

คณะจิตวิทยา

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ในจังหวัดสงขลา

**ผู้เขียน** นางสาวสุนิสา ตะสัย

**สาขาวิชา** สร้างเสริมสุขภาพ

**ปีการศึกษา** 2550

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา และเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามตัวแปรเพศ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่อยู่อาศัย และสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาของผู้เรียนในจังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 450 คน จากการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียด ใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อใหม่ ปี 2547

The New Thai Mental Health Indicator (TMHI-54): 2004. ซึ่งจัดทำโดย นายแพทย์อภิชัย มงคลรองอธิบดีกรมสุขภาพจิต และคณะ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.984 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการเปรียบเทียบพหุคูณของเตอกี (Tukey Test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสม เมื่อมีปัญหาความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะปรึกษากันภายในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเรียน นักเรียนส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน ปัญหาเรื่องเพื่อน นักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกปรึกษากันเองกับเพื่อน ปัญหาเรื่องแฟน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกปรึกษาเพื่อน และการแก้ปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะ ฟังเพลง/เล่นดนตรี, ออกไปเที่ยว/พักผ่อน และออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่ถนัด

2. นักเรียนมีความเครียดในระดับสูง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 เครียดในระดับปานกลางจำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 และเครียดในระดับต่ำ จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1 นักเรียนเพศชาย และเพศหญิงมีความเครียดในระดับปานกลาง และมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เรียนโปรแกรมวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ โปรแกรมภาษาอังกฤษ-ฝรั่งเศส โปรแกรมภาษาไทย-สังคม มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และ โปรแกรมศิลป์-คำนวณ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับ 1.00-3.00 มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ 3.01-4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. นักเรียนที่มีที่อยู่อาศัย เป็นบ้านพักของตนเอง, หอพัก มีความเครียดในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนที่อาศัยอยู่บ้านญาติ และ บ้านเช่า มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
6. นักเรียนที่มีสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน, บิดา-มารดาหย่าร้างกัน, บิดาถึงแก่กรรม, มารดาถึงแก่กรรม และบิดา-มารดาแยกกันอยู่ชั่วคราวมีความเครียดในระดับปานกลาง และมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

**Thesis Title**      Stress and Stress Coping of the High School Students in Changwat Songkhla

**Author**            Sunisa Tasai

**Major Program**   Health Promotion

**Academic Year**   2007

### **ABSTRACT**

This research was intended to investigate and compare stress and stress coping of the high school students in Changwat Songkhla. The studied variables included gender, study programs, academic achievement, accommodation, and marital status of the students' parents. The samples under this study consisted of 450 high school students selected by purposive sampling.

The new Thai Mental Health Indicator (TMHI-54: 2004) developed by Dr. Apichai Mongkol, deputy chief of the Mental Health Department, et al. was used to collect data about students' stress and stress coping. The Cronbach's alpha coefficient for the TMHI-54 was 0.984. Data were analyzed using frequencies, percentage, arithmetic mean, standard deviation, ANOVA, and Tukey's test for multiple comparisons.

The findings were as follows:

1. High school students in Changwat Songkhla showed similar stresses at a medium level and had proper responses to their stresses. When confronted with family problems, most of the students consulted their family members. To deal with learning problems or conflicts with friends or girl/boyfriends, they normally asked for their friends' advice. Stress coping strategies widely

used among students were listening to music / playing on the musical instruments, going out / relaxing, and exercising / doing sports chosen upon their interests.

2. 126 students or 28.0%, 202 students or 44.9%, and 122 students or 27.1% reported their high, medium, and low stress levels, respectively. Both male and female students had similar stresses at a medium level and no difference in their stress.

3. High school students in science-mathematics program, English-French program, and Thai-social studies program showed a medium stress level while those in language-mathematics program revealed a relatively low stress level and no difference in their stress.

4. Students with learning achievement between 1.00-3.00 had a higher stress than those with learning achievement between 3.01-4.00 at .01 level of significance.

5. Students living in their own houses showed a medium stress level while those staying with their relatives or in rented houses revealed a low stress level and no difference in their stress.

6. Students whose parents live together, temporarily separated, divorced, or died similarly experienced the medium level of stress and no difference in their stress.