตามงานค้างในวันที่ตนเองขาดเรียน จนทำให้นักเรียนเกิดความเครียด ความกดดัน

ปัจจัยครอบครัวจากสมมติฐานการวิจัย พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา ส่วนตัวแปร ได้แก่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของผู้ครองอาชีพของผู้ปกครองรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ของผู้ปกครองและความสัมพันธ์ของนักเรียนกับผู้ปกครอง ซึ่งสอดคล้องกับ Wheaton (1983) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และจากกลุ่มสังคม สามารถในการใช้จัดการกับความเครียดที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคล จากผลการวิจัยสอดคล้อง ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549) การได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ผู้ปกครองในระดับสูงมากซึ่งสามารถสะท้อนให้เห็นว่าสามารถทำให้นักศึกษาเผชิญปัญหาความเครียดได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับความคิดเห็นของผู้วิจัย เนื่องด้วยในปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเติบโตและต้องเรียนรู้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง หากได้รับคำแนะนำ คำชี้แนะ และการช่วยเหลือจากผู้ปกครองจะทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาโดยมีครอบครัวคอยสนับสนุนให้การช่วยเหลือ

ปัจจัยด้านการศึกษาจากสมมุติฐานการวิจัย ปัจจัยการศึกษา ได้แก่ แผนการเรียนที่กำลังศึกษา เกรดเฉลี่ยรวม การเรียนพิเศษหรือกวดวิชาและการศึกษาต่อของนักเรียนพบว่า สมมุติฐานของการวิจัยได้รับการสนับสนุนบางส่วนกล่าวคือ ปัจจัยส่วนการศึกษา ได้แก่ แผนการเรียนที่กำลังศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ วรณกร พลพิชัย และจันทรา อึ้งอั่ง (2561) ที่พบว่าแผนการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียนในด้านความเห็นของผู้วิจัยนั้น มีความเห็นว่าแผนการเรียนที่นักเรียนเลือกศึกษานั้นมีเนื้อหาสาระวิชาที่ต่างกัน อีกทั้งความเคร่งครัดในการเรียนการสอนที่แตกต่างกันจึงอาจทำให้ส่งผลกับความเครียดได้ เช่น นักเรียนที่ศึกษาแผนวิชาวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ จะต้องเรียนวิชาสามัญและต้องมีวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์เพิ่มเติม ซึ่งความหลากหลายในวิชาเรียนจะต้องทำให้ใช้เวลาเรียนมาก รวมถึงเนื้อหาที่อัดแน่นและซับซ้อนจึงอาจส่งผลกับความเครียดของนักเรียนได้ ส่วนตัวแปรอื่น ได้แก่ เกรดเฉลี่ยรวม การเรียนพิเศษหรือกวดวิชาและการศึกษาต่อของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

และการทดสอบสมมุติฐานการวิจัยความสัมพันธ์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา โดยใช้ simple correlation ผลการศึกษาปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ด้านภูมิทัศน์ ด้านอาคารสถานที่ ด้านการเรียนการสอน ด้านสัมพันธ์ภาพกับครูที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา พบว่าปัญหาด้านการเรียนการสอนและด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน รองลงมาด้านภูมิทัศน์มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

หลังจากการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาพบว่าประเด็นที่น่าสนใจและควร อภิปรายผล ดังนี้

1. ด้านปัญหาด้านการเรียนการสอน ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา ซึ่งสอดคล้องกับด้านความมุ่งมั่นทางการศึกษา เป็นสาเหตุความเครียดอยู่ในระดับสูง โดยความตั้งใจของตนเองที่จะศึกษาต่อจนจบ รัชวงศ์ (2558) นอกจากนี้ความมุ่งมั่นในการเรียนหรือวิสัยทางการเรียนมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวทางการเรียน ดังนั้นนักเรียนที่มีความมุ่งมั่นทางการศึกษาสูงมักจะมีผลการศึกษาที่ตามสูงด้วย และหากผลการเรียนไม่เป็นไปตามคาดหวังก็อาจเป็นสาเหตุความเครียดได้

2. ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา หมายความว่าถ้าสัมพันธภาพกับเพื่อนไม่ดีไม่มีใครยอมรับฟังความคิดเห็นหรือไม่มีเพื่อนสนิทคอยปรับทุกข์ระดับความเครียดก็จะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสุเมธ พงษ์เกตุรา (2553) นักเรียนที่มีทัศนคติทางบวกต่อการคบเพื่อนมักเป็นนักเรียนที่มีความคิดว่าการพูดคุยกับเพื่อนด้วยถ้อยคำสนิทสนม การแสดงออกถึงความห่วงใย และการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนในด้านการเรียนและการทำงานเป็นสิ่งที่ดีก็จะมีความรู้สึกพอใจและให้ความสนใจต่อการคบหาเพื่อน ดังนั้น นักเรียนจึงมีการแสดงออกกับเพื่อนดีและปฏิบัติตนกับเพื่อนดีซึ่งเป็นผลให้นักเรียนมีสัมพันธภาพกับเพื่อนดี

3. ด้านภูมิทัศน์ ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา หมายความว่าถ้าสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนมีสภาพอากาศที่ไม่ดีทำให้นักเรียนไม่อยากไปเรียนหรือออกนอกห้องเรียนหรือในช่วงที่มีฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิดความไม่สบายต่อสุขภาพส่งผลให้เกิดความเครียดจากปัญหาของสภาพอากาศภายในโรงเรียนซึ่งสอดคล้องกับ จิตติมา กุลประเสริฐรัตน์ (2562) อากาศร้อนและสภาพแวดล้อมที่อึดอัด มีผลทำให้คนใจร้อนและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้นอีกด้วยซึ่งจากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าหากสภาพอากาศแย่มากขึ้นจะส่งผลให้ความเครียดมากขึ้นอีกด้วย

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีความเครียดในระดับสูง (High Stress) จากการศึกษาวิจัยความเครียดของนักเรียนเป็นความเครียดที่เกิดจากเพศโรคประจำตัว แผนการเรียนที่กำลังศึกษาและปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพ

กับเพื่อน ด้านการเรียนการสอนและด้านภูมิทัศน์ ดังนั้นทางโรงเรียนควรมีการวางแผนรองรับ
ต่อนักเรียนที่มีโรคประจำตัว ซึ่งเป็นผลมาจากนักเรียนอาจขาดเรียนบ่อยและทางโรงเรียนและ
คุณครูควรมีแผนการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพนักเรียน
เพื่อลดความเครียดของนักเรียนให้ลดลงและทางคุณครูผู้สอนควรมีการจัดการเรียนการสอน
ที่สามารถให้นักเรียนแสดงความเห็นได้อย่างเต็มที่ ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนควรมีกิจกรรม
ระหว่างเรียนเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดเมื่อได้ทำงานกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่สนิทและทางโรงเรียน
ควรมีการรองรับปัญหาด้านภูมิทัศน์จากในช่วงที่มีฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิด
ความไม่สบายต่อสุขภาพของนักเรียน

2. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่าตัวแปรด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนจังหวัดพะเยา
ส่งผลต่อระดับความคิดเห็นสูง ได้แก่ ฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิดความไม่สบาย
ต่อสุขภาพ ดังนั้นควรมีแนวทางแก้ไขหรือลดปัญหาการเกิดฝุ่นควันจากสภาพอากาศ
เพื่อลดปัญหาความเครียดจากสภาพแวดล้อม

3. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่าตัวแปรด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนส่งผลต่อ
ข้อความคิดเห็นต่ำคือเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ดังนั้นทางครูผู้สอนและโรงเรียน
ควรมีการให้คำแนะนำด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อให้นักเรียนมีที่ปรึกษาที่ใกล้ชิดและ
เข้าใจกันง่ายขึ้นในกลุ่มวัยเดียวกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะให้กับผู้ที่วิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดเพิ่มขึ้นโดยพิจารณาตัวแปร
อื่น ๆ ที่ผู้วิจัยยังไม่ได้นำมาหาความสัมพันธ์กับความเครียดในครั้งนี้ เช่น บุคลิกภาพของนักเรียน
ด้านพฤติกรรม เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่อายุเท่ากันแต่ไม่ได้อยู่ในระบบการศึกษาเพราะ
แนวโน้มการเกิดความเครียดสามารถเกิดได้และอาจมีตัวแปรอื่นเพิ่มขึ้น

3. จากการศึกษาเป็นวิจัยเชิงปริมาณซึ่งสะท้อนระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อ
ความเครียดจึงพบว่าเด็กมีปัญหาแนวโน้มความเครียดที่สูงขึ้นดังนั้นการวิจัยควรมีการศึกษา
เชิงทดลอง (Experimental study) สร้างโปรแกรมเพื่อลดความเครียดหรือจัดการกับ
ความเครียดให้กับนักเรียน

บรรณานุกรม

- Acosta-Gómez, M. G., Roca-Chiapas, J. M. D. L., Alicia Zavala-Bervena, Antonio Eugenio Rivera Cisneros, Pérez, V., Rodrigues, C. Y. D. S., et al. (2018). Stress in High School Students: A Descriptive Study, **Journal of Cognitive Behavioral Therapy**, 1(1).
- Arends, R. I. (2001). **Learning to teach** (5th ed.). Singapore: McGraw-Hill.
- Eggen, P. D. and Kauchak, D. P. (2006). **Strategies and Models for Teachers: Teaching content and thinking Skills**. Boston: Pearson. .
- Gallagher, J. (1979). **Coping with Stress**. U.S.A: Association Management.
- John, W. B. (1981). **Research in Education** (4th ed). New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Joyce, B. and Weil, M. (1996). **Models of teaching** (5th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Krejcie, R. V. and Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30, 607-610.
- Miller, B. F. and Keane, C. B. (1972). **Encyclopeddia and Dictionary of Medicine and Nursing**. Philadephia: W.B. sunders.
- Miller, D. (1983). Revisited: A Reflection on EO Research and Some Suggestions for the Future. **Entrepreneurship Theory and Practice**, 35, 873-894.
- Selye, H. (1956). **The stress of life**. New York: McGraw-Hill.
- Wheaton, B. (1983). Stress, Personal Coping Resources, and Psychiatric Symptoms: An Investigation of Interactive Models. **Journal of Health and Social Behavior**, 24(3), 208-229.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **คู่มือคลายเครียด**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สยามเอ็ม แอนด์พีลัปลิขซึ่ง.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). **สัญญาณเตือนป้องกันการฆ่าตัวตายในสังคมไทย.สนง.ประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา**. สืบค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2563, จาก <https://www.facebook.com/prphayao2560/posts/2343405292538574/>.



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

- กรรทอง ออมสิน. (2550). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น** กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2563, จาก https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/CU.the.2007.1392.
- กิริติ พลรัตน์. (2557). **ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ วท.ม., จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2563, จาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/45722>.
- เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. (2563). **กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษา “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด**. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2563, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30188>.
- โกวิทย์ นพพร. (2561). **Mental Health ความเครียดสะสมเสี่ยงฆ่าตัวตาย**. สืบค้นเมื่อ 18 กันยายน 2562, จาก <https://www.Samitivejhospitals.com/th/article/detail/suicid-e-accumulation-ofstress>.
- คณิน จินตนาปราโมทย์ และพรชัย สิทธิศรัณย์กุล. (2561). **สรีรวิทยาความเครียดจากการทำงานและการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความเครียดในอาชีพแพทย์**. **วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ**, 26(2), 112–123.
- คมกริช นันทะโรจวงศ์, ภูธิป มีถาวรกุล และธีระวัฒน์ จันทิก. (2561). **การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง**. **สงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**, 24(1), 3–38.
- จิตติมา กุลประเสริฐรัตน์. (2562). **นวัตกรรมการศึกษา**. สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม 2563, จาก <https://bit.ly/374guxv>.
- จิรากุล ครอบสอน. (2555). **ความเครียดและพฤติกรรมความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน**. วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2562, จาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcims/files/53910945/chapter2.pdf.



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

- ชนิกานต์ ข้าเหมื่อน. (2558). **ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม**. วิทยานิพนธ์ วท.ม.,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2562, จาก
<http://cuir.car.chula.ac.th/bitstream/123456789/50869/1/5674020730.pdf>.
- ชยุติ วงศ์เลิศวิศกร และคณะ. (2562). ความชุกของความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อ
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มาเรียนที่สถาบันกวดวิชา
วรรณสรณ์. **วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง**, 63, 19–30.
- ณรงค์กร ชัยวงศ์. (2558). การศึกษาความเครียดสาเหตุความเครียดของนิสิต
คณะพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น. ใน **การประชุมวิชาการ
และนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 10**. (หน้า 123–190). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ณัฐธินัย ลิ้มวัฒนาพันธ์. (2562). **เด็กไทยเรียนหนักสุดในโลก-เครียดพ่อแม่กดดัน-
แบกความหวังของคนรอบข้าง**. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2563, จาก
<https://www.tcijthai.com/news/>.
- ทีศนา แหมมณี. (2550). **ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้
ที่มีประสิทธิภาพ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา. (2555). **ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2563, จาก
http://ir.swu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/3850/Thanyarat_C.pdf.
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2542). **ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต, ความเครียดและ
สุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นภัสกร ชันธควร. (2558). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **เวชศาสตร์รวมสมัย**, 60(4), 455–465.
- นันท์นิชา สิงห์เดชวีระชัย. (2562). **การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียด
ด้วยกิจกรรมนันทนาการของ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม
อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม., มหาวิทยาลัยศิลปากร,
นครปฐม. สืบค้นเมื่อ 16 กันยายน 2563, จาก
<http://ithesisir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/2840/1/60601309.pdf>.

- นิคม มูลเมือง. (2555). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2563, จาก <https://erp.mju.ac.th/openFile.aspx?id=MTAxMDg1>
- นิตาชล ศรีเมือง และรวีวรรณ ป้อมเสื่อ. (2555). **การเปรียบเทียบความเครียดสาเหตุความเครียดและการจัดการความเครียดของผู้ประกอบการในตลาดน้ำหัวหินและตลาดน้ำหัวหินสามพันนาม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. วิทยานิพนธ์ บธ.บ., มหาวิทยาลัยศิลปกร, เพชรบุรี.
- นุชรรัตน์ สิริประภาวรรณ. (2542). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของผู้พิพากษาในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ
- เนตรราตรี ท้าวโสม. (2555). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม., มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2563, จาก https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/KU.the.2012.433.
- ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. (2549). **การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม., มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. (19 สิงหาคม 2542). **ราชกิจจานุเบกษา**. 116(74ก). หน้า 5-6.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2550). **พัฒนาการมนุษย์** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาวิดา ธาราศรีสุทธิ. (2542). **หลักและทฤษฎีการบริหารการศึกษา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2541). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม., มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ. สืบค้นเมื่อ 27 กันยายน 2563, จาก <http://www.thaithesis.org/detail.php?id=60620>.

- มุกดา อนุภานนท์. (2554). การศึกษาพฤติกรรมตามหลักพรหมวิหารธรรม 4 ของผู้บริหารสถานศึกษาตามการรับรู้ของครูผู้สอนโรงเรียนมัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 17, งานนิพนธ์ปริญญา ศศ.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี
- รัชฎา ยศบุตร. (2554). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสังคมศึกษาและความสามารถในการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีวิจัยและรูปแบบการจัดการเรียนรู้สืบสวนที่ใช้กระบวนการกลุ่ม. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. .
- ลูกมาน หะยีกาเล้ง. (2554). ความเครียดในการทำงานของครูมัธยมศึกษา ในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15. วิทยานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, หาดใหญ่. .
- วนรัตน์ สิงใส. (2555). การจัดการความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วรรณกร พลพิชัย และจันทรา อึ้งอั่ง. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 10, 94-106.
- วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน. (2550). ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (ม.ป.ป.). ความเครียดและวิธีแก้ ความเครียด. สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2563, จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/>
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). วิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพงษ์ เคาภายน. (2548). หลักการบริหารการศึกษา: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บุ๊ค พอยท์.



410702191

UP :Thesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ศุภกร ศรีแพ้ว. (2559). การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น (Pubertal change).

สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2563, จาก

https://meded.psu.ac.th/binlaApp/class05/388_541_2/Working_with_adolescents_in_family_medicine/index2.html#.

สมเดช คูทวิกุล. (2546). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม. วิทยานิพนธ์

ค.ม., สถาบันราชภัฏธนบุรี, กรุงเทพฯ.

สมอาด อุ่นไชย. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอธำตุพนม จังหวัดนครพนม.

วิทยานิพนธ์ พย.ม., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

สาริณี จุฬาลักษณ์ศิริบุญ. (2552). ความเครียดของวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2563,

จาก [https://www.facebook.com/thaichildpsy/photos/ความเครียดของวัยรุ่น-](https://www.facebook.com/thaichildpsy/photos/ความเครียดของวัยรุ่น-บทความเกี่ยวกับความเครียดของวัยรุ่น-ของชมรมจิตแพทย์เด็กและ/316273188503315/)

บทความเกี่ยวกับความเครียดของวัยรุ่น-ของชมรมจิตแพทย์เด็กและ/

316273188503315/.

สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์. (2562). ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง เชิญชวน

ประชาชนร่วมกันรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเพื่อลดปัญหา

การฆ่าตัวตาย. สืบค้นเมื่อ 13 มิถุนายน 2563, จาก

<https://thainews.prd.go.th/th/news/detail/TCATG191106163846565>.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). 4 ระดับของความเครียด.

สืบค้นเมื่อ 21 ตุลาคม 2563, จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/>.

สุชา จันท์เอม. (2542). จิตวิทยาการพัฒนา (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,

กรุงเทพฯ.

สุเมธ พงษ์เกตุรา. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4

โรงเรียนสารสาสน์เอกตรา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.

(จิตวิทยาการศึกษา), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- สุริยา ยอดทอง, นันทยา เสนีย์ และจิราณัฐวัฒน์ ชาญสูงเนิน. (2560). ความเครียดและ
การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย
รายวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง.
ในการประชุมวิชาการการประชุมหาดีใหญ่วิชาการ ระดับชาติและนานาชาติ
ครั้งที่ 9. (หน้า 761-772). หาดใหญ่: มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.
- สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2551). กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 1).
กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- เสาวภา พรเสนาะ. (2556). การศึกษาทักษะการบริหารของผู้บริหารสถานศึกษา
ตามความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาประถมศึกษาตราด. วิทยานิพนธ์ ค.ม., มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี,
จันทบุรี.
- หงส์ศิริ ภิโยยติลลชัย, อรรถนวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง และคณะ. (2558).
ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยี
สารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
บพิตรพิมุขจักรวรรดิ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- อนุรัตน์ อนันทนาธร. (2559). ภาวะความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียด
ของข้าราชการตำรวจตำรวจภูธร สังกัดตำรวจภูธร ภาค 2. วิทยานิพนธ์
ร.บ. และ น.บ., มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- อรุณี มิ่งประเสริฐ. (2557). การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์,
40(2), 211-227
- อาชาน ตนยาหมัด. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด
ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม., มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, หาดใหญ่.
- อุทุมพร เมืองนา. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพนักงาน
ธนาคารสินเอเชียจำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์ บธ.ม., มหาวิทยาลัยกรุงเทพ,
กรุงเทพฯ

ภาคผนวก



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

(The Factors Related to Stress Matthayomsuksa VI Students in Phayao Province)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6

คำชี้แจง

1. กรุณาอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามในแต่ละชุด
2. แบบสอบถามนี้มีข้อคำถาม 5 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยครอบครัว
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการศึกษา
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม
ส่วนที่ 5 แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)

3. โปรดตอบคำถามในแต่ละส่วน ตามความเห็นของท่าน

ผู้วิจัยขอรับรองว่า จะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวท่านเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ผู้วิจัยขอรับรองว่า หากมีข้อมูลเพิ่มเติมที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของท่านจะได้รับแจ้งให้ทราบโดยไม่ปิดบังซ่อนเร้น

ท่านได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วและมีความเข้าใจดีทุกประการ และยินยอมเข้าร่วมตลอดการวิจัย

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

นางสาวสิประภา บุปผารรรณา



410702191

UP : iThesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

แบบสอบถามข้อมูลงานวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. รายได้ต่อเดือน

() 1. ต่ำกว่า 1,000 บาท

() 2. 1,000–2,000 บาท

() 3. 2,100–3,000 บาท

() 4. มากกว่า 3,000 บาท

4. โรคประจำตัว

() 1. ไม่มี

() 2. โรคซึมเศร้า

() 3. โรคกระเพาะ

() 4. โรคภูมิแพ้

() 5. โรคอ้วน

() 6. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านครอบครัว

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

() 1. อยู่ร่วมกัน

() 2. หย่า/แยกกันอยู่

() 3. บิดาเสียชีวิต

() 4. มารดาเสียชีวิต

() 5. บิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่

() 6. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

() 1. ไม่ได้ศึกษา

() 2. ประถมศึกษา

() 3. มัธยมศึกษา

() 4. ประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ป.ว.ช)

() 5. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ป.ว.ส)

() 6.ปริญญาตรี

() 7. สูงกว่าปริญญาตรี

() 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3. อาชีพของผู้ปกครอง

() 1. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() 2. ทำงานบริษัทเอกชน

() 3. เกษตรกร

() 4. ประมง

() 5. ค้าขาย

() 6. ธุรกิจส่วนตัว

() 7. รับจ้างทั่วไป

() 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....



4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง

- () 1. ไม่มีรายได้ () 2. ต่ำกว่า 5,000 บาท
 () 3. 5,000–10,000 บาท () 4. 10,001–20,000 บาท
 () 5. 20,001–30,000 บาท () 6. มากกว่า 30,000 บาท

5. ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับผู้ปกครอง

- () 1. รักใคร่กลมเกลียว () 2. ห่างเหิน
 () 3. ต่างคนต่างอยู่ () 4. ขัดแย้งทะเลาะวิวาท
 () 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านการศึกษา

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. แผนการเรียนที่กำลังศึกษา

- () 1. แผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์
 () 2. แผนการเรียนคณิตศาสตร์-อังกฤษ
 () 3. แผนการเรียนศิลป์ภาษา-ภาษาต่างประเทศ
 () 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. GPA รวม

- () 1. 3.50–4.00 () 2. 3.00–3.49
 () 3. 2.50–2.99 () 4. 2.00–2.49
 () 5. 1.50–1.99 () 6. 1.00–1.49
 () 7. 1.00 หรือต่ำกว่า () 8. ไม่แน่ใจหรือไม่ทราบ

3. การเรียนพิเศษหรือกวดวิชา

- () 1. เรียน () 2. ไม่ได้เรียน

4. การศึกษาต่อของนักเรียน

- () 1. ศึกษาต่อสายอาชีพ () 2. ศึกษาต่ออุดมศึกษา
 () 3. ไม่ศึกษาต่อ () 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 4 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริง
ของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยมีเกณฑ์การพิจารณาดังนี้

ความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ประกอบด้วย 5 ตัวเลือก ได้แก่ มากที่สุด มาก
ปานกลาง น้อย ไม่เห็นด้วย โดยเกณฑ์การให้คะแนนของแต่ละคำตอบ

ข้อความเชิงบวก คะแนนที่ให้ในการตอบตามข้อความเชิงบวกเป็นดังนี้

มากที่สุด	5	คะแนน
มาก	4	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
น้อย	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	1	คะแนน

ข้อความเชิงลบ คะแนนที่ให้ในการตอบข้อความเชิงลบเป็นดังนี้

มากที่สุด	1	คะแนน
มาก	2	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
น้อย	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	5	คะแนน

ลำดับที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
ด้านภูมิทัศน์						
1	ในช่วงที่มีฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้ไม่ อยากเรียนหรือไม่อยากออกไปโรงเรียน					
2	ในช่วงที่มีฝุ่นหรือควันจากสภาพอากาศทำให้เกิด ความไม่สบายต่อสุขภาพ					
3	สถานศึกษาจัดบริเวณที่พักผ่อน สบายร่มมาก เกินไป					
4	สถานศึกษาจัดทางระบายน้ำที่ถูกสุขลักษณะ					
5	สถานศึกษาไม่ได้จัดพื้นที่ทิ้งขยะมูลฝอยให้ เพียงพอ					

ลำดับที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
ด้านอาคาร สถานที่						
6	สถานศึกษาแสดงแผนที่ภายในอาคาร ที่ตั้ง สะดวกต่อการพบเห็น					
7	สถานศึกษาไม่ได้จัดทำการซ่อมแซมอาคารเรียน สถานที่ ให้ใช้งานได้อย่างปกติสม่ำเสมอ					
8	ภายในสถานศึกษาจัดทำ ประตู บันได ทางเดิน ได้เหมาะสม					
9	ความสะอาด ปลอดภัย โปร่ง น่านั่งเรียน ของอาคารเรียน					
10	โรงเรียนจัดสภาพแวดล้อมไม่เอื้อต่อการเรียนรู้					
ด้านการเรียนการสอน						
11	อาจารย์สอนเนื้อหาที่ยากก่อนเนื้อหาที่ง่ายทำให้ไม่ค่อยเข้าใจ					
12	การเรียนการสอนส่วนใหญ่เป็นบรรยาย ไม่ค่อยมีกิจกรรม ทำให้รู้สึกไม่สนุกกับการเรียน					
13	เนื้อหาแต่ละวิชามีมากเกินไป					
14	งานในแต่ละวิชามีน้อยเกินไป					
15	ข้อสอบที่ใช้ประเมินผลทางการเรียนไม่ค่อยตรงกับที่เรียน					
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน						
16	มีการให้ความช่วยเหลือด้านการเรียนระหว่างเพื่อนในห้องที่เรียนด้วยกัน					
17	รู้สึกอึดอัดเมื่อได้ทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนที่ไม่สนิท					
18	เพื่อนคอยช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเวลาทำงานกลุ่ม					
19	เพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น					

ลำดับที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
20	มีเพื่อนสนิทที่จะคอยปรับทุกข์ด้วย					
ด้านสัมพันธภาพกับครู						
21	นักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีกับครู					
22	ครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน					
23	ครูมีเวลาให้นักเรียนได้ปรึกษาปัญหาต่าง ๆ					
24	ครูมีความเป็นกันเองต่อนักเรียน					
25	ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความ ความเห็น					

ส่วนที่ 5 แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST - 20)

คำชี้แจง: ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4.	กังวลกับสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5.	รู้สึกว้าวุ่น แข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	กลุ้มเนื้อตึงหรือปวด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย ๆ					

ภาคผนวก ข ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

คำถาม ข้อที่	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
2	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
3	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
4	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
5	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
6	1	0	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
7	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
8	0	1	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
9	0	1	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
10	0	1	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
11	0	1	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
12	0	1	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
13	0	1	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
14	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
15	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
16	0	1	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
17	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
18	0	0	1	0.33	ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง
19	0	0	1	0.33	ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง
20	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
21	1	1	0	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
22	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
23	1	0	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
24	1	0	1	0.67	คำถามสอดคล้องกับเนื้อหา
25	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
26	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา



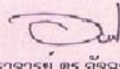
410702191

คำถาม ข้อที่	ผลการพิจารณาผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
27	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
28	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
29	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
30	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
31	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
32	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
33	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
34	1	-1	1	0.33	ควรตัดทิ้ง หรือปรับปรุง
35	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
36	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
37	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
38	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
39	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
40	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
41	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
42	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
43	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา
44	1	1	1	1	เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหา

ภาคผนวก ค เอกสารโครงการวิจัยในมนุษย์

410702191

UP iThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

 คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยพะเยา UNIVERSITY OF PHAYAO HUMAN ETHICS COMMITTEE 19 หมู่ 2 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา 56000 เบอร์โทรศัพท์ 05446 6666	
เอกสารรับรองโครงการวิจัย	
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยพะเยา ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP	
ชื่อโครงการ	: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา : Factors related to stress in mathayom suksa six students in Phayao province
เลขที่โครงการวิจัย	: 1.3/003/63
ผู้วิจัยหลัก	: นางสาวสิประภา บุปผาบรรณา
สังกัดหน่วยงาน	: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: ผศ.ดร.ประจวบ แผลมหลัก
สังกัดหน่วยงาน	: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
วิธีทบทวน	: คณะกรรมการเต็มชุด (Full board)
รายงานความก้าวหน้า	: ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อยทุก 12 เดือน หรือส่งรายงานฉบับสมบูรณ์ หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี
  ลงนาม (รองศาสตราจารย์ ดร.อัญจนาภรณ์ ทองใจ) ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพะเยา	
วันที่รับรอง	: 12 กรกฎาคม 2563
วันหมดอายุ	: 12 กรกฎาคม 2564
ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)	

ภาคผนวก ง เอกสารขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

ที่ อว ๓/๓๓๒ / ๖๒๘๖



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยพะเยา
ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา
จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนปงพัฒนาวิทยาคม

ตามที่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้จัดการเรียนการสอนหลักสูตร
สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต และได้เปิดสอนรายวิชา ๓๒๖๓/๔๑ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้บัณฑิต
ระดับบัณฑิตศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าหัวข้อวิทยานิพนธ์ที่มีความสนใจและเป็นองค์ความรู้ใหม่ ภายใต้การ
แนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งนางสาวสิริประภา บุปผารัตนา รหัสนิสิต ๖๐๐๕๔๐๖๕
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษา
ชั้นปีที่ ๖ จังหวัดพะเยา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจวบ แผลมหลัก เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ทั้งนี้ นิสิตได้เลือกโรงเรียนในเขตรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๖
จำนวน ๖ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนดอกคำใต้วิทยาคม โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม โรงเรียนดงเจนวิทยาคม
โรงเรียนฝายกวางวิทยาคม โรงเรียนปงพัฒนาวิทยาคม และโรงเรียนขุนควรวินวิทยาคม เป็นพื้นที่ในการ
ดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัย นั้น

ดังนั้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการวิจัยตามที่หลักสูตรกำหนด
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จึงขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์
ระหว่างวันที่ ๒๔ สิงหาคม - ๑๔ กันยายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. พร้อมทั้งนิสิตจะเป็น
ผู้ประสานงานกับหน่วยงานของท่านด้วยตนเอง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุลิศา เทพนิลพั)

รักษาการแทนคณบดีคณะแพทยศาสตร์

ผู้ประสานงาน งานวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ โทร. ๐-๕๔๔๖-๖๖๖๖ ต่อ ๓๔๕๘ โทรสาร ๐-๕๔๔๖-๖๖๕๘

มหาวิทยาลัยพะเยา 19 ต.แม่กา ๒ เมือง จ.พะเยา ๕๖๐๐๐ โทร 0 5446 6666 โทรสาร 0 5446 6660 www.up.ac.th
UNIVERSITY OF PHAYAO 19 Mae Ka Subdistrict, Mueang District, Phayao 56000, Thailand Tel. 66 (0) 5446 6666 Fax 66 (0) 5446 6660



ที่ ยว ๓๗๓๓๒/๑๒๕'๐

คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยพะเยา
ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา
จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนขุนควรวินิจฉัย

ตามที่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้จัดการเรียนการสอนหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต และได้เปิดสอนรายวิชา ๓๒๖๓/๔๑ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ผลิต
ระดับบัณฑิตศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าหัวข้อวิทยานิพนธ์ที่มีความสนใจและเป็นองค์ความรู้ใหม่ ภายใต้การ
แนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งนางสาวสิริประภา นุพผาวรรณา รหัสนิสิต ๖๐๐๕๔๐๖๕
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษา
ชั้นปีที่ ๖ จังหวัดพะเยา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจวบ แผลมหลัก เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ทั้งนี้ นิสิตได้เลือกโรงเรียนในเขตรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๖
จำนวน ๖ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนดอกคำใต้วิทยาคม โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม โรงเรียนดงเจนวิทยาคม
โรงเรียนฝายกวางวิทยาคม โรงเรียนปงพัฒนาวิทยาคม และโรงเรียนขุนควรวินิจฉัย เป็นพื้นที่ในการ
ดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัย นั้น

ดังนั้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการวิจัยตามที่หลักสูตรกำหนด
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จึงขอความอนุเคราะห์ให้เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์
ระหว่างวันที่ ๒๔ สิงหาคม - ๑๔ กันยายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. พร้อมทั้งนิสิตจะเป็น
ผู้ประสานงานกับหน่วยงานของท่านด้วยตนเอง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลิดา เทพหินลัพ)

รักษาการแทนคณบดีคณะแพทยศาสตร์

ผู้ประสานงาน งานวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ โทร. ๐-๕๔๔๖-๖๖๖๖ ต่อ ๓๔๔๔ โทรสาร ๐-๕๔๔๖-๖๖๔๔

มหาวิทยาลัยพะเยา 19 ค.แม่กา อ.เมือง จ.พะเยา 50000 โทร 0 5448 0000 โทรสาร 0 5448 0000 www.up.ac.th
UNIVERSITY OF PHAYAO 19 Moeka Subdistrict, Muang District, Phayao 50000, Thailand Tel: 66 (0) 5448 0000 Fax 66 (0) 5448 0000



410702191

UP 1Thesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ที่ ขว ๐๗๓๓๒ / ๑๒๘๖



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยพะเยา
ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา
จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนแม่ใจวิทยาคม

ตามที่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้จัดการเรียนการสอนหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต และได้เปิดสอนรายวิชา ๓๒๖๗๔๑ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้นิสิต
ระดับบัณฑิตศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าหัวข้อวิทยานิพนธ์ที่มีความสนใจและเป็นองค์ความรู้ใหม่ ภายใต้การ
แนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งนางสาวสิริประภา นุบผาวรรณา รหัสนิสิต ๖๐๐๕๔๐๖๕
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษา
ชั้นปีที่ ๖ จังหวัดพะเยา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจวบ แผลมหลัก เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ทั้งนี้ นิสิตได้เลือกโรงเรียนในเขตรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๖
จำนวน ๖ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนดอกคำใต้วิทยาคม โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม โรงเรียนดงเจนวิทยาคม
โรงเรียนฝายกวางวิทยาคม โรงเรียนบงพัฒนาวิทยาคม และโรงเรียนขุนตวรวิทยาคม เป็นพื้นที่ในการ
ดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัย นั้น

ดังนั้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการวิจัยตามที่หลักสูตรกำหนด
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จึงขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์
ระหว่างวันที่ ๒๔ สิงหาคม - ๑๔ กันยายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. พร้อมทั้งนิสิตจะเป็น
ผู้ประสานงานกับหน่วยงานของท่านด้วยตนเอง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลธิดา เทพหินลิพ)
รักษาการแทนคณบดีคณะแพทยศาสตร์

ผู้ประสานงาน งานวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ โทร. ๐-๕๔๔๖-๖๖๖๖ ต่อ ๓๔๕๔ โทรสาร ๐-๕๔๔๖-๖๖๕๔

มหาวิทยาลัยพะเยา 19 ต.แม่ใจ อ.เมือง จ.พะเยา 56000 โทร 0 5446 6666 โทรสาร 0 5446 6660 www.up.ac.th
UNIVERSITY OF PHAYAO 19 Maejo Subdistrict, Muang District, Phayao 56000, Thailand Tel: 66 01 5446 6666 fax 66 01 5446 6660



410702191

UP :Thesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ที่ ขว ๑๗๓๓๒ / ๑๒๕๕



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยพะเยา
ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา
จังหวัดพะเยา ๕๖๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนดอกคำใต้วิทยาคม

ตามที่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ได้จัดการเรียนการสอนหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต และได้เปิดสอนรายวิชา ๓๒๖๑/๔๑ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้บัณฑิต
ระดับบัณฑิตศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าหัวข้อวิทยานิพนธ์ที่มีความสนใจและเป็นองค์ความรู้ใหม่ ภายใต้การ
แนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งนางสาวสิริประภา บุษผาวรรณา รหัสนิสิต ๖๐๐๕๔๐๖๕
ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษา
ชั้นปีที่ ๖ จังหวัดพะเยา” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจวบ แหลมหลัก เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ทั้งนี้ นิสิตได้เลือกโรงเรียนในเขตรับผิดชอบของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๖
จำนวน ๖ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนดอกคำใต้วิทยาคม โรงเรียนแม่ใจวิทยาคม โรงเรียนดงเจนวิทยาคม
โรงเรียนฝายกวาววิทยาคม โรงเรียนปงพัฒนาวิทยาคม และโรงเรียนขุนควรวินวิทยาคม เป็นพื้นที่ในการ
ดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัย นั้น

ดังนั้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการวิจัยตามที่หลักสูตรกำหนด
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จึงขอความอนุเคราะห์เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการจัดทำวิทยานิพนธ์
ระหว่างวันที่ ๒๔ สิงหาคม - ๑๔ กันยายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. พร้อมทั้งนิสิตจะเป็น
ผู้ประสานงานกับหน่วยงานของท่านด้วยตนเอง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชลิดา เทพินลัธ)
รักษาการแทนคณบดีคณะแพทยศาสตร์

ผู้ประสานงาน งานวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ โทร. ๐-๕๔๔๖-๖๖๖๖ ต่อ ๓๔๕๔ โทรสาร ๐-๕๔๔๖-๖๖๔๔

มหาวิทยาลัยพะเยา 19 ต.แม่กา อ.เมือง จ.พะเยา 56000 โทร 0 5446 6666 โทรสาร 0 5446 6690 www.up.ac.th
UNIVERSITY OF PHAYAO 19 Maeika Subdistrict, Mueang District, Phayao 56000, Thailand Tel. 66 (0) 5446 6666 Fax 66 (0) 5446 6690

อภิธานศัพท์

อภิธานศัพท์

ความเครียด

ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น
เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึก
ถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล
ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่า
ปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะ
ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะ
สมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

เชิงคุณภาพ

การเก็บข้อมูลจากคนจำนวนมาก
โดยเป็นข้อมูลตัวเลข นำเสนอตัวเลขทางสถิติ เช่น
ร้อยละของประชากร ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน

เชิงปริมาณ

การค้นหาคำความจริงจาก เหตุการณ์สภาพแวดล้อม
ตามความเป็นจริงเป็นการศึกษาที่ตอบสนองงาน
ด้านสังคมศาสตร์

ตัวแปรต้น

ตัวแปรที่เกิดขึ้นก่อนหรือเป็นตัวแปรที่
เป็นเหตุ ทำให้เกิดผลตามมา

ตัวแปรตาม

ตัวแปรที่เกิดขึ้นเนื่องจากตัวแปรต้น หรือเป็น
ตัวแปรผล อันเกิดจากเหตุ

ทฤษฎี

ความรู้ที่เกิดจากกระบวนการคิดวิเคราะห์
และสรุปผลของมนุษย์นำมาใช้ในการอธิบายสิ่งต่าง ๆ
ในสถานการณ์ หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อทำ
ความเข้าใจในปรากฏการณ์นั้น ๆ



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / rev: 12102564 21:24:55 / seq: 43

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	ลีประภา นุบผาวรรณา
วัน เดือน ปี เกิด	24 ธันวาคม 2537
สถานที่เกิด	กำแพงเพชร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2559 วท.บ.(สาธารณสุขศาสตร์), มหาวิทยาลัยพะเยา, พะเยา
ที่อยู่ปัจจุบัน	59 หมู่ 9 ตำบลทุ่งทราย อำเภอทรายทองวัฒนา จังหวัดกำแพงเพชร



410702191

UP iThesis 60058065 thesis / recv: 12102564 21:24:55 / seq: 43