

การศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดเชียงใหม่
A Study of Stress Level and Coping Strategies of High School
Students Chiang Mai Province

นงลักษณ์ เขียนงาม^{1*}

Nongluck Kienngam^{1*}

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาพื้นฐานและการพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, lucked4761@gmail.com
(Department of Educational Foundations and Development Faculty of Education, Chiang Mai University)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยจำแนกตามเพศ แผนการเรียน และผลการเรียน 3) เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยจำแนกตามเพศ แผนการเรียน และผลการเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 191 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความเครียด แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด และแบบสอบถามสาเหตุความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการเปรียบเทียบด้วยสถิติค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) นักเรียนมีความเครียดระดับสูง รองลงมาเครียดระดับรุนแรง และพบสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดคือ ด้านการเรียน และด้านบุคลิกภาพส่วนตัว 2) นักเรียนมีวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี ต่างกันพบว่า นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับค่อนข้างสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับค่อนข้างต่ำ 3) ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน จำแนกตามเพศ แผนการเรียน และผลการเรียน พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่มีแผนการเรียนแตกต่างกันใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความเครียด วิธีเผชิญความเครียด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ABSTRACT

The research objectives were 1) to study the students' stress level and stress coping strategies. 2) to compare students' stress level classified by gender, academics program and academics performance. 3) to study the causes of students' stress level classified by gender, academics program and academic performance. The 191 high school students were selected as participants by using simple random sampling for collecting data in first semester academic year 2019. Research instruments were stress questionnaires, coping stress questionnaires and stress' causes questionnaires. Frequency, percentage, means, Standard Derivation, t-test and F-test were used for statistical analysis. The research findings are as the following: 1) Overall high school students have high stress level and severe stress followed by normal stress and found that all stress results from their academics and personalities. 2) High school students have three methods to encounter stress and found that they used problem-solving method in moderately high level, used emotional modification and taking less advantages in moderately low level. 3) According to differences between means and how to cope with their stress considering gender, academic program and academic performance, overall, they found that there is significantly different in gender at statistically significant level .05 and there is significantly different in academic program by using emotional modification and taking less advantages method at statistic significant level .05

KEYWORDS: Stress, Coping Strategies, High School Students

**Corresponding author, E-mail: lucked4761@gmail.com โทร. 081-6029320*

Received: 28 February 2020 / Revised: 10 April 2020 / Accepted: 19 June 2020 / Published online: 28 August 2020

บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ มีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกาย และจิตใจเกิดการปรับตัวกับสถานการณ์โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ความเครียดยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางภูมิคุ้มกันของร่างกายเกิดความผิดปกติในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและการเจ็บป่วยทางร่างกายได้ (Dorain, 1987) นักเรียน นักศึกษาที่มีความเครียดด้านการเรียน ซึ่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวว่า “ทุกวันนี้นัวยุ่นเข้ามาปรึกษาจิตแพทย์มากกว่าสมัยก่อนด้วยปัญหาจิตกังวลซึมเศร้า (ไทยโพสต์ NO. 6620 ฉบับที่ 8224 18-19 พฤษภาคม 2562 x-cite หน้า 5) และจากข้อมูลนัวยุ่นได้ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 กรมสุขภาพจิตพบว่านัวยุ่นมีปัญหา 5 อันดับแรก คือ 1) ความเครียด 2) ความรัก 3) ปัญหาเพศ 4) สุขภาพจิต และ 5) ปัญหาครอบครัว นอกจากนี้ความเครียดยังอาจเกิดขึ้นกับเพศหญิงได้มากกว่าเพศชายอาจเป็นเพราะว่านักเรียนหญิงมักมีอารมณ์อ่อนไหวมีความคาดหวังกับตนเองสูง

สถิติข้อมูลสารสนเทศโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการแข่งขันทางด้านวิชาการในระดับสูง เช่นปีการศึกษา 2559-2561 เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 100 นักเรียน ปีการศึกษา 2559 เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 111 คน ในการสอบวัดความรู้พื้นฐานระดับชาติของสำนักทดสอบทางการศึกษา พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยการสอบสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของโรงเรียนระดับจังหวัดเชียงใหม่ ระดับโรงเรียนสังกัด สก. ระดับโรงเรียนในเขตภาคเหนือและระดับประเทศ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2560 การสอบวัดความรู้พื้นฐานระดับชาติ หรือ ONET พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยทุกรายวิชาสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยระดับประเทศ

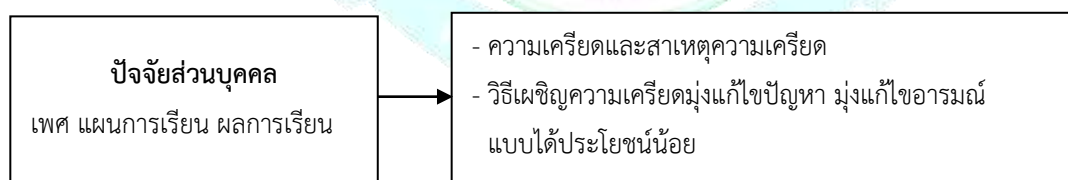
มากกว่าร้อยละ 90 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2561 การสอบวัดความรู้พื้นฐานระดับชาติ หรือ ONET พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยทุกรายวิชาสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยระดับประเทศมากกว่าร้อยละ 85.59-93.45 นอกจากนี้ นักเรียนยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันทางด้านวิชาการ ครอบครัวมีความคาดหวังสูงกับนักเรียนให้เรียนใน แผนการเรียนที่สามารถเลือกสาขาในการเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้หลากหลาย สภาพบริบทดังกล่าวข้างต้นทำให้นักเรียน เกิดการแข่งขันให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาจนก่อให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องดัง กรมสุขภาพจิต (2555) อธิบายปัจจัยภายในตัวบุคคลเป็นความเหนื่อยล้าทางร่างกาย รวมไปถึงการมีความคาดหวังของตนเอง ความขัดแย้งในใจ ส่วนปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลกระทบ เช่น การเรียนที่ทำให้เกิดความเครียด ต้องรับผิดชอบสูงมีการ แข่งขันตลอดเวลา ก่อให้เกิดภาวะกดดัน เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจึงมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน ซึ่ง Carver; et al. 1989: อ้างในสุภาภักดิ์ ทนเถื่อน (2553) ได้แบ่งไว้ 3 วิธี คือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

จากการที่โรงเรียนแห่งนี้เป็นโรงเรียนที่นักเรียนเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 100 ดังได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาถึงระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 เพื่อนำผลที่ได้ไปเป็นข้อมูลให้ฝ่ายแนะแนวในการให้การปรึกษาเพื่อลดปัญหาที่ก่อให้เกิด ความเครียดและเป็นการแก้ปัญหาได้ตรงจุดอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดย จำแนกตามเพศ แผนการเรียน และผลการเรียน
3. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยจำแนกตามเพศ แผนการ เรียน และผลการเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร และตัวอย่างวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 400 คน สำหรับการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้มาโดยตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ R.V.Krejcie และ D.W.Morgan (1970) ความเชื่อมั่นที่ 95% และสัดส่วนความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้เท่ากับ 5% ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 196 คน

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือในการศึกษานี้ เป็นแบบสอบถาม ดังนี้

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามระดับความเครียด โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความเครียดที่ได้ดัดแปลงของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ ผู้วิจัยได้นำมาหาคุณภาพของเครื่องมือโดยใช้นักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 ชุด พบว่า แบบสอบถามความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .256-.734 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .784

2.2 แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งมีข้อคำถามที่ใช้ในการวัดระดับวิธีเผชิญความเครียดผู้วิจัยใช้แบบสอบถามของ สุภาภรณ์ ทนเถื่อน (2553) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ (Carver, 1989; อ้างใน วรพจน์ สถิตเสถียร, 2548) แบบสอบถาม มีทั้งสิ้น 42 ข้อ แบ่งวิธีเผชิญความเครียด 3 ประเภท ได้แก่ 1) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 2) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ 3) วิธีเผชิญความเครียดแบบให้ประโยชน์น้อย เป็นแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดโดยมีค่าคุณภาพของเครื่องมือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .181-.573 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .900

2.3 แบบสอบถามสาเหตุของการเกิดความเครียดนำมาจากแบบสอบถามที่หงษ์ศิริ ภิชัยดิติกชัย และคณะ(2558) ได้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2556) ได้แก่ 1) ด้านครอบครัว 2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 3) ด้านการเรียน 4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว 5) ด้านสุขภาพ 6) ด้านการเงิน 7) ด้านสิ่งแวดล้อม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลโดยอธิบายคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

3.2 นำแบบสอบถาม จำนวน 196 ชุด มาตรวจสอบความสมบูรณ์เพื่อที่จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบจำนวน 191 ชุด ร้อยละ 97.45

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐาน ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) แบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งได้ผลการศึกษาออกมาดังต่อไปนี้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.20 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 40.80 นักเรียนเรียนแผนวิทย์-คณิต ร้อยละ 78.50 และเป็นนักเรียนที่เรียนแผนศิลป์ ร้อยละ 21.50 นักเรียนมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป ร้อยละ 71.20

ตอนที่ 1 แสดงระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี ของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนตามระดับความเครียด (n = 191)

ความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับความเครียดน้อย	6	3.14
ระดับความเครียดปานกลาง	59	30.89
ระดับความเครียดสูง	87	45.55
ระดับความเครียดรุนแรง	39	20.42

จากตาราง 1 ความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับความเครียดสูง ร้อยละ 45.55

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนตามวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับต่ำ	1	0.50
ระดับค่อนข้างต่ำ	32	16.80
ระดับค่อนข้างสูง	139	72.80
ระดับสูง	19	9.90

จากตาราง 2 พบว่านักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับค่อนข้างสูง ร้อยละ 72.80

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนตามวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับต่ำ	16	8.40
ระดับค่อนข้างต่ำ	137	71.70
ระดับค่อนข้างสูง	37	19.40
ระดับสูง	1	0.50

จากตาราง 3 พบว่านักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในระดับค่อนข้างต่ำ ร้อยละ 71.70

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของนักเรียนตามวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับต่ำ	50	26.20
ระดับค่อนข้างต่ำ	119	62.30
ระดับค่อนข้างสูง	21	11.00
ระดับสูง	1	0.50

จากตาราง 4 พบว่านักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับค่อนข้างต่ำ ร้อยละ 62.30

ตาราง 5 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	78	45.81	15.41	- 2.192*	.030
หญิง	113	50.74	15.22		

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 6 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	78	2.87	0.40	2.227*	0.027
หญิง	113	2.76	0.33		

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	78	2.18	0.36	- 1.270	.206
หญิง	113	2.24	0.35		

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่าง

ตาราง 8 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	78	2.10	0.41	1.189	.236
หญิง	113	2.03	0.39		

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่าง

ตาราง 9 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดจำแนกตามแผนการเรียน

แผนการเรียน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
แผนวิทย์	150	48.25	15.39	-.822	0.412
แผนศิลป์	41	50.48	15.75		

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่าง

ตาราง 10 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยจำแนกตามแผนการเรียนและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

แผนการเรียน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
แผนวิทย์	150	2.80	0.37	- .336	0.738
แผนศิลป์	41	2.82	0.35		

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่แตกต่าง

ตาราง 11 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยจำแนกตามแผนการเรียนรู้และวิธีเผชิญ
 ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

แผนการเรียนรู้	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
แผนวิทยุ	150	2.18	0.35	- 2.752*	0.007
แผนศิลป์	41	2.35	0.33		

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนรู้ต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข
 อารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยจำแนกตามแผนการเรียนรู้และวิธีเผชิญ
 ความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

แผนการเรียนรู้	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
แผนวิทยุ	150	2.01	0.39	-3.180*	0.002
แผนศิลป์	41	2.23	0.37		

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนรู้ต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบได้
 ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามผลการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df.	SS	MS	f	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	666.893	333.446	1.403	.249
ภายในกลุ่ม	188	44694.950	237.739		
รวม	190	45361.843			

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่าง

ตาราง 14 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนจำแนกตามผลการเรียนและวิธีเผชิญ
 ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

แหล่งความแปรปรวน	df.	SS	MS	f	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	0.289	0.145	1.095	.337
ภายในกลุ่ม	188	24.822	0.132		
รวม	190	25.111			

จากตาราง 14 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่แตกต่าง

ตาราง 15 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนจำแนกตามผลการเรียนและวิธีเผชิญ
 ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

แหล่งความแปรปรวน	df.	SS	MS	f	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	0.237	0.118	0.934	.395
ภายในกลุ่ม	188	23.837	0.127		
รวม	190	24.074			

จากตาราง 15 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่าง

ตาราง 16 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนจำแนกตามผลการเรียนและวิธีเผชิญ
 ความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

แหล่งความแปรปรวน	df.	SS	MS	f	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	0.282	0.141	0.884	.415
ภายในกลุ่ม	188	29.951	0.159		
รวม	190	30.233			

จากตาราง 16 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบได้
 ประโยชน์น้อยไม่แตกต่าง

ตาราง 17 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหานักเรียน
 จำแนกตามแผนการเรียน

แผนการเรียน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
แผนวิทย์-คณิต	150	2.80	0.37	- .336	0.738
แผนศิลป์	41	2.82	0.35		

จากตาราง 17 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห
 ไม่แตกต่าง

ตาราง 18 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์
 จำแนกตามแผนการเรียน

แผนการเรียน	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
แผนวิทย์-คณิต	150	2.18	0.35	- 2.752*	0.007
แผนศิลป์	41	2.35	0.33		

จากตาราง 18 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์แตกต่างกัน
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 19 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์จำแนกตามแผนการเรียนรู้

แผนการเรียนรู้	n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig.
แผนวิทย์-คณิต	150	2.01	0.39	-3.180*	0.002
แผนศิลป์	41	2.23	0.37		

จากตาราง 19 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนรู้แตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 20 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามผลการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df.	SS	MS	f	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	666.893	333.446	1.403	.249
ภายในกลุ่ม	188	44694.950	237.739		
รวม	190	45361.843			

จากตาราง 20 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่าง

ตาราง 21 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำแนกตามผลการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df.	SS	MS	f	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	0.289	0.145	1.095	.337
ภายในกลุ่ม	188	24.822	0.132		
รวม	190	25.111			

จากตาราง 21 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามิแตกต่าง

ตาราง 22 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำแนกตามผลการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df.	SS	MS	f	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	0.237	0.118	0.934	.395
ภายในกลุ่ม	188	23.837	0.127		
รวม	190	24.074			

จากตาราง 22 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่าง

ตาราง 23 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามผลการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df.	SS	MS	f	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2	0.282	0.141	0.884	.415
ภายในกลุ่ม	188	29.951	0.159		
รวม	190	30.233			

จากตาราง 23 พบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่าง

ตอนที่ 2 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ตาราง 24 แสดงค่าเฉลี่ย สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนในแต่ละด้าน

สาเหตุความเครียดของแต่ละด้าน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเครียด
1) ด้านครอบครัว	1.65	0.62	น้อยที่สุด
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1.66	0.65	น้อยที่สุด
3) ด้านการเรียน	2.34	0.70	น้อย
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	1.97	0.68	น้อย
5) ด้านสุขภาพ	1.77	0.65	น้อย
6) ด้านการเงิน	1.63	0.74	น้อยที่สุด
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	1.92	0.91	น้อย
เฉลี่ยรวม	1.85	0.52	น้อย

จากตาราง 24 พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 1.85$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน จะเห็นว่า สาเหตุที่ส่งผลทำให้นักเรียนเกิดความเครียดเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อม

ตาราง 25 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุแต่ละด้านที่ทำให้เกิดความเครียด จำแนกตามเพศ

สาเหตุในแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความเครียด	ชาย Mean	หญิง Mean	F	Sig.	ผลการทดสอบ
1) ด้านครอบครัว	1.62	1.68	0.000	0.988	ไม่แตกต่าง
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1.61	1.69	0.015	0.904	ไม่แตกต่าง
3) ด้านการเรียน	2.25	2.40	0.210	0.647	ไม่แตกต่าง
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	1.94	2.00	0.096	0.757	ไม่แตกต่าง
5) ด้านสุขภาพ	1.74	1.79	0.444	0.506	ไม่แตกต่าง
6) ด้านการเงิน	1.48	1.73	7.195	0.008	ไม่แตกต่าง
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	1.76	2.04	8.989	0.003	ไม่แตกต่าง
เฉลี่ยรวม	1.77	1.90	2.42	0.054	ไม่แตกต่าง

จากตาราง 25 พบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดเพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่าง

ตาราง 26 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุแต่ละด้านที่ทำให้เกิดความเครียดจำแนกตามแผนการเรียน

สาเหตุในแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความเครียด	แผนวิทย์-คณิต Mean	แผนศิลป์ Mean	F	Sig.	ผลการ ทดสอบ
1) ด้านครอบครัว	1.66	1.61	0.012	0.914	ไม่แตกต่าง
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1.62	1.82	4.379	0.038	ไม่แตกต่าง
3) ด้านการเรียน	2.34	2.35	0.363	0.548	ไม่แตกต่าง
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	1.97	1.98	0.194	0.660	ไม่แตกต่าง
5) ด้านสุขภาพ	1.78	1.74	0.053	0.818	ไม่แตกต่าง
6) ด้านการเงิน	1.59	1.77	1.188	0.277	ไม่แตกต่าง
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	1.87	2.15	1.686	0.196	ไม่แตกต่าง
เฉลี่ยรวม	1.83	1.92	1.125	0.493	ไม่แตกต่าง

จากตาราง 26 พบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแผนวิทย์-คณิต แผนศิลป์ ไม่มีความแตกต่าง

ตาราง 27 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด จำแนกตามผลการเรียน

สาเหตุในแต่ละด้านที่ส่งผลต่อความเครียด	ต่ำกว่า 2.50 Mean	2.51-3.00 Mean	3.01 ขึ้นไป Mean	F	Sig.	ผลการ ทดสอบ
1) ด้านครอบครัว	1.92	1.73	1.68	0.466	0.760	ไม่แตกต่าง
2) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	1.37	1.93	1.81	1.691	0.154	ไม่แตกต่าง
3) ด้านการเรียน	2.10	2.52	2.38	1.477	0.211	ไม่แตกต่าง
4) ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว	1.35	2.06	2.10	1.080	0.368	ไม่แตกต่าง
5) ด้านสุขภาพ	1.90	1.98	1.71	0.715	0.582	ไม่แตกต่าง
6) ด้านการเงิน	1.57	1.97	1.70	1.309	0.268	ไม่แตกต่าง
7) ด้านสิ่งแวดล้อม	1.35	2.10	2.00	0.467	0.760	ไม่แตกต่าง
เฉลี่ยรวม	1.65	2.04	1.91	1.029	0.443	ไม่แตกต่าง

จากตาราง 27 พบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.50, เฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.51-3.00 และเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป ไม่มีความแตกต่าง

สรุปผลการวิจัย

สรุปได้ข้อค้นพบว่า 1) นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง 2) นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหาในระดับค่อนข้างสูง 3) ความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความเครียดแตกต่าง 4) ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียน จำแนกตามแผนการเรียน และผลการเรียนไม่แตกต่าง 5) สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่ ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ

อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อค้นพบที่จะได้นำมาอภิปรายผลตามลำดับต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความเครียดระดับสูง อาจเนื่องมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงที่ต้องเตรียมตนเองในการเรียน การสอบแข่งขัน มุ่งหวังเข้าศึกษาต่อยังมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มากที่สุด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพได้รับความสนใจมากที่สุด ตลอดจนการแข่งขันการสอบวัดความรู้พื้นฐานระดับชาติของสำนักทดสอบทางการศึกษา พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการสอบสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของโรงเรียนระดับจังหวัดเชียงใหม่ โรงเรียนสังกัด สกอ. โรงเรียนในเขตภาคเหนือและประเทศทุกรายวิชา นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.01 ขึ้นไป ร้อยละ 71.20 อาจก่อให้เกิดภาวะกดดันต่าง ๆ ทั้งภายในตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง นักเรียนเกิดความเหนื่อยล้าทางร่างกายจากการทำงานอย่างหนัก รวมไปถึงการมีความคาดหวังของตนเอง ความขัดแย้งในใจต้องรับผิดชอบในการแข่งขันตลอดเวลา (กรมสุขภาพจิต, 2555) ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย อาจเป็นเพราะเพศหญิงมีความอ่อนไหวทางอารมณ์ มีความคาดหวังและตั้งเป้าหมายสูง ซึ่งพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่นนี้ทำให้เกิดความสับสนและวิตกกังวลได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ทั้งนี้ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และคณะ (2542) อธิบายว่าผู้หญิงมีความกังวล และอารมณ์เศร้ามากกว่าผู้ชาย การเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียนและผลการเรียน พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนแตกต่างกันและมีผลการเรียนแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่าง อาจจะเป็นเพราะว่า นักเรียนทั้งแผนวิทย์-คณิต และแผนศิลป์ทุกคนจะต้องตั้งใจในการเรียนหนังสือ และต้องมือนาฬิกาที่ตีสึงมีการเตรียมตัวสอบ การเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจะต้องเลือกให้สอดคล้องตามเป้าหมายที่ตนเองถนัด และสนใจ ใช้ระยะเวลาในการทุ่มเทเตรียมตัวสอบแข่งขันในระยะเวลาที่เท่ากัน ซึ่งการวิจัยของกิริติผลรัตน์ (2557) พบว่าปัจจัยทางแผนการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. นักเรียนมีวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี ต่างกันพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนแห่งนี้ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหในระดับค่อนข้างสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับค่อนข้างต่ำ อาจจะเป็นเพราะว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามุ่งเน้นการแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นความเครียดเป็นการแก้ไขปัญหโดยเลือกจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของปัญหา ทำให้ความเครียดลดลงได้ เนื่องจากโรงเรียนแห่งนี้มีครูแนะแนวประจำ 3 คน พร้อมให้การปรึกษา เน้นการช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่องโดยวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดความเครียดให้นักเรียนเข้าใจ และยอมรับตนเองหาแนวทางแก้ไขปัญหายอย่างฉลาด ซึ่งสอดคล้องกับ วิทยากร เชียงกุล (2554) ได้กล่าวว่าการมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นการมีวุฒิภาวะปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี หากสถาบันการศึกษาและสถาบันครอบครัวให้ความเข้าใจและใกล้ชิดกับนักเรียนให้ได้รับการช่วยเหลือด้านจิตใจจะสามารถแก้ไขปัญหาคความเครียดให้ลดลงได้ และคิดหาทางออกของปัญหา เลือกวิธีเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สำหรับด้านเพศ นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหแตกต่างกัน อาจจะเป็นเพราะว่าเป็นนักเรียนชายน้อยกว่านักเรียนหญิง ซึ่งเพศชายวัยรุ่นชอบการเล่นที่ผาดโผนตื่นเต้นใช้พลังกำลัง ส่วนเพศหญิงอยู่ในกรอบระเบียบมากกว่าเพศชาย มีผลการวิจัยของศุภนิช สังฆะดี (2550) ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่พบว่านักเรียนชายที่แก้ปัญหาคความเครียดโดยการดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ จะมีความเครียดระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิงที่แก้ปัญหาคความเครียดโดยการดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดระดับสูง นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหไม่แตกต่าง อาจจะเป็นเพราะว่านักเรียนส่วนใหญ่เมื่อมีความเครียดจะเลือกวิธีแก้ไขปัญหที่ต้นเหตุของปัญหา สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา มุ่งแก้ไขปัญหที่ต้นเหตุ สอดคล้องกับผลวิจัยของ สุภาภัทร หน่ออ่อน (2553) ผลวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนสายวิทย์ มีความเครียดไม่แตกต่างจากนักเรียนที่เรียนสายศิลป์เนื่องจากนักเรียนสามารถเลือกเรียนในแผนการเรียนที่ตนเองถนัดและสนใจ สำหรับนักเรียนที่มีผล

3. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนได้แก่ ด้านการเรียน ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว และด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้นที่ค้นพบครั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่า การเรียนการสอนในโรงเรียนแห่งนี้มีการแข่งขันสูงและผู้บริหารมีความคาดหวัง ด้านการศึกษาค่อนข้างสูงอาจส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดได้ ดังสถิติข้อมูลสารสนเทศของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัด เชียงใหม่ พบว่านักเรียนมีการแข่งขันทางด้านวิชาการในระดับสูง เช่น ปีการศึกษา 2559-2561 เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาร้อยละ 100 เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่สูงสุด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยเฉพาะคณะ แพทยศาสตร์ ซึ่งมีอัตราการแข่งขันที่สูง นอกจากนี้นักเรียนยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันทางด้านวิชาการเพื่อนำไปสู่การ วางแผนอนาคตในการศึกษาต่อ การเลือกอาชีพในการทำงานและยังถูกคาดหวังจากครอบครัวในการเลือกเรียนในสาขาที่ ตนเองไม่ชอบ จึงอาจเพิ่มระดับความเครียดให้กับนักเรียน มากขึ้น

1.1 ครูแนะแนวควรให้การปรึกษานักเรียนเป็นรายบุคคลช่วยวางแผนร่วมกันในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม มุ่ง
ปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรม ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข้ปัญหา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอกที่อาจส่งผลต่อความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนต่อไป

การวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รศ.ดร.บุปผา อนันต์สุชาติกุล ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่า เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการจัดทำงานวิจัยทุกขั้นตอน อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัยและรู้คุณค่าของงานวิจัย

83

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. เข้าถึงจาก <http://news.thaipbs.or.th/content/270173>.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562, 18 พฤษภาคม). จิตกังวลซึมเศร้า. *ไทยโพสต์ x-cite*, น. 5.
- กิริติ ผลรัตน์. (2557). *ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรหมมณี โฮชิน. (2557). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิทยากร เชียงกุล. (2554). *จิตวิทยาความฉลาดและความคิดสร้างสรรค์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สายธาร.
- วรพจน์ สถิตย์เสถียร. (2548). *บุคลิกภาพห้วงองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และคณะ. (2542). *การฆ่าตัวตาย: การสอบสวนหาสาเหตุและการป้องกัน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: นพบุรุษการพิมพ์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักดิ์ สวาทะนันท์. (2559). *ข่าวสารด้านวิชาการสรรสาระจากผู้อำนวยการโรงเรียน* (พฤศจิกายน-มกราคม). เข้าถึงจาก <http://www.satitcmu.ac.th/?option=mod>.
- ศักดิ์ สวาทะนันท์. (2560). *ข่าวสารด้านวิชาการสรรสาระจากผู้อำนวยการโรงเรียน* (มกราคม-มีนาคม). เข้าถึงจาก <http://www.satitcmu.ac.th/?option=mod>.
- ศักดิ์ สวาทะนันท์. (2560). *ข่าวสารด้านวิชาการสรรสาระจากผู้อำนวยการโรงเรียน* (พฤศจิกายน-มกราคม). เข้าถึงจาก <http://www.satitcmu.ac.th/?option=mod>.
- ศักดิ์ สวาทะนันท์. (2561). *ข่าวสารด้านวิชาการสรรสาระจากผู้อำนวยการโรงเรียน* (กุมภาพันธ์-เมษายน). เข้าถึงจาก <http://www.satitcmu.ac.th/?option=mod>.
- ศุภนิช สังฆะวดี. (2550). *การศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาสถิติประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย* (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หงษ์ศิริ ภัยโยติกลชัย และคณะ. (2558). *ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข* (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.

Dorain, B. G. (1987). Stress, immunity and illness-A review. *Psychological Medicine*, 17(2), 393-407.

Krejcie, R.V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Education and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.

ประวัติผู้เขียนบทความ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงลักษณ์ เขียนงาม
จบการศึกษาปริญญาเอก วิชาเอกหลักสูตรและการสอน
จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาพื้นฐานและการพัฒนาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

