

การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม  
THE STUDY OF STRESS OF TEENAGE STUDENTS STUDYING  
IN THE MATHAYOMSUKSA 6 OF SCHOOL UNDER SECONDARY  
EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE 10 IN SAMUTSONGKHRAM PROVINCE

Received: May 29, 2029

Revised: July 9, 2021

Accepted: July 21, 2021

วณัญญา แก้วแก้วปาน<sup>1\*</sup>  
Wananya Kaewkaewpan<sup>1\*</sup>

\*Corresponding Author, E-mail: kaewkaewpan@gmail.com

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามเพศ ระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 284 คน ได้จากการคำนวณโดยใช้สูตร Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ตามเขตพื้นที่อำเภอ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .910 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา การทดสอบค่า (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (F-test หรือ One-Way ANOVA)

ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $X = 51.60$ ) และ 2) นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงครามที่มีเพศต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ส่วนนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: ความเครียด นักเรียนวัยรุ่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

\*อาจารย์ ดร.คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

## Abstract

This research had the purpose for studying and comparing the stress level of teenage students studying in the Mathayomsuksa 6 of schools under the secondary educational service area office 10 in Samutsongkhram province. Students were classified by genre, GPA, residents, and monthly income of families. There were 284 samples from the formula calculation of Taro Yamane which had the reliance level at 95%. The sample group was operated by stratified random sampling in each district. Tool used for collecting data were the personal information questionnaire, the Suanprung Stress Test-20, reliability value of 0.910, the descriptive statistical analysis, t-test, and F-test or One-Way ANOVA.

The results were shown that 1) in general, teenage students studying in the Mathayomsuksa 6 of schools under the secondary educational service area office 10 in Samutsongkhram province were stressed at the high level ( $\bar{X} = 51.60$ ), and 2) teenage students studying in the Mathayomsuksa 6 of schools under the secondary educational service area office 10 in Samutsongkhram province who had the different genre had the different stress level as the statistical significant level at .05. Female students were stressed more highly than the male students. Teenage students studying in the Mathayomsuksa 6 who had the different GPA, residents, and monthly income of each family had no different stress level.

**Keywords:** Stress, Teenage Students, Mathayomsuksa 6

## บทนำ

ในสังคมไทยไม่ว่าอดีตหรือปัจจุบันพ่อแม่ผู้ปกครองยังคงมีค่านิยมให้บุตรหลานศึกษาในระดับที่สูง เพื่อจะได้ประกอบอาชีพและหาเงินได้ในจำนวนมาก และมีความคาดหวังสูงให้บุตรหลานเรียนเก่ง เด็กที่เรียนไม่เก่งจึงมักเกิดความทุกข์ได้ง่าย แม้ในเด็กที่เรียนเก่งก็หลีกเลี่ยงไม่พ้นความทุกข์เช่นกันเพราะพวกเขาถูกคาดหวังให้ต้องรักษาระดับความเก่งไว้อยู่เสมอ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ อุตสาหกรรมและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของสังคมไทย ส่งผลให้ผู้คนต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เร่งรีบและปรับตัวพร้อมรับมือกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สภาพสังคมจึงเต็มไปด้วยการแข่งขัน โดยเฉพาะการแข่งขัน ด้านการศึกษา (ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, 2561, ออนไลน์) อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมและความกดดัน ด้านเศรษฐกิจ ทำให้ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไป สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ห่างเหินกัน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่เมื่อเด็กเติบโตมาแล้ว มักประสบปัญหาด้านจิตใจ ขาดที่พึ่งพิง ปรับตัวได้ไม่ดี อีกทั้งการเลี้ยงดูบุตรบางลักษณะของพ่อแม่ อาจทำให้บุตรเกิดความเครียดมากขึ้น เช่น ความคาดหวังที่ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง จนกลายเป็นกดดันลูก พ่อแม่ที่มีความเครียดก็จะส่งผลให้เด็กเครียดด้วย นอกจากนั้นความเครียดที่เกิดจากโรงเรียน เช่น ครูไม่เข้าใจเด็ก เพื่อนแกล้ง เด็กไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน และที่พบบ่อยในปัจจุบันคือ ความเครียดจากการเรียน เช่น การบ้านที่มากเกินไป การแข่งขันเรื่องการเรียน การสอบวัดผล และในบางครอบครัวที่พ่อแม่จริงจังเรื่องเรียนก็ทำให้เด็กแบกรับ

ความคาดหวังของพ่อแม่ และของครูที่โรงเรียน (เบญจพร ตันตสุติ, 2560, หน้า 32) แม้ว่าภาวะความเครียดสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ไม่ว่าอยู่ในช่วงวัยใด แต่วัยรุ่นก็เป็นอีกวัยหนึ่งที่ต้องประสบความเครียดเช่นกัน เนื่องด้วยวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการอย่างรวดเร็ว บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ย่อมก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่วัยรุ่นอาศัยอยู่ด้วย (พนม เกตุมาน, 2556, หน้า 271-282) วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีความเสี่ยงมาก โดยเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีช่วงอายุระหว่าง 16-18 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่นจะมีความหลากหลายตั้งแต่เรื่องส่วนตัว เรื่องความสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งเรื่องการเรียนรู้ ซึ่งสำคัญและเป็นสิ่งที่คาดหวังทั้งตัววัยรุ่นเองและจากครอบครัว เป็นต้น

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและปรับตัวสูง ทั้งต่อโรงเรียน ครู กลุ่มเพื่อน การเปลี่ยนแปลงของครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเครียดและบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (Rosenberg, M, 1965) อีกทั้งยังพบว่า สภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทย กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่ควรได้รับการสนใจ เนื่องจากภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น และนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (จุฑารัตน์ สลธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์, 2556, หน้า 53) อีกทั้งเป็นช่วงวัยที่ต้องจริงจังกับการเรียนมากขึ้น ทำให้เด็กในวัยเรียนมีการแข่งขันทางการศึกษาสูง ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดความกดดันและเกิดความเครียดได้ หากวัยรุ่นไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้จะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้รู้สึกท้อแท้หมดหวัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เปื่อหน่าย เสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ บางคนล้มเหลวในชีวิตการเป็นนักเรียนและลาออกจากการเรียน ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาทรัพยากรบุคคล และเกิดการสูญเปล่าทางการศึกษาเป็นอย่างมาก (พรมมณี โสชิน, 2557) และความเครียดจากการเรียนที่เกิดขึ้นนั้น ยังมาจากมุมมองเกี่ยวกับการศึกษาว่าจะสามารถพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์พร้อม ทั้งความสามารถทางด้านวิชาชีพ ความสามารถด้านทักษะการดำเนินชีวิต เพื่อให้บุคคลนั้นดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้เด็กวัยรุ่นต่างต้องดิ้นรนสอบแข่งขัน เพื่อให้ตนเองได้รับโอกาสที่ดีทางการศึกษา และการประกอบอาชีพในอนาคต จากปัญหาดังกล่าวจึงส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความเครียดที่มีจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ การรับรู้ความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่นได้ (Akriti Goel & Sunayna Bardhan, 2016)

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ในปัจจุบันพบว่า มีอัตราการแข่งขันด้านการศึกษาสูงขึ้นกว่าในอดีต ซึ่งจังหวัดสมุทรสงครามแต่เดิมเป็นจังหวัดที่ครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและการประมง แต่ปัจจุบันเป็นจังหวัดที่เน้นแหล่งท่องเที่ยว อีกทั้งการเดินทางยังไม่ไกลจากเมืองหลวงมากนัก จึงมีนักท่องเที่ยวจากหลากหลายภูมิภาคเข้ามาท่องเที่ยวมากขึ้น ด้วยเหตุนี้ทำให้นักเรียนในเขตพื้นที่จังหวัดสมุทรสงคราม ได้พบเจอความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยี โดยนักเรียนได้เห็นมุมมองทางเลือกที่หลากหลายด้านการศึกษาของตนเองที่มีผลต่อความก้าวหน้าในชีวิต จึงพยายามผลักดันตนเองเพื่อสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามากขึ้น ซึ่งอาจเกิดความเครียดในการต้องมาสอบแข่งขันกับคู่แข่งในภูมิภาคอื่นๆ (กิริติ ผลิรัตน์, 2557) และจากการศึกษาวิจัยของ สุจิตรา อูร์ตันมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ (2560, หน้า 89) พบว่า ระดับความเครียดของนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสมุทรสงคราม ที่อยู่ในระยะการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ส่วนมาก

มีความเครียดในระดับสูง ซึ่งเกิดจากความคาดหวังต่อตนเอง ความไม่พร้อมของการเตรียมตัว ระดับผลการเรียนที่มีอยู่ การแข่งขันกับตนเองและกลุ่มเพื่อน รวมถึงการเผชิญกับความคาดหวังจากผู้ปกครอง สังคมและครูอาจารย์

ผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นเรื่องที่จำเป็นเร่งด่วน ควรได้รับการป้องกันในระยะต้นๆ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในขั้นรุนแรงอื่นๆ ตามมาและเป็นการช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาได้อย่างทันที่ เพื่อไม่ให้สูญเสียนักเรียนไปในช่วงการศึกษา โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยระยะแรกที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสำรวจภาวะความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 9 โรงเรียน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในศึกษาทดลองต่อในระยะที่สองโดยใช้โปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกเพื่อลดภาวะความเครียดต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามเพศ ระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน

### การทบทวนวรรณกรรม

#### แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด หมายถึงสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความเครียดยังเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคาม แล้วทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559, หน้า 17) รวมถึงความเครียดยังเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนการถูกบีบคั้น และเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557, หน้า 211-227)

#### ระดับของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559, หน้า 12) แบ่งความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ 1) Mild Stress (ความเครียดระดับต่ำ) เป็นภาวะเครียดเล็กน้อยและหายไปได้ในระยะอันสั้น เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติด้วยความเคยชินเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย 2) Moderate Stress (ความเครียดระดับปานกลาง) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจากการมีสิ่งเร้ามากกระตุ้น ทำให้เกิดความกังวลใจ ความคับข้องใจ แต่ไม่รุนแรงมากนัก เกิดแรงผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ ที่ดีขึ้น 3) High Stress (ความเครียดระดับสูง) คือการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดเป็นเวลานานจนไม่สามารถปรับตัวได้

่อำนำไปสู่ความเครียดสะสมเรื้อรังและเกิดผลต่อสุขภาพ 4) ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress) คือการอยู่กับความเครียดที่สูงเป็นเวลานาน ทำให้บุคคลมีปัญหาในการปรับตัว เช่น เกิดความเบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง และส่งผลต่อความเจ็บป่วยอื่นๆ ตามมา

### ทฤษฎีความเครียดและกระบวนการจัดการความเครียด

เซลเย่ (Selye, 2013, pp. 766) กล่าวว่าร่างกายที่ได้รับการคุกคามจากสิ่งเร้า จนทำให้เกิดความเครียดนั้น สิ่งเร้าที่เข้ามาเป็นไปได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี อาจทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ที่เรียกว่า การปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) Alarm Reaction (ระยะเตือนภัย) เริ่มมีสิ่งเร้าเข้ามา เกิดอาการทางร่างกายในระยะเวลาดังกล่าว 2) Stage of Resistance (ระยะต้านภัย) มีการปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่เข้ามา ด้วยวิธีที่หลากหลายตามแต่ละบุคคล 3) Stage of Exhaustion (ระยะหมดกำลัง) เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรง และนานเกินไปจนร่างกายหมดกำลัง อาการที่เกิดในระยะเตือนภัยก็จะกลับมาอีก ถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างเพียงพอจะทำให้การปรับตัวล้มเหลว เกิดโรคร้ายต่างๆ และเสียชีวิตในที่สุด

ลาซาลัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้กล่าวถึงกระบวนการจัดการความเครียดว่าเป็นกระบวนการทางสติปัญญา เพื่อแยกแยะระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ว่าต้องใช้ระบบการคิดที่มีความรอบคอบในการจัดการ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินสถานการณ์ขั้นต้น (Primary Appraisal) เป็นการที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้และประสบการณ์ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่า สถานการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตน ทำให้รู้สึกเฉยๆ ไม่เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง หรือเกิดผลดีต่อตนเอง ทำให้ตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความสุข ความเพลิดเพลินใจ ซึ่งไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว หรือเกิดความเครียด การที่บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ 2) การประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง (Secondary Appraisal) เป็นการที่บุคคลใช้สติปัญญาและความพยายามอย่างเต็มที่ในการแก้ไขปัญหา เป็นกระบวนการที่มีความละเอียดซับซ้อนและมีการใช้วิธีเฉพาะในแต่ละสถานการณ์ บุคคลจะต้องรับรู้ถึงการคุกคามที่กำลังเผชิญอยู่จากการประเมินสถานการณ์ขั้นต้น บุคคลจะมีการประเมินแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยจัดการความเครียด และประเมินผลที่จะตามมาจากการใช้วิธีการจัดการความเครียดเป็นเวลานาน 3) การประเมินซ้ำด้วยปัญญา (Cognitive Reappraisal) เป็นการประเมินซ้ำเพื่อพิจารณาว่าอันตรายที่ตนเองรับรู้ยังมีอยู่ ลดลงหรือถูกกำจัดไปแล้ว เป็นการประเมินหลังจากที่ได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเข้ามาใหม่ที่อาจสนับสนุนหรือขัดแย้งกับข้อมูลที่มีอยู่เดิม ในการประเมินซ้ำนี้บุคคลมักจะตีความสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปในทางบวก เพื่อให้การคุกคามที่เกิดขึ้นมีผลกระทบน้อยลง ซึ่งขึ้นอยู่กับความกดดันภายในของบุคคล แต่ละคนจะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ รอบตัว และความสามารถทางสติปัญญา

### นักเรียนวัยรุ่นกับภาวะความเครียด

เคนเดลและเวนเดอร์ (Crandell & Vender, 2012) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงรอยต่อจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นผู้ใหญ่ ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตต่างๆ เนื่องจากต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม โดยปัญหาด้านจิตใจและจิตสังคม ที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น เช่น ปัญหาความเครียด และภาวะวิตกกังวล ซึ่งฮอว์ทิตซ์และคิงค์ (Horwitz, Hill, & King, 2011, pp. 1077-1085) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงหลากหลาย ซึ่งส่งผลต่อจิตใจหลายด้าน โดยเฉพาะด้านความคิด วัยรุ่นจะมีความคิดอัตโนมัติ

ด้านลบ 3 ด้าน ได้แก่ การมองสิ่งแวดล้อมในแง่ลบ มองตนเองในแง่ลบ และมองอนาคตในแง่ลบ นอกจากนี้ สืบตระกูล ตันตลานุกุล และปรามโทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2562, หน้า 284) ก็ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ในช่วงเวลานี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญามากมาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในวัยรุ่นนั้น อาจส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่น ครอบครัวและสังคม ดังนั้นการดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น จึงควรเริ่มให้ความช่วยเหลือและแนะนำการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นตั้งแต่ระยะแรก

หากกล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในตัวบุคคลก็พบว่าได้หลายปัจจัยด้วยกัน ได้แก่ ความเป็นอยู่ในชีวิตและสังคม เหตุการณ์ในครอบครัว พัฒนาการในช่วงวัย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2554) ลักษณะทางพันธุกรรม เช่น เพศ ลักษณะทางกายภาพ (กรมสุขภาพจิต, 2559) ความเครียดในขณะที่กำลังเรียน ก็มีหลายปัจจัย เช่น ความรับผิดชอบที่มีต่อการเรียน ปริมาณงาน ปริมาณการบ้าน การแบกรับความคาดหวังของครอบครัว (Blazer, 2010) และการประเมินจากผลการเรียน (สุภาภรณ์ ทนเถื่อน, 2553) จากปัจจัยที่มีผลต่อภาวะความเครียดในวัยรุ่นจะเห็นได้ว่าเกิดได้ทั้งจากปัจจัยภายในตัววัยรุ่น ที่เกิดจากสภาวะทางสรีรวิทยาที่แต่ละคนมี พันธุกรรมที่แตกต่างกันออกไป ระดับพัฒนาการและการรับรู้ต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่นำไปสู่ความเครียด และปัจจัยภายนอกตัววัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม สัมพันธภาพกับผู้อื่น รวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องปรับตัวเกี่ยวกับภายในโรงเรียนโดยเฉพาะปัญหาการเรียนที่ถูกคาดหวังจากครอบครัวมากเกินไป ขาดกำลังใจที่จะเรียนต่อจากครอบครัว รวมทั้งเมื่อมีผลกระทบทางการเงินในครอบครัว ที่ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดและกังวลเกี่ยวกับการเรียนต่อ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดในนักเรียนวัยรุ่นเพื่อให้ทราบถึงลักษณะข้อมูลเบื้องต้นและระดับความเครียดของนักเรียน ตามกรอบแนวคิดที่เกี่ยวกับตัวแปรเพศ ผลการเรียนเฉลี่ย ความเป็นอยู่หรือการพักอาศัยในครอบครัว และด้านเศรษฐกิจหรือรายได้ของครอบครัว เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลช่วยเหลือและพัฒนาให้นักเรียนให้มีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดตามมาในอนาคตได้

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 9 โรงเรียน ครอบคลุมพื้นที่ 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง (โรงเรียนศรีรัตนสมุทร โรงเรียนถาวรานุกูล โรงเรียนท้ายหาด) จำนวน 711 คน อำเภอบางคนที (โรงเรียนเมธีคุณพะวงษ์วิทยาลัย โรงเรียนสกลวิสุทธิ) จำนวน 12 คน และอำเภออัมพวา (โรงเรียนอัมพวันวิทยาลัย โรงเรียนวัดบางกะพ้อม (คงลากยิงประชาชนุสรณ์) โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา โรงเรียนแก้วเจริญอานวยวิทย์) จำนวน 178 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวมทั้งสิ้น 901 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 9 โรงเรียน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Taro Yamane ที่มีระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 กำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้ร้อยละ 5 โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) ตามเขตพื้นที่อำเภอทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ ดังนี้ อำเภอเมือง (โรงเรียนศรีรัตนสมุทร โรงเรียนถาวรานุกูล โรงเรียนท้ายหาด) จำนวน 225 คน อำเภอบางคนที (โรงเรียนเมธีคุณพะวงษ์วิทยาลัย โรงเรียนสกลวิสุทธิ) จำนวน 4 คน และอำเภออัมพวา (โรงเรียนอัมพวันวิทยาลัย

โรงเรียนวัดบางกะพ้อม (คงลาภยิ่งประชานุสรณ์) โรงเรียนเทพสุวรรณชาญวิทยา โรงเรียนแก้วเจริญอำนวยการวิทยาลัย) จำนวน 55 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 284 คน โดยเก็บข้อมูลได้ครบร้อยละเปอร์เซ็นต์ (โครงการวิจัยนี้ได้รับการรับรองเอกสารที่เกี่ยวข้องตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศิลปากร รหัสโครงการ REC 63.0120-008-0274 หมายเลขใบรับรอง COE 63.0310-019)

### เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน เป็นแบบเลือกตอบ (Check list) และแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) (กรมสุขภาพจิต, 2559) จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดเล็กน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก และรู้สึกเครียดมากที่สุด การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุง มีคะแนนไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน	0 – 23	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน	24 – 41	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน	42 – 61	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน	62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือผู้วิจัยได้นำแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มประชากรและไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลจากการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .910

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบสมมติฐานทางสถิติโดยใช้ค่า t-test (Independent Samples t-test) และการทดสอบความแปรปรวนทางเดียว โดยใช้ F-test หรือ One-Way ANOVA และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Scheffe'

### ผลการวิจัย

การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

### 1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีเพศ ระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	109	38.40
หญิง	175	61.60
<b>ระดับผลการเรียนเฉลี่ย</b>		
น้อยกว่า 2.00	14	4.90
2.00 – 2.49	30	10.60
2.50 – 2.99	91	32.00
3.00 – 3.49	82	28.90
3.50 – 4.00	67	23.60
<b>การพักอาศัย</b>		
อยู่กับบิดาและมารดา	182	64.10
อยู่กับบิดาหรือมารดา	68	23.90
อยู่กับญาติพี่น้อง	24	8.50
อื่นๆ	10	3.50
<b>รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน</b>		
น้อยกว่า 10,000 บาท	35	12.30
10,000 – 15,000 บาท	75	26.40
15,001 – 20,000 บาท	48	16.90
20,001 – 25,000 บาท	38	13.40
25,001 – 30,000 บาท	32	11.30
30,001 บาทขึ้นไป	56	19.70
<b>รวม</b>	<b>284</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 284 คน ส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 61.60 เป็นนักเรียนที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.50–2.99 จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00 เป็นนักเรียนที่มีการพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 64.10 และเป็นนักเรียนที่มีรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนอยู่ที่ 10,000-15,000 บาท จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 26.40



2. การวิเคราะห์ภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม โดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าระดับของภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม

ภาวะความเครียด	$\bar{X}$	SD	ค่าระดับ
ภาวะความเครียด	51.60	14.76	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม มีภาวะความเครียดโดยรวม อยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 51.60$ )

3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามเพศ

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	SD	t
ชาย	109	47.72	14.54	-3.57*
หญิง	175	54.02	14.49	
รวม	284	51.60	14.76	

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงครามที่มีเพศต่างกัน มีภาวะความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนเพศหญิงมีภาวะความเครียดสูงกว่านักเรียนเพศชาย

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน โดยใช้ F-test หรือ One-Way ANOVA

แหล่งความแปรปรวน	df	Sum of Squares	Mean Square	F
<b>ระดับผลการเรียนเฉลี่ย</b>				
ระหว่างกลุ่ม	4	263.04	65.76	.30
ภายในกลุ่ม	279	61409.00	220.10	
<b>รวม</b>	<b>283</b>	<b>61672.04</b>		
<b>การพักอาศัย</b>				
ระหว่างกลุ่ม	3	409.82	136.61	.62
ภายในกลุ่ม	280	61262.22	218.79	
<b>รวม</b>	<b>283</b>			
<b>รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน</b>				
ระหว่างกลุ่ม	5	2268.66	453.73	2.21
ภายในกลุ่ม	278	59403.38	213.68	
<b>รวม</b>	<b>283</b>	<b>61672.04</b>		

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนต่างกันมีภาวะความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน

## การอภิปรายผล

1. ผลการศึกษาระดับภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า นักเรียนมีภาวะความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 51.60$ ) เนื่องจากนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน มีความคิดของตนเองอย่างอิสระ ทั้งยังมีสภาพการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันด้านการเรียน การวางแผนการศึกษาต่อในอนาคต การเลือกอาชีพในการทำงานซึ่งนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่ระบบการศึกษาที่สำคัญต่อการเลือกประกอบอาชีพในอนาคต และส่วนใหญ่ถูกคาดหวังจากครอบครัวให้เลือกเรียนในสาขาวิชาที่นักเรียนไม่ชอบหรือไม่ถนัด จึงอาจเพิ่มระดับความเครียดให้นักเรียนมากขึ้น นอกจากนี้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม ต้องพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว จากการมุ่งเน้นพัฒนาถิ่นที่อยู่อาศัยให้เป็นเมืองท่องเที่ยว ซึ่งต้องใช้ชีวิตด้วยความเร่งรีบและมีการแข่งขันสูง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีได้ทำให้นักเรียนมองเห็นทางเลือกที่หลากหลายทางการศึกษา และการประกอบอาชีพที่มีผลต่อความก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งอาจทำให้นักเรียนกังวลและกดดันตนเอง

เพิ่มมากขึ้นจึงมีความเครียดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตรา อูรัตนมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ (2560, หน้า 89) ที่ได้ศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสมุทรสงคราม ที่อยู่ในระหว่างการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ตลอดจนค่านิยมในการเลือกอาชีพของครอบครัวที่ต้องการให้นักเรียนประกอบอาชีพที่ได้รับการยอมรับของสังคม และมีรายได้สูง ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดระดับที่ไม่เหมาะสม และเมื่อเกิดความเครียดในบางรายอาจรุนแรงจนถึงขั้นทำร้ายตนเองได้

2. ผลการเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีภาวะความเครียดแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีภาวะความเครียดสูงกว่าเพศชาย เนื่องจากในสังคมไทยปัจจุบันบทบาทของเพศหญิงได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สังคมมักจะคาดหวังว่านักเรียนหญิงต้องมีความประพฤติที่ดี ต้องมุ่งมั่นตั้งใจเรียนหนังสือ เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัวในอนาคต และยังต้องช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองรับผิดชอบดูแลคนในครอบครัว โดยเฉพาะเด็ก ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ รวมถึงงานบ้านอื่นๆ ร่วมด้วย จึงทำให้ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง ไม่มีเวลาจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันนักเรียนเพศชายนอกจากมุ่งมั่นตั้งใจเรียนหนังสือแล้ว อาจต้องช่วยรับผิดชอบเรื่องงานบ้านต่างๆ น้อยกว่านักเรียนเพศหญิง จึงมีเวลาได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยจัดการความเครียดได้เป็นอย่างดี โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิรติ ผลิรัตน์ (2557) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยพบว่า เพศหญิงมีค่าคะแนนระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย นอกจากนี้นักเรียนเพศหญิงยังมีความอ่อนไหวทางอารมณ์ มีความท่วงไถ่ และผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว ยอมรับและเปิดเผยอารมณ์ของตนเองได้มากกว่านักเรียนเพศชาย จึงต้องทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาปัญหาทางจิตใจเวลาที่บุคคลรอบข้างมีปัญหาไม่สบายใจ ก็มักจะปรึกษาเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพราะเป็นผู้รับฟังที่ดี เข้าอกเข้าใจมากกว่า แต่เมื่อนักเรียนเพศหญิงรับปัญหาเข้ามาแล้วไม่ได้ระบายออกอย่างเหมาะสม ปัญหาเหล่านั้นจะถูกเก็บมาคิดกังวลอยู่ตลอดเวลา และเกิดเป็นความเครียด จึงเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนเพศหญิงมีภาวะความเครียดสูงกว่านักเรียนเพศชาย และยิ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณกร พลพิชัย และจันทรา อัยเอ็ง (2561) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมืองจังหวัดตรัง โดยพบว่านักเรียนที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนหญิงเป็นเพศที่มีความความรู้สึกและอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย มีความคาดหวังกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตสูง และเมื่อตั้งใจทำอะไรแล้วมักจะมีมุ่งมั่นจริงจังมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ในด้านการผ่อนคลายอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์ ก็พบว่าเพศชายจะมีวิธีจัดการกับอารมณ์ที่ดีกว่าเพศหญิง เช่น มีการทำกิจกรรมด้านกีฬา ด้านดนตรีการสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเมื่อนักเรียนเพศหญิงเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตจะมีโอกาสในการผ่อนคลายความเครียดน้อยกว่าเพศชาย ประกอบกับความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมที่มักคาดหวังว่าผู้หญิงจะต้องมีความประพฤติที่ดี และมีความตั้งใจในการเรียนหนังสืออีกด้วย

3. ผลการเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับผลการเรียนเฉลี่ย พบว่า นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยต่างกันมีภาวะความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากภาวะความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับนักเรียนทุกคน ไม่ว่าจะมึระดับผลการเรียนถูกจัดอยู่ในเด็กเรียนเก่งหรือกลุ่มเด็กที่เรียนไม่เก่ง ซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ รุจิรดา พุฒิตริภูมิ (2561) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่จังหวัดตรัง ที่พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เพียงแต่ปัญหาของความเครียดที่ต้องเผชิญอาจมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีผลการเรียนระดับสูงหรือเป็นเด็กเรียนเก่ง มักจะมีภาวะความเครียดเกิดขึ้นจากการแบกรับความคาดหวังของครอบครัว ความคาดหวังจากครูและโรงเรียน รวมถึงความคาดหวังของตัวเอง ซึ่งนักเรียนจะจริงจังกับชีวิตและการเรียน เพราะกลัวทำไม่ได้ไม่เท่าที่คาดหวังไว้ พยายามพัฒนาความรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อรักษาระดับผลการเรียนให้อยู่ในระดับที่ต่ออยู่เสมอ จึงทำให้มีความกังวลและมีความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งเมื่อต้องทุ่มเทเวลาไปกับการเรียน การเตรียมตัวเพื่อสอบเข้าในมหาวิทยาลัย จึงไม่มีเวลาให้ตนเองได้ทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด นอกจากนี้เด็กที่เรียนเก่งหรือมีผลการเรียนดียังต้องเจอกับความกดดันเรื่องเพื่อน เนื่องจากเด็กที่เรียนเก่ง จะสามารถตอบคำถามครูได้และได้รับการชื่นชมจากครู แต่อาจทำให้มีความเครียดเพราะไม่เป็นที่ชื่นชอบของกลุ่มเพื่อนได้ด้วยเช่นกัน ขณะที่เด็กเรียนไม่เก่งก็ต้องประสบกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจากความคาดหวังของผู้ปกครองที่เป็นไปตามค่านิยม เพื่อให้บุตรหลานศึกษาในระดับที่สูง ล้วนคาดหวังให้บุตรหลานนั้นต้องเป็นเด็กที่เรียนเก่ง เพื่อประกอบอาชีพที่ดีและมีความมั่นคงในชีวิต แต่เมื่อเด็กไม่มีความถนัดด้านการเรียน และเด็กบางคนเรียนไม่เก่ง จึงต้องใช้เวลาทบทวนบทเรียนเป็นจำนวนมาก ต้องเตรียมตัวและพยายามเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กที่เรียนเก่ง นอกจากนี้นักเรียนที่เรียนไม่เก่งก็มักจะถูกเปรียบเทียบกับเด็กเรียนเก่งทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้ต้องอยู่กับความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่งไม่ฉลาดเท่าคนอื่น เกิดความกดดันและเกิดภาวะความเครียดได้ง่ายไม่ต่างกับเด็กที่เรียนเก่ง

4. ผลการเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามการพักอาศัย พบว่า นักเรียนที่มีการพักอาศัยต่างกัน มีภาวะความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากโครงสร้างครอบครัวที่เปลี่ยนไปจากอดีต คือ พ่อแม่มีลูกน้อยลง ความคาดหวังของพ่อแม่ผู้ปกครองจึงตกไปอยู่ที่ตัวของบุตรหลาน ส่งผลให้ตัวบุตรหลานเองก็อยากทำให้พ่อแม่สมหวัง เพราะเด็กทุกคนต้องการได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ผู้ปกครอง และคนที่พักอยู่ร่วมกัน จนเพิ่มความเครียดให้กับตัวของเด็กนักเรียนเอง ประกอบกับในยุคสมัยนี้ เด็กนักเรียนมีความกดดันสูงต่อการแข่งขันรอบตัว ทั้งเรื่องการเรียนที่ต้องเรียนหนักและต้องเรียนดี มีการแข่งขันสูงโดยเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัย รวมถึงสภาพแวดล้อมและค่านิยมของสังคมที่เป็นตัวกระตุ้นว่าต้องเก่งเท่านั้นจึงจะอยู่รอด และปัญหาสังคมที่มีความเสี่ยงต่อการสร้างความเครียดให้กับเด็กนักเรียนรายวัน ไม่ว่าจะเป็นข่าวความรุนแรง การถูกรังแก ซึ่งเมื่อเด็กมีความเครียดเกิดขึ้น แต่พ่อแม่ผู้ปกครองหรือบุคคลรอบข้างที่อยู่ร่วมกัน ไม่มีเวลาใกล้ชิด ให้ความรัก และพูดคุยกันเพราะต่างก็มีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ ต้องออกไปทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงชีพ ซึ่งอาจทำให้เด็กบางคนรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่าและไม่มีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และในยุคโซเชียลมีเดียก็ได้ทำให้เกิดความห่างเหินขึ้นในครอบครัวไทย สังคมปัจจุบันกลายเป็นสังคมก้มหน้า มีสถานะอยู่ด้วยกันแต่ต่างคนต่างอยู่ ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับคนในครอบครัวและคนรอบข้างลดลง (ภูเบศร์ สมุทรจักร, 2561) ดังนั้นโอกาสที่นักเรียนจะปรึกษาเพื่อบอกถึงปัญหา ความเครียดต่างๆที่กำลังประสบกับคนที่พักอาศัยอยู่ด้วยจึงเป็นไปได้ยาก ด้วยเหตุนี้ไม่ว่านักเรียนจะพักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา หรือญาติพี่น้อง ต่างก็มีภาวะความเครียด หงุดหงิด กังวลใจเกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน

5. ผลการเปรียบเทียบภาวะความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน พบว่านักเรียนที่มีรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนต่างกัน มีภาวะความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากในปัจจุบันครอบครัวคนไทยทุกระดับประสบกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาวะเศรษฐกิจ สินค้าราคาแพง ค่าครองชีพสูง ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของครอบครัวและนักเรียนเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วรณฉิรา ชูทอง (2548) ที่ได้ศึกษาเรื่องความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ที่พบว่านักเรียนที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาหรือมารดาต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่าง โดยรายได้ครอบครัวไม่ว่าจะมากหรือน้อย หากครอบครัวประสบเพียงปัญหา รายรับไม่พอกับรายจ่ายที่มี ก็เป็นสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับคนในครอบครัวและยังส่งผลมายังตัวนักเรียนได้เช่นกัน ซึ่งการที่ครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินก็เป็นสาเหตุของความเครียดได้ เพราะเรื่องของรายได้ที่ม้านับสนุนก็ย่อมช่วยลดภาวะเครียดในระดับหนึ่ง และทำให้วัยรุ่นไม่ต้องปรับตัวมากนัก (องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย, 2563) แต่เพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในช่วงที่ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ประกอบกับการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นการเรียนรู้ที่ค่อนข้างหนัก ต้องใช้เวลาทบทวนเนื้อหาบทเรียนเป็นจำนวนมาก เนื่องจากระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการปรับปรุงรูปแบบในการสอบ และเปลี่ยนแปลงเนื้อหาที่ใช้สอบอยู่บ่อยครั้ง นักเรียนต้องพยายามติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทุกช่องทางอยู่ตลอดเวลา ทั้งยังต้องแบ่งเวลาทบทวนบทเรียนเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย และทำการบ้านส่งครูที่โรงเรียน จึงทำให้นักเรียนเกิดความเครียดและความกังวลไปกับเรื่องของการเรียนและการเตรียมศึกษาต่อมากกว่า จึงอาจไม่ได้มุ่งกังวลใจเรื่องรายได้ของครอบครัวมากนัก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนที่มีรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนต่างกันจึงมีภาวะความเครียดไม่แตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม มีภาวะความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งความเครียดในระดับนี้ถือว่าเป็นห่วง หากไม่ได้รับการบรรเทาหรือช่วยเหลือ อาจจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง และเกิดโรคภัยต่างๆ ตามมาได้ ดังนั้นโรงเรียนและหน่วยงานด้านสุขภาพจิต อาจเชิญผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด ตามโอกาสเหมาะสม และมีบริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียด เพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางให้นักเรียนสามารถปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับความเครียดได้มากขึ้นจะช่วยให้นักเรียนมีระดับความเครียดลดลงได้

2. จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงครามที่มีเพศต่างกัน มีภาวะความเครียดแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีภาวะความเครียดสูงกว่าเพศชาย ดังนั้นโรงเรียน ครอบครัว และหน่วยงานด้านสุขภาพจิต ควรมีการติดตามดูแลช่วยเหลือ และประเมินความเครียดนักเรียนเพศหญิงเป็นระยะๆ อย่างใกล้ชิด และควรให้คำแนะนำการผ่อนคลายความเครียดให้นักเรียนเพศหญิงเพิ่มเติม เพื่อป้องกันการเกิดความเครียดเรื้อรัง ที่จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของตัว

นักเรียนเองและบุคคลรอบข้าง ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นครู ผู้ปกครอง ควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของนักเรียนในช่วงวัยนี้ และให้การปรึกษาหรือแนะนำส่งต่อแหล่งข้อมูลในการให้ความช่วยเหลือต่างๆ ต่อไป

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ เช่น ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว จำนวนพี่น้อง และโรคประจำตัว เพื่อช่วยให้รู้ถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของนักเรียนได้มากยิ่งขึ้น และมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมรับมือกับความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้
2. ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น ศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในหลากหลายจังหวัดหรือในภูมิภาคอื่นๆ เพื่อให้ทราบถึงภาวะความเครียดของนักเรียน ในบริบทที่แตกต่างกัน
3. ควรเน้นศึกษาเปรียบเทียบในบริบทอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเพศมากขึ้น และเน้นการวิจัยที่มีการสร้างกิจกรรมกลุ่มหรือการใช้โปรแกรมการทดลองที่ส่งเสริมสุขภาพจิตตามช่วงวัย โดยจัดกิจกรรมกลุ่มตามสภาพปัญหาที่พบเจอในนักเรียนเพศหญิงที่เฉพาะมากยิ่งขึ้น เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนเพศหญิงมีภาวะความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนเพศชาย ทั้งนี้ด้วยธรรมชาติของเพศหญิงที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ มีความวิตกกังวลและมีความเครียดง่ายกว่าเพศชาย ดังนั้นกิจกรรมกลุ่มหรือโปรแกรมการทดลองที่สร้างขึ้นก็ควรเข้าถึงนักเรียนที่เป็นเพศหญิง โดยมีความหลากหลายตรงกับความต้องการตามช่วงวัยและเกิดประโยชน์สูงสุด

### กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกพูดกับตนเองเชิงบวกต่อภาวะความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม” ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ประจำปีงบประมาณ 2563

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ*. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กครั้งที่ 12. กรมสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร.
- กิริติ ผลิรัตน์. (2557). *ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฬารัตน์ สลธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). *ศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยวารสารมหาวิทยาลัยแม่โจ้*. 1(1), 42-58.
- เบญจพร ตันตสูติ. (2560). *เส้นผื่นขึ้นภูเขา*. กรุงเทพมหานคร: พราว โฟเอก.
- พนม เกตุมาน และคณะ. (2556). *ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบในนักศึกษาแพทย์ศิริราชที่ไม่สำเร็จการศึกษาตั้งแต่ปีการศึกษา 2525-2550*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 2556. 58(3), 271-282.

- พรหมณี โสชิน. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ปรินญาวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ภุขงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2561). สื่อสารให้เข้าใจความเครียดในเด็กวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 23 มีนาคม พ.ศ. 2564. เข้าถึงได้จาก <https://www.chula.ac.th/cuinside/7625>.
- ภูเบศร์ สมุทรจักร. (2561). ความห่างเหินในครอบครัวไทยยุคโซเชียลมีเดีย. สืบค้นเมื่อ 23 มีนาคม พ.ศ. 2564. เข้าถึงได้จาก <https://www.thailandplus.tv/archives/16917>.
- รุจิรดา พุทธิศรีภูมิ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ จังหวัดตรัง. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร: ตรัง.
- วรรณกร พลพิชัย และจันทรา อัยเอ็ง. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. (10) ฉบับพิเศษ, 94-106.
- วรรณธิรา ชูทอง. (2548). ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สีบตระกูล ดันตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2562). การดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 6(2), 279-285.
- สุจิตรา อูร์ตันมณี และสุภาวดี เลิศสำราญ. (2560). ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 31(2), 78-94.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย. (2563). ยูนิเซฟเผยผลกระทบโควิด-19 ต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย พบเยาวชน 8 ใน 10 คนเครียดด้านปัญหาการเงินของครอบครัวมากที่สุด. เข้าถึงเมื่อ 10 กรกฎาคม 2564. เข้าถึงได้จาก <https://1th.me/eLcRw>.
- อรพรรณ ลือนบุญวัชชัย. (2554). การพยาบาลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัว. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณี มิ่งประเสริฐ. (2557). การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 40(2), 211-227.
- Akriti Goel & Sunayna Bardhan. (2016). Effect of stress on self-efficacy and emotional intelligence among college students of humanities and sciences: A study on gender differences. *International Journal of Applied Research*. 2(12), 318-328.
- Blazer, C. (2010). *Student stress*. Information capsule research service, 1006, 1-18.
- Crandell, T., Crandell, C., & Vander, Z. J. (2012). *Human development*. (10<sup>th</sup> ed). New York, NY: McGraw Hill.
- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *Journal of adolescence*, 34, 1077-1085.

Lazarus RS, Folkman S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Selye H. *The Stress of Life*. (2013). New York: McGraw-Hill, 766.