

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี

FACTORS AFFECTING STRESS OF MATHAYOMSUKSA VI STUDENTS IN CHANGWAT SUPHAN BURI.

ผู้วิจัย	เนตรราตรี ท้าวโสม ¹	Nedratree Thaosom
กรรมการควบคุม	รศ.ดร.บุญเรียง ขจรศิลป์ ² ดร.วารุณี ลัภนโชคดี ³	
Advospr Committee	Assoc. Prof. Dr. Boonreang Kajornsini Dr.Varunee Lapphanachookdee	

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งแบบของการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2554 จำนวน 366 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดความเครียด ที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ความถี่ ร้อยละ และการถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า อายุ ความไวต่อความเครียดของนักเรียน การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา และความสัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบกับความเครียดของนักเรียน โดยตัวพยากรณ์เหล่านี้ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 21.2 ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนมีอายุและความไวต่อความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้

ความเครียดของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย ในขณะที่นักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาและมารดามีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดาหรือมารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ปริญญาโท และนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกันจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่ และรักใคร่กลมเกลียว และถ้าทราบค่าของตัวพยากรณ์แต่ละตัว สามารถคาดคะเนค่าของคะแนนความเครียดได้จากสมการพยากรณ์ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{คะแนนความเครียด} = & -132.503 + 7.978 \text{ อายุ} + \\ & 1.526 \text{ ความไวต่อความเครียด} - 2.282 \\ & \text{การศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน} + 10.889 \\ & \text{การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา} + 8.055 \\ & \text{การศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษา} + 2.330 \\ & \text{การศึกษาของบิดาแบบปวช.และปวส.} + \\ & 9.550 \text{ การศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน} - \\ & 1.561 \text{ การศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษา} \end{aligned}$$

¹ นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² ข้าราชการครู ตำแหน่ง ครู คศ.1 โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1

³ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการวิจัยและประเมินทางการศึกษา ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

+ 14.772 การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา*
 + 6.410 การศึกษาของมารดาแบบปวช.และ
 ปวส. + 14.353 ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบ
 รักใคร่กันดี + 36.533 ความสัมพันธ์กับเพื่อน
 แบบแก่งแย่งชิงดีกัน*

หมายเหตุ * $p < .05$

คำสำคัญ : ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ABSTRACT

The purpose of this study was to study the factors affecting stress of Mathayomsuksa VI Students in Suphan Buri province. The type of this research was Survey Research. The participants were 366 Mathayomsuksa VI Students in Suphan Buri province who were studying in academic year 2554. The participants were randomized via the Multistage Sampling. The instrument used for collecting data was stress test which was adapted from Suanbrung's stress test. The data were statistically analyzed by frequency, percentage, and multiple regression.

The results of this study indicated that the factors of age, sensitivity of stress, father's education, mother's education, and relationship with friends were associated with students' stress. These predictors explain the variance of stress scores for 21.2 percents. The results of this study show that if the students' age and sensitivity of stress were increase, the students' stress will be increased, too. While students who had fathers with primary education and mother with secondary education, their stress would be

higher than students who had fathers/mothers with bachelor or master education. Students who had a rival relationship with friends would have higher stress than students who had independent or united relationship with friends. So if you know the value of each predictors, you can predict the stress's score from prediction equation as follow.

stress's score = $-132.503 + 7.978 \text{ age}^* + 1.526$
 sensitivity of stress* - 2.282 father have
 no education + 10.889 father with primary
 education* + $.055$ father with secondary
 education + 2.330 father with vocational
 certificate and higher vocational
 certificate + 9.550 mother have no
 education - 1.561 mother with primary
 education + 14.772 mother with
 secondary education* + 6.410 mother
 with vocational certificate and higher
 vocational certificate + 14.353 united
 relationship with their friends + 36.533
 rival relationship with their friends*

* $p < .05$

Keyword : Factors Affecting Stress

บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวและเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นกับทุกคนนั้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิดและการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงเราก็จะรู้สึกเครียดน้อย แต่ถ้า

เรารู้สึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นร้ายแรง แก่ไม่ไหวและไม่มีใครช่วยได้เราก็จะเครียดมาก ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญๆ 2 ประการคือ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันกับการคิดการประเมินสถานการณ์ของบุคคล โดยปกติแล้วความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียวแต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกันคือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากน้อยแค่ไหน (กรมสุขภาพจิต, 2553: 5-8) ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ (สุชา จันทน์เอม, 2540: 8) ผนวกกับภาวะสังคมในยุคที่มีความเจริญทางเทคโนโลยีและกระแสวัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามามีอิทธิพลในการดำเนินชีวิต ภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่ย่ำแย่ลงส่งผลกระทบต่อสภาพชีวิตความเป็นอยู่ทำให้ต้องแก่งแย่งแข่งขันกันมากขึ้นส่งผลให้วัยรุ่นต้องประสบปัญหาของการปรับตัวทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและความกดดันในเรื่องของพัฒนาการต่างๆ ที่ต้องปรับให้เข้ากับสังคมในยุคปัจจุบันให้ได้ (อุไร สุมาริธรรม, 2545: 88) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงของวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งทางด้านของร่างกายและจิตใจ มีความคิดเป็นอิสระของตนเอง มีกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะความชอบคล้ายๆ กัน เริ่มมีความรับผิดชอบเหมือนผู้ใหญ่ จึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ง่ายซึ่งจะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ ปัญหาที่มักทำให้เกิดความเครียดกับวัยรุ่น เช่น การแข่งขันทางการเรียน การที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่เท่ากัน การที่ถูกคาดหวังจากผู้ปกครอง การที่ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดี ความรู้สึก

ด้อยรู้สึกไม่เท่าเทียมกับเพื่อน (สุชาติ พหลภาคย์, 2541: 10-14) นอกจากนี้พื้นฐานการเลี้ยงดูที่แตกต่างกันก็เป็นสาเหตุอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความไวต่อความเครียดที่แตกต่างกันได้ วัยรุ่นที่เติบโตมาในครอบครัวที่อบอุ่น บุคคลในครอบครัวให้ความรักความเอาใจใส่ก็จะมีพื้นฐานทางด้านจิตใจที่ดีมีความทนทานหรือความสามารถในการปรับตัวรับกับความเครียดได้ดี (สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ, 2540) ซึ่งวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย เช่น ปัญหาด้านการเรียนที่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการเลือกเรียนในมหาวิทยาลัยหรือการประกอบอาชีพ ด้านครอบครัวที่ต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้ปกครองในการศึกษาหรือการสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา ด้านบุคลิกภาพที่ต้องมีการปรับจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ที่เริ่มมีความรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเองมากขึ้น จึงอาจนำมาซึ่งความเครียดในการปรับตัวได้ (นิตินารา จินาพร, 2540: 2)

จากปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติหน้าที่เป็นครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจึงสนใจที่จะทำการสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อให้ นักเรียน ผู้ปกครอง ครู โรงเรียนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเยาวชนในวัยเรียนนี้ ได้ทราบถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนจะได้หาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและช่วยให้นักเรียนพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่กดดันและจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างถูกวิธี สามารถปรับตัวอย่างสมดุลในสภาพแวดล้อมปัจจุบันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรี ที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาคการศึกษาที่ 1/2554 จำนวน 32 โรงเรียนซึ่งมีนักเรียนจำนวน 4,281 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 9 จังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2554 โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 366 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด แบ่งเป็น

1. ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของนักเรียนที่เกี่ยวข้องที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด ได้แก่ เพศ อายุ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการเรียน ความไวต่อความเครียด
2. ปัจจัยด้านครอบครัว หมายถึง สภาพโดยทั่วไปด้านครอบครัวของนักเรียนที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ การอยู่ร่วมกันระหว่างบิดามารดา สถานภาพการเงินของครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพการณ์ต่างๆ ที่มีผลต่อความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน บุคคลที่พักอาศัยด้วย

ตัวแปรตาม คือ ความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบวัดความเครียดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1: แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย เพศ สถานภาพ การสมรสของบิดามารดา สถานภาพการเงินของครอบครัว แผนการเรียน ฯลฯ ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List)

ส่วนที่ 2: แบบวัดความเครียดซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงฉบับ 104 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ความไวต่อความเครียด ที่มาและอาการของความเครียด ซึ่งผู้วิจัยทำการเลือกในส่วนของความไวต่อความเครียดจำนวน 13 ข้อและอาการของความเครียดจำนวน 33 ข้อ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บแบบสอบถามไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนทั้ง 5 โรงเรียน
2. นำหนังสือขอความร่วมมือไปขออนุญาตเก็บแบบสอบถาม โดยติดต่อผ่านผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อประสานกับผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ในการเข้าไปเก็บแบบสอบถาม

3. ติดต่ออาจารย์ที่เกี่ยวข้องเพื่อนัดหมาย เวลาและดำเนินการเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการส่งแบบสอบถามไปยังโรงเรียนต่างๆ

4. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละเพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป

2. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) โดยมีอาการของความเครียดเป็นตัวแปรตาม เพศ อายุ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการเรียน ความไวต่อความเครียด การอยู่ร่วมกันของบิดามารดา สถานภาพการเงินของครอบครัว การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ความสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลที่พักอาศัยด้วยเป็นตัวพยากรณ์

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ในการประมวลผลในการวิจัยครั้งนี้

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมด 366 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.02) มีอายุ 17 ปี (ร้อยละ 67.49) เป็นนักเรียนที่เรียนในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (ร้อยละ 88.52) มีพฤติกรรมการเรียนแบบตั้งใจเรียนบางวิชา (ร้อยละ 65.57) นักเรียนไม่เจ็บป่วย (ร้อยละ 75.68) และไม่มีความกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย (ร้อยละ 75.41) นักเรียนมีความไวต่อความเครียดน้อย (ร้อยละ 84.97) บิดามารดาอยู่ร่วมกัน (ร้อยละ 80.05) มีความสัมพันธ์กับผู้ปกครองแบบรักใคร่กลมเกลียวกัน (ร้อยละ 86.34)

มีการใช้เวลาร่วมกันในครอบครัวเป็นแบบทุกวัน (ร้อยละ 80.05) บุคคลที่พักอาศัยด้วยคือบิดามารดา (ร้อยละ 89.07) และนักเรียนมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในแบบรักใคร่กันดี (ร้อยละ 95.08) นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในช่วง 3.50 – 4.00 (ร้อยละ 43.44) สถานภาพการเงินของครอบครัวนักเรียนพอใช้และมีเงินเก็บ (ร้อยละ 48.09) การศึกษาของบิดาส่วนมากจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือปริญญาโท (ร้อยละ 33.33) การศึกษาของมารดาส่วนมากจบการศึกษาระดับประถมศึกษาและระดับปริญญาตรีหรือปริญญาโท (ร้อยละ 33.33) ผู้ปกครองของนักเรียนมีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวหรือรับจ้าง (ร้อยละ 35.79)

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์หาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ซึ่งผู้วิจัยทำการตรวจสอบตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ดังต่อไปนี้

1. เนื่องจากตัวแปรที่ผู้วิจัยคัดเลือกมาใช้เป็นตัวพยากรณ์มีทั้งตัวแปรที่เป็นตัวแปรต่อเนื่อง เช่น อายุ ความไวต่อความเครียด และตัวแปรที่ไม่ต่อเนื่อง เช่น เพศ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการเรียน ฯลฯ ดังนั้นในส่วนของตัวแปรที่เป็นตัวแปรไม่ต่อเนื่องจึงต้องสร้างตัวแปรหุ่นขึ้นมาก่อนที่จะนำมาทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

2. ทำการตรวจสอบว่าตัวพยากรณ์มีความสัมพันธ์กันเองหรือไม่ (Multicollinerity) โดยพิจารณาจากค่า Tolerance ของแต่ละตัวพยากรณ์ ถ้าค่านี้มีค่าใกล้ศูนย์ แสดงว่าตัวพยากรณ์ตัวนั้นมีความสัมพันธ์กับตัวพยากรณ์อื่นๆ สูง สมควรตัดตัวพยากรณ์ตัวนั้นทิ้งไป (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2537: 163)

ซึ่งจากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวพยากรณ์พบว่า ตัวพยากรณ์อื่นๆในสมการไม่สามารถอธิบายตัวพยากรณ์อาการเจ็บป่วยได้เพียงร้อยละ 7.7 (ค่า Tolerance = .077) แสดงว่าตัวพยากรณ์อาการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กับตัวพยากรณ์อื่นๆ ในสมการสูง ผู้วิจัยจึงตัดตัวพยากรณ์อาการเจ็บป่วยทิ้งไป สำหรับตัวพยากรณ์ที่เหลือนอกเหนือจากตัวพยากรณ์อาการเจ็บป่วย พบว่ามีค่า Tolerance เท่ากับ .106 - .895 แสดงว่า ตัวพยากรณ์เหล่านี้มีความสัมพันธ์กันเองต่ำ จึงสามารถนำตัวพยากรณ์เหล่านี้มาวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้

3. หลังจากการตรวจสอบค่า Tolerance แล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธี

Enter โดยคะแนนของความเครียดเป็นตัวแปรตาม (Y) และคะแนนของปัจจัยต่างๆ เป็นตัวแปรพยากรณ์ ซึ่งเมื่อทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแล้วพบว่า เมื่อควบคุมตัวพยากรณ์อื่นๆ ให้มีค่าคงที่ ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์และสามารถใช้พยากรณ์คะแนนความเครียดได้ คือ อายุ ความไวต่อความเครียด การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดาและความสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนตัวพยากรณ์ที่เหลือไม่สามารถนำไปใช้พยากรณ์คะแนนความเครียดได้ ซึ่งจะต้องนำตัวพยากรณ์เหล่านี้เข้าสู่การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธี Enter อีกครั้ง เพื่อให้ได้สมการพยากรณ์ที่ดีที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของคะแนนความเครียด

ตัวพยากรณ์	b	S _b	Beta	T	p
อายุ	7.978	2.648	.145	3.013	.003*
ความไวต่อความเครียด	1.526	.283	.263	5.395	.000*
ระดับการศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน	-2.282	6.068	-.020	-.376	.707
ระดับการศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	10.889	4.529	.175	2.404	.017*
ระดับการศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	8.055	4.461	.110	1.806	.072
ระดับการศึกษาของบิดาแบบปวช.+ปวศ.	2.330	4.281	.031	.544	.587
ระดับการศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน	9.550	6.464	.076	1.477	.140
ระดับการศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษาต้น+ปลาย	-1.561	4.304	-.027	-.363	.717
ระดับการศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษาต้น+ปลาย	14.772	4.684	.189	3.154	.002*
ระดับการศึกษาของมารดาแบบปวช.+ปวศ.	6.410	4.497	.078	1.426	.155
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี	14.353	8.171	.112	1.757	.080
ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแ่่งแย้งชิงดีกัน	36.533	12.102	.192	3.019	.003*

R² ที่ปรับแล้ว = .212 , ค่าคงที่ = -132.503

* p < .05

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 คะแนนของตัวพยากรณ์ต่างๆ มีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียด และเมื่อควบคุมตัวพยากรณ์อื่นๆ ให้เป็นค่าคงที่ ตัวพยากรณ์ต่างๆ ซึ่งได้แก่ อายุ ความไวต่อความเครียด ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดาและความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนและใช้พยากรณ์ความเครียดของนักเรียนได้ โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ ที่ปรับแล้วคิดเป็นร้อยละ 21.2 นั่นคือตัวพยากรณ์ทั้ง 5 ตัว ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 21.2 และถ้าทราบค่าของตัวพยากรณ์ทั้ง 5 ตัว สามารถคาดคะเนค่าของคะแนนความเครียดได้จากสมการถดถอยดังนี้

สมการถดถอยที่คำนวณโดยใช้คะแนนดิบ คือ

$$\begin{aligned} \text{คะแนนความเครียด} = & -132.503 + 7.978\text{อายุ} + \\ & 1.526\text{ความไวต่อความเครียด} - 2.282 \\ & \text{การศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน} + 10.889 \\ & \text{การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา} + 8.055 \\ & \text{การศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษา} + 2.330 \\ & \text{การศึกษาของบิดาแบบปวช.และปวส.} + \\ & 9.550 \text{การศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน} - \\ & 1.561\text{การศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษา} \\ & + 14.772\text{การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา} \\ & + 6.410\text{การศึกษาของมารดาแบบ} \\ & \text{ปวช.และปวส.} + 14.353 \text{ความสัมพันธ์กับ} \\ & \text{เพื่อนแบบรักใคร่กันดี} + 36.533\text{ความสัมพันธ์} \\ & \text{กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน} \end{aligned}$$

ทั้งนี้สมการถดถอยที่คำนวณโดยใช้คะแนนมาตรฐาน คือ

$$\begin{aligned} Z_{\text{คะแนนความเครียด}} = & \\ & .145Z_{\text{อายุ}} + .263Z_{\text{ความไวต่อความเครียด}} - .020Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบไม่ได้เรียน}} \\ & + .175Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา}} + .110Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบมัธยมศึกษา}} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & + .031Z_{\text{การศึกษาของบิดาแบบปวช.และปวส.}} + .076Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบไม่ได้เรียน}} \\ & - .027Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบประถมศึกษา}} + .189Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา}} \\ & + .078Z_{\text{การศึกษาของมารดาแบบปวช.และปวส.}} + .112Z_{\text{ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบรักใคร่กันดี}} \\ & + .192Z_{\text{ความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน}} \end{aligned}$$

หมายเหตุ * $p < .05$

จากข้อมูลดังกล่าวเบื้องต้น สรุปได้ว่า ปัจจัยด้านอายุ ความไวต่อความเครียด การศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา การศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษาและความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกันมีผลกระทบต่อความเครียดและตัวแปรที่มีผลกระทบต่อความเครียดมากที่สุดคือ ความไวต่อความเครียด (Beta = .263) รองลงมาคือความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบแก่งแย่งชิงดีกัน (Beta = .192) ระดับการศึกษาของมารดาแบบมัธยมศึกษา (Beta = .189) ระดับการศึกษาของบิดาแบบประถมศึกษา (Beta = .175) และอายุของนักเรียน (Beta = .145)

อภิปรายผล

1. อายุ

ปัจจัยด้านอายุของนักเรียนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน กล่าวคือ ถ้านักเรียนมีอายุเพิ่มมากขึ้น จะทำให้มีผลต่อความเครียดของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย จากงานวิจัยวิจัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุระหว่าง 16 -18 ปี ซึ่งจัดว่าเป็นวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเด็กวัยรุ่นในช่วงนี้เป็นช่วงวัยที่เด็กจะต้องเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวสำหรับประกอบอาชีพต่อไปในระยะเวลาผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเป็นเรื่องที่สำคัญต่อชีวิตจิตใจ อารมณ์ ความต้องการของเด็กและบุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งที่บ้าน โรงเรียนและกลุ่มเพื่อนทำให้ความสับสนใจเกิดได้ง่ายเพราะเด็กอยู่ภายใต้ความบีบบังคับข้อจำกัดของระบบการศึกษา สถิติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ค่านิยมของท้องถิ่น โรงเรียนและสังคมส่วนรวมและยังไม่ทราบแน่ในความถนัด ความสนใจ

ความต้องการและบุคลิกภาพของตัวเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549: 336) ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นในช่วงวัยนี้ เกิดความเครียดได้มากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงวัยอื่น

2. การศึกษาของบิดา

ปัจจัยด้านการศึกษาของบิดาเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เพราะบิดาของนักเรียนส่วนมากจะเป็นบุคคลหลักที่ต้องหารายได้มาจุนเจือครอบครัว การที่บิดามีการศึกษาประถมศึกษาจะมีโอกาสที่ทำงานที่มีรายได้สูงน้อย ทำให้มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวไม่ดีเท่าบิดาของเด็กที่มีการศึกษาสูงกว่า ทำให้เด็กในกลุ่มนี้ส่วนมากต้องทำงานหารายได้เองเพื่อมาช่วยเหลือครอบครัว เด็กจึงเกิดภาวะความเครียดจากการที่ต้องรับผิดชอบช่วยเหลือเกี่ยวกับเศรษฐกิจทางครอบครัวได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์ และคณะ (2545) ที่ศึกษาพบว่าการศึกษาของบิดามารดาที่จบในระดับต่ำกว่าปริญญาตรีส่งผลต่อภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งจะนำมาซึ่งพฤติกรรมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปของวัยรุ่น

3. การศึกษาของมารดา

ปัจจัยด้านการศึกษาของมารดาเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เพราะมารดาถือว่าเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับบุตรมากกว่าบิดา ดังนั้นมารดาจึงมีความสนใจในเรื่องต่างๆ ของเด็กมากกว่าบิดา จึงอาจเป็นไปได้ว่ามารดาที่อยู่ในกลุ่มที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะให้ความสำคัญกับการเรียนของเด็กและมีความคาดหวังกับการเรียนของเด็กสูง เพราะมารดาที่อยู่ในกลุ่มนี้จัดได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาอยู่ในระดับที่พอจะเข้าใจในเรื่องความสำคัญของการเรียน ประกอบกับการที่ต้องการให้เด็กมีการศึกษาสูงกว่าตนเองหรือมีความคาดหวังให้เด็กเป็น

ในสิ่งที่ตนเองต้องการจึงทำให้เกิดความกดดันต่อเด็ก ซึ่งจะทำให้เด็กในกลุ่มนี้เกิดความเครียดได้ นอกจากนี้ การที่มารดามีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาก็ยังจัดได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีรายได้ไม่มากนักและมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีนักจึงทำให้เด็กในกลุ่มนี้มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจของครอบครัวจึงอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดได้ (มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2548: 423-489)

4. ความสัมพันธ์กับเพื่อน

ปัจจัยด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เพราะวัยนี้ถือว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลเมื่อถึงเวลาที่ต้องเข้ากลุ่มเพื่อน เด็กอาจไม่มีความมั่นใจทางจิตใจและขาดเอกลักษณ์ที่ชัดเจนของตนเอง เด็กจะให้ความสนิทสนมและความไว้วางใจเพื่อนสูงจะประเมินตัวเองและพฤติกรรมจากปฏิกิริยาที่เพื่อนแสดง ดังนั้นเพื่อนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการทั้งด้านอารมณ์และจิตใจ การที่เพื่อนยอมรับนับว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับการปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อนจะมีผลเสียอย่างร้ายแรงต่อสภาพจิตใจของเด็ก (สมภพ เรื่องตระกูล, 2547: 232 – 234) การที่เด็กต้องมีการแก่งแย่งชิงดีกันในเรื่องต่างๆ เช่น ด้านผลการเรียน ด้านความรัก ด้านการยอมรับในสังคม จะส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดและการแสดงออกทางอาการของความเครียดที่รุนแรงได้

5. ความไวต่อความเครียด

ปัจจัยด้านความไวต่อความเครียดหรือความเปราะบางต่อความเครียดเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน กล่าวคือ คนที่มีบุคลิกภาพแบบ A ซึ่งเป็นบุคคลที่มักจะไม่อดทน ทะเยอทะยาน ชอบแข่งขัน ก้าวร้าวและทำงานหนัก มักตั้งจุดหมายไว้สูงและเรียกร้องจากตนเองและผู้อื่นสูงมาก เป็นคนที่

กังวลถึงสิ่งต่างๆ ล่วงหน้าเสมอ มักจะเป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้มากเมื่อมีเหตุการณ์ใดมากระทบก็จะทำให้ไวต่อความเครียดหรือเกิดความเครียดได้ง่ายซึ่งแตกต่างจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ B ที่จะมีลักษณะตรงกันข้ามคือ ใจเย็น สงบ ผ่อนคลาย ไม่ตะเยอตะยานอย่างเปิดเผย (นันทวรรณ นาวิ, 2533: 28) ก็จะเป็นบุคคลที่มีความไวต่อความเครียดน้อยหรือเป็นบุคคลที่ค่อนข้างมีความมั่นคงทางจิตใจสูงเมื่อมีเหตุการณ์ใดมากระทบก็มักจะปรับตัวรับกับเหตุการณ์นั้นได้จึงทำให้มีความเครียดในระดับที่ต่ำหรือไม่มี ความเครียดเลย

6. จากผลการวิจัยพบว่าตัวพยากรณ์ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้เพียงร้อยละ 21.2 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะตัวแปรหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นตัวพยากรณ์นั้นยังไม่ครอบคลุมตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อ ความเครียดได้มากพอ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่า นักเรียนที่บิดามี การศึกษาระดับประถมศึกษาและนักเรียนที่มารดา มี การศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียดสูงกว่า นักเรียนที่บิดาหรือมารดาที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี/ ปริญญาโท ซึ่งบิดามารดาที่อยู่ในกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มี การศึกษาไม่สูงมากนักเป็นกลุ่มที่มีความรู้ในเรื่องของ หลักจิตวิทยาที่เกี่ยวกับวัยรุ่นน้อยและมีโอกาสที่จะ ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับหลักในการเลี้ยงดูวัยรุ่น น้อย ดังนั้นทางโรงเรียนจึงควรมีการส่งเสริมให้ความรู้ เกี่ยวกับหลักจิตวิทยาพัฒนาการด้านต่างๆของวัยรุ่น ให้กับบิดามารดาหรือผู้ปกครองได้ทราบเพื่อเป็น ประโยชน์ในการปรับใช้ในการดูแลบุตรหลานเพื่อไม่ให้ เกิดความเครียดเกิดขึ้นหรือเพื่อให้สามารถปรับตัวรับ กับความเครียดที่จะเกิดขึ้นได้

2. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่าความไวต่อความ เครียดมีผลต่อความเครียด ซึ่งความไวต่อความเครียด จะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพเดิมของนักเรียนแต่ละคน ดังนั้น

ในการจัดการเรียนการสอนของครูจึงควรคำนึงถึงความ แตกต่างของลักษณะบุคลิกภาพของนักเรียนด้วย ควร มี การจัดรูปแบบการเรียนการสอนที่หลากหลายให้เหมาะสม กับเด็กในช่วงวัยนั้นนอกจากนี้บิดามารดาและผู้ปกครอง ควรให้ความสนใจเอาใจใส่กับเด็กที่ลักษณะบุคลิกภาพ แบบ A ให้มากขึ้น

3. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่าความสัมพันธ์กับ เพื่อนแบบแก่งแย่งซึ่งดีกันมีผลต่อความเครียด ดังนั้น การจัดการเรียนการสอนของครูจึงควรลดความตึงเครียด จากคะแนนรายบุคคลให้ลดลงส่งเสริมให้นักเรียนมีการ ทำงานกลุ่มร่วมกันให้มากขึ้นเพื่อลดบรรยากาศของ การแข่งขันระหว่างบุคคลและระหว่างโรงเรียนให้ลดลง นอกจากนี้ควรปฏิบัติกับเด็กทุกคนอย่างเสมอภาคไม่ เลือกปฏิบัติกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือนักเรียนกลุ่มใด กลุ่มหนึ่งเพียงอย่างเดียว

บทสรุป

อายุ ความไวต่อความเครียดของนักเรียน การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดาและความ สัมพันธ์กับเพื่อนส่งผลกระทบต่อความเครียดของ นักเรียน โดยตัวพยากรณ์เหล่านี้ร่วมกันอธิบายความ แปรปรวนของความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 21.2 ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนมีอายุและ ความไวต่อความเครียดเพิ่มมากขึ้นจะส่งผลให้ ความเครียดของนักเรียนเพิ่มมากขึ้นด้วย ในขณะที่ นักเรียนที่บิดามีการศึกษาระดับประถมศึกษาและ มารดาที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียด สูงกว่านักเรียนที่บิดาหรือมารดาที่มีการศึกษาระดับ ปริญญาตรี/ปริญญาโท และนักเรียนที่มีความสัมพันธ์ กับเพื่อนแบบแก่งแย่งซึ่งดีกันจะมีความเครียดสูงกว่า นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนแบบต่างคนต่างอยู่ และรักใคร่กลมเกลียว และถ้าทราบค่าของตัวพยากรณ์ แต่ละตัว สามารถคาดคะเนค่าของคะแนนความเครียด ได้

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2553). **คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- นีนารา จิราพร. (2540). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษาเขตการศึกษา 9**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นันทวรรณ นาวิ. (2533). **คลายเครียด: ทำชีวิตให้สบาย ไร้ความเครียด**. กรุงเทพฯ: แสงแดด จำกัด.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. (2537). **สถิติวิจัย II**. พิมพ์ครั้งที่ 2. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์: พี เอ็น การพิมพ์.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์และคณะ. (2545). **รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และพฤติกรรมเศรษฐกิจของเยาวชนไทย**. ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิชย์. (2548). **จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี**. พิมพ์ครั้งที่ 3. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2544). **ความเครียดและอาการทางจิตเวช**. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุชา จันทน์เอม. (2540). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ พหลภาคย์. (2541). **“วิธีคลายเครียดในยุค IMF”**. ศรีนครินทร์เวชสาร 13(พิเศษ): 15-18.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). **รายงานการวิจัยการสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง**. โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อุไร สุมาวีรรณ. (2545). **จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครศรีธรรมราช: สำนักพิมพ์สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.