



ความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียด
ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัดน่านนันทอุปถัมภ์)



โดย

นางสาวสุชาตินี ทศนสุวรรณ

นางสาวอาภาพร แก้วคำ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา สัมมนาการเป็นผู้ประกอบการ
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2553

1250765: สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ

คำสำคัญ : ความเครียด/สาเหตุของความเครียด/การจัดการกับความเครียด

สุธาสินี พิสนสุวรรณ และ อาภาพร แก้วคำ : ความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์)
อาจารย์ที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. 73 หน้า.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียด ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 402 คน และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้โปรแกรม SPSS

ผลการวิจัยพบว่า

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุอยู่ที่ 16 ปี เรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีรายรับต่อเดือนระหว่าง 1,001 – 2,000 บาท และมีการจ่ายต่อวัน น้อยกว่า 100 บาท ใช้เวลาในการเดินทางไปกลับระหว่างบ้านและ โรงเรียนเป็นเวลา 30 นาที ข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดโดยภาพรวมนั้นนักเรียนมีระดับความเครียดจากสาเหตุสำคัญ 3 ประการเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ การที่อาจารย์สั่งการบ้านมากเกินไปจนนักเรียนเกิดความกังวลว่าจะส่งงานไม่ทัน ในห้องเรียนมีเพื่อนที่มักจะส่งเสียงดังรบกวนการเรียนการสอน และช่วงเวลาหลังเลิกเรียนการจราจรติดขัดมากทำให้การเดินทางกลับบ้านล่าช้า

จากการประเมิน โดยใช้แบบสอบถามความเครียดจากกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข พบว่านักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก ซึ่งเป็นผลกระทบจากความเครียดมากที่สุด คือ อาการตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่คุ้นเคย รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจและรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ ตามลำดับจากมากไปหาน้อย

จากการสำรวจวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) ส่วนใหญ่ ใช้เวลามากที่สุดในการ ฟังเพลง ร้องเพลงและเล่นดนตรี รองลงมาอันดับ 2 คือ การดูหนัง ดูทีวี และรองลงมาอันดับ 3 คือ เล่นเกมส่หรืออินเทอร์เน็ต

คณะวิชาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2553
ลายมือชื่อนักศึกษา1.....2.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัดน่านที่อุบลรัตน์)



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา สัมมนาการเป็นผู้ประกอบการ
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสีกัน

ปีการศึกษา 2553

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว
อนุมัติให้การวิจัยเรื่อง “ความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียดของ
นักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์)” เสนอโดย นางสาวศุชาสินี ทัศนสุวรรณ
และนางสาวอาภาพร แก้วคำ มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชาสัมมนา
การเป็นผู้ประกอบการ ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขา วิชาการจัดการธุรกิจและ
ภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ

.....
(อาจารย์ ดร.ธนิษฐ์ รัตนพงศ์ภิญโญ)

หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร

คณะกรรมการสอบสัมมนาการเป็นผู้ประกอบการ

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.เกริกฤทธิ์ อัมพะวัต)

...../...../.....

.....กรรมการ

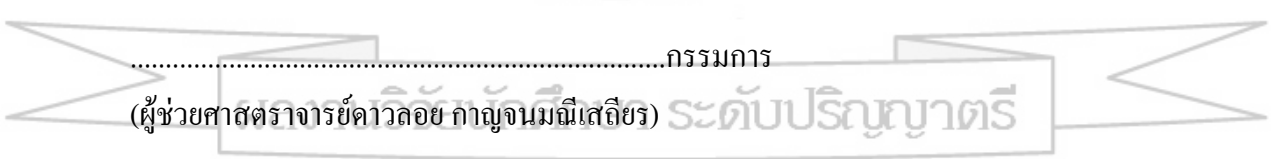
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร)

...../...../.....

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นภนันทน์ หอมสุต)

...../...../.....



กิตติกรรมประกาศ

การทำวิจัย เรื่อง ความเครียด สาเหตุของความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมปลายของโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) ได้รับความเมตตาดูแลเอาใจใส่ ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจสอบเป็นอย่างดีจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร

ขอขอบพระคุณ โรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) ที่ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี และให้ผู้ทำวิจัยได้มีโอกาสศึกษาและรวบรวมข้อมูลของโรงเรียน

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ศศิกัญจน์ แก้วคำ ที่สละเวลาอันมีค่าในการช่วยติดต่อประสานงานในการแจกแบบสอบถาม

ขอขอบคุณ นักเรียนระดับชั้นมัธยมปลายของโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) ที่ให้ข้อมูลที่จำเป็นสำหรับวิจัยเล่มนี้

ขอขอบคุณบิดา มารดาของผู้ทำวิจัย สำหรับการช่วยเหลือ สนับสนุนและเป็นกำลังใจให้เสมอมา

ขอขอบคุณ นางสาวนิรมล สายวงษ์คำ สำหรับการช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้กันจนวิจัยเล่มนี้สำเร็จ

คุณค่าและประโยชน์จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษาขอมอบคุณความดีทั้งหมดให้แก่ผู้มีพระคุณดังกล่าวข้างต้น และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้ศึกษาในครั้งนี้

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
ขอบเขตการศึกษา.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
ข้อจำกัดการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ประวัติโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์).....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประชากรศาสตร์.....	7
ความหมายของความเครียด.....	9
สาเหตุของความเครียด.....	10
กลวิธีการคลายความเครียด.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
3 วิธีการดำเนินการศึกษา.....	20
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	20
ตัวแปรที่ศึกษา.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	22
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
4 ผลการศึกษา.....	24
วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม.....	25
การวิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
	การวิเคราะห์สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์).....	30
	การวิเคราะห์อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกโดยแบบสอบถามความเครียดจาก กรมสุขภาพจิต.....	45
	การวิเคราะห์วิธีการจัดการกับความเครียด.....	48
5	สรุปผลการศึกษา.....	52
	สรุปผลการวิจัย.....	52
	อภิปรายผลการศึกษา.....	56
	ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	58
	ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	58
	บรรณานุกรม.....	59
	ภาคผนวก.....	60
	แบบสอบถาม.....	61
	ประวัติผู้วิจัย.....	72

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

สารบัญญัตินี้

ตารางที่		หน้า
1	ประชากร	20
2	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ.....	25
3	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ.....	26
4	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้นที่เรียน.....	26
5	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายรับ	27
6	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวัน.....	28
7	จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางไป กลับระหว่างบ้านและ โรงเรียน	28
8	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านสภาพแวดล้อม และบรรยากาศภายในห้องเรียน.....	30
9	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านสภาพอาคาร เรียนและบริเวณโดยรอบสถาบัน.....	32
10	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านเพื่อนนักเรียนที่ เรียนด้วยกันที่โรงเรียน.....	35
11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านความสะดวกใน การ ไปกลับบ้านและ โรงเรียนสีกัน(วัฒนานครที่อุบลรัตน์).....	37
12	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน(วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านอาจารย์ผู้สอน	39
13	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่ อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในรูปแบบการเรียน การสอน.....	41
14	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านครอบครัว.....	43
15	แบบสอบถามกรมความเครียดจากสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.....	45

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
16	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์).....	48



ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา และเมื่อเกิดความเครียดในตัวบุคคลแล้ว จะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล เสียบุคลิก ฯลฯ เป็นต้น ในเมื่อชีวิตประจำวันของทุกคนตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น เราไม่อาจหลีกเลี่ยงความเครียดได้ ดังนั้น เราจึงควรศึกษาเรื่องความเครียดอย่างลึกซึ้ง เพื่อเราจะได้ปรับชีวิตของตนเองให้เข้ากับสังคมในปัจจุบัน เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดจนเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ การปรับตัวบุคลิกภาพ ปัญหาครอบครัวตลอดจนปัญหาจากหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบนั้น ส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้นได้ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตไม่ราบรื่น ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ (กุลฑริ ทรัพย์เพิ่มพูน 2550 : 2) และความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นถูกกำจัดให้หมดไป

ความเครียด คือ ภาวะกดดันหรือความเครียดที่ส่วนใหญ่ จะเกิดกับจิตใจเป็นอันดับแรกแล้วจะลุกลามมายังร่างกาย เช่น เมื่อเกิดความกดดันขึ้นกับใจที่เกินขอบเขตของแต่ละบุคคลจะรับได้ อาการต่างๆของความเครียดก็จะตามมา เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ท้องผูก หัวใจเต้นแรง เป็นต้น (สลิษา วรรณานนท์ 2549 : 1) จึงส่งผลให้ความเครียดของแต่ละบุคคล นั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ขึ้นอยู่กับ หน้าที่ ความรับผิดชอบ และ ฐานะในสังคม ยังมีสิ่งเหล่านี้มากเท่าไร ความกดดันที่ตามมา ส่งผลให้ความเครียดทวีความรุนแรงและมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีหน้าที่ ความรับผิดชอบ และ ฐานะหน้าที่ทางสังคมในระดับที่ต่ำกว่า

มนุษย์ทุกคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกฐานะ ตั้งแต่เกิดจนตาย ต้องเคยพบกับความเครียดกันทั้งนั้น เนื่องจากเราต้องอยู่ในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งสภาพแวดล้อม สภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ที่เกิดจากการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมอารยประเทศ และการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับประเทศอื่น ๆ ก็ต้องอาศัยพลังจากบุคลากรในชาติซึ่งบุคลากรที่ดี มีความสามารถก็ต้องได้รับการขัดเกลามาตั้งแต่ระดับเล็กๆตั้งแต่ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้ ถ้าบุคลากรในชาติมีปัญหาทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะ

สุขภาพจิตแล้ว จะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงและการพัฒนาประเทศได้ (กุลทรี ทรัพย์เพิ่มพูน 2550 : 2)

ในสถานการณ์เดียวกันบุคคลจะมีระดับความเครียดแตกต่างกันไปตามการรับรู้ ซึ่งในการประเมินสภาวะการณ์ที่ก่อกวนต่าง ๆ ว่าคุกคามต่อร่างกายและจิตใจหรือไม่ มากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคล เช่น ปัจจัยลักษณะบุคลิกภาพ ปัจจัยด้านประสบการณ์และปัจจัยด้านอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น รวมทั้งปัจจัยทางด้านเพศก็มีผลทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกันด้วย (อมรากุล อิน โฆษานนท์ 2532, อ้างถึงใน วรณรัชชณ์ อุตระกูลโย 2544 : 2, อ้างถึงใน อัญชลี ศิวพรรณ 2551 : 1) ปัจจัยที่แตกต่างเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่ต่างกันและวัยที่มักจะมีปัญหาตามมาได้ง่ายเมื่อเกิดความเครียดก็คือวัยรุ่น โดยเฉพาะระดับชั้นมัธยมปลาย เนื่องจากอยู่ในช่วงที่เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต้องปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งความเครียดอาจส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ บางคนอาจมีความเครียดอย่างรุนแรงก่อความวุ่นวายให้กับสังคมและอาจมีความร้ายแรงไปถึงปัญหาทางด้านอาชญากรรมด้วย (พริภา บุญสมบัติ 2550 : 1)

ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมปลายนั้นอาจมาได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม ลักษณะนิสัยส่วนบุคคลหรือปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญซึ่งก็จะต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และอย่างที่ทราบกันว่าความเครียดจะส่งผลให้เราไม่มีความสุข แต่ถ้าเราสามารถควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่พอดี ความเครียดก็จะเป็แรงกระตุ้นให้คนเรามีพลังและมุ่งมั่นในการไปสู่ความสำเร็จของชีวิตได้ ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีอย่างหนึ่ง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อเรารู้สึกเครียดเมื่อไรก็ควรที่จะหาวิธีการผ่อนคลายความเครียด ก่อนที่จะปล่อยให้ลุกลามและเป็นปัญหาใหญ่ตามมาในภายหลัง (ศลิษา รัชชานนท์ 2549 : 2)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกที่จะทำการศึกษาถึงความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) เพื่อทราบถึงสาเหตุของความเครียดกับนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) ทั้งนี้เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจสภาพของนักเรียน และจะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนในการร่วมมือกันพัฒนาและแก้ไขเพื่อนักเรียนของโรงเรียนต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และ วิธีการจัดการกับความเครียดของ นักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์)

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มนักเรียนมัธยมปลายนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) ปีการศึกษา 2553 จำนวน 402 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

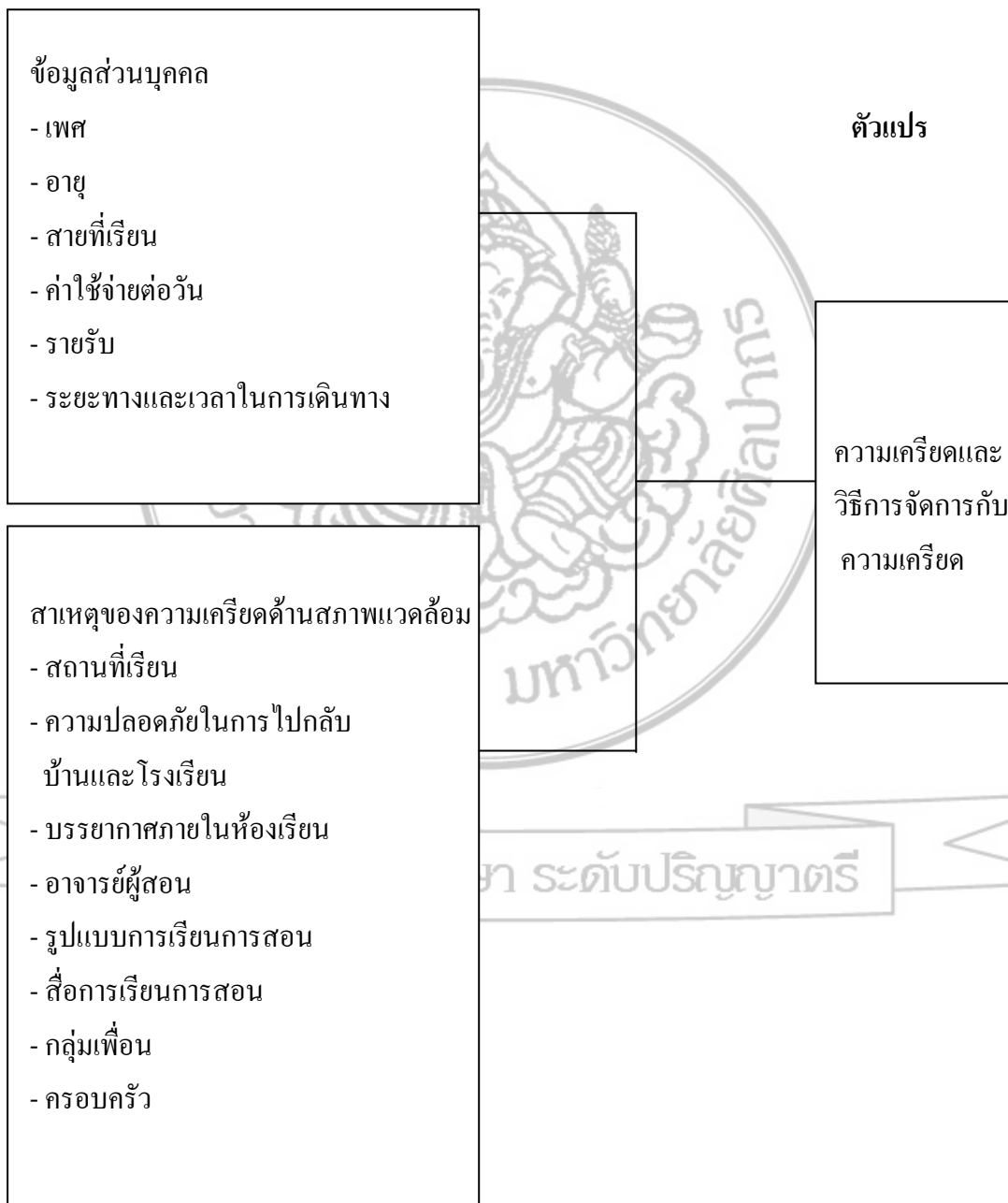
ตัวแปรที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ตัวแปรด้านข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ระดับชั้น รายรับต่อเดือน ค่าใช้จ่ายต่อวันและระยะเวลาในการเดินทางกลับบ้านและโรงเรียน เป็นต้น รวมทั้งปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น สถานที่เรียน ความปลอดภัยในการไปกลับบ้านและโรงเรียน บรรยากาศภายในห้องเรียน อาจารย์ผู้สอน รูปแบบการเรียนการสอนสื่อการเรียนการสอน กลุ่มเพื่อนและครอบครัว เป็นต้น กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

กรอบแนวคิดในทางวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลังจากนั้นจึงทำการเก็บเบื้องต้น สามารถสังเคราะห์และสรุปเป็นความสัมพันธ์ ดังแผนภาพต่อไปนี้

ตัวแปร



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดแสดงสาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียน

ข้อจำกัดการวิจัย

1. ความเครียด สาเหตุของความเครียด และ การจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) ครั้งนี้ ศึกษาแค่เพียงข้อมูลของนักเรียนมัธยมปลายเท่านั้น
2. ความเครียด สาเหตุของความเครียด และการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) ศึกษาแค่เพียงที่โรงเรียนวัดสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) เท่านั้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบความเครียด สาเหตุของความเครียด และ วิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม และ ข้อมูลส่วนบุคคล ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์)
2. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อครูอาจารย์โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) ในการปรับปรุงการสอนของตน และ สามารถใช้ในการประเมินปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ รวมถึงวิธีแก้ไข
3. เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจทำการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

การศึกษาครั้งนี้ มีศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียด ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) มีนิยามศัพท์ดังนี้

นักเรียน หมายถึง นักเรียนมัธยมปลายของโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์)

ความเครียด หมายถึง สภาวะที่นักเรียนที่เกิดความรู้สึกกดดัน ภาวะที่สมองทำงานหนักจิตใจและอารมณ์ไม่ผ่อนคลาย เนื่องจากทัศนคติบางอย่างของนักเรียน รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียด

สภาพแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่างๆที่อยู่รายล้อมนักเรียน ทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม ได้แก่ สถานที่เรียน บรรยากาศภายในห้องเรียน บรรยากาศภายนอกห้องเรียน กลุ่มเพื่อน ครอบครัว คุณครู รูปแบบการเรียนการสอน และความปลอดภัยในการไปกลับบ้านและโรงเรียน

ข้อมูลส่วนบุคคล หมายถึง สถานภาพของนักเรียนรวมถึงข้อมูลส่วนตัวบางอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นการศึกษา รายรับ รายจ่ายต่อวัน ระยะเวลาและเวลาในการเดินทาง ไป กลับ บ้าน และ โรงเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเสนอตามลำดับดังนี้

1. ประวัติโรงเรียนสีกัน (วัดน่านันท์อุปถัมภ์)
2. แนวคิดเกี่ยวกับประชากรศาสตร์
3. ความหมายของความเครียด
4. สาเหตุของความเครียด
5. กลวิธีคลายความเครียด
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประวัติโรงเรียนสีกัน (วัดน่านันท์อุปถัมภ์)

ปรัชญา : นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา “แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี”

คติพจน์ : ศรัทธา วิริยะ ปัญญา

ธงประจำโรงเรียน : คราประจำโรงเรียน สีเหลือง พื้นธง สีม่วง – เหลือง

โรงเรียนสีกัน (วัดน่านันท์อุปถัมภ์) ตั้งอยู่เลขที่ 567 ถนนสรงประกา แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร 10210 เริ่มสร้างเมื่อปี พ.ศ. 2508 โดยได้รับบริจาค ที่ดิน 8 ไร่ 3 งาน 94 ตารางวาจากนายเทียน วัดน่านันท์อุปถัมภ์ เหตุนี้จึงได้ชื่อว่า “วัดน่านันท์อุปถัมภ์” ต่อท้ายชื่อโรงเรียน เริ่มแรกโรงเรียนได้รับ งบประมาณจากกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ สร้างอาคารเรียนแบบ 004 จำนวน 1 หลัง 8 ห้องเรียน พร้อมอุปกรณ์การเรียน และเปิดสอนในระดับ ป. 5 เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2508 มีครูเพียง 5 คน นักเรียนทั้งสิ้น 117 คน

ปีการศึกษา 2520 ได้รับคำสั่งตั้งเป็น โรงเรียนมัธยมศึกษา เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นและตอนปลาย ปัจจุบันนาง พัลลภา จันทรุจิรากร ดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียน ระดับ 9 มีจำนวนครูอาจารย์ 120 คน นักเรียน 2491 คน และ 61 ห้องเรียน

โรงเรียนได้พัฒนาการเรียนการสอน ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 โดยเน้นผู้เรียนสำคัญที่สุด เพื่อเตรียมนักเรียนให้ก้าวสู่อนาคตอย่างรู้ทันโลกและมั่นคงปัจจุบันโรงเรียนกำลังเข้าสู่ระบบการประกันคุณภาพเพื่อพัฒนายกระดับ มาตรฐานการศึกษา สร้างความเชื่อมั่นให้โรงเรียน เป็นที่ยอมรับของชุมชน

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับประชากรศาสตร์

1. เพศ (Sex) ผู้หญิงและผู้ชายมีความแตกต่างกันทั้งในด้านสรีระ ความถนัด สภาวะทางจิตใจ อารมณ์ จากงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาทั้งหลายได้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างมากในเรื่องความคิด ค่านิยม และทัศนคติ ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมและสังคมได้กำหนดบทบาท และกิจกรรมของคนสองทั้งเพศไว้แตกต่างกัน

2. อายุ (Age) อายุเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อพฤติกรรมการสื่อสารของมนุษย์ เนื่องจากอายุจะเป็นตัวกำหนดหรือเป็นสิ่งที่บ่งบอกเกี่ยวกับความมีประสบการณ์ในเรื่องต่าง ๆ ของบุคคล ดังคำกล่าวที่ว่าผู้ใหญ่อาบน้ำร้อนมาก่อน เกิดมาหลายฝน หรือเรียกคนที่มีประสบการณ์น้อยกว่าว่าเด็กเมื่อวานขึ้น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องบ่งชี้หรือแสดง ความคิด ความเชื่อ อุดมการณ์ การโต้ตอบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นของบุคคล คนเราโดยทั่วไป เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ประสบการณ์สูงขึ้น ความฉลาดรอบคอบก็เพิ่มมากขึ้น วิธีคิดและสิ่งที่สนใจก็จะเปลี่ยนแปลงไป ด้วย

3. การศึกษา (Education) การศึกษาหรือความรู้ เป็นลักษณะอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อผู้รับสาร การที่คนได้รับการศึกษาที่ต่างกัน ในยุคสมัยที่ต่างกัน ในระบบการศึกษาที่แตกต่างกัน จึงย่อมมีความรู้สึนึกคิด อุดมการณ์ และความต้องการที่แตกต่างกัน คนทั่ว ๆ ไปมักจะสนใจหรือยึดแนวความคิดในแนวสาขาของตนเป็นสำคัญ และบุคคลมักมีลักษณะบางประการที่แสดงหรือบ่งชี้ถึงพื้นฐานการศึกษาหรือสาขาวิชาที่เรียนมา เนื่องจากสถาบันการศึกษาเป็นสถาบันที่อบรมหล่อเลี้ยงให้บุคคลมีบุคลิกภาพไปในทิศทางที่แตกต่างกัน ทางด้านครูผู้สอนก็มีอิทธิพลต่อความคิดของผู้เรียนโดยการสอดแทรกความรู้สึนึกคิดของตัวเองให้แก่ผู้เรียน ดังนั้นการศึกษาจึงเป็นตัวกำหนดในกระบวนการเลือกสรรของผู้รับ

4. สถานภาพทางสังคม และเศรษฐกิจ (Socio-Economic Status) อันได้แก่ เชื้อชาติ และชาติพันธุ์ ถิ่นฐาน ภูมิฐานะ พื้นฐานของครอบครัว อาชีพ รายได้และฐานะทางการเงิน ปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อผู้รับ ซึ่งในการวิจัยทางด้านนิเทศศาสตร์ได้ชี้ให้เห็นว่าสถานะทางสังคม

และเศรษฐกิจของผู้รับสารมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อปฏิกริยาของผู้รับสารที่มีต่อผู้ส่งสาร และสารสถานะภาพทางสังคมและเศรษฐกิจทำให้คนมีวัฒนธรรมที่ต่างกัน มีประสบการณ์ที่ต่างกัน มีทัศนคติ ค่านิยม และเป้าหมายที่ต่างกัน

5. ศาสนา (Religion) การนับถือศาสนาเป็นลักษณะอีกประการหนึ่งของผู้รับสารที่มีอิทธิพลต่อตัวผู้รับสาร ทั้งทางด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมโดยศาสนาได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับคน และกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตคนตลอดทั้งชีวิต Harwood Childs (ฮาร์วูด ชิลด์ กล่าวถึงในประมวลเสฐะเวทิน) ได้สรุปถึงอิทธิพลของศาสนาที่มีต่อบุคคลไว้ 3 ด้าน ได้แก่ด้าน ศิลธรรม คุณธรรม ความเชื่อทางจรรยาของบุคคล ด้านการเมือง และด้านเศรษฐกิจ

ปัจจัยทางด้านประชากรนั้นยังมีลักษณะอื่นๆอีก ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อทำความรู้จักกับการสื่อสารได้ โดยอยู่ภายใต้แนวความคิดที่ว่าถ้าบุคคลมีปัจจัยเหล่านั้นแตกต่างกันความคิด และการกระทำก็มีแนวโน้มที่จะแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งแนวความคิดนี้สามารถนำไปใช้อธิบายปัจจัยของประชากรด้านอื่นๆ ได้

ความหมายของความเครียด

ความเครียดคืออะไร คำถามนี้เป็นคำถามที่ค่อนข้างตอบยากพอสมควร เนื่องจากมีหลายคนที่ไม่เข้าใจและยังไม่ยอมรับว่าความเครียดเป็นปัญหาอย่างหนักของจิตใจ ทั้งนี้ เพราะผลของความเครียดสามารถก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆทั้งภายนอกและภายในของร่างกายได้ทุกระบบ ความไม่สบายอารมณ์ การทำงานไม่บรรลุเป้าหมาย บุคคลรอบข้างไม่ให้ความรักหรือเอาใจใส่ หรือถูกดู หรือทำงานพลาด จนทำให้เกิดความเสียหาย การถูกบังคับ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อจิตใจ ทำให้เกิดอาการไม่สบายใจ อาการดังกล่าวนี้ เรียกว่า ความเครียด สรุปแล้วพอจะนิยามความหมายของความเครียดได้หลายลักษณะ เช่น เกิดจากการนิยามของนักจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักวิชาการที่แตกต่างกันไป ดังที่ผู้เขียนได้รวบรวมมาเป็นตัวอย่างพอสังเขป ดังนี้

ด้านการแพทย์ ความเครียด หมายถึง ภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายจิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งทีก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคล หรือเป็นเพียงสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

ด้านจิตวิทยา ความเครียด หมายถึง ความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมีความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ด้านจิตเวช ความเครียด หมายถึง ต้นเหตุที่ขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีความเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรืออารมณ์ร่วมกัน

ด้านทฤษฎีความเครียด เซลเย (Selye) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียดได้อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมาคุกคามและขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

จากแนวความคิดในเรื่องความหมายของความเครียดที่แตกต่างกันนั้น พอสรุปได้คือ ความเครียด หมายถึง ภาวะทางใจและกายของบุคคลที่ขาดความสมดุล จนทำให้เกิดการกีดกันทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่สบาย และเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน โดยมีลักษณะที่เป็นกระบวนการ ดังนี้

1. ต้นเหตุแห่งความเครียด (Source of Stress) เกิดจากสาเหตุหลายทาง ไม่ว่าจะเป็นที่ตัวของคนเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน อาจเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง หรืออาจเกิดจากหลายๆสาเหตุพร้อม ๆ กันก็ได้
2. ผลของความเครียด (Effect of Stress) ผลที่เกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัว หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือมีผลทางสรีระด้วย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรืออ่อนเพลีย โดยผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์อื่น ๆ
3. พฤติกรรม (Behavior) เป็นอาการที่เกิดจากผลของความเครียดซึ่งเป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย หหมดหวัง นี่เป็นผลมาจากความเครียด และจากผลดังกล่าวจึงอาจทำให้มีการนอนมากกว่าปกติ อันเป็นการแสดงออกของพฤติกรรม
4. สุขภาพ (Health) สุขภาพนี้รวมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตในเรื่องลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้นอาจจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมได้ทั้งทางบวกและทางลบ พฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความอดทนและมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับความเครียด พยายามหาทางเอาชนะความเครียดให้ได้ หรืออาจเกิดพฤติกรรมในทางลบ เช่น มีอาการซึมเศร้า ปลีกตัวไม่ยอมพบปะใครหรือหากมีความเครียดหนักเข้าก็เกิดความคิดไม่อยากอยู่อาจทำลายตนเองได้ ดังนั้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อสุขภาพหรือไม่อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมนั้นบวกหรือลบ

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดในทางอารมณ์ ทางความคิดและทางกาย เป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองและการคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรม ทำให้เกิดความคับข้องใจ โดยมีสาเหตุดังต่อไปนี้

1. ความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคล ได้แก่

1.1 ความเครียดที่เกิดจากการพัฒนาการ (Biological Stress) ซึ่งในการพัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย อันเนื่องมาจากต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วงที่เกิดความเครียดมากที่สุดของมนุษย์ ได้แก่ ช่วงวัยรุ่น เพราะฮอร์โมนหลายชนิดถูกผลิตขึ้นมาเพื่อแสดงถึงความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ เช่น ฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนอินซูลิน เป็นต้น ดังนั้น เด็กวัยรุ่นจึงมีอารมณ์ร้อนและรุนแรง

1.2 ความเครียดที่เกิด จากความต้องการที่เกิดจากภายในตัวบุคคล เช่น ความทะเยอทะยานใฝ่สูงจนเกินปกติ ความอยากรู้ อยากเห็น จึงเกินขอบเขต หรือการแก่งแย่งชิงดีกัน หากบุคคลนั้นมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รู้จักความสามารถของตนเองถ่องแท้ เมื่อลงมือกระทำการใดๆ ก็จะไม่พลาด ดังนั้น ความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่หากมีความต้องการเกินตัว ไม่รู้จักประมาณ ตนจะอยู่อย่างมีความเครียดตลอดเวลา

1.3 ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ที่คาดหวัง ไว้ก่อนล่วงหน้าว่าจะต้องเกิดขึ้น บางครั้งมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังเกิดขึ้น โดยอาศัยประสบการณ์เดิม ซึ่งทำให้เกิดความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ ตามที่เคยประสบมาเมื่อพบกับเหตุการณ์ที่คล้ายกับในอดีต ก็จะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล และกลัวว่าจะเกิดขึ้นเหมือนกับที่เคยประสบมาแล้ว เช่นนี้จะเกิดความเครียดได้เช่นกัน

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่

2.1 ครอบครัว ที่ทำงาน เพื่อนฝูง หรือสถานที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่อง การอุปโภคบริโภค เช่น ไปรษณีย์ ธนาคาร ตลาด ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ สถานที่ดังกล่าวนี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น หากเราพบในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความไม่พอใจขึ้นมา

2.2 งานที่ปฏิบัติอยู่ประจำ มีคำพูดว่า “คนเราถ้าไม่ผิด คือ คนที่ไม่ทำอะไรเลย” จึงกล่าวได้ว่า งานที่ทำนั้นย่อมเกิดความผิดพลาดได้ และหากมีการผิดพลาดก็จะเกิดความวิตกกังวล หรือความกังวลสารพัด ซึ่งก่อให้เกิดภาวะกดดันต่าง ๆ ทั้งภายในตนเองและผู้เกี่ยวข้อง การทำงานย่อมได้รับทั้งผลสำเร็จอย่างดี จะทำให้เกิดความพอใจและความสุขทั้งตัวผู้เป็นเจ้าของงานและผู้อยู่รอบข้าง แต่ก็มิบ่อยครั้งที่ประสบกับอุปสรรคหรือทำงานได้ไม่สำเร็จดังใจนึก ภาวะดังกล่าวย่อม

ก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะผู้ที่มีความรับผิดชอบในงานนั้น ๆ หรือเป็นคนที่มีความจริงจังใน
การทำงาน กลุ่มบุคคลเหล่านี้ก็จะมีความเครียดในระดับค่อนข้างสูง

2.3 สภาพเศรษฐกิจสังคม สภาพตัวเมืองในปัจจุบันจะเห็นว่ามีอาคารแออัด ทั้งคนทั้ง
ที่อยู่อาศัย จึงทำให้เกิดการจราจรติดขัด ค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
น้อยลง มลภาวะเป็นพิษทั้งในน้ำ อากาศ หรือสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ภาวะที่ต้องอยู่อย่างตัวใครตัว
มัน ไม่มีการช่วยเหลือกันเหมือนก่อน มีโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่มียารักษาให้หายขาดได้
เหล่านี้ล้วนแต่ก่อให้เกิดภาวะกดดันทางอารมณ์แก่กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเมืองจนกลายเป็นคนที่มึ
ความเครียด

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุของความเครียดโดยสรุปจากปัจจัยใหญ่ๆ ดังนี้

1. พันธุกรรม ยีนส์ที่ได้จากพ่อแม่ ที่เป็นตัวควบคุมการหลั่งของสารบางตัวในสมองไม่
สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถรับคำชมเชยหรือการเสริมแรงที่ดีได้ทำให้
เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าบุคคลอื่น

2. สิ่งที่เกิดโดยกำเนิด ได้แก่ จำพวกความพิการต่างๆ เช่น พูดไม่ซัด มือวิาะของร่างกาย
ไม่ครบเหมือนบุคคลปกติ หรือสิ่งที่ได้มาจากพ่อแม่ในเรื่องของอารมณ์ เด็กเกิดมามีแนวโน้มที่จะ
โมโหง่าย และถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ดีพอ ไม่เอาใจใส่เท่าที่ควร ไม่เข้าใจในอารมณ์ของเด็กจะทำให้
เด็กมีบุคลิกภาพที่หุนหัน โกรธง่าย โมโหร้าย

3. อายุ อายุที่เกิดความเครียดได้ง่าย คือ อายุของคนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยหลังเกษียณ
เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก ในขณะที่เดียวกันก็เป็นช่วงอยู่ในระหว่างการปรับตัว
วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่หงุดหงิดง่ายและทนต่อความเครียดได้น้อย และมักจะพบกับอารมณ์เศร้าบ่อย ๆ
หรือไม่ก็เกิดความผิดหวัง ทั้งอารมณ์เศร้าหรือความผิดหวังนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของเขาได้

ง่าย วัยรุ่นจะเกิดการรับรู้ความล้มเหลวในเชิงหมดหวัง และตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลัน
แล่นทันที โดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยเหลือเขาได้ ส่วนคนวัยหลังเกษียณ ได้แก่ ผู้ที่อยู่ในวัย 60
ปีขึ้นไป หลังเกษียณ คือ หยุดทำงานประจำ ไม่มีบุคคลมาหาหรือมาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย ทำให้เกิด
ความเหงา ลูกหลานก็ต้องไปโรงเรียน หรือไปทำงานตามปกติ จึงมีเวลาว่างมาก และทำให้คิดว่าตน
ไม่มีความสามารถอีกแล้ว หากคิดไม่ตกก็จะเกิดความเศร้า เหงา และคิดมาก ทำให้เกิดความเครียด
ได้ ดังนั้น คนกลุ่มนี้จะต้องพยายามไม่อยู่เฉย แต่จะหางานเบาๆทำ เช่น อ่านหนังสือ เลี้ยงนก ปลูก
ผักสวนครัวเล็ก ๆ พอให้งานทำไปในแต่ละวัน ก็จะช่วยให้อยู่ได้อย่างมีความสุข

4. การเลี้ยงดูในวัยเด็ก ระยะเจริญเติบโตถ้าพบอุปสรรค โดยเฉพาะในช่วงระยะ 5-6 ปีแรก
เช่น การสูญเสียพ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อแม่ในวัยเด็ก จากผลการวิจัยมากมายหลายแห่ง พบว่า เด็กจะ
มีโอกาสซึมเศร้าได้ง่ายกว่าเด็กทั่ว ๆ ไป ส่วนเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบถูกบังคับมากเกินไป

ก็จะทำให้เป็นคนเคร่งเครียด ประพฤติตนอยู่ในกรอบ และไม่รู้จักยืดหยุ่นผ่อนหนักเป็นเบาได้ บุคคลพวกนี้จะประสบกับความเครียดได้ง่าย

5. สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ ในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะสิ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงของชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ ความกังวลที่จะถูกออกจากงาน บริษัทที่กำลังทำอยู่ปิดกิจการ การเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคปัจจุบัน หรือที่เรียกว่า ยุคไฮเทค มีมากมาย และเป็นไปอย่างรวดเร็ว จนหลายๆคนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทันเกิดการไม่ยอมรับสภาพของการเปลี่ยนแปลง หรืออาจต่อต้านการเปลี่ยนแปลง เมื่อปรับตัวไม่ได้ยอมทำให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า ในยุคไฮเทคนี้สังคมชนบท กลายเป็นสังคมเมืองมากขึ้น จนทำให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย และส่งผลกระทบต่อทางจิตใจของคนในสังคม เกิดความกดดัน หรือความคับข้องใจ ที่เรียกว่า ความเครียด (Stress) บางรายอาจระบายความเครียดออกมาในทางที่ผิด เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน หรือเสพยาเสพติด เป็นต้น การระบายความเครียดในรูปแบบดังกล่าวส่วนก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆตามมาอีกมากมาย กล่าวได้ว่า คนเราต้องประสบกับความเครียดทั้งเรื่องสภาพแวดล้อมและสังคมรอบด้าน แต่ความเครียดก็มีใช้สิ่งที่ไม่เลวร้ายเสมอไป ความเครียดในการทำงานนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่ไม่น่าพึงปรารถนา ตรงกันข้าม หากเกิดความเครียดบ้างจะเป็นการกระตุ้นให้คนเรามีมานะ มีความอดทนในการทำงานมากขึ้น แต่ถ้าความเครียดสูงก็ย่อมเกิดโทษ ดังนั้น พยายามหาทางลดความเครียด หากมีความรู้สึกว่ายเครียดก็แสดงว่าเป็นการเตือนแล้วว่าให้หาทางลดความเครียดนั้นลงเสีย

6. คนที่มีโรคประจำตัว บางคนมีโรคประจำตัวตั้งแต่เกิด เมื่อโตขึ้นอาจมีภาวะความเครียดลดลงได้ แต่หากเกิดโรคประจำตัวในภายหลังจะทำให้เกิดความเครียดมากกว่า อย่างไรก็ตามมีทั้งโรคที่รักษาให้หายขาดได้ แต่อีกหลาย ๆ โรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะ และชนิดของโรคที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับใด

เอ็นเกล (Engle : 1962) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดไว้ว่า ความเครียดของจิตใจก่อให้เกิดพฤติกรรมทางกายออกมาและสรุปสาเหตุของความเครียดได้ดังต่อไปนี้

1. การสูญเสียหรือกลัวว่าจะสูญเสียสิ่งมีค่า การสูญเสียเป็นเหตุนำมาซึ่งความเศร้าเสียใจ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียสิ่งมีชีวิต เช่น สัตว์เลี้ยง หรือบุคคลที่เรารักหรือเคารพ หรือการสูญเสียอวัยวะร่างกาย หรือการสูญเสียตำแหน่งอันทรงเกียรติ หรือตำแหน่งทางการบริหาร การสูญเสียดังกล่าวจะก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนทางจิตใจเป็นอย่างมาก จนเกิดเป็นความเครียดได้ สำหรับการสูญเสียได้รับการแบ่งได้ ดังนี้

1.1 การสูญเสียอวัยวะ อาจได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ หรือจากการเป็นโรคติดเชื้อ หรือจากการผ่าตัดเพื่อความงาม ซึ่งการสูญเสียในลักษณะนี้เป็นการสูญเสียที่ก่อให้เกิดความเครียด ในระดับที่สูง เนื่องมาจากการเกิดอย่างกะทันหัน โดยไม่ได้มีการตั้งตัวมาก่อน

1.2 การสูญเสียความเป็นสมาชิกในสังคม เช่น นักการเมืองที่ไม่ได้รับการเลือกตั้ง ในสมัยต่อมา หรือถูกตัดออกจากสมาชิกในครอบครัว หรือไม่ได้รับเลือกให้เข้ากลุ่มวิชาชีพ เหล่านี้ ถือว่าเป็นการสูญเสียที่รุนแรง

1.3 การสูญเสียบุคคลสำคัญ บุคคลนั้นอาจเป็นบุคคลที่ได้รับความนับถือ หรือมีความสำคัญในชีวิตของเรา จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเศร้าเสียใจ และยังเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับเรามากเท่าใดความเศร้าเสียใจก็จะมีระดับมากเท่านั้น ทำให้มีผลกระทบทางด้านจิตใจให้เกิดความเครียด อย่างรุนแรง หรือแม้แต่คนดีของสังคม เช่น ผู้นำประเทศ หรือบุคคลที่มีคุณงามความดีของสังคม ซึ่งเราไม่รู้จักเป็นการส่วนตัว ก็ย่อมจะทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

1.4 การทำงานล้มเหลวหรือเป็นงานที่ต้องเสี่ยงอันตราย เช่น การทำงานที่ ยากลำบากและไม่สำเร็จ นอกจากจะทำให้ตนเองเกิดความผิดหวังแล้ว ยังไม่รับคำตำหนิจากเพื่อน ร่วมงานหรือผู้อื่นอีกด้วย

1.5 การเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต เช่น การแต่งงาน หากไม่พบความสุขอย่าง ที่คาดหวังก็จะเกิดความท้อแท้ในชีวิต หรือการเปลี่ยนงาน หรือสถานที่ทำงานปิดกิจการ สภาพ เหตุการณ์เหล่านี้ล้วนอยู่ในลักษณะที่ทำให้เกิดความเครียดที่ค่อนข้างสูง และมักจะเกิดกับบุคคลใน สังคมปัจจุบันส่วนใหญ่

1.6 การสูญเสียบ้าน สิ่งของ บ้าน และสมบัติเป็นของที่มีค่าที่บุคคลมีความต้องการ เป็นเบื้องต้น และเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต กว่าจะได้มาต้องใช้ระยะเวลาานมากจนบางคน เกือบก่อนชีวิต ดังนั้น หากมีการสูญเสียก็ย่อมจะทำให้เกิดความเสียใจมากจนกลายเป็นความเครียด หรืออาจจะเป็นการป่วยทั้งกายและใจก็ได้

1.7 การตกงาน ถือว่าเป็นการสูญเสียชนิดหนึ่ง เพราะทำให้ไม่มีรายได้ และจะทำให้ ถูกมองว่าไม่มีความสามารถ ดังนั้น นอกจากจะไม่มีรายได้แล้วยังต้องสูญเสียฐานะทางสังคมอีก ด้วย

1.8 การสูญเสียสัตว์เลี้ยง โดยปกติผู้ที่เป็นเจ้าของย่อมมีความรักและความผูกพัน กับสัตว์ที่เลี้ยง อีกทั้งสัตว์เหล่านั้นยังแสดงความรัก ความซื่อสัตย์ และประจบจนเจ้าของให้ความรัก ความเอาใจใส่อย่างมากยิ่งเจ้าของที่ไม่มีครอบครัวอยู่ตามลำพังมักจะเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นเพื่อน เพื่อ คลายความเหงา จะมีความเศร้าเสียใจอย่างหนัก หากมีการสูญเสียสัตว์เลี้ยงแสนรักขึ้น

2. หากได้รับอันตรายหรือกลัวความเสียหาย หากมีการสังเกตให้ดีจะพบว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความต้องการความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ซึ่งเป็นสัญชาตญาณพื้นฐานของมนุษย์ที่จะต้องป้องกันและต่อต้านสิ่งที่เป็นอันตราย จากการต่อต้านและการป้องกันนี้เองที่เกิดเป็นความเครียดได้ และอันตรายจากความกลัวดังกล่าวอาจมีลักษณะ ดังต่อไปนี้เช่น

2.1 ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความปลอดภัย

2.2 มีการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสมากเกินไปจนรู้สึกเจ็บปวด

2.3 มีสัญญาณเตือนอันตราย

นอกจากนี้ยังมีสภาพการณ์ต่างๆ ที่คิดว่าจะก่อให้เกิดอันตรายและก่อให้เกิดความเครียดด้านจิตใจ ซึ่งได้แก่

1. ประสบกับสถานการณ์แปลกๆ ใหม่ ๆ หรือพบปะกับบุคคลแปลกหน้า

2. ต้องรับผิดชอบหน้าที่ใหม่ จึงมีความวิตกกังวลว่าจะทำได้ไม่สำเร็จ หรืออาจ

ไม่ได้รับการตอบรับ

3. การสอบ ด้วยความกลัวว่าจะสอบตก หรือได้คะแนนไม่เป็นที่พอใจ

4. ในสภาพที่มีการแข่งขันจึงเกิดการกลัวความแพ้พ่าย

5. ประสบการณ์ที่น่าตกใจ เช่น ประสบอุบัติเหตุ หรือประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่ได้

เตรียมตัวมาก่อน

6. สิ่งเร้าทางประสาทสัมผัสที่อาจมากเกินไปหรือน้อยไป เช่น เสียงดังมากหรือเบา
มาก หรือ ต้องตกอยู่ในที่มีมืดเป็นเวลานาน

7. จากความเชื่อผิด ๆ ไม่มีเหตุผล จะทำให้เกิดความกลัวอย่างมากได้

จากสาเหตุของความเครียดที่ได้รวบรวมมานั้น พอสรุปได้ว่า ความเครียดล้วนเกิดจากตนเองและสภาพแวดล้อมทั้งสิ้น ดังนั้น เรื่องสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญต่อการมีความเครียดในระดับต่ำหรือสูงได้ บุคคลใดมีสุขภาพจิตดีหรือมีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งกายใจ และหากมีสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด เขาก็ย่อมคลายความเครียดได้ในระยะเวลาที่ไม่นาน

กลวิธีคลายความเครียด

ในการคลายความเครียดจำเป็นจะต้องตระหนักเกี่ยวกับการผ่อนคลาย โดยจะต้องนึกอยู่เสมอว่า ความเครียดนั้นไม่ได้มาจากสิ่งที่อยู่นอกตัวหรือสิ่งที่อยู่ไกลตัวเลย แต่เป็นสิ่งที่ตัวเราเป็นผู้สร้างขึ้นเอง เราจึงต้องควบคุมให้ได้ แต่ปัญหาของคนส่วนใหญ่ คือ ไม่รู้ว่าจะผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์นั้นจะทำให้เรารู้สึกอย่างไร บุคคลทั่วไปมักจะคิดว่าการผ่อนคลายเป็นเรื่องง่ายในการกระทำ เช่น ใช้วิธีการนอนหลับ แต่ถ้าเราสามารถจัดการทำงานของกล้ามเนื้อที่พักผ่อน จะพบว่ายัง

มรความเครียดหลงเหลืออยู่ ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เราเหนื่อยล้า ดังนั้น เราต้องเรียนรู้การผ่อนคลาย
เสียก่อน โดยการทำความเข้าใจกับความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) และต่อไปใช้
หลักการผ่อนคลาย คือ การทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เกิดความเกร็งหรือความเครียดถึงขั้นสูงสุด
ก่อน เพื่อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อเกิดการตึงเครียดของกล้ามเนื้อแล้วจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นก็
พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ๆ จนรู้สึกว่าจะไม่มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อเหลืออยู่เลย เมื่อฝึก
เป็นปฏิบัติเป็นประจำนานประมาณ 1 เดือน กระบวนการผ่อนคลายนั้นก็จะหายไปโดยอัตโนมัติ
และสามารถควบคุมร่างกายของเราให้ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ประโยชน์ที่จะได้รับจากกลวิธีคลายความเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ คือจะทำให้
หายจากอาการผิดปกติต่างๆ ที่เกิดทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล อาการวิงเวียน ปวด
หรือมีน้ตึรระ จุกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทั่วท้อง ชอบถอนหายใจ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือ
นอนไม่หลับ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีกลวิธีคลายความเครียดด้วยการปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1. พยายามหาเหตุผลด้วยตนเอง โดยพิจารณาเหตุผลที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ แล้ว
พยายามเลิกคิดถึงความไม่สบายใจนั้นเสีย หางานที่ทำให้เราสบายใจทำแทน ก็จะช่วยให้ลืมความ
ไม่สบายใจนั้นไปได้

2. พยายามยึดหลักทางศาสนา ซึ่งศาสนาทุกศาสนามีปรัชญาอย่างเดียวกัน คือ ต้องการให้ผู้
นับถือประสบความสงบสุข หากนึกถึงคำสั่งสอนของพระศาสดาก็จะพอช่วยบรรเทาอาการไม่
สบายใจลงได้บ้าง พอจะเป็นแนวทางในการตั้งสติที่จะแก้ไขปัญหาคือต่อไปนี้

3. พยายามมองคนอื่นในแง่ดี ทุกคนย่อมมีทั้งความดีและความไม่ดีอยู่ในตัวตนหากมอง
ตัวเองก็เช่นกันมีทั้งดีทั้งไม่ดี ดังนั้น เพื่อความสบายใจของตนก็ต้องคิดถึงข้อดีของผู้อื่น จะทำให้
คลายความคิดไม่ดีลงไป ความคิดที่ดีนั้นย่อมทำให้นำพาไปสู่จิตใจที่ดีและมีความสุขได้

4. พยายามคิดก่อนทำ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามต้องคิดก่อนด้วยเหตุผลแห่งความถูกต้องและ
เหมาะสมเสมอ สรุปคือ ให้คิดก่อนทำไม่ใช่ทำไปแล้วมาคิดได้ว่าควรหรือไม่ควร เมื่อคิดเสียก่อน
ด้วยเหตุผลอันควรก็ย่อมทำให้การทำอะไรไม่พลาดอย่างแน่นอน เมื่อทำงานสำเร็จก็พบกับความ
สบายใจ ทำให้ไม่เครียด

5. พยายามดำรงชีวิตด้วยความยืดหยุ่น หมายถึง การรู้จักผ่อนปรน รู้จักปรับตัวให้เข้ากับ
สภาพแวดล้อม โดยมีทางเลือกไว้หลาย ๆ ทาง เพราะเราไม่สามารถทราบได้ว่าจะเดินทางใดจึงถูก
และประสบผลสำเร็จ ดังนั้น หากมีทางเลือกย่อมช่วยให้เกิดความสบายใจหรืออุ่นใจกว่าอย่างน้อย
หากไม่สำเร็จก็ยังมีทางเดินอื่น ๆ อีก ชีวิตย่อมจะไม่ประสบปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ ความเครียดก็จะมีไม่
มากนัก

6. พยายามระงับความโกรธ ไม่ให้เกิดอารมณ์ฉุนเฉียวจนระงับอารมณ์ไม่อยู่ เพราะสภาวะความฉุนเฉียวก่อให้เกิดอารมณ์แปรปรวน ทำให้ไม่สามารถตัดสินใจได้ดี และมีแต่ความคิดพยาบาทหรือแค้น อาฆาต ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดทำลายล้างกันได้ トラบใดที่ยังไม่สามารถระงับอารมณ์โกรธได้ย่อมจะทำให้เกิดความเครียดตามมาอย่างแน่นอน ยังมีโรคต่าง ๆ อันจะก่อตัวจนทำให้เกิดอาการได้ เช่น ไมเกรน หรือ โรคหัวใจ เป็นต้น

7. พยายามสร้างอารมณ์ขันบ้าง อารมณ์ขันมีประโยชน์มากมาย เช่น ทำให้เกิดสัมพันธภาพแบบแน่น ช่วยให้เกิดอารมณ์โกรธ ระงับการขัดแย้งได้ ช่วยให้มีความสุขกายใจเพราะได้หัวเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส และเพิ่มพูนความผูกพันเมื่อต้องเผชิญวิกฤตร่วมกัน จะเห็นว่าอารมณ์ขันมีประโยชน์มากมาย อีกทั้งยังไม่เป็นเรื่องยากเกินไปในการสร้างอารมณ์ขันขึ้นมาโดยที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมากมายเลย

8. ใช้ดนตรีบำบัด ดนตรีเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะช่วยในการบำบัดความเครียดได้ เนื่องจากธรรมชาติของดนตรีจะมีความไพเราะอยู่ในตัว ใครได้ยิน ได้ฟังก็ย่อมต้องเกิดอารมณ์ดี การใช้ดนตรีบำบัดโดยการฟังเสียงทำนองดนตรีเย็น ๆ หรืออาจเล่นดนตรี ซึ่งเป็นวิธีการระบายอารมณ์เครียดได้เป็นอย่างดี เพราะในขณะที่เล่นนั้นจิตใจจะจดจ่อกับการสร้างเสียงดนตรีให้ไพเราะได้ตามใจตนเอง จะเกิดความพึงพอใจ ความเครียดก็ย่อมต้องหายไปได้ในที่สุด ในปัจจุบันจึงมีผู้นิยมใช้ดนตรีบำบัดโดยทั่วไป

9. การทำสมาธิ เป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้ง และทำให้จิตใจสุขสดชื่นไปหน้าอิมเม็บ แสดงออกถึงความสงบของจิตใจ การฝึกฝนการทำสมาธินั้นนอกจากจะทำให้ความเครียดหายไปแล้วยังทำให้เราปลอดพ้นจากความวิตกกังวล ความเศร้า ความคิดฟุ้งซ่านหรือความไม่สบายใจทั้งปวง ทำให้สมองแจ่มใส มีความคิดอ่านที่ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ในการฝึกสมาธินั้นเป็นการทำจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือรวมไว้ที่ใดที่หนึ่งเพียงที่เดียวจะช่วยให้จิตใจสงบสุขและความคิดปลอดโปร่ง

การหาวิธีการให้เกิดความสุขและการกระทำที่ก่อให้เกิดกำลังใจก็สามารถลดความเครียดได้ โดยใช้วิธีการต่อไปนี้

1. พยายามทำงานให้เสร็จไปเป็นอย่างไร ไปตามลำดับก่อนหลัง เพราะงานไม่ใช่มีเพียงอย่างเดียว

2. หลังจากทำงานเสร็จควรพักผ่อนก่อนแล้วจึงเริ่มงานขึ้นต่อไป ไม่ใช่ทำแต่งงานตลอดเวลา จะทำให้ไม่เครียดมากนัก

3. ควรมีความพอใจในงานที่ทำอยู่ และสร้างความรู้สึกรักสนุกกับงาน แม้มีอุปสรรคก็คิดเสียว่าเป็นการท้าทายความสามารถของเราดี ทำให้เกิดสติปัญญาและเห็นความสามารถของตนว่ามีมากน้อยเพียงใด

4. พยายามไม่ตีตนไปก่อนไข้ ต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่ามีศักยภาพมากพอในการทำงานใดๆ

5. การกลัวความผิดหวังเป็นการบั่นทอนจิตใจให้คิดมากและ เกิดความวิตกกังวลจนทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น การกลัวว่าทำงานไม่สำเร็จ หรือกลัวความล้มเหลว ความรู้สึกเช่นนี้จะมีอิทธิพลต่อจิตใจจนทำให้เกิดความกดดันจนทำลายความเชื่อมั่นในตนเอง ฉะนั้นไม่ควรกลัวความผิดหวัง

6. ไม่ควรทำงานด้วยความรีบร้อน เพราะจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย การทำอะไรแบบรีบร้อนย่อมเป็นผลเสียที่สำคัญแก่สมรรถภาพในการทำงาน เนื่องจากการวางแผนต่างๆบกพร่อง ควรรีบร้อนใน โอกาสที่จำเป็น หรือเป็นครั้งคราวเท่านั้น

7. การตัดสินใจทำงานได้ในขณะนั้น จะทำให้เป็นคนมีจิตใจเด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง ไม่มี ความโลเล จะช่วยไม่ให้เกิดความเครียดได้

8. ควรแสดงอาการพึงพอใจในสิ่งแวดล้อมของตน ไม่แสดงอาการเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ ทั้งปวง

9. รู้จักใช้สติปัญญาแก้ปัญหา ไม่ใช่อารมณ์ หรือความโกรธ การรู้จักใช้สติปัญญาจัดเป็น การส่งเสริมกำลังใจที่ดี

10. สร้างอารมณ์ขันและความสนุกสนานให้ตัวเองบ้าง จะช่วยให้จิตใจสบาย อารมณ์ดีและ สมองปรอดโปร่ง

11. ยอมรับความสามารถของตน ต้องรู้จักประมาณตน ไม่เป็นคนที่คิดว่าตนเก่ง หรือไม่มี ความสามารถ แต่จะทำงานได้ตามความถนัดและความสามารถของตนเท่านั้น

12. การยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่น โดยคิดว่าทุกคนมีส่วนดีและส่วนเสียเหมือนกัน จึง ควรมองแต่ส่วนดีของผู้อื่น และมองว่าตนมีส่วนเสียอะไรบ้างจะได้มีการปรับปรุงแก้ไข หากทุกคน คิดเช่นนี้จะไม่เป็นคนมีความเครียดเป็นแน่

13. ควรมีความกระตือรือร้นและสนุกกับการทำงาน จะให้เราทำงานด้วยใจรักมีความตั้งใจ ทำงานจนได้รับความสำเร็จ

14. ตระหนักอยู่เสมอว่า งานคือเงิน เงินคืองานบันดาลสุข ดังนั้น ชีวิตเราอยู่ได้ด้วยงาน และงานใดๆ ก็อยู่ที่ตัวเราว่าจะรู้จักสร้างงานได้อย่างไร หรือที่ประสบกับปัญหาการทำงานก็คิดเสียว่า มีงานมากดีกว่าไม่มีงานทำเลย

ข้อเสนอแนะหลากหลายที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ล้วนแต่เป็นเพียงทางเลือกที่จะนำไปปฏิบัติ ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล จึงควรพิจารณาว่า วิธีใดเหมาะสมก็นำไปใช้คลาย ความเครียดของตนลง หรืออาจนำหลาย ๆ วิธีมาประสมประสานกันตามความถนัดของตนก็ย่อมได้ เพียงแต่ขอให้เกิดผล คือ สามารถคลายความเครียดให้ลดลงหรือหายไปก็เป็นการดีแล้ว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัญชลี ผิวพรรณ (2551) ได้ทำการศึกษา ความสัมพันธ์ความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยส่วนบุคคลของบุคลากรมหาวิทยาลัยศิลปากรจำนวน 182 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรมีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และปัจจัยด้านการทำงานที่มีความสัมพันธ์กันกับความเครียด ได้แก่ การทำงานแข่งกับเวลา การทำงานเรื้อรังกับเวลา เวลาว่างขณะทำงาน ความเมื่อยล้าจากการทำงาน ระยะเวลาในการทำงาน อันตรายจากการทำงาน อุณหภูมิในห้องทำงานเย็นเกินไป อุณหภูมิในห้องทำงานร้อนอบอ้าว สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา หรือ เพื่อนร่วมงานเดียวกัน การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน ความร่วมมือกันในการแก้ปัญหาที่เพื่อนร่วมงาน การทำงานคนเดียวและการพึงพอใจในการทำงาน กับเพื่อนร่วมงาน

กุลทรี ทรัพย์เพิ่มพูน (2550) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี จำนวน 105 คน ผลการศึกษาพบว่า สุขภาพจิตของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เป็นผู้ที่มีความสุขจิตปกติ คือ มีคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับบุคคลทั่วไป เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การวัดผลของกรมสุขภาพจิตที่ดีที่สุดคือ ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องมากที่สุดในด้านสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงานคือ เรื่องปัญหาของความขัดแย้ง การพยายามปรับความเข้าใจ ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน เมื่อได้รับความเดือดร้อนในเรื่อง การงานจะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี ปัจจัยต้นสถานที่ปฏิบัติงาน ในเรื่องของสภาพห้องที่ใช้ปฏิบัติงานกับสมาธิในการปฏิบัติงาน ปัจจัยด้านการบริหารงานในมหาวิทยาลัย เรื่องของนโยบายและแผนการปฏิบัติงานและปัจจัยด้านลักษณะงาน เรื่องการมีความภูมิใจในการทำงานที่ปฏิบัติอยู่ มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของบุคลากร

พรวิภา บุญสมบัติ (2550) ได้ทำการศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของพนักงานการไฟฟ้านครหลวงฝ่ายธุรกิจขนส่งและผลิตภัณฑ์ จังหวัดนนทบุรีจำนวน 113 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของพนักงานโดยรวมอยู่ในระดับน้อยและปานกลาง โดยสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานสูงสุดคือ เจ้านายหรือหัวหน้างาน จากการประเมินความเครียดพบว่า พนักงานมีพฤติกรรม และความรู้สึกที่แสดงให้เห็นถึงความเครียด เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว พบมากที่สุด 3 อันดับคือ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ และนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ ส่วนวิธีการจัดการกับความเครียดพบว่า พนักงานใช้วิธีการจัดการกับความเครียด 3 อันดับ คือ ทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลง พยายามมองโลกในแง่ดี และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง

ศุภิสรา รัชชานนท์ (2549) ได้ทำการศึกษา ความเครียดจากการทำงานและวิธีการจัดการกับความเครียด กรณีศึกษาพนักงานแผนกขนส่งและจัดจำหน่ายสินค้า บริษัท สหฟาร์ม จำกัด จังหวัดลพบุรี จำนวน 120 คน ผลการศึกษาพบว่า พนักงานมีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อยโดยสาเหตุที่ทำให้มีความเครียดมากที่สุดคือระดับรายได้และเงินเดือน ส่วนการประเมินความเครียดพบว่าพนักงานมีอาการพฤติกรรมและความรู้สึก แสดงให้เห็นบ้างเป็นครั้งคราว อาการที่พบมากที่สุดคือ ปวดหัวข้างเดียวหรือขมับทั้ง 2 ข้างและอาการนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ และวิธีการจัดการกับความเครียด คือ 1. ไปดูภาพยนตร์หรือโทรทัศน์ 2. นอนหลับ 3. ฟังเพลง ร้องเพลง หรือ เล่นดนตรี

กฤษฎา ชลวิริยะกุล, นิวัติ เอี่ยมเที่ยงและกรรมกร วุฒิพงษ์วรโชค (2539) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท จำนวน 952 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดสูง ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตหรือมีปัญหาสุขภาพจิตบ้างแล้วจำนวน 15 คน มีความเครียดสูง จำนวน 106 คน ความแตกต่างในเรื่องเพศมีผลต่อความเครียด ส่วนความแตกต่างในเรื่องลำดับการเกิด อายุ สถานที่ที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา และค่าใช้จ่ายต่อเดือน ไม่มีผลต่อความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐบาล และวิธีการคลายเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้กันเพื่อลดความเครียด ตามลำดับ ดังนี้ การฟังเพลง ร้องเพลง การพยายามทำใจให้สบาย ปรับตัวเอง การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การแก้ไขปัญหาจากสาเหตุ การดูโทรทัศน์และวิดีโอ อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน อ่านหนังสือพิมพ์และการ์ตูน การนอน ทำงานบ้าน ปรึกษาผู้รู้ ไปเที่ยวและอื่น ๆ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ(Quantitative Study) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาในเรื่องของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนารูปถัมภ์) โดยมีวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้าเป็นลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ศึกษา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนารูปถัมภ์) ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีจำนวนทั้งสิ้นดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ประชากร

ระดับชั้น	จำนวนนักเรียน		
	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
มัธยมศึกษาปีที่ 4	122	201	323
มัธยมศึกษาปีที่ 5	128	169	297
มัธยมศึกษาปีที่ 6	108	178	286
รวม	358	548	906

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คื นักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)ปีการศึกษา 2553 ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 906 คน

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณจากสูตรของทาโรยามาเน (Taro Yamane: 1973, อ้างถึงใน อัญชลี ผิวพรรณ 2551) เพื่อหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้ดั่งนี้
ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ขอมให้คลาดเคลื่อนได้ 0.05 โดยมีสูตรการคำนวณดั่งนี้

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากรทั้งหมด

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (การศึกษาค้างนี้กำหนดไว้ที่ 0.05)

$$n = \frac{906}{1 + 906(0.05)^2}$$

$$= 277$$

เพราะฉะนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทำการศึกษาค้างนี้ผู้ศึกษา ได้เลือกเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 402 คน

การสุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้ ทำการสุ่มโดยวิธีแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยแบ่งจากข้อมูลส่วนบุคคล คื เพศ อายุ ระดับชั้น รายรับ ค่าใช้จ่ายและระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางไปกลับบ้านและโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)

ผลงานวิจัยนคศึกษา ระดับปริญญาตรี

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ มีดั่งนี้ ข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุระดับชั้น รายรับ ค่าใช้จ่ายต่อวัน ระยะทางและเวลาในการเดินทาง ข้อมูลทางสภาพแวดล้อม เช่น สถานที่เรียน บรรยากาศภายในห้องเรียน ความปลอดภัยในการไปกลับบ้านและโรงเรียน อาจารย์ผู้สอน รูปแบบการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอนกลุ่มเพื่อน ครอบครัว ส่วน ตัวแปรที่ได้ตามมา ได้แก่ ความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิอีกสามท่านจนได้เป็นแบบสอบถามโดยตรวจสอบรายการ Checklist และประเมินค่า 5 ระดับ (Likert Rating Scale) และแบบสอบถามปลายเปิด โดยรูปแบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ส่วนคือ

ส่วนที่1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด เช่น เพศ อายุ ระดับชั้น รายรับ ค่าใช้จ่ายต่อวันและระยะทางและเวลาในการเดินทาง

ส่วนที่2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น สถานที่เรียน ความปลอดภัยในการไปกลับบ้านและโรงเรียน บรรยากาศภายในห้องเรียน อาจารย์ผู้สอน รูปแบบการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอน กลุ่มเพื่อนและครอบครัว จำนวน 39 ข้อ

ส่วนที่3: แบบสอบถามความเครียดจากกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4: แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด จำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 5: ข้อเสนอแนะ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสอบถามนำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้น รายรับ ค่าใช้จ่ายและระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางไปกลับระหว่างบ้านและโรงเรียน นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผลการวิเคราะห์นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบการอภิปราย

4.2 การวิเคราะห์ความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) ใช้แบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (Likert Rating Scale) นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผู้ศึกษากำหนดหลักเกณฑ์ในการวิเคราะห์

ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 อยู่ในระดับความคิดเห็น มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 อยู่ในระดับความคิดเห็น มาก

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 อยู่ในระดับความคิดเห็น ปานกลาง
 ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 อยู่ในระดับความคิดเห็น น้อย
 ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 อยู่ในระดับความคิดเห็น น้อยที่สุด

4.3 วิเคราะห์ข้อมูลด้านความเครียดซึ่งสอบถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรมและความรู้สึก
 ของนักเรียน โดยนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่า
 เบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.4 ข้อมูลวิธีการจัดการกับความเครียด นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ
 (Percentage) เพื่อทราบถึงวิธีการจัดการกับความเครียดว่าวิธีใดนำมาใช้มากหรือน้อยเพียงใด



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง ความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) จากการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 402 ฉบับซึ่งนำเสนอผลการศึกษาและการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 5 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์)
- ตอนที่ 2 วิเคราะห์สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์)
- ตอนที่ 3 วิเคราะห์ แบบสอบถามความเครียดจากกรมสุขภาพจิต
- ตอนที่ 4 วิเคราะห์วิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์)
- ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

จากแบบสอบถามได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 402 ฉบับ ของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของประชากรจำนวน 402 คน ผู้ศึกษาได้นำมาวิเคราะห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์)

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 402 คน มีลักษณะดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

ข้อมูลส่วนบุคคลด้านเพศ	จำนวนคน	ร้อยละ
ชาย	143	35.6
หญิง	259	64.4
รวม	402	100

จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 64.4 และเพศชาย จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6

ผลงานวิจัยนศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

ข้อมูลส่วนบุคคลด้านอายุ	จำนวนคน	ร้อยละ
15 ปี	95	23.6
16 ปี	137	34.1
17 ปี	135	33.6
18 ปี	35	8.7
รวม	402	100

จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุมากที่สุดอยู่ที่ 16 ปี จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 รองลงมาอายุ 17 ปี จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.6 อายุ 15 ปี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6 และอายุ 18 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับชั้นที่เรียน

ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นเรียน	จำนวนคน	ร้อยละ
มัธยมศึกษาปีที่ 4	143	35.6
มัธยมศึกษาปีที่ 5	132	32.8
มัธยมศึกษาปีที่ 6	127	31.6
รวม	402	100

จากตารางที่ 4 พบว่านักเรียนตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 รองลงมาคือมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 32.8 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายรับ

ข้อมูลส่วนบุคคลด้านรายรับ	จำนวนคน	ร้อยละ
น้อยกว่า 1,000 บาท	65	16.2
1,001 – 2,000 บาท	147	36.6
2,001 – 3,000 บาท	122	30.3
มากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป	68	16.9
รวม	402	100

จากตารางที่ 5 พบว่านักเรียนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายรับมากที่สุดอยู่ที่ 1,001 – 2,000 บาท จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 รองลงมาคือ 2,001 – 3,000 บาท จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.3 รายรับมากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป จำนวน 68 คิดเป็นร้อยละ 16.9 และรายรับน้อยกว่า 1,000 บาท จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2

ผลงานวิจัยนันทศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวัน

ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวัน	จำนวนคน	ร้อยละ
น้อยกว่า 100 บาท	280	69.7
101 – 200 บาท	114	28.4
201 – 300 บาท	4	1.0
มากกว่า 300 บาทขึ้นไป	4	1.0
รวม	402	100

จากตารางที่ 6 พบว่านักเรียนตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่า 100 บาท จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 69.7 รองลงมามีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวัน 101 – 200 บาท จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวันที่ 201 -300 บาทและมากกว่า 300 บาท เท่าๆกัน คือ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ทั้งสองช่วง

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางไปกลับ ระหว่างบ้านและโรงเรียน

ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านระยะเวลาที่ใช้ใน การเดินทางไปกลับระหว่าง บ้านและโรงเรียน	จำนวนคน	ร้อยละ
10 นาที	80	21.1
15 นาที	57	14.2
20 นาที	57	14.2
25 นาที	10	2.5
30 นาที	116	28.9
35 นาที	3	0.7
40 นาที	10	2.5

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านระยะเวลาที่ใช้ใน การเดินทางไปกลับระหว่าง บ้านและโรงเรียน	จำนวนคน	ร้อยละ
45 นาที	6	1.5
50 นาที	4	1.0
55 นาที	1	0.2
60 นาที	21	5.2
มากกว่า 60 นาที	32	8.0
รวม	402	100

จากตารางที่ 7 พบว่านักเรียนตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ใช้เวลาในการเดินทางไปกลับระหว่างบ้านและโรงเรียนเป็นเวลา 30 นาที จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 รองลงมาคือ ใช้เวลา 10 นาที จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 ใช้เวลา 15 และ 20 นาที จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 ทั้งสองช่วง ใช้เวลามากกว่า 60 นาที จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 ใช้เวลา 60 นาที จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 ใช้เวลา 40 นาที จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 ใช้เวลา 45 นาที จำนวน 1.5 ใช้เวลา 50 นาที จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ใช้เวลา 35 นาที จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.7 และใช้เวลา 55 นาที จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.2

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัดนานันท์อุปถัมภ์)
ผลงานวิจัยนิตยสาร ระดับปริญญาตรี

ในการวิเคราะห์สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัดนานันท์อุปถัมภ์) รายชื่อในแต่ละด้าน ใช้สถิติวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในรายชื่อทุกข้อ ของแต่ละด้านทุกด้านพร้อมทั้งใช้ค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์แปลความหมายของระดับความเครียดของนักเรียน มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน มัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในห้องเรียน

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปรผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในห้องเรียน	10 (2.5)	63 (15.7)	193 (48.0)	102 (25.4)	34 (8.5)	2.78	0.896	ปานกลาง
1. ภายในห้องเรียนสะอาดเรียบร้อยปราศจากขยะและฝุ่นละออง								
2. จำนวนนักเรียนที่เรียนต่อห้องมีความเหมาะสม ไม่แออัดจนเกินไป	44 (10.9)	313 (32.6)	157 (39.1)	54 (13.4)	16 (4.0)	3.33	0.975	ปานกลาง
3. บรรยากาศระหว่างเรียนมีความสงบ ปราศจากเสียงรบกวนต่างๆ	14 (3.5)	53 (13.2)	176 (43.8)	108 (26.9)	51 (12.7)	2.68	0.973	ปานกลาง
4. ภายในห้องเรียนมีหน้าต่างเพียงพอและมีอากาศที่ถ่ายเทสะดวก	67 (16.7)	149 (37.1)	134 (33.3)	41 (10.2)	11 (2.7)	3.55	0.976	มาก
5. ภายในห้องเรียนเปิดไฟสว่างเพียงพอทำให้มองเห็นได้ชัดเจน	82 (20.4)	152 (37.8)	123 (30.6)	34 (8.5)	11 (2.7)	3.65	0.986	มาก

จากตารางที่ 8 พบว่า สภาพที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) เป็นรายชื่อใน สภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในห้องเรียน พบว่า ระดับความเครียดของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

1 . ภายในห้องเรียนสะอาดเรียบร้อยปราศจากขยะและฝุ่นละออง อยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{x} = 2.78$, S.D. = 0.896)

2. จำนวนนักเรียนที่เรียนต่อห้องมีความเหมาะสมไม่แออัดจนเกินไปอยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{x} = 3.33$, S.D. = 0.975)

3. บรรยากาศระหว่างเรียนมีความสงบ ปราศจากเสียงรบกวนต่างๆ อยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{x} = 2.68$, S.D. = 0.973)

4. ภายในห้องเรียนมีหน้าต่างเพียงพอและมีอากาศที่ถ่ายเทสะดวก อยู่ในระดับมาก
($\bar{x} = 3.55$, S.D. = 0.976)

5. ภายในห้องเรียนเปิดไฟสว่างเพียงพอทำให้มองเห็นได้ชัดเจน อยู่ในระดับมาก
($\bar{x} = 3.65$, S.D. = 0.986)



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน มัธยมปลาย
โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านสภาพอาคารเรียนและ
บริเวณโดยรอบสถาบัน

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปรผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
สภาพอาคารเรียนและบริเวณโดยรอบสถาบัน	28 (7.0)	96 (23.9)	169 (42.0)	75 (18.7)	34 (8.5)	3.02	1.022	ปานกลาง
1. อาคารที่เรียนกว้างขวาง สะดวกในการเดินและนั่งเรียนได้ โดยไม่แออัด								
2. สถานที่เรียนมีความสะอาด ไม่มีเศษขยะ สิ่งกีดขวางและกลิ่นเหม็นต่างๆ	19 (4.7)	87 (21.6)	189 (47.0)	78 (19.4)	29 (7.2)	2.97	0.943	ปานกลาง
3. ห้องน้ำภายในโรงเรียนมีจำนวนมากเพียงพอต่อความต้องการและดูแลทำความสะอาดอยู่เสมอ	29 (7.2)	108 (26.9)	148 (36.8)	87 (21.6)	30 (7.5)	3.05	1.036	ปานกลาง
4. อุปกรณ์ภายในห้องเรียน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ มีจำนวนมากเพียงพอและนั่งสะดวกสบาย	42 (10.4)	113 (28.1)	174 (43.3)	56 (13.9)	17 (4.2)	3.27	0.969	ปานกลาง
5. สภาพรอบนอกของอาคารเรียนมีความสะอาดเรียบร้อย	23 (5.7)	105 (26.1)	189 (47.0)	68 (16.9)	17 (4.2)	3.12	0.903	ปานกลาง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
6. พนักงานและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ใช้คำพูดสุภาพ เต็มใจให้บริการและเป็นกันเอง	37 (9.2)	108 (26.9)	169 (42.0)	59 (14.7)	29 (7.2)	3.16	1.024	ปานกลาง
7. สินค้าหรืออาหารที่ขายภายในโรงเรียนไม่แพงจนเกินไป	55 (13.7)	129 (32.1)	163 (40.5)	37 (9.2)	18 (4.5)	3.41	0.985	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 พบว่า สภาพที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัดนันทน์ที่อุปลัมภ์) เป็นรายชื่อในด้านสภาพอาคารเรียนและบริเวณ โดยรอบสถาบัน พบว่าระดับความเครียดของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

1. อาคารที่เรียนกว้างขวางสะดวกในการเดินและนั่งเรียนได้โดยไม่แออัด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.02$, S.D. = 1.022)

2. สถานที่เรียนมีความสะอาด ไม่มีเศษขยะ สิ่งกีดขวางและกลิ่นเหม็นต่างๆ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.97$, S.D. = 0.943)

3. ห้องน้ำภายในโรงเรียนมีจำนวนมากเพียงพอต่อความต้องการและ ดูแลทำความสะอาดอยู่เสมอ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.05$, S.D. = 1.036)

4. อุปกรณ์ภายในห้องเรียน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ มีจำนวนมากเพียงพอและ นั่งสะดวกสบาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.27$, S.D. = 0.969)

5. สภาพรอบนอกของอาคารเรียนมีความสะอาดเรียบร้อย อยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{x} = 3.12$, S.D. = 0.903)

6. พนักงานและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ใช้คำพูดสุภาพ เต็มใจให้บริการและเป็นกันเอง
อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.16$, S.D. = 1.024)

7. สินค้าหรืออาหารที่ขายภายในโรงเรียนไม่แพงจนเกินไป อยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{x} = 3.41$, S.D. = 0.985)



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอู่ปลั๊ก) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านเพื่อนนักเรียนที่เรียนด้วยกันที่โรงเรียน

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปรผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ด้านเพื่อนนักเรียนที่เรียนด้วยกันที่โรงเรียน								
1. ภายในห้องเรียนมีเพื่อนนักเรียนที่มักเสียงดังและรบกวนการเรียนอยู่เสมอ	98 (24.4)	115 (28.6)	139 (34.6)	44 (10.9)	6 (1.5)	3.63	1.015	มาก
2. ท่านมีเพื่อนในกลุ่มที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน และเอาเปรียบอยู่เสมอ	31 (7.7)	70 (17.4)	155 (38.6)	93 (23.1)	53 (13.2)	2.83	1.103	ปานกลาง
3. เพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนคอยให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในยามที่ท่านเดือดร้อน	53 (13.2)	144 (35.8)	140 (34.8)	44 (10.9)	21 (5.2)	3.41	1.020	ปานกลาง
4. ท่านสามารถพูดคุยหรือขอคำปรึกษาจากเพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนได้เสมอ	70 (17.4)	162 (40.3)	131 (32.6)	25 (6.2)	14 (3.5)	3.62	0.959	มาก
5. เพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน เช่น พูดคุยทักทายและยินดีช่วยเหลือกัน	67 (16.7)	164 (40.8)	124 (30.8)	30 (7.5)	17 (4.2)	3.58	0.991	มาก
6. ท่านสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนได้	74 (18.4)	147 (36.6)	132 (32.8)	35 (8.7)	14 (3.5)	3.58	0.999	มาก

จากตารางที่ 10 พบว่าสภาพที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุปถัมภ์) เป็นรายชื่อในด้านเพื่อนนักเรียนที่เรียนด้วยกันที่โรงเรียน พบว่าระดับความเครียดของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

1. ภายในห้องเรียนมีเพื่อนนักเรียนที่มักเสียงดังและ รบกวนการเรียนอยู่เสมอ ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.63$, S.D. = 1.015)
2. ท่านมีเพื่อนในกลุ่มที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน และเอาเปรียบอยู่เสมอ ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.83$, S.D. = 1.103)
3. เพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนคอยให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในยามที่ท่านเดือดร้อน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.41$, S.D. = 1.020)
4. ท่านสามารถพูดคุยหรือขอคำปรึกษาจากเพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียน ได้เสมอ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.62$, S.D. = 0.959)
5. เพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน เช่น พุดคุยทักทายและยินดีช่วยเหลือกัน อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.58$, S.D. = 0.991)
6. ท่านสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนได้ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.58$, S.D. = 0.999)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านความสะดวกในการไปกลับบ้านและโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์)

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปรผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ด้านความสะดวกในการไปกลับบ้านและโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) 1. รถรับส่งและยานพาหนะรับจ้างมีจำนวนมาก เพียงพอที่จะรองรับให้บริการ	32 (8.0)	135 (33.6)	150 (37.3)	64 (15.9)	21 (5.2)	3.23	0.986	ปานกลาง
2. รถรับส่งและยานพาหนะรับจ้างที่ให้บริการมีความปลอดภัยและท่านสามารถไวใจได้	25 (6.2)	105 (26.1)	202 (50.2)	58 (14.4)	12 (3.0)	3.18	0.862	ปานกลาง
3. สถานที่ให้บริการรถรับส่งและยานพาหนะรับจ้างที่ท่านใช้บริการมีระยะทางที่ท่านสามารถเดินไปใช้บริการได้อย่างสะดวก	59 (14.7)	103 (26.1)	168 (41.8)	27 (6.7)	18 (4.5)	3.46	0.973	ปานกลาง
4. ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนการจราจรติดขัดทำให้การเดินทางล่าช้า	88 (21.9)	188 (46.8)	130 (32.3)	51 (12.7)	15 (3.7)	3.53	1.080	มาก
5. ท่านสามารถเดินทางจากบ้านมายังสถาบันได้อย่างสะดวก	79 (19.7)	132 (32.8)	121 (30.1)	49 (12.2)	21 (5.2)	3.50	1.097	ปานกลาง

จากตารางที่ 11 พบว่าสภาพที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) ด้านความสะดวกในการไปกลับบ้านและโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์) พบว่าระดับความเครียดของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

1. รถรับส่งและยานพาหนะรับจ้างมีจำนวนมากเพียงพอที่จะรองรับให้บริการ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.23$, S.D. = 0.986)

2. รถรับส่งและยานพาหนะรับจ้างที่ให้บริการมีความปลอดภัยและ ท่านสามารถไวใจได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.18$, S.D. = 0.862)

3. สถานที่ให้บริการรถรับส่งและ ยานพาหนะรับจ้างที่ท่านใช้บริการมีระยะทางที่ท่านสามารถเดินทางไปใช้บริการได้อย่างสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.46$, S.D. = 0.973)

4. ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนการจราจรติดขัดทำให้การเดินทางล่าช้า ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.53$, S.D. = 1.080)

5. ท่านสามารถเดินทางจากบ้านมายังสถาบันได้อย่างสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.50$, S.D. = 1.097)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย
โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลราชธานี) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านอาจารย์ผู้สอน

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปรผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ด้านอาจารย์ผู้สอน	32	131	175	43	20	3.33	1.357	ปานกลาง
1. อาจารย์ผู้สอนในแต่ละวิชาทำการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถเรียนได้ง่าย เข้าใจและรู้เรื่อง	(8.0)	(32.6)	(43.5)	(10.7)	(5.0)			
2. ท่านมีความเกรงกลัวต่ออาจารย์ผู้สอน เนื่องจากอาจารย์ผู้สอนมีความเข้มงวดกับนักเรียนในเรื่องของการเรียน จึงทำให้ท่านเกิดความรู้สึกกดดันในการเรียนกับอาจารย์ ผู้สอน	46	120	172	48	16	3.33	0.964	ปานกลาง
	(11.4)	(29.9)	(42.8)	(11.9)	(4.0)			
3. อาจารย์ผู้สอนใช้วาจาที่ไม่สุภาพระหว่างการเรียนการสอน	33	54	108	145	61	2.63	1.141	ปานกลาง
	(8.2)	(13.4)	(26.9)	(36.1)	(15.2)			
4. อาจารย์ผู้สอนมีความเข้มงวดกับพฤติกรรม นักเรียนมากเกินไป ทำให้ท่านรู้สึกอึดอัดและกับข้องใจ	83	89	142	71	17	3.37	1.121	ปานกลาง
	(35.3)	(22.1)	(35.3)	(17.7)	(4.2)			
5. อาจารย์ผู้สอน และ ตัวท่านต่างมีความสัมพันธ์กัน	56	121	161	50	14	3.39	0.988	ปานกลาง
	(13.9)	(30.1)	(40.0)	(12.4)	(3.5)			

จากตารางที่ 1 2 พบว่าสภาพที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัดนานันท์อุปถัมภ์) ด้านอาจารย์ผู้สอน พบว่าระดับความเครียดของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

1. อาจารย์ผู้สอนในแต่ละวิชาทำการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเรียนได้ง่าย เข้าใจและรู้เรื่อง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.33$, S.D. = 1.357)

2. ท่านมีความเกรงกลัวต่ออาจารย์ผู้สอน เนื่องจากอาจารย์ผู้สอนมีความเข้มงวดกับนักเรียนในเรื่องของการเรียนจึงทำให้ท่าน เกิดความรู้สึกกดดันในการเรียนกับอาจารย์ผู้สอน ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.33$, S.D. = 0.964)

3. อาจารย์ผู้สอนใช้วาจาที่ไม่สุภาพระหว่างการเรียนการสอน ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.63$, S.D. = 1.141)

4. อาจารย์ผู้สอนมีความเข้มงวดกับพฤติกรรมนักเรียนมากเกินไป ทำให้ท่านรู้สึกอึดอัด และคับข้องใจ ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.37$, S.D. = 1.121)

5. . อาจารย์ผู้สอน และ ตัวท่านต่างมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.39$, S.D. = 0.988)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย
โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลราชธานี) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านรูปแบบการเรียน
การสอน

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปรผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ด้านรูปแบบการ เรียนการสอน	38 (9.5)	125 (31.1)	178 (44.3)	42 (10.4)	19 (4.7)	3.30	0.946	ปานกลาง
1. การเรียนการ สอนเป็นไปอย่าง สนุกสนาน ทำให้ท่านรู้สึกดี กับการเรียน								
2. ท่านสามารถมี ส่วนแสดงความคิด เห็น และเสนอความ ต้องการระหว่าง การเรียนการสอน ได้	34 (8.5)	120 (29.9)	174 (43.3)	54 (13.4)	20 (5.0)	3.23	0.958	ปานกลาง
3. การใช้สื่อใน การเรียนการสอน เช่น ภาพประกอบ และ วิดีโอ ช่วยให้ ท่านเรียนง่ายขึ้น	69 (17.2)	142 (35.3)	130 (32.3)	42 (10.4)	18 (4.5)	3.50	1.037	ปานกลาง

ตารางที่ 13 (ต่อ)

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย \bar{x}	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	แปลผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
4. เอกสารที่ใช้ประกอบการเรียน มีความชัดเจน ตรงตามเนื้อหา รายวิชา	36 (9.0)	165 (41.0)	174 (43.3)	22 (5.5)	5 (1.2)	3.51	0.784	มาก
5. ในการเรียนมัธยมปลายมีการสั่งการบ้านจำนวนมากทำให้ท่านเกิดความกังวลว่าจะส่งงานไม่ทัน	168 (41.8)	115 (28.6)	85 (21.1)	28 (7.0)	6 (1.5)	4.02	1.022	มาก

จากตารางที่ 1-3 พบว่าสภาพที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัดนานันท์อุปถัมภ์) ด้านรูปแบบการเรียนการสอน พบว่าระดับความเครียดของนักเรียน สรุปได้ ดังนี้

1. การเรียนการสอนเป็นไปอย่างสนุกสนานทำให้ท่านรู้สึกดีกับการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.30$, S.D. = 0.946)

2. ท่านสามารถมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอความต้องการระหว่างการเรียนการสอน ได้ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.23$, S.D. = 0.958)

3. การใช้สื่อในการเรียนการสอน เช่น ภาพประกอบ และ วิดีโอ ช่วยให้ท่านเรียนง่ายขึ้น อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.50$, S.D. = 1.037)

4. เอกสารที่ใช้ประกอบการเรียน มีความชัดเจน ตรงตามเนื้อหา รายวิชา อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.51$, S.D. = 0.784)

5. ในการเรียนมัธยมปลายมีการสั่งการบ้านจำนวนมาก ทำให้ท่านเกิดความกังวลว่าจะส่งงานไม่ทัน ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.02$, S.D. = 1.022)

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย
โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) จำแนกเป็นรายชื่อในด้านครอบครัว

สภาพแวดล้อม	ระดับความคิดเห็น					ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปรผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ด้านครอบครัว	44	53	85	49	173	2.37	1.421	น้อย
1. ท่านมีปัญหาภายในครอบครัว เช่น พ่อแม่หย่ากัน หรือ แยกกันอยู่ ทะเลาะกับคนในครอบครัว เป็นต้น ทำให้ท่านเกิดความไม่สบายใจ	(10.9)	(13.2)	(20.6)	(12.2)	(43.0)			
2. ท่านต้องรับผิดชอบหน้าที่ต่างๆในครอบครัว เช่น ต้องช่วยทำงานหาเงิน ต้องดูแลพ่อแม่ พี่น้อง	19 (4.7)	53 (13.2)	106 (26.4)	111 (27.6)	113 (28.1)	2.39	1.162	น้อย
3. ครอบครัวของท่านมีปัญหาด้านหนี้สิน	32 (8.0)	55 (13.7)	99 (24.6)	76 (18.9)	140 (34.8)	2.41	1.302	น้อย
4. คนในครอบครัวของท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ	16 (4.0)	42 (10.4)	59 (14.7)	110 (27.4)	175 (43.5)	2.04	1.166	น้อย
5. ครอบครัวของท่านมีรายได้น้อย	34 (8.5)	49 (12.2)	180 (44.8)	61 (15.2)	78 (19.4)	2.75	1.153	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 4 พบว่าสภาพที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัดนันทน์ที่อุปถัมภ์) ด้านครอบครัว พบว่าระดับความเครียดของนักเรียน สรุปได้ดังนี้

1. ท่านมีปัญหาภายในครอบครัว เช่น พ่อแม่หย่ากัน หรือ แยกกันอยู่ ทะเลาะกับคนในครอบครัว เป็นต้น ทำให้ท่านเกิดความไม่สบายใจ ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.37, S.D. = 1.421$)

2. ท่านต้องรับผิดชอบหน้าที่ต่างๆ ในครอบครัว เช่น ต้องช่วยทำงานหาเงิน ต้องดูแลพ่อแม่ พี่น้อง ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.39, S.D. = 1.162$)

3. ครอบครัวของท่านมีปัญหาด้านหนี้สิน ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.41, S.D. = 1.302$)

4. คนในครอบครัวของท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.04, S.D. = 1.166$)

5. ครอบครัวของท่านมีรายได้น้อย ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.75, S.D. = 1.153$)

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตารางที่ 15 ความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลราชธานี) จำแนกตาม
อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก

อาการพฤติกรรมหรือ ความรู้สึก	ระดับอาการ						แปรผล
	ไม่เคยเลย	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ	\bar{x} (คะแนน)	S.D. (คะแนน)	
1. นอนไม่หลับเพราะคิด มากหรือกังวลใจ	47	267	71	17	1.14	0.666	เป็นครั้ง คราว
	(11.7)	(66.4)	(17.7)	(4.2)			
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ	19	261	97	25	1.32	0.661	เป็นครั้ง คราว
	(4.7)	(64.9)	(24.1)	(6.2)			
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะ ประสาทตึงเครียด	140	210	45	7	0.80	0.700	เป็นครั้ง คราว
	(34.8)	(52.2)	(11.2)	(1.7)			
4. มีความวุ่นวายใจ	48	262	83	9	1.13	0.632	เป็นครั้ง คราว
	(11.9)	(65.2)	(20.6)	(2.2)			
5. ไม่อยากพบปะผู้คน	139	214	40	9	0.80	0.704	เป็นครั้ง คราว
	(34.6)	(53.2)	(10.0)	(2.2)			
6. รู้สึกไม่มีความสุขและ เศร้าหมอง	106	254	33	9	0.86	0.646	เป็นครั้ง คราว
	(26.4)	(63.2)	(8.2)	(2.2)			
7. ปวดหัวข้างเดียวหรือ บริเวณขมับทั้งสองข้าง	97	209	65	31	1.07	0.841	เป็นครั้ง คราว
	(24.1)	(52.0)	(16.2)	(7.7)			

ตารางที่ 15 (ต่อ)

อาการพฤติกรรมหรือ ความรู้สึก	ระดับอาการ						แปรผล
	ไม่เคยเลย	เป็น ครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ	\bar{x} (คะแนน)	S.D. (คะแนน)	
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	202	173	20	7	0.58	0.670	ไม่เคย
	(50.2)	(43.0)	(5.0)	(1.7)			
9. รู้สึกว่าชีวิตตัวเองไม่มี คุณค่า	246	134	14	8	0.46	0.662	ไม่เคย
	(61.2)	(33.3)	(3.5)	(2.0)			
10. กระวนกระวายอยู่ ตลอดเวลา	184	174	33	11	0.68	0.740	ไม่เคย
	(45.8)	(43.3)	(8.2)	(2.7)			
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	85	224	69	24	1.08	0.786	เป็นครั้ง คราว
	(21.1)	(55.7)	(17.2)	(6.0)			
12. รู้สึกเพิกเฉยจนไม่มีแรงจะ ทำอะไร	92	221	66	23	1.05	0.788	เป็นครั้ง คราว
	(22.9)	(55.0)	(16.4)	(5.7)			
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่ อยากจะทำอะไร	63	239	75	25	1.15	0.755	เป็นครั้ง คราว
	(15.7)	(59.5)	(18.7)	(6.2)			
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	151	200	43	8	0.77	0.715	เป็นครั้ง คราว
	(37.6)	(49.8)	(10.7)	(2.0)			
15. เสียงสั้น ปากสั้น หรือมือ สั้นเวลาไม่พอใจ	236	115	39	11	0.57	0.809	ไม่เคย
	(58.7)	(28.6)	(9.7)	(2.7)			
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการ ทำสิ่งต่างๆ	59	224	78	39	1.26	0.930	เป็นครั้ง คราว
	(14.7)	(55.7)	(19.4)	(9.7)			

ตารางที่ 15 (ต่อ)

17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหรือไหล่	118	193	71	20	0.98	0.819	เป็นครั้งคราว
	(29.4)	(48.0)	(17.7)	(5.0)			
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	61	189	104	48	1.35	0.878	เป็นครั้งคราว
	(15.2)	(47.0)	(25.9)	(11.9)			
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	89	211	74	28	1.10	0.822	เป็นครั้งคราว
	(22.1)	(52.5)	(18.4)	(7.0)			
20. ความสุขทางเพศลดลง	290	106	2	4	0.30	0.531	ไม่เคย
	(72.1)	(26.4)	(0.5)	(1.0)			

จากตารางที่ 15 พบว่า นักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร) มีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก ซึ่งเป็นผลกระทบอันเนื่องมาจากความเครียด โดยผลปรากฏว่ามีอาการต่างๆ เป็นครั้งคราว อันดับแรก เป็นอาการตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ($\bar{x} = 1.35$) รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ($\bar{x} = 1.32$) และรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ ($\bar{x} = 1.26$) ตามลำดับ นอกจากนี้ นักเรียนส่วนหนึ่ง มีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก ในเรื่องของการกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา ($\bar{x} = 0.68$) รู้สึกหมดหวังในชีวิต ($\bar{x} = 0.58$) และเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ ($\bar{x} = 0.57$) อยู่ในระดับ ไม่เคย

ตารางที่ 1 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลาย
โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์)

วิธีการจัดการกับความเครียด	จำนวนที่เลือก	คิดเป็นร้อยละ	อันดับที่เลือก
ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี	372	92.5	1
ไปดูหนัง ดูทีวี	370	92.0	2
เล่นเกมส์ , อินเทอร์เน็ต	320	79.6	3
คุยกับเพื่อน	313	77.9	4
นอนหลับ	292	72.6	5
คุยโทรศัพท์	261	64.9	6
พูดคุยพบปะสังสรรค์กับเพื่อน	231	57.5	7
พยายามมองโลกในแง่ดี	225	56.0	8
อ่านหนังสือ	212	52.7	9
ทำใจยอมรับความเปลี่ยนแปลง	211	52.5	10
ไปเดินซื้อของ	205	51.0	11
เล่นกับสัตว์เลี้ยง	201	50.0	12
ถ่ายภาพ	184	45.8	12
เล่นกีฬา ออกกำลังกาย	183	45.5	13
ทำงานศิลปะ งานฝีมือ หรืองานประดิษฐ์	124	30.8	14

ตารางที่ 16 (ต่อ)

วิธีการจัดการกับความเครียด	จำนวนที่เลือก	คิดเป็นร้อยละ	อันดับที่เลือก
คบหาเพื่อนใหม่ๆ	117	29.1	15
จัดห้องตกแต่งบ้าน	96	23.9	16
แก๊งหรือนินทาเพื่อน	96	23.9	16
ปลูกต้นไม้ทำสวน	77	19.2	17
เรียนพิเศษในสิ่งที่สนใจ	74	18.4	18
เข้าวัด นั่งสมาธิ สวดมนต์ หรือ ศึกษา ธรรมะ	73	18.2	19
เข้าร้านเสริมสวย	69	17.2	20
สะสมของต่างๆ	68	16.9	21
เที่ยวกลางคืน	42	10.4	22
ดื่มเหล้า	39	9.7	23
เล่นการพนัน	28	7.0	24
ไปหาหมอดู	26	6.5	25
นวดสปา	24	6.0	26
สูบบุหรี่	15	3.7	27
นั่งรถเล่น	2	0.5	28

ตารางที่ 16 (ต่อ)

วิธีการจัดการกับความเครียด	จำนวนที่เลือก	คิดเป็นร้อยละ	อันดับที่เลือก
ปรึกษาพ่อแม่หรือเพื่อน	1	0.2	29
เดิน	1	0.2	29
ชั่งมอเตอร์ไซค์	1	0.2	29
ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน	1	0.2	29
อยู่กับแฟน	1	0.2	29
ทำอะไรก็ได้ที่มีความสุขอยู่กับมัน	1	0.2	29
ดูรายการ อคาเดมี่ แฟนตาซี	1	0.2	29
เขียนไดอารี่	1	0.2	29
อยู่คนเดียวเพื่อให้ความทุกข์ลดลง	1	0.2	29
ไปหาเพื่อน	1	0.2	29
แต่งหน้า	1	0.2	29
กิน	1	0.2	29
อยู่เฉยๆ	1	0.2	29

ตารางที่ 16 (ต่อ)

วิธีการจัดการกับความเครียด	จำนวนที่เลือก	คิดเป็นร้อยละ	อันดับที่เลือก
ต้องกระจก	1	0.2	29

จากตารางที่ 16 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการกับความเครียด โดย 3 อันดับแรก คือ ใช้เวลาในการฟังเพลง ร้องเพลงและเล่นดนตรี จำนวน 372 คน คิดเป็นร้อยละ 92.5 การดูหนัง ดูทีวี จำนวน 370 คน คิดเป็นร้อยละ 92.0 และเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต จำนวน 320 คน คิดเป็นร้อยละ 79.6 ตามลำดับ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา

ความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง จำนวน 402 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

1. วิเคราะห์สถานภาพส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์) ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 402 คน มีลักษณะดังนี้

เพศ พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 64.4 เป็นชายจำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6

อายุ พบว่าอายุมากที่สุด อยู่ที่ 16 ปี จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.1 รองลงมาอายุ 17 ปี จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 33.6 อายุ 15 ปี จำนวน 95 คิดเป็นร้อยละ 23.6 และอายุ 18 จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7

ระดับชั้น พบว่าส่วนใหญ่ผู้ที่ตอบแบบสอบถามเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.6 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 32.8 และ มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6

รายรับ พบว่าส่วนใหญ่นักเรียนมีรายรับเฉลี่ยต่อเดือน 1,001-2,000 บาท มากที่สุดจำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 รองลงมามีรายรับเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 2,001-3,000 บาทจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.3 รายรับเฉลี่ยอยู่ที่ มากกว่า 3,000 บาทขึ้นไป จำนวน 68 คน คิดเป็น ร้อยละ 16.9 และน้อยที่สุดมีรายรับเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ น้อยกว่า 1,000 บาทจำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2

ค่าใช้จ่าย พบว่านักเรียนมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวันอยู่ที่ น้อยกว่า 100 บาท จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 69.7 รองลงมา มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวันอยู่ที่ 101-200 จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวันอยู่ที่ 201-300 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 น้อยที่สุดมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวันอยู่ที่ มากกว่า 300 บาทขึ้นไป จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0

ระยะเวลาในการเดินทางไปกลับระหว่างบ้านและโรงเรียน พบว่าส่วนใหญ่ นักเรียนใช้เวลาในการเดินทาง 30 นาที จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 รองลงมา เวลาในการเดินทาง 10 นาที จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 เวลาในการเดินทาง 15 นาที จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 เวลาในการเดินทาง 20 นาที จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 เวลาในการเดินทางมากกว่า 60 นาทีขึ้นไป จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 8.0 เวลาในการเดินทาง 60 นาที จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 เวลาในการเดินทาง 25 นาที จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 เวลาในการเดินทาง 40 นาที จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 เวลาในการเดินทาง 45 นาที จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 เวลาในการเดินทาง 50 นาที จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 เวลาในการเดินทาง 35 นาที จำนวน 3 คน และคิดเป็นร้อยละ 0.7 และเวลาในการเดินทางมากกว่า 55 นาทีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 0.2

2. สาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร อ.ปทุม) พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในห้องเรียน สภาพอาคารเรียนและบริเวณโดยรอบสถาบัน ด้านเพื่อนนักเรียนที่เรียนด้วยกันที่โรงเรียน ด้านความสะดวกในการไปกลับบ้านและโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร อ.ปทุม) ด้านอาจารย์ผู้สอน ด้านรูปแบบการเรียนการสอนและด้านครอบครัว เป็นสาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

ด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในห้องเรียน ได้แก่ ลำดับที่ 1 ด้าน แสงสว่างภายในห้องเรียนเพียงพอ ($\bar{x} = 3.65$) รองลงมาได้แก่ ด้านหน้าต่างที่เพียงพอและอากาศถ่ายเทสะดวก ($\bar{x} = 3.55$) และด้านจำนวนนักเรียนต่อห้องมีความเหมาะสมไม่แออัดจนเกินไป ($\bar{x} = 3.33$)

ด้านสภาพอาคารเรียนและบริเวณโดยรอบสถาบัน ได้แก่ ลำดับที่ 1 ด้าน สินค้าหรืออาหาร ที่ขายภายในโรงเรียนไม่แพงจนเกินไป ($\bar{x} = 3.41$) รองลงมาได้แก่ ด้านอุปกรณ์ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ มี เพียงพอและนั่งสะดวกสบาย ($\bar{x} = 3.27$) และด้านพนักงานและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนใช้คำพูด สุภาพและเต็มใจให้บริการ ($\bar{x} = 3.16$) ตามลำดับ

ด้านเพื่อนนักเรียนที่เรียนด้วยกันที่โรงเรียน ได้แก่ ลำดับที่ 1 ด้านเพื่อนในห้องเรียนมักจะ ส่งเสียงดังและรบกวนการเรียนเสมอ ($\bar{x} = 3.63$) รองลงมาได้แก่ ด้านท่านสามารถพูดคุยหรือขอ คำปรึกษาจากเพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนได้ ($\bar{x} = 3.62$) และด้านเพื่อนร่วมห้องเรียนหรือ ร่วมโรงเรียนมีมิตรภาพที่ดีต่อกันและด้านนักเรียนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วม ห้องเรียนหรือร่วมโรงเรียนได้ ($\bar{x} = 3.58$)

ด้านความสะดวกในการไปกลับบ้านและโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) ได้แก่ ลำดับ ที่ 1 ด้านช่วงเวลาหลังเลิกเรียนการจราจรติดขัดทำให้เดินทางล่าช้า ($\bar{x} = 3.53$) รองลงมาได้แก่ ด้าน ท่านเดินทางจากบ้านมาโรงเรียนได้สะดวก ($\bar{x} = 3.50$) และด้านสถานที่ให้บริการรับส่งและ ยานพาหนะรับจ้างที่ใช้มีระยะทางที่สามารถเดินไปใช้บริการได้อย่างสะดวก ($\bar{x} = 3.48$) ตามลำดับ

ด้านอาจารย์ผู้สอน ได้แก่ ลำดับที่ 1 ด้านอาจารย์ผู้สอนและตัวท่านมีความสัมพันธ์อันดีต่อ กัน ($\bar{x} = 3.39$) รองลงมาได้แก่ ด้านอาจารย์ผู้สอนเข้มงวดกับพฤติกรรมของนักเรียนมากเกินไปจน รู้สึกอึดอัดคับข้องใจ ($\bar{x} = 3.37$) และด้านอาจารย์ผู้สอนมีความเข้มงวดในเรื่องการเรียนจึงทำให้ นักเรียนกดดันในการเรียนกับอาจารย์ผู้สอนและด้านอาจารย์ในแต่ละรายวิชาทำการสอนได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ($\bar{x} = 3.33$) ตามลำดับ

ด้านรูปแบบการเรียนการสอน ได้แก่ ลำดับที่ 1 ด้านมีการบ้านมากเกินไปจนกังวลว่าจะส่ง งานไม่ทัน ($\bar{x} = 4.02$) รองลงมาได้แก่ ด้านเอกสารที่ใช้ในการประกอบการเรียนการสอนมีความ ชัดเจนตรงตามเนื้อหา ($\bar{x} = 3.51$) และด้านการใช้สื่อในการเรียนการสอนซึ่งช่วยให้เรียนง่ายขึ้น ($\bar{x} = 3.50$) ตามลำดับ

ด้านครอบครัว ได้แก่ ลำดับที่ 1 ด้านครอบครัวของนักเรียนมีรายได้น้อย ($\bar{x} = 2.75$) รองลงมาได้แก่ ด้านครอบครัวของนักเรียนมีปัญหาด้านหนี้สิน ($\bar{x} = 2.41$) และด้านนักเรียนต้องรับผิดชอบภาระต่างๆในครอบครัว เช่น ช่วยทำงานหาเงิน ดูแลพ่อแม่ พี่น้อง ($\bar{x} = 2.39$) ตามลำดับ

2. จากการตอบแบบสอบถามของการประเมินความเครียด โดยการตอบคำถามเกี่ยวกับอาการ พฤติกรรมและความรู้สึก ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) พบว่า โดยรวมนั้นมีอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกต่างๆเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว โดยอาการที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ อาการตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ($\bar{x} = 1.35$) รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ ($\bar{x} = 1.32$) และรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ ($\bar{x} = 1.26$) ตามลำดับ

3. วิธีการจัดการกับความเครียด พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการกับความเครียด โดย 3 อันดับแรก คือ ใช้เวลาในการฟังเพลง ร้องเพลงและเล่นดนตรี จำนวน 372 คน หรือร้อยละ 92.5 การดูหนัง คู่มือวี จำนวน 370 คน หรือร้อยละ 92.0 และเล่นเกมสหรืออินเทอร์เน็ต จำนวน 320 คน คิดเป็นร้อยละ 79.6 ตามลำดับ

4. ข้อเสนอแนะของนักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครที่อุบลรัตน์) มีความประสงค์ให้อาจารย์สั่งการบ้านและรายงานต่างๆน้อยลง เนื่องจากที่มีการบ้านมากเกินไปทำให้นักเรียนเกิดความเครียด เรื่องอาจารย์ผู้สอนบางท่านนักเรียนต้องการให้ลดความเข้มงวดด้านพฤติกรรมของนักเรียนลง เช่น การตรวจผม ตรวจเครื่องแต่งกาย เป็นต้นและอยากให้อาจารย์ใช้คำพูดที่สุภาพ ไพเราะกับนักเรียน ไม่ดุหรือใช้คำหยาบเพื่อลดให้นักเรียนระหว่างการเรียนการสอน ด้านห้องน้ำพบว่านักเรียนชายส่วนหนึ่งมีความต้องการให้มีห้องน้ำอยู่บนอาคารเรียนด้วยเนื่องจากต้องเดินทางไกลเพื่อไปใช้ห้องน้ำ นอกจากนี้ยังมีนักเรียนบางส่วนที่ต้องการให้มีการพัฒนาระบบการศึกษาของไทยเพิ่มขึ้นอีกด้วย

อภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาค้างนี้ มีประเด็นเพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสี่กัน (วัฒนานครที่อุปถัมภ์) เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริหาร โรงเรียนสี่กัน (วัฒนานครที่อุปถัมภ์) และต่อผู้ที่สนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

จากข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า นักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสี่กัน (วัฒนานครที่อุปถัมภ์) ส่วนมากเป็นเพศหญิง มีอายุ 16 ปีเป็นส่วนใหญ่ โดยนักเรียนส่วนใหญ่จะมีรายรับเฉลี่ยต่อเดือนอยู่ที่ 1,001 – 2,000 บาท และมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อวันน้อยกว่า 100 บาท ส่วนในเรื่องของระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางไปกลับบ้านและโรงเรียนคือโรงเรียนสี่กัน (วัฒนานครที่อุปถัมภ์) นักเรียนใช้เวลา 30 นาที เป็นส่วนใหญ่

จากข้อมูลสาเหตุที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน ในเรื่องของสภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในห้องเรียน พบว่าบรรยากาศระหว่างเรียนเป็นสาเหตุที่ส่งผลมากในเรื่องของความเครียด เนื่องจากไม่ค่อยมีความสงบ มีเสียงรบกวนจึงทำให้ส่งผลต่อสมาธิในการเรียนของนักเรียน สภาพห้องเรียนที่มีความสะอาดอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเรื่องแสงสว่างภายในห้องเรียนนั้นมีความสว่างเพียงพอสามารถมองเห็นได้ชัดเจน ในห้องเรียนมีจำนวนหน้าต่างเพียงพอ ทำให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกและจำนวนนักเรียนต่อห้องมีความเหมาะสมไม่แออัดจนเกินไป ด้านสภาพอาคารเรียนและบรรยากาศโดยรอบสถาบัน ตัวอาคารมีความกว้างขวางสามารถเดินได้อย่างสะดวกและนั่งเรียนได้อย่างไม่แออัดพอสมควร ความสะอาดก็อยู่ในระดับปานกลาง ห้องน้ำมีจำนวนเพียงพอ และค่อนข้างสะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางและกลิ่นเหม็น เรื่องอุปกรณ์ต่าง เช่น โต๊ะ เก้าอี้ มีจำนวนเพียงพอ เรื่องความสะอาดรอบนอกอาคารนั้นอยู่ในระดับปานกลางและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนก็ใช้คำพูดสุภาพ ค่อนข้างเต็มใจให้บริการ เรื่องสินค้าหรืออาหารที่ขายภายในโรงเรียนมีความเหมาะสมและไม่แพงจนเกินไปทำให้นักเรียนพอใจ ด้านเพื่อนนักเรียนนั้นพบว่า เพื่อนร่วมห้องเรียนมักส่งเสียงดังรบกวนทำให้ขาดสมาธิในการเรียน มีกลุ่มเพื่อนที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานอยู่บ้าง ส่วนการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันนั้นอยู่ในระดับปานกลาง สามารถพูดคุยขอคำปรึกษาจากเพื่อนร่วมห้องเรียนหรือร่วมโรงเรียนได้มากและมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน

ยินดีช่วยเหลือซึ่งกันและกันดี สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ได้มากและตลอดเวลา ด้านการเดินทางไปกลับระหว่างบ้านและโรงเรียน พบว่า จำนวนรถรับส่งและยานพาหนะรับจ้างที่ใช้ในการเดินทางมีจำนวนในการรองรับและให้บริการในระดับปานกลาง สามารถเชื่อถือและได้รับความปลอดภัยพอสมควร มีระยะทางในการเดินทางไปใช้บริการอยู่ในระดับปานกลางคือค่อนข้างสะดวก ไม่ไกลจนเกินไป แต่ช่วงหลังเลิกเรียนการจราจรติดขัดมากทำให้การเดินทางกลับบ้านล่าช้า และโดยส่วนใหญ่จะเดินทางจากบ้านมาโรงเรียนได้ค่อนข้างสะดวก ส่วนด้านอาจารย์ผู้สอนนั้นทำการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้ได้ง่ายและเข้าใจ ในขณะที่นักเรียนบางส่วนรู้สึกกดดันจากการที่อาจารย์ผู้สอนมีความเข้มงวดกับนักเรียนในเรื่องการเรียน มีการใช้วาจาที่ไม่สุภาพในการเรียนการสอนบ้าง นอกจากนี้อาจารย์ยังมีความเข้มงวดกับพฤติกรรมของนักเรียนมากทำให้นักเรียนบางส่วนเกิดความรู้สึกอึดอัดกับข้อใจ แต่นักเรียนบางส่วนก็มีความสัมพันธ์อันดีกับอาจารย์ผู้สอน เรื่องการเรียนการสอนนั้น มีการเรียนที่สนุกสนาน และนักเรียนจำนวนหนึ่งรู้สึกดีกับการเรียนการสอน นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมและเสนอความต้องการระหว่างการเรียนการสอนได้ นอกจากนี้การเรียนการสอนยังมีการใช้สื่อรูปแบบต่าง ๆ มาเป็นส่วนช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนได้เข้าใจง่ายขึ้น เอกสารที่ใช้ก็ชัดเจนตรงตามเนื้อหาแต่พบว่าการสั่งการบ้านที่มาก ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกกังวลใจว่าจะส่งการบ้านไม่ทันตามกำหนด และด้านครอบครัวพบว่า มีนักเรียนเพียงส่วนน้อย ที่มีปัญหาพ่อแม่หย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือเกิดความรู้สึกไม่สบายใจที่มีการทะเลาะกับคนในครอบครัว นักเรียนบางส่วนต้องช่วยพ่อแม่ทำงานหาเงินมาใช้จ่ายภายในครอบครัวหรือมีภาระต้องดูแลพ่อแม่ พี่น้อง เรื่องหนี้สินที่รบกวนจิตใจนักเรียนส่วนน้อย เช่นเดียวกับอาการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัวและพบว่านักเรียนส่วนหนึ่งในระดับ ปานกลาง มีความกังวลในเรื่องรายได้ที่น้อยของครอบครัว

จากข้อมูลในการตอบแบบสอบถามจากกรมสุขภาพจิตพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีอาการอาการตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจและรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ โดยอาการที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ส่วนอาการอื่น ๆ นั้นก็อยู่ในระดับเป็นครั้งคราว เช่นเดียวกัน และมีบางอาการ เช่น การกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา รู้สึกหมดหวังในชีวิต และเสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ อยู่ในระดับ ไม่เคยจากผลการศึกษายังพบอีกว่าวิธีการจัดการกับความเครียดส่วนมากของนักเรียนส่วนใหญ่คือการใช้เวลาในการฟังเพลง ร้องเพลง

และเล่นดนตรีเป็นอันดับที่ 1 รองลงมาคือการดูหนัง ดูทีวี เล่นเกมส์หรืออินเทอร์เน็ต คุยกับเพื่อน นอนหลับ คุยโทรศัพท์ พูดคุยบปะสังสรรค์กับเพื่อน พยายามมองโลกในแง่ดี อ่านหนังสือ ทำใจ ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ไปเดินซื้อของ ถ่ายภาพ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ทำงานศิลปะ งานฝีมือ หรืองานประดิษฐ์ คบหาเพื่อนใหม่ จัดห้องตกแต่งบ้าน ปลูกต้นไม้ทำสวน เรียนพิเศษในสิ่งที่สนใจ เข้าวัด นั่งสมาธิ สวดมนต์หรือศึกษาธรรมะ เข้าร้านเสริมสวย สระผมของต่างๆ เกี่ยวกับงานศิลปะ ดื่มเหล้า เล่นการพนัน ไปหาหมอคุณวดสปา สูบบุหรี่ นั่งรถเล่น ตามลำดับบนอนนั้นเป็นการซึ่งมอเตอร์ไซค์ ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน อยู่กับแฟน ทำอะไรก็ได้ที่มีความสุขอยู่กับมัน ดูรายการอคาเดมี่ แฟนตาซี เขียนไดอารี่ อยู่คนเดียวเพื่อให้ความทุกข์ลดลง ไปหาเพื่อน แต่งหน้า กิน อยู่เฉยๆและ ล่องกระทง

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยพบว่า สาเหตุของความเครียดโดยภาพรวมนี้นักเรียนมีระดับความเครียด จาดสาเหตุสำคัญ 3 ประการดังนี้ คือ การที่อาจารย์ผู้สอนสั่งการบ้านมากเกินไปจนนักเรียนเกิดความกังวลว่าจะส่งงานไม่ทัน ในห้องเรียนมีเพื่อนที่มักจะส่งเสียงดังรบกวนการเรียนการสอนและ ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนการจราจรติดขัดมากทำให้การเดินทางกลับบ้านล่าช้า ดังนั้น

1. จึงควรมีการสั่งการบ้านในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากเกินไป
2. ควรสร้างระเบียบให้เกิดขึ้นในห้องเรียนเพื่อแก้ปัญหาเพื่อนร่วมห้องส่งเสียงดัง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงสาเหตุในด้านอื่นๆที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายด้วย

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินและทดสอบความเครียด[Online]. Accessed 15 กรกฎาคม 2553.

Available from <http://www.dmh.go.th/test0>

กฤษณี ทรัพย์เพิ่มพูน. “ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.” รายงานการวิจัย คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2550.

พรวิภา บุญสมบัติ. “ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของพนักงานการไฟฟ้านครหลวง ฝ่ายธุรกิจขนส่งและผลิตภัณฑ์ จังหวัดนนทบุรี.” รายงานการวิจัย คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2550.

ปณิศา ลัญจนนท์. หลักการตลาด. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, 2546.
โรงเรียน สীগัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์). ประวัติโรงเรียน[Online] Accessed 24 กันยายน 2553. Available from <http://www.seekan.ac.th/history.html>

ลักขณา สริวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2549.

ศลิษา วัชรยานนท์. “การศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด กรณีศึกษาพนักงานแผนกขนส่งและจัดจำหน่ายสินค้า บริษัท สหฟาร์ม จำกัด จังหวัดลพบุรี.” รายงานการวิจัย คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.

อัญชลี พิวพรรณ. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคลของบุคลากร มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.” รายงานการวิจัย คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2551.



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

แบบสอบถาม

เรื่อง “ความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยม
ปลายโรงเรียนวัดสีกัน (วัดน่านันท์อุปถัมภ์)”

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งในการทำวิจัย ระดับปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนวัดสีกัน (วัดน่านันท์อุปถัมภ์)
2. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 5 ตอนคือ
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนจำนวน 5 ข้อ
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนวัดสีกัน (วัดน่านันท์อุปถัมภ์) จำนวน 38 ข้อ
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ
 - ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด จำนวน 30 ข้อ
 - ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียน

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

คณะผู้ศึกษา

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

แบบสอบถามการศึกษาเรื่อง “ความเครียด สาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียด
ของนักเรียนมัธยมปลายโรงเรียนสีกัน (วัฒนานคร์อุปถัมภ์)” แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัว
ผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....
3. รายรับเฉลี่ยของนักเรียนต่อเดือน

() ต่ำกว่า 1000 บาท	() 1001 – 2000 บาท
() 2001 – 3000 บาท	() มากกว่า 3000 บาทขึ้นไป
4. ค่าใช้จ่ายต่อวัน

() ต่ำกว่า 100 บาท	() 101 – 200 บาท
() 201 – 300 บาท	() มากกว่า 300 บาทขึ้นไป
5. ระยะเวลาที่ใช้ในการเดินทางกลับบ้าน.....ชม.....นาที

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 2 สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านต่อสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

โดย ระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ด้านสภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในห้องเรียน					
1.1 ภายในห้องเรียนสะอาดเรียบร้อยปราศจากขยะและฝุ่นละออง					
1.2 จำนวนนักเรียนที่เรียนต่อห้องมีความเหมาะสมไม่แออัดจนเกินไป					
1.3 บรรยากาศระหว่างเรียนมีความสงบ ปราศจากเสียงรบกวนต่างๆ					
1.4 ภายในห้องเรียนมีหน้าต่างเพียงพอและมีอากาศที่ถ่ายเทสะดวก					
1.5 ภายในห้องเรียนเปิดไฟสว่างเพียงพอทำให้มองเห็นได้ชัดเจน					
2. ด้านสภาพอาคารเรียนและบริเวณโดยรอบสถาบัน					
2.1 อาคารที่เรียนกว้างขวางสะดวกในการเดินและนั่งเรียนได้โดยไม่แออัด					

ตอนที่ 2 สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านต่อสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

โดย ระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.2 สถานที่เรียนมีความสะอาดไม่มีเศษขยะ สิ่งกีดขวางทางเดินและกลิ่นเหม็นต่างๆ					
2.3 ห้องน้ำภายในโรงเรียนมีจำนวนมากเพียงพอต่อความต้องการและดูแลทำความสะอาดอยู่เสมอ					
2.4 อุปกรณ์ภายในห้องเรียน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ มีจำนวนมากเพียงพอและนั่งสะดวกสบาย					
2.5 สภาพรอบนอกของโรงเรียนมีความสะอาดเรียบร้อย น่ามอง					
2.6 พนักงานและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียน ใจดี คำพูดสุภาพ เต็มใจให้บริการและเป็นกันเอง					
2.7 สินค้าหรืออาหารที่ขายภายในโรงเรียนไม่แพงจนเกินไป					
3. ด้านเพื่อนนักเรียนที่เรียนด้วยกันที่โรงเรียน					
3.1 ภายในห้องเรียนมีเพื่อนนักเรียนที่มักเสียงดังและรบกวนการเรียนอยู่เสมอ					

ตอนที่ 2 สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านต่อสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

โดย ระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3.2 ท่านมีเพื่อนในกลุ่มที่ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน และเอาเปรียบอยู่เสมอ					
3.3 เพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนคอยให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในยามที่ท่านเดือดร้อน					
3.4 ท่านสามารถพูดคุยหรือขอคำปรึกษาจากเพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนได้เสมอ					
3.5 เพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน เช่น พุดคุยทักทายและยินดีช่วยเหลือกัน					
3.6 ท่านสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมโรงเรียนหรือร่วมห้องเรียนได้					
4. ด้านความสะดวกในการไปกลับบ้าน และโรงเรียนสีกัน (วัดนันทนที่อุปถัมภ์)					
4.1 รถรับส่งและยานพาหนะรับจ้างมีจำนวนมากเพียงพอที่จะรองรับให้บริการ					
4.2 รถรับส่งและยานพาหนะรับจ้างที่ให้บริการมีความปลอดภัยและท่านสามารถไว้ใจได้					

ตอนที่ 2 สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านต่อสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

โดย ระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.3 สถานที่ให้บริการรับส่งและขนพหุภัณฑ์รับจ้างที่ท่านใช้บริการมีระยะทางที่ท่านสามารถเดินไปใช้บริการได้อย่างสะดวก					
4.4 ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนการจราจรติดขัดทำให้การเดินทางล่าช้า					
4.5 ท่านสามารถเดินทางจากบ้านมายังสถาบันได้อย่างสะดวก					
5. ด้านอาจารย์ผู้สอน					
5.1 อาจารย์ผู้สอนในแต่ละวิชาทำการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเรียนได้ง่าย เข้าใจและรู้เรื่อง					
5.2 ท่านมีความเกรงกลัวต่ออาจารย์ผู้สอน เนื่องจากอาจารย์ผู้สอนมีความเข้มงวดกับนักเรียนในเรื่องของการเรียนจึงทำให้ท่าน เกิดความรู้สึกกดดันในการเรียนกับอาจารย์ผู้นั้น					
5.3 อาจารย์ผู้สอนใช้วาจาที่ไม่สุภาพระหว่างการเรียนการสอน					

ตอนที่ 2 สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านต่อสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

โดย ระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.4 อาจารย์ผู้สอนมีความเข้มงวดกับพฤติกรรมนักเรียนมากเกินไป ทำให้ท่านรู้สึกอึดอัดและคับข้องใจ					
5.5 อาจารย์ผู้สอน และ ตัวท่านต่างมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน					
6. ด้านรูปแบบการเรียนการสอน					
6.1 การเรียนการสอนเป็นไปอย่างสนุกสนาน ทำให้ท่านรู้สึกดีกับการเรียน					
6.2 ท่านสามารถมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และเสนอความต้องการระหว่างการเรียนการสอนได้					
6.4 เอกสารที่ใช้ประกอบการเรียน มีความชัดเจนตรงตามเนื้อหาวิชา					
6.5 ในการเรียนมัธยมปลายมีการสั่งการบ้านจำนวนมากทำให้ท่านเกิดความกังวลว่าจะส่งงานไม่ทัน					

ตอนที่ 2 สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านต่อสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

โดย ระดับความคิดเห็นแบ่งเป็น มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1

สภาพแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. ด้านครอบครัว					
7.1 ท่านมีปัญหาภายในครอบครัว เช่น พ่อแม่หย่ากัน หรือ แยกกันอยู่ ทะเลาะกับคนในครอบครัว เป็นต้น ทำให้ท่านเกิดความไม่สบายใจ					
7.2 ท่านต้องรับผิดชอบหน้าที่ต่างๆในครอบครัว เช่น ต้องช่วยทำงานหาเงิน ต้องดูแลพ่อแม่ พี่น้อง					
7.3 ครอบครัวของท่านมีปัญหาด้านหนี้สิน					
7.4 คนในครอบครัวของท่านมีอาการเจ็บป่วย หรือ ได้รับความเจ็บ					
7.5 ครอบครัวของท่านมีรายได้น้อย					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามจากกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 20 ข้อ

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อยๆ	เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
7. ปวดหัวข้างเดียวหรือบริเวณขมับทั้ง2ข้าง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากจะทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามจากกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุขจำนวน 20 ข้อ

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้ง คราว	เป็นบ่อยๆ	เป็น ประจำ
15. เลียงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มีเหงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียด ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดของตัวเอง
อย่างไร โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อนั้นๆ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|--|--|
| _____ 4.1 ไปดูหนัง/ดูทีวี | _____ 4.2 ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี | _____ 4.3 ไปหาหมอดู |
| _____ 4.4 จัดห้องตกแต่งบ้าน | _____ 4.5 ปลูกต้นไม้ทำสวน | _____ 4.6 นอนหลับ |
| _____ 4.7 อ่านหนังสือ | _____ 4.8 เล่นกีฬาออกกำลังกาย | _____ 4.9 เรียนพิเศษในสิ่ง
ที่สนใจ |
| _____ 4.12 ดื่มเหล้า | _____ 4.10 เล่นการพนัน | _____ 4.11 คุยกับเพื่อน |
| _____ 4.13 เข้าร้านเสริมสวย | _____ 4.11 คุยกับเพื่อน | _____ 4.14 คบหาเพื่อน |
| _____ 4.15 นวดสปา | _____ 4.16 เที่ยวกลางคืน | _____ 4.17 คุยโทรศัพท์ |
| _____ 4.18 สะสมของต่างๆ | _____ 4.19 สูบบุหรี่ | _____ 4.20 เล่นกับสัตว์เลี้ยง |
| _____ 4.21 เล่นเกมส์, อินเทอร์เน็ต | _____ 4.22 เข้าวัด นั่ง
สมาธิ สวดมนต์ หรือ ศิษษาธรรมะ | _____ 4.23 พุดคุยพบปะ
สังสรรค์กับเพื่อน |
| _____ 4.24 ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ | _____ 4.25 พยายามมองโลกในแง่ดี | _____ 4.26 ทำใจยอมรับ |
| _____ 4.27 ถ่ายภาพ | _____ 4.28 ไปเดินซื้อ | _____ 4.29 แกล้งหรือหนีทาเพื่อน |
| _____ 4.28 อื่นๆ ระบุ..... | | |

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวสุชาสินี ทศนสุวรรณ

ที่อยู่ 512 หมู่ 3 ตำบลสระยายโสม อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี

โทรศัพท์ (035) 426142

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมปลายจากโรงเรียนสระยายโสมวิทยา

สุพรรณบุรี

พ.ศ. 2550 ศึกษาต่อระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ

มหาวิทยาลัยศิลปากร เพชรบุรี



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวอาภาพร แก้วคำ

ที่อยู่ 171/31 หมู่ 10 ถนนเชิดวุฒากาศ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง
กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ (02) 9283286

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมปลายจากโรงเรียนนวมินทราชินูทิศ นนทบุรี

พ.ศ. 2550 ศึกษาต่อระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ

มหาวิทยาลัยศิลปากร เพชรบุรี



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี