



อิทธิพลของการจัดการปัญหาต่อความเครียด ในการเรียนและความสุขในนักเรียน

ประภัศร์ ฉันทศิริเวชย์, วท.บ.

ฉันทิกา ฉัตรทอง, วท.บ.

รัชติญา จำเริญดาราธรมี, วท.บ.

อรัญญา ต๋ายคำภีร์, พร.ด.

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนและความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการจัดการปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

วัสดุและวิธีการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 296 คน จากโรงเรียนภายในเขตกรุงเทพมหานคร คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรฐานวัดความเครียดในการเรียน มาตรฐานวัดการจัดการปัญหา และมาตรฐานวัดความสุข วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ และวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านจากสูตรของ Sobel

ผล ความเครียดในการเรียนและวิธีการจัดการปัญหา (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยง) ร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความสุขได้ร้อยละ 54 โดยความเครียดในการเรียนสามารถทำนายระดับความสุขได้ดีที่สุด รองลงมาเป็นการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงตามลำดับ ส่วนการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมทำนายระดับความสุขได้น้อยที่สุด นอกจากนี้ยังพบอิทธิพลส่งผ่านบางส่วนของจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนกับความสุข นั่นหมายความว่านอกจากความเครียดในการเรียนมีผลทางตรงต่อความสุขของนักเรียนแล้วยังมีผลทางอ้อมผ่านการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงไปยังความสุข

สรุป ความเครียดในการเรียนส่งผลต่อระดับความสุขของนักเรียน นักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูงร่วมกับมีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาจะมีระดับความสุขมากกว่า ขณะที่นักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูงร่วมกับมีการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีความสุขน้อยกว่า

คำสำคัญ : การจัดการปัญหา ความเครียด ความสุข นักเรียน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



Influence of coping on academic stress and happiness among students

Prapatsorn Chantasiriwate, B.Sc.

Nanthika Chattong, B.Sc.

Ratchatiya Chamroendararusmee, B.Sc.

Arunya Tuicomepee, Ph.D.

Abstract

Objective The purpose of this research was to study the influence of coping as a multi-mediating variable for the relationship of academic stress and happiness among mathayom 6th students.

Materials and Methods Participants consisted of 296 students studying in senior high schools who were conveniently selected. Instruments applied included the Academic Stress Scale, Coping Scale and Happiness Scale. Data were analyzed with multiple regressions and tested for a multi-mediating role by using the Sobel method.

Results Academic stress and coping style (i.e., problem-focused, seeking social support and avoidance) together could predict 54 percent of the total variance of happiness. The significant predictors of happiness were academic stress problem - focused coping, avoidance coping, and seeking social support coping. In addition, problem - focused coping and avoidance coping were partial multi-mediators of relationship between stress and happiness. Academic stress had a direct effect on happiness and an indirect effect via problem - focused coping and avoidance coping.

Conclusion Academic stress of the students affected their happiness. Students with high academic stress and problem - focused coping show higher happiness, whereas those with high academic stress and avoidance coping indicated lower level of happiness.

Key words : academic stress, coping, happiness, students

Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

บทนำ

วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนับว่าเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาการปรับตัวและปัญหาด้านจิตใจอื่นๆ เนื่องจากเป็นกลุ่มวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการของชีวิต รวมทั้งการเริ่มให้ความสนใจกับเพื่อนต่างเพศ และที่สำคัญที่สุดก็คือการแข่งขันทางการศึกษา ทั้งนี้งานวิจัยที่ผ่านมาระบุสาเหตุหลักของความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คือการที่ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐ หรือมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการทำงาน¹ ประเภทของโรงเรียน เช่นโรงเรียนเอกชนจะมีความเครียดมากกว่าโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนสาธิต ความไม่พร้อมในการสอบ และความคาดหวังของผู้ปกครอง² ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ได้ส่งผลให้วัยรุ่นเหล่านี้มีสุขภาพจิตแย่ลง อย่างไรก็ตามวัยรุ่นแต่ละคนมีความเครียดไม่เท่ากัน และปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีระดับความเครียดแตกต่างกันก็คือการจัดการปัญหา (coping)³ ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกในการจัดการหรือบรรเทาความเครียดเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่คุกคามภาวะทางร่างกายและจิตใจ โดยการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมจะทำให้มีสุขภาพจิตสูง ส่วนแบบหลีกเลี่ยงหรือไม่จัดการปัญหาทำให้สุขภาพจิตต่ำ⁴ ทั้งนี้วัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนเองมีความสุขมีความพึงพอใจในชีวิตย่อมเป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงการมีระดับความเครียดที่พอเหมาะ มีการจัดการปัญหาที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ มีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียน การจัดการปัญหา และความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และยังได้วิเคราะห์อิทธิพลของการจัดการปัญหาในฐานะตัวแปรส่งผ่านที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนและความสุขอีกด้วย

วัตถุประสงค์และวิธีการ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสหศึกษา โรงเรียนชายล้วน และโรงเรียนหญิงล้วน ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 296 คน คณะผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณที่กำหนดเกณฑ์ไว้ว่าตัวแปรต้น 1 ตัว ควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน⁵ ซึ่งในงานวิจัยนี้มีตัวแปรต้น 4 ตัว คือ ความเครียดในการเรียนและการจัดการปัญหา 3 แบบ จึงต้องใช้กลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 120 คน โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก จากห้องเรียนสายวิทย์ สายศิลป์คำนวณ ศิลป์ภาษา และศิลป์สังคมซึ่งผู้วิจัยได้ติดต่อขอเข้าเก็บข้อมูลในคาบเรียนวิชาแนะแนว ในระหว่างวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ถึง วันที่ 31 มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 4 ชุด ที่ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ได้แก่

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและการสอบวัดระดับความรู้ ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรงเรียน สายการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) จำนวนครั้งการสอบความถนัดทั่วไป (GAT) และจำนวนครั้งการสอบความถนัดทางวิชาชีพและวิชาการ (PAT)

มาตรวัดความเครียดในการเรียน ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และ Folkman³ แบบวัดความเครียดของส่วนปรุจฉบับ 20 ข้อ และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยได้คัดเลือกและปรับปรุงข้อกระทงให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและเน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียน เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 33 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 33 ถึง 165 คะแนน คะแนนรวมสูงหมายถึงมีระดับความเครียดสูง มาตรวัดนี้ได้นำมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 120 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อทดสอบความตรงและความเที่ยงก่อนนำมาใช้จริง โดยมีค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90

มาตรวัดการจัดการปัญหาซึ่งเป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดยจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรรณญา ต้อยคำภีร์⁶ เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 39 ข้อ แบ่งเป็นด้านการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem-focused coping) 16 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 16-80 คะแนน ด้านการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) 8 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 8-40 คะแนน และด้านการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (avoidance) 15 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 15-75 คะแนน คะแนนรวมแต่ละด้านสูงหมายถึงมีการจัดการปัญหาในด้านนั้นๆ สูง เปรียบเทียบคะแนนการจัดการปัญหาแต่ละด้านด้วยการรวมคะแนนทุกข้อในด้านนั้นๆ แล้วหารด้วยจำนวนข้อ โดยมีค่าความเที่ยงของมาตรวัดแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านมุ่งจัดการกับปัญหาเท่ากับ .85 ด้าน แสวงหาการสนับสนุนทาง

สังคมเท่ากับ .76 และด้านหลีกเลี่ยงเท่ากับ .84 โดยมีค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .81

มาตรวัดความสุข เป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดยจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรรณญา ต้อยคำภีร์⁶ เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 6 ระดับ จำนวน 29 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 34-204 คะแนน คะแนนรวมสูงหมายถึงมีระดับความสุขสูง โดยมีค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .91

การวิเคราะห์ข้อมูล การทดสอบอิทธิพลของความเครียดและการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ที่มีต่อความสุขด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเชิงเส้น (multiple linear regression) โดยใส่ตัวแปรต้นทั้งหมด 4 ตัวแปร (ความเครียดในการเรียน การจัดการปัญหา 3 แบบ) เข้าสู่สมการการถดถอยพหุคูณพร้อมกัน (enter) การทดสอบว่าตัวแปรต้นทั้งหมดเป็นอิสระต่อกัน ไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) พิจารณาจากค่า tolerance ซึ่งต้องมากกว่า .10 และ variance inflation factor (VIF) ต้องมีไม่เกิน 10^5 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Pearson's correlation) ไม่ควรเกิน .80 ส่วนการศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของความเครียดที่มีต่อความสุขโดยมีการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ เป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediating variables) ใช้การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านพหุ (multi-mediation analysis) และการยืนยันการเป็นตัวแปรส่งผ่านด้วยค่าสถิติ Z ตามสูตรของ Sobel⁷

ผล

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 296 คน เป็นเพศชายร้อยละ 45.3 เพศหญิงร้อยละ 54.7 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 17.4 ปี (SD=0.56) ประกอบด้วยนักเรียน

โรงเรียนสหศึกษา 114 คน (ร้อยละ 38.5) โรงเรียนชายล้วน 106 คน (ร้อยละ 35.8) โรงเรียนหญิงล้วน 76 คน (ร้อยละ 25.1) เป็นนักเรียนสายวิทย์คณิต 159 คน (ร้อยละ 55.6) สายศิลป์คำนวณ 40 คน (ร้อยละ 13.5) สายศิลป์ภาษา 17 คน (ร้อยละ 5.7) และ

สายศิลป์สังคม 17 คน (ร้อยละ 5.7) คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) อยู่ในช่วง 1.90–3.99 มีค่าเฉลี่ยคะแนนเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 3.31 (SD=0.46)

กลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียน การจัดการปัญหา และความสุขดังปรากฏในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดในการเรียน การจัดการปัญหา และความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (n=296)

	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าต่ำสุด, ค่าสูงสุด
ความเครียดในการเรียน	92.5	19.5	33, 165
การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	59.1	7.7	16, 80
การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	26.1	5.4	8, 40
การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา	42.3	8.4	15, 75
ความสุข	137.9	19.1	34, 204

ปัจจัยทำนายความสุข

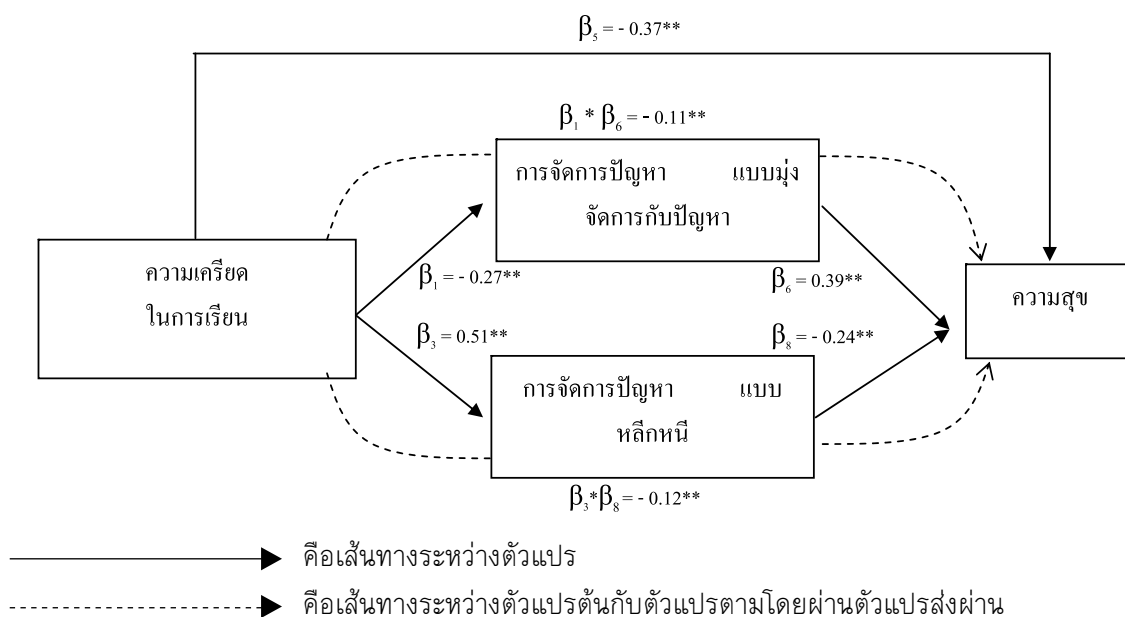
ผลการทดสอบการถดถอยพหุคูณของความสุข พบว่าความเครียดในการเรียน และการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ร่วมกันทำนายความสุขได้ร้อยละ 54 ($R^2 = 0.54$) โดยความเครียดสามารถทำนายระดับความสุขได้ดีที่สุด ($\beta = -0.37$, $p < .01$) รองลงมาเป็นการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ($\beta = 0.35$, $p < .01$) และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ($\beta = -0.25$, $p < .01$) ส่วนการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุน

ทางสังคมทำนายระดับความสุขได้น้อยที่สุด ($\beta = 0.12$, $p < .01$)

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนและมีความสุขโดยมีการจัดการปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ในการศึกษาอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของความเครียดที่มีต่อความสุขโดยมีการจัดการปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านหรือตัวกลางระหว่างความเครียดต่อความสุขนั้น ใช้การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient, β) ระหว่างตัวแปร จากการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ได้ผลลัพธ์ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ผลทางตรงระหว่างความเครียดในการเรียนกับความสุข และผลทางอ้อมที่มีการจัดการปัญหาทั้ง 2 แบบ (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบหลีกเลี่ยง) เป็นตัวแปรส่งผ่าน



ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานแต่ละค่าได้จากการทดสอบตามขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายเพื่อหาผลของความเครียดในการเรียนต่อการจัดการปัญหาแต่ละด้าน พบว่า ความเครียดในการเรียนมีผลต่อการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง ($\beta_1 = -0.27$, $\beta_3 = 0.51$ ตามลำดับ, $p < .01$) แต่ความเครียดไม่มีผลต่อการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ($\beta_2 = -0.03$, $p = .29$) ดังนั้นการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมจึงไม่เป็นตัวแปรส่งผ่าน ไม่ต้องนำมาทดสอบ ในขั้นตอนต่อไปและไม่มีค่า β_2 ในภาพที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายระหว่างความเครียดในการเรียนและความสุข พบว่า ความเครียดในการเรียนมีผลต่อความสุข ($\beta_4 = -0.60$, $p < .01$)

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของความสุข โดยมีตัวแปรต้นคือความเครียดในการเรียน การจัดการปัญหา 2 แบบ พบว่า การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงมีผลต่อความสุข ($\beta_6 = 0.39$, $\beta_8 = -0.24$, $p < .01$) และความเครียดในการเรียนมีผลต่อความสุข ($\beta_5 = -0.37$, $p < .01$) แสดงว่าเมื่อนำการจัดการกับปัญหามาร่วมวิเคราะห์ด้วยพบว่าความสัมพันธ์ของความเครียดในการเรียนและความสุข

น้อยลง (เปรียบเทียบกับ $\beta_4 = -0.60$ ในขั้นตอนที่ 2) แต่ยังคงมีความสัมพันธ์อยู่ แสดงว่า การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงเป็น ตัวแปรส่งผ่านบางส่วนหรือตัวกลางที่มีอิทธิพลบางส่วน ต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียน กับความสุข การหาค่าสถิติ Z ตามสูตรของ Sobel⁷ เพื่อยืนยันว่าการจัดการปัญหาด้านแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรส่งผ่าน พบว่า Z เท่ากับ -4.78 และ -4.28 ตามลำดับ ($p < .01$) แสดงว่า ความเครียดในการเรียนส่งผลต่อความสุข โดยมีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรส่งผ่าน

การคำนวณหาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และผลรวมของอิทธิพลระหว่างความเครียด และวิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบหลีกเลี่ยงที่ส่งผลไปยังความสุขของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คำนวณจากค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ได้จากการคำนวณในขั้นตอนที่ 2 และ 3 ข้างต้นพบว่า อิทธิพลโดยรวมของความเครียด ที่มีต่อความสุขเท่ากับ -0.60 (β_4 , $p < .01$) ซึ่งแบ่งเป็นอิทธิพลทางตรง -0.37 (β_5 , $p < .01$) และอิทธิพลทางอ้อม (ผ่านตัวกลางคือการจัดการปัญหาทั้งแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและหลีกเลี่ยง) -0.23 ($p < .01$) อิทธิพลทางอ้อมนี้ผ่าน 2 ทาง คือการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเท่ากับ -0.11 ($\beta_1 * \beta_6$, $p < .01$) และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเท่ากับ -0.12 ($\beta_3 * \beta_8$, $p < .01$)

วิจารณ์

ความเครียดในการเรียนและการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ล้วนส่งผลต่อระดับความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยความเครียดในการเรียนมีผลกระทบต่อความสุขมากที่สุด นั่นหมายความว่ายิ่งนักเรียนมีความเครียดในการเรียนสูง ก็จะส่งผลให้มีระดับความสุขต่ำ ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Argyle⁸ ที่ระบุว่าคนที่มีอารมณ์ทางลบสูงเช่นมีความเครียด ความวิตกกังวล จะมีระดับความสุขต่ำ และสอดคล้องกับ Schiffrin และคณะ⁹ ที่ระบุว่าความสุขและความเครียดในการเรียน มีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่าความสุขของนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนขึ้นกับการจัดการปัญหา 2 แบบ คือ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง โดยนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูงแต่มีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจะมีความสุขมากกว่า นักศึกษาที่ใช้การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง นั่นหมายความว่า นักเรียนที่ใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เช่น พยายามลงมือแก้ปัญหา วางแผน และทำงานอย่างหนักเพื่อให้ปัญหาหมดไป รวมถึงการตีความในทางบวก ยอมรับ และผ่อนคลาย จะมีระดับความสุขสูง ในทางกลับกันนักเรียนที่มุ่งจัดการกับปัญหามากแต่ไม่พยายามลงมือแก้ปัญหา ก็จะมีความสุขต่ำ ส่วนนักเรียนที่ใช้การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ไม่เผชิญกับปัญหา วิตกกังวล ต่ำหนืดตนเอง และเก็บความรู้สึกไว้คนเดียวสูงก็จะ

มีระดับความสุขต่ำ ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของกนกดารา รตาวดีศิริ¹⁰ ที่พบว่ารูปแบบการจัดการปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการวิจัยของ Ben-Zur¹¹ ก็พบว่าการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์บวกและมีสหสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ลบ และส่วนการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ลบและมีสหสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์บวก

สรุป

ความสุขของนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนขึ้นอยู่กับวิธีการจัดการปัญหาของพวกเขา ทั้งนี้ นักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนและใช้การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงจะมีระดับความสุขลดน้อยลง ในขณะที่นักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนและใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาก็จะช่วยให้ระดับความสุขเพิ่มขึ้นได้ จะเห็นได้ว่านอกจากความเครียดในการเรียนมีผลต่อความสุขแล้ว การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงก็เป็นส่วนสำคัญ ดังนั้นนอกจากการสนับสนุนให้นักเรียนมีความเครียดลดลงแล้ว จึงควรมีการสนับสนุนให้นักเรียนใช้การจัดการปัญหาอย่างถูกวิธี ซึ่งได้แก่ ใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและไม่ใช้การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขและการปรับตัวที่ดีต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาจารย์ธนวัต ปุณยณก และคุณจิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่ให้คำแนะนำในการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย

เอกสารอ้างอิง

1. Kesornubol A. A survey of stress, coping, and social support among mathayom 6th students under the jurisdiction of the department of general education in nonthaburi [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2001.
2. Inprom P. Stress among mathayom suksa sixth students in admission to university in Bangkok. J Ment Health Thai 2006;14:182-90.
3. Lazarus RS, Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer; 1984.
4. Bettina P. Gender differences and similarities in adolescent's ways of coping. Psychol Rec 2000;51:223-36.
5. Ratanakusum W. Relationships among workfamily conflict, social support, and job stress of female employees [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 1999.
6. Suksawat J. Tuicomepee A. Violent experience, coping, and happiness of university students in the southern border provinces of Thailand: A mixed methods study. J Demography 2010;26:22-48.
7. Pongpaibulvech J. Relationship between perceived organizational support and organizational citizenship behavior: the multi-mediating effect of organizational commitment [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 1998.
8. Argyle M. The psychology of happiness. Great Britain: Richard Clay, Bungay and Suffolk; 1987.
9. Schiffrin HH, Nelson KS. Stressed and Happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. J Happiness Stud 2008;11:33-9.
10. Radawadekirati K. Coping Strategies, Happiness, and State of Depression in Nursing Students and Nurses at General Police Hospital [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 1999.
11. Ben-Zur H. Coping styles and affect. Int J Stress Manag 2009;16:87-101.