

## นิพนธ์ค้นฉบับ

## ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์

ชนิกานต์ ขำเหมือน\*, อานนท์ วรยิ่งยง\*\*, วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร\*\*

### บทคัดย่อ

- บทนำ:** ปัจจุบัน โรงเรียนจัดการเรียนการสอนมุ่งเน้นไปที่ความรู้ความสามารถด้านวิชาการเพื่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่งผลให้เกิดความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ การวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
- วิธีการศึกษา:** สุ่มแบบภาคตัดขวาง ณ จุดเวลาหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ทุกคน เก็บข้อมูลระหว่างสิงหาคม - กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๘ โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุง แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล และแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้วยสถิติ Multiple logistic regression
- ผลการศึกษา:** มีนักเรียนตอบแบบสอบถาม ๕๘๖ คน (ร้อยละ ๘๙.๒) จากทั้งหมด ๖๕๗ คน พบความชุกของความเครียดเท่ากับร้อยละ ๕๑.๗ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ มีโรคประจำตัว ค่าใช้จ่ายส่วนตัว การช่วยทำงานบ้าน ความคาดหวังของผู้ปกครอง งานที่ได้รับมอบหมาย เวลาในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย การแนะนำการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และความรู้สึกไม่เสมอภาคที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน
- วิจารณ์ และสรุปผลการศึกษา:** นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ มีความชุกของความเครียดสูง ซึ่งถือเป็นปัญหาที่สำคัญ จึงควรมีระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่สอดคล้องกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการเวลา ค่าใช้จ่าย และการแนะแนวศึกษาต่อ รวมทั้งมีหน่วยให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียด และมีระบบการส่งต่อไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งน่าจะช่วยลดและป้องกันการเกิดความเครียดได้

**คำสำคัญ:** ความเครียด, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

วันที่รับบทความ: ๓ มิถุนายน ๒๕๕๙

วันที่อนุญาตให้ตีพิมพ์: ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๙

\* นิสิตปริญญาโท ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย วัยรุ่นก็เป็นช่วงชีวิตหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียด เพราะถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องพบเจอกับความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา หากปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อาจทำให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งถ้าหากความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมิอยู่ในระดับที่พอเหมาะ ก็จะส่งผลดี ช่วยให้มีความตื่นตัว กระตือรือร้นในการทำงาน แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมิอยู่ในระดับที่มาก ก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจได้

เนื่องจากระบบการศึกษาในปัจจุบัน มีการจัดการเรียนการสอนมุ่งเน้นไปที่ความรู้ความสามารถด้านวิชาการ เพื่อจุดมุ่งหมาย คือ การสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเครียดในนักเรียนได้ โดยเฉพาะในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เพราะเป็นขั้นปีสุดท้ายของการเรียนในระดับมัธยมศึกษา และเป็นช่วงที่ต้องเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการศึกษาเล่าเรียนหนักมากขึ้น จึงส่งผลให้มีการแข่งขันในด้านการเรียนมากขึ้นตามไปด้วย รวมไปถึงปัจจัยต่างๆ เช่น ความคาดหวังจากครอบครัว<sup>๑</sup> ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง<sup>๒</sup> สภาพเศรษฐกิจและสังคม<sup>๓</sup> ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุในการก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความชุกและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อให้ให้นักเรียน ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เข้าใจปัญหาและสาเหตุต่างๆ ที่อาจส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนดูแลสุขภาพจิตของนักเรียนต่อไป

## วิธีการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง ณ จุดเวลาหนึ่ง โดยทำการศึกษานักเรียนทุกคนที่เรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๖๕๗ คน โดยไม่มีการสุ่มตัวอย่าง รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน สิงหาคม - กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๘ งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามหมายเลขโครงการวิจัยที่ IRB No. 167/58

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามแบบให้ตอบด้วยตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม

และประยุกต์ใช้แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของเครื่องมือ ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น ๗ ส่วน ได้แก่ ๑) แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ๒) แบบทดสอบความเครียดสวนปรองชุด ๒๐ ข้อ<sup>๔</sup> ซึ่งแต่ละข้อมีเกณฑ์การให้คะแนนตั้งแต่ระดับ ๑ คือ ไม่รู้สึกเครียด ไปจนถึง ๕ คือ รู้สึกเครียดมากที่สุด มีคะแนนรวมไม่เกิน ๑๐๐ คะแนน โดยที่ ๐ - ๒๔ คะแนน หมายถึง มีระดับความเครียดน้อย ๒๕ - ๔๒ คะแนน หมายถึง มีระดับความเครียดปานกลาง ๔๓ - ๖๒ คะแนน หมายถึง มีระดับความเครียดสูง และ ๖๓ คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีระดับความเครียดรุนแรง โดยในการศึกษาครั้งนี้ความเครียด หมายถึง ความเครียดที่เกินกว่าเกณฑ์ปกติทั่วไป จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย (มีคะแนนตั้งแต่ ๔๓ คะแนนขึ้นไป) ๓) แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด แบ่งเป็น ๕ ด้าน ได้แก่ ๓.๑) ด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัย<sup>๕</sup> ๓.๒) ด้านการเรียน<sup>๖</sup> ๓.๓) ด้านเศรษฐกิจ<sup>๗</sup> ๓.๔) ด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง<sup>๘</sup> และ ๓.๕) ด้านสัมพันธ์ภาพ<sup>๙</sup> โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อตั้งแต่ระดับ ๑ คือ ไม่รู้สึกเครียด/ไม่เคยเกิดขึ้น ไปจนถึง ๕ คือ รู้สึกเครียดมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความชุกของความเครียด โดยคำนวณจากจำนวนของนักเรียนที่มีความเครียดระดับสูงขึ้นไปหารด้วยจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด ส่วนการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความเครียดใช้ Chi-square test สำหรับข้อมูลเชิงกลุ่ม และใช้ Independent t-test สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ หลังจากนั้นวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Multiple logistic regression ด้วยวิธี forward stepwise เพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติไว้ที่  $p < 0.05$

## ผลการศึกษา

การศึกษานี้พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เข้าร่วมการวิจัยจำนวน ๕๘๖ คน จากนักเรียนทั้งหมด ๖๕๗ คน คิดเป็นอัตราการตอบกลับแบบสอบถามร้อยละ ๘๙.๒ โดยพบว่า เป็นเพศชาย ๒๓๓ คน (ร้อยละ ๓๙.๘) เป็นเพศหญิง ๓๕๓ คน (ร้อยละ ๖๐.๒) ส่วนใหญ่เรียนอยู่ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (ร้อยละ ๗๓.๒) เกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง ๒.๕๐ - ๒.๘๙ (ร้อยละ ๒๘.๘) โดยรายละเอียดอื่นๆ ของปัจจัยส่วนบุคคล ได้แสดงไว้ในตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (n = ๕๘๖)

|                                            | ปัจจัยส่วนบุคคล                | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--------------------------------------------|--------------------------------|------------|--------|
| เพศ                                        | ชาย                            | ๒๓๓        | ๓๙.๘   |
|                                            | หญิง                           | ๓๕๓        | ๖๐.๒   |
| แผนการเรียน                                | วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์         | ๔๒๕        | ๗๓.๒   |
|                                            | ศิลปศาสตร์-คำนวณ               | ๖๗         | ๑๑.๔   |
|                                            | ศิลปศาสตร์-ภาษา                | ๙๐         | ๑๕.๔   |
| เกรดเฉลี่ยสะสม <sup>†</sup>                | ๒.๐๐ - ๒.๔๙                    | ๑๖๐        | ๒๗.๔   |
|                                            | ๒.๕๐ - ๒.๙๙                    | ๑๗๑        | ๒๙.๘   |
|                                            | ๓.๐๐ - ๓.๔๙                    | ๑๓๐        | ๒๒.๗   |
|                                            | ๓.๕๐ - ๔.๐๐                    | ๑๑๖        | ๑๙.๕   |
| โรคประจำตัว                                | ไม่มี                          | ๕๐๖        | ๘๖.๓   |
|                                            | มี                             | ๘๐         | ๑๓.๗   |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา <sup>†</sup>   | น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๐,๐๐๐ บาท | ๑๒๐        | ๒๑.๔   |
|                                            | ๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท            | ๑๐๖        | ๑๘.๔   |
|                                            | มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป       | ๓๖๐        | ๕๙.๘   |
| รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของ มารดา <sup>†</sup> | น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๐,๐๐๐ บาท | ๑๖๐        | ๒๗.๖   |
|                                            | ๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท            | ๑๑๓        | ๑๙.๕   |
|                                            | มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป       | ๓๐๖        | ๕๒.๘   |
| ระดับการศึกษาของบิดา <sup>†</sup>          | ไม่ได้เรียน - มัธยมศึกษา       | ๑๗๒        | ๓๐.๒   |
|                                            | อาชีวศึกษา, อนุปริญญา          | ๙๘         | ๑๗.๒   |
|                                            | ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป         | ๓๐๐        | ๕๒.๖   |
| ระดับการศึกษาของมารดา <sup>†</sup>         | ไม่ได้เรียน - มัธยมศึกษา       | ๒๐๖        | ๓๕.๖   |
|                                            | อาชีวศึกษา, อนุปริญญา          | ๖๔         | ๑๑.๑   |
|                                            | ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป         | ๓๑๕        | ๕๓.๔   |

<sup>†</sup> มี missing data ในบางข้อคำถาม

จากการประเมินความเครียดด้วยแบบทดสอบความเครียดส่วนปรุ้ง พบความชุกของความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เท่ากับร้อยละ ๕๑.๗ โดยมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ  $43.67 \pm 13.88$  ซึ่งเมื่อเรียงตาม

ระดับความรุนแรงของความเครียดจากมากไปหาน้อย พบว่านักเรียนมีความเครียดระดับรุนแรงเท่ากับร้อยละ ๕.๙ ระดับสูงร้อยละ ๔๑.๘ ระดับปานกลาง ร้อยละ ๓๙.๘ และระดับน้อยร้อยละ ๘.๕ ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ (n = ๕๘๖)

| ระดับความเครียด                                 | จำนวน (คน) | ร้อยละ            |
|-------------------------------------------------|------------|-------------------|
| ระดับน้อย (๐ - ๒๕ คะแนน)                        | ๕๐         | ๘.๕               |
| ระดับปานกลาง (๒๕ - ๔๒ คะแนน)                    | ๒๓๓        | ๓๙.๘              |
| ระดับสูง (๔๓ - ๖๒ คะแนน)                        | ๒๔๕        | ๔๑.๘ <sup>†</sup> |
| ระดับรุนแรง (๖๓ คะแนนขึ้นไป)                    | ๕๘         | ๙.๙ <sup>†</sup>  |
| (Mean = ๔๓.๖๗, S.D. = ๑๓.๘๘, Min = ๗, Max = ๙๐) |            |                   |

<sup>†</sup> ความชุกของความเครียด หมายถึง นักเรียนที่มีความเครียดตั้งแต่ระดับสูงขึ้นไป (มีคะแนนตั้งแต่ ๔๓ คะแนนขึ้นไป)

เมื่อทำการวิเคราะห์โดยใช้ Multiple logistic regression ด้วยวิธี forward stepwise พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมีโรคประจำตัว (p = ๐.๐๓๔) ค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ (p < ๐.๐๐๑) การช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน (p = ๐.๐๒๗) ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการที่นักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ (p < ๐.๐๐๑) งานที่ได้รับมอบหมาย

ในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป (p = ๐.๐๔๔) มีเวลาทบทวนบทเรียนสำหรับการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยน้อยเกินไป (p < ๐.๐๐๑) การแนะแนวและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ (p = ๐.๐๒๒) และความรู้สึกไม่เสมอภาคที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน (p = ๐.๐๐๗) ดังแสดงในตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ วิเคราะห์โดยใช้ Multiple logistic regression (n = ๕๘๖)

| ตัวแปร                                                                                          | Adjusted OR** | 95% CI      | p-value  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|----------|
| มีโรคประจำตัว                                                                                   | ๒.๐๕          | ๑.๐๖ - ๔.๐๐ | ๐.๐๓๔*   |
| ค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอ <sup>†</sup>                                                        | ๑.๕๕          | ๑.๒๔ - ๑.๙๓ | < ๐.๐๐๑* |
| การช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน <sup>†</sup>                                                          | ๑.๔๐          | ๑.๐๔ - ๑.๘๘ | ๐.๐๒๗*   |
| ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการที่นักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ <sup>†</sup>              | ๑.๓๒          | ๑.๐๗ - ๑.๖๔ | < ๐.๐๐๑* |
| งานที่ได้รับมอบหมายในวิชาต่างๆ มีมากเกินไป                                                      | ๑.๒๖          | ๑.๐๑ - ๑.๕๘ | ๐.๐๔๔*   |
| มีเวลาทบทวนบทเรียนสำหรับการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยน้อยเกินไป <sup>†</sup>                      | ๑.๕๗          | ๑.๒๓ - ๑.๙๙ | < ๐.๐๐๑* |
| การแนะแนวและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอ <sup>†</sup> | ๑.๓๓          | ๑.๐๔ - ๑.๗๐ | ๐.๐๒๒*   |
| ความรู้สึกไม่เสมอภาคที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน <sup>†</sup>                                       | ๑.๔๐          | ๑.๑๐ - ๑.๗๘ | ๐.๐๐๗*   |

\* p < ๐.๐๕, \*\* ควบคุมตัวแปรด้านความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความเครียดด้านการเรียน ความเครียดด้านเศรษฐกิจ ความเครียดด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง และความเครียดด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น, <sup>†</sup> ใช้คะแนนซึ่งมีค่าตั้งแต่ ๑ - ๕ ในการวิเคราะห์

## วิจารณ์ และสรุปผลการศึกษา

จากผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบความชุกของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เท่ากับร้อยละ ๕๑.๗ ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาที่ผ่านมาที่ศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ และใช้เครื่องมือเดียวกัน คือ แบบวัดความเครียดส่วนปร่งชุด ๒๐ ข้อ พบว่าความชุกของความเครียดจากการศึกษาในครั้งนี้มีความใกล้เคียงกับการศึกษาของศุภนิช สังฆะวดี<sup>๑๐</sup> ที่ทำการศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จังหวัดเชียงใหม่ โดยพบความชุกของความเครียดเท่ากับร้อยละ ๕๑.๘ อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบผลการศึกษานี้กับการศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่ผ่านมาพบว่าการศึกษาของอรุณี เกษรอุบล<sup>๑๑</sup> ซึ่งใช้เครื่องมือคือแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต พบความชุกของความเครียดของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรีเท่ากับร้อยละ ๔๘.๔ การศึกษาของกาญจนา เดชคุ้ม<sup>๑๒</sup> ซึ่งใช้เครื่องมือคือแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต พบความชุกของความเครียดของนักเรียนในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจเท่ากับร้อยละ ๔๖.๔ ซึ่งจะเห็นว่าความชุกของความเครียดในการศึกษานี้กับการศึกษาอื่นๆ มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการใช้เครื่องมือประเมินความเครียดที่แตกต่างกัน เกณฑ์การประเมินความเครียดจึงแตกต่างกัน จึงทำให้เปรียบเทียบความชุกได้ยาก นอกจากนี้ช่วงเวลาที่ไปเก็บข้อมูลนั้นตรงกับช่วงสอบของนักเรียน จึงอาจทำให้พบความชุกของความเครียดได้ค่อนข้างสูง และประกอบกับระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปัจจุบัน (ซึ่งเริ่มใช้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๓) ต้องใช้ผลการเรียนที่เรียนมาตลอดระดับมัธยมศึกษาปลายเป็นองค์ประกอบเพื่อใช้ในการคิดค่าคะแนนสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในสัดส่วนที่สูงขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนหน้านี้ จึงอาจทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้มากขึ้น ซึ่งอาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พบความชุกของความเครียดได้มากขึ้น

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การมีโรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกฤษณันท์ เครือวรรณ<sup>๑๓</sup> ที่ทำการศึกษาศักยภาพที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ที่พบว่า โรคประจำตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ทั้งนี้จะเป็นเพราะการมีโรคประจำตัว อาจทำให้นักเรียนรู้สึกกังวลว่าหากมีอาการของโรคกำเริบเกิดขึ้น แล้วจะต้องพักรักษาตัว จึงอาจทำให้กลัวว่า

จะไม่สามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทเรียนในวันที่ต้องขาดเรียนได้ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดได้ สำหรับปัจจัยเรื่องเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวไม่เพียงพอพบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกฤษณันท์ เครือวรรณ<sup>๑๓</sup> ที่พบว่า จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของอัจฉรา ระตะนะอาพร<sup>๑๔</sup> ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา ที่พบว่าเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้สินค้าอุปโภคบริโภคมีราคาสูงขึ้น ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของนักเรียนเพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วย นอกจากนั้นการช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านมีความสัมพันธ์กับความเครียด ถึงแม้จะไม่มีการศึกษาใดที่ยืนยันแน่ชัดว่าการช่วยผู้ปกครองทำงานบ้านเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่น่าจะสามารถอธิบายด้วยหลักเหตุผลได้ว่าการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ เป็นการเรียนรู้ที่ค่อนข้างหนัก นักเรียนจึงต้องใช้เวลาในการเรียนและทบทวนบทเรียนเป็นจำนวนมาก ซึ่งเมื่อต้องช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน อาจทำให้นักเรียนมีเวลาในการทำบ้านหรือทบทวนบทเรียนได้ไม่เท่าที่ควร สำหรับความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการที่นักเรียนจะสามารถหางานที่มีรายได้ดีได้ก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปัทมา อินทร์พรหม<sup>๑๕</sup> ที่ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร โดยพบว่าผู้ปกครองที่มีความคาดหวังในตัวนักเรียนมากจะทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดมาก และสอดคล้องกับการศึกษาของวิภาพรรณ เดือนฉาย<sup>๑๖</sup> ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยพบว่า นักเรียนที่มีบิดามารดาคาดหวังสูงจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีบิดามารดาคาดหวังต่ำ ทั้งนี้อาจเกิดจากความคาดหวังของผู้ปกครองที่มากเกินไปทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกกังวลว่า จะต้องเลือกเรียนในคณะที่เมื่อจบออกมาแล้วจะสามารถหางานที่มีความมั่นคงและมีรายได้ดีได้ เพราะเมื่อได้รับการคาดหวังที่มากเกินไปจากผู้ปกครอง อาจทำให้นักเรียนรู้สึกว่าจะต้องทำตามที่คุณพ่อคุณแม่คาดหวังให้สำเร็จ ซึ่งจะเป็นการสร้างความเครียดให้กับนักเรียนได้ นอกจากนี้การมีงานที่ได้รับมอบหมายในวิชาต่างๆ มากเกินไปมีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นกัน สอดคล้อง

กับผลการศึกษาของ Shahmohammadi<sup>๑๔</sup> ที่ทำการศึกษาวិธีการจัดการความเครียดในนักเรียน grade 11 และ grade 12 ในประเทศอิหร่าน ซึ่งเทียบได้กับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ และมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ของไทย โดยพบว่าการศึกษาที่นักเรียนได้รับมอบหมายงานมากเกินไปเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในนักเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Yusoff<sup>๑๕</sup> ที่ศึกษาความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล ประเทศมาเลเซีย โดยพบว่าการมีงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไปเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด ซึ่งน่าจะเป็นเพราะนักเรียนต้องเร่งทำงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชาให้ทันตามกำหนดเวลา การส่งที่ครูกำหนด จึงอาจทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้นอกจากนั้น การมีเวลาทบทวนบทเรียนสำหรับการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยน้อยเกินไปรวมถึงการแนะแนวและการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนยังไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของปัทมา อินทร์พรหม<sup>๑๖</sup> ที่พบว่า ความไม่พร้อมในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยและการขาดการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ทั้งนี้จะอธิบายได้ว่าเนื่องจากระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอยู่บ่อยครั้งทั้งเนื้อหาที่ใช้สอบและรูปแบบในการสอบ ซึ่งหากมีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยเกินไปจนขาดความพร้อมในการเตรียมตัวสอบและไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและเพียงพอจนทำให้เกิดความสับสนเกี่ยวกับการสอบ อาจส่งผลให้นักเรียนไม่สามารถเตรียมตัวสอบได้อย่างเต็มที่จนก่อให้เกิดความเครียดได้ และยังพบอีกว่าความรู้สึกไม่เสมอภาคที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Hjern และคณะ<sup>๑๗</sup> ที่ศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักเรียนอายุ ๑๐ - ๑๘ ปี ประเทศสวีเดน ที่พบว่า การที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียนไม่เท่าเทียมกันเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดในนักเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณจิรา ชูทอง<sup>๑๘</sup> ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนสตรีพิบูลย์ที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับครูจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครู ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูถือเป็นผู้ที่มีความสำคัญอย่างมากในการอบรมสั่งสอนและให้คำปรึกษาแก่นักเรียน หากครูปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน อาจทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ไม่ดีกับครูและไม่กล้าปรึกษาครูเมื่อเกิดปัญหา ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความเครียดได้

ข้อจำกัดของการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาเป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง ณ จุดเวลาหนึ่ง จึงไม่สามารถบอกถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างความเครียดกับปัจจัยต่างๆ ได้ เพราะไม่สามารถระบุได้ว่าปัจจัยใดเกิดก่อนหรือปัจจัยใดเกิดหลัง

จากผลการศึกษาในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์มีความชุกของความเครียดสูง ซึ่งถือเป็นปัญหาที่สำคัญ จึงควรมีระบบการติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีการเฝ้าระวังและประเมินความเครียดในนักเรียนกลุ่มเสี่ยง เช่น นักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงและระดับรุนแรงเป็นระยะๆ อย่างใกล้ชิด มีบริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียด เพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางให้นักเรียนสามารถมาปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับความเครียดได้มากขึ้น รวมถึงมีระบบการส่งต่อนักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงไปยังหน่วยงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง ควรมีการสนับสนุนให้มีความพร้อมและมีความเพียงพอของระบบการแนะแนวการศึกษาต่อ โดยพิจารณาจากความสามารถและความสนใจของนักเรียน เพื่อจะได้แนะนำแนวทางในการเตรียมความพร้อมสำหรับการเลือกคณะหรือสาขาที่จะเข้าเรียนได้นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้ครูมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนให้มากขึ้น เพื่อที่นักเรียนจะได้รู้สึกไว้วางใจและกล้ามาปรึกษาปัญหากับครูได้ และควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพเพิ่มเติมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความละเอียดและชัดเจนยิ่งขึ้น รวมทั้งควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกันระหว่างนักเรียนในหลากหลายภูมิภาค ซึ่งน่าจะช่วยให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียนได้มากยิ่งขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและคณาจารย์ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## เอกสารอ้างอิง

๑. กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; ๒๕๕๖.



๒. บัทมา อินทร์พรหม. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ๒๕๕๘.
๓. วรณธิรา ชูทอง. ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมืองจังหวัดพัทลุง [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ๒๕๕๘.
๔. กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ๒๕๕๑.
๕. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบวัดความเครียดส่วนบุคคล. วารสารสวนปรุง ๒๕๕๐;๑๓:๑-๒๐.
๖. มนฤดี เพ็ญสุริยา. การศึกษาความเครียด สาเหตุและวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; ๒๕๕๕.
๗. ปิยะวรรณ เลิศพานิช. การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ ๕ [ปริญญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; ๒๕๕๒.
๘. วรินทร์ รามสูต. แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ๒๕๕๗.
๙. ราภรณ์ มุละชีวะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร [สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; ๒๕๕๗.
๑๐. ศุภนิช ลังมะวะดี. การศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต ๑ อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา ๒๕๕๕ [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; ๒๕๕๐.
๑๑. อรุณี เกษรอุบล. การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ๒๕๕๔.
๑๒. กฤษณนันท์ เครือวรรณ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ๒๕๕๑.
๑๓. อัจฉรา ระตะนะอาพร. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสารวิทยา [วิทยานิพนธ์ ปริญญา ครุศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏจันทรเกษม; ๒๕๕๖.
๑๔. วิภาพรรณ เดือนฉาย. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; ๒๕๕๕.
๑๕. Shahmohammadi N. Students' coping with stress at high school level particularly at 11<sup>th</sup> & 12<sup>th</sup> grade. Procedia - Social and Behavioral Sciences 2011;30:395-401.
๑๖. Yusoff MSB. Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a Malaysian government secondary school: initial findings. ASEAN Journal of Psychiatry 2010;11:143-57.
๑๗. Hjern A, Alfven G, Ostberg V. School stressors, psychological complaints and psychosomatic pain. Acta Paediatr 2008;97:112-7.

### Abstract

Prevalence and related factors of stress among grade 12 students in Buriram province

Chanikarn Khummuan\*, Arnond Vorayingyong\*\*, Vitool Lohsoontorn\*\*

\* Graduate student, Department of Preventive and Social Medicine, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

\*\* Department of Preventive and Social Medicine, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

**Introduction:** Nowadays, schools typically manage their learning systems to focus on academic achievement for entrance to university. This may cause stress in grade 12 students. The objectives of this study were to determine the prevalence and related factors of stress among grade 12 students.

**Method:** This was a cross-sectional study. A total of 657 grade 12 students were included. Data were collected from August to September 2015 through questionnaires consisting of demographic data, Suanprung Stress Test-20, and stress-related factors. Data were analyzed using descriptive statistics; frequency, percentage, mean and standard deviation. Multiple logistic regression was used to examine the relationship between stress and related factors.

**Result:** There were 586 students completed the study (89.2%). Prevalence of stress among grade 12 students was 51.7%. Factors significantly related to stress included underlying diseases, inadequate expenses, household work, parents' expectations for getting high-income jobs, too many assignments, lack of revision time, lack of guidance about university admission, and feelings of unfair treatment from teachers.

**Discussion and Conclusion:** The prevalence of stress among this population was found to be high, which could be a cause for concern. It is necessary to develop an effective system to help these students. Moreover, schools should provide knowledge about time management, expense arrangement, and preparation for university admission. In addition, implement stress counseling services and prepare a system of referrals to relevant agencies may help to reduce and prevent stress.

**Key words:** Stress, Grade 12 students