

ระดับความเครียดและการจัดการความเครียดเกี่ยวกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

รัชชัย เอกสันติ, ประ.ด.¹ กัลยาวีร์ อนนท์จารย์, พย.ม.^{2*}

พุดพิงศ์ สัตยวงศ์ทิพย์, ประ.ด.³ รัตนกร นักท่าเกวียน, ส.บ.⁴

วิดา ตู่จำรูญ, ส.บ.⁴ อนุชจิรา ผาณิต, ส.บ.⁴

บทคัดย่อ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีการแข่งขันทางวิชาการสูง เนื่องจากต้องเตรียมความพร้อมเพื่อการแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา และส่งผลต่อความเครียดที่มาจากปัจจัยร่วมหลายประการ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด การจัดการความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 250 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความเครียด และแบบสอบถามการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทดสอบความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .86 และ .75 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา หาความสัมพันธ์ด้วยสถิติไคสแควร์และค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 46.80 และมีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 88.40 นอกจากนี้มีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบทำกิจกรรมทดแทนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแบบมุ่งจัดการอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า กลุ่มการเรียนรู้และคณะวิชาที่ประสงค์จะเข้าศึกษาเป็นอันดับแรก มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ในขณะที่ผลการเรียน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.264, p < .001$) ดังนั้นผลการศึกษานี้เป็นข้อมูลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อการลดระดับความเครียดในนักเรียนให้เหมาะสมต่อไป

คำสำคัญ: ระดับความเครียด, การจัดการความเครียด, นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

วันที่รับ: 19 มิถุนายน 2566 วันที่แก้ไข: 1 พฤศจิกายน 2566 วันที่ตอบรับ: 7 พฤศจิกายน 2566

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

² อาจารย์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

* ผู้ติดต่อหลัก อีเมล kanlayawee@sut.ac.th

³ รองศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

⁴ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Stress levels and stress management related to pursuing higher education among Matthayomsuksa 6 students

Thawatchai Aeksanti, Ph.D.¹ Kanlayawee Anonjarn, M.N.S.^{2*}

Bhuddhipong Satayavongthip, Ph.D.³ Rattanakorn Nuktumkawan, B.P.H.⁴

Wiyada Tujamroon, B.P.H.⁴ Anuchjira Panil, B.P.H.⁴

Abstract

Secondary school students demonstrate significant academic competitiveness as they prepare for higher education challenges, coupled with the pressures of various concurrent factors. The objective of this study aimed to examine the level of stress, stress management, and factors associated with stress. The sample of the study comprised 250 Secondary 6. Data collection involved the use of a personal characteristics questionnaire, a stress level questionnaire, and a questionnaire on stress management. The reliability with Cronbach's alpha coefficients of .86 and .75, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics, chi-square correlation, and Pearson's correlation coefficient. The results showed that the sample group experienced the highest level of stress, at 46.80%, and had a moderate level of stress management, at 88.40 %. The students had a moderate level of stress management through problem-solving and activity substitution, while emotion-focused coping was low. The analysis of correlations revealed that the academic program and the desired faculty to study were significantly correlated with stress ($p<.001$). However, academic performance shows a significant negative correlation with stress ($r=-0.264$, $p<.001$). Therefore, the study's findings provide valuable insights for individuals organizing activities to appropriately reduce students' stress levels.

Keywords: Stress level, Stress management, Matthayomsuksa 6 students

Received: Jun 19, 2023 Revised: Nov 1, 2023 Accepted: Nov 7, 2023

¹ Assistant professor, Faculty of Public Health Nakhon Ratchasima Rajabhat University

² Lecturer, Institute of Nursing Suranaree University of Technology

* Corresponding author, E-mail: kanlayawee@sut.ac.th

³ Associate Professor, Faculty of Public Health Nakhon Ratchasima Rajabhat University.

⁴ 4th year students, Community Public Health Program, Faculty of Public Health Nakhon Ratchasima Rajabhat University

บทนำ

สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ทำให้เกิดการแข่งขันของบุคคล เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ตนเองคาดหวังและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงค่านิยมด้านการศึกษาของสังคมไทยในปัจจุบัน พบว่า ส่งผลต่อการแข่งขันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพราะเป็นชั้นปีสุดท้ายของการเรียน เพื่อการเตรียมสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในสาขาที่นิยมหรือเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน รวมถึงค่านิยมที่จะเข้าศึกษาต่อในสถาบันที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ต้องการของนักเรียนส่วนใหญ่ หากแต่พบว่า สถาบันการศึกษาที่เก่าแก่และมีชื่อเสียงในประเทศไทยนั้น ส่วนใหญ่มีอัตราการรับนักเรียนเข้าศึกษาจำนวนจำกัด จึงส่งผลให้เกิดการแข่งขันเพื่อสอบเข้าศึกษาตามมา (สิประภา บุบผาวรรณ, ประจวบ แหลมหลัก และ อนุกุล มะโนทน, 2564) นอกจากนี้ส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นว่า ภายหลังที่จบการศึกษาจากสถาบันที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของสังคม จะสามารถทำให้ตนมีหน้าที่การงานที่ดีและสามารถรับผลตอบแทนที่ดี จึงเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ทุกคนมีความเพียรพยายาม เพื่อให้ตนเองมีความรู้พร้อมที่จะสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่ตนเองต้องการ (เนตรดาว ปทุมพร และ นวพล นนทภา, 2563) ดังนั้น จึงเกิดความคาดหวังจากครอบครัวและบุคคลรอบข้าง เป็นแรงกดดันที่ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความวิตกกังวลอันนำไปสู่ความเครียดจนเกินกว่าระดับที่เหมาะสม (นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลัมสุวรรณ, ศิริไชย หงส์สงวนศรี และ บุญญติ ยงย่วน, 2564; วณัญญา แก้วแก้วปาน, 2564)

ความเครียดนั้น ส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเมื่อเกิดความเครียดในบางรายอาจรุนแรงจนถึงการฆ่าตัวตายหรือทำในสิ่งที่ไม่คาดคิด ซึ่งในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาส่วนใหญ่เป็นความเครียดเรื่องการเรียน การสอบเข้าเรียนต่อระดับอุดมศึกษา เมื่อเกิดความเครียดขึ้นจิตใจและร่างกายของบุคคลนั้นเกิดความไม่สมดุลก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย เป็นสาเหตุทำให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ ส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องผูก ท้องเสีย เป็นโรคกระเพาะอาหาร มีความกระวนกระวายใจ วิตกกังวล เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2555) ความเครียดยังก่อให้เกิดการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งเป็นระบบที่อยู่เหนือการควบคุมของอำนาจจิตใจ ดังนั้นจึงควรเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด และใช้หรือฝึกปฏิบัติในทุกๆ สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรง

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นควรหาวิธีการจัดการความเครียด เพื่อลดระดับความเครียดซึ่งส่งผลต่อทั้งร่างกายและจิตใจ โดยวิธีการจัดการความเครียด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน (Lazarus & Folkman, 1984) คือ 1) การสร้างทักษะการเรียนรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเองเป็นขั้นตอนการสังเกตปฏิกิริยาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองต่อความเครียด เช่น บางคนอาจหงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ในขณะที่บางคนจะเกิดอาการทางกายควบคู่ไปกับอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้ 2) การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริงเป็นขั้นตอน การตั้งสติเพื่อความคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด เนื่องจากทุกคนสามารถรับรู้ต่อความเครียดทั้งที่คิดขึ้นเองหรือกังวลเกินเหตุ และ 3) การหาวิธีการจัดการความเครียดหรือแก้ไขปัญหาเป็นขั้นตอนการคิดพิจารณาหาสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดให้ครบถ้วน ด้วยใจที่เป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง และไม่โทษคนอื่น

การจัดการความเครียดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ วิธีการลดความเครียด แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) วิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหามีการพิจารณาตัวปัญหา สาเหตุและแนวทางแก้ไข หาสิ่งสนับสนุนอย่างเหมาะสม และ 2) วิธีการมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นการหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือป้องกันตนเอง เพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจ โดยใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่างๆ (ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์, 2565) ดังนั้นการเลือกวิธีการจัดการความเครียดย่อมขึ้นอยู่กับตัวของบุคคล หากเลือกวิธีที่ไม่เหมาะสมก็จะไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้สำเร็จและอาจก่อให้เกิดโทษทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล ทั้งยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจและความมั่นคงเนื่องจากนักเรียนเป็นอนาคตที่กำลังเจริญเติบโตต่อไปของครอบครัวและสังคม

โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ ประเภทโรงเรียนสหศึกษา เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ก่อตั้งขึ้นเมื่อปีพ.ศ. 2516 ได้จัดการศึกษาจนเป็นที่ยอมรับของสังคมในการเป็นสถานศึกษาชั้นนำของโรงเรียนมัธยมศึกษาของไทย ในปีการศึกษา 2566 มีนักเรียนทั้งหมด 3,862 คน กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1,980 คน ข้อมูลเฉลี่ยตั้งแต่ปีการศึกษา 2562-2565 นักเรียนที่จบจากโรงเรียนแห่งนี้ เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 78.74 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูง (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา, 2566) จากการลงไปเก็บข้อมูลแบบสอบถามและการสำรวจเบื้องต้นของนักวิจัยพบว่า โรงเรียนได้จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ยกย่องเชิดชูนักเรียนที่สอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาได้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อภาวะกดดันที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดจากความคาดหวังและค่านิยมดังกล่าวได้

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในวัยเรียนทั้งในต่างประเทศและประเทศไทย ภายใต้กรอบแนวคิดเชิงสังคมและนิเวศวิทยา (socio-ecological model) (Glass & McAtee, 2006) ซึ่งเป็นโมเดลที่ใช้อธิบายพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลได้ครอบคลุม พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ เพศ ความภาคภูมิใจในตนเอง การจัดสรรเวลา ระดับผลการเรียน (นิธินี รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564) กลุ่มการเรียนรู้ (กิริติ ผลิรัตน์, 2557; วรรณกร พลพิชัย และ จันทรา อัยเอง, 2561; สิประภา บุบผาวรรณ และคณะ, 2564) และยังพบว่าสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่นมาจากความกังวลเรื่องอนาคตโดยเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (นิธินี รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564; Eppelmann et al., 2016) แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่า ปัจจัยด้าน อายุ ระดับการศึกษา เงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน การเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในหลายการศึกษา (สิประภา บุบผาวรรณ และคณะ, 2564; สุณีย์ กันแจ่ม และคณะ, 2565) ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่ามีความแตกต่างของบริบทพื้นที่ที่ทำการศึกษาและสื่อให้เห็นว่าความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลกับระดับความเครียดยังเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสนใจอยู่ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ความผูกพันทางอารมณ์กับครอบครัว การตอบสนองทางอารมณ์กับครอบครัว บุคคลที่อาศัยอยู่บ้านเดี่ยว เศรษฐฐานะของครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว (นิธินี รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564) และพบว่าสถานภาพสมรสของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียด (สุณีย์ กันแจ่ม และคณะ, 2565) ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน (นิธินี รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564; Eppelmann et al., 2016) สัมพันธภาพกับครูที่โรงเรียน (สิประภา บุบผาวรรณ และคณะ, 2564; ไรจกร ลีอมงคล, 2564) สภาวะเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

(สุนีย์ กันแจ่ม และคณะ, 2565) ภูมิทัศน์ของโรงเรียน (สิประภา บุบผาวรรณ และคณะ, 2564) มีความสัมพันธ์กับความเครียด

จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในด้านปัจจัยส่วนบุคคลยังมีความขัดแย้งในผลการศึกษาว่าปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อระดับความเครียดในระดับบริบทพื้นที่ ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาข้อมูลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตจังหวัดนครราชสีมาด้านข้อมูลส่วนบุคคล ระดับความเครียดและการจัดการความเครียดเกี่ยวกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง บุคลากรทางการแพทย์และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้รู้ตระหนักถึงความเครียดของนักเรียนและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาให้นักเรียนพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่กดดัน และมีวิธีการจัดการสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้จะเป็นแนวทางในการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

กรอบแนวคิดการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อหาความสัมพันธ์ (correlation descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เก็บข้อมูลระหว่างเดือนในระหว่าง เดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายน พ.ศ.2564

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2563 จำนวน 665 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2563 จำนวน 250 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของยามาเน (Yamane, 1973) ได้เท่ากับ 249.76 จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 คน ใช้วิธีสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับสลากชื่อนักเรียนในแต่ละกลุ่มการเรียน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สัดส่วนการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากร

กลุ่มการเรียน	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
กลุ่มการเรียนวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์	374	141
กลุ่มการเรียนคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ และเทคโนโลยี	101	41
กลุ่มการเรียนภาษาไทย สังคมศึกษา การงานอาชีพ และเทคโนโลยี	66	25
กลุ่มการเรียนภาษาต่างประเทศ	114	43
รวม	665	250

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยค้างนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งผู้วิจัยได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ เพศ ผลการเรียน กลุ่มการเรียน อาชีพของหัวหน้าครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา เงินที่ได้รับต่อเดือน คณะวิชาที่ประสงค์จะเข้าศึกษา และการเรียนกวดวิชา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) ซึ่งพัฒนาโดย สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพ์มาศ ตาปัญญา (2541) ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด การแปลผลแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้ เครียดน้อย (0-23 คะแนน) เครียดปานกลาง (24-41 คะแนน) เครียดมาก (42-61 คะแนน) และ เครียดมากที่สุด (62 คะแนนขึ้นไป) คะแนนต่ำสุด-สูงสุด อยู่ระหว่าง 0-100

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบสอบถามของ ชนิกันต์ ขำเหมือน (2558) จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย 3 วิธีหลัก ได้แก่ 1) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 2) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ 3) การจัดการความเครียดแบบการทำกิจกรรมทดแทน ตัวอย่างข้อคำถามการจัดการความเครียด เช่น การขอคำปรึกษาจากครู พ่อแม่ หรือเพื่อน

การทํากิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การรับประทานอาหารที่ชื่นชอบ การทำงานอดิเรก การพบหมอและทานยาคลายเครียด ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มีลักษณะเลือกตอบ 4 ระดับ ข้อความทางบวก ให้คะแนน ดังนี้ ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยใช้วิธีการนั้นเลย ให้ 1 คะแนน น้อย หมายถึง ใช้วิธีการนั้นบ้างเล็กน้อย ให้ 2 คะแนน ปานกลาง หมายถึง ใช้วิธีการนั้นปานกลาง ให้ 3 คะแนน และ มาก หมายถึง ใช้วิธีการนั้นเป็นส่วนใหญ่ ให้ 4 คะแนน ส่วนข้อความทางลบ จะให้คะแนนตรงข้ามกัน การแปลผลการจัดการความเครียด แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ ไม่ดี (1-26 คะแนน) ปานกลาง (27-53 คะแนน) ดี (54 คะแนนขึ้นไป) คะแนนต่ำสุด-สูงสุด อยู่ระหว่าง 1-80 คะแนน และแปลความหมายของระดับคะแนน โดยใช้ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ ของผลคะแนนเป็นตัวชี้วัดตามเกณฑ์ ในการวิเคราะห์ ตามแนวคิดของเบส (Best, 1993) มีรายละเอียดดังนี้ 1.00-1.49 เท่ากับ มีการจัดการความเครียด วิธีนั้น ๆ ในระดับต่ำมาก 1.50-2.49 เท่ากับ มีการจัดการความเครียดวิธีนั้น ๆ ระดับต่ำ 2.50-3.49 เท่ากับ มีการจัดการความเครียดวิธีนั้น ๆ ในระดับปานกลาง 3.50-4.49 เท่ากับ มีการจัดการความเครียดวิธีนั้น ๆ ในระดับสูง 4.50-5.00 เท่ากับ มีการจัดการความเครียดวิธีนั้น ๆ ในระดับสูงมาก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity: CVI) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเครียด และแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์สาขาวิชาสุขภาพจิต สาขาวิชานามัยโรงเรียน และสาขาวิชาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเครียดของนักเรียน มีค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค (index of item objective congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.66 ถึง 1.00 และมีค่า CVI เท่ากับ 0.75 ส่วนแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.66 ถึง 1.00 และค่า CVI เท่ากับ 0.80 และนำแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด ไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (reliability) โดยทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่ไม่ใช่พื้นที่ทำการวิจัย จำนวน 30 คน แล้วนำไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและแบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเชื่อมั่น เท่ากับ .86 และ .75 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หมายเลข HE-047-2564 วันที่รับรอง 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 วันที่หมดอายุ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ติดต่อและเชิญชวนเข้าร่วมโครงการผ่านหัวหน้าห้องเรียน และได้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบก่อนเข้าร่วมการวิจัย ก่อนจะขอให้นักเรียนลงนามในเอกสารยินยอมให้ข้อมูล ทั้งนี้หากเป็นนักเรียนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ อายุไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ ผู้วิจัยจะดำเนินการขออนุญาต

จากผู้ปกครอง พร้อมทั้งให้ผู้ปกครองลงนามในเอกสารอนุญาตให้บุตรให้ข้อมูล และการนำเสนอข้อมูลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมไม่ระบุถึงตัวบุคคล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ไปยังโรงเรียนที่จะศึกษาวิจัย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย หลังจากได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียนมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการแนะนำตัวพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบสอบถาม ชี้แจงวิธีการตอบแบบสอบถาม ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ทำการวิเคราะห์ผลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติพรรณนาในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยวิธี แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. การวิเคราะห์ข้อมูลหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับระดับความเครียด ด้วยการใช้การทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) และวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) เนื่องจากเมื่อตรวจสอบด้วยสถิติโคลโมโกรอฟ สเมียร์นอฟ (Kolmogorov-Smirnov test) แล้วพบว่า ข้อมูลมีการกระจายตัวแบบโค้งปกติ โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.00 มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป ร้อยละ 45.20 รองลงมา คือ 3.00-3.49 ร้อยละ 36.40 กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเรียนกลุ่มการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ร้อยละ 56.40 รองลงมาเรียนกลุ่มภาษาศาสตร์ ร้อยละ 17.20 กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งได้รับเงินต่อเดือน จำนวน 2,000-3,999 บาท ร้อยละ 49.20 รองลงมา 4,000-5,999 ร้อยละ 33.60 อาชีพของหัวหน้าครอบครัวคือรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 38.00 รองลงมาคือ รับราชการ ร้อยละ 27.20 ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 69.20 คณะวิชาที่ประสงค์จะเข้าศึกษาเป็นอันดับแรกส่วนใหญ่คือด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร้อยละ 32.00 รองลงมาคือด้านการศึกษา ร้อยละ 21.20 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเรียนกวดวิชา ร้อยละ 70.80

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียดและการจัดการความเครียด

ผลการศึกษาระดับความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกือบครึ่งมีระดับความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 46.80 รองลงมาความเครียดอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 45.20 ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 7.20 และ ความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 0.80 ดังแสดงในตารางที่ 2

ผลการศึกษาการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 88.40 รองลงมาจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี และมีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 10.00 และร้อยละ 1.60 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด ($n=250$)

	ช่วงคะแนน	จำนวน (ร้อยละ)
ระดับความเครียด		
มากที่สุด	62 คะแนนขึ้นไป	117 (46.80)
มาก	42-61 คะแนน	113 (45.20)
ปานกลาง	24-41 คะแนน	18 (7.20)
น้อย	1-23 คะแนน	2 (0.80)
การจัดการความเครียด		
ดี	54 คะแนนขึ้นไป	25 (10.00)
ปานกลาง	27-53 คะแนน	221 (88.40)
ไม่ดี	1-26 คะแนน	4 (1.60)

ผลการศึกษาการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.75$) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}=2.45$) และการจัดการความเครียดแบบทำกิจกรรมทดแทนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.98$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับการจัดการความเครียด ($n=250$)

การจัดการความเครียด	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. แบบมุ่งแก้ปัญหา	2.75	.70	ปานกลาง
2. แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	2.45	.48	ต่ำ
3. แบบทำกิจกรรมทดแทน	2.98	.39	ปานกลาง

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับระดับความเครียด

1) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคลกับระดับความเครียด พบว่า กลุ่มการเรียนรู้ และคณะวิชาที่ประสงค์จะเข้าศึกษาเป็นอันดับแรก มีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) ในขณะที่ เพศ อาชีพของหัวหน้าครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา และการเรียนกวดวิชา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ส่วน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความเครียด ($n=250$)

ตัวแปร	ระดับความเครียด จำนวน (ร้อยละ)		Chi-Square (χ^2)	P-value
	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง และเครียดมาก		
เพศ			1.542	.214
ชาย	58 (58.0)	42 (42.0)		
หญิง	75 (50.0)	75 (50.0)		
กลุ่มการเรียนรู้			12.827	.000**
กลุ่มวิทยาศาสตร์	61 (43.3)	80 (56.7)		
กลุ่มการเรียนรู้อื่น	72 (66.1)	37 (33.9)		

ตัวแปร	ระดับความเครียด จำนวน (ร้อยละ)		Chi-Square (χ^2)	P-value
	เครียดน้อย	เครียดปานกลาง และเครียดมาก		
อาชีพของหัวหน้าครอบครัว			2.449	.485
รับจ้างทั่วไป	53 (55.8)	42 (44.2)		
ราชการ	33 (48.5)	35 (51.5)		
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	32 (50.0)	32 (50.0)		
เกษตรกร	15 (65.2)	8 (34.8)		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา			4.242	.992
อยู่ด้วยกัน	92 (53.2)	81 (46.8)		
สถานภาพอื่น ๆ	41 (53.2)	36 (46.8)		
คณะวิชาที่ประสงค์จะเข้าศึกษา			6.748	.009**
ด้านวิทยาศาสตร์	33 (41.3)	47 (58.8)		
สุขภาพ				
ด้านอื่น ๆ	100 (58.8)	70 (41.2)		
การเรียนรู้กวดวิชา			0.105	.746
เรียน	93 (52.5)	84 (47.5)		
ไม่ได้เรียน	40 (54.8)	33 (45.2)		

** $p < .001$

2) ความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียน และรายได้ต่อเดือน กับระดับความเครียด พบว่า ผลการเรียน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ($r = -0.264$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ส่วนเงินที่ได้รับต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียน และเงินที่ได้รับต่อเดือนกับระดับความเครียด ($n=250$)

ข้อมูลส่วนบุคคล	(r)	p-value
ระดับความเครียด		
ผลการเรียน	-0.264	.000**
เงินที่ได้รับต่อเดือน	0.011	.865

** $p < .001$

อภิปรายผล

ผลการศึกษาสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

1. ระดับความเครียดและการจัดการความเครียด

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เกือบครึ่งมีระดับความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 46.80 อาจเนื่องมาจาก นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ และมีสถานะที่อาจทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น ต้องมีการเตรียมตนเองสำหรับการเข้าสู่สนามแข่งขันเพื่อคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งต่างคนต่างต้องการที่จะได้ศึกษาต่อในคณะ/สาขา/มหาวิทยาลัยที่ตนเองต้องการ แต่ด้วยจำนวนที่คณะเหล่านั้นสามารถรับได้มีจำกัด จึงต้องอาศัยวิธีการคัดเลือกนักเรียนที่มีความพร้อม

มากที่สุด ฉะนั้น นักเรียนจึงจำเป็นต้องเตรียมตนเองด้านวิชาการให้พร้อมสำหรับ การสอบแข่งขัน ด้วยสาเหตุเหล่านี้ จึงทำให้นักเรียนที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียดได้ ซึ่งการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษา ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรังของ วรณกร พลพิชัย และ จันทรา อัยเอง (2561) และสอดคล้องกับการศึกษาของ วณัญญา แก้วแก้วปาน (2564) ที่ทำการศึกษารื่องความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม

ผลการศึกษาระดับการจัดการความเครียด พบว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ($\bar{X}=2.75$) และการจัดการความเครียดแบบทำกิจกรรมทดแทน ($\bar{X}=2.98$) อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการจัดการความเครียดแบบ มุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}=2.45$) อาจเป็นไปได้ว่า การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และการจัดการ ความเครียดแบบทำกิจกรรมทดแทน เป็นการจัดการความเครียดที่เหมาะสมเนื่องจากเป็นการจัดการกับสาเหตุ ของความเครียดที่ตรงประเด็นทำให้ส่งผลดีต่อบุคคล คือหากสามารถจัดการกับต้นเหตุได้ดีจะช่วยลดระยะเวลาที่ทำให้ เกิดความเครียดได้ ซึ่งการที่นักเรียนใช้วิธีจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหและทำกิจกรรมทดแทนมากกว่าวิธีอื่น อาจเนื่องมาจาก นักเรียนได้รับคำแนะนำจากบุคคลรอบข้างหรือได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น ผู้ปกครอง เพื่อน ครู อาจารย์ เป็นต้น ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณกร พลพิชัย และ จันทรา อัยเอง (2561) ส่วนการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์นั้น เป็นพฤติกรรมที่บุคคลจะควบคุมความเครียดทางอารมณ์ โดยการปรับความรู้สึกเพื่อรักษาสมดุล ภายในจิตใจนำไปสู่แนวทางที่จะรับรู้เหตุการณ์แต่เหตุการณ์ไม่เปลี่ยนแปลง (อนุพงศ์ จันทร์จุฬา และ ชัยพฤติน ชำนาญ, 2559) เช่น การปลอบใจตนเองไม่ให้กังวลกับสิ่งต่างๆ การสวดมนต์ หรือ ยึดสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นที่พึ่งหวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น เป็นต้น ซึ่งการศึกษานี้พบว่า นักเรียนใช้วิธีดังกล่าวในระดับต่ำ อาจเป็นไปได้ว่า การจัดการแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ของตนเองนั้นจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกฝน/พัฒนาจึงจะสามารถใช้ จัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งอารมณ์ในวัยรุ่นนั้นมีความแปรปรวนและเปลี่ยนแปลงง่ายจากปัจจัย หลายอย่าง เช่น ฮอรโมน หรือปัจจัยทางสังคมและครอบครัว กลุ่มเพื่อน เป็นต้น จึงเป็นสิ่งที่ควบคุมและจัดการได้ยาก (กรมสุขภาพจิต, 2565)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับระดับความเครียด

ผลการศึกษา พบความสัมพันธ์กับข้อมูลส่วนบุคคล 3 ประเด็น ได้แก่ ผลการเรียน กลุ่มการเรียน และคณะ วิชาที่ประสงค์จะเข้าเรียน โดยผลการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด ($r=-0.264$, $p<.001$) กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำมีระดับความเครียดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ยสูง อาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำ มีระดับความเครียดสูงเพราะไม่เข้าใจในการเรียน เรียนไม่ทันกลุ่มเพื่อน เข้าใจช้า มีความรับผิดชอบจำกัดหรือน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลการเรียนเฉลี่ยสูง และด้วยภาวะที่มีการแข่งขันสูง อาจก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันกับตัวเองสูงในเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือกดดันจากความคาดหวังของครอบครัว จนทำให้เกิดความวิตกกังวลและมีระดับความเครียดสูง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กิรติ ผลิรัตน์ (2557) ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อ ในระดับอุดมศึกษา กลุ่มการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ($\chi^2=12.827$, $p<.001$) โดยพบว่า กลุ่มการเรียน

วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ มีระดับความเครียดในระดับมากที่สุดในส่วนที่มากกว่ากลุ่มการเรียนอื่น ๆ อาจเนื่องมาจากกลุ่มการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์มีการเรียนที่หนักกว่ากลุ่มการเรียนอื่น ๆ มีทั้งการเรียนในรายวิชาเคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์ และในวิชาด้านการคำนวณ รวมถึงรายวิชาอื่น ๆ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียดและกดดันตนเองสูงเพื่อที่จะมีผลการเรียนเฉลี่ยที่สูงเพื่อนำไปใช้ในการยื่นเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาตามคณะที่คาดหวังไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณกร พลพิชัย และจันทรา อัยเอง (2561) ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง พบว่า กลุ่มการเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สิประภา บุปผารรรณา และคณะ (2564) ที่ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา เช่นกัน คณะวิชาที่ประสงค์ที่จะเข้าศึกษาเป็นอันดับแรกมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ($\chi^2=6.748, p<.05$) โดยในการศึกษานี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการเข้าเรียนด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพมากที่สุด ซึ่งเกณฑ์คะแนนในการรับเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในสาขาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ ใช้เกณฑ์ผลการเรียนเฉลี่ยตลอดหลักสูตรและเกณฑ์คะแนนในการเข้าศึกษาอยู่ในระดับสูงกว่าด้านวิชาอื่น ๆ ทำให้นักเรียนต้องมุ่งมั่น ตั้งใจตลอดเวลาเพื่อให้มีผลการเรียนเฉลี่ยตลอดหลักสูตรสูงและสามารถทำคะแนนถึงเกณฑ์ที่คาดหวัง ซึ่งการศึกษานี้ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สิประภา บุปผารรรณา และคณะ (2564) ที่ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด และพบว่า ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านผลการเรียน กลุ่มการเรียน และคณะวิชาที่ประสงค์จะเข้าศึกษาเป็นอันดับแรก มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักเรียน ควรตระหนักถึงประเด็นดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อวางแผนให้นักเรียนมีสมรรถนะในการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมต่อไป

2. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาและทำกิจกรรมทดแทนอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแบบมุ่งจัดการอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมในการส่งเสริมให้นักเรียนมีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการอารมณ์ตนเองที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยครั้งต่อไปควรทำการวิจัยเชิงทดลองหรือเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการพัฒนาแนวทางหรือรูปแบบการจัดการความเครียดโดยเน้นการพัฒนาแนวทางการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการอารมณ์เพื่อพัฒนาสมรรถนะในการจัดการความเครียดของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/ebook/result2.asp?id=345>.
- กรมสุขภาพจิต. (2565). *สภาวะอารมณ์ที่ไม่คงที่ในวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2504>
- กิริติ ผลิรัตน์. (2557). ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 13-28.
- ชนิกานต์ ขำเหมือน. (2558). *ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร สุรพงษ์พิพัฒน์. (2565). *เคล็ดลับบอกเล่าความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 19 ตุลาคม 2566, จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>.
- นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลิ้มสุวรรณ, ศิริไชย หงส์สงวนศรี และ บัญญัติ ยงย่วน. (2564) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 66(1), 53-68.
- เนตรดาว ปทุมพร และ นวพล นนทภา. (2563). การศึกษาความเชื่อของครูเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อเจตคติทางคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 14(3), 151-158.
- โรจนกร ลีอมงคลชัย. (2564). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการเรียนการสอนออนไลน์ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ในโรงเรียนเมืองพญาแลวิทยา จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 8(2), 117-129.
- วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2564). การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 13-28.
- วรรณกร พลพิชัย และ จันทรา อึ้งเอง. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*, 10(พิเศษ), 94-106.
- สิประภา บุบผาพรรณ, ประจวบ แหลมหลัก และ อนุกุล มะโนทน. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*. 7(4), 128-140.
- สุนีย์ กันแจ่ม, เติ้จการ กันแจ่ม, ธนโชติ เฉลยสาร, กาญจนา วันหน่อแก้ว, จันทนา แซ่จ้าว, น้ำทิพย์ วังซ้าย, ... พชรินทร์ ดินเขียว. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุดรดิตถ์. *วารสารวิชาการวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์*. 2565(2), 1-10.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และ พิมพมาศ ตาปัญญา. (2541). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. *วารสารสวนปรุง*. 13(3), 1-20.

- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา. (2566). ระบบสารสนเทศข้อมูลนักเรียน. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2566, จาก <https://bigdata.mattayom31.go.th/info/index.php>
- อนุพงศ์ จันทร์จุฬา และ ชัยพฤติน ชำนาญ. (2559). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยชายที่เข้ารับการรักษาพยาบาลระยะฟื้นฟูสมรรถภาพโรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา. กลุ่มภารกิจบริการวิชาการ โรงพยาบาลธัญญารักษ์สงขลา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- Best, J. W. (1993). *Research in Education*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress coping and appraisal*. New York: Springer.
- Glass, T. A., & McAtee, M. J. (2006). Behavioral science at the crossroads in public health: extending horizons, envisioning the future. *Social Science Medicine*, 62(7), 1650–1671.
- Eppelmann, L., Parzer, P., Lenzen, C., Buerger, A., Haffner, J., Resen, F., ... Kaess, M. (2016). Stress, coping and emotional and behavioral problems among German high school students. *Mental Health & Prevention*, 4(2), 7-81.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. New York: New York: Harper & Row.