



ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน
โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
**Factors Related to Affecting Stress and Stress Management for Students of
Islamic Private Schools in Hatyai District, Songkhla Province**

อาซาน ตนย่าหมัด

Azan Tonyamad

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Human and Social Development**

Prince of Songkla University

2556

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน
โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ผู้เขียน นายอาชาน ดนย่ำหมัด
สาขา พัฒนามนุษย์และสังคม

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหีม)

.....ประธานกรรมการ
(ดร.กานดา จันท์เยี่ยม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหีม)

.....กรรมการ
(ดร.ประภาศ ปานเจียง)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์
และสังคม

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความ
ขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิม)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(นายอาชาน ดนย้าหมัด)

นักศึกษา

ข้าพเจ้ารับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับ
ใดมาก่อน และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(อาชาน ตนย่าหมัด)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
ผู้เขียน	นายอาชาน ดนย้าหมัด
สาขา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2556

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ที่อยู่ประจำหอพักในโรงเรียน จำนวน 397 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ โดยความคาดหวังส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งมีประสิทธิภาพในการส่งผลต่อความเครียด ร้อยละ 4.9 และนักเรียนมีวิธีการจัดการความเครียดโดยวิธีพูดคุยปรึกษาเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.1

จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้าน ส่งผลต่อระดับความเครียด โดยนักเรียนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวกับการเรียน เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง มีความคับข้องใจ เมื่อต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำงานล่าช้า และส่งงานไม่ทันกำหนด มีความวิตกกังวลกลัวตอบคำถามผิด เรียนไม่เข้าใจ มีความกดดันที่เพื่อนมีความสามารถมากกว่าตนเอง ไม่มีความขัดแย้งกับเพื่อน ครู และผู้ปกครอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก มีความคาดหวังให้มีผลการเรียนที่ดี และมีขวัญและกำลังใจดีเมื่อครูให้แรงจูงใจในการเรียน

Thesis Title	Factors Related to Affecting Stress and Stress Management for Students of Islamic Private Schools in Hatyai District, Songkhla Province
Author	Mr.Azan Tonyamad
Major Program	Human and Social Development
Academic year	2013

ABSTRACT

The purposes of this research were to study the factors affecting the stress and the stress management for the students of Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province. The population were 397 students studying at Mattayomsuksa 1 level, 2012 academic year. Who were staying in the schools dormitory. The research instrument was questionnaire and in-depth interview. The data analysis was carried out by using the mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, and correlation coefficient of multiple regression.

The research results revealed that the stress of students in the Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province as a whole level was at the low level. The expectation affected the stress of the students in the Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province by statistic significance at .001 level. The effective stress affects was 4.9%, and the stress management of the students was solved by talking and consulting with friends the most 79.1%.

The in-depth interview revealed that all eight factors affected the stress level were as follows; most of the students could not adjust themselves to the study when they had to study continuously for several hours, felt frustrated when they had to work in group, worked slowly and could not send work as the due date, felt worried they might answer the questions wrongly, did not understand some contents and felt pressured their friends were smarter, lacked of self-confidence, had expectation to have good grades. However, they had no any conflicts with friends, teachers, and parents, and had good spirits and moral supports when the teachers enhanced them motivation for the study.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษรชัย และทีม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งคอยให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้อง มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และช่วยหาวิธีการแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยความเมตตา ตั้งแต่เริ่มทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ดร.กานดา จันทร์แย้ม ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ดร.ประภาศ ปานเจียง กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไข ความถูกต้องให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถดำเนินการให้เสร็จเรียบร้อย และมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ บุคลากรบัณฑิตวิทยาลัย และคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ สำหรับทุนอุดหนุนในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณ คุณกิตติพิทย์ แสงงาม นักวิชาการอุดมศึกษา ที่ได้ให้คำแนะนำ ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยทุกประการ

ขอขอบพระคุณ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือในการให้ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถดำเนินการสำเร็จลุล่วงลงได้

ขอขอบคุณ รุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนนักศึกษาสาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม ตลอดจนเพื่อนๆ ทุกคนที่ได้ให้การช่วยเหลือ คอยให้กำลังใจ และคำแนะนำต่างๆ เสมอมา

สุดท้ายขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน ซึ่งเป็นผู้อยู่เบื้องหลังของความสำเร็จทั้งด้านการศึกษา และทุกด้านของชีวิต ทั้งยังเป็นกำลังใจที่สำคัญและสนับสนุนให้โอกาสที่ดีกับผู้วิจัยตลอดมา ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จครั้งนี้

อาชาน ดนย่าหมัด

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
สารบัญตาราง.....	(11)
สารบัญภาพ.....	(13)
บทที่	
1 บทนำ	
ความสำคัญและที่มาของการวิจัย.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
คำถามในการวิจัย.....	7
ขอบเขตการศึกษา.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ความหมายของความเครียด.....	11
แนวคิดและทฤษฎีความเครียดของเซลเย.....	13
ชนิดและประเภทของความเครียด.....	15
ระดับความเครียด.....	17
ผลของความเครียด.....	20
สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด.....	21
วิธีการจัดการความเครียด.....	23
การปรับตัวกับความเครียด.....	26
ความคับข้องใจกับความเครียด.....	28
ความวิตกกังวลกับความเครียด.....	30
ความกดดันกับความเครียด.....	32
ความขัดแย้งกับความเครียด.....	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2	
ความเชื่อมั่นกับความเครียด.....	37
ความคาดหวังกับความเครียด.....	40
ขวัญและกำลังใจกับความเครียด.....	42
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	44
3	
วิธีดำเนินการวิจัย	
วิธีดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ.....	45
วิธีดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ.....	50
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล.....	52
4	
ผลการศึกษา	
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	54
ตอนที่ 2 ข้อมูลของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้าน.....	55
2.1 การปรับตัว.....	56
2.2 ความคับข้องใจ.....	57
2.3 ความวิตกกังวล.....	58
2.4 ความกดดัน.....	59
2.5 ความขัดแย้ง.....	60
2.6 ความเชื่อมั่น.....	61
2.7 ความคาดหวัง.....	62
2.8 ขวัญและกำลังใจ.....	63
ตอนที่ 3 ระดับของความเครียด.....	64
ตอนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้านกับความเครียด.....	66
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด.....	67
ตอนที่ 6 วิธีการจัดการความเครียด.....	69
ตอนที่ 7 ผลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง.....	71
5	
สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล	
สรุปผลการวิจัย.....	106
อภิปรายผลการวิจัย.....	108

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 ข้อเสนอแนะ.....	113
บรรณานุกรม.....	115
บุคลากร.....	128
ภาคผนวก.....	129
ก แบบสอบถาม.....	130
ข แบบสัมภาษณ์ประกอบการทำวิจัย.....	140
ค รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	143
ง ค่าคะแนน IOC ของแบบสอบถาม.....	144
จ ดัชนีความเสี่ยงของเครื่องมือ.....	153
ฉ Proceeding.....	154
ประวัติผู้เขียน.....	169

สารบัญญัตราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	54
2 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด.....	55
3 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) การปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายชื่อ.....	56
4 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความคับข้องใจของนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำแนกรายชื่อ.....	57
5 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความวิตกกังวลของนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายชื่อ.....	58
6 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความกดดันของนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายชื่อ.....	59
7 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความขัดแย้งของนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายชื่อ.....	60
8 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความเชื่อมั่นของนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนา อิสลาม จำแนกรายชื่อ.....	61
9 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความคาดหวังของนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายชื่อ.....	62
10 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ขวัญและกำลังใจของนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายชื่อ.....	63
11 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชน สอนศาสนาอิสลามจำแนกรายชื่อ.....	64
12 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชน สอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา.....	66
13 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (รูปแบบทั้งหมด).....	67
14 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดนักเรียนในโรงเรียน เอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (รูปแบบสุดท้าย).....	68
15 ร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายชื่อ.....	69

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	44
---	-------------------------	----

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของการวิจัย

ปัจจุบันมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในแต่ละช่วงชีวิต ซึ่งไม่มีใครที่จะสมหวังกับทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อไม่สมปรารถนากับสิ่งต่างๆ ที่คาดหวังไว้ก็จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งความเครียดเป็นภาวะของจิตใจ และเป็นความจริงในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เพราะในแต่ละวันมนุษย์ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สภาพการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมไทยยุคโลกาภิวัตน์ มีผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่และวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนทั้งที่อยู่ในเมืองและชนบทเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผลกระทบต่อประชาชนในสังคมเมืองใหญ่ๆ ซึ่งนับวันจะมีแนวโน้มทวีเพิ่มสูงมากขึ้นในอนาคต สิ่งที่เห็นชัดเจนในสังคมปัจจุบันคือสภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นไปอย่างเร่งรีบ มีการแข่งขัน และต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนเอง สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของประชาชน ทั้งยังส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวม ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัวที่ทำงานและสังคม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัญหาเรื่องความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ค่อนข้างรุนแรงและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง (กรมสุขภาพจิต, 2541)

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว งานที่มีความเครียดและภาวะความกดดันที่สูง กิจกรรมทางสังคมต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้คนมีอาการของความเครียด การแข่งขันทางการเรียน การสอบเพื่อความสำเร็จในการศึกษา รวมทั้งการทำงานส่งผลให้คนมีความเครียดมากขึ้น และต้องตกอยู่ในภาวะการแข่งขัน ค่าครองชีพที่สูงเป็น สิ่งที่ทำให้คนในเมืองเป็นโรคเครียดกว่าคนที่อยู่ในชนบท ในขณะที่เศรษฐกิจในเมืองใหญ่ๆ กำลังเจริญเติบโต สิ่งที่เราพบอยู่เสมอคือ เด็กที่อยู่ในวัยเรียนที่นับวันจะมีการแข่งขันกันในด้านการศึกษาสูง เพราะการศึกษาสามารถทำให้คนแตกต่างกันในหน้าที่การงาน การเงิน ฐานะและเกียรติยศ ชื่อเสียง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ พ่อแม่จึงมักควบคุมผลการเรียนของลูก และจะรู้สึกอายเมื่อลูกต้องล้มเหลวในการเรียน เช่น สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ จึงเห็นว่าเด็กในปัจจุบันต้องเรียนพิเศษต้องแข่งขันสูง มีความเครียดสูงเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สมิต อาชนิจกุล (2547) กล่าวว่าความเครียดเป็นสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ เกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับจนทำให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป จะยังคงอยู่จนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ซึ่ง

ความเครียดนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา เมื่อเกิดความเครียดแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิดกกังวล ปวดหัว เวียนหัว เกิดอาการทางกระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หมดเรื้อวหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทหรือทางใจ ถ้าเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือเป็นระยะเวลานาน จะทำให้จิตใจเกิดอาการปั่นป่วนและเกิดอาการทุกข์ทางใจที่แก้ได้ยากยิ่ง แต่คนเราทุกคนเป็นปุถุชน ย่อมหลีกเลี่ยงความเครียด ไม่พ้น บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย และเป็นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานภาพ ทุกอาชีพ ทุกฐานะ ตั้งแต่เกิดจนตาย ทั้งนี้เนื่องจากเราต้องอยู่ในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งสภาพอากาศ สภาพเศรษฐกิจและสังคม อันเนื่องมาจากการพัฒนาประเทศโดยมุ่งหวังทางวัตถุ และละเลยการพัฒนาจิตใจของคนในสังคม (สุนิสา ตะลัย, 2550)

ความเครียดเกิดจากการที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะพอใจหรือไม่ก็ตาม ความเครียดเป็นกระบวนการของชีวิต เป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีผลต่อบุคคลทั้งในด้านผลดีและผลเสีย ซึ่งผลดีคือ การที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะทำให้มีแรงกระตุ้นเป็นภาวะที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว เพื่อการตอบสนองท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวันสามารถกระทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความเครียดมากเกินไปไม่สามารถหาวิธีจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ ผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย เช่น อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน มือเท้าเย็น นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เกิดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและโครงสร้าง รวมถึงโรคมะเร็ง (วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ, 2547) ซึ่งลักษณะความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลมีการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดี เกิดความไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับความสามารถที่จะตอบสนองต่อความต้องการหรือพฤติกรรมการปรับตัวต่อสิ่งเหล่านั้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ มีพฤติกรรมที่ผิดปกติ และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายๆ อย่างรวมกัน (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2545) และในปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนไทยไม่เว้นแม้แต่เด็กในโรงเรียน ซึ่งความเครียดสามารถนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่ร้ายแรง เช่น โรคซึมเศร้าและปัญหาการฆ่าตัวตายที่นับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ความเครียดอาจนำไปสู่โรคทางกายต่างๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น รวมทั้งเป็นมูลเหตุที่ทำให้นักเรียนใช้วิธีการไม่ถูกต้องในการแก้ปัญหา เช่น การใช้สารเสพติดและอื่นๆ อันจะนำมาซึ่งผลเสียถ้าปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง (ทนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข และคณะ, 2544)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของนักเรียน นักศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (สมเดช คู่ทวีกุล, 2545) นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปทุมธานี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 3 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีวิธีเผชิญความเครียดมุ่งปรับสภาพอารมณ์แบบล่องหน หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาโดยใช้วิธีการต่างๆ ซึ่งนักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ จะมีวิธีการเผชิญความเครียดต่างกับนักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง (โสธยา สายบุรี, 2547) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสารวิทยา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน (อัจฉรา ระตะนะอาพร, 2546) นักเรียนโรงเรียนประจำเขตจังหวัดชลบุรี มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (รพีพรรณพานิช, 2544) ขณะที่การศึกษาของ สุนิสา ตะสัย (2550) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดสงขลา มีความเครียดในระดับสูง จำนวน 126 คน มีความเครียดในระดับปานกลางจำนวน 202 คน และมีความเครียดในระดับต่ำ จำนวน 122 คน จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 450 คน ซึ่งนักเรียนที่อยู่อาศัยเป็นบ้านพักของตนเองหรือหอพักมีความเครียดในระดับปานกลาง

ปัจจัยหรือสาเหตุที่ส่งต่อความเครียดมีหลายสาเหตุ ได้แก่ การปรับตัว ความคับข้องใจ ความกดดัน ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความคาดหวัง ความเชื่อมั่น และขวัญและกำลังใจ ดังที่ วราภรณ์ ชูทิพย์ (2544) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจ ไม่สบายใจ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้น กลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี เช่น นักเรียนที่เข้าเรียนในโรงเรียนใหม่ หากมีการปรับตัวที่ดี ส่งผลให้มีความสุขกับการเรียน แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ได้ เป็นต้น ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ ซึ่งปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเรียนหรือการทำงาน รวมถึงการประกอบอาชีพในอนาคต แต่เมื่อถูกขัดขวางหรือเกิดอุปสรรคส่งผลให้เกิดอาการเครียดและความคับข้องใจได้ง่าย เช่น ทำงานส่งไม่ทันตามกำหนดเวลา ถูกครูตำหนิ เป็นต้น คนที่มีความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวล ซึ่งมีสาเหตุมาจากความวิตกกังวล มักเป็นคนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีตและอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต ไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้ และ กรมสุขภาพจิต (2541) ได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลว่า เกิดจากสาเหตุทางด้านจิตใจ มีความกลัวไม่สมหวัง กลัวว่าไม่สำเร็จในงานหรือภาระต่างๆ รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

สมิต อาชวินิกุล (2542) กล่าวต่อว่า ความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผุดผุกผุดนั้ง อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ กินไม่ได้นอนไม่หลับ อ่อนเพลียละเหี่ยใจ เป็นต้น ซึ่งสาเหตุของความเครียด อาจเกิดจากความกดดัน เมื่อคนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบๆ ข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ การแข่งขันทางด้านการศึกษา บางคนทำไม่ได้ก็เกิดอาการเครียดขึ้น ถ้าเกิดความเครียดมีมาก อาจส่งผลให้ถึงกับเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้หรือเกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก มีความวิตกกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่องหรือชอบย่ำคิดย่ำทำ ทำให้ขาดความสุขในชีวิตหรือเกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต การเรียนหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น ทำงานส่งไม่ทันตามกำหนดเวลา ถูกครูตำหนิหรือถูกเพื่อนด่าว่า ล้อเลียน เป็นต้น สำหรับสาเหตุที่เกิดจากความขัดแย้ง เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางคนอยากเรียนเก่งแต่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ทำการบ้าน บ่อยครั้งขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียนหรือถูกครูลงโทษ ทำให้รู้สึกไม่พอใจจนเกิดอาการเครียดทั้งทางกายและทางใจ รวมทั้งความผิดปกติทางด้านร่างกายของตน เช่น ความพิการทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ ถูกเพื่อนฝูงล้อเลียนหรือดูถูกว่าทำงานไม่เป็นหรือทำงานไม่ได้ บางคนเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ชอบเก็บกด และกรมสุขภาพจิต (2541) ศึกษาพบว่า ความเครียดที่มักเกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม สัมพันธภาพที่เป็นผลมาจากปะทะสังสรรค์กับคนอื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประกอบด้วยสาเหตุจากครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ของพ่อแม่ สาเหตุจากที่ทำงานเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน ขวัญและกำลังใจ และสาเหตุจากอาชีพการงานเป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบันและการคาดหวังในอนาคต

เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ก็มักจะหาวิธีการในการจัดการความเครียด ซึ่งการจัดการกับความเครียด เป็นกลวิธีที่สำคัญเพื่อใช้ในการเผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการแสดงออกของบุคคลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อประเมินแล้วว่าสถานการณ์ดังกล่าวจะก่อให้เกิดผลลบหรือปัญหาเกิดขึ้น เพื่อจัดหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้น แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ วิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหา มีการพิจารณาตัวปัญหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข และหาสิ่งสนับสนุนอย่างเหมาะสม และวิธีการมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นการหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือป้องกันตนเอง เพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจ โดยใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่างๆ แต่จะสามารถลดความเครียดได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง และจะประสบกับความล้มเหลวในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นภายหลัง (กรมสุขภาพจิต, 2545)

สำหรับวัยรุ่น โดยปกติเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษา เป็นวัยที่ต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง อยากรู้อยากเห็น อยากลอง ต้องการอิสระ ต้องการให้กลุ่มเพื่อนยอมรับ บางครั้งดูเหมือนให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่เป็นเหตุให้เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายกับตัวเอง การส่งเสริมพัฒนาการในเด็กช่วงวัยรุ่นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อบุคลิกภาพในช่วงวัยผู้ใหญ่ ความสามารถตระหนักรู้ในตนเอง ภาควุฒิใจในตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ดี และสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมกับบุคคลอื่น จะช่วยส่งเสริมความสามารถของวัยรุ่นให้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น อีกทั้งพัฒนาศักยภาพในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ทางสังคมที่มีปัญหาได้อย่างเป็นสุขและมีความสำเร็จในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2544)

โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เป็นสถาบันการศึกษาที่มีพัฒนาการที่ยาวนานพร้อมกับการก่อตั้งชุมชนของมุสลิม ทั้งนี้เนื่องจากการให้ความสำคัญของการศึกษาในศาสนาอิสลาม จึงเป็นผลให้เกิดสถาบันทางการศึกษาของชุมชนมุสลิมขึ้น โดยโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามเดิมมีการจัดการศึกษาในรูปแบบ “ปอเนาะ” และด้วยนโยบายของรัฐที่มุ่งพัฒนาการจัดการศึกษาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเมื่อสร้างความมั่นคงในพื้นที่นี้ ทำให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนรูปแบบมาเป็นโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในปัจจุบัน ในขณะที่ปอเนาะบางแห่งยังคงรูปแบบการจัดการเช่นเดิม และปัจจุบันรัฐบาลอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นสถานศึกษาในรูปแบบพิเศษอีกหนึ่งรูปแบบ โดยใช้ชื่อว่า “สถานศึกษาปอเนาะ” ขณะที่ปอเนาะได้ปรับเปลี่ยนสภาพเป็นโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เนื่องจากการให้ความสำคัญของการศึกษาในศาสนาอิสลาม และรัฐมีนโยบายจะพัฒนาการศึกษาของประชาชน และสร้างความมั่นคงของประเทศ ถึงแม้สถานภาพหลายประการของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามหรือปอเนาะในอดีตจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ก็ยังคงเอกลักษณ์บางอย่างไว้ ทำให้การจัดการเรียนการสอนมีความแตกต่างจากโรงเรียนทั่วไป เพราะมีการจัดการสอนวิชาสามัญและวิชาศาสนาควบคู่กัน และส่วนใหญ่มีการเรียนการสอน 6 วัน หยุดการเรียนการสอนเพียงวันเดียว (เกษตรชัย และหิม อัดนัน สือแม และอิบรอฮีม เต๊ะแห, 2547) ซึ่งนักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม มีทั้งนักเรียนที่อยู่ประจำหรืออยู่หอพักและไปกลับทุกวัน โดยนักเรียนที่อยู่ประจำหอพักในโรงเรียน มีกิจกรรมนอกหลักสูตรหลายอย่าง เช่น ต้องละหมาดให้ครบทั้ง 5 เวลา ต้องศึกษาคัมภีร์อัลกุรอาน ต้องเรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอิสลาม สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนที่อยู่ประจำหอพักต้องเรียนรู้เพิ่มมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้อยู่ประจำหอพัก ซึ่งนักเรียนที่เพิ่งจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีการอบรมสั่งสอนปลูกฝังไม่เหมือนกัน จึงทำให้มีนักเรียนบางกลุ่มที่สามารถปรับตัวได้เร็ว ค่อยๆ ปรับตัวได้ และไม่สามารถปรับตัวได้เลย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิดา สายสุตา (2550)

พบว่า นักเรียนที่ปรับตัวไม่ได้ ส่งผลทำให้เกิดความเครียดและนักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่เหมาะสม และจากการศึกษาของ สุนิสา ตะสัย (2550) ศึกษาพบว่า นักเรียนที่อยู่ในหอพักระดับมัธยมศึกษาที่มีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ไปกลับหรืออาศัยอยู่บ้านญาติ

ด้วยเหตุและปัจจัยดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เพื่อให้ นักเรียน ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเยาวชนวัยนี้ได้รับรู้และตระหนักถึงความเครียดของนักเรียน และเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหานี้ให้นักเรียนพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่กดดัน และมีวิธีการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
3. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำถามในการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความเครียดอยู่ในระดับใด
2. ปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
3. นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีวิธีการจัดการความเครียดอย่างไร

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยการวิจัยเชิงปริมาณเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2555 ที่อยู่ประจำหอพักในโรงเรียน และการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับนักเรียนที่มีความเครียดในระดับต่ำที่สุด 1 คน และสูงที่สุด 1 คน รวมโรงเรียนละ 2 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 8 ด้าน ประกอบด้วย การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง ขวัญและกำลังใจ และวิธีการจัดการความเครียด

ขอบเขตด้านประชากร

ผู้วิจัยทำการศึกษานักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 6 โรงเรียน 379 คน

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ผู้วิจัยจำกัดขอบเขตโดยเก็บข้อมูลจากนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ในปีการศึกษา 2555

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาที่มีการตอบสนองต่อร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือกดดันมากเกินไป ทำให้เกิดความทุกข์ใจและไม่สบายใจ ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ และหากไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้ จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคม

วิธีการจัดการความเครียด หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจากความไม่สมดุลของสภาวะทางร่างกายและจิตใจที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย

โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม หมายถึง โรงเรียนที่จดทะเบียนกับภาครัฐและเปิดสอนวิชาสามัญควบคู่ไปกับวิชาศาสนา ซึ่งได้รับเงินอุดหนุนจากภาครัฐ

นักเรียน หมายถึง นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประจำปีการศึกษา 2555 ที่พักอาศัยอยู่หอพักหรือเป็นนักเรียนประจำ

การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามจะปรับสภาพของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติโดยอาศัยกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง ทำให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ความคับข้องใจ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ไม่สามารถที่จะทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ดังที่ปรารถนา อาจเป็นเพราะมีอุปสรรคหรือมีความขาดแคลนบางอย่าง มีผลทำให้เกิดความขุ่นเคืองใจหรือความคับข้องใจ

ความวิตกกังวล หมายถึง ลักษณะของความทุกข์ทางใจ ความรู้สึกตึงเครียด หงุดหงิด หวาดกลัว กระวนกระวาย ไม่สบายทั้งกายและใจ

ความกดดัน หมายถึง เป็นภาวะความรู้สึกของจิตใจที่ถูกกดหรือถูกบีบบังคับจากการเรียนหรือสังคมรอบข้างที่ต้องพบเจออยู่เป็นประจำ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ และจะแสดงสิ่งเร้าต่างๆ ออกมาเพื่อตอบสนองความกดดันที่เกิดขึ้น

ความขัดแย้ง หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับจุดมุ่งหมายหรือวิธีการ แต่เป็นการพึงพาอาศัยในทางลบหรือการที่แต่ละฝ่ายไปด้วยกันไม่ได้ ซึ่งส่วนใหญ่ มักจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความต้องการ ไม่ว่าจะจะเป็นความต้องการจริงหรือศักยภาพที่จะเกิดตามต้องการ

ความเชื่อมั่น หมายถึง การมีความรู้สึกในเชิงบวกต่อสิ่งที่เราสามารถทำได้ และไม่กังวลในสิ่งที่เราไม่สามารถทำได้ โดยที่เรายังคงมีความปรารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งดังกล่าวอยู่เสมอ

ความคาดหวัง หมายถึง ความรู้สึกความต้องการที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไปจนถึงอนาคตข้างหน้า เป็นการคาดคะเนถึงสิ่งที่จะมากระทบต่อการรับรู้ของคนเรา โดยใช้ประสบการณ์การเรียนรู้เป็นตัวบ่งบอก

ขวัญและกำลังใจ หมายถึง สภาพของจิตใจที่มีความเชื่อมั่นและกระตือรือร้นพร้อมจะเผชิญกับเหตุการณ์ทุกอย่าง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับครูผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักเรียนที่มีความเครียด และชี้แนะวิธีการจัดการความเครียดรวมทั้งเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาความเครียดให้มึ้น้อยลง และสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้องวิธี นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์กับโรงเรียนสำหรับใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการหรือปรับสภาพแวดล้อมการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน และเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าหรือศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

ความหมายของความเครียด

แนวคิดและทฤษฎีความเครียดของเซลเย่ (Selye' Stress Theory)

ชนิดและประเภทของความเครียด

ระดับความเครียด

ผลของความเครียด

สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

วิธีการจัดการความเครียด

การปรับตัวกับความเครียด

ความคับข้องใจกับความเครียด

ความวิตกกังวลกับความเครียด

ความกดดันกับความเครียด

ความขัดแย้งกับความเครียด

ความเชื่อมั่นกับความเครียด

ความคาดหวังกับความเครียด

ขวัญและกำลังใจกับความเครียด

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะการณ์หนึ่งของชีวิตที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด และเมื่อเกิดความเครียด ทำให้บุคคลมีการปรับตัวและจัดการกับความเครียด เพื่อให้ความเครียดลดระดับลง

ความเครียด เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่เข้ามาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้เห็นว่ามีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะหรือเป็นสิ่งคุกคามที่พยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่บุคคลประสบความสำเร็จไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล และความเครียดมักเกิดในสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ขึ้นเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่างๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน บางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมากหรือมีการเปลี่ยนแปลงต่อกระบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงหรือจากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนานๆ (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, 2544)

ความเครียดไม่ได้ขึ้นกับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม แต่ปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ มีปฏิสัมพันธ์กัน หมายถึงมนุษย์จะต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในการดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อมเหล่านี้มีผลกระทบที่คุกคามต่อร่างกายและจิตใจ เป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้หรือประเมินโดยผ่านกระบวนการทางความคิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งหากเหตุการณ์นั้น เกินขีดความสามารถหรือทรัพยากรที่มีอยู่และทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งคุกคามที่เป็นอันตราย มีความคล้ายคลึงกับแนวคิดของ ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ (2541) ที่กล่าวไว้ สรุปได้ว่า ความเครียด เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้หรือการประเมิน ของแต่ละบุคคลต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ เรียกสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นสิ่งคุกคาม โดยการรับรู้หรือการประเมินของบุคคล อันเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคมการทำงาน สิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในบุคคลประกอบด้วย ทักษะคิด ลักษณะประจำตัว อารมณ์ และประสบการณ์ในอดีต อีกทั้งยังเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน รู้สึกถูกบีบคั้น ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง เช่น การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกาย ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น เป็นปฏิกิริยาการตอบสนอง เพื่อทำให้ความรู้สึกถูก

กอดันคลายลง และกลับเข้าสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง สอดคล้องกับทฤษฎีความเครียดทางสรีระ ที่กล่าวว่า ความเครียด เกิดจากระบบต่างๆ ของร่างกายโดยรวมที่เสียสมดุลไป โดยเฉพาะความสามารถในการทำงานของระบบควบคุมต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท ระบบหัวใจ หลอดเลือด และระบบต่อมไร้ท่อ เป็นต้น ปัจจัยต่างๆ ทั้งด้านบุคคลและด้านการทำงาน เป็นสาเหตุการเกิดภาวะเครียด ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ ทำให้เกิดความกดดัน (ปานรดา ปัญญาราษฎร์, 2549)

ความเครียดเป็นกลุ่มของพฤติกรรมตอบสนองทางร่างกายและจิตใจ เมื่อมีความวิตกกังวล มีความคับข้องใจ มีความโกรธไม่พอใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้นๆ ได้ มีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นการตอบสนองต่อสิ่งก่อให้เกิดความเครียดหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมต่างจากเดิม ทำให้มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอื่นๆ ทั้งทางร่างกายและการแสดงอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ (สมิต อาชวานิจกุล, 2547) เช่นเดียวกับการให้ความเห็นของ กรมสุขภาพจิต (2544) ที่กล่าวว่าไว้ว่า ความเครียด เป็นความรู้สึกกระวนกระวายใจ เนื่องจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ความปรารถนาที่ไม่ได้รับการตอบสนองหรือเป็นไปอย่างอื่น ที่ผิดไปจากเป้าหมายที่คาดหวังหรือต้องการ ซึ่งเป็นประเด็นของภาวะจิตใจและอารมณ์ความรู้สึก เช่นเดียวกับ สิริภรณ์ หันพงศ์กิตติกุล (2542) ที่ให้การสนับสนุนว่า ความเครียด เป็นภาวะอารมณ์ที่มีความแปรปรวนหรือสภาพอารมณ์ที่ไม่สมดุล ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกกังวลใจ ทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์หรือความรู้สึกได้ รวมถึงการแสดงอาการต่างๆ ทั้งทางร่างกายจิตใจ ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจสูง ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับทางด้านร่างกายและด้านจิตใจนี้

นิยามในเชิงการแพทย์ กล่าวได้ว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายมนุษย์ในการจัดสภาวะที่ขาดสมดุลของร่างกายจากสภาพปกติ เช่น ภาวะการเจ็บป่วย การติดเชื้อ หรือสภาวะของร่างกายที่เกิดความไม่สมดุลขึ้น (นิเทศ ดินณะกุล, 2546) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวพร พงษ์นิลละอาภรณ์ (2543) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมากที่สุด คือ ด้านชีวิตความเป็นอยู่ในหอพัก รองลงมาเป็นด้านระบบการเรียนการสอน ด้านกฎระเบียบของโรงเรียนและสัมพันธภาพทางสังคมตามลำดับ และผลการศึกษาระดับความเครียดของนักเรียน พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนส่วนใหญ่ มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ที่มีความเครียดสูง มักมีอาการไม่สบายใจเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตัวนักเรียน เกิดความรู้สึกรำคาญ หงุดหงิดง่าย เป็นคนโกรธง่าย มีความวิตกกังวล มีอาการมึนงง เวียนศีรษะ ซึมเศร้า และความเครียดสามารถเป็นแรงขับเคลื่อน

ร่างกาย เพื่อต่อต้านแรงที่กระทำจากภายนอก ในทางจิตวิทยาความเครียดเป็นตัวกระตุ้นทางร่างกายและจิตใจที่ทำให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งเมื่อรับแรงกระตุ้นนั้นเกิดความเครียด

นอกจากนี้ความเครียดส่งผลให้จิตใจที่เกิดความตื่นตัวนั้น เตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจและเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน และความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์แวดล้อมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความกดดันความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม (กรมสุขภาพจิต, 2541; นลินี ธรรมอำนายสุข, 2542)

กล่าวโดยสรุป ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือกดดันมากเกินไป ทำให้เกิดความทุกข์ใจและไม่สบายใจ ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ และหากไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้ จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

แนวคิดและทฤษฎีความเครียดของเซลเย่ (Selye' Stress Theory)

เซลเย่ (Selye, 1956) กล่าวว่า ร่างกายที่ได้รับการคุกคาม จนทำให้เกิดความเครียด สิ่งคุกคามนั้น เป็นไปได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี อาจทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เรียกว่า การปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ ระยะเตือน ซึ่งเป็นระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคามปฏิกิริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้นๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาที จนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือน แบ่งย่อยออกเป็นอีก 2 ระยะ คือ ระยะตื่นตระหนกตกใจ ซึ่งในระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม ทำให้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมา มีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงระยะนี้ ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกป้องกันตนเอง อีกระยะคือ ระยะด้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านช็อค ระยะด้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านความรู้สึกตกใจ เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมา

ช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ ในส่วนของระยะต่อต้าน ซึ่งเป็นระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคาม โดยใช้วิธีต่างๆ ผลที่ตามมาคือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่มากระตุ้น ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป ซึ่งระยะที่ 3 นั้นคือระยะหมดกำลัง เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง มีความรุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลังอาการต่างๆ ที่เกิดในระยะเดือน ก็จะกลับมาอีก ถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือประคับประคองอย่างเพียงพอ กลไกการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตในที่สุด

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ตามปัจจัย เงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ กรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมนยาและอาหาร นอกจากนั้นความเครียดหลายๆ ชนิดที่เกิดขึ้น

ความเครียดมีสาเหตุหลายด้านตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อม เป็นต้น มีบ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายๆ อย่างพร้อมกัน บุคคลที่มีความเครียดจะส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน เป็นต้น ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ และความเครียดยังส่งผลต่อการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) เนื่องมาจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้น ผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เนื่องจากคนเราจะมีพฤติกรรมตามความรู้สึก

นอกจากนี้ มนุษย์จะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดแตกต่างกันออกไป แม้จะอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ นักเรียนที่ฟังการประกาศผลสอบเอนทรานซ์ คนที่สอบไม่ได้จะรู้สึกเสียใจผิดหวังเหมือนกันทุกคน แต่ปฏิกิริยาต่างกัน บางคนเฉยๆ บางคนร้องไห้ บางคนหลบหน้าเพื่อนฝูง เพื่อขอเวลาทำใจ และบางคนอาจจะซึมเศร้ามากจนคิดฆ่าตัวตาย ถ้าเรารู้จักคิดและวางแผนในการจัดการรับความเครียดไม่ให้มาท่วมทับเรา การจัดการลำดับความเครียดจากน้อยไปหามาก และค่อยๆ แก้ปัญหาไปตามความยากง่ายของต้นเหตุที่ทำให้เราเครียด ถ้าเราไม่จัดการกับความเครียด ไม่สามารถจัดลำดับชั้นความเครียดได้ จะทำให้ปัญหาทุกอย่างใหญ่เท่าๆ กัน และดูเหมือนจะมีความเครียดไปทุกแห่งจนแก้ไขอะไรไม่ได้ สำหรับวิธึคลายเครียดที่เป็นขอดีมนิยมเป็นวิธีที่ดีที่สุด สำหรับเราเช่นเดียวกันไม่มีวิธึคลายเครียดแบบใดที่จะใช้ได้ผลกับทุกคน วิธึดำเนิน

ชีวิตของเราแตกต่างกัน พบสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้น วิธีแก้ปัญหามาของเราจึงแตกต่างกันไป วิธีคลายเครียดที่ใช้ได้ผลกับคนๆ หนึ่งอาจไม่ได้ผลกับเรามากนัก ควรใช้วิธีคลายเครียดหลายอย่าง เลือกให้เหมาะสมกับตัวเรา (วงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543; สมชาย จักรพันธุ์, 2545)

ชนิดและประเภทของความเครียด

ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย สามารถแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้ 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดชนิดเฉียบพลันหรือความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อตกใจจากสาเหตุบางอย่าง เช่น การเกิดเสียงดัง การเคลื่อนย้ายอย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด เกิดอุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเกิดขึ้นช่วงสั้นๆ เพราะร่างกายจะมีปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งการเกิดความเครียดอาจมีสาเหตุจากจิตใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิดหรือได้รับข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น แต่เมื่อคิดออกหรือตัดใจได้ ความเครียดก็จะหายไปทันที อาการของความเครียดระยะสั้นจะมีอาการตื้นกัว ตื้นเต้น ซึพจรเต้นเร็ว รู้สึกบึ่นปวนในท้อง จิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่างๆ

2. ความเครียดชนิดต่อเนื่องหรือความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื่องหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาภายในครอบครัว ถูกให้ออกจากโรงเรียน เงินไม่พอใช้จ่าย เป็นต้น ความเครียดเหล่านี้จะจัดออกได้ยาก เมื่อสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้ว ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรรภ์ วยหมดประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งแวดลอมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น เสียงดังรบกวนในโรงงาน การจรรยาตดขัด ผุ่นละองจากการก่อสร้าง เป็นต้น

ความเครียดที่เกิดขึ้นจากจิตใจ เป็นสิ่งคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกดูค่าก็จะมีความรู้สึกโกรธและเกิดความเครียดขึ้นได้หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการชมภาพยนตร์ จากการเขียนหรืออ่านหนังสือ ชมจากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายก็ก่อให้เกิดความเครียดได้ (สมิต อาชวนิจกุล, 2542) จากชนิดของความเครียดที่กล่าวมา อาจสรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ

สำหรับประเภทของความเครียดนั้น มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงประเภทของความเครียด ดังนี้

ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีเสียงดังอีกทีก็สามารถหลบหลีกเลี่ยงไปที่อื่นได้ สำหรับความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การเจ็บป่วย ความตาย ซึ่งเป็นประเภทของความเครียดตามความสามารถในการเกิดความเครียด และความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี ซึ่งเรียกสิ่งที่ไม่ดีว่าความทุกข์ ความเครียดชนิดนี้ คนทั่วไปเมื่อประสบปัญหาที่เข้าใจได้ทันทีว่าเป็นความเครียด เช่น ปัญหาการหย่าร้าง การสูญเสียชีวิตของญาติมิตร การเจ็บป่วย การตกงาน สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับนายจ้าง เป็นต้น สำหรับความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี เรียกสิ่งที่ดีว่าความสุข ความเครียดชนิดนี้ ส่วนใหญ่คนทั่วไป จะนึกไม่ถึงว่าเป็นความเครียดทั้งที่เป็นการสร้างความสุข เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น รวมถึงความเครียดในระยะสั้น และความเครียดในระยะยาว ซึ่งความเครียดระยะสั้นนั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น การเกิดเสียงดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน อุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุมาจากด้านจิตใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิดหรือได้รับข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น อาการของความเครียดระยะสั้น จะมีอาการตื่นกลัว ตื่นเต้น ซิพจรเต้นเร็วรู้สึกปั่นป่วนในท้อง จิตใจอ่อนไหวไม่มั่นคง ในส่วนของความเครียดระยะยาวนั้น ความเครียดบางอย่างเป็นเรื่องจริงหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอยไม่เข้าใจกันในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงิน ปัญหาการทำงาน เป็นต้น ซึ่งความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดระยะสั้น จะมีอาการวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้ นอนไม่หลับ เกิดความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจซึ่งหากเป็นมากควรพบนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เพื่อให้คำแนะนำและบำบัดรักษาได้ถูกต้อง และความเครียดชนิดเฉียบพลันกับความเครียดชนิดต่อเนื่อง ซึ่งความเครียดชนิดเฉียบพลันนั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นจากการที่ร่างกายถูกคุกคามในทันทีทันใด เกิดขึ้นในระยะเวลาดังกล่าว และเห็นผลในทันทีทันใด เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การได้รับโศกมหาศาลอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว การที่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าตกใจ ส่วนความเครียดชนิดต่อเนื่อง เป็นความเครียดที่บุคคลที่ถูกคุกคามจากสิ่งเร้าอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาต่างๆ ผลของการถูกคุกคามอาจจะไม่มีผลเห็นเด่นชัด แต่จะสะสมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น การตั้งครรภ์ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตามวัย การได้รับบทบาทหน้าที่ในตำแหน่งที่มีการกิจต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง (สมิต อาชวานิจกุล, 2545)

นอกจากนี้ความเครียดยังมีทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ ซึ่งความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากอวัยวะและระบบของร่างกายเมื่อได้รับการเร้าทั้งจากสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ อุณหภูมิ แสง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ หรือถูกกระตุ้น จากสภาพภายในร่างกายเอง เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศหรือการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและระดับสารต่างๆ ในเลือด สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลไปกระตุ้นระบบประสาทและสมอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานในระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และระบบอื่นๆ ในส่วนของความเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจ (Emotional and Psychological Stress) เป็นกระบวนการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งสิ่งเร้าต่างๆ อาจมาจากทั้งภายนอกและภายในร่างกาย โดยส่วนใหญ่มักจะมาจากความขัดแย้งภายในใจ (Conflict) อันเป็นสถานะที่บุคคลต้องตัดสินใจเลือกหรือมาจากสถานะที่จิตใจหวั่นวิตกต่อความล้มเหลว กลัวไม่สมหวังหรือต้องเผชิญกับความผิดหวัง ทำให้เกิดความคับข้องใจ (Frustration) เกิดอารมณ์หวาดกลัว หวั่นไหว วิตกกังวล (Anxiety) หรือบางครั้งอาจทำให้ได้รับสิ่งที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง (Psychic Trauma) ส่งผลให้ร่างกายอารมณ์และจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉียบพลัน

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดสามารถแบ่งประเภท 2 คือ ความเครียดทางด้านร่างกาย และความเครียดทางด้านจิตใจ

ระดับของความเครียด

ระดับความเครียดต่างๆ มีได้ตั้งแต่ระดับความเครียดในระดับที่ต่ำหรือปริมาณน้อย ความเครียดระดับนี้ เป็นภาวะที่บุคคลสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ ที่กดดันจนเกิดความเคียดขื่น ไม่มีแรงกดดันในชีวิต ฟังพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ และมีแรงจูงใจต่ำในการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ในระดับความเครียดที่เป็นปกติ เป็นภาวะสมดุลที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้ปกติอย่างอัตโนมัติ หากระดับความเครียดมีมากขึ้นเล็กน้อย เป็นความเครียดระดับปานกลางก็จะช่วยให้บุคคลนั้นๆ มีความกระตือรือร้น มีความตื่นตัวสูง สำหรับความเครียดระดับนี้ เป็นความเครียดที่เริ่มมีความรุนแรงในระดับแรกและต้องให้ความสนใจอย่างมาก เนื่องจากบุคคลยังไม่สามารถปรับตัวได้ในระยะเวลาอันสั้น ความเครียดระดับสูงมาก จะมีปฏิกิริยาที่แสดงออกจะเป็นลักษณะการกดดัน ปฏิเสธ ก้าวร้าว พุดน้อย ชีวิตไม่มีความสุข เป็นความเครียดที่เริ่มมีความรุนแรง และมีผลกระทบต่อตัวบุคคลและผู้อื่น ระดับความเครียดสูงมากที่สุด จะทำให้บุคคลหมดกำลัง ท้อแท้ และเบื่อหน่ายในชีวิต ไม่สามารถจัดการหรือปรับตัวได้ อาจส่งผลทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ได้มีนักวิชาการหลายสำนักได้กล่าวไว้ดังนี้

ความเครียดสามารถแบ่งระดับ ออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น อาจนานเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องอยู่กับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดในชีวิตประจำวัน บุคคลมีการปรับตัวอัตโนมัติ เป็นการปรับด้วยความเคยชินและใช้พลังในการปรับตัวน้อยที่สุด ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต เช่น การเจรจาติดขัดขณะไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น การปรับตัวต่อภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ในระดับนี้บุคคลจะรู้สึกถึงความสามารถในการปรับตัวตอบสนองอย่างได้ผล ความเครียดในระดับนี้มีน้อยมากและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น

ระดับที่ 2 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม ความเครียดในระดับนี้อาจจะอยู่นานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน รุนแรงกว่าระดับแรก ผลกระทบต่อบุคคลมีมากกว่าระดับแรก บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น เช่น เกิดความเครียดจากภาระงานที่หนัก ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นไม่รุนแรง เป็นต้น ความเครียดในระดับนี้ ทำให้บุคคลเกิดการตื่นตัวมากขึ้นและร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาเพียงชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) หมายถึง ระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดที่เรื้อรัง ทำให้เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้ ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งถือว่าเป็นวิกฤติการณ์อย่างหนึ่งในชีวิตบุคคลอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ และทำให้มีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อพยายามลดความเครียด ความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้ จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลายๆ ชั่วโมงหรือจนกระทั่งเป็นวัน อาจเกิดจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุรวมกัน เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การหย่าร้าง การถูกตัดสินจำคุก หรือการเจ็บป่วยในระยะรุนแรง เป็นต้น

ระดับที่ 4 ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดเบื่อหน่าย ถ้าสถานการณ์คุกคามยังดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้นไปอีก ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว และแสดงออกในลักษณะต่างๆ เป็นระดับที่มีความรุนแรงมาก ส่งผลให้เกิดการท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนหรืออาจเป็นปี (สวัธน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540; ทัยรัตน์ พันธุ์แพ, 2544)

นอกจากนี้ความเครียด สามารถแบ่งออกได้อีกหลายระดับ ดังที่ กรมสุขภาพจิต (2541) ได้ทำการแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกถึงความพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจ อันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน

4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งวิกฤติการณ์ในชีวิต สังเกตได้จากอาการแสดงออกทางถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออกอาจเป็นสัญญาณเตือนขึ้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติหรือความขัดแย้ง ซึ่งบุคคลพยายามจัดการหรือแก้ไขด้วยความลำบากซึ่งทราบได้ถึงความขัดแย้งยังคงมีอยู่ ลักษณะการแสดงออกต่างๆ ทั้งทางร่างกายหรือจิตใจจะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต

5. ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงอยู่มีต่อไปโดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

จากระดับของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น สามารถนำมาสรุปได้ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดในระดับนี้เกิดได้ตามปกติไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต มีการปรับตัวได้ด้วยความเคยชิน และอัตโนมัติ เป็นภาวะที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย เกิดในบุคคลที่มีแรงจูงใจน้อย ระดับความเครียดระดับต่ำเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นและน้อย พบนานๆ ครั้ง

2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรก เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม จะทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเมื่อยหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักประเมินระดับความเครียดที่ข้างต้น มาใช้เป็นเกณฑ์กำหนดระดับความเครียด ซึ่งในการประเมินระดับความเครียดจำเป็นต้องทราบถึงปัจจัยต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีความแตกต่างในแต่ละบุคคล แต่ละอาชีพ

ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่นๆ (Farmer; et al., 1984) กล่าวว่า โดยทั่วไปผลของความเครียดจะเกี่ยวกับความรู้สึกหรืออารมณ์ ได้แก่ อาการวิตกกังวล หงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์ ซึมเศร้า รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540) ได้อธิบายว่า หากปล่อยให้ตนเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ผ่อนคลาย จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น

ความเครียดมีผลต่อสุขภาพในด้านต่างๆ มากมาย ผลของความเครียดต่อสุขภาพ (จำลอง ดิษยณิข และ พร็ิมเพรา ดิษยณิข, 2545) เกี่ยวข้องกับระบบสำคัญ 4 ระบบ คือ

ระบบร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ซึ่งงานวิจัยในด้านนี้ แสดงให้เห็นถึงแนวคิดที่สำคัญและน่าสนใจหลายอย่าง ได้แก่

1. เหตุการณ์ชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สูงขึ้น
2. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดบางอย่างมีลักษณะเชิงบวก และบางอย่างมีลักษณะเชิงลบ การกำหนดรู้หรือการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต้องอาศัยสื่อกลางคือ กลไกจัดการทางการเรียนรู้หรือความคิด
3. วิธีการจัดการที่ไม่ดี หรือไม่มีการปรับตัวต่อความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และการใช้สารเสพติด อาจเปลี่ยนแปลงความโน้มเอียงต่อการเกิดความเจ็บป่วยได้

4. เครือข่ายของการสนับสนุนทางสังคมที่แข็งแรง อาจเป็นกันชนให้กับผู้ป่วยเวลาเกิดความเครียด
5. มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันมากมายระหว่างระบบประสาทส่วนกลางต่อมไร้ท่อ และภูมิคุ้มกัน
6. การตอบสนองของบุคคลต่อความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางพันธุศาสตร์ และทางปัจจัยที่เกิดภายหลัง (ทางพัฒนาการและการเรียนรู้)
7. ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างหนึ่ง
8. การเปลี่ยนแปลงในระบบประสาท ภูมิคุ้มกันหรือต่อมไร้ท่อที่เกิดขึ้นจากความเครียด อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยได้ โดยทำให้มีการปรับเปลี่ยนอัตราการเต้นของหัวใจ การกดระงับของหน้าที่ภูมิคุ้มกัน
9. การสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ที่เพิ่มแนวโน้มของการเกิดโรค หรือการบาดเจ็บสรุปได้ว่า ผลของความเครียดนั้น จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น โมโหง่าย นอนไม่หลับ ก้าวร้าวหรืออาจทำร้ายตัวเอง หากความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะทำให้บุคคลนั้นเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สาเหตุและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีสาเหตุอยู่มากมายหลายประการแตกต่างกันไป เนื่องจากสถานการณ์ต่างๆ ไม่ทำให้เกิดระดับความเครียดในบุคคลอย่างเท่าเทียมกัน จึงมีนักวิชาการหลายท่าน ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ต่างๆ กันดังนี้

สาเหตุจากภายนอก เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์กับคนอื่น สัมพันธภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนฝูง ขวัญและกำลังใจ สาเหตุจากอาชีพการงาน เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน และการคาดหวังในอนาคตด้วย และสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงช่วงวัย การเริ่มเข้าเรียนในโรงเรียนใหม่หรือการเปลี่ยนสถานที่เรียน รวมถึงการเริ่มเข้าทำงานอีกด้วย

สาเหตุจากภายในและสาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ บุคลิกภาพการรับรู้ การแปลเหตุการณ์ของบุคคล ความจำ ความคาดหวัง เป็นต้น สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ เกิดความกลัวไม่สมหวัง มีความหนักใจในหน้าที่การงานหรือภาระต่างๆ เมื่อต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถเรียนในวิชาที่ตนเองไม่ถนัด มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น รวมถึงการเจ็บป่วยทางกาย (กรมสุขภาพจิต, 2541)

สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์ของชีวิตบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self - Concept) สุขภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล (อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์, 2543)

ความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามที่มีผลคัดค้านร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผุดผุกผุดนั่ง อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ กินไม่ได้นอนไม่หลับ อ่อนเพลียละเหี่ยใจ เป็นต้น ทางจิตวิทยาได้แยกสาเหตุของความเครียดได้ 5 ประการคือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเรากดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ คนในสังคมเมืองใหญ่ถูกกดดันให้ทำอะไรๆ ด้วยความรีบร้อนแข่งขันกับคนอื่นๆ บางคนทำไม่ได้ก็เกิดอาการเครียดขึ้นมา ถ้าเป็นมากก็อาจจะถึงกับเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต บางคนวิตกกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่จำเป็นกลัว บางคนชอบขี้คิดขี้ทำ และไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้

3. เกิดความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต การเรียนหรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น ทำงานส่งไม่ทันตามกำหนด เวลาถูกครูตำหนิหรือถูกเพื่อนด่าว่า ล้อเลียน เป็นต้น

4. เกิดจากความขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้ เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางคนอยากเรียนเก่งแต่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ทำการบ้านบ่อยครั้งขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียนหรือถูกครูลงโทษ ทำให้กลุ่มใจจนเกิดอาการเครียดทั้งทางกายและทางใจ

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตน เช่น ความพิการทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ ถูกเพื่อนล้อเลียนหรือดูถูกว่าทำงานไม่เป็นหรือทำงานไม่ได้ บางคนเป็นโรคที่เรื้อรังรักษาไม่หาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ชอบเก็บกด (สมิต อาชวนิจกุล, 2542)

สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการดำเนินชีวิต รวมถึงการเรียนการศึกษาด้วย จากการศึกษาของ ชูพิศย์ ปานปรีชา (2539) ศึกษาพบว่า ความกลัว ความวิตกกังวล ก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ยังทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อผู้ และสาเหตุทางจิตใจอีกสาเหตุหนึ่งคือ ความคับข้องใจหรือภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวาง ทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวลจิตใจเหมือนถูกบีบคั้นสำหรับคนที่ขาดความเชื่อมั่นนั้น มักเป็นคนที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ไม่มีความมั่นใจในตนเอง

มีความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่เข้มแข็ง ขาดประสบการณ์ ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตัวเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น อย่างเช่น นักเรียนลอกการบ้านของเพื่อนเสมอ เพราะตนเองไม่กล้าทำ กลัวว่าคำตอบที่ตัวเองคิดนั้นจะผิด เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้มีความกลัววิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น บางคนเรียกความเครียดจากสาเหตุนี้ว่า “อารมณ์เครียด”

ดังนั้นสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด แบ่งออกได้เป็น 2 ประการที่สำคัญคือ สาเหตุภายในร่างกาย ทั้งด้านชีววิทยา ด้านพัฒนาการ และสาเหตุภายนอกในร่างกาย ทั้งด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคมวัฒนธรรม และด้านเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด

วิธีการจัดการความเครียด

1. ความหมายของวิธีการจัดการความเครียด

วิธีการจัดการความเครียดหรือกลวิธีการจัดหรือรับมือกับความเครียด เป็นการแสดงพฤติกรรมหรือการแสดงออกด้านกระทำที่ใช้การเรียนรู้และแปลผลจากสิ่งพิเศษอยู่ขณะนั้น ซึ่งเป็นกลยุทธ์การปรับตัวต่อผลที่เกิดขึ้นจากความเครียดหรือเรียกอีกอย่างว่า เป็นพฤติกรรมเผชิญความเครียด เกี่ยวกับเรื่องนี้ได้มีผู้วิจัย นักวิชาการได้อธิบายถึงวิธีการจัดการกับความเครียด

วิธีการจัดการกับความเครียด เป็นผลของการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและมีพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น เพื่อจะจัดการกับความต้องการหรือสิ่งเร้าจากภายในหรือภายนอกในร่างกาย เป็นกระบวนการที่ใช้จัดการกับปัญหาและปรับการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อปัญหานั้น และวิธีการจัดการกับความเครียดยังเป็นพฤติกรรมต่างๆ ทั้งหมดที่คนนำมาใช้เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการจริงๆ กลไกการรับมือกับความเครียดที่นำมาใช้แก้ปัญหา และสามารถลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการแก้ปัญหา (Problem-Solving Process) ที่เกิดจากความนึกคิด การตัดสินใจ ความจำ และกลไกการป้องกันทางจิต ทักษะการรับมือกับความเครียดที่นำมาใช้ ได้แก่ ขั้นตอนการแก้ไข ปัญหา กลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) กลยุทธ์ความเกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคล (Interpersonal Strategies) และขั้นตอนกลไกการรับมือกับความเครียดโดยใช้สติสัมปชัญญะ เช่น การหันเหตัวเอง การหัวเราะให้กับปัญหา ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดไม่มีกลยุทธ์ใดที่ดีที่สุด และวิธีการจัดการความเครียด เป็นความพยายามในการจัดการกับความยากลำบากต่างๆ โดยการใช้ความสามารถภายในตัวและการใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม คนรอบข้าง เพื่อหาวิธีเอาชนะอุปสรรคนั้น (ปานรดา ปัญญาราษฎร์, 2549)

นอกจากนี้วิธีการจัดการความเครียด เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตมากเกินไป จึงทำให้ชีวิตขาดความสมดุล ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และหาวิธีการต่างๆ ในการที่ต้องเผชิญความเครียด เพื่อเป็นทางออกให้กับตัวเองได้อย่างอัตโนมัติ ซึ่งวิธีดังกล่าว ได้แก่ การปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ เช่น บิดา มารดา สามิ ภรรยา ครู เพื่อนสนิท พระสงฆ์ แพทย์ เป็นต้น การหลีกเลี่ยงช่วงระยะหนึ่ง นอนพักผ่อนระยะหนึ่ง แล้วกลับมาคิดแก้ปัญหาใหม่อีก การหางานอื่นทำเพื่อระงับความโกรธ การยอมแพ้ง่ายในบางโอกาส ทำใจเป็นนักกีฬา ไม่ตั้งความหวังสูงเกินไป อย่าหวังในตัวคนอื่นมากเกินไป การจัดลำดับความสำคัญของงานก่อนหลัง การมีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติ มีกิจกรรมหลายๆ อย่างไม่หมกมุ่นแต่ในงานหรืออาชีพของตน วิธีดังกล่าวนี้เป็นหลักการโดยทั่วไปที่บุคคลสามารถเลือกใช้ตามปัจจัยด้านสถานการณ์ที่แตกต่างกัน และยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเลือกวิธีการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่นเดียวกับหลักวิชาการของ ลักขณา สิริวัฒน์ (2545) ที่กล่าวว่า วิธีการเผชิญปัญหาหรือได้ตอบปัญหา ได้แก่ การร้องไห้ เพื่อปลดปล่อยอารมณ์ ความเครียดความปวดร้าว ความเสียใจ เป็นต้น การระบายออกด้วยคำพูด ความคิดใหม่ๆ อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงที่พูด และเกิดแนวคิดต่างๆ เพื่อมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง การร้องเพลง การหัวเราะ มีแนวโน้มช่วยลดความเครียดหรือพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้ รวมถึงการแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ การพักผ่อนนอนหลับหรือการพักผ่อนหย่อนใจ พฤติกรรมต่างๆ ที่ใช้แก้ปัญหา มีหลากหลายวิธีขึ้นกับองค์ประกอบหลายด้าน เช่น สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู บุคลิกภาพส่วนตัว เป็นต้น

จากการศึกษาของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2549) พบว่า วิธีการใช้กลไกป้องกันทางจิตซึ่งเป็นวิธีการหรือกลไกที่บุคคลนำมาใช้เพื่อคลายความเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ ได้แก่

1. การต่อสู้หรือเผชิญหน้า เช่น การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) การระบายอารมณ์ (Displacement) การชดเชย (Compensation) การทดแทน (Substitution)
2. การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา เช่น การแยกตัวออกจากสังคม (Isolation) การถดถอย (Regression) การหนีเข้าสู่สภาวะเจ็บป่วย (Conversion)
3. การใช้วิธีบำบัด เช่น การรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากบุคคลอื่น ได้แก่ บิดา มารดา เพื่อนสนิท อาจารย์หรือจิตแพทย์ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาชั่วคราวหนึ่ง การนั่งสมาธิเพื่อความสงบในจิตใจ เป็นต้น และกล่าวต่ออีกว่าวิธีการจัดการความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความรู้สึกเครียด รู้สึกกลัว มีความวิตกกังวลและมีความตระหนักถึงอาการแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะต่างๆ จากภาวะเครียด บุคคล

นั้นๆ จะตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมด้วยตนเอง เพื่อให้ระดับความเครียดที่มีในขณะนั้นลดลงและสามารถใช้ชีวิตปกติประจำวันได้ กล่าวโดยสรุป วิธีการจัดการความเครียดต่างๆ สามารถแบ่งเป็นหมวดหมู่ได้ 2 แบบใหญ่ๆ คือ วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ปัญหา และวิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์

1. วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ปัญหา คือ วิธีที่เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่เกิดจากกระบวนการทางปัญญา โดยพยายามจัดการกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดโดยวิธีการแก้ปัญหา และมุ่งเน้นที่จะจัดการที่สาเหตุหรือต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดตามสภาพความเป็นจริง หาหนทางหรือวิธีการแก้ไขหรือเสริมสร้างตนเองให้มีความสามารถในการจัดการกับความเครียดนั้นๆ ซึ่งต้องอาศัยเวลาและความรู้อย่างพอเพียงที่จัดการกับปัญหานั้น

2. วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ คือ วิธีที่เป็นพฤติกรรมของการปรับตัวของบุคคลที่พยายามประเมินสถานการณ์และมีวิธีการจัดการสิ่งที่คุกคามนั้นๆ โดยเน้นการปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียด ไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาหรือสาเหตุ ซึ่งเป็นพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น ซึ่งปัญหานั้นก็ยังคงอยู่ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นกลไกป้องกันทางจิต ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การพยายามลืม การเพ้อฝัน การแยกตนเองหรือการโยนความผิดให้ผู้อื่น เป็นต้น

2. พฤติกรรมการแก้ปัญหาคความเครียด

ปริทรรศ ศิลปะกิจ (2541) กล่าวว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหาคความเครียด หมายถึง การใช้อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมในการตอบสนองต่อปัญหาหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และพฤติกรรมการแก้ปัญหาคความเครียด เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และการประเมินสถานการณ์นั้นๆ

บุคคลจะมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาคความเครียดหลายๆวิธีด้วยกัน เพื่อพยายามระงับแบ่งเบาหรือขจัดความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคาม อาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกภายในก็ได้ เมื่อคิดว่าตนเองกำลังเริ่มเครียด

1. หยุดคิดสักครู่ หรือพยายามนึกถึงภาพสวยๆ สถานที่สวยๆที่เคยเห็นหรือเคยไป พบบางครั้งเราไม่สามารถหนีจากสถานการณ์หรือภาวะแวดล้อมไปได้ก็จะใช้ความคิดฝันให้เป็นประโยชน์

2. เมื่อหยุดคิดหรือหยุดความฟุ้งซ่านลงได้บ้างแล้วให้พยายาม เรียงลำดับปัญหาตามความสำคัญ แล้วค่อยคิดว่าปัญหาใด แก้ไขได้ ปัญหาใดต้องรอไว้ก่อน หรือที่ไม่สามารถแก้ไขได้เลย คงต้องยอมรับขีดความสามารถในการแก้ปัญหาของเราอย่างแท้จริง

3. เมื่อเรียงลำดับปัญหาได้แล้วก็ต้องพยายามหากิจกรรมต่างๆ ทำที่ดีที่สุด คือ การออกกำลังกายที่ตนเองถนัดหรือพอเล่นได้หรือทำกิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ไปเลี้ยงเด็กกำพร้า เลี้ยงอาหารผู้ป่วยสามัญ โดยเฉพาะตามโรงพยาบาลจิตเวชต่างๆ ที่ขาดแคลนคนเหลือเวลา

4. หาเพื่อนหรือผู้ที่เราสามารถระบายความเครียดได้ เราอาจจะคุยกับญาติ พี่น้อง ครู พระ หรือผู้ที่สามารถรับฟังสิ่งที่เรารวดกั้วและทำให้เครียด ถ้ายังรู้สึกว่ามีปัญหามาก อาจจะไปพบผู้อื่นที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

5. การปรับจิตใจของเรา ให้รู้จักปรับเข้าหากับปัญหายอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้ พยายามให้ความหวังกับตนเองและดูแลสุขภาพ การกินการนอนให้พอเพียง

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการจัดการความเครียด เช่น ความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น ใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4,5 และ 6 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีวิธีการจัดการความเครียด โดยการพูดคุยปรึกษาและปรับทุกข์หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น (ชัยวัชร อภิวัตนสิริ และคณะ, 2550) วิธีการจัดการความเครียดและการจัดการสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันกับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดตาก จำนวน 369 คน ผลการศึกษพบว่า นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียด โดยวิธีขอความช่วยเหลือจากผู้มีประสบการณ์ ความรู้ เช่น อาจารย์ บุคคลที่ปรึกษาปัญหา (อำเภอ กาวี และคณะ, 2547) การประเมินภาวะเครียด การจัดการกับความเครียด และความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็ก สถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า พี่เลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ โดยการดูโทรทัศน์ ฟังเพลง มากที่สุด และวิธีการจัดการความเครียด แก้ไขปัญหา โดยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจมากที่สุด (ทัยรัตน์ พันธุ์แห, 2544)

การปรับตัวกับความเครียด

การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่า

บุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว่าวุ่นใจ ไม่สบายใจ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้น กลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี เช่น นักเรียนที่เข้าเรียนในโรงเรียนใหม่ หากมีการปรับตัวที่ดี ส่งผลให้มีความสุขกับการเรียนหนังสือ แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา เป็นต้น และหากเรื่อรุกรุนแรงมากขึ้น อาจจะเกิดความเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้ และเป็นกระบวนการทางจิต ซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้อบรมถึงความต้องการต่างๆ ของตนเองและสังคม และเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือเปลี่ยนแปลงไป และยังเป็นวิธีการให้คนสามารถคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีด้วยการแก้ปัญหาทางออก เพื่อขจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจหรือความเครียด (วราภรณ์ ชูทิพย์, 2544)

เมื่อความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายจะพยายามปรับตัวโดยเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายและจิตใจ เพื่อขจัดความรู้สึกเครียดให้หมดไป ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามทฤษฎีความเครียดของ เซลเย่ (Selye, 1965) กล่าวว่าไว้ว่า โดยทั่วไปในสภาพปกติที่ไม่มีความเครียด อวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะทำงานอยู่ในสภาพสมดุล แต่เมื่อมีสิ่งเข้ามาคุกคาม ทำให้สมดุลของร่างกายอาจเปลี่ยนแปลงไป เกิดการเปลี่ยนแปลงของสรีระวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย เกิดเป็นพฤติกรรมปรับตัวที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป ซึ่งแยกออกเป็น 3 ระยะคือ ระยะเตือน ซึ่งเป็นระยะที่เริ่มรู้ว่ามีความคุกคาม ร่างกายจะทำการปรับตัวโดยผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อรักษาสมดุลเอาไว้ ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและความดันโลหิตสูง ระยะต่อต้าน ซึ่งเป็นระยะที่ร่างกายปรับตัวเพื่อต่อสู้กับสิ่งคุกคามโดยใช้กลวิธีต่างๆ เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดและไม่รู้สึกว่าการเกิดความเครียดจนทนไม่ได้ ระยะหมดกำลัง ซึ่งเป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดความรู้สึกเครียดสูงหรือเกิดความเครียดนานเกินไป บางรายอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ (พีรภาว ลิมปนวิสต์ , 2549)

Roy กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในภาวะสุขภาพดีและภาวะการเจ็บป่วย ซึ่งโครงสร้างของบุคคลประกอบไปด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคมองค์ประกอบทั้งสามจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยมนุษย์ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคมได้ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มีความพึงพอใจ ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการปรับตัวจะมีปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง เช่น มีอาการซึมเศร้าเจ็บป่วย และมีอาการตั้งเครียดทางด้านจิตใจ เป็นต้น (ศิวาพร พงษ์นิลละอาภรณ์, 2543)

การศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของนักเรียนมีมากมาย เช่น การศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 393 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 1 มีการปรับตัวอยู่ในระดับปกติ และการปรับตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (จิราภรณ์ เอ็มเอี่ยม, 2536) การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี จำนวน 232 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำแนกตามลำดับการเกิด สถานภาพทางครอบครัว และอาชีพของผู้ปกครอง มีการปรับตัวทางสังคมที่มีต่อครู ต่อเพื่อน และต่อบุคคลทั่วไป อยู่ในระดับปานกลาง (ชลธิชา มินทร์พยัคฆ์, 2546) การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งชายและหญิง มีปัญหาการปรับตัวโดยเรียงลำดับจำนวนผู้มีปัญหา การปรับตัวมากไปหาน้อยดังนี้ คือ ด้านโรงเรียน ด้านการเงิน การงาน และอนาคต (วรารภรณ์ นิธิจันทร์, 2549)

ความคับข้องใจกับความเครียด

สาเหตุหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดได้นั้น เกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งสาเหตุทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสาเหตุที่สำคัญสาเหตุหนึ่งคือ ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเรียนหรือการทำงาน รวมถึงการประกอบอาชีพในอนาคต แต่เมื่อถูกขัดขวางหรือเกิดอุปสรรค ส่งผลให้เกิดอาการเครียดได้ง่าย เกิดความคับข้องใจขึ้น เช่น ทำงานส่งไม่ทันตามกำหนดเวลา ถูกครูตำหนิ เป็นต้น จากการศึกษาของ ชูชาติย์ ปานปรีชา (2539) พบว่า ความคับข้องใจเป็นอาการหนึ่งของอาการทางอารมณ์ (Emotion Symptoms) ซึ่งเป็นอาการทางอารมณ์ที่พบบ่อย อัมพร โอตระกูล (2540) ศึกษาพบว่า ภาวะของความคับข้องใจ เกิดจากความขัดแย้งภายในใจและความกดดัน ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดความคับข้องใจ ต้องตัดสินใจดำเนินการแก้ไข หากไม่สามารถแก้ไขได้อาจส่งผลให้เกิดความเครียด และความเครียดเป็นกลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้น เมื่อมีความวิตกกังวล มีความคับข้องใจ มีความโกรธ และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือมีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจ สมิต อาชวณิชกุล (2547) กล่าวถึง ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจไว้ว่า เกิดจากการไม่ได้การตอบสนองกับเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้ เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ทันเวลา ทำงานกับหัวหน้าที่จุกจิกหรือวางอำนาจ ไปโรงเรียนสายแล้วกลัวคุณครูจะทوبي เกิดอะไรที่ผิดพลาด ก็กล่าวว่าหัวหน้างานจะลงโทษหรือจะด่าว่า คนที่ตกอยู่ในสภาพคับข้องใจมากๆ นานเข้าก็จะเกิดอาการปวดหัว เวียนหัว มึนงง ปวดกล้ามเนื้อ และอาจจะเป็นลมได้ รวมถึงอาการชาตามตัว ชาตามแขนขา มือเท้าเย็น ใจหายวูบวาบ รู้สึกเหมือนจะขาดใจ กลัวหัวใจหยุดเต้น กลัวจะควบคุมตัวเองไม่ได้ บ้างก็กลัวจนเสียดสี เป็นต้น

เมื่อบุคคลมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น บุคคลจะความรู้สึกคับข้องใจ บุคคลจึงพยายามหาวิธีลดความคับข้องใจโดยใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง ความคับข้องใจกับการใช้กลวิธีในการป้องกันตนเองจะทำให้สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจเมื่อพิจารณาตามที่มา คือ จากภายนอกและภายในร่างกายของแต่ละบุคคลนั้นมีสาเหตุมาจาก ความขาดแคลนความสุขเสียดและความขัดแย้ง โดยอธิบายสรุปคือ ความขาดแคลนจากภายนอก เป็นสถานการณ์ของความคับข้องใจที่เกิดจากความต้องการ อยากรได้ในสิ่งที่ปกติแล้วจะสามารถหาได้จากโลกภายนอก แต่ในขณะนี้กลับพบว่าไม่มีสิ่งที่ต้องการอยู่ในนั้น และความขาดแคลนจากภายใน เป็นสถานการณ์ของความคับข้องใจที่เกิดจากบุคคลผู้นั้น ขาดแคลนบางสิ่งบางอย่างที่ควรจะมีในตนเองไป เช่น นักเรียนคนหนึ่ง ไม่มีเสน่ห์เพียงพอที่จะสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับเพื่อนนักเรียนหญิงของเขา ความสุขเสียดจากภายนอก เป็นสถานการณ์ของความคับข้องใจที่เกิดจากการสูญเสียสิ่งของบางอย่าง หรือการตายจากไปของบุคคลที่มีความผูกพันกันมาก่อน เช่น สามีสูญเสียภรรยาสุดที่รักหรือบ้านที่เคยอยู่อาศัยมานานหลายปีถูกไฟไหม้ไป เป็นต้น ในส่วนของความสุขเสียดจากภายในนั้น เป็นสถานการณ์ของความคับข้องใจที่เกิดจากการสูญเสียที่ไม่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม แต่บุคคลถือว่าสิ่งที่สูญเสียไปนั้น เมื่อก่อนนี้เขามีอยู่และไม่สามารถหลีกเลี่ยง ความเคยชินกับสภาพเช่นนั้นได้ เช่น นักเรียนคนหนึ่งไว้ผมยาว เมื่อถูกบังคับจากครูให้ตัดผมสั้นตามระเบียบของโรงเรียน ทำให้เขาสูญเสียจุดเด่นในตัวเขาไป สำหรับความขัดแย้งจากภายนอก เป็นสถานการณ์ของความคับข้องใจที่เกิดจากความพิการทางร่างกายของตนและความพิการนั้นได้ขัดขวางพฤติกรรมตนเอง และ **ความขัดแย้งจากภายใน** เป็นสถานการณ์ของความคับข้องใจ อันเนื่องมาจากการยึดมั่นในคุณงามความดี ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้พบบุคคลประสบความสำเร็จที่นำไปสู่ความพึงพอใจของตน ความคับข้องใจทำให้บุคคลต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมรอบตัวทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล สิ่งของและเหตุการณ์ สิ่งที่ดีดึงดูดใจย่อมทำให้เราอยากเข้าหาและเลือกสิ่งนั้น สิ่งใดไม่ดีดึงดูดใจหรือไม่ต่อสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดนั้น มิได้ขึ้นอยู่กับสิ่งนั้นหรือสถานการณ์นั้น แต่เกิดจากความรู้สึกและเจตคติของตนเองที่มีต่อสิ่งนั้นๆ ฟรอยด์ (Freud, 1940) กล่าวว่าไว้ว่า ความคับข้องใจหมายรวมถึงอุปสรรคภายนอก ได้แก่ สภาพแวดล้อม สังคม กฎหมาย หรือพฤติกรรมของบุคคลอื่น และอุปสรรคภายใน ซึ่งประกอบด้วยข้อบกพร่องภายในตัวบุคคลและอุปสรรคดังกล่าวขัดขวางความพอใจของบุคคล ส่งผลให้บุคคลแสดงปฏิกิริยาเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ที่สัมพันธ์กับปฏิกิริยาต่างๆ ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวล ความเกลียดชัง ความพ้อแท้ ความผิดหวัง และเหตุผลของความคับข้องใจของแต่ละบุคคลนั้นแตกต่างกันไป แต่ถ้าหากบุคคลมีประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา มีจิตใจที่เข้มแข็ง แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นบ้าง ก็สามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ ซึ่งทำให้ก้าวสมดุลทางจิตใจขึ้นมา (ฉวีวรรณ ทัตยธรรม, 2541)

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคับข้องใจ เช่น การศึกษาเกี่ยวกับความคับข้องใจในการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สถาบันราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 421 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาโดยรวมมีความคับข้องใจในการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักศึกษามีความคับข้องใจอยู่ในระดับปานกลาง 2 ด้าน คือ ด้านการรู้จักตนเองและด้านความรู้เรื่องราวอาชีพ (กาญจนา ป็องสีดา, 2544) ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความพึงพอใจของบุคลากรสาธารณสุขต่องานบริการในศูนย์สุขภาพชุมชน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 491 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรสาธารณสุขมีความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความพึงพอใจต่องานบริการสาธารณสุขในศูนย์สุขภาพชุมชน จังหวัดมหาสารคาม อยู่ในระดับปานกลาง (รุ่งระวี อัครวรรณ, 2547) ความคับข้องใจและกลวิธีการลดความคับข้องใจในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการครู ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามนโยบายการปฏิรูปการศึกษา จำนวน 227 คน ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการครู ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยรวมและจำแนกตามตำแหน่งประสบการณ์ในการทำงาน มีระดับความคับข้องใจในระดับปานกลาง (จิรายุวัฒน์ กตารัตน์, 2547)

ความวิตกกังวลกับความเครียด

ความวิตกกังวล เป็นลักษณะอาการทางอารมณ์ที่เกิดกับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่คาดว่าจะต้องเกิดเหตุการณ์อย่างนั้นอย่างนั้นเกิดขึ้น อาจเกิดขึ้นเป็นจริงตามนั้นหรืออาจไม่เกิดตามที่คิดคาดฝันไว้ต่อได้ (จำลอง ดิษยวณิช และ พรหมเพรา ดิษยวณิช, 2545) เมื่อร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว ซึ่งแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัวไม่พอใจ รู้สึกเสียใจ เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุจากหลายๆ เรื่อง เช่น การเข้าในโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น สอดคล้องกับ สมิต อาชวนิจกุล (2542) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ เกิดความวิตกกังวล อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ ซึ่งในทางจิตวิทยานั้นได้อธิบายถึงความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลไว้ว่า คนที่เกิดความเครียดซึ่งมีสาเหตุ มาจากความวิตกกังวลมักเป็นคนที่ชอบคิดมาก วิตกกังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต บางคนวิตกกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่น่าจะกลัว บางคนชอบ ย้ำคิดย้ำทำ และไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้ กรมสุขภาพจิต (2541) ได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลว่า ความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวล เกิดจากสาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวไม่สมหวัง กลัวว่าไม่สำเร็จ หนักใจในงานหรือภาระต่างๆ รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ลักษณะ สิริวัฒน์ (2545) ได้กล่าวถึงความ

วิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งที่ไม่สบายใจ ซึ่งจะออกมาในรูปของความกลัว เช่น กลัวสอบ เรียนต่อมหาวิทยาลัยไม่ได้ กลัวสอบตก กลัวเรียนจบออกมาแล้วไม่มีงานทำ ซึ่งความกลัวเหล่านี้จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังสถานการณ์ที่บุคคลนั้นต้องประสบ อาจเกิดขึ้นได้จากสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายใน เช่น ค่านิยม ความเชื่อถือ สภาพสังคมเศรษฐกิจ

ทฤษฎีความวิตกกังวลของ แคทเทล (Cattell, 1965) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวล จะมีผลต่อการเรียนรู้และการทำงานของคนเราอย่างไร นักจิตวิทยามีทัศนะแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย กล่าวคือ นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ ถึงแม้จะไม่ได้ศึกษาความวิตกกังวลกับการเรียนรู้โดยตรง แต่มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวที่บั่นทอนประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน มีผลร้ายต่อคนเราและเป็นต้นเหตุของโรคจิต ส่วนนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่ง คือ ไมว์เรอร์ (Mowrer, 1963) มองว่าความวิตกกังวลในแง่ดี ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการส่งเสริมการเรียนรู้ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน สำหรับ เลวิต (Levitt, 1967) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความวิตกกังวลไว้ว่า เปรียบเสมือนแรงขับหรือแรงจูงใจ ซึ่งช่วยกระตุ้นในอินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้น ความวิตกกังวล จึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ เพิ่มความเร็ว และประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนองสำหรับการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อนนั้น ผลความวิตกกังวลอาจจะขัดขวางการเรียนรู้ในระยะแรกๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับวิชาที่เรียนหรืองานที่ทำ รวมถึงสร้างนิสัยในการเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยการเรียนรู้ในที่สุด สำหรับ ฟรอยด์ (Freud, 1940) มองว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้นแล้วและไม่สามารแก้ไขด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพจะเป็นความวิตกกังวลที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง อีโก้ (Ego) จะไม่สามารถต่อสู้กับความวิตกกังวลด้วยวิธีการที่มีเหตุผลได้ จึงต้องใช้วิธีการอื่นๆ ที่เรียกว่า กลวิธีปกป้องกันตัว (ภทรรณ อุ้นแก้ว, 2542)

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล เช่น ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม จังหวัดสุโขทัย จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ภทรรณ อุ้นแก้ว, 2542) การศึกษาระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยก่อนการทำผ่าตัด สถาบันประสาทวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยผ่าตัดสมองและกระดูกสันหลัง สถาบันประสาทวิทยา มีระดับความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย (วิจิตรา เชาว์พานนท์, 2550) การศึกษาความเครียดและความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของนักโปรแกรม จำนวน 200 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชาย สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ และมีประสบการณ์ทำงานทางด้านนักโปรแกรม

ประมาณ 3 ปีขึ้นไป ความวิตกกังวลของนักโปรแกรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (วิไลพร อาลัยสุข, 2549)

ความกดดันกับความเครียด

ความกดดัน เป็นสภาวะของความรู้สึกทางจิตใจที่ถูกกดหรือถูกบีบบังคับ ทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกปกติ โดยทั่วไปเป็นจุดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เพื่อตอบสนองความกดดันที่เกิดขึ้นนั้น ปัจจัยที่อาจจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจมาจากปัญหาจากการทำงานและการเรียน เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความกดดันได้ เช่น ลักษณะงานที่ซ้ำซากจำเจ การทำการบ้านที่ยุ่งยาก การเรียนในวิชาที่ไม่ชอบ การแข่งขันกับเพื่อนในห้องเรียนหรือไม่สามารถแสดงความคิด สร้างสรรค์ เมื่อต้องทำงานกันเป็นกลุ่มหรือไม่สามารถสะท้อนความหวัง เจตนาธรรม รวมถึงการที่ต้องอยู่ในกฎระเบียบ ข้อบังคับ ข้อพึงปฏิบัติต่างๆ จะเห็นได้ว่างานทุกงานล้วนทำให้เกิดความกดดันได้ทั้งนั้น ถ้าต้องทำงานที่ทำให้จิตใจต้องเครียดอยู่ตลอดเวลาจิตใจย่อมจะได้รับความกดดันเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ แม้ลักษณะงานจะไม่ซ้ำซากจำเจ แต่ถ้ามีกำหนดเวลาที่เข้มงวดหรือต้องจัดการงานต่างๆ อย่างเร่งรีบทุกวัน ไม่มีเวลาพักผ่อนจิตใจ ก็จะได้รับ ความกดดันมากเช่นกัน ความกดดันทางจิตในห้องเรียน ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในห้องเรียนมากเป็นพิเศษ เช่น การสูญเสียความสัมพันธ์อันกลมกลืนกับเพื่อนสนิท เพื่อนร่วมห้อง นอกจากนี้ยังพบว่า วิชาเรียนทั้งด้านสามัญและด้านศาสนาหรือปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกดดันทั้งสิ้น ผลจากการเกิดความกดดัน โดยปกติแล้วถ้าเกิดความรู้สึกเครียด กังวล ซึมเศร้า จิตใจไม่สงบ และสูญเสียความมั่นใจในตนเอง ถือว่าเป็นผู้ที่มีความกดดันทางจิตใจ ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ ได้ ซึ่งพฤติกรรมที่อันตรายที่สุด คือ การมีพฤติกรรมชอบทำร้ายตัวเอง ทารุณตัวเอง เพื่อหลบหนีจิตใจที่ไม่สงบหรือไม่ก็ก้าวร้าวผู้อื่น ความเครียดที่เกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ เป็นต้น อีกสาเหตุสำคัญของเกิดจากความกดดันทุกวันนี้ คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบๆ ข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมากๆ ในสังคมเมืองใหญ่ๆ ถูกกดดันให้ทำอะไรด้วยความรีบร้อน มีการแข่งขันกับคนอื่นๆ แข่งขันกับเพื่อนที่เก่งกว่า บางคนทำไม่ได้ ก็เกิดอาการเครียดขึ้นมา ถ้าเป็นมากก็อาจถึงกับเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตไป (นิธิมา ช่วยเพ็ง, 2547)

ทฤษฎีเกี่ยวกับความกดดันและการปรับตัว มุ่งเน้นความสำคัญของบรรยากาศในการเรียนและการทำงาน โดยถือว่ามีผลกระทบอันสำคัญต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ โดยเฉพาะในช่วงเวลาเกิดภาวะกดดัน นักเรียนต้องเรียนภายใต้ความกดดัน ซึ่งมีหลากหลายวิชาที่หลักสูตรกำหนดให้

เรียน มีแนวโน้มที่จะตกอยู่ในภาวะเครียดมากกว่านักเรียนที่เลือกเรียนเฉพาะวิชาที่ชอบ รวมถึงคนงานที่ต้องทำงานตามที่ถูกกำหนดไว้ มักจะมีแนวโน้มที่จะเกิดอุบัติเหตุมากกว่าคนงานที่ทำงานในบรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียด บรรยากาศในการทำงานที่เคร่งเครียดจะเกิดจากปัจจัยด้านแสงสว่าง อุณหภูมิความแออัดในสถานที่ทำงาน การดื่มสุรา และสุขภาพร่างกาย (บุญศิริ สุวรรณเพ็ชร, 2545)

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความกดดัน เช่น ความกดดันและความเครียดของข้าราชการครูใน อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา จำนวน 24 โรงเรียน รวมทั้งหมด 336 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เงินเดือน ประสบการณ์ และสถานศึกษามีความสัมพันธ์กับความกดดันของข้าราชการครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุและประสบการณ์ มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของข้าราชการครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ความกดดัน ได้แก่ ด้านลักษณะงานที่รับผิดชอบ ด้านนโยบายการบริหารกฎระเบียบต่างๆ (นิธิมา ช่วยเพ็ง, 2547) คุณลักษณะส่วนบุคคล ทักษะ และแรงกดดันทางสังคมที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชนในงานสาธารณสุขมูลฐานเขตเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 333 คน ผลการวิจัยพบว่า ทักษะและแรงกดดันทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชนในงานสาธารณสุขมูลฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (วาริ แสนมหาชัย, 2542)

ความขัดแย้งกับความเครียด

ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติระหว่างบุคคลที่มีความประสงค์และจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน ความขัดแย้งของบุคคลอาจจะเกิดขึ้นได้เมื่อเขาต้องทำการความสนใจที่จะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยที่ทางเลือกนั้นอาจจะเป็นการเต็มใจเลือกหรือจำใจเลือก และยังมี ความขัดแย้งระหว่างบุคคลซึ่งเป็นสถานการณ์ที่การกระทำของฝ่ายหนึ่งไปขัดขวางสกัดกั้นการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งที่จะไม่ให้บรรลุเป้าหมายหรือการที่บุคคลมีความแตกต่างทางความในใจ ค่านิยม ความสนใจ แนวคิด วิธีการ เป้าหมายหรือการดำเนินงาน ต้องมาติดต่อกัน เรียนหรือทำงานด้วยกัน ต้องมาอยู่ร่วมกันในห้องหรือสังคมเดียวกัน โดยที่ความแตกต่างเหล่านี้ไม่สอดคล้องกัน ไปด้วยกัน ไม่ได้หรือเป็นพฤติกรรมระหว่างบุคคลหรือกลุ่มที่ปรากฏออกมาในเชิงการขัดขวาง กีดกันหรือหักล้างต่ออีกฝ่ายหนึ่ง โดยมุ่งให้เกิดผลในทางลบต่อการบรรลุของฝ่ายตรงกันข้าม ความขัดแย้ง ส่วนในมิได้เกิดจากการกระทบกระทั่งกันทางร่างกาย แต่มักเกิดจากความแตกแยกในความคิดเห็น ความแตกต่างในทางอารมณ์ ความเครียด และความกดดันทางจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความขุ่นเคือง และความเครียดแค้นต่างๆ สาเหตุที่สำคัญของความขัดแย้งยังเกิดจากความแตกต่างระหว่างบุคคล มีการแข่งขันเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ และการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่มีผลกระทบต่อบุคคล การขัดแย้งกันเกี่ยวกับเรื่องผลประโยชน์ระหว่างสองฝ่าย หรือมากกว่าสองฝ่าย ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการ

ใช้กำลัง และใช้ความรุนแรงเพื่อสร้างอำนาจในการต่อรอง โดยจะต้องมีบุคคลที่สามเข้ามาช่วยไกล่เกลี่ยประนีประนอม เพื่อลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ (พรนพ พุกกะพันธ์, 2544; บุญช่วย คิริเกษ, 2540) จากการศึกษาของ เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2545) พบว่า ธรรมชาติของความขัดแย้ง มีจุดกำเนิดที่แท้จริงเกิดจากความไม่เพียงพอหรือความขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติที่ถูกกำหนดโดยสังคม ความไม่พอใจและข้อเท็จจริงต่างๆ ที่เกี่ยวกับความขาดแคลนสิ่งที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ไม่ได้ที่จะนำไปสู่การแข่งขันเพื่อจะได้มาซึ่งทรัพยากรที่ต้องการในกระบวนการของการแข่งขันนั้น โดยทั่วไปแล้ว ความขัดแย้งที่เกิดจากการขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาตินั้น ทรัพยากรในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแต่เพียงวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตแต่เพียงอย่างเดียว ยังหมายรวมถึงสิ่งที่สามารถมองเห็นได้และมองเห็นไม่ได้ เช่น ทรัพยากรบุคคล เงิน วัสดุ ตำแหน่งหน้าที่ เกียรติยศ สถานภาพที่ดำรงอยู่ เป็นต้น ความขัดแย้งอาจจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหรือกลุ่มคนแสวงหาทางที่จะควบคุมกิจการงานหรืออำนาจ ซึ่งเป็นสมบัติของคนอื่นหรือกลุ่มอื่น ความขัดแย้งนี้เป็นผลมาจากการก้าวก่ายในงานหรืออำนาจหน้าที่ของบุคคลอื่นด้วย ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลไม่สามารถที่จะตกลงกันได้เกี่ยวกับเป้าหมายหรือวิธีการทำงาน ต่างคนต่างก็มีปัญหาในการเรียนหรือทำงานที่แตกต่างกันออกไป เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน ไม่ได้ธรรมชาติของมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคมย่อมมีความแตกต่างกัน รวมถึงลักษณะทางวัฒนธรรม สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ความขัดแย้งได้ และที่ใดมีคนที่นี่มีความแตกต่าง ที่ไหนมีความแตกต่างที่นั่นย่อมมีความขัดแย้งเป็นของคู่กัน ธรรมชาติของความขัดแย้งจะเกิดขึ้นเมื่อมีการแข่งขันระหว่างบุคคลหรือกลุ่มคน ย่อมมีความพยายามที่จะให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ ในบางครั้งมีการฉกฉวยโอกาส และมีการคุกคามกัน ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งตามมา เช่นเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงกับความขัดแย้งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นคู่กัน ผู้บริหารของโรงเรียนที่ดีต้องไม่ปฏิบัติงานโดยการพยายามรักษาสภาพเดิม แต่จะต้องเป็นผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงมาสู่โรงเรียนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ดีกว่าและสูงกว่า ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงนี้ย่อมส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด ซึ่งความเครียดทำให้เกิดความขัดแย้งและความขัดแย้งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ความขัดแย้งในสถาบันครอบครัวระหว่างลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่ ซึ่งมีจุดเริ่มต้นมาจากพ่อแม่หรืออาจมีจุดเริ่มต้นมาจากลูก อาจเป็นเพราะความคาดหวังที่แตกต่างกันของพ่อแม่กับลูก ย่อมนำไปสู่ความขัดแย้งที่หลีกเลี่ยงได้ค่อนข้างยาก ความขัดแย้งระหว่างลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนอกโรงเรียน แต่สามารถส่งผลถึงการแสดงพฤติกรรมภายในโรงเรียนความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นจากพ่อแม่ประกอบด้วยการมีแต่ความรักลูก โดยปราศจากการเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ความคาดหวังต่างๆ ที่พ่อแม่มีต่อลูก แต่ไม่สมดังที่หวัง การมีความรักและความห่วงใยมากเกินไปจนกระทั่งไปสกัดกั้นการแสดงพฤติกรรมวัยรุ่นของลูก และการขาดความอบอุ่นจากพ่อแม่ ในส่วนของความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นจากลูกวัยรุ่นประกอบด้วยความคาดหวังต่างๆของลูกที่มี

ต่อพ่อแม่ ความต้องการของลูกที่ไม่ได้รับการตอบสนองจากพ่อแม่เท่าที่ควรจะเป็น และการขาดการรับรู้ที่ถูกต้องของลูกที่มีต่อเจตนาดีของพ่อแม่

นอกจากนี้ความขัดแย้งสามารถเกิดได้จากนักเรียนกับนักเรียนด้วยกัน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากความพยายามของนักเรียนที่จะบรรลุความปรารถนาของตน เมื่อใดที่ความต้องการของนักเรียนได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ เมื่อนั้นนักเรียนก็จะแสดงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งค่อนข้างน้อย แต่ถ้าเมื่อใดสิ่งนี้นักเรียนต้องการยิ่งขาดอีกมากเมื่อนั้นศักยภาพที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งก็มีมากขึ้นความต้องการบางอย่างของนักเรียนอยู่ในวิสัยที่เพื่อนๆ จะสามารถช่วยให้บรรลุความต้องการได้ ดังนั้น ความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับนักเรียนจึงเกี่ยวข้องกับการขาดสิ่งที่ต้องการในบางอย่างกลไกที่มีผลต่อการบรรลุความปรารถนาหรือต่อการสนองความต้องการของนักเรียน เช่น ความรับผิดชอบ การมีทรัพยากร การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ปัจจัยเหล่านี้จะก่อให้เกิดการขาดสิ่งที่หวังหรือสิ่งที่ต้องการ และจะนำไปสู่ความขัดแย้งหรือการหลีกเลี่ยงความขัดแย้งความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับนักเรียนคล้ายกับความขัดแย้งของผู้ใหญ่มักจะเป็นผลมาจากสัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างบุคคลหรือการขาดแคลนวิธีการที่จำเป็นในการสนองความต้องการของตน ในทำนองเดียวกัน การขาดทักษะ การขาดความสามารถที่จำเป็นต่อการตอบสนองความต้องการมักจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาจะนำไปสู่ความขัดแย้งในที่สุด ความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับนักเรียนกลายเป็นความขัดแย้งที่ไม่พึงปรารถนา เมื่อพฤติกรรมที่แสดงออก ในความขัดแย้งนั้นไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนหรือสังคม รวมถึงความขัดแย้งระหว่างนักเรียนกับโรงเรียน มีจุดเริ่มต้นจากนักเรียน และความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นมาจากโรงเรียน ความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นมาจากนักเรียนประกอบด้วย นักเรียนมีความคาดหวังที่แตกต่างกันต่อจุดประสงค์ของโรงเรียน ความคาดหวังต่างๆ ของโรงเรียนเกี่ยวข้องกับความปรารถนาและการบรรลุเป้าหมายของตัวนักเรียนเอง และความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นมาจากนักเรียนมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้ของนักเรียนที่มีต่อความจริงใจหรือความสามารถของโรงเรียน ที่จะช่วยให้นักเรียนสมหวังหรือบรรลุเป้าหมายได้ ในส่วนของความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นมาจากโรงเรียนประกอบด้วย บุคลากรของโรงเรียนมีความคาดหวังที่แตกต่างกันต่อจุดประสงค์ของโรงเรียน ความคาดหวังต่างๆ ของบุคลากรในโรงเรียนเกี่ยวข้องกับบทบาทของนักเรียนในการให้การศึกษา และเตรียมตัวนักเรียนเพื่อเป็นสมาชิกของสังคมในอนาคต และความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นมาจากโรงเรียน มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้ของโรงเรียนที่มีต่อความจริงใจและความสามารถของนักเรียนที่จะยอมรับแนวปฏิบัติของโรงเรียน

แนวความคิดเกี่ยวกับความขัดแย้ง แนวคิดสมัยดั้งเดิม สันนิษฐานว่า ความขัดแย้งเป็นสิ่งไม่ดีและมีผลกระทบด้านลบต่อองค์การอยู่เสมอ ดังนั้น หากหลีกเลี่ยงได้ก็ควรหลีกเลี่ยง

ผู้บริหารของโรงเรียนจะต้องมีความรับผิดชอบที่จะต้องกำจัดความขัดแย้งของโรงเรียน วิธีแก้ไข ปัญหาความขัดแย้งก็คือ การออกกฎระเบียบ ข้อบังคับ กระบวนการที่เข้มงวดต่อนักเรียน เพื่อที่จะ ทำให้ความขัดแย้งหมดไป แต่ตามความเป็นจริงแล้วความขัดแย้งก็ยังคงมีอยู่ในส่วนของแนวคิด ด้านมนุษยสัมพันธ์ ยืนยันว่า ความขัดแย้งอาจจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงไม่ได้ภายใน ทุกองค์การ เนื่องจากไม่สามารถหลีกเลี่ยงความขัดแย้งได้ มุมมองด้านมนุษยสัมพันธ์ จึงสนับสนุน การยอมรับความขัดแย้ง โดยอธิบายไว้ว่าเหตุผลของการมีความขัดแย้ง เพราะไม่สามารถถูกกำจัด ได้ และความขัดแย้งอาจจะมีประโยชน์ต่อภายในองค์การได้บ้างในบางเวลา ในส่วนของแนวคิด สมัยใหม่ เมื่อแนวคิดด้านมนุษยสัมพันธ์ยอมรับความขัดแย้งมุมมองที่เป็นแนวความคิดสมัยใหม่ จึง สนับสนุนความขัดแย้งบนรากฐานที่ว่า องค์การที่มีความสามัคคี ความสงบสุข ความเจียบสงบ และ มีความร่วมมือ หากไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น จากความขัดแย้ง การให้ความร่วมมือแก่องค์การจะ กลายเป็นความเฉื่อยชา และไม่ตอบสนองต่อความต้องการเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการคิดค้น ใหม่ ๆ ดังนั้น แนวความคิดสมัยใหม่สนับสนุนให้ผู้บริหารรักษาระดับความขัดแย้งภายในองค์การ ให้อยู่ในระดับต่ำสุด เพียงพอที่จะทำให้องค์การเจริญเติบโตและสร้างสรรค์แนวความคิดเดิมที่ ยอมรับว่าเป็นแบบฉบับหรือแนวคิดคลาสสิก (พรนพ พุกกะพันธ์, 2542)

คาร์ล มากซ์ (Karl Marx) เชื่อว่าความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงเป็นของคู่กัน เขาใช้วิธีการวิเคราะห์ความขัดแย้งเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์สังคม และยืนยันว่าความขัดแย้ง เป็นกฎพื้นฐานของชีวิต การวิเคราะห์สังคมของ คาร์ล มากซ์ อยู่บนพื้นฐานของการศึกษา ความ ขัดแย้งทางเศรษฐกิจ คาร์ล มากซ์ เชื่อในการใช้ความขัดแย้งเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงหรือ พัฒนาสังคม จุดเริ่มต้นของความขัดแย้งมาจากเศรษฐกิจ ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มเกิดขึ้นเพราะแต่ ละกลุ่มมีความสนใจทางเศรษฐกิจที่ตรงกันข้ามกัน ความขัดแย้งทางเศรษฐกิจระหว่างกลุ่มเป็นสิ่งที่ หลีกเลี่ยงได้ยาก ซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้งทางสังคมและการเมือง จุดยืนทางการเมืองของ คาร์ล มากซ์ คือ การปฏิวัติ ทฤษฎีความขัดแย้งของเขานอกจากจะอธิบายว่าสังคมเป็นอย่างไรแล้ว ยังเสนอแนวทางในการเปลี่ยนแปลงสังคมอีกด้วย ดังนั้น ไม่เพียงแต่ คาร์ล มากซ์ จะสร้างทฤษฎี ความขัดแย้งขึ้นมา เขายังสร้างทฤษฎีที่นำไปสู่ความขัดแย้งอีกด้วย (เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์, 2545)

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง เช่น การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมใน การเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียน จาก การฝึกพฤติกรรมที่สอดคล้องกันของภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำและการฝึกวิธีการแก้ไขความ ขัดแย้งระหว่างบุคคลอย่างเป็นขั้นตอน โดยใช้เทคนิคการฝึกคือ การให้คำแนะนำ การใช้ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวก

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (กาญจนา หลวงจอก, 2536) เรื่องเขาวนอารมณ์ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการจัดการความขัดแย้งของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคคอนเมือง พบว่า นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคคอนเมืองมีเขาวนอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาแบบให้อิสระอย่างมีขอบเขตอยู่ในระดับสูง (จุฬาลักษณ์ สมภารวงศ์, 2552)

ความเชื่อมั่นกับความเครียด

ความเชื่อมั่นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคม เนื่องจากบุคคลที่มีความเชื่อมั่นจะประสบผลสำเร็จทั้งด้านการเรียน การทำงาน สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เมื่อบุคคลในสังคมมีความสุขจะส่งผลดีต่อการพัฒนาทางสังคมรวมถึงประเทศชาติ จากการศึกษาของ เมทินี ด่านยังอยู่ (2544) พบว่า ความเชื่อมั่นจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อได้รับความสำเร็จจากการปฏิบัติกิจกรรมหรือกระทำสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ ยิ่งประสบความสำเร็จมากเท่าไร ย่อมทำให้มีความเชื่อมั่นมากขึ้นเท่านั้น เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่น อาจส่งผลให้ความยุ่งยากต่างๆ ลดลงหรือหมดไป ซึ่งเป็นผลให้มีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น สามารถรับฟังความคิดเห็นหรือคำนิยามของผู้อื่นได้ด้วย ผู้ที่มีความเชื่อมั่นจึงมีลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สอดคล้องกับ นงลักษณ์ เกตุการณ์ (2551) ศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นนั้นเป็นรากฐานของความกล้าที่จะลงมือกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ซึ่งผลที่ตามมาจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้ เพราะประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะเป็นบทเรียนสำหรับการตัดสินใจในครั้งต่อไป แต่ทั้งนี้ต้องได้รับแรงผลักดันจากบุคคลรอบข้างที่ไว้วางใจได้ในการให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ใ้กล้าแสดงออกและกระทำในสิ่งที่ตนเองเชื่อมั่นว่าถูกต้องจนประสบความสำเร็จ ซึ่งจะทำให้มีความกล้าแสดงออก สามารถพึ่งตนเองได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในส่วนของ กรมวิชาการ (2537) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมความเชื่อมั่น ประกอบด้วย การกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าถาม กล้าตัดสินใจ ในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ไม่ประหม่าเงินอาย การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนและครูด้วยความสนใจ ให้ความช่วยเหลือ ขอมรับการช่วยเหลือจากเพื่อน ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม ภาควิชาจิตวิทยาในตนเอง พึงพอใจในผลงาน แสดงความชื่นชมและยอมรับการกระทำของตนเอง กล้าเปิดเผยผลงานของตนเองต่อกลุ่ม แสดงความดีใจและมีความสุขเมื่อประสบผลสำเร็จจากการทำกิจกรรม

จากการศึกษาของ พิมพิกา คงรุ่งเรือง (2542) พบว่า ในการส่งเสริมความเชื่อมั่นสถาบันครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดู ให้ความรักความอบอุ่น และสถาบันการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญอีกสถาบันหนึ่งในการมีส่วนร่วมในการจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ เมทินี ด่านยังอยู่ (2544) ที่กล่าวว่า สถาบันครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดู ให้ความรักความอบอุ่น รวมทั้งให้โอกาสเด็กกระทำสิ่งต่างๆ และสถาบันการศึกษาก็มีส่วนสำคัญเช่นกันในการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กได้ฝึกฝน ให้ความรักความอบอุ่น ความเป็นกันเองและให้ความเป็นมิตร รวมทั้งเปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกอย่างเต็มที่ โดยยอมรับในความสามารถของเด็กแต่ละคน โดยผู้ใหญ่หรือบุคคลรอบข้างไม่นำเด็กไปเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น และ สมิต อาชวนิจกุล (2533) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไว้ว่า ต้องรู้ว่าตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตนเอง และหมั่นช่วยตนเองให้มากที่สุด ต้องรู้จักนับถือตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเองและไม่ถูกเหยียดหยามตนเอง ต้องฝึกให้มีความคิดอ่านเป็นของตนเอง อย่าคิดว่าทำไม่ได้ จงคิดเสมอว่าทำได้ คิดในทางบวกไว้ก่อน ต้องหัดปลูกฝังอุปนิสัยที่ดี เช่น ไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบากเป็นผู้ไม่รู้จักหมดหวัง กล้าหาญไม่ท้อถอย เป็นต้น การเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้แก่บุคคลนั้น ประกอบด้วย ปัจจัยทางด้านครอบครัว ด้านการศึกษา และสิ่งแวดล้อม สำหรับด้านครอบครัว สถาบันครอบครัวมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของคนในครอบครัว เพราะแต่ละคนมักจะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ที่เด็กหรือน้องชายเลียนแบบพี่ชายที่ใกล้ชิดเสมอ การแสดงพฤติกรรมออกมาแล้วเป็นที่ยอมรับของบุคคลในครอบครัว ส่งผลให้มีความเชื่อมั่นและเกิดการเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นๆ อยู่เสมอจนกลายเป็นลักษณะเฉพาะตัว นอกจากนี้ประเพณี ความเชื่อค่านิยมในสังคม ศาสนา ก็เป็นสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดโดยผ่านทางครอบครัวทั้งสิ้น การส่งเสริมความเชื่อมั่น นอกจากสถาบันครอบครัวแล้ว สถาบันทางการศึกษา ก็เป็นอีกสถาบันหนึ่งที่มีส่วนในการส่งเสริมความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน ครูก็ควรสร้างบรรยากาศ ที่ช่วยให้นักเรียนทุกคนรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่กับครู ด้วยการแสดงความเป็นมิตรกับนักเรียน มีการพูดคุยอย่างเป็นกันเอง อดทนที่จะฟังนักเรียนพูดอย่างตั้งใจ เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงออกอย่างเต็มที่และยอมรับในความสามารถของนักเรียนที่มีอยู่ต่างกัน โดยไม่เปรียบเทียบความสามารถของนักเรียนคนใดคนหนึ่งกับนักเรียนคนที่มีความสามารถเหนือกว่า แต่ควรยกย่องหรือชี้ให้เห็นว่านักเรียนแต่ละคนไม่เหมือนกันต่างก็มีความสามารถพิเศษเฉพาะต่างกัน นักเรียนแต่ละคนควรแสดงความสามารถของตนให้เต็มที่ และเพื่อนก็มีส่วนในการส่งเสริมหรือบั่นทอนความเชื่อมั่นได้เช่นกัน เพราะเมื่อเริ่มออกจากบ้านมาสู่โรงเรียนหรือออกจากบ้านไปสู่ชุมชน มีการพบปะกันรุ่นราวคราวเดียวกัน อิทธิพลของเพื่อนจะเข้ามามีบทบาทกับการมีความเชื่อมั่นมากขึ้น เพราะจะติดเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกัน มีความคิดอ่าน

ใกล้เคียงกัน และมีรสนิยมนคล้ายคลึงกัน ดังนั้น ปฏิกริยาที่เพื่อนๆ แสดงออกในเชิงยอมรับหรือปฏิเสธ ก็จะมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองที่จะส่งผลต่อไปถึงการมีหรือไม่มีความเชื่อมั่นด้วย (อัญชลี นิมพลี, 2551)

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่น เช่น การศึกษาลักษณะพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรม การเคลื่อนไหว และจังหวะแห่งการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยวัสดุที่หลากหลายการได้กระทำสัมผัส การเปิดโอกาสให้เด็กเลือก การใช้ภาษาของเด็ก และการสนับสนุนของผู้ใหญ่ โดยแบ่งเป็นการวิจัย 3 ระยะ โดยใช้ปริมาณของปัจจัยตามแกนแห่งการเรียนรู้ แตกต่างกันโดยในระยะที่ 1 ใช้การสนับสนุนของผู้ใหญ่มากที่สุดเพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจ รองลงมาคือการเลือกการกระทำวัสดุ และปัจจัยที่ใช้น้อยที่สุดคือ การใช้ภาษา ระยะที่ 2 ยังคงใช้การสนับสนุนของผู้ใหญ่มากที่สุด เพื่อกระตุ้นให้เด็กคิดริเริ่มที่ปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองรองลงมาคือ การเลือกกระทำวัสดุและการใช้ภาษาโดยใช้ในปริมาณที่เท่าๆ กัน และในระยะที่ 3 ใช้การเลือกภาษาของเด็กการกระทำและวัสดุในปริมาณเท่าๆ กันเพื่อให้เด็กเลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อสิ้นสุดการวิจัยพบว่าเด็กมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น โดยมีระยะเวลาสัมพันธ์กับปริมาณการใช้ปัจจัยตามแกนแห่งการเรียนรู้ของ (พิมพา คงรุ่งเรือง, 2542) ในการศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากการจัดประสบการณ์การเล่นสมมุติ พบว่าเด็กปฐมวัยก่อนการจัดประสบการณ์ และระหว่างการจัดประสบการณ์การเล่นสมมุติ ในแต่ละช่วงสัปดาห์ มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยเฉลี่ยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และเมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงระหว่างช่วงสัปดาห์ พบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองโดยเฉลี่ยรวมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มขึ้น นอกจากนั้นเมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยแยกเป็นรายด้าน ได้แก่ การกล้าแสดงออกเป็นตัวของตัวเอง การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม ความภาคภูมิใจในตนเอง พบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองทั้ง 3 ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่สอดคล้อง การวิเคราะห์แบบคะแนนรวมทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 (เมทินี ด่านยังอยู่, 2544) และในการศึกษาแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลอง พบว่า เด็กปฐมวัยตลอดช่วงเวลาที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลอง เมื่อเทียบกับก่อนการทดลองมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงระดับความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยตลอดช่วงเวลาการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลองเด็กปฐมวัยมีแนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลอง (วารุณี เจริญรัตนโชติ, 2543)

ความคาดหวังกับความเครียด

ความคาดหวังเป็นความรู้สึกนึกคิดหรือความคิดเห็นด้วยวิจารณญาณเกี่ยวกับการคาดคะเนหรือคาดการณ์ล่วงหน้าถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าควรมี ควรจะเป็นหรือควรจะเป็นไปตามความเหมาะสมต่อสถานการณ์หรือการที่บุคคลรับรู้ถึงการปฏิบัติที่เหมาะสมตามบทบาทของตนเอง และรับรู้ถึงบทบาทของบุคคลอื่น และคาดหวังจะเป็นตัวบอกว่าบุคคลจะต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ หรือแนวทางที่เป็นไปได้ เป็นความหวังที่คาดการณ์ว่าต้องการจะได้ในอนาคตของบุคคล ความคาดหวังจึงเป็นสภาวะทางจิตที่บุคคลคาดคะเนล่วงหน้าแต่บางสิ่งบางอย่างว่าควรมี ควรจะเป็นหรือควรจะเป็นตามความเหมาะสม ความคาดหวังเป็นความเชื่อว่าสิ่งใดน่าจะเกิดขึ้นและสิ่งใดบ้างน่าจะไม่เกิดขึ้น ความคาดหวังจะเกิดขึ้นได้ถูกต้องหรือไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ความคาดหวังจึงเป็นแนวคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด แล้วแสดงออกมาโดยการพูด การเขียน และการแสดงออกดังกล่าวนั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังทางสังคม ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้นๆ ซึ่งบุคคลอื่นอาจไม่เห็นด้วยก็ได้หรืออีกกล่าวหนึ่ง ความคาดหวังคือการแสดงออกทางทัศนคติอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบและเป็นส่วนที่พร้อมจะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก ทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงออกโต้ตอบสิ่งต่างๆ ในรูปของการยอมรับหรือปฏิเสธ จึงควรพิจารณาในด้านองค์ประกอบของทัศนคติควบคู่ไปด้วย (สกาเวเดียน ปธนสมิทธิ์, 2540)

สำหรับปัจจัยความคาดหวัง สราษุทธ เพ็ชรชีก (2553) ได้กล่าวไว้ว่า ชนิดของครอบครัว (Kind of Family) เด็กที่มาจากครอบครัวที่มั่นคงมีแนวโน้มที่จะตั้งจุดหมายในอนาคตสูงกว่าเด็กที่ไม่มีความมั่นคงในครอบครัว เด็กที่ต้องย้ายถิ่นบ่อยๆ จะไม่มีความสามารถในการวางแผนอนาคตของตนเองได้ชัดเจนเท่ากับเด็กที่ไม่ต้องย้ายถิ่น ขนาดของครอบครัวจะมีอิทธิพลต่อการตั้งเป้าหมายของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวขนาดเล็กมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวขนาดใหญ่ ทั้งนี้เพราะครอบครัวขนาดเล็ก พ่อแม่สามารถทุ่มเทและส่งเสริมให้เด็กมีความคาดหวัง และสามารถวางแผนแนวทางให้เด็กไปสู่ความคาดหวังได้มากกว่าในครอบครัวขนาดใหญ่ เขาว่าปัญญา (Intelligence) เมื่อเด็กอยู่ในกลุ่มที่มีค่านิยมต่อความสำเร็จสูง เด็กจะตั้งความคาดหวังให้ตนประสบความสำเร็จเหนือเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งอาจไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม เด็กที่ฉลาดจะตั้งความคาดหวังของตน โดยอาศัยความสนใจและความสามารถของตนมากกว่าทำตามจุดมุ่งหมายที่กลุ่มตั้งไว้ ในทางกลับกันเด็กที่ฉลาดน้อยจะตั้งความคาดหวังไว้ตามค่านิยมของกลุ่ม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ครอบครัวใดที่มีเศรษฐกิจดี มีระเบียบวัฒนธรรมของบ้านดี พ่อแม่เป็นคนมีการศึกษาดี อบรมลูกให้รู้จักใช้จ่าย ไม่สุรุ่ยสุร่าย มี

ความอดทน รู้แพ้ รู้ชนะ เสียสละสิ่งของบางอย่างให้ผู้ที่มีความต้องการมากกว่าตน เป็นคนโอบอ้อมอารี ให้ความเคารพนับถือผู้อาวุโสกว่า แม้ว่าคนนั้นจะมีฐานะเป็นเพียงคนใช้ก็ตาม เด็กจะประสบแต่ความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสบายใจ ไม่มีปัญหาขัดแย้ง ส่วนบ้านที่พ่อแม่ยากจนหาเช่ากินค่า ไม่มีเวลาอบรมลูก เด็กจะรู้สึกมีปมด้อยยิ่งพอเข้าวัยรุ่นเด็กจะปรับตัวเองไม่ได้มากขึ้น เพราะฐานะของตนเองด้อยกว่า เมื่ออยากได้ของใช้ เสื้อผ้าที่สวยงามอย่างเพื่อนก็ไม่มีโอกาส เพราะพ่อแม่ยากจน เด็กจะกลายเป็นคนเก็บตัวไม่ยอมเข้ากับเพื่อน หากพ่อแม่อบรมลูกให้รู้จักฐานะของตนเอง เด็กก็จะมีสมาธิในสถานะของตนเองดีขึ้น ในส่วนของความพึงพอใจและความคาดหวังทางด้านวิชาการ บ้านเป็นสถานที่ที่เด็กได้รับแรงจูงใจในการเรียนที่ประสบผล ผู้ปกครองต้องการให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี มีการศึกษาที่ดี มีอาชีพที่สังคมยอมรับ จึงคอยสั่งสอนปลูกฝัง เกียรติยศ และจุดประกายให้เด็กตระหนักถึงเป้าหมายอยู่ตลอดเวลา ผู้ปกครองที่มีส่วนสนับสนุนเด็กแต่ละคน เพื่อพัฒนาการศึกษาเด็กให้เป็นคนดีหรือเป็นที่ยอมรับของสังคม แต่ละคนไม่สามารถทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาและช่วยพัฒนาส่วนบุคคลได้โดยลำพัง จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมจากบิดามารดาและบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ดังนั้น ความคาดหวังจึงเป็นแรงจูงใจที่กำหนดความเป็นไปในอนาคตของบุคคล ซึ่งการคาดหวังขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลก เมื่อเติบโตขึ้นในช่วงอายุหนึ่งที่เกิดความต้องการความรู้สึกเป็นของตัวเองหรือเมื่อมีวุฒิภาวะเจริญเติบโตขึ้นในทางความคิด ทุกคนต่างก็มีเป้าหมายให้กับตัวเองเพื่อต้องการให้เกิดความสำเร็จ และในการเดินทางที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น ทุกคนก็จะต้องมีความคาดหวังให้กับความสำเร็จนั้น เพื่อให้ความคาดหวังนั้น อาจจะเป็นความคาดหวังให้กับตัวเองหรือเป็นความคาดหวังให้กับบุคคลอื่น โดยทำการคาดหวังให้บุคคลอื่นเป็นไปตามที่ตัวเองต้องการตามเป้าหมายที่วางไว้ ผู้ที่เป็นต้นกำเนิดแห่งแนวคิดนี้คือ Edward Tolman แต่ผู้ที่ได้เผยแพร่และสร้างทฤษฎี คือ Victor Vroom โดยที่ Vroom ให้ทฤษฎีเกี่ยวกับสมมุติฐาน 4 ประการกล่าวคือ

1) คาดหวังว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมไปแล้วจะทำสิ่งนั้นได้หรือไม่ มีความรู้ความสามารถและมีสิ่งเอื้ออำนวยความสะดวกที่จะแสดงพฤติกรรมเพียงพอที่จะดำเนินได้มากเพียงใด และมีบทบาทที่สามารถแสดงความสามารถทำได้ดีเพียงใด

2) คาดหวังว่าเมื่อตั้งใจเรียนนั้นแล้วทำได้ดีเพียงใด

3) คาดหวังว่าเมื่อตั้งใจเรียนนั้นจะได้ผลลัพธ์อย่างที่ต้องการหรือไม่

4) การตีผลลัพธ์ที่ได้จากการกระทำ ถ้าเขาเห็นว่ากระทำแล้วมีค่า เขาก็อยากทำ แต่ถ้าไม่มีค่าเขาก็ไม่สนใจ จึงสรุปได้ว่าการกระทำสิ่งใดๆ ย่อมมีความคาดหวังตามเงื่อนไขข้างต้น

เพราะหากขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปแล้วแรงจูงใจย่อมขาดหายไป จนอาจส่งผลให้เกิดความเครียด เมื่อดูตามสภาพแล้วทฤษฎีเน้นเรื่องการพัฒนา โดยที่ Vroom เน้นว่า มนุษย์ควรรู้จักตนเอง รู้ขีดจำกัดและความสามารถของตน (อริยา คูหา, 2546)

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง พบว่า การศึกษาในด้านความคาดหวังของประชาชนต่อการบริหารงานของเทศบาลตำบลเชิงคอย พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีแนวโน้มคาดหวังในทุกประเด็นการบริหารงานของเทศบาลเป้าหมาย โดยคาดหวังมากที่สุดคือการป้องกันและระงับโรคติดต่อรองลงมาคือ การมีเครื่องมือใช้ในการดับเพลิง การให้มีและบำรุงสถานที่ที่ทำการพิทักษ์รักษาคนเจ็บไข้ และการให้มีและบำรุงทางระบายน้ำ และผลการศึกษาค้นคิดเห็นต่อลักษณะการบริหารงานของเทศบาลเป้าหมาย มีความคิดเห็นไปในประเด็นผู้บริหารไม่มีอำนาจเพียงพอในการกำหนดนโยบายการบริหารงาน มีความแตกต่างแยกกันในแต่ละผู้บริหาร ซึ่งไม่สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาในเทศบาลได้ และยังคงถูกรอบงำจากส่วนกลาง แต่เทศบาลเป้าหมายสามารถรับฟัง และเข้าถึงปัญหาท้องถิ่นได้ (รัฐกร สุรงค์พิตร, 2543) ความคาดหวังในการเรียนการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกลของผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดระยอง จำนวน 409 คน ผลการวิจัยพบว่า ความคาดหวังในการเรียนการศึกษาสายสามัญ วิธีเรียนทางไกล โดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก (สมลักษณ์ เพชรช่วย, 2540) การศึกษาความคาดหวังในการเรียนภาษาอังกฤษกับประสบการณ์การเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 1,287 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาคาดหวังในระดับสูง ในด้านการฝึกทักษะ ด้านรูปแบบการจัดการเรียนการสอน (นิสากร จารุมณี, 2549)

ขวัญและกำลังใจกับความเครียด

ขวัญและกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญต่อความมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งการเรียนและการทำงานของแต่ละคนเป็นอย่างมาก นักเรียนที่มีความรู้ความสามารถสูง รวมทั้งมีอุปกรณ์เครื่องใช้อย่างดีและเพียงพอก็ยังไม่เป็นหลักประกันได้ว่า จะมีผลการเรียนที่ดีดังที่คาดหวังไว้ แต่ก็ยังขึ้นอยู่กับว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นมีความพึงพอใจในวิชาที่เรียนและขึ้นอยู่กับความตั้งใจที่จะร่วมกันกับกลุ่มเพื่อนได้มากน้อยเพียงใด แสดงให้เห็นว่าขวัญและกำลังใจของนักเรียนหรือกลุ่มบุคคลมีความสำคัญต่อการเรียนและการทำงานให้มีผลการเรียนที่ดีและบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ (ศจี อนันต์นพคุณ, 2542) ขวัญและกำลังใจเป็นสภาพการณ์ทางจิตใจที่แสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความกระตือรือร้น ความหวัง ความกล้า ความเชื่อมั่น ขวัญและกำลังใจจึงเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีผลต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ (อุดม สารรัตน์, 2540) และเป็นรากฐานของสภาวะจิตใจของบุคคลที่แสดงออกด้วยความสนใจ หรือกระตือรือร้นในการเรียน ขวัญ

และกำลังใจเป็นเสมือนแก่นแท้ของความรู้สึกที่จะอุทิศกายและกำลังใจ ถ้าบุคคลใดมีขวัญและกำลังใจต่ำ ผลการเรียนก็มักจะออกมาไม่ดีหรือไม่ประสบความสำเร็จ (ระวีง เนตรโพธิ์แก้ว, 2542)

มนุษย์ทุกคนเกิดมามีความต้องการการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ ซึ่งอาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันออกไปและเมื่อความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองจะทำให้เกิดความพึงพอใจและนำมาซึ่งขวัญและกำลังใจ การสร้างขวัญและกำลังใจถือเป็นหน้าที่ของฝ่ายบริหารทุกระดับ ซึ่งจะต้องดำเนินการทุกวิถีทาง การสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่นักเรียนในโรงเรียนหรือบุคลากรในองค์กรนั้นไม่ใช่เรื่องที่จะกระทำได้ง่ายนัก และไม่อาจก่อให้เกิดผลสมบูรณ์ได้ทุกอย่าง กล่าวได้ว่า การสร้างขวัญและกำลังใจเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องทำความเข้าใจและต้องศึกษา ซึ่งหากผู้บริหารเข้าใจและหมั่นดูแลจะทำให้ให้นักเรียนหรือบุคลากรนั้น มีขวัญและกำลังใจที่ดีได้ (ต่วน โรสณา โตะนิเต, 2550) นักเรียนจะมีขวัญและกำลังใจที่ดี หากมีผลงานที่เกิดจากการกระทำด้วยความสามารถของตนเองหรือผู้ปกครองคอยให้การสนับสนุนในการทำผลงานด้วยความสามารถของตัวเอง รวมถึงการตอบแทนรางวัลเมื่อนักเรียนมีผลการเรียนที่ดี เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ และเพื่อให้นักเรียนมีความตั้งใจและเพิ่มความขยันมากยิ่งขึ้น สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครูผู้สอน เป็นความสัมพันธ์บนพื้นฐานของความร่วมมือ ความรัก เคารพนับถือ ยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมถึงวิธีการถ่ายทอดความรู้ อาจแทรกด้วยกิจกรรมหรือการสนทนาการ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายสำหรับวิชาที่เรียน (ระวีง เนตรโพธิ์แก้ว, 2542)

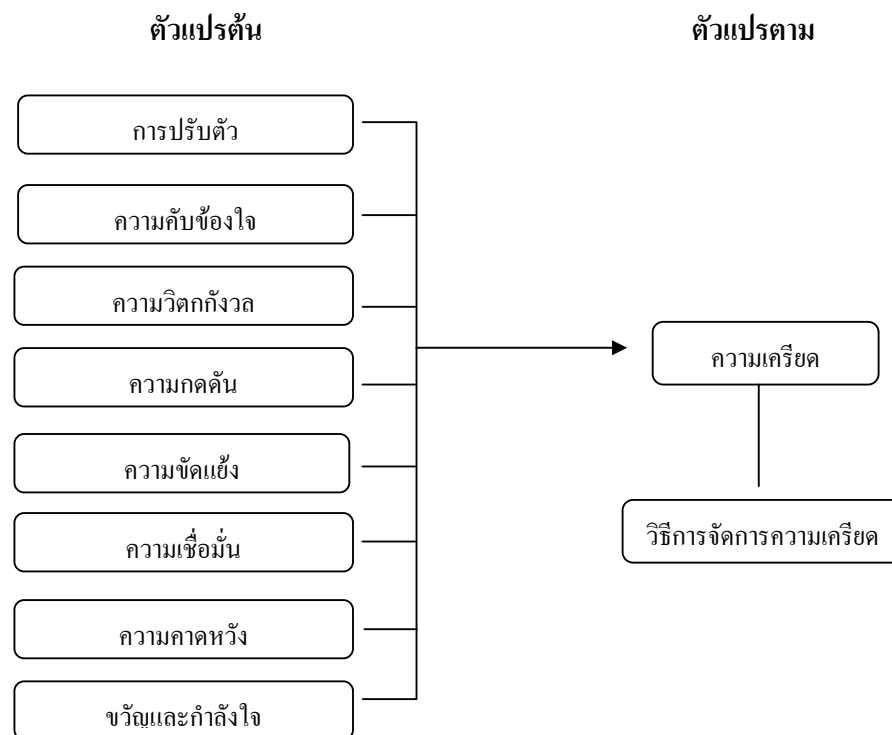
ขวัญและกำลังใจเกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ เพราะแรงจูงใจและขวัญกำลังใจ เป็นสิ่งที่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เมื่อแรงจูงใจอยู่ในระดับสูงก็จะทำให้ขวัญกำลังใจอยู่ในระดับสูงขึ้นด้วย ทฤษฎีของ Maslow เน้นถึงการพัฒนาตนเองของมนุษย์ ซึ่งชี้ให้เห็นว่ามนุษย์นั้นรู้จักตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ขีดความสามารถของตน ผู้บริหารจะมีความรู้สึกในด้านดีต่อคนงาน ฝ่ายบริหาร ครู ควรที่จะสร้างสรรค์สถานการณ์ที่จะทำให้นักเรียน มีความรู้สึกประทับใจและมีส่วนร่วมในการเรียน เพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดีและบรรลุเป้าหมายอันจะมีผลต่อวัตถุประสงค์เป็นส่วนรวมด้วย และทฤษฎีของ Maslow สามารถใช้เป็นแนวทางในการบำรุงขวัญและกำลังใจให้สอดคล้องกับลำดับขั้นความต้องการ เช่น ความต้องการขั้นพื้นฐาน (ปริยาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2547)

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับขวัญและกำลังใจมีดังนี้ ขวัญในการปฏิบัติงานของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ระดับขวัญในการปฏิบัติงานโดยรวมของข้าราชการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์สาขาวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง (กาญจนา วสุสิริกุล, 2540) กำลังขวัญในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจ : ศึกษาเฉพาะกรณีสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง จังหวัดมุกดาหาร ผลการศึกษาพบว่า ระดับกำลังขวัญในการปฏิบัติงานของข้าราชการตำรวจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ชัชวาล แก้วจันดี, 2540) ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน

ของครูประถมศึกษาจังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า มีสภาพขวัญกำลังใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง (ค่ากอง อามาศย์มนตรี, 2540) ขวัญในการปฏิบัติงานของพนักงานฝ่ายขายบริษัท ไทยประกันชีวิตจำกัด สาขารัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีขวัญในการปฏิบัติงานโดยรวมอยู่ในระดับสูง (องอาจ โสรถาวร, 2540)

กรอบแนวคิดของการวิจัย

จากความสำคัญของปัญหาดังที่กล่าวในข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ซึ่งสรุปเป็นกรอบแนวคิดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพควบคู่กัน คณะผู้วิจัยขอแนะนำเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

วิธีดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ

การวิจัยเชิงปริมาณสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ที่อยู่หอพักหรือนักเรียนประจำ จำนวน 6 โรงเรียน 397 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้นหรือตัวแปรพยากรณ์ มีดังนี้

- 1) การปรับตัว
- 2) ความคับข้องใจ
- 3) ความวิตกกังวล
- 4) ความกดดัน
- 5) ความขัดแย้ง
- 6) ความเชื่อมั่น
- 7) ความคาดหวัง

8) ขวัญและกำลังใจ

2. ตัวแปรตามหรือตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งแบ่งเป็น 5 ตอน โดยพัฒนาปรับปรุงจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่างๆ โดยให้ครอบคลุมตัวแปรที่ต้องการศึกษาทั้งตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่

- | | |
|----------------------|---|
| 1. เพศ | 1) ชาย
2) หญิง |
| 2. อายุ | ปลายเปิดให้กรอกตามความเป็นจริง |
| 3. ภูมิลำเนา | 1) จังหวัดสงขลา
2) จังหวัดอื่นๆ |
| 4. เกรดเฉลี่ย | 1) 0.00-1.00
2) 1.01-2.00
3) 2.01-3.00
4) 3.01-4.00 |
| 5. สถานภาพบิดา มารดา | 1) บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน
2) บิดา-มารดา หย่าร้างกัน
3) บิดาถึงแก่กรรม
4) มารดาถึงแก่กรรม
5) บิดา-มารดา แยกกันอยู่ชั่วคราว |

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1) การปรับตัว | คำถามมี 6 ข้อ |
| 2) ความคับข้องใจ | คำถามมี 6 ข้อ |
| 3) ความวิตกกังวล | คำถามมี 6 ข้อ |
| 4) ความกดดัน | คำถามมี 5 ข้อ |
| 5) ความขัดแย้ง | คำถามมี 7 ข้อ |
| 6) ความเชื่อมั่น | คำถามมี 6 ข้อ |
| 7) ความคาดหวัง | คำถามมี 6 ข้อ |
| 8) ขวัญและกำลังใจ | คำถามมี 7 ข้อ |

ตอนที่ 3 การวัดระดับความเครียด ได้แก่ คำถามมี 15 ข้อ

ตอนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ คำถามมี 24 ข้อ

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

มีขั้นตอนในการสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

- ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง ในตำรา วารสาร งานวิจัยและวิทยานิพนธ์
- กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะของคุณลักษณะแต่ละด้านออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดได้
- สร้างข้อคำถามให้ครอบคลุมพฤติกรรมที่ต้องการวัดของปัจจัยแต่ละด้าน โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด แบบสอบถามที่พัฒนาแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังการ และ ดร.กานดา จันทร์แย้ม

โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

- | | |
|-------------|--|
| ให้คะแนน +1 | ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ |
| ให้คะแนน 0 | ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ |
| ให้คะแนน -1 | ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ |

ให้นำผลคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาค่า IOC ตามสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

N แทน จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

โดยข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้ และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ซึ่งค่า IOC ของแบบสอบถามมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ก่อนนำไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือต่อไป และผลจากการทดสอบ พบว่า แบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว มีค่า IOC ระหว่าง 0.67 - 1.00

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีผลดังนี้

แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.816 และจำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้

ด้านการปรับตัว	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.811
ด้านความคับข้องใจ	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.828
ด้านความวิตกกังวล	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.805
ด้านความกดดัน	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.772
ด้านความขัดแย้ง	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.803
ด้านความเชื่อมั่น	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.792
ด้านความคาดหวัง	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.821
ด้านขวัญและกำลังใจ	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.832
ความเครียด	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.897

เกณฑ์การให้ค่าคะแนนของแบบสอบถาม

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีการกำหนดน้ำหนักความคิดเห็นในแต่ละข้อความทั้งหมดออกเป็น 5 ระดับ และให้ค่าคะแนนดังนี้

1. ข้อความที่มีลักษณะเชิงนิมมาน (Positive Statement) คือ

ถ้าเลือก มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ถ้าเลือก มาก	ให้ 4 คะแนน
ถ้าเลือก ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ถ้าเลือก น้อย	ให้ 2 คะแนน
ถ้าเลือก น้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

2. ข้อความที่มีลักษณะเชิงนิเสธ (Negative Statement) คือ

ถ้าเลือก มากที่สุด	ให้ 1 คะแนน
ถ้าเลือก มาก	ให้ 2 คะแนน
ถ้าเลือก ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ถ้าเลือก น้อย	ให้ 4 คะแนน
ถ้าเลือก น้อยที่สุด	ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนค่าเฉลี่ยเลขคณิต

สำหรับเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผลความหมายของค่าเฉลี่ยเลขคณิตนั้น ผู้วิจัยได้แบ่งเกณฑ์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540)

4.51 – 5.00	หมายถึง มากที่สุด/สูงที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง มาก/สูง
2.51 – 3.50	หมายถึง ปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง ต่ำ/น้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง ต่ำที่สุด/น้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ส่งหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้บริหาร โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อขอความอนุเคราะห์และความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถาม แจกให้แก่แก่นักเรียนที่อยู่ประจำหอพักในโรงเรียนและเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ตอบเสร็จเรียบร้อยแล้วกลับคืนด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมด เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนา เกรดเฉลี่ย และสถานภาพของบิดามารดา วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ด้านการปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง ขวัญและกำลังใจ และความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. ข้อมูลระดับความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
4. ข้อมูลวิธีการจัดการกับความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดกับความเครียด โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม และนำค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้มาทดสอบนัยสำคัญ
6. วิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน และนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่คำนวณได้มาทดสอบนัยสำคัญ

วิธีดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม โรงเรียนละ 2 คน จากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 6 โรงเรียน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 12 คน ทำการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) โดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนวัดความเครียดที่สูงที่สุดและต่ำที่สุด และคำนึงถึงนักเรียนที่มีความพร้อมและเต็มใจในการให้สัมภาษณ์ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้สามารถช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณให้สามารถเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. หลังจากการเก็บรวบรวมแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยนำผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อทำการสัมภาษณ์
2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา
3. การให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบข้อมูล (Number Checks) โดยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์กลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนสรุปว่ามีความเข้าใจหรือตรงกับการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ เพื่อยืนยันความถูกต้อง ซึ่งถือเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้วิจัยไปด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม โดยกระทำหลังจากที่ทราบคำตอบจากแบบสอบถามแล้วว่ากลุ่มตัวอย่างตอบไปในทิศทางใด การสัมภาษณ์มีจุดประสงค์ เพื่อให้ทราบคำตอบข้อมูลเชิงลึก ซึ่งประเด็นในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ประกอบด้วย

1. การแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ทำความรู้จัก พுகุญเรื่องทั่วไป เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจประเด็นในการสัมภาษณ์และรู้จักคุ้นเคยกับผู้สัมภาษณ์
2. แนวคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน
3. แนวคำถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. การหาค่าความตรง (Validity) นำแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งการหาความตรงของแบบสัมภาษณ์จะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์
2. การนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วไปทดลอง (Pilot Study) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก แต่ไม่ใช่เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจริง ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความตรงตามสภาพความเป็นจริง และคำตอบของนักเรียนตรงกับข้อคำถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ในครั้งนี้ได้มีการระบุชื่อของผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งเป็นนามสมมุติที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเอง เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิอย่างหนึ่งสำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้คำนึงถึงจริยธรรมและจรรยาบรรณนักวิจัย โดยผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเริ่มตั้งแต่การเริ่มต้นการเก็บข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย โดยผู้วิจัยพบกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพร้อมแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิ์ในการตอบรับหรือปฏิเสธ และการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเป็นความลับ

การพิทักษ์สิทธิในระดับโรงเรียน ผู้วิจัยได้ทำข้อตกลงกับทางโรงเรียนที่ให้ข้อมูลว่าจะไม่เปิดเผยชื่อโรงเรียน

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้าน

2.1 การปรับตัว

2.2 ความคับข้องใจ

2.3 ความวิตกกังวล

2.4 ความกดดัน

2.5 ความขัดแย้ง

2.6 ความเชื่อมั่น

2.7 ความคาดหวัง

2.8 ขวัญและกำลังใจ

ตอนที่ 3 ระดับของความเครียด

ตอนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้านกับความเครียด

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ตอนที่ 6 วิธีการจัดการความเครียด

ตอนที่ 7 ผลการสัมฤทธิ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการศึกษากลุ่มประชากร จำนวน 397 คน จำแนกตามเพศ อายุ ภูมิภาค เกรดเฉลี่ย และสถานภาพของบิดามารดา สรุปได้ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

n = 397		
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	127	32.0
หญิง	270	68.0
2. อายุ		
12 ปี	64	16.1
13 ปี	222	55.9
14 ปี	111	28.0
3. ภูมิลำเนา		
จังหวัดสงขลา	267	67.3
จังหวัดอื่นๆ	130	32.7
4. เกรดเฉลี่ย		
0.00 - 1.00	3	.8
1.01 - 2.00	16	4.0
2.01 - 3.00	104	26.2
3.01 - 4.00	274	69.0
5. สถานภาพของบิดามารดา		
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	350	88.2
บิดามารดาหย่าร้างกัน	35	8.8
บิดาถึงแก่กรรม	7	1.8
มารดาถึงแก่กรรม	4	1.0
บิดามารดาแยกกันอยู่ชั่วคราว	1	.3

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ ร้อยละ 68.0 มีอายุ 13 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.9 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลามากที่สุด คือ ร้อยละ 67.3 ได้เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 4.00 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.0 สถานภาพของบิดามารดาอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.2

ตอนที่ 2 ข้อมูลของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้าน

ในการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สามารถจำแนกปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดได้ 8 ด้าน คือ ด้านการปรับตัว ด้านความคับข้องใจ ด้านความวิตกกังวล ด้านความกดดัน ด้านความขัดแย้ง ด้านความเชื่อมั่น ด้านความคาดหวัง และด้านขวัญและกำลังใจ ดังรายละเอียดที่ได้มีการนำเสนอในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้าน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด	μ	σ	ระดับความเครียด
การปรับตัว	3.24	.68	ปานกลาง
ความคับข้องใจ	3.56	.80	สูง
ความวิตกกังวล	3.23	.99	ปานกลาง
ความกดดัน	2.93	.76	ปานกลาง
ความขัดแย้ง	2.69	.71	ปานกลาง
ความเชื่อมั่น	3.30	.93	ปานกลาง
ความคาดหวัง	3.83	.83	สูง
ขวัญและกำลังใจ	3.27	.81	ปานกลาง
รวม	3.16	.75	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=3.16$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความคาดหวัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\mu=3.83$) รองลงมา คือ ด้านความคับข้องใจ ($\mu=3.56$) ด้านความเชื่อมั่น ($\mu=3.30$) ด้านขวัญและกำลังใจ ($\mu=3.27$) ด้านการปรับตัว ($\mu=3.24$) ด้านความวิตกกังวล ($\mu=3.23$) ด้านความกดดัน ($\mu=2.93$) และด้านความขัดแย้ง ($\mu=2.69$) ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้าน ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตารางที่ 3 - 10

2.1 การปรับตัว

จากการศึกษาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) การปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายข้อ

ข้อ	การปรับตัว	μ	σ	ระดับ
1	ข้าพเจ้าอยากออกจากห้องเรียน เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง	2.86	1.14	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้ายอมรับทราบถึงปัญหาและปรับปรุงตนเองเมื่อผู้อื่นตำหนิ	4.07	.74	สูง
3	ข้าพเจ้าไม่อ่านหนังสือเตรียมสอบเลย ถ้าไม่ใกล้ถึงวันสอบ	3.15	1.08	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน	3.33	1.12	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้าวางแผนเรื่องการเรียนไว้ล่วงหน้าเสมอ	3.14	1.02	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้	3.62	.93	สูง
	รวม	3.24	.68	ปานกลาง

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีการปรับตัวเกี่ยวกับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\mu=3.24$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้าพเจ้ายอมรับทราบถึงปัญหาและปรับปรุงตนเองเมื่อผู้อื่นตำหนิ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\mu=4.07$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้ ($\mu=3.62$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำที่สุด คือ ข้าพเจ้าอยากออกจากห้องเรียนเมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง ($\mu=2.86$)

2.2 ความคับข้องใจ

จากการศึกษาความคับข้องใจของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม
รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความคับข้องใจของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอน
ศาสนาอิสลาม จำแนกรายข้อ

ข้อ	ความคับข้องใจ	μ	σ	ระดับ
1	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องรับผิดชอบงานหลายๆ	3.33	.96	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าไม่สบายใจเมื่อต้องส่งการบ้านแบบลวกๆ	3.64	1.03	สูง
3	เมื่อต้องทำงานกลุ่ม ความรู้ ความสามารถของเพื่อน บางคนมีไม่เพียงพอ	3.18	.84	ปานกลาง
4	เมื่อไปเรียนสาย ข้าพเจ้ากลัวจะถูกลงโทษ	4.07	1.26	สูง
5	ก่อนเข้าเรียนมักเกิดเหตุการณ์ทำให้ไม่สบายอยู่เสมอ	2.68	1.08	ปานกลาง
6	รู้สึกไม่มีสมาธิเมื่อเพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง	3.80	.97	สูง
รวม		3.56	.80	สูง

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความคับข้องใจเกี่ยวกับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง
($\mu=3.56$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เมื่อไปเรียนสาย ข้าพเจ้ากลัวจะถูกลงโทษ มีค่าเฉลี่ยสูง
ที่สุด ($\mu=4.07$) รองลงมา คือ รู้สึกไม่มีสมาธิเมื่อเพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง ($\mu=3.80$) ส่วนข้อที่มี
ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ก่อนเข้าเรียนมักเกิดเหตุการณ์ทำให้ไม่สบายอยู่เสมอ ($\mu=2.68$)

2.3 ความวิตกกังวล

จากการศึกษาความวิตกกังวลของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม
รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความวิตกกังวลของนักเรียนในโรงเรียนเอกชน
สอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายข้อ

ข้อ	ความวิตกกังวล	μ	σ	ระดับ
1	ขณะเรียนข้าพเจ้ากลัวถูกครูถาม	3.00	1.17	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาส เพราะตัดสินใจช้าเกินไป	3.32	1.02	ปานกลาง
3	เมื่อเกิดปัญหาข้าพเจ้าจะวิตกกังวลเกินเหตุ	3.16	1.16	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้ามักรู้สึกฝังใจกับความผิดหวัง	3.49	1.09	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเมื่อถึงเวลาสอบ	3.38	1.15	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเพื่อนตำหนิเมื่อทำผิดกฎของโรงเรียน	3.48	1.18	ปานกลาง
	รวม	3.23	.99	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง
($\mu=3.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้าพเจ้ามักรู้สึกฝังใจกับความผิดหวัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ใน
ระดับสูงที่สุด ($\mu=3.49$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเพื่อนตำหนิเมื่อทำผิดกฎของโรงเรียน
($\mu=3.48$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ขณะเรียนข้าพเจ้ากลัวถูกครูถาม ($\mu=3.00$)

2.4 ความกดดัน

จากการศึกษาความกดดันของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม
รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความกดดันของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอน
ศาสนาอิสลาม จำแนกรายข้อ

ข้อ	ความกดดัน	μ	σ	ระดับ
1	เมื่อมีปัญหาเรื่องเรียนข้าพเจ้ามักได้รับความช่วยเหลือ จากเพื่อนเสมอ	3.31	1.06	ปานกลาง
2	เพื่อนมักแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ เหนือกว่าข้าพเจ้า	3.19	.95	ปานกลาง
3	เมื่อทำงานกลุ่มเพื่อนมักขาดความกะตือรือร้น	3.34	1.00	ปานกลาง
4	รู้สึกว่าตนเองต้องแข่งขันกับเพื่อนอยู่ตลอดเวลา	3.06	1.08	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้าอึดอัดเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก	2.57	1.23	ปานกลาง
	รวม	2.93	.76	ปานกลาง

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลามีความกดดันเกี่ยวกับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง
($\mu=2.93$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เมื่อทำงานกลุ่มเพื่อนมักขาดความกะตือรือร้น มีค่าเฉลี่ยอยู่
ในระดับสูงที่สุด ($\mu=3.34$) รองลงมา คือ เมื่อมีปัญหาเรื่องเรียน ข้าพเจ้ามักได้รับความช่วยเหลือจาก
เพื่อนเสมอ ($\mu=3.31$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้าพเจ้าอึดอัดเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ
ของหอพัก ($\mu=2.57$)

2.5 ความขัดแย้ง

จากการศึกษาความขัดแย้งของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม
รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความขัดแย้งของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอน
ศาสนาอิสลาม จำแนกรายข้อ

ข้อ	ความขัดแย้ง	μ	σ	ระดับ
1	ข้าพเจ้าให้คำปรึกษาแก่เพื่อนในห้องเรียนเสมอ	3.34	.971	ปานกลาง
2	เพื่อนรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาเมื่อข้าพเจ้าไม่ สบายใจ	3.32	1.07	ปานกลาง
3	บิดาก้าวท่ายเรื่องส่วนตัวมากเกินไป	2.05	1.01	ต่ำ
4	ข้าพเจ้ามีปัญหาขัดแย้งกับพี่น้องอยู่เสมอ	2.28	1.14	ต่ำ
5	ข้าพเจ้ามักมีปัญหาขัดแย้งกับครูสอนศาสนา	1.87	.98	ต่ำ
6	ข้าพเจ้ามีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพักเป็นประจำ	2.22	1.24	ต่ำ
7	ผู้ปกครองบังคับให้ข้าพเจ้ากระทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับ ความคิดของข้าพเจ้า	2.05	1.04	ต่ำ
	รวม	2.69	.71	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความขัดแย้งเกี่ยวกับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง
($\mu=2.69$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้าพเจ้าให้คำปรึกษาแก่เพื่อนในห้องเรียนเสมอ มีค่าเฉลี่ย
อยู่ในระดับสูงที่สุด ($\mu=3.34$) รองลงมา คือ เพื่อนรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาเมื่อข้าพเจ้าไม่
สบายใจ ($\mu=3.32$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้าพเจ้ามักมีปัญหาขัดแย้งกับครูสอนศาสนา
($\mu=1.87$)

2.6 ความเชื่อมั่น

จากการศึกษาความเชื่อมั่นของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม
รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความเชื่อมั่นของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอน
ศาสนาอิสลาม จำแนกรายข้อ

ข้อ	ความเชื่อมั่น	μ	σ	ระดับ
1	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน	3.33	1.10	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าเกิดความลังเลในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม	3.16	1.04	ปานกลาง
3	เมื่อคุณครูพูดคุยกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่กล้าสบตากับ คุณครู	2.87	1.26	ปานกลาง
4	เมื่อทำการบ้านข้าพเจ้ามั่นใจในคำตอบของตนเอง เสมอ แม้คำตอบจะแตกต่างกับเพื่อน	3.13	1.00	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น เมื่อต้องอ่านอัลกุรอานเสียงดัง	3.15	1.17	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่อต้องเป็นผู้นำในการ ละหมาด (อิหม่าม)	3.28	1.24	ปานกลาง
	รวม	3.30	.93	ปานกลาง

จากตารางที่ 8 พบว่า นักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง
($\mu=3.30$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน
มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\mu=3.33$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่อต้องเป็นผู้นำในการ
ละหมาด (อิหม่าม) ($\mu=3.28$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ เมื่อคุณครูพูดคุยกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่
กล้าสบตากับคุณครู ($\mu=2.87$)

2.7 ความคาดหวัง

จากการศึกษาความคาดหวังของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม
รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความคาดหวังของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอน
ศาสนาอิสลาม จำแนกรายข้อ

ข้อ	ความคาดหวัง	μ	σ	ระดับ
1	ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นที่จะมีผลการเรียนเป็นที่หนึ่งของห้องให้ได้	3.49	1.22	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าไม่พอใจกับผลการเรียนของข้าพเจ้าเลย	3.03	1.15	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้าอยากเรียนทางด้านศาสนาต่อในต่างประเทศ	3.47	1.17	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าอยากประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ	4.23	.95	สูง
5	บิดามารดาคาดหวังให้ข้าพเจ้าเป็นมุสลิมที่ดี	4.70	.73	สูงที่สุด
6	บิดามารดาคาดหวังว่าข้าพเจ้าสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้	4.19	.90	สูง
รวม		3.83	.83	สูง

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความคาดหวังเกี่ยวกับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\mu=3.83$)
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บิดามารดาคาดหวังให้ข้าพเจ้าเป็นมุสลิมที่ดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง
ที่สุด ($\mu=4.70$) รองลงมา คือ ข้าพเจ้าอยากประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ ($\mu=4.23$) ส่วนข้อที่มี
ค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้าพเจ้าไม่พอใจกับผลการเรียนของข้าพเจ้าเลย ($\mu=3.03$)

2.8 ขวัญและกำลังใจ

จากการศึกษาขวัญและกำลังใจของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 110

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ขวัญและกำลังใจของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำแนกรายข้อ

ข้อ	ขวัญและกำลังใจ	μ	σ	ระดับ
1	ข้าพเจ้าโดนลงโทษเมื่อไม่ส่งการบ้าน	3.07	1.04	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้ามีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาต่างๆ ของสถานศึกษา	2.79	.90	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้าถูกตัดคะแนนกิจกรรม เมื่อขาดละหมาดหรือขาดเรียนอัลกุรอาน	2.48	1.24	ต่ำ
4	เพื่อนมักกล่าวตักเตือน เมื่อเห็นข้าพเจ้าละเลยหรือกระทำผิดหลักศาสนา	3.03	1.22	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ เมื่อครูให้คะแนนพิเศษหรือจดพิสัยแก่ข้าพเจ้า	4.39	.85	สูง
6	บิดามารดาให้รางวัลข้าพเจ้าเสมอ เมื่อมีผลการเรียนดี	3.48	1.17	ปานกลาง
7	บิดามารดาลงโทษข้าพเจ้า เมื่อละเลยการปฏิบัติศาสนกิจ	3.47	1.20	ปานกลาง
	รวม	3.27	.81	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีขวัญและกำลังใจโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=3.27$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า บิดามารดาให้รางวัลข้าพเจ้าเสมอ เมื่อมีผลการเรียนดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\mu=3.48$) รองลงมา คือ บิดามารดาลงโทษข้าพเจ้า เมื่อละเลยการปฏิบัติศาสนกิจ ($\mu=3.47$) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ข้าพเจ้าถูกตัดคะแนนกิจกรรม เมื่อขาดละหมาดหรือขาดเรียนอัลกุรอาน ($\mu=2.48$)

ตอนที่ 3 ระดับของความเครียด

จากการศึกษาความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม
รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย (μ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอน
ศาสนาอิสลามจำแนกรายข้อ

ข้อ	ความเครียด	μ	σ	ระดับ
1	รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียน	2.34	.89	ต่ำ
2	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจเมื่อต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ	2.37	.92	ต่ำ
3	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมองเมื่อต้องเรียน ทั้งวิชาสามัญและศาสนา	2.38	.95	ต่ำ
4	รู้สึกกังวลใจเมื่อทำการบ้านไม่เสร็จ	2.54	.88	ปานกลาง
5	รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไรระหว่าง หรือหลังเลิกเรียน	2.58	.93	ปานกลาง
6	รู้สึกเฉื่อยจนไม่มีแรงเมื่อต้องตื่นแต่เช้าตรู่	2.58	.85	ปานกลาง
7	มึนงงหรือเวียนศีรษะเมื่อต้องตื่นมาอ่าน อัลกุรอานแต่เช้าตรู่	2.49	.90	ต่ำ
8	รู้สึกเสียงสั่น ปากสั่นเมื่อต้องอ่านอัลกุรอาน	2.55	.92	ปานกลาง
9	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่เมื่อต้องเรียนกิตábเป็นเวลานาน	2.47	1.04	ต่ำ
10	รู้สึกไม่มีสมาธิเมื่อต้องเร่งรีบไปละหมาด	2.46	.94	ต่ำ
11	นอนไม่หลับเพราะกังวล คิดมาก กลัวตื่นมาอ่านอัลกุรอานไม่ทัน	2.55	.94	ปานกลาง
12	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิเมื่อต้องเรียน ภาษาอาหรับ	2.71	.90	ปานกลาง
13	มีอาการหัวใจเต้นแรงเมื่อต้องเร่งรีบ ไปละหมาด	2.55	.99	ปานกลาง
14	หวาดกลัว ระแวง เมื่อต้องอยู่ที่หอพัก	2.45	.86	ต่ำ
15	รู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา เมื่อต้องอยู่หอพักคนเดียว	2.65	.87	ปานกลาง
รวม		2.49	.64	ต่ำ

จากตารางที่ 11 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\mu=2.49$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิเมื่อต้องเรียนภาษาอาหรับมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\mu=2.71$) รองลงมาคือ รู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่หอพักคนเดียว ($\mu=2.65$) ส่วนระดับความเครียดค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียน ($\mu=2.34$)

ตอนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้านกับความเครียด

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) รายละเอียดดังแสดงตามตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ตัวแปรที่ศึกษา	ความเครียด	
	ค่าสัมประสิทธิ์	
	สหสัมพันธ์ (r)	p -value
- การปรับตัว	.081	.107
- ความคับข้องใจ	-.067	.186
- ความวิตกกังวล	-.053	.292
- ความกดดัน	-.074	.141
- ความขัดแย้ง	.044	.380
- ความเชื่อมั่น	-.052	.304
- ความคาดหวัง	.206**	.000
- ขวัญและกำลังใจ	.026	.602

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 12 พบว่า ความคาดหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น และขวัญและกำลังใจไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ผลการวิเคราะห์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยใช้สถิติถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 13 และตารางที่ 14

ตารางที่ 13 รูปแบบทั้งหมดของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ปัจจัยพยากรณ์	B	S.E.	β	t	Sig.
ค่าคงที่	2.078	.260		7.992	.000
การปรับตัว	.100	.052	.107	1.914	.056
ความคับข้องใจ	-.059	.043	-.074	-1.366	.173
ความวิตกกังวล	-.023	.040	-.035	-.570	.569
ความกดดัน	-.102	.047	-.122	-2.178	.030*
ความขัดแย้ง	.062	.053	.069	1.162	.246
ความเชื่อมั่น	-.004	.043	-.005	-.084	.933
ความคาดหวัง	.148	.040	.194	3.742	.000***
ขวัญและกำลังใจ	-.015	.042	-.019	-.354	.724

$R^2 = .069$ Adj. $R^2 = .067$ $F = 3.499$ Std.Error of the Estimate = .62544 Sig. = .001***

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 13 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ปัจจัย ส่งผลต่อความเครียดได้ร้อยละ 6.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมี 2 ปัจจัยที่มีนัยสำคัญ คือ

ความคาดหวัง ส่งผลต่อความเครียดได้มากที่สุด โดยส่งผลต่อความเครียดในทางบวก ($\beta=.194$) กล่าวคือ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีความคาดหวังมาก จะมีความเครียดในระดับสูงกว่านักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีความคาดหวังต่ำกว่า

ความกดดัน ส่งผลต่อความเครียดได้ในทางลบ ($\beta=-.122$) กล่าวคือ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีความกดดันน้อยจะมีความเครียดในระดับสูงกว่านักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีความกดดันมาก

ตารางที่ 14 รูปแบบสุดท้ายของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ปัจจัยพยากรณ์	B	S.E.	β	t	Sig.
ค่าคงที่	2.077	.189		10.982	.000
- ความคาดหวัง	.159	.038	.207	4.222	.000***

$R^2 = .049$ Adj. $R^2 = .044$ F = 10.048 Std.Error of the Estimate = .62689 Sig. = .000***

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตารางที่ 14 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมี 1 ปัจจัย ได้แก่ ความคาดหวัง ส่งผลต่อความเครียดได้ร้อยละ 4.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยส่งผลต่อความเครียดในทางบวก ($\beta=.207$) กล่าวคือ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีความคาดหวังมาก จะมีความเครียดในระดับสูงกว่านักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีความคาดหวังต่ำกว่า

ตอนที่ 6 วิธีการจัดการความเครียด

จากการศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ร้อยละของวิธีการจัดการความเครียดนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม
จำแนกรายข้อ

ข้อ	วิธีการจัดการความเครียด	ร้อยละของวิธีการจัดการความเครียด
1	พูดคุยปรึกษาเพื่อน	79.1
2	ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ	50.6
3	นอนหลับ	44.3
4	ออกกำลังกาย	39.3
5	พูดคุยปรึกษาครูที่นักเรียนสนิท	37.5
6	พูดคุยปรึกษาครูแนะแนว	37.3
7	พูดคุยปรึกษาครู	28.0
8	อ่านอัลกุรอาน	27.2
9	พูดคุยปรึกษาพ่อแม่	26.2
10	เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	23.4
11	พูดคุยปรึกษาพี่น้อง	22.7
12	ซีเกรา (รำลึกถึงพระเจ้า)	22.2
13	ไปมัสยิด ขอพรจากพระเจ้า	20.2
14	พูดคุยปรึกษาผู้ใหญ่ที่นับถือ	16.1
15	เล่นกับสัตว์เลี้ยง	14.1
16	พยายามคิดแก้ปัญหา	11.8
17	อ่านอัลฮาดิษ	10.8
18	พูดคุยปรึกษาผู้นำหรือผู้รู้ทางศาสนา	10.6
19	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	7.1
19	ทำงานศิลปะหรือการฝีมือ	7.1
19	ตะโกนเสียงดัง	7.1
20	อาบน้ำละหมาด	6.8
21	แหล่งบริการปรึกษาทางโทรศัพท์	6.3
22	ปลุกต้นไม้	5.3

จากตารางที่ 15 พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความเครียด โดยวิธีพูดคุยปรึกษาเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.1 รองลงมา คือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 50.6 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ปลูกต้นไม้ คิดเป็นร้อยละ 5.3

ตอนที่ 7 ผลการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

จากการสัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 6 โรงเรียน จำนวนทั้งหมด 12 คน โดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนวัดความเครียดที่สูงที่สุดและต่ำที่สุด และคำนึงถึงนักเรียนที่มีความพร้อมและเต็มใจในการให้สัมภาษณ์ ซึ่งนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้เล่าถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ผู้วิจัยนำเสนอปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ตามรายด้าน โดยใช้ชื่อผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นนามสมมติทั้งหมด ดังนี้

ด้านการปรับตัว

จากผลการสัมภาษณ์สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดด้านการปรับตัวในประเด็นดังต่อไปนี้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง จะมีพฤติกรรม คือ เบื่อ เครียด ง่วงนอน ขี้เกียจ เมื่อย ดังคำกล่าว

"...รู้สึกเครียด และไม่มีอารมณ์จะเรียน ร่างกายอ่อนล้า เมื่อกลับบ้านก็ทำอะไรไม่ไหว..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...เมื่อย เบื่อ เครียด ง่วงนอน..."

(น้องบัว, 2556)

"...เบื้อ เครียด ง่วงนอน ขี้เกียจ..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...จะรู้สึกรำคาญ และจะมีการพักผ่อนบ้าง โดยไปคิดเรื่องอื่นบ้าง..."

(น้องดา, 2556)

"...เครียด หงุดหงิด เรียนไม่รู้เรื่อง เบื่อหน่าย..."

(น้องชิน, 2556)

"...เรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง เบื่อ และมักจะหันมาคุยกับเพื่อนข้างๆ..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมดังกล่าว ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การยอมรับปัญหาและการปรับปรุงพฤติกรรมเมื่อโดนผู้อื่นตำหนิ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เมื่อโดนผู้อื่นตำหนิ นักเรียนจะยอมรับถึงปัญหา และพร้อมปรับปรุงแก้ไขตนเอง รวมถึงสำรวจตนเองว่าความผิดที่โดนตำหนิ นั้นเกิดจากสาเหตุอะไร เป็นความผิดจริงหรือไม่ ดังคำกล่าว

"...จะยอมรับถึงปัญหา และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...มองจุดเด่นของคนที่ยตำหนิ ว่าอยากให้เราปรับปรุงตัวไปในทางที่ดีขึ้นหรือว่าต้องการตำหนิเพื่อให้เราอับอาย..."

(น้องเราะ, 2556)

"...หากโดนตำหนิในเรื่องที่ทำผิดจริง จะยอมรับผิด ขอโทษ และปรับปรุงตัว..."

(น้องสัน, 2556)

"...จะต้องพิจารณาดูก่อนว่าคำที่เขาตำหนินั้นเป็นความจริง หรือถ้า
ผิดจริงก็จะยอมรับและแก้ไขให้เหมาะสม..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ยอมรับและพร้อมจะปรับปรุง อย่างแรกคือคุณตัวเองว่าทำไมคน
อื่นต้องตำหนิ เราทำอะไรผิด และทำกิริยาเหมาะสมหรือไม่..."

(น้องอาร์ม, 2556)

"...ยอมรับและพร้อมปรับปรุงปรับตัว เราควรรู้ว่าเขาตำหนิเราเรื่อง
อะไร..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อโดนผู้อื่นตำหนิ นักเรียนยอมรับปัญหา และพร้อม
ปรับปรุงตนเอง ไม่ส่งผลให้เกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องเตรียมตัวอ่านหนังสือสอบ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีการเตรียมตัวอ่านหนังสือตั้งแต่ 1 วันขึ้นไปจนถึง 1 สัปดาห์ การ
เตรียมตัวก็โดยการทำความเข้าใจในเนื้อหาที่เรียนมา มีการจดโน้ต และมีสมาธิในการอ่านหนังสือ
ดังกล่าว

"...ต้องทำความเข้าใจก่อน และควรใช้เวลาให้เป็นประโยชน์..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...เตรียมตัวอ่านหนังสือนาน แล้วต้องดู อ่านหนังสือให้มากๆ..."

(น้องเราะ, 2556)

"...อย่างแรกเราต้องทบทวนสิ่งที่เราเรียนมา เวลาเราอ่านหนังสือเรา
ควรที่จะโน้ตไว้ เพราะบางทีสิ่งที่เราเรียนมานานแล้ว อาจจะลืมได้..."

(น้องสัน, 2556)

"...อย่างแรกต้องตั้งสมาธิก่อนที่จะอ่านหนังสือ เวลาอ่านหนังสือเรา
อ่านพอสมควร และอย่าไปฝันอ่าน มิฉะนั้นสายตาเราจะเสียได้..."

(น้องมินา, 2556)

"...อ่านหนังสือก่อน 1 สัปดาห์..."

(น้องอาร์ม, 2556)

"...อ่านสัก 2-3 ชม. ในวันก่อนสอบ 1 วัน เพราะไม่อยากเครียด..."

(น้องชิน, 2556)

"...เตรียมตัวก่อนสอบ 1 วัน..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า การเตรียมตัวสอบนักเรียนต้องมีสมาธิในการอ่าน
หนังสือ ต้องตื่นในช่วงก่อนสอบ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดมากขึ้นเมื่อถึงเวลาใกล้สอบ

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนโรงเรียน
เอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีวิธีเตรียมตัว คือ มีความรู้ในเรื่องที่จะ
พูด ทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่จะพูด ทบทวนและฝึกซ้อมการพูดบ่อยๆ ดังคำกล่าว

"...กลับไปทบทวนที่บ้าน ฝึกพูดหน้ากระจก และพูดให้เพื่อนสนิท
หรือพ่อแม่ฟัง..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...เราควรรู้ว่าเราจะออกไปพูดเรื่องอะไร และเราต้องอ่านให้เข้าใจ
และมีการฝึกพูดบ่อยๆ ..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ก่อนหน้านั้นเราควรจะต้องเตรียมตัวว่าเราจะพูดเรื่องอะไรที่จะ
ไม่ทำให้คนอื่นง่วงนอน และเบื่อ และทำให้เขาสนใจในสิ่งที่เราพูด..."

(น้องมินา, 2556)

"...อย่างแรกก็ต้องทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่ต้องออกไปพูดเสียก่อน
แล้วถึงค่อยออกไปพูดหน้าชั้นเรียนอย่างไม่อายเพื่อน..."

(น้องดา, 2556)

"...ทบทวนเรื่องที่ตนเองต้องพูดให้ดี มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่จะพูด..."

(น้องชิน, 2556)

"...ฝึกซ้อมบ่อยๆ โดยก่อนเตรียมข้อมูลเอกสารเพื่อที่จะสร้างความ
มั่นใจให้มากขึ้น..."

(น้องหมัด, 2556)

"...ทำความเข้าใจในหัวข้อที่ต้องพูด และซ้อมอ่านก่อนสัก 2-3 รอบ..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน นักเรียนขาดความ
มั่นใจในตนเอง ส่งผลให้เกิดความเครียด ทำให้ต้องฝึกทบทวนการพูดหรือซักซ้อมหลายๆ ครั้ง

- การวางแผนล่วงหน้าทางการเรียน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีการวางแผนล่วงหน้าทางการเรียน คือ การอ่านหนังสือให้มากๆ ทั้งอ่าน
หนังสือแบบทบทวน และอ่านหนังสือมาล่วงหน้าก่อนที่จะเข้าชั้นเรียน รวมถึงต้องมีความตั้งใจและ
ขยันด้วย ดังคำกล่าว

"...ทบทวนทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ขยันอ่านหนังสือ ขยันท่องจำ ขยันจดบันทึก..."

(น้องบัว, 2556)

"...อ่านหนังสือก่อนนอน เพื่อ ไปเรียนพุงนี้..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ตั้งใจอ่านหนังสือ..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ก็วางแผนทางด้านที่ชอบที่ถนัดที่จะเลือกเรียน..."

(น้องดา, 2556)

"...พิจารณาจากความถนัด ความชอบ และปรึกษาอาจารย์แนะแนว..."

(น้องชิน, 2556)

"...ขั้นที่หนึ่ง อ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนจะเข้าเรียน ขั้นที่สอง จะทำการบ้านด้วยตนเอง ไม่ลอกเพื่อน อาจจะลอกได้กรณีทำไม่ทันกำหนดส่ง ขั้นที่สาม ผลการเรียนต้องได้เกรด 3 และ 4 ถ้าทำไม่ได้ต้องหาสาเหตุว่าเพราะอะไร และปรับปรุงตัวเองให้มากขึ้น..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนมีการวางแผนล่วงหน้าทางการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร ยังไม่เป็นลำดับหรือเป็นขั้นตอน ส่งผลให้เกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องสร้างความมั่นใจ เพื่อให้ทำงานสำเร็จ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีทั้งความมั่นใจและไม่มั่นใจว่าจะทำงานให้สำเร็จลุล่วง ดังคำกล่าว

"...มั่นใจ เพราะเราคิดว่าสิ่งที่เราทำอะไรลงไปเราควรคิดที่จะทำ..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ไม่ เพราะกลัวทำพลาด..."

(น้องเราะ, 2556)

"...มั่นใจ เพราะเราทำอะไรเราควรที่จะคิดก่อนทำไม่ใช่ทำก่อนคิด..."
(น้องสัน, 2556)

"...ถ้าเราทำได้ความสามารถแล้ว เราจะมีความมั่นใจมาก..."
(น้องดา, 2556)

"...ไม่มั่นใจ ถ้างานนั้นไม่ถนัด..."
(น้องหมัด, 2556)

"...ไม่มั่นใจว่าจะทำสำเร็จ..."
(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนกลัวทำงานแล้วเกิดความผิดพลาด อาจเป็นเพราะความถนัดที่แตกต่างกัน ทำให้ไม่มีความมั่นใจ ส่งผลให้เกิดความเครียด

ด้านความคับข้องใจ

จากผลการสัมภาษณ์สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ด้านความคับข้องใจในประเด็นดังต่อไปนี้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องรับผิดชอบงานเป็นจำนวนมาก

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อต้องรับผิดชอบงานหลายๆ นักเรียนโรงเรียนเอกชน สอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีความรู้สึกหงุดหงิด เหนื่อยกาย เหนื่อยใจ มีความท้อ ดังคำกล่าว

"...หงุดหงิดมาก เพราะงานมาก ไม่รู้จะเริ่มงานไหนเป็นอันดับแรก..."
(น้องบัว, 2556)

"...หงุดหงิด เพราะเครียด บางทีก็ท้อ..."
(น้องเราะ, 2556)

"...หงุดหงิดเป็นบางครั้ง เพราะงานทำให้เราเครียดและทำให้เราหงุดหงิดได้..."

(น้องสัน, 2556)

"...ไม่หงุดหงิด แต่รู้สึกเหนื่อยใจ เหนื่อยกาย แต่ก็ต้องทำให้สำเร็จ..."

(น้องดา, 2556)

"...หงุดหงิด รู้สึกว่าเครียด รับภาระงานเยอะเกินไป ท้อแท้..."

(น้องชิน, 2556)

"...หงุดหงิด เพราะควรแบ่งงานให้เท่ากัน..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องรับผิดชอบงานเป็นจำนวนมาก นักเรียนเกิดความเครียด สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องส่งการบ้านแบบลวกๆ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อต้องส่งการบ้านแบบลวกๆ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีความรู้สึกไม่สบายใจ กลัวทำผิด กลัวการโดนลงโทษ และบางส่วนมีความสบายใจ เพราะมีการบ้านส่งคุณครู ดังคำกล่าว

"...สบายใจ เพราะมีการบ้านส่ง..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...ไม่สบายใจ เพราะทำให้ตื่นเต้น และหัวใจเต้นแรงกว่าปกติ..."

(น้องนา, 2556)

"...ไม่สบายใจ เพราะกลัวทำผิด แล้วถูกคุณครูลงโทษ..."

(น้องหมัด, 2556)

"...รู้สึกไม่สบายใจ เพราะงานที่เราส่งนี้อาจจะออกมาได้คะแนนไม่ดี..."
(น้องบัว, 2556)

"...ไม่สบายใจ เพราะไม่แน่ใจว่าการที่เราทำอย่างรวดเร็วไม่รู้ว่าจะถูกหรือเปล่า และบางครั้งเมื่อครูเรียกไปสอบถามก็กลัวการถูกลงโทษด้วย..."
(น้องเหมียว, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องส่งการบ้านแบบลวกๆ นักเรียนเกิดความเครียด สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเพื่อนที่ต้องทำงานกลุ่มร่วมกัน มีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อเพื่อนที่ต้องทำงานกลุ่มร่วมกัน มีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีทั้งรู้สึกพอใจและไม่พอใจ เนื่องจากคนเรามีความรู้ความสามารถและความถนัดที่แตกต่างกัน คนเราไม่ได้เกิดมาเก่งในทุกเรื่อง ส่วนที่ไม่พอใจ เนื่องจากทำให้การทำงานล่าช้า ส่งไม่ทันกำหนด ดังคำกล่าว

"...ไม่ได้รู้สึกไม่พอใจ เพราะอย่างน้อยก็ให้มันงั่งให้กำลังใจในกลุ่ม..."
(น้องนา, 2556)

"...พอใจ เพราะเราก็มีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอเหมือนกัน..."
(น้องฮาริส, 2556)

"...เฉยๆ เพราะคนเรามีความสามารถต่างกัน..."
(น้องหมัด, 2556)

"...พอใจ หากเรามีความถนัดด้านใดก็ทำตรงนั้น..."
(น้องชิน, 2556)

"...ไม่พอใจ เพราะทำให้การทำงานล่าช้า..."

(น้องมีนา, 2556)

"...ไม่พอใจ เพราะอาจจะทำให้งานของเราส่งไม่ตรงตามกำหนด..."

(น้องบัว, 2556)

"...พอใจ เพราะคนเราไม่ได้ทำเป็นทุกอย่าง บางทีเขาอาจจะเก่งในเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องนี้ก็ได้..."

(น้องเราะ, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องทำงานกลุ่มร่วมกัน ทำให้นักเรียนบางส่วนเกิดความเครียด เพราะมีความรู้ความสามารถที่ไม่เท่ากัน

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อไปโรงเรียนสาย

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อไปโรงเรียนสายนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีความรู้สึกลัวการถูกทำโทษ เนื่องจากทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน กลัวโดนทำโทษแล้วอับอายเพื่อนๆ และนักเรียนบางส่วนไม่กลัวการถูกทำโทษ เนื่องจากการมาโรงเรียนมีเหตุผลที่สมเหตุสมผล ดังคำกล่าว

"...กลัว เพราะบางครั้งรถติดจนต้องไปสายแต่ให้พ่อแม่ไปบอกเหตุผลกับครู..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...กลัวจะถูกลงโทษ สาเหตุมาจากการนอนดึก ทำการบ้านมาก..."

(น้องบัว, 2556)

"...ไม่กลัว เพราะสาเหตุมาจากการกระทำของเราเอง เช่น ดื่นสาย..."

(น้องอาร์ม, 2556)

"...กลัว เพราะมาสายผิดกฎของโรงเรียน..."

(น้องชิน, 2556)

"...กลัว เพราะจะถูกลงโทษทำให้อับอายเพื่อนๆ ..."

(น้องหมัด, 2556)

"...ไม่กลัว เพราะที่มาสายมีเหตุผล เช่น ตื่นสาย รอดคิด ผ่านเส้นทางไปโรงเรียนไม่ได้เนื่องจากตำรวจกับทหารสั่งปิดถนนข้างหน้ามีวัดต้องสงสัย..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องไปโรงเรียนสาย นักเรียนจะเกิดความเครียด เพราะกลัวการถูกลงโทษ

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อมีเรื่องทำให้ไม่สบายใจก่อนเข้าเรียน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจก่อนเข้าเรียน โดยจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียน และเรื่องเพื่อน ดังคำกล่าว

"...มีบ้างในบางวิชา เนื่องจากกลัวคุณครูให้ออกไปแสดงวิธีทำหน้าชั้นเรียน..."

(น้องนา, 2556)

"...มี ส่วนใหญ่เรื่องเรียน และเรื่องเพื่อน..."

(น้องหมัด, 2556)

"...มีบ้าง มาเรียนสาย ส่งการบ้านไม่ทัน..."

(น้องชิน, 2556)

"...มี การโดนลงโทษอย่างไม่มีเหตุผล..."

(น้องดา, 2556)

"...มี ถ้าเราทำการบ้านไม่เสร็จ เราอาจจะไม่สบายใจและไม่อยากเข้าเรียนด้วย..."

(น้องเราะ, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจก่อนเข้าเรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเพื่อนห้องข้างๆ เสียงดัง

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า ถ้าเพื่อนห้องข้างๆ เสียงดัง นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่รู้สึกเสียสมาธิในการเรียน เสียงดังรบกวน ทำให้รำคาญ เรียนไม่รู้เรื่อง ดังคำกล่าว

"...รู้สึกเสียสมาธิ ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนและไม่มีอารมณ์ที่จะเรียน..."

(น้องบัว, 2556)

"...เสียสมาธิมาก เพราะเรียนแล้วไม่เข้าสมอง รู้สึกรำคาญ..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ทำให้เสียสมาธิในการฟังคุณครูสอน และเรียนไม่ค่อยจะรู้เรื่อง..."

(น้องมีนา, 2556)

"...รู้สึกเสียสมาธิบ้าง ส่งผลทำให้คิดตามที่อาจารย์สอนไม่ทัน..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อเพื่อนห้องข้างๆ เสียงดัง รบกวนสมาธิ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

ด้านความวิตกกังวล

จากผลการสัมภาษณ์สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความวิตกกังวลในประเด็นดังต่อไปนี้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดความวิตกกังวลจะโดนคุณครูถามในเวลาเรียน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เมื่อโดนคุณครูถามคำถามในเวลาเรียนจะมีความกังวลมาก เพราะกลัวจะตอบผิด ไม่มีความรู้ในเรื่องที่คุณครูถาม และบางส่วนบอกว่า ไม่กังวล เนื่องจากก่อนเข้าเรียนได้มีการเตรียมตัวอ่านหนังสือมาก่อนล่วงหน้าแล้ว และเวลาเรียนก็ตั้งใจเรียน มีสติและสมาธิตลอดเวลา ดังคำกล่าว

"...ไม่กังวล เพราะก่อนเข้าเรียนเราเตรียมตัวอ่านหนังสือมาก่อนล่วงหน้าแล้ว..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...กังวล เพราะถ้าเราไม่มีความรู้ในเรื่องที่คุณครูถามก็จะตอบไม่ได้..."

(น้องหมัด, 2556)

"...กังวลมาก โดยเฉพาะในบางวิชาที่ไม่ถนัด หรือชั่วโมงนั้นเรียนไม่รู้เรื่อง..."

(น้องชิน, 2556)

"...ไม่กังวล เพราะเราตั้งใจเรียนเสมอ..."

(น้องดา, 2556)

"...กังวล เพราะกลัวว่าจะตอบผิดและไม่ตรงคำถาม..."

(น้องสัน, 2556)

"...ไม่ เพราะได้ทบทวนบทเรียนที่ได้เรียนมา..."

(น้องบัว, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อคุณครูถามในเวลาเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อตัดสินใจช้า ทำให้พลาดโอกาส

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มักจะพลาดโอกาส เพราะการตัดสินใจช้า เนื่องจากไม่กล้าตัดสินใจ มีความลังเล ต้องคิดให้รอบคอบ และบางส่วนบอกว่าไม่พลาดโอกาส เพราะการตัดสินใจช้า เนื่องจากเป็นคนตัดสินใจเร็ว ไม่ลังเล ดังคำกล่าว

"...ใช่ เพราะไม่มั่นใจว่าจะสามารถทำได้ดีหรือไม่..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ใช่ เพราะการที่เราจะตัดสินใจอะไรควรคิดให้แน่ใจก่อน..."

(น้องบัว, 2556)

"...เคย เพราะความลังเลจึงทำให้พลาดโอกาส..."

(น้องชิน, 2556)

"...ไม่ เพราะตัดสินใจเร็ว..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อพลาดโอกาส เนื่องจากตัดสินใจช้า ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดปัญหา

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อเกิดปัญหานักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ไม่มีความวิตกกังวลเกินเหตุ อาจจะวิตกกังวลบ้างแค่พอประมาณ เพราะคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ต้องมีสติและสมาธิในเรื่องต่างๆ ดังคำกล่าว

"...มักจะวิตกกังวล แต่จะไม่มากเกินเหตุ แต่มักจะคิดว่า ทุกปัญหาต้องมีทางแก้ไข..."

(น้องชิน, 2556)

"...ไม่เคย จะค่อยๆ คิดหาวิธีแก้ปัญหา..."

(น้องดา, 2556)

"...วิตกกังวล ทำให้ไม่มีสติในการเรียน..."

(น้องมีนา, 2556)

"...ไม่ จะวิตกกังวลพอประมาณ..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อเกิดปัญหา ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดความผิดหวัง

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีทั้งมีความผิดหวังและไม่มีความผิดหวัง เนื่องจากไม่ยึดติด ผ่านแล้วก็ผ่านไป พยายามทำวันนี้ให้ดีที่สุด และบางส่วน ฝึใจกับความผิดหวัง เนื่องจากมีความตั้งใจในการทำสิ่งนั้นๆ และเมื่อฝึใจทำให้กลัวความผิดหวังในอนาคต ดังคำกล่าว

"...ผิดหวัง แต่ถ้าเรายึดติดกับคำว่าเสียใจเกินไปจะไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ลุล่วงได้..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ไม่ เพราะการที่เราฝึใจกับความผิดหวังจะทำให้เรารู้สึกกังวล..."

(น้องบัว, 2556)

"...ใช่ เพราะเราทำด้วยความตั้งใจเกินไป..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ไม่ เพราะถึงฝึใจไปก็กลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้..."

(น้องดา, 2556)

"...ฝังใจกับความผิดหวังในอดีต ทำให้ไม่กล้าที่จะทำหรือพูดบางสิ่ง..."
(น้องชิน, 2556)

"...ไม่ เพราะจะพยายามลุกขึ้นสู้เพื่อความหวังของตนเองและผู้อื่นให้ได้..."
(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อเกิดความผิดหวัง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อรู้สึกไม่มั่นใจ ในการทำข้อสอบ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เคยรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อถึงเวลาทำข้อสอบ ด้วยเหตุผล คือ อ่านหนังสือไม่ทัน กลัวทำข้อสอบไม่ได้ ไม่มั่นใจกับคำตอบที่จะตอบ ไม่มั่นใจในตัวเอง ดังคำกล่าว

"...เคยรู้สึกไม่มั่นใจ เพราะอ่านหนังสือสอบไม่ทัน..."
(น้องฮาริส, 2556)

"...รู้สึกไม่สบายใจ เพราะกลัวทำข้อสอบไม่ได้..."
(น้องหมัด, 2556)

"...เคย เพราะไม่เข้าใจหรือลังใจว่าจะตอบอะไรดี..."
(น้องชิน, 2556)

"...เคย เพราะไม่มั่นใจว่าเราอ่านตรงกับข้อสอบหรือไม่..."
(น้องเหมียว, 2556)

"...ไม่ เพราะมั่นใจกับคำตอบที่ศึกษามา..."
(น้องบัว, 2556)

"...ไม่ เพราะได้ทบทวนก่อนหน้านั้นแล้ว..."
(น้องสัน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อขาดความมั่นใจในการทำข้อสอบ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเพื่อนตักเตือน ในขณะที่ทำผิดกฎโรงเรียน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ไม่รู้สึกลัวโดนเพื่อนตำหนิเวลาทำผิดกฎของโรงเรียน เนื่องจากไม่ใช่เรื่องของเพื่อน เพื่อนไม่ตำหนิ รวมถึงเพื่อนก็สามารถทำผิดกฎของโรงเรียนได้ เราไม่ได้ทำผิดกฎของโรงเรียนแก่คนเดียว ไม่มีใครไม่เคยทำผิด ดังคำกล่าว

"...ไม่ เพราะไม่เกี่ยวกับเพื่อน..."

(น้องบัว, 2556)

"...ไม่ เพราะเพื่อนก็ทำผิดกฎโรงเรียนเหมือนกัน ส่วนมากจะกลัวฝ่ายปกครองมากกว่า..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ไม่กลัว เพราะคนอื่นก็เคยทำผิดกฎโรงเรียนกันทั้งนั้น ไม่มีใครไม่เคยทำผิด..."

(น้องดา, 2556)

"...ไม่ เพราะเพื่อนจะไม่ตำหนิ..."

(น้องชิน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เพื่อนไม่ได้ตักเตือนเมื่อนักเรียนทำผิดกฎโรงเรียน ไม่ส่งผลให้เกิดความเครียด

ด้านความกดดัน

จากผลการสัมภาษณ์สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความกดดันในประเด็นดังต่อไปนี้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเพื่อนให้ความช่วยเหลือในเรื่องการเรียน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เมื่อมีปัญหาเรื่องเรียนส่วนใหญ่เพื่อนมักจะให้ความช่วยเหลือ ขึ้นอยู่กับว่าจะช่วยเหลือมากน้อยแค่ไหน ดังคำกล่าว

"...ช่วยเหลือบ้างเป็นบ้างครั้ง..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...เป็นบ้างครั้ง เพราะทุกคนก็ต่างมีปัญหาเหมือนกัน..."

(น้องชิน, 2556)

"...เพื่อนมักให้ความช่วยเหลือ..."

(น้องหมัด, 2556)

"...ไม่ค่อยจะมี..."

(น้องเหมียว, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อเกิดปัญหาเรื่องเรียน เพื่อนให้ความช่วยเหลือเพียงบางครั้งเท่านั้น ทำให้นักเรียนยังคงเผชิญกับปัญหา ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเพื่อนแสดงความสามารถที่เหนือกว่า

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่รู้สึกว่เพื่อนมักแสดงออกถึงความสามารถเหนือกว่าตนเองเสมอ เนื่องจากอยากอวด อยากเด่น อยากดัง อยากเป็นผู้นำ อยากให้อิจฉา และบางส่วนคิดว่าเพราะเรามีความสามารถไม่เพียงพอ ดังคำกล่าว

"...ใช่ เพราะอยากให้เราอิจฉาในตัวเขา..."

(น้องบ่าว, 2556)

"...ใช่ เพราะเขาอยากอวดว่าเขาเรียนเก่งกว่าเรา..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ใช่ เพราะ อยากแสดงความเป็นผู้นำเหนือเรา..."

(น้องสัน, 2556)

"...ใช่ เพราะอยากแสดงความเป็นผู้นำ มีความรู้ความสามารถเหนือคนอื่น..."

(น้องมินา, 2556)

"...ใช่ เพราะบางทีความสามารถของเราไม่เพียงพอ..."

(น้องชิน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนแสดงความสามารถที่เหนือกว่าตนเอง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือและขาดความกระตือรือร้นในการทำงานกลุ่ม

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เพื่อนมักขาดความร่วมมือและขาดความกระตือรือร้นในการทำงานกลุ่ม เนื่องจากเพื่อนขี้เกียจ เห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าผลประโยชน์ส่วนรวม และบางคนบอกว่า ไม่ใช่ เนื่องจากเพื่อนให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มเป็นอย่างดี

"...ใช่ เพราะเพื่อนขี้เกียจ..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...ไม่ใช่ เพราะ ให้ความร่วมมือกันดี..."

(น้องนา, 2556)

"...ใช่ที่สุด อาจจะเป็นว่าเห็นเรามีความกระตือรือร้นแล้วจึงไม่สนใจก็ได้..."

(น้องดา, 2556)

"...ใช่ เพราะเพื่อนเห็นประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม..."

(น้องมินา, 2556)

"...ใช่ เพราะเขาคิดว่า จะทำหรือไม่ทำก็ได้คะแนนเท่ากัน..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ใช่ ทำให้การทำงานล่าช้า..."

(น้องบัว, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องทำงานกลุ่ม นักเรียนภายในกลุ่มขาดความกระตือรือร้น ส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดความรู้สึกต้องแข่งขันทางการเรียนกับเพื่อน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ไม่รู้สึกรู้ว่าต้องแข่งขันกับเพื่อนตลอดเวลา เนื่องจากความสามารถของแต่ละคนไม่เหมือนกัน มีความถนัดไม่เหมือนกัน ถ้าคิดว่าต้องแข่งขันกับเพื่อน ทำให้ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำงานหรือการเรียน ดังคำกล่าว

"...ไม่ เพราะการที่ทำงานร่วมกันทำให้เรารู้ว่าความคิดของเราแตกต่างกัน..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ใช่ เพราะพ่อกับแม่บอกเสมอว่าให้ดูเพื่อนที่เก่งกว่าเป็นตัวอย่าง เราสามารถเก่งเหมือนเพื่อนได้แต่ต้องขยันมากกว่านี้..."

(น้องบัว, 2556)

"...ใช่ เพราะถ้าเราไม่คิดแบบนั้นเราก็ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำงานหรือการเรียน..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ไม่ เพราะความสามารถของแต่ละคนไม่เหมือนกัน..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ไม่ เพราะการที่ทำงานหลายๆ คนจะได้แนวความคิดที่หลากหลาย..."

(น้องมินา, 2556)

"...ไม่ เพราะคิดว่าเราทุกคนมาหาความรู้ให้กับตนเอง อยู่ที่ว่าแต่ละคนจะศึกษาไปได้มากน้อยแค่ไหน..."

(น้องดา, 2556)

"...รู้สึกเป็นบางครั้ง เพราะเพื่อนมักจะแสดงออกว่าต้องการเปรียบเทียบ..."

(น้องชิน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องแข่งขันทางการเรียน นักเรียนเกิดความเครียดมากขึ้น เพราะความสามารถที่ไม่เท่ากัน

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบของหอพัก

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา บางส่วนไม่รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก เนื่องจากได้ปฏิบัติตามตามกฎระเบียบทุกอย่าง แล้วกฎระเบียบก็ไม่ได้ทำให้อึดอัดด้วย และบางส่วนรู้สึกอึดอัด เพราะทำให้ต้องอยู่ในกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ตลอดเวลา ดังคำกล่าว

"...ไม่ เพราะปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักทุกอย่าง..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...รู้สึกอึดอัดที่ต้องปฏิบัติตามกฎของโรงเรียน แต่ก็ต้องปฏิบัติตามให้ได้..."

(น้องชิน, 2556)

"...อึดอัด เพราะเหมือนต้องอยู่กรอบตลอดเวลา..."

(น้องมินา, 2556)

"...อึดอัด เพราะไม่ชอบอยู่ในกฎระเบียบที่เคร่งครัด..."

(น้องสัน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่ออยู่หอพักนักเรียนรู้สึกอึดอัด ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

ด้านความขัดแย้ง

จากผลการสัมภาษณ์สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ด้านความขัดแย้งในประเด็นดังต่อไปนี้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องให้คำปรึกษาแก่เพื่อน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อเพื่อนมีปัญหาปรึกษา นักเรียนโรงเรียนเอกชน สอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนเสมอ เพราะเพื่อนก็ต้องช่วยเหลือเพื่อนด้วยกัน เพื่อนไว้ใจเรา เราเป็นคนที่เข้าใจเพื่อน และบางคนบอกว่าไม่ให้คำปรึกษากับเพื่อน เพราะเรื่องของตนเองก็ยังไม่ปวดหัวเลย ดังคำกล่าว

"...ใช่ เพราะเพื่อนต้องการความช่วยเหลือจากเรา และเราอาจจะเป็นคนที่เขาไว้ใจได้..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ใช่ แต่ต้องเป็นเรื่องที่เราเข้าใจ..."

(น้องบัว, 2556)

"...ไม่ เพราะเรื่องตัวเองก็ปวดหัวพออยู่แล้ว..."

(น้องสัน, 2556)

"...ใช่ แต่กับเพื่อนที่สนิทกันมากเท่านั้น..."

(น้องมินา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อเพื่อนมีปัญหา นักเรียนมักให้คำปรึกษาแก่เพื่อน แต่ก็ไม่ได้หาทางออกของปัญหาได้ทุกปัญหา ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดได้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเพื่อนรับฟังปัญหา และให้คำปรึกษาในเรื่องที่ไม่สบายใจ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจเพื่อนพร้อมที่จะรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาเสมอ เนื่องจากเพื่อนคือกำลังใจ คือ คนที่อยู่เคียงข้างเราเสมอ เพื่อนอยากให้เราสบายใจ ไม่อยากให้เราทุกข์ใจ เป็นเพื่อนกันก็ต้องรับฟังปัญหาซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าว

"...ใช่ เพราะเพื่อนจะเป็นคนที่ให้กำลังใจเราอยู่เสมอเวลาเรามีอะไร..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ใช่ เพราะเพื่อนเปรียบเสมือนคนในครอบครัวเมื่อเราทุกข์หรือสุข เพื่อนจะเป็นคนที่ให้กำลังใจเสมอ..."

(น้องบัว, 2556)

"...ใช่ เพราะกลัวเราขาดกำลังใจและกลัวว่าเราจะคิดสั้นด้วย..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ใช่ เพราะเพื่อนเป็นคนที่เข้าใจเรา และสามารถให้คำปรึกษาได้..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ใช่ เพราะเวลาตัวเราไม่สบายใจ พอได้คุยกับเพื่อนแล้วจะทำให้สบายใจได้..."

(น้องหมัด, 2556)

"...ใช่ เพราะเป็นเพื่อนกันก็ต้องรับฟังปัญหาซึ่งกันและกัน..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อเพื่อนมีปัญหา นักเรียนรับฟังปัญหาของเพื่อน เพราะอยากให้เราสบายใจ คลายความเครียดลง

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อบิดาก้าวทำเรื่องส่วนตัว

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า บิดามารดาของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ไม่ก้าวทำในเรื่องส่วนตัวมากเกินไป เนื่องจากพ่อแม่ให้อิสระ อยากให้เรียนรู้ด้วยตนเอง ช่วยเหลือตัวเองเป็น เคารพในการตัดสินใจของลูก ไว้วางใจในตัวลูก ดังคำกล่าว

"...ไม่ เพราะพ่อแม่อยากให้เรามีอิสระ และอยากให้เราเรียนรู้ด้วยตนเอง ช่วยเหลือตัวเองเป็น และมีประสบการณ์มากขึ้น..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ไม่ เพราะพ่อแม่ให้สิทธิในการตัดสินใจ แต่ต้องมีเหตุผลที่เพียงพอ..."

(น้องดา, 2556)

"...ไม่ เพราะท่านคิดว่าเราโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว คิดเองได้ว่าจะ ไรถูกหรือผิด..."

(น้องชิน, 2556)

"...ไม่ เพราะพ่อแม่ไว้วางใจ..."

(น้องนา, 2556)

"...ไม่ เพราะพ่อแม่มีมารยาทไม่ก้าวทำเรื่องส่วนตัวของคนอื่น..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนไม่มีปัญหาในเรื่องการก้าวทำจากพ่อแม่ พ่อแม่ให้อิสระแก่นักเรียน

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อมีปัญหาที่ห้อง

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีปัญหาที่ห้อง ส่วนมากเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ดังคำกล่าว

"...มีบ้าง ส่วนมากเป็นเรื่องจุกจิกกันในบ้านเล็กๆ น้อยๆ..."

(น้องดา, 2556)

"...มี เป็นเรื่องเก้งงานกัน อิจจกัน..."

(น้องชิน, 2556)

"...มี ส่วนมากเป็นเรื่องความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน..."

(น้องหมัด, 2556)

"...ไม่มี..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนมักมีปัญหาเกี่ยวกับพี่น้องอาจเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ก็ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อมีปัญหาขัดแย้งกับครูสอนศาสนา

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาขัดแย้งกับครูสอนศาสนา เนื่องจากเคารพครู ครูเป็นผู้ให้ความรู้ เป็นเด็กดี เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู ดังคำกล่าว

"...ไม่ เพราะไม่เคยโต้แย้งกับคุณครู..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ไม่ เพราะครูเปรียบเสมือนแม่คนที่สอง และเป็นผู้ให้ความรู้แก่เรา..."

(น้องบัว, 2556)

"...มี เพราะบางครั้งครูตำหนิ..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ไม่มี เพราะเชื่อฟังในสิ่งที่ครูสอน..."

(น้องสัน, 2556)

"...ไม่มี เพราะคุณครูใจดี..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...มี เพราะคุณครูไม่เข้าใจนักเรียน..."

(น้องชิน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนไม่มีปัญหากับครูสอนศาสนา เพราะให้ความเคารพต่อครู ทำให้นักเรียนลดความเครียดเมื่อต้องเรียนวิชาศาสนา

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพัก

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพัก ในเรื่องที่เพื่อนชอบส่งเสียงดังๆ ทำตัวน่ารำคาญ สร้างความเดือดร้อนให้กับเพื่อนร่วมหอพัก ส่วนบางคนบอกว่าไม่มี เนื่องจากเพื่อนในหอพักเป็นเพื่อนสนิท และเป็นเพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าว

"...ไม่มี เพราะเป็นเพื่อนสนิทกัน..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...มี เพราะส่วนใหญ่เพื่อนชอบทำตัวแยๆ ..."

(น้องชิน, 2556)

"...มีบ้าง ส่วนใหญ่เป็นเรื่องส่งเสียงดัง..."

(น้องหมัด, 2556)

"...มี เพราะไม่เข้าใจกัน เมื่อทะเลาะกันแล้วก็ไม่อยากคุยกันอีกเลย อยากร้ายหนีเลยด้วย..."

(น้องชิน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่ออยู่หอพักนักเรียนมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพัก ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อผู้ปกครองบังคับให้ทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับความคิดของตนเอง

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่บังคับให้ลูกทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับความคิดของลูก โดยส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการปัญหานี้ ด้วยการพูดคุย ปรึกษากัน อธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจความต้องการของตนเอง ดังคำกล่าว

"...ไม่ เพราะผู้ปกครองให้อิสระ..."

(น้องอาร์ม, 2556)

"...มี คอยกันปรึกษากัน..."

(น้องชิน, 2556)

"...มี แต่พยายามอธิบายให้ท่านเข้าใจความต้องการของเรา..."

(น้องหมัด, 2556)

"...มี แต่ไม่ทำ เพราะเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนมักถูกผู้ปกครองบังคับให้ทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับความคิดของนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

ด้านความเชื่อมั่น

จากผลการสัมภาษณ์สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความเชื่อมั่นในประเด็นดังต่อไปนี้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา บางส่วนรู้สึกขาดความมั่นใจเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน เนื่องจากกลัวพูดแล้วออกสำเนียงทองแดง ตื่นเต้น ไม่มั่นใจในตนเอง กลัวทำได้ไม่ดี และบางส่วนรู้สึกไม่

ขาดความมั่นใจเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน เนื่องจากได้ฝึกก่อนที่จะปฏิบัติจริง เป็นคนกล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตนเอง ดังคำกล่าว

"...รู้สึกขาดความมั่นใจ เพราะกลัวออกทองแดง..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...รู้สึกขาดความมั่นใจ เพราะความตื่นเต้นและกดดันตัวเอง..."

(น้องบัว, 2556)

"...ไม่ขาดความมั่นใจ เพราะเราฝึกก่อนจะปฏิบัติจริงอยู่แล้ว..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ไม่ขาดความมั่นใจ เพราะเราได้เตรียมคำพูดในเรื่องที่คุณครูให้พูด..."

(น้องสัน, 2556)

"...ไม่ขาดความมั่นใจ เพราะเป็นคนกล้าแสดงออก..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ไม่ขาดความมั่นใจ เพราะก่อนหน้านั้น เราได้ทบทวนมากพอสมควร..."

(น้องมินา, 2556)

"...รู้สึกขาดความมั่นใจ เพราะว่ามีคนขี้อวดเรามาก..."

(น้องดา, 2556)

"...รู้สึกขาดความมั่นใจ เพราะเป็นคนไม่มั่นใจในตนเอง..."

(น้องหมัด, 2556)

"...รู้สึกขาดความมั่นใจ เพราะกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี..."

(น้องนา, 2556)

"...ไม่ขาดความมั่นใจ เพราะเป็นคนมั่นใจในตนเอง..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องไปพูดหน้าชั้นเรียน ทำให้นักเรียนขาดความมั่นใจ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดความลังเลในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เกิดความลังเลเสมอในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม เนื่องจากกลัวการตัดสินใจพลาด กลัวทำได้ไม่ดีพอ "ไม่รู้จะทำอะไรดี บางเรื่องเกินวัย เกินความคิด และบางส่วนไม่เกิดความลังเลในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม เนื่องจาก เป็นมีสติและมีความมั่นใจในตนเองเสมอ ดังคำกล่าว

"...ลังเล เพราะไม่รู้อันไหนดี อันไหนไม่ดี..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ไม่ เพราะว่าเราเป็นคนที่มีสติ และมีความมั่นคงในชีวิต..."

(น้องสัน, 2556)

"...มีบ้าง เพราะบางเรื่องมันเกินความคิด เกินวัย..."

(น้องชิน, 2556)

"...ลังเล เพราะกลัวตัดสินใจผิดพลาด..."

(น้องหมัด, 2556)

"...ลังเล เพราะเป็นคนไม่มั่นใจในตนเอง และเป็นคนที่ยึดอะไรไม่ค่อยทัน..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อถูกบังคับให้ตัดสินใจอะไรก็ตาม นักเรียนเกิดความลังเลในการตัดสินใจ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อนักเรียนต้องสนทนากับคุณครู

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เมื่อต้องสนทนากับคุณครู จะกล้าสบตากับคุณครู เนื่องจากคุณครูใจดี ไม่กลัวคุณครู การสนทนาต้องสบตากันจึงจะคุยกันเข้าใจและรู้เรื่อง และบางส่วนบอก

ว่าไม่กล้าสบตากับคุณครู เนื่องจาก กลัวสิ่งที่จะพูด ไม่มีความมั่นใจ เกิดอาการประหม่า
ดิ่งคำกล่าว

"...ไม่กล้า เพราะกลัวล้มว่าจะพูดอะไรออกไป..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...กล้า เพราะถ้าเราไม่สบตากับคุณครูเราอาจพูดออกเสียงไม่ถูกต้อง..."

(น้องบัว, 2556)

"...กล้า เพราะเราจะหลบสายตาคุณครูทำไม ในเมื่อเราพูดความจริง..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ไม่กล้า เพราะจะทำให้เราหมดความมั่นใจ และเกิดอาการเกร็ง
จนพูดไม่ออก..."

(น้องสัน, 2556)

"...กล้า เพราะคิดว่าครูใจดี..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...กล้า เพราะไม่กลัวคุณครู ในเมื่อไม่ได้ทำอะไรผิด..."

(น้องดา, 2556)

"...ไม่กล้า เพราะเป็นกังวล เกิดอาการประหม่า..."

(น้องชิน, 2556)

"...กล้า เพราะการสนทนากัน ต้องสบตากันด้วย..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อนักเรียนสนทนากับคุณครู นักเรียนเกิดอาการ
เกร็ง เป็นกังวล ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อรู้สึกมั่นใจในคำตอบหรือมีคำตอบแตกต่างกับเพื่อน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่รู้สึกมั่นใจในคำตอบของตนเองเสมอ แม้คำตอบจะแตกต่างกับเพื่อนๆ เนื่องจากคิดว่าความคิดของแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ความรู้ความเข้าใจของแต่ละคนไม่เหมือนกัน และที่สำคัญคือมีความมั่นใจในตนเอง และบางส่วนบอกว่าไม่มั่นใจในคำตอบของตนเองเสมอ เนื่องจาก กลัว ไม่มั่นใจ ดังคำกล่าว

"...มั่นใจ เพราะคำตอบมันคือความเข้าใจของแต่ละบุคคล..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...มั่นใจ เพราะความคิดของแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน..."

(น้องสัน, 2556)

"...ไม่มั่นใจ เพราะกลัวจะตอบผิด..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...มั่นใจ เพราะคิดว่าเพื่อนๆ ก็ไม่ได้เก่งกว่าเราสักเท่าไร..."

(น้องมีนา, 2556)

"...ไม่ค่อยมั่นใจ..."

(น้องชิน, 2556)

"...มั่นใจ เพราะคิดว่าคำตอบของตนเองเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด..."

(น้องหมัด, 2556)

"...มั่นใจ เพราะเป็นคนมีเหตุผลในตัวเอง..."

(น้องนา, 2556)

"...มั่นใจในคำตอบ เพราะเป็นคนมั่นใจในตนเอง..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องถูกบังคับให้ตอบคำถาม นักเรียนมีความมั่นใจในคำตอบ แม้ว่าคำตอบนั้นแตกต่างกับเพื่อน ไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องอ่านอัลกรุอ่านเสียงดัง

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อต้องอ่านอัลกรุอ่านเสียงดัง นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่รู้สึกตื่นเต้น เนื่องจากกลัวอ่านผิด อ่านเพี้ยน เกิดอาการสั่น พูดไม่ออก และบางส่วนไม่รู้รู้สึกตื่นเต้น เนื่องจาก มั่นใจในการอ่านอัลกรุอ่าน รวมถึงมีความถนัดในการอ่านอัลกรุอ่านด้วย ดังคำกล่าว

"...ตื่นเต้น เพราะกลัวว่าจะอ่านผิดแล้วเพื่อนที่ไคยีนจะหัวเราะ..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ตื่นเต้น เพราะกลัวว่าจะอ่านออกเสียงเพี้ยน ไม่ถูกต้อง..."

(น้องบัว, 2556)

"...ตื่นเต้น เพราะทุกคนตั้งใจฟังเราอยู่..."

(น้องเราะ, 2556)

"...ตื่นเต้น เพราะจะทำให้เกิดอาการตัวสั่นและพูดไม่ออก..."

(น้องสัน, 2556)

"...ไม่ เพราะมั่นใจในการอ่านอัลกรุอ่านของตนเอง..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...ไม่ เพราะเป็นคนที่ถนัดการอ่านอัลกรุอ่านอยู่แล้ว..."

(น้องชิน, 2556)

"...ไม่ เพราะเป็นคนชอบอ่านออกเสียงดังอยู่แล้ว..."

(น้องหมัด, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องอ่านอัลกรุอ่านเสียงดัง นักเรียนเกิดความรู้สึกตื่นเต้นและกลัวจะอ่านผิด ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องเป็นผู้นำในการละหมาด

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อต้องเป็นผู้นำในการละหมาด นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่รู้สึกประหม่า เนื่องจากตื่นเต้น กลัว ไม่มั่นใจ และบางส่วนไม่รู้สึกประหม่า เนื่องจากการละหมาดเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องกระทำเหมือนกัน รวมถึงมีความมั่นใจว่าเราสามารถทำได้ ดังคำกล่าว

"...รู้สึกไม่ประหม่า เพราะคิดว่าการละหมาดเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องกระทำเหมือนกัน..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...รู้สึกประหม่า เพราะกลัวจะออกเสียงเพี้ยน ทำให้ความหมายเปลี่ยนไป..."

(น้องบัว, 2556)

"...รู้สึกประหม่า เพราะไม่มั่นใจในตนเองและตื่นเต้นด้วย..."

(น้องเราะ, 2556)

"...รู้สึกประหม่า เพราะกลัวอ่านผิด..."

(น้องดา, 2556)

"...รู้สึกประหม่า เพราะต้องใช้สมาธิสูง..."

(น้องอาร์ม, 2556)

"...รู้สึกไม่ประหม่า เพราะมีความมั่นใจว่าสามารถทำได้..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อต้องเป็นผู้นำในการละหมาด นักเรียนเกิดความรู้สึกประหม่า ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

ด้านความคาดหวัง

จากผลการสัมภาษณ์สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านความคาดหวังในประเด็นดังต่อไปนี้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อมีความมุ่งมั่นที่จะมีผลการเรียนที่ 1 ของห้อง

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะมีผลการเรียนเป็นที่ 1 ของห้อง เนื่องจากทำตามความรู้ความสามารถของตนเอง รู้ตนเองดีว่ามีความสามารถทำได้แค่ไหน ดังคำกล่าว

"...ไม่มั่นใจว่าจะทำได้ เพราะเราไม่ได้เก่งมากพอ..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...ไม่ได้คาดหวัง เพราะเรียนหนังสือไม่เก่ง..."

(น้องนา, 2556)

"...ไม่ได้มุ่งมั่นสักเท่าไร เพราะทำตามความรู้ความสามารถของตัวเองเรา..."

(น้องหมัด, 2556)

"...ไม่คาดหวัง เพราะไม่หวังอะไรมากมาย แค่เกรดเฉลี่ยไม่ตกก็พอ..."

(น้องชิน, 2556)

"...ไม่คาดหวัง เพราะเพื่อนเก่งกว่าเรา..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...อยากมีผลการเรียนเป็นที่ 1 ของห้อง มีความคาดหวังมาก เพราะอยากให้คนอื่นภูมิใจในตัวเรา..."

(น้องบัว, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนไม่คาดหวังในการมีผลการเรียนที่ 1 ของห้อง ไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อนักเรียนพอใจกับผลการเรียนของตนเอง

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่รู้สึกพอใจกับผลการเรียนของตนเอง เนื่องจากได้ทำดีที่สุดแล้ว ทำข้อสอบด้วยความสามารถของตนเอง ดังคำกล่าว

"...พอใจมาก เพราะที่ผ่านมามีการบ้าน ทำข้อสอบด้วยตัวเอง ไม่ได้ลอกเพื่อน..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...พอใจ เพราะเราทำดีที่สุดแล้ว..."

(น้องนา, 2556)

"...ไม่ค่อยพอใจ เพราะยังต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง..."

(น้องดา, 2556)

"...พอใจมาก เพราะเป็นผลมาจากความสามารถของเรา..."

(น้องนาเดีย, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนมีความพอใจผลการเรียนของตนเอง ไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อมีความคาดหวังอยากเรียนทางด้านศาสนาต่อในต่างประเทศ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา บางส่วนมีความคาดหวังอยากเรียนทางด้านศาสนาต่อในต่างประเทศ เนื่องจาก อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ วัฒนธรรม มุมมองต่างๆ รวมถึงประสบการณ์ในต่างแดน และ บางส่วนไม่คาดหวังอยากเรียนทางด้านศาสนาต่อในต่างประเทศ เนื่องจากไม่อยากห่างไกลพ่อแม่ เพื่อนๆ รวมถึงไม่ได้เก่งภาษาด้วย ดังคำกล่าว

"...ไม่ออกไป เพราะไม่อยากห่างไกลจากพ่อแม่..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...ไม่ เพราะไม่เก่งภาษาต่างประเทศ..."

(น้องนา, 2556)

"...มาก เพราะอยากหาประสบการณ์ อยากพบเพื่อนใหม่ต่างภาษา
ต่างวัฒนธรรม..."

(น้องชิน, 2556)

"...คาดหวัง เพราะอยากไปหาเปลี่ยนมุมมองทางการเรียน..."

(น้องเหมียว, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนมีความคาดหวังในการเรียนทางด้าน
ศาสนาต่อในต่างประเทศ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อมีความคาดหวังอยากประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอ
หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่อยากประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ เนื่องจากเป็นอาชีพที่สุจริต
ดังคำกล่าว

"...คาดหวังมากที่สุด เพราะอยากให้สังคมรู้จักเรามากขึ้น ว่าอย่าง
น้อยก็มีคนดี อยู่ในสังคม..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...คาดหวังมาก เพราะอยากประกอบอาชีพที่เป็นที่ยอมรับ เช่น ข้าราชการ..."

(น้องนา, 2556)

"...คาดหวังจะประกอบอาชีพที่ดีที่สังคมยอมรับ และพ่อแม่คอย
เตือนอยู่เสมออยากให้ประกอบอาชีพที่สุจริต เพื่อเป็นหน้าเป็นตาของ
ครอบครัว..."

(น้องชิน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนมีความคาดหวังในการประกอบอาชีพที่
สังคมยอมรับ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อบิดามารดาคาดหวังให้เป็นมุสลิมที่ดี

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า บิดามารดาของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความคาดหวังอยากให้ลูกเป็นมุสลิมที่ดี เนื่องจากอยากให้เป็นมุสลิมที่เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่คนอื่นๆ ดังคำกล่าว

"...คาดหวัง เพราะพ่อแม่อยากจะมีลูกที่นิสัยไม่ดี และถูกมองว่าพ่อแม่ไม่สั่งสอนให้เป็นมุสลิมที่ดี..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...คาดหวัง เพราะอยากให้มุสลิมเป็นที่ยอมรับในสังคม..."

(น้องนา, 2556)

"...คาดหวัง เพราะจะให้เป็นอย่างที่ดีให้แก่เพื่อนๆ ในครอบครัว..."

(น้องมินา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า บิดามารดาของนักเรียนมีความคาดหวังให้เป็นมุสลิมที่ดี ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อบิดามารดาคาดหวังในเรื่องสอบเข้ามหาวิทยาลัย

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า บิดามารดาของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีความคาดหวังในตัวลูกในเรื่องสอบเข้ามหาวิทยาลัยมาก เนื่องจากต้องการให้ลูกมีอนาคตที่ดี เรียนสูงๆ ทำงานดีๆ ไม่อยากให้เสียเวลาถ้าสอบไม่ได้ดังคำกล่าว

"...มีความคาดหวังมากที่สุด เพราะพ่อแม่กลัวว่าลูกจะไม่มีสถานที่เรียน..."

(น้องฮาริส, 2556)

"...ไม่ได้คาดหวัง เพราะอยากให้สอบเข้าราชการมากกว่า..."

(น้องนา, 2556)

"...มีความคาดหวัง เพราะต้องการมีอนาคตที่ดี..."

(น้องหมัด, 2556)

"...คาดหวังมาก เพราะหากสอบไม่ติดก็จะเสียการเรียน 1 ปี..."

(น้องนาเดีย, 2556)

"...คาดหวังมาก เพราะอยากเรียนสูงๆ และทำงานดีๆ..."

(น้องสัน, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า บิดามารดาของนักเรียนมีความคาดหวังให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

ด้านขวัญและกำลังใจ

จากผลการสัมภาษณ์สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดด้านขวัญและกำลังใจในประเด็นดังต่อไปนี้

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อนักเรียนโดนลงโทษ เพราะไม่ส่งการบ้าน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่เคยโดนลงโทษ เพราะไม่ส่งการบ้าน เนื่องจาก ขี้เกียจทำการบ้าน ทำให้ไม่เป็นการบ้านยาก ดังคำกล่าว

"...ไม่เคย เพราะเป็นคนที่ขยัน และส่งงานตรงเวลา..."

(น้องมีนา, 2556)

"...เคย เพราะง่วงนอนและไม่เข้าใจโจทย์คำถาม..."

(น้องเราะ, 2556)

"...เคย เพราะมีการบ้านหลายวิชาจึงทำให้ทำการบ้านเสร็จไม่ทัน..."

(น้องดา, 2556)

"...เคย เพราะขี้เกียจทำ..."

(น้องนา, 2556)

"...เคย เพราะการบ้านที่ให้ทำยากมาก ทำไม่เป็น จะลอกเพื่อนก็ไม่ทัน..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อทำการบ้านไม่เสร็จ นักเรียนกลัวโดนลงโทษ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาของสถานศึกษา

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ไม่เคยมีโอกาสดำเนินการแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาของสถานศึกษา เนื่องจากไม่ทราบว่าสถานศึกษามีปัญหาใดบ้าง ไม่รู้จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องใด ดังคำกล่าว

"...ไม่เคย เพราะโรงเรียนไม่เคยให้แสดงความคิดเห็น..."

(น้องมีนา, 2556)

"...มีบ้าง เช่น เรื่องแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าว..."

(น้องชิน, 2556)

"...ไม่มี เพราะไม่รู้จะแสดงความคิดเห็นในเรื่องอะไร..."

(น้องนา, 2556)

"...ไม่เคย เพราะไม่รู้ว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นบ้าง..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาของสถานศึกษา ไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อถูกตัดคะแนนกิจกรรม เพราะขาดละหมาดหรือขาดเรียนอัลกุรอาน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ไม่เคยโดนตัดคะแนนกิจกรรม เพราะขาดละหมาดหรือขาดเรียนอัลกุรอาน เพราะเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติ ดังคำกล่าว

"...ไม่เคยถูกตัดคะแนนกิจกรรม เพราะเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง..."

(น้องมีนา, 2556)

"...ไม่เคยถูกตัดคะแนนกิจกรรม เพราะไม่เคยทำผิดกฎของโรงเรียน..."

(น้องเหมียว, 2556)

"...ไม่เคยถูกตัดคะแนนกิจกรรม เพราะกิจกรรมเป็นสิ่งที่ชอบ..."

(น้องชิน, 2556)

"...เคยถูกตัดคะแนนกิจกรรม เพราะโคดเรียน หนีการเข้าร่วมกิจกรรม
ต่างๆ แต่ก็ไม่ได้ไว้วางใจ เพราะรู้ว่าตนเองผิด..."

(น้องนา, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า นักเรียนไม่เคยโดนตัดคะแนนกิจกรรม เพราะขาด
ละหมาดหรือขาดเรียนอัลกุรอาน ไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อถูกเพื่อนตักเตือน ขณะที่ทำผิดหลักศาสนา

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า เมื่อนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามใน
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ทำผิดหลักศาสนา บางส่วนเพื่อนเตือน และบางส่วนเพื่อนไม่เตือน
ดังคำกล่าว

"...เตือน แต่ไม่ค่อยเชื่อฟัง..."

(น้องมีนา, 2556)

"...เตือน และห้ามปรามปราม แต่ก็ไม่ได้สนใจ..."

(น้องชิน, 2556)

"...ไม่ เพราะเพื่อนก็ทำเหมือนกัน..."

(น้องนา, 2556)

"...ไม่ เพราะไม่ได้ทำผิดหลักศาสนา..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อนักเรียนถูกเพื่อนตักเตือน ขณะที่ทำผิดศาสนา
นักเรียนไม่ได้สนใจคำตักเตือนของเพื่อน ไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- การแสดงพฤติกรรมเมื่อคุณครูให้คะแนนพิเศษหรือจิตพิสัย

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่รู้สึกดีใจเมื่อคุณครูให้คะแนนพิเศษหรือจิตพิสัย เนื่องจากทำให้คะแนนเพิ่มมากขึ้น เป็นคะแนนที่บ่งบอกถึงความประพฤติของตนเอง ดังคำกล่าว

"...รู้สึกดีใจ เพราะจะทำให้เราได้คะแนนมากขึ้น..."

(น้องมีนา, 2556)

"...รู้สึกดีใจ ที่ครูเห็นความพยายามและความตั้งใจของเรา..."

(น้องชิน, 2556)

"...ดีใจ เพราะปกติไม่เคยได้ นานๆ จะได้สักครั้ง..."

(น้องนา, 2556)

"...รู้สึกดีใจ เพราะคะแนนพิเศษหรือคะแนนจิตพิสัย ดูจากความประพฤติที่ดีของเรา..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า เมื่อคุณครูให้คะแนนพิเศษหรือจิตพิสัย ส่งผลให้นักเรียนมีขวัญและกำลังใจในการเรียนเพิ่มขึ้น ไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- เมื่อมีผลการเรียนที่ดี บิดามารดาให้รางวัลเป็นการตอบแทน

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า บิดามารดาของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา บางส่วนให้รางวัลแก่ลูกเมื่อลูกได้ผลการเรียนที่ดี เนื่องจากทำให้พ่อแม่ภูมิใจ การให้รางวัลเป็นกำลังใจที่ดีแก่ลูก และบางส่วนไม่ได้ให้รางวัล เนื่องจากทำดีไม่จำเป็นต้องหวังรางวัล อยากให้ทำได้ดีกว่านี้ ดังคำกล่าว

"...ให้ เพราะเรามีผลการเรียนที่ดี ทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ..."

(น้องมีนา, 2556)

"...ให้ เพราะทำให้เรามีกำลังใจที่จะเรียนมากขึ้น..."

(น้องสัน, 2556)

"...ให้ เพราะพ่อแม่อยากให้ลูกมีความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น..."
(น้องเราะ, 2556)

"...ไม่ เพราะการที่ให้รางวัลไม่จำเป็นเฉพาะตอนที่ได้ผลการเรียนที่ดีเท่านั้น..."
(น้องบัว, 2556)

"...ไม่ เพราะพ่อแม่อยากให้ทำได้ดีขึ้นไปอีก..."
(น้องชิน, 2556)

"...ไม่ เพราะไม่เคยบอกพ่อแม่ว่าได้ผลการเรียนดี จึงบอกก็ไม่เชื่อว่าลูกเก่ง..."
(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า บิดามารดาให้รางวัลเมื่อลูกได้ผลการเรียนที่ดี ส่งผลให้นักเรียนมีขวัญและกำลังใจในการเรียนเพิ่มขึ้น ไม่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

- บิดามารดาลงโทษ เมื่อละเลยการปฏิบัติศาสนกิจ

จากผลการสัมภาษณ์ พบว่า บิดามารดาของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนา อิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่ลงโทษลูก เมื่อลูกละเลยการปฏิบัติศาสนกิจ เนื่องจาก ถือว่าไม่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา ไม่ทำหน้าที่ของมุสลิมที่ดี ดังกล่าว

"...ลงโทษ เพราะไม่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา..."
(น้องมินา, 2556)

"...ลงโทษ เพราะละเลยการปฏิบัติหน้าที่ของมุสลิมที่ดี..."
(น้องสัน, 2556)

"...ลงโทษ เพราะการละเลยการปฏิบัติศาสนกิจนั้น เป็นบาปอันใหญ่หลวง..."
(น้องบัว, 2556)

"...ลงโทษ เพราะพ่อแม่รักเรา..."
(น้องเหมียว, 2556)

"...ลงโทษ เพราะถือว่าเราไม่มีความรับผิดชอบ..."
(น้องนาเดีย, 2556)

"...ตักเตือน ไม่ได้ถึงกับลงโทษ..."

(น้องดา, 2556)

"...ไม่ แต่ว่ากล่าวตักเตือนอยู่เสมอ..."

(น้องหมัด, 2556)

"...ไม่เคยลงโทษ เพราะลงโทษไปเหนื่อยเปล่า ไม่เชื่อฟังอยู่แล้ว..."

(น้องฮาริส, 2556)

จากผลการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า บิดามารดาลงโทษลูก เมื่อลูกทะเลาะการปฏิบัติศาสนกิจ เพราะถือว่าไม่ทำหน้าที่ของมุสลิมที่ดี ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความเครียดของนักเรียน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 13 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา ได้เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 4.00 สถานภาพของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=3.16$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความคาดหวัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\mu=3.83$) รองลงมา คือ ด้านความคับข้องใจ ($\mu=3.56$) ด้านความเชื่อมั่น ($\mu=3.30$) ด้านขวัญและกำลังใจ ($\mu=3.27$) ด้านการปรับตัว ($\mu=3.24$) ด้านความวิตกกังวล ($\mu=3.23$) ด้านความกดดัน ($\mu=2.93$) และด้านความขัดแย้ง ($\mu=2.69$) ตามลำดับ

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\mu=2.49$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิเมื่อต้องเรียนภาษาอาหรับมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\mu=2.71$) รองลงมา คือ รู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่หอพักคนเดียว ($\mu=2.65$) ส่วนระดับความเครียดค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียน ($\mu=2.34$)

ผลการศึกษา พบว่า ความคาดหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น และขวัญและกำลังใจ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมี 1 ปัจจัย ได้แก่ ความคาดหวัง มีประสิทธิภาพในการส่งผลต่อความเครียดร่วมกัน ร้อยละ 4.9 ส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความเครียด โดยวิธีพูดคุยปรึกษาเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.1 รองลงมา คือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 50.6 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ แหล่งบริการปรึกษาทางโทรศัพท์ คิดเป็นร้อยละ 6.3

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 8 ด้าน คือ การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง และขวัญและกำลังใจ จากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนทั้งหมด 12 คนสามารถสรุปได้ดังนี้

นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่สามารถปรับตัวกับการเรียน เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง จะมีพฤติกรรม เบื่อ เครียด ง่วงนอน ขี้เกียจ และเมื่อยล้า เมื่อนักเรียนโดนผู้อื่นตำหนิ จะยอมรับถึงปัญหา และพร้อมปรับปรุงแก้ไข รวมถึงสำรวจตนเองว่าความผิดที่โดนตำหนินั้นเกิดจากสาเหตุอะไร เป็นความคิดจริงหรือไม่ นักเรียนใช้วิธีการเตรียมตัวสอบ โดยการอ่านหนังสือตั้งแต่ 1 วันถึง 1 สัปดาห์ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนจะทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่จะพูด ทบทวนและฝึกซ้อมการพูดบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ

เมื่อต้องทำงานกลุ่มร่วมกัน นักเรียนเข้าใจปัญหาการมีความรู้ความสามารถและความถนัดที่แตกต่างกัน แต่จะรู้สึกไม่พอใจที่ทำงานล่าช้า จนทำให้ส่งไม่ทันกำหนด นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกกลัวการถูกทำโทษ จากการผิดกฎระเบียบของโรงเรียน ทำให้อับอายเพื่อนๆ นักเรียนมีอุปสรรคในการเรียน ทำให้ไม่สบายใจก่อนเข้าเรียน โดยส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องส่วนตัว และเรื่องเพื่อน หากเพื่อนห้องข้างๆ เสียงดัง นักเรียนส่วนใหญ่ จะรู้สึกเสียสมาธิ รู้สึกรำคาญ จนทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง

นักเรียนส่วนใหญ่เมื่อโดนคุณครูถามคำถามในเวลาเรียนจะมีความกังวลมาก เพราะกลัวจะตอบผิด และมีการตัดสินใจช้า เนื่องจากไม่กล้าตัดสินใจ มีความลังเล แต่ไม่มีความวิตกกังวลจนเกินเหตุ อาจจะวิตกกังวลบ้างแก่พอประมาณ เพราะคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ต้องมีสติและสมาธิในเรื่องต่างๆ ไม่มีความฝึ่งใจกับความผิดหวัง เนื่องจากไม่ยึดติด ผ่านแล้วก็ผ่านไป พยายามทำวันนี้ให้ดีที่สุด แต่รู้สึกไม่มั่นใจเมื่อถึงเวลาทำข้อสอบ เพราะอ่านหนังสือไม่ทัน

นักเรียนส่วนใหญ่ เมื่อมีปัญหาเรื่องเรียนมักจะขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ซึ่งจะคิดว่าเพื่อนมีความสามารถมากกว่าตนเองเสมอ สำหรับการงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อนมักขาด

ความร่วมมือและขาดความกระตือรือร้น แต่จะไม่ต้องการแข่งขันกันกับเพื่อน และไม่รู้สึกอึดอัดแต่อย่างใด เมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก

นักเรียนส่วนใหญ่ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนเสมอ เมื่อเพื่อนมีปัญหา และเพื่อนก็รับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาเช่นกัน บิดามารดาของนักเรียนให้อิสระ ไม่ก้าวก่ายในเรื่องส่วนตัว และนักเรียนส่วนใหญ่ก็ให้ความเคารพครู ไม่มีปัญหาขัดแย้งแต่อย่างใด แต่จะมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพักมากกว่า

นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก เกิดอาการตื่นเต้น ประหม่า เมื่อต้องเป็นผู้นำละหมาดหรือเมื่อต้องอ่านอัลกรุอ่านเสียงดัง และมักเกิดความลังเลเสมอในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม และเกิดรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อมีคำตอบที่แตกต่างจากเพื่อน

นักเรียนส่วนใหญ่พอใจกับผลการเรียนของตนเอง ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะมีผลการเรียนเป็นที่ 1 ของห้อง มีความคาดหวังในเรื่องสอบเข้ามหาวิทยาลัย อยากประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ อยากให้ลูกเป็นมุสลิมที่ดี และคาดหวังจะเรียนทางด้านศาสนาต่อในต่างประเทศ

นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกดีใจเมื่อครูให้คะแนนพิเศษหรือจิตพิสัย แต่ก็ไม่ได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาของสถานศึกษาแต่อย่างใด บิดามารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ให้รางวัลเมื่อลูกได้ผลการเรียนที่ดี แต่จะลงโทษเมื่อละเลยการปฏิบัติศาสนกิจตามหลักคำสอนของศาสนา หรือเมื่อไม่ทำหน้าที่ของมุสลิมที่ดี ซึ่งเพื่อนก็มักให้คำคัดเตือนอยู่เสมอเช่นกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาสามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนมีการปรับตัวได้ดี โดยในช่วงแรกของการเปิดภาคเรียนนั้นนักเรียนยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเรียนและเพื่อนร่วมห้องได้ เนื่องจากไม่มีความคุ้นเคยต่อกัน เกิดความรู้สึกประหม่า เมื่อต้องพบเจอเพื่อนใหม่ ห้องเรียนใหม่ แต่เมื่อผ่านไประยะหนึ่งนักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เพราะมีการปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น มีการปรึกษาทางการเรียนในวิชาที่ไม่เข้าใจ อีกทั้งโรงเรียนมีกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยในการกระชับความสัมพันธ์และสร้างความสนิทสนมระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและ

นักเรียนกับคุณครู สอดคล้องกับทฤษฎีความเครียดของเซลเย่ (Selye, 1956) ที่กล่าวว่า การปรับตัวในระยะเดือน เป็นระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคาม จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้นๆ หลังจากนั้นจะมีการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย จนทำให้ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่ภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ จนสามารถปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยใช้วิธีการต่างๆ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้น ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะหมดกำลัง เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง มีความรุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลังอาการต่างๆ ที่เกิดในระยะแรกก็จะกลับมาอีก สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...รู้สึกเครียด และ ไม่มีอารมณ์ จะเรียน ร่างกายอ่อนล้า เมื่อกลับบ้านก็ทำอะไรไม่ไหว..." (น้องเหมียว) สอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ ชูพิศัย (2544) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี และ สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ที่กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสมเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะมีความมั่นคงในชีวิต มีสุขภาพดี มีความพึงพอใจและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สอดคล้องกับ ทัยรัตน์ พันธุ์แพ (2544) ที่ได้กล่าวว่า ความเครียดในระดับต่ำ เป็นความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดในชีวิตประจำวัน บุคคลมีการปรับตัวอัตโนมัติ เป็นการปรับด้วยความเคยชินและใช้พลังในการปรับตัวน้อยที่สุด ความเครียดในระดับต่ำ ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตและจะหมดไปในช่วงเวลาอันสั้น

นอกจากการปรับตัวแล้วนักเรียนมีขวัญและกำลังใจที่ดีอีกด้วย เพราะเมื่อนักเรียนเริ่มเข้าโรงเรียนใหม่ผู้ปกครองและคุณครูมีการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับนักเรียน ในช่วงแรกของการเปิดภาคเรียนคุณครูมีกิจกรรมให้นักเรียนได้ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ และในวิชาเรียนมีการให้คะแนนพิเศษสำหรับนักเรียนที่มีความประพฤติดีและปฏิบัติตัวภายใต้กฎระเบียบของโรงเรียน ในส่วนของผู้ปกครองมีการให้รางวัลเมื่อนักเรียนมีผลการเรียนที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ระวัง เนตรโพธิ์แก้ว (2542) ที่ได้กล่าวว่า นักเรียนจะมีขวัญและกำลังใจที่ดี หากมีผลงานที่เกิดจากการกระทำด้วยความสามารถของตนเองหรือผู้ปกครองคอยให้การสนับสนุน

ในการทำผลงานด้วยความสามารถของตัวนักเรียนเอง รวมถึงการตอบแทนรางวัลเมื่อนักเรียนมีผลการเรียนที่ดี เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ และเพื่อให้นักเรียนมีความตั้งใจและเพิ่มความขยันมากยิ่งขึ้น สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครูผู้สอน เป็นความสัมพันธ์บนพื้นฐานของความร่วมมือ ความรัก เคารพนับถือ ยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมถึงวิธีการถ่ายทอดความรู้ อาจแทรกด้วยกิจกรรมหรือการสนทนาการ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายสำหรับวิชาที่เรียน สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...รู้สึกดีใจ ที่ครูเห็นความพยายามและความตั้งใจของเรา..." (น้องชิน, 2556) และสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...รู้สึกดีใจ เพราะคะแนนพิเศษหรือคะแนนจิตพิสัย ดูจากความประพฤติที่ดีของเรา..." (น้องฮาริส, 2556)

รวมทั้งนักเรียนมีวิธีการจัดการความเครียดได้ดี ทำให้เกิดความเครียดในระดับที่เหมาะสม ไม่ส่งผลเสียต่อการดำรงชีวิต ซึ่งความเครียดจะเป็นตัวกระตุ้นหรือส่งเสริมให้คนต่อสู้อุปสรรคปัญหา ปรับสภาพของตัวเองให้เผชิญกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามได้ แต่ทั้งนี้ต้องเป็นความเครียดระดับที่เหมาะสม จะทำให้นักเรียนตื่นตัวและร่างกายเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระยะนี้มีน้อยมากและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้น ความเครียดในระดับต่ำจะเป็นตัวผลักดันให้นักเรียน มีผลการเรียนที่ดีขึ้น ได้ ไม่เกียจคร้าน เพราะเป็นความเครียดในระดับที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นความเครียดที่ส่งผลดีต่อนักเรียนและโรงเรียน ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ คล้ายประยงค์ (2546) พบว่า ระดับความเครียดของพนักงานบริษัททำอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) หลังการปฏิรูปองค์การ พ.ศ.2545 อยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชลชื่น แสนใจกล้า (2552) พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความเครียดในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัตรมงคล วศินอมร (2546) พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจ กองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว มีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ พิรภาว ภูมิพนวัสส์ (2549) พบว่า นิสิต นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดา เหล็กมัน (2550) พบว่า บุคลากรสังกัดสถานีอนามัย จังหวัดอุดรดิตถ์ มีความเครียดในระดับต่ำ

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ความคาดหวังส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนมีความคาดหวังที่จะมีผลการเรียนที่ดี แม้ว่าจะต้องเรียนทั้งวิชาสามัญและวิชาศาสนา มีความคาดหวังที่จะเป็นมุสลิมที่ดีในอนาคต สอดคล้องกับทฤษฎีของ Vroom ที่กล่าวว่า การคาดหวัง

ว่าเมื่อตั้งใจเรียนนั้น แล้วทำคะแนนได้ดีหรือการคาดหวังว่าเมื่อตั้งใจเรียนนั้นจะได้ผลลัพธ์อย่างที่ต้องการ ผลลัพธ์ที่ได้จากการตั้งใจเรียน ถ้าเห็นว่าตั้งใจเรียนแล้วทำคะแนนได้ดี จะส่งผลให้อยากทำ แต่ถ้าตั้งใจเรียนแล้ว ไม่ได้คะแนนดีขึ้น ก็ไม่ตั้งใจเรียน จึงสรุปได้ว่าการกระทำสิ่งใดๆ ย่อมมีความคาดหวัง เพราะหากขาดความคาดหวังแล้วแรงจูงใจย่อมขาดหายไป จนอาจส่งผลให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...อยากมีผลการเรียนเป็นที่ 1 ของห้อง มีความคาดหวังมาก เพราะอยากให้คนอื่นภูมิใจในตัวเรา..." (น้องบัว, 2556) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วราภรณ์ นิธิจันทร์ (2549) ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งชายและหญิง เกิดความเครียดทางการเรียน มีสาเหตุมาจากความคาดหวังในอนาคต

สำหรับความเครียดของนักเรียนที่ถูกคาดหวังจากบิดามารดาอยากให้นักเรียนสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ อยากให้ลูกได้เรียนต่อในต่างประเทศ และทำงานที่สังคมยอมรับ สอดคล้องกับแนวคิดของ สรายุทธ เพ็ชรซีก (2553) ที่กล่าวว่า บ้านเป็นสถานที่ที่เด็กได้รับแรงจูงใจในการเรียนที่ประสบผล ผู้ปกครองต้องการให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี มีการศึกษาที่ดี มีอาชีพที่สังคมยอมรับ จึงคอยสั่งสอน ปลูกฝัง เคี่ยวเข็ญ และจุดประกายให้เด็กตระหนักถึงเป้าหมายอยู่ตลอดเวลา ผู้ปกครองที่มีส่วนสนับสนุนเด็กแต่ละคน เพื่อพัฒนาการศึกษาเด็กให้เป็นคนดีหรือเป็นที่ยอมรับของสังคม แต่ละคนไม่สามารถทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาและช่วยพัฒนาส่วนบุคคลได้โดยลำพัง จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมจากบิดามารดาและบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ดังนั้น ความคาดหวังจึงเป็นแรงจูงใจที่กำหนดความเป็นไปในอนาคตของบุคคล ซึ่งการคาดหวังขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ สอดคล้องกับผลจากการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...คาดหวังจะประกอบอาชีพที่ดีที่สังคมยอมรับ และพ่อแม่คอยเตือนอยู่เสมอ อยากให้ประกอบอาชีพที่สุจริต เพื่อเป็นหน้าเป็นตาของครอบครัว..." (น้องชิน, 2556) และสอดคล้องกับผลการศึกษานฤมล โอภาสานนท์ (2551) พบว่า ความคาดหวังทางการเรียนของบิดามารดา มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

3. วิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีวิธีการที่ใช้ในการจัดการความเครียดมากที่สุด คือ การพูดคุยปรึกษาเพื่อน ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่ที่อยู่ในหอพักของโรงเรียน จะมีเวลาอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว และนักเรียนที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ซึ่งใช้เวลาในการเดินทางกับภูมิลำเนาเป็นเวลานาน ไม่เพียงพอที่ทางโรงเรียนมีวันหยุดให้ ดังนั้น นักเรียนเหล่านี้จะพูดคุยปรึกษากับเพื่อน

มากกว่าครอบครัว แม้ว่าจะมีเวลาในการใช้เครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น แต่เครื่องมือสื่อสารดังกล่าว ก็ไม่สามารถที่จะสนทนาหรือให้คำปรึกษาดีเท่ากับการพบปะ หรือการเผชิญหน้ากัน นอกจากนี้ทางโรงเรียนก็จะมีกิจกรรมหรือกีฬาในวันหยุดให้นักเรียนที่อยู่หอพัก เพื่อไม่ให้นักเรียนที่อยู่ประจำหอพักนอนหลับเพียงอย่างเดียว เช่น กีฬาบอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนหญิงที่อยู่หอพัก กีฬาฟุตบอลสำหรับนักเรียนชายที่อยู่หอพัก รวมทั้งการจัดให้นักเรียนที่อยู่หอพักไปร่วมงานมัสยิด เป็นตัวแทนของโรงเรียนในการอ่านอัลกรุอ่าน การร้องเพลงภาษาอาหรับ (อัลนาซิด) เพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียนอีกด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ ปรีทรรศ ศิลปะกิจ (2541) พบว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดหลายๆ วิธี เพื่อพยายามระงับแบ่งเบา หรือจัดความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคาม การหาเพื่อนหรือผู้ที่เราสามารถระบายความเครียดได้ รวมถึงผู้ที่สามารถรับฟังสิ่งที่เรารวดกังวลและทำให้เครียด สำหรับการปรับจิตใจของเรา ให้รู้จักปรับเข้าหากับปัญหาอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้ พยายามให้ความหวังกับตนเองและดูแลสุขภาพ การกินการนอนให้พอเพียง สามารถช่วยลดความเครียดได้ รวมทั้งการลดความเครียด โดยการจัดเรียงลำดับปัญหา เมื่อเรียงลำดับปัญหาได้แล้ว ก็ต้องพยายามหากิจกรรมต่างๆทำที่ดีที่สุด เช่น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ที่ตนเองถนัดหรือพอเล่นได้ จะช่วยให้สามารถลดความเครียดได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2549) ที่กล่าวว่า การรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากบุคคลอื่น ได้แก่ บิดา มารดา เพื่อนสนิท อาจารย์หรือจิตแพทย์ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาชั่วคราวระยะเวลาหนึ่ง การนอนหลับหรือนั่งสมาธิ เพื่อความสงบในจิตใจ สามารถลดระดับความเครียดที่มีในขณะนั้นลดลงและสามารถใช้ชีวิตปกติประจำวันได้ และยังคงสอดคล้องกับแนวคิดของ ลักขณา สิริวัฒน์ (2545) ที่กล่าวว่า วิธีการจัดการความเครียด โดยการระบายออกด้วยคำพูด ความคิดใหม่ๆ อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงที่พูด และเกิดแนวคิดต่างๆ เพื่อมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง การร้องเพลง การหัวเราะ มีแนวโน้มช่วยลดความเครียดหรือพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้ รวมถึงการแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ การพักผ่อนนอนหลับ หรือการพักผ่อนหย่อนใจ พฤติกรรมต่างๆ ที่ใช้แก้ปัญหาที่หลากหลายวิธีขึ้นกับองค์ประกอบหลายด้าน ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และบุคลิกภาพส่วนตัว สอดคล้องกับผลจากการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "เรียนติดต่อกันหลายชั่วโมงเบื่อ และมักจะหันมาคุยกับเพื่อนข้างๆ" (น้องฮาริส , 2556) และสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...ใช่เพราะเวลาตัวเราไม่สบายใจ พอได้คุยกับเพื่อนแล้วจะทำให้สบายใจได้..." (น้องหมัด, 2556) ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ ชัยวัชร อภิวัตน์ศิริ และคณะ (2550) พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีวิธีการจัดการความเครียด โดยการพูดคุยปรึกษาและปรับทุกข์หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น มากที่สุด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อำไพ กาวี และคณะ (2547) พบว่านักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดตาก มีวิธีการจัดการกับความเครียด โดยวิธีขอความช่วยเหลือจากผู้มีประสบการณ์หรือผู้ที่มีความรู้ เช่น อาจารย์ บุคคลที่รับปรึกษาปัญหา และยังคงคล้อยกับการศึกษาของ ทัยรัตน์ พันธุ์แห (2544) พบว่า พี่เลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ โดยการดูโทรทัศน์ ฟังเพลง มากที่สุด และวิธีการจัดการกับความเครียดแก้ไขปัญญา โดยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการศึกษาความเครียดของนักเรียนของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งนักเรียนสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดการความเครียดให้เกิดความเหมาะสมได้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. จากผลการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งความเครียดในระดับต่ำนั้น เป็นเรื่องที่ดี ทำให้นักเรียนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข สำหรับในด้านการเรียน หากมีความเครียดทางการเรียนในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง ส่งผลให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน และการเผชิญกับปัญหาได้เป็นอย่างดี แต่ควรมีการควบคุมไม่ให้ระดับความเครียดเพิ่มมากขึ้นเกินไป

2. จากผลการศึกษาของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ความคาดหวังส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน ดังนั้น เมื่อนักเรียนมีความคาดหวังอยากมีผลการเรียนที่ดี เป็นที่ 1 ของห้อง นักเรียนควรขยัน ตั้งใจเรียนและมุ่งมั่นทบทวนวิชาเรียนเป็นประจำ สำหรับความเครียดของนักเรียนที่เกิดจากความคาดหวังของผู้ปกครอง เมื่อนักเรียนถูกคาดหวังให้สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้น นักเรียนควรมีการนำข้อสอบที่ใช้ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปีที่ผ่านมา มา ฝึกทำข้อสอบและทำความเข้าใจอยู่เสมอ เมื่อนักเรียนถูกคาดหวังจากผู้ปกครองให้เป็นมุสลิมที่ดี ดังนั้น นักเรียนควรศึกษาและยึดถือแบบอย่างท่านศาสดาของศาสนาอิสลามที่ได้ประพาดิ ปฏิบัติตน เมื่อครั้งที่ท่านศาสดามีชีวิตอยู่ ว่าท่านศาสดาดำเนินชีวิตอย่างไร และนำมาประยุกต์ให้เข้ากับสังคมในปัจจุบัน

3. จากผลการศึกษา พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ใช้วิธีการพูดคุยปรึกษาเพื่อนในการจัดการความเครียดมากที่สุด ซึ่งเป็น

วิธีการจัดการความเครียดที่เพียงแต่เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้ทำให้ความเครียดหรือปัญหาหมดไป ดังนั้น นักเรียนควรจะมีการฝึกให้ตนเองมีวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่ปัญหาให้มากขึ้น โดยที่ผู้ปกครองหรืออาจารย์อาจจะมีส่วนช่วยในการกระตุ้น และส่งเสริมให้แก่นักเรียน

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความเครียดเพิ่มเติม เช่น ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามกับนักเรียน โรงเรียนทั่วไป เพื่อจะทำให้ขยายความรู้ในเรื่องนี้ได้กว้างขวางมากขึ้น
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดอื่นๆ

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2537. คู่มือและสื่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับเด็กระดับก่อนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ; โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2541. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร; โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2544. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร; โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2545. คู่มือเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-1 ปี. กรุงเทพฯ; โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. สาเหตุของความเครียด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.spu.ac.th>. 2553.
- กฤตินี ตรงสิทธิ์รักษ์. 2546. การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโทชั้นอุดมศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กาญจนา เดชคุ้ม. 2541. ความเครียด สาเหตุของความเครียดและเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนา ป็องสีดา. 2544. ความคับข้องใจในการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สถาบันราชภัฏมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์จิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กาญจนา ศรีวรกุล. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนและการปรับตัวด้านการเรียนของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กาญจนา หลวงจอก. 2536. การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพปฐมวิทยา จังหวัดราชบุรี. การศึกษามหาบัณฑิต, จิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- กาญจณี โชติชัยวิวงศ์กุล. 2547. ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์
ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. สารนิพนธ์ศึกษาศาสตร์-
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เกษตรชัย และหีม. 2550. องค์ประกอบในการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน
โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารสงขลา
นครินทร์ 13, 3 (กรกฎาคม-กันยายน).
- เกษตรชัย และหีม อีบรอเฮ็ม เต๊ะแห และ อัคนัน สือแม. 2547. รูปแบบการสอนภาษาอาหรับ
ในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. มหาวิทยาลัย
อิสลามยะลา.
- ชนิษฐา อารยภิญโญ. 2542. ปัจจัยส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษายุทธศาสตร์วิทยาลัยพยาบาล
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. สุขศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. 2545. ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ.
กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.
- จิราภรณ์ เอมเอี่ยม. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. การศึกษามหาบัณฑิต,
จิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จิรายุวัฒน์ กตารัตน์. 2547. ความคับข้องใจและกลวิธีการลดความคับข้องใจในการปฏิบัติหน้าที่
ของข้าราชการครูระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามนโยบายปฏิรูปการศึกษา. การศึกษา
มหาบัณฑิต, จิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์. 2542. การศึกษาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- จุฬาลักษณ์ สมภารวงศ์. 2552. เชาว์อารมณ์ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการจัดการความขัดแย้งของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคดอนเมือง. วารสารสวนปรุง ปีที่ 26, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-เม.ย. 2553)
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. 2541. ขวัญของวิทยากรย์ในวิทยาลัยพยาบาลเขตภาคกลางสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. การศึกษามหาบัณฑิต, การบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. 2541. พฤติกรรมการปรับตัว การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต พิมพ์ครั้งที่ 3, นนทบุรี; บริษัท เดอะเบสท์ กราฟฟิค
- ชลธิชา มินทร์พยัคฆ์. 2546. การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล สังกัดเทศบาลนครอุดรธานี. การศึกษามหาบัณฑิต, จิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชัยวัชร อภิวัตน์ศิริ และคณะ. 2550. ความเครียด และการจัดการความเครียด ของนักศึกษาแพทย์ ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน, คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชูชาติย์ ปานปรีชา. 2539. เอกสารการสอนชุดจิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- ฐานิดา สนใจยุทธ. 2543. ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- พัชรรัตน์ พันธุ์แพ. 2544. การประเมินภาวะเครียด การจัดการความเครียดและความต้องการคำแนะนำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของพี่เลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ. 2541. ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ธนากร สุขยิ่ง. 2553. ผลของการจัดกิจกรรมละครสร้างสรรค์ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย. การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย กลุณณะประกรกิจ. 2544. วิทยาความเครียดในทางจิตเวชศาสตร์: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นงลักษณ์ เกตุการณ์. 2551. การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์ และความเชื่อมั่นในตนเอง ในกิจกรรมศิลปะของนักเรียนชั้นอนุบาล 2 ระหว่างการจัดการเรียนรู้แบบการระดมสมอง และการจัดการเรียนรู้แบบซินเนคติกส์. การจัดการการเรียนรู้, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- นลินี ชรรณอำนวยสุข. 2541. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย.
- นิเทศ ดินณะกุล. 2546. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ; แอ็คทีฟ พรินท์.
- นิธิตา ช่วยเฟื่อง. 2547. ความกดดันและความเครียดของข้าราชการครูใน อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- บุญช่วย ศิริเกษ. 2540. พฤติกรรมองค์การในการบริหารการศึกษา. จังหวัดเลย; คณะครุศาสตร์, สถาบันราชภัฏเลย.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2540. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ; โรงพิมพ์เจริญผล.
- บุญศิริ สุวรรณเพชร. 2545. การศึกษาเปรียบเทียบแผนการจัดหาวัสดุห้องสมุดของบรรณารักษ์กับความต้องการใช้วัสดุห้องสมุดของนักศึกษาอาจารย์วิทยาลัยเอกชน. การศึกษามหาบัณฑิต, บรรณารักษศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- เบญจมาศ จงกล. 2550. ความเครียดและการจัดการความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่
เสี่ยงภัยของครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปัตตานี เขต 1. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
พัฒนามนุษย์และสังคม, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ประภัศรภา จันทรวงศา. 2548. ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดใน
การเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา
หันตรา. สารนิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาพรณ ศาโคตร. 2544. ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปานรดา ปัญญาราษฎร์. 2549. การศึกษาความเครียด วิธีการจัดการความเครียดและปัจจัยที่ส่งผล
ต่อความเครียด ในงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน. เชียงใหม่: ศิลปศาสตร-
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- พรนพ พุกกะพันธ์. 2542. ภาวะความเป็นผู้นำ. กรุงเทพฯ; จามจุรีโปรดักท์.
- พรนพ พุกกะพันธ์. 2544. ภาวะผู้นำและการจูงใจ. กรุงเทพฯ; จามจุรีโปรดักท์.
- พิมพิลา คงรุ่งเรือง. 2542. การศึกษาลักษณะพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย
ที่ได้รับการจัดกิจกรรม การเคลื่อนไหวและจังหวะตามแกนแห่งการเรียนรู้ของไอ/สโคป.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. การศึกษาปฐมวัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พีรภาว ติมปณวัศส์ . 2549. ความเครียดการจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาชุมชน,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภทวารณ อุ่นแก้ว. 2542. ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความวิตกกังวลของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม จังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
จิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ภาสกร สวนเรือง. 2549. ภาวะเครียดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, พัฒนามนุษย์และสังคม, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เมธินี คำนยังอยู่. 2544. แนวโน้มอัตราการเปลี่ยนแปลงความเชื่อมั่น ในตนเองของเด็กปฐมวัยที่เกิดจากประสบการณ์การเล่นสมมุติ.ปริญญาโท กศ.ม. การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รพีพรรณ พานิช. 2544. ความเครียดของนักเรียนประจำจังหวัดชลบุรี. รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ระวัง เนตรโพธิ์แก้ว. 2542. องค์การและการจัดการ. กรุงเทพฯ; พัทธกิจอักษร.
- รักษนก กชไกร. 2541. ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมเผชิญ ปัญหาของวัยรุ่น: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัฐการ สุรงค์พิตร ร.ต.อ. 2543. ความคาดหวังของประชาชนต่อการบริหารงานของเทศบาลตำบลเชิงคดอย อำเภอคดอยสะแก จังหวัดเชียงใหม่. รัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการเมืองการปกครอง, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รายวัฒน์ กตารัตน์. 2547. ความคับข้องใจและกลวิธีการลดความคับข้องใจในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการครู ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานตามนโยบายการปฏิรูปการศึกษา. วิทยานิพนธ์จิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยสารคาม.
- รุ่งระวี อัครวรรณ. 2547. ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความพึงพอใจของบุคลากรสาธารณสุข ต่องานบริการในศูนย์สุขภาพชุมชน จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์จิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยสารคาม.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. 2545. สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ลักษณะ พลอยล้อมแสง. 2543. ภาวะเครียด และพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- วงศ์พรรณี มลารัตน์. 2543. ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ. 2547. ความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วราภรณ์ นิธิจันทร์. 2549. การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ (ค.ม.), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วานี แสนมหาชัย . 2542. คุณลักษณะส่วนบุคคล ทักษะคิด และแรงกดดันทางสังคมที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชนในงานสาธารณสุขมูลฐานเขตเมือง จังหวัดขอนแก่น. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, การบริหารการพัฒนา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วารุณี เจริญรัตน์ โชติ. 2543. แนวโน้มและอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบปฏิบัติการทดลอง. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. การศึกษาปฐมวัย. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิจิตรา เชาว์พานนท์. 2550. การศึกษาระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยก่อนการทำผ่าตัด สถาบันประสาทวิทยา กรุงเทพมหานคร. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิภาพรรณ เดือนฉาย. 2544. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัด กรมสามัญศึกษา. กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วิไลพร อาลัยสุข. 2549. การศึกษาความเครียดและความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของนักโปรแกรม. คุรุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต, สาขาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ, คณะคุรุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี.
- ศจี อนันต์นพคุณ. 2542. กลวิธีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา.
- ศิริพร อังกานุสรณ์. 2545. ผลกระทบของสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่มีต่อความเครียดของนักศึกษา: ศึกษา กรณีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วิทยาเขตรังสิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิวาพร พงษ์นิลละอากรณ์. 2543. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย เชียงราย; บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สกาวเดือน ปชนสมิทธิ. 2540. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับการรื้อปรับระบบของพนักงานธนาคาร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ. 2538. รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพมหานคร; กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.
- สมเดช คู่ทวีกุล. 2546. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม. คุรุศาสตรมหาบัณฑิต, การบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- สมหวัง มาเพชร. 2548. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและกลวิธีในการเผชิญปัญหาของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมิต อาชวนิจกุล. 2533. การพัฒนาตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ; ดอกหญ้า.
- สมิต อาชวนิจกุล. 2542. เครียดเป็นบ้า. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ; ดับเบิลยูเอ็น พรินติ้ง.
- สมิต อาชวนิจกุล. 2547. ยิ้มรับความเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ; ดอกหญ้า.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สรายุทธ เพ็ชรซีก. 2553. ปัจจัยทางครอบครัวที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น: ศึกษากรณีโรงเรียนมีนประสาธวิทยา เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร. สาขาพัฒนาสังคม, ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- สิริภรณ์ หันพงษ์กิตติกุล. 2542. แหล่งความเครียดในงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุทธิดา สายสุตา. 2550. ความเครียดและการจัดการความเครียด ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุนิสา ตะสัย. 2550. ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. สร้างเสริมสุขภาพ, ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- สุวัฒน์ มหันต์นิรันดร์กุล และคณะ. 2540. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. เชียงใหม่; วารสารสวนปรง, โรงพยาบาลสวนปรง.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. 2545. ภาวะผู้นำเพื่อการปฏิรูปโรงเรียน. วารสารบริหารการศึกษา มศว. ปีที่ 1, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-เม.ย. 2545), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โสธยา สายบุรี. 2546. ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอปัวงชัย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 3. การศึกษามหาบัณฑิต, จิตวิทยาให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อริยา กูหา. 2546. แรงงูใจและอารมณ์. ภาคจิตวิทยาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อัจฉรา ระตะนะอาพร. 2546. ปัจจัยส่งเสริมต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเอกการบริหารการศึกษา, สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- อัญชลี ฉิมพลี. 2551. ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการสอนแบบเดินเรื่อง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. การศึกษาปฐมวัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัญชลี สุวรรณะ. 2546. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคใต้ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อัมพร โอตระกูล. 2540. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ; วิทยพัฒน์.
- อำไพ กาวี และคณะ. 2547. วิธีการจัดการความเครียดและสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันกับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดตาก. สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์. 2543. ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธร สังกัด ตำรวจภูธรจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ; บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Cattell, R.I. 1965. The Scientific Analysis of Personality. Baltimore, MD: Penguin.
- Engel, G.L. 1962. Psychological Development in Health and Disease. Philadelphia W.S.Saunders.
- Farmer, R.E.; Lynn, H.M.; & Hekeler, R.W. 1984. Stress Management for Human Services. Beverly Hills: Sage publication.
- Folkman, S. & Lazarus, RS. 1990. Coping and emotion. Hillsdale, NJ:Erlbaum,
Frustration with technology in the workplace, Retrieved June 15, 2007, from
http://ils.unc.edu/govstat/papers/workplace_frustration_full_paper.

- Freud, A. 1940. The Ego and the Mechanisms of Defense. New York. International Universities Press.
- Lazer, J., Jone, A., Bessiere, K., Ceapans, I., & Shneiderman, B. 2001. User
- Levitt, E.E. 1967. The Psychology of Anxiety. New York : Bobgs Merrill Company, Inc.
- Luckman, J. and K.C. Sorensen. 1978. Medical-surgical Nursing; A Psychological Approach. (2ND ed.). Philadelphia; W.B. Saunders Company.
- Mowrer, O.H. 1963. Anxiety and Learning in Contribute to Modern Psychology. New York : University Press, 264-265.
- Roy, S.C. and Andrews, H.A. 1991. The Roy Adaptation Model 2 ND edition. Connecticut: Appleton & Lange.
- Selye, H. 1956. Stress of Life .New York : McGraw-Hill Book.
- Yamane, T. 1973. Statistics and Introductory Andlysis. (2ed). Tokyo; John Weltherhill.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

เรียน นักเรียนผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับ ครู ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนักเรียนที่มีความเครียด และชี้แนะวิธีการจัดการความเครียด รวมทั้งเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาความเครียดให้มึ้น้อยลง และสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์กับโรงเรียนสำหรับใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการในการปรับสภาพแวดล้อมการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน และเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าหรือศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียด ดังนั้น จึงขอความกรุณาจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบถ้วน ทุกข้อ คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลกระทบใดๆ กับนักเรียน และผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนไว้เป็นความลับ

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ตอนที่ 3 การวัดระดับความเครียดจากการเรียน

ตอนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียด

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ด้วย

นายอาชาน ตนยาหมัด

นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำความเข้าใจเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวชื่อนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ภูมิตำเนา

() จังหวัดสงขลา

() จังหวัดอื่นๆ

4. เกรดเฉลี่ย

() 0.00-1.00

() 1.01-2.00

() 2.01-3.00

() 3.01-4.00

5. สถานภาพบิดา มารดา

() บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน

() บิดา-มารดา หย่าร้างกัน

() บิดาถึงแก่กรรม

() มารดาถึงแก่กรรม

() บิดา-มารดา แยกกันอยู่ชั่วคราว

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนกระทำเป็นประจำ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนบ้างและไม่ตรงบ้าง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดและการกระทำของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	<u>การปรับตัว</u> ข้าพเจ้าอยากออกจากห้องเรียน เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง	46 (11.6)	46 (11.6)	162 (40.8)	92 (23.2)	51 (12.8)
2	ข้าพเจ้ายอมรับทราบถึงปัญหาและปรับปรุงตนเองเมื่อผู้อื่นตำหนิ	110 (27.7)	215 (54.2)	61 (15.4)	10 (2.5)	1 (.3)
3	ข้าพเจ้าไม่อ่านหนังสือเตรียมสอบเลย ถ้าไม่ใกล้ถึงวันสอบ	53 (13.4)	78 (19.6)	162 (40.8)	79 (19.9)	25 (6.3)
4	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน	82 (20.7)	77 (19.4)	144 (36.3)	80 (20.2)	14 (3.5)
5	ข้าพเจ้าวางแผนเรื่องการเรียนไว้ล่วงหน้าเสมอ	39 (9.8)	111 (28.0)	125 (31.5)	110 (27.7)	12 (3.0)
6	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้	85 (21.4)	120 (30.2)	150 (37.8)	42 (10.6)	- (0.0)
7	<u>ความคับข้องใจ</u> ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องรับผิดชอบงานหลายๆ	48 (12.1)	121 (30.5)	151 (38)	69 (17.4)	8 (2)
8	ข้าพเจ้าไม่สบายใจเมื่อต้องส่งการบ้านแบบลวกๆ	93 (23.4)	133 (33.5)	114 (28.7)	49 (12.3)	8 (2)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9	เมื่อต้องทำงานกลุ่ม ความรู้ความสามารถของเพื่อนบางคนมีไม่เพียงพอ	31 (7.8)	86 (21.7)	209 (52.6)	66 (16.6)	5 (1.3)
10	เมื่อไปเรียนสาย ข้าพเจ้ากลัวจะถูกลงโทษ	212 (53.4)	91 (22.9)	36 (9.1)	28 (7.1)	30 (7.6)
11	ก่อนเข้าเรียนมักเกิดเหตุการณ์ทำให้ไม่สบายใจอยู่เสมอ	26 (6.5)	48 (12.1)	160 (40.3)	99 (24.9)	64 (16.1)
12	รู้สึกไม่มีสมาธิเมื่อเพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง	101 (25.4)	155 (39)	115 (29)	14 (3.5)	12 (3)
13	<u>ความวิตกกังวล</u> ขณะเรียนข้าพเจ้ากลัวถูกครูถาม	57 (14.4)	72 (18.1)	115 (29)	122 (30.7)	31 (7.8)
14	ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาส เพราะตัดสินใจช้าเกินไป	59 (14.9)	95 (23.9)	174 (43.8)	51 (12.8)	18 (4.5)
15	เมื่อเกิดปัญหาข้าพเจ้าจะวิตกกังวลเกินเหตุ	60 (15.1)	92 (23.2)	133 (33.5)	77 (19.4)	35 (8.8)
16	ข้าพเจ้ามักรู้สึกฝังใจกับความผิดหวัง	89 (22.4)	104 (26.2)	127 (32)	66 (16.6)	11 (2.8)
17	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเมื่อถึงเวลาสอบ	87 (21.9)	91 (22.9)	127 (32)	73 (18.4)	19 (4.8)
18	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเพื่อนตำหนิเมื่อทำผิดกฎของโรงเรียน	92 (23.2)	117 (29.5)	101 (25.4)	63 (15.9)	24 (6)
19	<u>ความกดดัน</u> เมื่อมีปัญหาเรื่องเรียน ข้าพเจ้ามักได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเสมอ	53 (13.4)	119 (30)	152 (38.3)	46 (11.6)	27 (6.8)
20	เพื่อนมักแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถเหนือกว่าข้าพเจ้า	40 (10.1)	90 (22.7)	189 (47.6)	62 (15.6)	16 (4)
21	เมื่อทำงานกลุ่มเพื่อนมักขาดความกระตือรือร้น	56 (14.1)	111 (28)	154 (38.8)	65 (16.4)	11 (2.8)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22	รู้สึกว่าคุณต้องแข่งขันกับเพื่อน อยู่ตลอดเวลา	44 (11.1)	78 (19.6)	163 (41.1)	80 (20.2)	32 (8.1)
23	ข้าพเจ้าอดคิดเมื่อต้องปฏิบัติตาม กฎระเบียบของหอพัก	42 (10.6)	42 (10.6)	101 (25.4)	128 (32.2)	84 (21.2)
24	<u>ความขัดแย้ง</u> ข้าพเจ้าให้คำปรึกษาแก่เพื่อนใน ห้องเรียนเสมอ	49 (12.3)	106 (26.7)	198 (49.9)	21 (5.3)	23 (5.8)
25	เพื่อนรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษา เมื่อข้าพเจ้าไม่สบายใจ	55 (13.9)	121 (30.5)	142 (35.8)	54 (13.6)	25 (6.3)
26	บิดาก้าวท่ายเรื่องส่วนตัวมากเกินไป	8 (2)	24 (6)	94 (23.7)	123 (31)	148 (37.3)
27	ข้าพเจ้ามีปัญหาขัดแย้งกับพี่น้องอยู่เสมอ	14 (3.5)	55 (13.9)	85 (21.4)	121 (30.5)	122 (30.7)
28	ข้าพเจ้ามักมีปัญหาขัดแย้งกับครูสอน ศาสนา	12 (3)	17 (4.3)	45 (11.3)	156 (39.3)	167 (42.1)
29	ข้าพเจ้ามีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพัก เป็นประจำ	35 (8.8)	20 (5)	93 (23.4)	100 (25.2)	149 (37.5)
30	ผู้ปกครองบังคับให้ข้าพเจ้ากระทำใน สิ่งที่ขัดแย้งกับความคิดของข้าพเจ้า	10 (2.5)	27 (6.8)	85 (21.4)	124 (31.2)	151 (38)
31	<u>ความเชื่อมั่น</u> ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยเมื่อต้องออกไปพูด หน้าชั้นเรียน	78 (19.6)	72 (18.1)	173 (43.6)	51 (12.8)	23 (5.8)
32	ข้าพเจ้าเกิดความลังเลในการตัดสินใจ ทำอะไรก็ตาม	41 (10.3)	113 (28.5)	129 (32.5)	97 (24.4)	17 (4.3)
33	เมื่อคุณครูพูดคุยกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้า ไม่กล้าสบตากับคุณครู	63 (15.9)	51 (12.8)	110 (27.7)	119 (30)	54 (13.6)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
34	เมื่อทำการบ้านข้าพเจ้ามั่นใจในคำตอบของตนเองเสมอ แม้คำตอบจะแตกต่างกับเพื่อน	36 (9.1)	99 (24.9)	158 (39.8)	86 (21.7)	18 (4.5)
35	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น เมื่อต้องอ่านอัลกรุ- อ่านเสียงดัง	61 (15.4)	88 (22.2)	130 (32.7)	83 (20.9)	35 (8.8)
36	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่อต้องเป็นผู้นำ ในการละหมาด (อิหม่าม)	90 (22.7)	69 (17.4)	136 (34.3)	65 (16.4)	37 (9.3)
37	<u>ความคาดหวัง</u> ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นที่จะมีผลการเรียน เป็นที่หนึ่งของห้องให้ได้	110 (27.7)	78 (19.6)	134 (33.8)	45 (11.3)	30 (7.6)
38	ข้าพเจ้าไม่พอใจกับผลการเรียนของ ข้าพเจ้าเลย	56 (14.1)	57 (14.4)	172 (43.3)	66 (16.6)	46 (11.6)
39	บิดามารดาคาดหวังให้ข้าพเจ้าเป็นมุสลิม ที่ดี	103 (25.9)	73 (18.4)	161 (40.6)	30 (7.6)	30 (7.6)
40	บิดามารดาคาดหวังว่าข้าพเจ้าสอบเข้า มหาวิทยาลัยได้	206 (51.9)	105 (26.4)	66 (16.6)	14 (3.5)	6 (1.5)
41	<u>ขวัญและกำลังใจ</u> ข้าพเจ้าโดนลงโทษ เมื่อไม่ส่งการบ้าน	323 (81.4)	43 (10.8)	18 (4.5)	10 (2.5)	3 (.8)
42	ข้าพเจ้ามีโอกาสดำเนินการแสดงความคิดเห็นใน การแก้ปัญหาต่างๆ ของสถานศึกษา	189 (47.6)	113 (28.5)	82 (20.7)	10 (2.5)	3 (.8)
43	ข้าพเจ้าถูกตัดคะแนนกิจกรรม เมื่อขาด ละหมาดหรือขาดเรียนอัลกรุอ่าน	40 (10.1)	79 (19.9)	178 (44.8)	69 (17.4)	31 (7.8)
44	เพื่อนมักกล่าวตักเตือน เมื่อเห็นข้าพเจ้า ละเลยหรือกระทำผิดหลักศาสนา	26 (6.5)	33 (8.3)	188 (47.4)	131 (33)	19 (4.8)
45	บิดามารดาคาดหวังให้ข้าพเจ้าเป็นมุสลิม ที่ดี	22 (5.5)	67 (16.9)	113 (28.5)	71 (17.9)	124 (31.2)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
46	เพื่อนมักกล่าวตักเตือน เมื่อเห็นข้าพเจ้า ละเลยหรือกระทำผิดหลักศาสนา	46 (11.6)	109 (27.5)	107 (27)	80 (20.2)	55 (13.9)
47	ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ เมื่อครูให้คะแนนพิเศษ หรือจิตพิสัยแก่ข้าพเจ้า	240 (60.5)	84 (21.2)	65 (16.4)	5 (1.3)	3 (.8)
48	บิดามารดาให้รางวัลข้าพเจ้าเสมอ เมื่อมี ผลการเรียนดี	90 (22.7)	109 (27.5)	137 (34.5)	26 (6.5)	35 (8.8)
49	บิดามารดालงโทษข้าพเจ้า เมื่อละเลยการ ปฏิบัติศาสนกิจ	107 (27)	82 (20.7)	122 (30.7)	64 (16.1)	22 (5.5)

ตอนที่ 3 การวัดระดับความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด
ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งมีเกณฑ์ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง ตรงกับความถี่ความรู้สึกของนักเรียนมาก (11 ครั้งขึ้นไป)

เป็นบ่อยๆ หมายถึง ตรงกับความถี่ความรู้สึกของนักเรียนปานกลาง (6-10 ครั้ง)

เป็นครั้งคราว หมายถึง ตรงกับความถี่ความรู้สึกของนักเรียนน้อย (น้อยกว่า 6 ครั้ง)

ไม่เคยเลย หมายถึง ตรงกับความถี่ความรู้สึกของนักเรียนแทบไม่เกิดขึ้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียน	78 (19.6)	45 (11.3)	110 (27.7)	134 (33.8)	30 (7.6)
2	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจเมื่อต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ	71 (17.9)	67 (16.9)	124 (31.2)	113 (28.5)	22 (5.5)
3	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมองเมื่อต้องเรียนทั้งวิชาสามัญและศาสนา	63 (15.9)	51 (12.8)	110 (27.7)	119 (30)	54 (13.6)
4	รู้สึกกังวลใจเมื่อทำการบ้านไม่เสร็จ	17 (4.3)	45 (11.3)	156 (39.3)	167 (42.1)	12 (3)
5	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากจะทำอะไรระหว่างหรือหลังจากเลิกเรียน	41 (10.3)	97 (24.4)	113 (28.5)	129 (32.5)	17 (4.3)
6	รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงเมื่อต้องตื่นแต่เช้าตรู่	48 (12.1)	69 (17.4)	151 (38)	121 (30.5)	8 (2)
7	มีนั่งหรือวิ่งเวียนศีรษะเมื่อต้องตื่นมาอ่านอัลกรุอ่านแต่เช้าตรู่	39 (9.8)	110 (27.7)	111 (28.0)	125 (31.5)	12 (3.0)
8	รู้สึกเสียงสั่น ปากสั่นเมื่อต้องอ่านอัลกรุอ่าน	66 (16.6)	89 (22.4)	104 (26.2)	127 (32)	11 (2.8)
9	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่เมื่อต้องเรียนกิตั๊บเป็นเวลานาน	63 (15.9)	92 (23.2)	101 (25.4)	117 (29.5)	24 (6)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	รู้สึกไม่มีสมาธิเมื่อต้องเร่งรีบไปละหมาด	35 (8.8)	93 (23.4)	100 (25.2)	149 (37.5)	20 (5)
11	นอนไม่หลับเพราะกังวล คิดมาก กลัวตื่นมาอ่านอัลกรุอ่านไม่ทัน	85 (21.4)	55 (13.9)	121 (30.5)	122 (30.7)	14 (3.5)
12	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิเมื่อต้องเรียนภาษาอาหรับ	54 (13.6)	55 (13.9)	121 (30.5)	142 (35.8)	25 (6.3)
13	มีอาการหัวใจเต้นแรงเมื่อต้องเร่งรีบไปละหมาด	45 (11.3)	156 (39.3)	167 (42.1)	17 (4.3)	12 (3)
14	หวาดกลัว ระวัง เมื่อต้องอยู่ที่หอพัก	128 (32.2)	84 (21.2)	101 (25.4)	42 (10.6)	42 (10.6)
15	รู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่หอพักคนเดียว	40 (10.1)	79 (19.9)	178 (44.8)	69 (17.4)	31 (7.8)

ตอนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้ากิจกรรมที่ทำเมื่อเกิดความเครียด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|-------------------------------------|
|1. พุดคุยปรึกษาพ่อแม่ |13. ปลุกต้นไม้ |
|2. พุดคุยปรึกษาเพื่อน |14. ทำงานศิลปะหรือการฝีมือ |
|3. พุดคุยปรึกษาคู |15. ซี้เกร (รำลึกถึงพระเจ้า) |
|4. พุดคุยปรึกษาพี่น้อง |16. เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร |
|5. พุดคุยปรึกษาผู้ใหญ่ที่นับถือ |17. ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น |
|6. พุดคุยปรึกษาผู้นำหรือผู้รู้ทางศาสนา |18. พยายามคิดแก้ปัญหา |
|7. พุดคุยปรึกษาคูแนะแนว |19. อาบน้ำละหมาด |
|8. พุดคุยปรึกษาคูที่นักเรียนสนิท |20. ออกกำลังกาย |
|9. แหล่งบริการปรึกษาทางโทรศัพท์ |21. นอนหลับ |
|10. ไปมัสยิด ขอพรจากพระเจ้า |22. ตะโกนเสียงดัง |
|11. อ่านอัลฮาดิษ |23. เล่นกับสัตว์เลี้ยง |
|12. คูโทรศัพท์ ฟังวิทยุ |24. อ่านอัลกรุอ่าน |

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติม และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ประกอบการทำวิทยานิพนธ์

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณให้สามารถเข้าใจมากยิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามดังนี้

วันที่สัมภาษณ์..... เวลาสัมภาษณ์.....

ชื่อโรงเรียน.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์(นามสมมติ).....

ด้านการปรับตัว

1. ท่านมีพฤติกรรมอย่างไร เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง
2. เมื่อท่านโดนผู้อื่นตำหนิ ท่านจะยอมรับถึงปัญหา และพร้อมปรับปรุงหรือไม่ อย่างไร
3. ท่านมีการเตรียมตัวอ่านหนังสือ เตรียมสอบอย่างไร ท่านอ่านหนังสือเตรียมสอบก่อนถึงวันสอบนานหรือไม่
4. เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน ท่านมีวิธีเตรียมตัวอย่างไร ท่านมีความมั่นใจแค่ไหน เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน
5. ท่านมีการวางแผนล่วงหน้าทางการเรียนอย่างไรบ้าง
6. ท่านมีความมั่นใจหรือไม่ ที่จะทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ด้านความคับข้องใจ

1. เมื่อต้องรับผิดชอบงานมากๆ ท่านรู้สึกหงุดหงิดหรือไม่ อย่างไร
2. เมื่อต้องส่งการบ้านแบบลวกๆ ท่านรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่ อย่างไร
3. เมื่อเพื่อนที่ต้องทำงานกลุ่มร่วมกัน มีความรู้ความสามารถไม่เพียงพอ ท่านจะรู้สึกไม่พอใจหรือไม่ อย่างไร
4. เมื่อไปโรงเรียนสายท่านกลัวจะถูกลงโทษหรือไม่ มีสาเหตุจากอะไรบ้าง
5. มีเรื่องทำให้ท่านไม่สบายใจก่อนเข้าเรียนบ้างหรือไม่ อย่างไร
6. ถ้าเพื่อนห้องข้างๆ เสียงดัง ท่านรู้สึกเสียสมาธิบ้างหรือไม่ ส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง

ด้านความวิตกกังวล

1. ท่านกังวลว่าจะโดนคุณครูถามในเวลาเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ท่านมักจะพลาดโอกาส เพราะการตัดสินใจช้าหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. เมื่อเกิดปัญหาท่านจะวิตกกังวลเกินเหตุหรือไม่
4. ท่านใส่ใจกับความผิดหวังหรือไม่ เพราะเหตุใด
5. ท่านเคยรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อถึงเวลาทำข้อสอบหรือไม่ เพราะเหตุใด
6. เมื่อท่านทำผิดกฎโรงเรียน ท่านกลัวจะโดนเพื่อนตำหนิหรือไม่ เพราะเหตุใด

ด้านความกดดัน

1. เพื่อนมักจะให้ความช่วยเหลือท่านหรือไม่ เมื่อท่านมีปัญหาเรื่องเรียน
2. เพื่อนมักแสดงออกถึงความสามารถเหนือกว่าท่านเสมอ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
3. เพื่อนมักขาดความร่วมมือและขาดความกระตือรือร้นในการทำงานกลุ่ม ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
4. ท่านมีความรู้สึกที่ต้องแข่งขันกับเพื่อนอยู่ตลอดเวลาหรือไม่ เพราะเหตุใด
5. ท่านรู้สึกอึดอัดหรือไม่ เมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก เพราะเหตุใด

ด้านความขัดแย้ง

1. เมื่อเพื่อนมีปัญหามาปรึกษาท่าน ท่านให้คำปรึกษาแก่เพื่อนเสมอ ใช่หรือไม่
2. เมื่อท่านมีปัญหาไม่สบายใจเพื่อนพร้อมจะรับฟังปัญหา และให้คำปรึกษาแก่ท่านเสมอ ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
3. บิดาก้าวท่ายเรื่องส่วนตัวของท่านมากเกินไป ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
4. ท่านมีปัญหาทับพี่น้องบ้างหรือไม่ และส่วนมากเป็นเรื่องอะไร
5. ท่านมีปัญหาขัดแย้งกับครูบ้างหรือไม่ เพราะเหตุใด
6. ท่านมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพักบ้างหรือไม่ ถ้ามีส่วนใหญ่ขัดแย้งกันเรื่องอะไร
7. ผู้ปกครองบังคับท่านให้ท่านทำในสิ่งที่ขัดแย้งกับความคิดของท่านหรือไม่ ถ้ามีท่านจัดการกับปัญหานี้อย่างไร

ด้านความเชื่อมั่น

1. ท่านขาดความมั่นใจ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ท่านเกิดความลังเลหรือไม่ เมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรก็ตาม
3. เมื่อท่านต้องสนทนากับคุณครู ท่านกล้าสบตาคุณครูหรือไม่ เพราะเหตุใด

4. ท่านมั่นใจในคำตอบของตนเองหรือไม่ แม้ว่าคำตอบจะแตกต่างกับเพื่อน
5. เมื่อต้องอ่านหนังสือหน้าห้องเรียนเสียงดัง ท่านรู้สึกตื่นเต้นหรือไม่ เพราะเหตุใด
6. เมื่อต้องเป็นผู้นำสวดมนต์ ท่านรู้สึกประหม่าหรือไม่ เพราะเหตุใด

ด้านความคาดหวัง

1. ท่านมีความมุ่งมั่นที่จะมีผลการเรียนที่ 1 ของห้อง มากแค่ไหน เพราะเหตุใด
2. ท่านพอใจกับผลการเรียนของตนเองมากแค่ไหน เพราะเหตุใด
3. ท่านมีความคาดหวังอยากเรียนต่อในต่างประเทศหรือไม่ เพราะเหตุใด
4. ท่านอยากประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับมากแค่ไหน เพราะเหตุใด
5. บิดามารดาคาดหวังให้เป็นคนดีหรือไม่ เพราะเหตุใด
6. บิดามารดาคาดหวังในตัวท่านในเรื่องสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากแค่ไหน เพราะเหตุใด

ด้านขวัญและกำลังใจ

1. ท่านเคยโดนลงโทษ เพราะไม่ส่งการบ้านหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ท่านมีโอกาสดูแลแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาของสถานศึกษาบ้างหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ท่านถูกตัดคะแนนกิจกรรมบ้างหรือไม่ เพราะเหตุใด
4. เพื่อนเตือนท่านบ้างหรือไม่ เมื่อท่านทำผิดคิด
5. ท่านรู้สึกดีใจหรือไม่ เมื่อครูให้คะแนนพิเศษหรือจดพิสัยแก่ท่าน เพราะเหตุใด
6. บิดามารดาให้รางวัลท่านหรือไม่ เมื่อท่านได้ผลการเรียนที่ดี เพราะเหตุใด
7. บิดามารดาลงโทษท่านหรือไม่ เมื่อท่านละเลยการปฏิบัติศาสนกิจ เพราะเหตุใด

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.วันชัย ธรรมสังการ | ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 2. ดร.กานดา จันทร์เข้ม | ภาควิชาสารัตถศึกษา
คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 3. รศ.ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ | ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ |

ภาคผนวก ง
ตารางสรุปคะแนนคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ
2. อายุ
3. ภูมิลำเนา
4. เกรดเฉลี่ย
5. สถานภาพบิดา มารดา

กรรมการผู้เชี่ยวชาญ 3

- ค่าใช้จ่ายที่ได้/เดือน วัน สัปดาห์
- ที่พักอาศัยปัจจุบัน
- ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
- การมีเพื่อนสนิท
- เพื่อนต่างเพศ

ตอนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด

ข้อคำถาม	กรรมการ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		
<u>การปรับตัว</u> ข้าพเจ้าขากออกจากห้องเรียน เมื่อต้องเรียน ติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง	+1	0	+1	0.67	
ขณะที่คุณครูสอน ข้าพเจ้ามักจะนั่งคิดถึงเรื่อง อื่น	+1	-1	+1	0.33	ก 2) ไม่สอดคล้องกับ นิยาม
ข้าพเจ้ายอมรับทราบถึงปัญหาและปรับปรุง ตนเองเมื่อผู้อื่นตำหนิ	+1	0	+1	0.67	
เมื่อพบกับอุปสรรค ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจ ตนเองอยู่เสมอ	+1	-1	+1	0.33	
ข้าพเจ้าไม่อ่านหนังสือเตรียมสอบเลย ถ้าไม่ ใกล้ถึงวันสอบ	+1	0	+1	0.67	
ข้าพเจ้ารู้สึกรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนถามถึง เรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว	-1	0	+1	0	ก 1) มี 2 นัยยะ

ข้อคำถาม	กรรมกร ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		
ข้าพเจ้าขาดความพร้อมในการทำรายงานหรือส่งงานให้ทันเวลา	0	0	+1	0.33	
ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยเมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน	+1	0	+1	0.67	
ข้าพเจ้าวางแผนเรื่องการเรียนไว้ล่วงหน้าเสมอ	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าจะสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้	+1	0	+1	0.67	
<u>ความคับข้องใจ</u> ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องรับผิดชอบงานหลายๆ	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้าไม่สบายใจเมื่อต้องส่งการบ้านแบบลวกๆ	+1	0	+1	0.67	
ระยะเวลาในการทำการบ้านมีไม่เพียงพอ	+1	-1	+1	0.33	
เมื่อต้องทำงานกลุ่ม ความรู้ ความสามารถของเพื่อนบางคนมีไม่เพียงพอ	+1	0	+1	0.67	
เมื่อไปเรียนสาย ข้าพเจ้ากลัวจะถูกลงโทษ	+1	0	+1	0.67	
ก่อนเข้าเรียนมักเกิดเหตุการณ์ทำให้ไม่สบายใจอยู่เสมอ	+1	0	+1	0.67	ก 2) ต้องการประเมินอะไร
มีอาการหายใจวูบวาบเมื่อโดนคุณครูหรือเพื่อนตำหนิ	+1	-1	+1	0.33	
เมื่อเกิดปัญหาเฉพาะหน้าไม่สามารถแก้ไขได้ทัน	0	0	+1	0.33	ก 1) คงไม่เป็นเช่นนี้ทุกครั้ง ก 2) ต้องการวัดอะไร
รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องนั่งเรียนในห้องแคบๆ	-1	+1	+1	0.33	
รู้สึกไม่มีสมาธิเมื่อเพื่อนข้างห้องส่งเสียงดัง	+1	+1	+1	1	

ข้อคำถาม	กรรมการผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		
<u>ความวิตกกังวล</u> ขณะเรียนข้าพเจ้ากลัวถูกครูถาม	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าครู	0	-1	+1	0	ก 1) ต่างจากข้อ 19 อย่างไร ก2) คล้ายด้านความคับ ข้องใจ
ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นกังวลต่อผลการเรียน และ รู้สึกสบายใจเมื่อนึกถึงเรื่องการเรียนรู้	-1	+1	+1	0.33	ก 1) ความหมายกำกวม ก 2) ถามประเด็นเดียว พอ
ข้าพเจ้ากลัวว่าจะเรียนไม่ดีเท่าเพื่อน และกลัว ว่าจะสอบไม่ผ่าน	-1	+1	+1	0.33	ก 1) มี 2 นัยยะ
ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาส เพราะตัดสินใจช้า เกินไป	+1	0	+1	0.67	
เมื่อเกิดปัญหาข้าพเจ้าจะวิตกกังวลเกินเหตุ	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ามักรู้สึกฝงใจกับความผิดหวัง	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ามักถูกรบกวน โดยความคิดที่ไร้สาระ	0	-1	+1	0	ก 1) อะไรคือ เรื่องไร้ สาระ
ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเมื่อถึงเวลาสอบ	+1	0	+1	0.67	
ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเพื่อนตำหนิเมื่อทำผิดกฎของ โรงเรียน	+1	0	+1	0.67	ก 2) กลัวเพื่อนหรือครู ตำหนิ
<u>ความกดดัน</u> ข้าพเจ้ามือคดกับครู ทำให้ไม่สนใจการเรียน	+1	-1	+1	0.33	
ข้าพเจ้ามักไม่ชอบปฏิบัติตามคำสั่งของครู	+1	-1	+1	0.33	
เมื่อข้าพเจ้าทำงานสำเร็จลุล่วงข้าพเจ้าไม่เคย ได้รับคำชมเชยจากเพื่อนหรือครูผู้สอน	0	0	+1	0.33	

ข้อคำถาม	กรรมการผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		
เมื่อมีปัญหาเรื่องเรียน ข้าพเจ้ามักได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเสมอ	+1	0	+1	0.67	
ความคิดเห็นของข้าพเจ้ามักจะไม่ตรงกับเพื่อน	+1	-1	+1	0.33	
เพื่อนมักแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถเหนือกว่าข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	
เมื่อทำงานกลุ่มเพื่อนมักขาดความกระตือรือร้น	+1	0	+1	0.67	
รู้สึกว่าคุณต้องแข่งขันกับเพื่อนอยู่ตลอดเวลา	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้าอดอัดเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ารู้สึกกดดันเมื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่ดีเหมือนกับงานของเพื่อน	0	0	+1	0.33	
ความขัดแย้ง ข้าพเจ้ารู้สึกอัดอัดเมื่อได้มาเรียน และเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ	-1	-1	+1	0	ก 1) ต่างจากข้อ 19,22 อย่างไร ก 2) น่าจะเป็นความ กดดัน
ข้าพเจ้ามักถูกเพื่อนแกล้งหรือข่มขู่อยู่เสมอ	+1	-1	+1	0.33	ก 2) น่าจะเป็นความ กดดัน
ข้าพเจ้าให้คำปรึกษาแก่เพื่อนในห้องเรียนเสมอ	+1	0	+1	0.67	
เพื่อนรับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาเมื่อข้าพเจ้าไม่สบายใจ	0	+1	+1	0.67	
บิดาก้าวท่ายเรื่องส่วนตัวมากเกินไป	+1	0	+1	0.67	

ข้อคำถาม	กรรมการ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		
ข้าพเจ้ามีปัญหาขัดแย้งกับพี่น้องของข้าพเจ้า อยู่เสมอ	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ามักมีปัญหาขัดแย้งกับครูสอนศาสนา	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ามีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพัก เป็นประจำ	+1	+1	+1	1	
ผู้ปกครองบังคับให้ข้าพเจ้ากระทำในสิ่งที่ ขัดแย้งกับความคิดของข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้าถูกลงโทษ เมื่อไม่กระทำตามคำสั่ง ของครู	+1	-1	+1	0.33	ก 2) น่าจะเป็นความ กดดันความคับข้องใจ
ความเชื่อมั่น ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยเมื่อต้องออกไปพูดหน้า ชั้นเรียน	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้าเกิดความลังเลในการตัดสินใจทำ อะไรก็ตาม	+1	+1	+1	1	
เมื่อคุณครูสอนไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าเลือกที่จะ ถามเพื่อนมากกว่าถามคุณครู	+1	-1	+1	0.33	
เมื่อคุณครูพูดคุยกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่กล้า สบตาที่คุณครู	+1	+1	+1	1	
เมื่อทำการบ้านข้าพเจ้ามั่นใจในคำตอบของ ตนเองเสมอ แม้คำตอบจะแตกต่างกับเพื่อน	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ามักจะเลือกทำงานกลุ่มกับคนที่เก่ง กว่าเสมอ	+1	-1	+1	0.33	
ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น เมื่อต้องอ่านอัลกรุอ่าน เสียงดัง	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ารู้สึกหวั่นไหว เมื่อถูกตักเตือนจาก การกระทำผิดหลักศาสนา	+1	-1	+1	0.33	

ข้อคำถาม	กรรมการ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		
ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่อต้องเป็นผู้นำในการระดมความคิด (อิหม่าม)	+1	+1	+1	1	
ในการทำอะไรรู้สึกท้อแท้ เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้น	+1	0	+1	0.67	ก 2) น่าจะเป็นความวิตกกังวล
ความคาดหวัง ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นที่จะมีผลการเรียนเป็นที่หนึ่งของห้องให้ได้	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้าไม่พอใจที่เห็นคนอื่นสอบได้คะแนนดีกว่าข้าพเจ้า	+1	-1	+1	0.33	ก 2) น่าจะเป็นความกดดัน
ข้าพเจ้าไม่พอใจกับผลการเรียนของข้าพเจ้าเลย	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้าอยากเรียนทางด้านศาสนาต่อในต่างประเทศ	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้าอยากประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ	+1	+1	+1	1	
บิดามารดาคาดหวังให้ข้าพเจ้าเป็นมุสลิมที่ดี	+1	+1	+1	1	
บิดามารดาของข้าพเจ้าสั่งสอนให้ข้าพเจ้าเป็นคนดี มีระเบียบวินัยอยู่เสมอ	+1	-1	+1	0.33	
บิดามารดาคาดหวังว่าข้าพเจ้าสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้	+1	0	+1	0.67	
บิดามารดาชอบนำผลการเรียนของข้าพเจ้าไปเปรียบเทียบกับของคนอื่น	+1	-1	+1	0.33	ก 2) น่าจะเป็นความกดดัน
บิดามารดาชอบดูว่า เมื่อเห็นข้าพเจ้าอ่านหนังสืออย่างอื่น นอกเหนือจากหนังสือเรียน	+1	0	+1	0.67	ก 2) น่าจะเป็นความกดดัน
ขวัญและกำลังใจ คุณครูส่งเสริมให้ข้าพเจ้ามีความก้าวหน้าทั้งด้านวิชาการและด้านศาสนา	-1	+1	+1	0.33	ก 1) มี 2 นัยยะ

ข้อคำถาม	กรรมการ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		
ข้าพเจ้าโดนลงโทษ เมื่อไม่ส่งการบ้าน	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้ามีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นใน การแก้ปัญหาต่างๆ ของสถานศึกษา	+1	+1	+1	1	
ข้าพเจ้าถูกรุ้ตำหนิ เมื่อเข้าห้องเรียนสาย	+1	-1	+1	0.33	
ข้าพเจ้าถูกตัดคะแนนกิจกรรม เมื่อขาด ละหมาดหรือขาดเรียนอัลกรุอ่าน	+1	0	+1	0.67	
เพื่อนมักกล่าวตักเตือน เมื่อเห็นข้าพเจ้า ละเลยหรือกระทำผิดหลักศาสนา	+1	0	+1	0.67	
ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจ เมื่อครูให้คะแนนพิเศษหรือ จิตพิสัยแก่ข้าพเจ้า	+1	0	+1	0.67	
เมื่อข้าพเจ้านำชื่อเสียงให้แก่สถานศึกษามาก ได้รับคำชมเชยจากเพื่อนและคุณครูเสมอ	-1	0	+1	0	ก 1) ไม่ใช่ทุกคนที่ทำ ได้แบบนี้
บิดามารดาให้รางวัลข้าพเจ้าเสมอ เมื่อมีผล การเรียนดี	+1	0	+1	0.67	
บิดามารดาลงโทษข้าพเจ้า เมื่อละเลยการ ปฏิบัติศาสนกิจ	+1	0	+1	0.67	

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดระดับความเครียดจากการเรียน

ข้อคำถาม	กรรมการผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ ข้อเสนอแนะ
	1	2	3		
รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียน	+1	+1	+1	1	
รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจเมื่อต้องเรียนวิชาที่ไม่ชอบ	+1	+1	+1	1	
รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมองเมื่อต้องเรียนทั้งวิชาสามัญและศาสนา	+1	+1	+1	1	
รู้สึกกังวลใจเมื่อทำการบ้านไม่เสร็จ	+1	+1	+1	1	
รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่ยอมทำอะไรระหว่างหรือหลังจากเลิกเรียน	+1	+1	+1	1	
รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงเมื่อต้องตื่นแต่เช้าตรู่	+1	+1	+1	1	
มีนงหรือเวียนศีรษะเมื่อต้องตื่นมาอ่านอัลกรุอ่านแต่เช้าตรู่	+1	+1	+1	1	
รู้สึกเสียงสั่น ปากสั่นเมื่อต้องอ่านอัลกรุอ่าน	+1	+1	+1	1	
ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่เมื่อต้องเรียนกิตับเป็นเวลานาน	+1	+1	+1	1	
รู้สึกไม่มีสมาธิเมื่อต้องเร่งรีบไปละหมาด	+1	+1	+1	1	
นอนไม่หลับเพราะกังวล คิดมาก กลัวตื่นมาอ่านอัลกรุอ่านไม่ทัน	+1	+1	+1	1	
รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิเมื่อต้องเรียนภาษาอาหรับ	+1	+1	+1	1	
มีอาการหัวใจเต้นแรงเมื่อต้องเร่งรีบไปละหมาด	+1	+1	+1	1	
หวาดกลัว ระวัง เมื่อต้องอยู่ที่หอพัก	+1	+1	+1	1	
รู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่หอพักคนเดียว	+1	+1	+1	1	

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ข้อคำถาม	ผลการพิจารณา			ค่า IOC	ความคิดเห็น/ ข้อเสนอแนะ
	-1	0	+1		
พูดคุยปรึกษาบิดามารดา	+1	+1	+1	1	
พูดคุยปรึกษาเพื่อน	+1	+1	+1	1	
พูดคุยปรึกษาครู	+1	+1	+1	1	
พูดคุยปรึกษาพี่น้อง	+1	+1	+1	1	
พูดคุยปรึกษาผู้ใหญ่ที่นับถือ	+1	+1	+1	1	
พูดคุยปรึกษาผู้นำหรือผู้รู้ทางศาสนา	+1	+1	+1	1	
พูดคุยปรึกษาคูแฉะแนว	+1	+1	+1	1	
พูดคุยปรึกษาคูที่นักเรียนสนิท	+1	+1	+1	1	
แหล่งบริการปรึกษาทางโทรศัพท์	+1	+1	+1	1	
ไปมัสยิด ขอพรจากพระเจ้า	+1	+1	+1	1	
อ่านอัลฮาดิษ	+1	+1	+1	1	
ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ	+1	+1	+1	1	
ปลูกต้นไม้	+1	+1	+1	1	
ทำงานศิลปะหรือการฝีมือ	+1	+1	+1	1	
ไปทะเล สวนสาธารณะ เกี่ยวกับธรรมชาติ	0	+1	+1	0.67	
ซีเเกร	+1	0	0	0.33	ก 2) ซีเเกร คืออะไร
เก็บไว้คนเดียวไม่พูดกับใคร	+1	+1	+1	1	
ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	
พยายามคิดแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1	
อาบน้ำละหมาด	+1	+1	+1	1	
ออกกำลังกาย	+1	+1	+1	1	
นอนหลับ	+1	+1	+1	1	
ตะโกนเสียงดัง	+1	+1	+1	1	
เล่นกับสัตว์เลี้ยง	+1	+1	+1	1	
อ่านอัลกรุอ่าน	+1	+1	+1	1	

ภาคผนวก จ
ดัชนีความเที่ยงของเครื่องมือ

ดัชนีความเที่ยงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หาความเที่ยงของเครื่องมือ โดยผู้วิจัย ได้นำแบบสอบถามดังกล่าวมาหาความเที่ยงกับนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม อำเภอบางใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน และนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช หาค่า α -coefficient ดังนี้

แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด เท่ากับ .855

แบบสอบถามระดับความเครียด เท่ากับ .778

และแบบสอบถามแต่ละตอนรวมทั้งหมดเท่ากับ .816

ภาคผนวก จ

หนังสือตอบรับการตีพิมพ์ผลงานวิชาการ (Proceedings)



มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
HATYAI UNIVERSITY

ม.หาดใหญ่ มหาวิทยาลัยเอกชนชั้นนำของเมืองไทย
รัฐคิด รัฐธรรม รัฐสำนึก

ที่ ม.ญ. 0194/2556

31 พฤษภาคม 2556

เรื่อง การตอบรับการตีพิมพ์ผลงานวิชาการในรายงานสืบเนื่องจากการประชุม (Proceedings)

เรียน คุณอาชาน ดนย่ำหมัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อคณะกรรมการพิจารณาผลงานวิชาการ จำนวน 1 ชุด

ตามที่มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ได้ดำเนินการจัดการประชุมหาดใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4 เรื่อง “การวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมไทย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นเวทีทางวิชาการให้กับอาจารย์ นักวิจัย นักวิชาการ และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาได้มีโอกาสนเผยแพร่ผลงานวิชาการและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์ด้านการวิจัย และเป็นการสร้างบรรยากาศการวิจัยให้เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย ในวันศุกร์ที่ 10 พฤษภาคม 2556 เวลา 08.30 – 16.30 น. อาคารศูนย์กีฬาและกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และท่านได้เข้าร่วมนำเสนอผลงานวิชาการแบบ oral presentation นั้น

ในการนี้ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ขอเรียนให้ทราบว่าขณะนี้ผลงานทางวิชาการของท่าน ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชา และยอมรับให้ตีพิมพ์ผลงานวิชาการของท่าน ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุมหาดใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4 (Proceedings) และคาดว่าจะแล้วเสร็จสามารถเผยแพร่ไปยังหน่วยงานต่างๆ ได้ ภายในเดือนสิงหาคม 2556

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิวัฒน์ จันทร์กิ่งทอง)

ผู้อำนวยการสำนักวิจัยและพัฒนา

ปฏิบัติการแทนรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยมหาวิทยาลัยหาดใหญ่

สำนักวิจัยและพัฒนา

โทรศัพท์ 0-7420-0300 ต่อ 108

โทรสาร 0-7420-0384

Hatyai University, the First Private University in Southern Thailand

125 / 502 Polpichai Rd. Hatyai Songkhla 90110 Thailand <http://www.hu.ac.th>
Tel 66 74 200300, 425000 Fax 66 74 425467

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน
โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**Factors Related to Affect Stress and Stress Management for Students of Islamic
Schools in Hatyai District, Songkhla Province**

อาซาน ตนย่ำหมัด^{1*}, เกษตรชัย และหิม²

Azan Tonyamad, Kasetchai laeheim

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

²อาจารย์ประจำภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ABSTRACT

The purposes of this research were to study the factors affecting the stress and the stress management for the students of Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province. The population were 397 students 2012 academic year. Who were staying in the schools dormitory. The research instrument was questionnaire and in-depth interview. The data analysis was carried out by using the mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, and correlation coefficient of multiple regression.

The research results revealed that the stress of students in the Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province as a whole level was at the low level. The expectation affected the stress of the students in the Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province by statistic significance at .001 level. The effective stress affects was 4.9%, and the stress management of the students was solved by talking and consulting with friends the most 79.1%.

The in-depth interview revealed that all eight factors affected the stress level were as follows; most of the students could not adjust themselves to the study when they had to study continuously for several hours, felt frustrated when they had to work in group, worked slowly and could not send work as the due date, felt worried they might answer the questions wrongly, did not understand some contents and felt pressured their friends were smarter, lacked of self-confidence, had expectation to have good grades. However, they had no any conflicts with friends, teachers, and parents, and had good spirits and moral supports when the teachers enhanced them motivation for the study.

Key words: *Stress, stress management, Islamic private schools*

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2555 ที่อยู่ประจำหอพักในโรงเรียน จำนวน 397 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ โดยความคาดหวังส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งมีประสิทธิภาพในการส่งผลต่อความเครียด ร้อยละ 4.9 และนักเรียนมีวิธีการจัดการความเครียดโดยวิธีพูดคุยปรึกษาเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.1

จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้ง 8 ด้าน ส่งผลต่อระดับความเครียด โดยนักเรียนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวกับการเรียน เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง มีความคับข้องใจ เมื่อต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำงานล่าช้า และส่งงานไม่ทันกำหนด มีความวิตกกังวลกลัวตอบคำถามผิด เรียนไม่เข้าใจ มีความกดดันที่เพื่อนมีความสามารถมากกว่าตนเอง ไม่มีความขัดแย้งกับเพื่อน ครู และผู้ปกครอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก มีความคาดหวังให้ผลการเรียนที่ดี และมีขวัญและกำลังใจเมื่อครูให้แรงจูงใจในการเรียน

คำสำคัญ: ความเครียด, วิธีการจัดการความเครียด, โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม

บทนำ

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การงานที่มีความเครียดและภาวะความกดดันที่สูง กิจกรรมต่างๆ ทางสังคมที่มากมายเหล่านี้ ส่งผลให้คนมีอาการของความเครียด การแข่งขันในการเรียน การสอบ เพื่อความสำเร็จในการศึกษา การงาน ฯลฯ ส่งผลให้คนมีความเครียดมากขึ้น และต้องตกอยู่ในภาวะการแข่งขัน คำครองชีพที่สูงเป็นสิ่งที่ทำให้คนในเมืองเป็นโรคเครียดกว่าคนที่อยู่ในชนบท ในขณะที่เศรษฐกิจในเมืองใหญ่ๆ กำลังเจริญเติบโต สิ่งที่เราพบอยู่เสมอคือ เด็กที่อยู่ในวัยเรียนที่นับวันจะมีการแข่งขันกันในด้านการศึกษาสูง เพราะการศึกษาสามารถทำให้คนแตกต่างกันในหน้าที่การงาน การเงิน ฐานะและเกียรติยศ ชื่อเสียง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ พ่อแม่จึงมักควบคุมผลการเรียนของลูก และจะรู้สึกละอายเมื่อลูกต้องล้มเหลวในการเรียน เช่น สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ จึงเห็นว่าเด็กในปัจจุบันต้องเรียนพิเศษ ต้องแข่งขันสูง มีความเครียดสูงเช่นเดียวกัน แต่คนเราทุกคนเป็นปวงชน ย่อมหลีกเลี่ยงความเครียดไม่พ้น บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย และเป็นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกรุ่น ทุกสถานภาพ ทุกอาชีพ ทุกฐานะ ตั้งแต่เกิดจนตาย ทั้งนี้เนื่องจากเราต้องอยู่ในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งสภาพอากาศ สภาพเศรษฐกิจและสังคม อันเนื่องมาจากการพัฒนาประเทศโดยมุ่งหวังทางวัตถุ และละเลยการพัฒนาจิตใจของคนในสังคม (สุนิสา ตะสัย, 2550)

ความเครียดเกิดจากการที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะพอใจหรือไม่ก็ตาม ความเครียดเป็นกระบวนการของชีวิต เป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีผลต่อบุคคลทั้งในด้านผลดีและผลเสีย ซึ่งผลดีคือการที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะทำให้มีแรงกระตุ้นเป็นภาวะที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว เพื่อการตอบสนองท่าทางต่างๆ ในชีวิตประจำวันสามารถกระทำกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความเครียดมากเกินไปไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ ผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกาย (วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ, 2547) และในปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญของคนไทยไม่เว้นแม้แต่เด็กในโรงเรียน ซึ่งความเครียดสามารถนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่ร้ายแรง และปัญหาการฆ่าตัวตายที่นับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (ทนงศักดิ์ อังรัตนสุข และคณะ, 2544)

เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ก็มักจะหาวิธีการในการจัดการความเครียด ซึ่งการจัดการกับความเครียดเป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการแสดงออกของบุคคลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง เมื่อประเมินแล้วว่าสถานการณ์ดังกล่าว จะก่อให้เกิดผลลบหรือปัญหาเกิดขึ้น เพื่อขจัดหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้น แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ วิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหา มีการพิจารณาตัวปัญหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข และหาสิ่งที่สนับสนุนอย่างเหมาะสม และวิธีการมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นการหลีกเลี่ยงหนีปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือป้องกันตนเอง เพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจ โดยใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่าง แต่จะสามารถลดความเครียดได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง และจะประสบกับความล้มเหลวในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นภายหลัง (กรมสุขภาพจิต, 2545)

โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เป็นสถาบันการศึกษาที่มีพัฒนาการที่ยาวนานมาพร้อมๆ กับการก่อตั้งชุมชนของมุสลิม ทั้งนี้เนื่องจากการให้ความสำคัญของการศึกษาในศาสนาอิสลาม จึงเป็นผลให้เกิดสถาบันทางการศึกษาของชุมชนมุสลิมขึ้น โดยโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามเดิมมีการจัดการศึกษาในรูปแบบ “ปอเนาะ” และด้วยนโยบายของรัฐที่มุ่งพัฒนาการจัดการศึกษาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ และเมื่อสร้าง ความมั่นคงในพื้นที่ทำให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนรูปแบบมาเป็นโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในปัจจุบัน ในขณะที่ปอเนาะบางแห่งก็ยังคงรูปแบบการจัดการเช่นเดิม และปัจจุบันรัฐบาลอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นสถานศึกษาในรูปแบบพิเศษอีกหนึ่งรูปแบบ โดยใช้ชื่อว่า “สถานศึกษาปอเนาะ” การจัดการเรียนการสอนมีความแตกต่างจากโรงเรียนทั่วไป เพราะมีการจัดการสอนวิชาสามัญและวิชาศาสนาควบคู่กัน และส่วนใหญ่มีการเรียนการสอน 6 วัน หยุดการเรียนการสอนเพียงวันเดียว (เกษตรชัย และหิม, 2550) นักเรียนที่ศึกษาในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม มีทั้งนักเรียนที่อยู่ประจำหรืออยู่หอพัก และไปกลับทุกวัน โดยนักเรียนที่อยู่ประจำหอพักในโรงเรียน มีกิจกรรมนอกหลักสูตรหลายอย่าง เช่น ต้องละหมาดให้ครบทั้ง 5 เวลา ต้องศึกษาคัมภีร์อัลกรุอ่าน ต้องเรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอิสลาม สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนที่อยู่ประจำหอพักต้องเรียนรู้เพิ่มมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้อยู่ประจำหอพัก ซึ่งนักเรียนที่เพิ่งจบการศึกษาในระดับประถมศึกษาตอนปลาย มีการอบรมสั่งสอน ปลูกฝังไม่เหมือนกัน จึงทำให้มีนักเรียนบางกลุ่มที่สามารถปรับตัวได้เร็ว ค่อยๆ ปรับตัวได้ และไม่สามารถปรับตัวได้เลย

ด้วยเหตุและปัจจัยดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เพื่อให้ นักเรียน ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเยาวชนวัยนี้ได้รับรู้และตระหนักถึงความเครียดของนักเรียน และเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาค้นหาวิธีการพร้อมรับสถานการณ์ที่กดดัน และมีวิธีการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
3. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยการวิจัยเชิงปริมาณเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่

จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2555 ที่อยู่ประจำหอพักในโรงเรียน และการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับนักเรียนที่มีความเครียดในระดับต่ำที่สุด 1 คน และสูงที่สุด 1 คน รวมโรงเรียนละ 2 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 8 ด้าน ประกอบด้วย การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง ขวัญและกำลังใจ และวิธีการจัดการความเครียด

ขอบเขตด้านประชากร ผู้วิจัยทำการศึกษานักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 6 โรงเรียน 379 คน

ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้วิจัยจำกัดขอบเขตโดยเก็บข้อมูลจากนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ในปีการศึกษา 2555

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

ความเครียด หมายถึง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือกดดันมากเกินไป ทำให้เกิดความทุกข์ใจและไม่สบายใจ ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ และหากไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้ หากเกิดความเครียดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

วิธีการจัดการความเครียด หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจากความไม่สมดุลของสภาวะทางร่างกายและจิตใจที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีหลายปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งทำให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อการเรียน ประกอบด้วย ปัจจัย 8 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัว เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจ ไม่สบายใจ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้น กลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

2. ความคับข้องใจ เกิดจากความขัดแย้งภายในใจ และความกดดัน ทำให้บุคคลที่เกิดความคับข้องใจต้องตัดสินใจดำเนินการแก้ไข รวมถึงการไม่ได้การตอบสนองกับเป้าหมายที่ตนเองคาดหวังไว้

3. ความวิตกกังวล เป็นลักษณะอาการทางอารมณ์ที่เกิดกับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่คาดว่าจะต้องเกิดเหตุการณ์อย่างนั้นๆ นั้นเกิดขึ้น อาจเกิดขึ้นเป็นจริงตามนั้นหรืออาจไม่เกิดตามที่คิดคาดฝันไว้ต่อได้

4. ความกดดัน เป็นสภาวะของความรู้สึกทางจิตใจที่ถูกกดหรือถูกบีบบังคับ ทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกปกติ โดยทั่วไปเป็นจุดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อตอบสนองความกดดันที่เกิดขึ้นนั้น

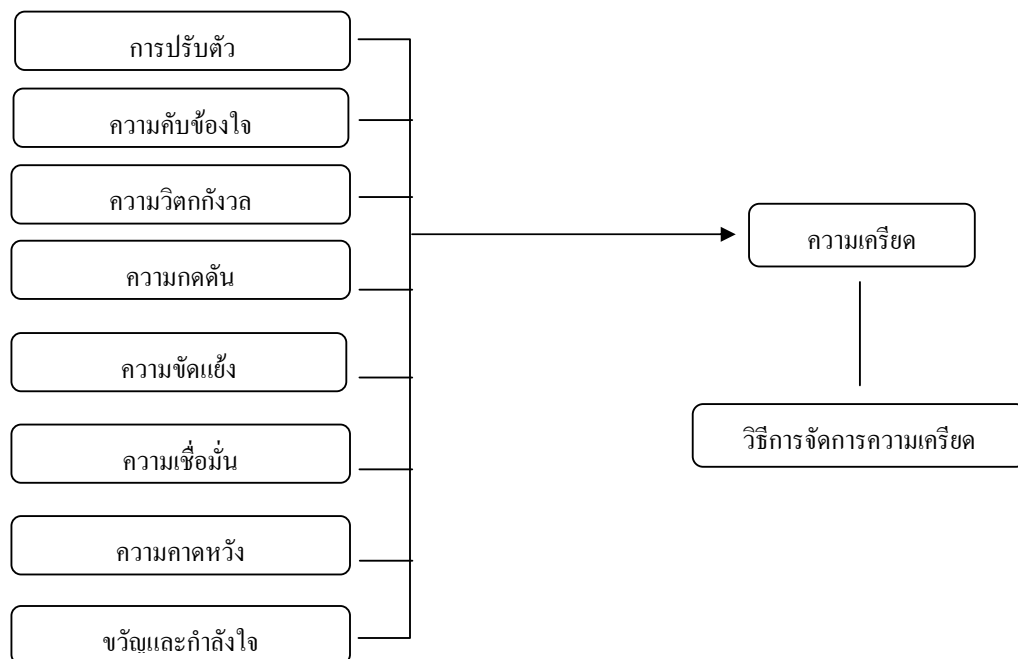
5. ความขัดแย้ง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติระหว่างบุคคลที่มีความประสงค์และจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน เมื่อต้องทำการความสนใจที่จะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยที่ทางเลือกนั้นอาจจะเป็นด้วยการเต็มใจเลือกหรือจำใจเลือก และยังมี ความขัดแย้งระหว่างบุคคลซึ่งเป็นสถานการณ์ที่การกระทำของฝ่ายหนึ่งไปขัดขวางสกัดกั้น การทำของอีกฝ่ายหนึ่งที่จะไม่ให้บรรลุเป้าหมาย

6. ความเชื่อมั่น เป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้คนเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ประสบความสำเร็จ ช่วยให้คนเรามีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าแสดงออก ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจ ยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจและภาคภูมิใจสามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง

7. ความคาดหวัง เป็นความรู้สึกนึกคิดหรือความคิดเห็นด้วยวิจรรย์ญาณเกี่ยวกับการคาดคะเนหรือคาดการณ์ล่วงหน้าถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าควรมี ควรจะเป็นหรือควรจะเป็นตามความเป็นความเหมาะสมต่อสถานการณ์หรือการที่บุคคลรับรู้ถึงการปฏิบัติที่เหมาะสมตามบทบาทของตนเอง และรับรู้ถึงบทบาทของบุคคลอื่น และคาดหวังจะเป็นตัวบอกว่าบุคคลจะต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ

8. ขวัญและกำลังใจ สภาพจิตใจของบุคคลที่ก่อให้เกิดกำลังใจ ทศนคติและความพึงพอใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติงานในความรับผิดชอบของคน เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่มที่วางไว้ ซึ่งมีทั้งในแง่บวก และแง่ลบ เราจะสังเกตสภาพของขวัญกำลังใจจากพฤติกรรมในการเรียน โดยถ้านักเรียนมีความมุ่งมั่นและตั้งใจเรียน มีสมาธิกับการเรียน ย่อมมีผลการเรียนที่ดี แต่ถ้าผลการเรียนตกต่ำ เป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงสภาพขวัญและกำลังใจของนักเรียนไม่ดี จะต้องรีบแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นโดยเร่งด่วน

กรอบแนวคิดของการวิจัย



รูปที่ 1 กราฟแนวคิดของการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ

การวิจัยเชิงปริมาณสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2555 ที่อยู่หอพักหรือนักเรียนประจำ จำนวน 6 โรงเรียน 397 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งแบ่งเป็น 5 ตอน โดยพัฒนาปรับปรุงจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่างๆ โดยให้ครอบคลุมตัวแปรที่ต้องการศึกษาทั้งตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนา เกรดเฉลี่ย สถานภาพบิดา มารดา ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง และขวัญและกำลังใจ โดยใช้รูปแบบคำถามของแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ต ตอนที่ 3 การวัดระดับความเครียดจากการเรียน ตอนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การต่อสู้หรือเผชิญหน้า การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา การใช้วิธีบำบัด ตอนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติม และข้อเสนอแนะ เป็นคำถามแบบปลายเปิด โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะได้โดยเสรี

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนา เกรดเฉลี่ย และสถานภาพของบิดามารดา วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ ด้านการปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง ขวัญและกำลังใจ และความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. ข้อมูลระดับความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
4. ข้อมูลวิธีการจัดการกับความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดกับความเครียด โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม และนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้มาทดสอบนัยสำคัญ

6. วิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน และนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่คำนวณ ได้มาทดสอบนัยสำคัญ

วิธีดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม โรงเรียนละ 2 คน จากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 6 โรงเรียน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 12 คน ทำการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) โดยเลือกนักเรียนที่มีคะแนนวัดความเครียดที่สูงที่สุดและต่ำที่สุด และคำนึงถึงนักเรียนที่มีความพร้อมและเต็มใจในการให้สัมภาษณ์ เพื่อให้ข้อมูลที่可以帮助我们และเสริมข้อมูลเชิงปริมาณให้สามารถเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่可以帮助我们และเสริมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม โดยกระทำหลังจากที่ทราบคำตอบจากแบบสอบถามแล้วว่ากลุ่มตัวอย่างตอบไปในทิศทางใด การสัมภาษณ์มีจุดประสงค์ เพื่อให้ทราบคำตอบเชิงลึก ซึ่งประเด็นในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ประกอบด้วย

1. การแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ทำความรู้จัก พูดยุ่เรื่องทั่วไป เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เข้าใจประเด็นในการสัมภาษณ์และรู้จักคุ้นเคยกับผู้สัมภาษณ์
2. แนวคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน
3. แนวคำถามเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. การหาค่าความตรง (Validity) นำแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งการหาความตรงของแบบสัมภาษณ์จะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์

2. การนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว ไปทดลอง (Pilot Study) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก แต่ไม่ใช่เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจริง ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบความตรงตามสภาพความเป็นจริง และคำตอบของนักเรียนตรงกับข้อคำถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ในครั้งนี้ได้มีการระบุชื่อของผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งเป็นนามสมมุติที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นเอง เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิอย่างหนึ่งสำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาเชิงปริมาณ

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 13 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลา ได้เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 4.00 สถานภาพของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=3.16$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความคาดหวัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\mu=3.83$) รองลงมา คือ ด้านความคับข้องใจ ($\mu=3.56$) ด้านความเชื่อมั่น ($\mu=3.30$) ด้านขวัญและกำลังใจ ($\mu=3.27$) ด้านการปรับตัว ($\mu=3.24$) ด้านความวิตกกังวล ($\mu=3.23$) ด้านความกดดัน ($\mu=2.93$) และด้านความขัดแย้ง ($\mu=2.69$) ตามลำดับ

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีระดับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\mu=2.49$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิเมื่อต้องเรียนภาษาอาหรับมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\mu=2.71$) รองลงมา คือ รู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่หอพักคนเดียว ($\mu=2.65$) ส่วนระดับความเครียดค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียน ($\mu=2.34$)

ผลการศึกษา พบว่า ความคาดหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น และขวัญและกำลังใจ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมี 1 ปัจจัย ได้แก่ ความคาดหวัง มีประสิทธิภาพในการส่งผลต่อความเครียดร่วมกัน ร้อยละ 4.9 ส่งผลต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความเครียด โดยวิธีพูดคุยปรึกษาเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.1 รองลงมา คือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 50.6 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ แหล่งบริการปรึกษาทางโทรศัพท์ คิดเป็นร้อยละ 6.3

ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 8 ด้าน คือ การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง และขวัญและกำลังใจ จากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนทั้งหมด 12 คนสามารถสรุปได้ดังนี้

นักเรียนส่วนใหญ่ยังไม่สามารถปรับตัวกับการเรียน เมื่อต้องเรียนติดต่อกันหลายชั่วโมง จะมีพฤติกรรมเบื่อ เครียด ง่วงนอน ขี้เกียจ และเมื่อยล้า เมื่อนักเรียนโดนผู้อื่นตำหนิ จะยอมรับถึงปัญหา และพร้อมปรับปรุงแก้ไข รวมถึงสำรวจตนเองว่าความคิดที่โดนตำหนินั้นเกิดจากสาเหตุอะไร เป็นความคิดจริงหรือไม่ นักเรียนใช้

วิธีการเตรียมตัวสอบ โดยการอ่านหนังสือตั้งแต่ 1 วัน ถึง 1 สัปดาห์ เมื่อต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนนักเรียนจะทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่จะพูด ทบทวนและฝึกซ้อมการพูดบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ

เมื่อต้องทำงานกลุ่มร่วมกัน นักเรียนเข้าใจปัญหาการมีความรู้ความสามารถและความถนัดที่แตกต่างกัน แต่ละรู้สึกไม่พอใจที่ทำงานล่าช้า จนทำให้ส่งไม่ทันกำหนด นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกกลัวการถูกทำโทษ จากการผิดกฎระเบียบของโรงเรียน ทำให้อับอายเพื่อนๆ นักเรียนมีอุปสรรคในการเรียน ทำให้ไม่สบายใจก่อนเข้าเรียน โดยส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องส่วนตัว และเรื่องเพื่อน หากเพื่อนห้องข้างๆ เสียงดัง นักเรียนส่วนใหญ่ จะรู้สึกเสียสมาธิ รู้สึกรำคาญ จนทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง

นักเรียนส่วนใหญ่เมื่อโดนคุณครูถามคำถามในเวลาเรียนจะมีความกังวลมาก เพราะกลัวจะตอบผิด และมีการตัดสินใจช้า เนื่องจากไม่กล้าตัดสินใจ มีความลังเล แต่ไม่มีความวิตกกังวลจนเกินเหตุ อาจจะวิตกกังวลบ้างแค่พอประมาณ เพราะคิดว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ต้องมีสติและสมาธิในเรื่องต่างๆ ไม่มีความพึงใจกับความผิดหวัง เนื่องจากไม่ยึดติด ผ่านแล้วก็ผ่านไป พยายามทำวันนี้ให้ดีที่สุด แต่รู้สึกไม่มั่นใจเมื่อถึงเวลาทำข้อสอบ เพราะอ่านหนังสือไม่ทัน

นักเรียนส่วนใหญ่ เมื่อมีปัญหาเรื่องเรียนมักจะขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ซึ่งจะคิดว่าเพื่อนมีความสามารถมากกว่าตนเองเสมอ สำหรับการงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เพื่อนมักขาดความร่วมมือและขาดความกระตือรือร้น แต่จะไม่ต้องการแข่งขันกันกับเพื่อน และไม่รู้สึกรังเกียจแต่อย่างใด เมื่อต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพัก

นักเรียนส่วนใหญ่ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนเสมอ เมื่อเพื่อนมีปัญหา และเพื่อนก็รับฟังปัญหาและให้คำปรึกษาเช่นกัน บิคารมารดาของนักเรียนให้อิสระ ไม่ก้าวล้ำในเรื่องส่วนตัว และนักเรียนส่วนใหญ่ก็ให้ความเคารพครู ไม่มีปัญหาขัดแย้งแต่อย่างใด แต่จะมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในหอพักมากกว่า

นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก เกิดอาการตื่นเต้น ประหม่า เมื่อต้องเป็นผู้นำละหมาดหรือเมื่อต้องอ่านอัลกรุอ่านเสียงดัง และมักเกิดความลังเลเสมอในการตัดสินใจทำอะไรก็ตาม และเกิดรู้สึกไม่มั่นใจเมื่อมีคำตอบที่แตกต่างจากเพื่อน

นักเรียนส่วนใหญ่พอใจกับผลการเรียนของตนเอง ไม่มีความมุ่งมั่นที่จะมีผลการเรียนเป็นที่ 1 ของห้อง มีความคาดหวังในเรื่องสอบเข้ามหาวิทยาลัย อยากประกอบอาชีพที่สังคมยอมรับ อยากให้ลูกเป็นมุสลิมที่ดี และคาดหวังจะเรียนทางด้านศาสนาต่อไปต่างประเทศ

นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกดีใจเมื่อครูให้คะแนนพิเศษหรือจดพิสัย แต่ก็ไม่ได้รับโอกาสในการแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาของสถานศึกษาแต่อย่างใด บิคารมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ให้รางวัลเมื่อลูกได้ผลการเรียนที่ดี แต่จะลงโทษเมื่อละเลยการปฏิบัติศาสนกิจ ตามหลักคำสอนของศาสนา หรือเมื่อไม่ทำหน้าที่ของมุสลิมที่ดี ซึ่งเพื่อนก็มักให้คำตักเตือนอยู่เสมอเช่นกัน

บทสรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนมีการปรับตัวได้ดี โดยในช่วงแรกของการ

เปิดภาคเรียนนั้นนักเรียนยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเรียนและเพื่อนร่วมห้องได้ เนื่องจากไม่มีความคุ้นเคยต่อกัน เกิดความรู้สึกประหม่า เมื่อต้องพบเจอเพื่อนใหม่ ห้องเรียนใหม่ แต่เมื่อผ่านไปประยะหนึ่งนักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เพราะมีการปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น มีการปรึกษาทางการเรียนในวิชาที่ไม่เข้าใจ อีกทั้งโรงเรียนมีกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยในการกระชับความสัมพันธ์และสร้างความสนิทสนมระหว่างนักเรียนกับนักเรียนและนักเรียนกับคุณครู สอดคล้องกับทฤษฎีความเครียดของเซลเย่ (Selye, 1956) ที่ได้กล่าวว่า การปรับตัวในระยะเดือน เป็นระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคาม จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้นๆ หลังจากนั้นจะมีการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย จนทำให้ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ จนสามารถปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยใช้วิธีการต่างๆ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่มากระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะหมดกำลัง เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง มีความรุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลังอาการต่างๆ ที่เกิดในระยะแรกก็จะกลับมาอีก สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...รู้สึกเครียด และไม่มีอารมณ์จะเรียน ร่างกายอ่อนล้า เมื่อกลับบ้านก็ทำอะไรไม่ไหว..." (น้องเหมียว) สอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ ชูพิศัย (2544) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหา ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี และสอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ที่กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสมเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว จะมีความมั่นคงในชีวิต มีสุขภาพดี มีความพึงพอใจและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สอดคล้องกับ ทัยรัตน์ พันธุ์แพ (2544) ที่ได้กล่าวว่า ความเครียดในระดับต่ำ เป็นความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดในชีวิตประจำวัน บุคคลมีการปรับตัวอัตโนมัติ เป็นการปรับด้วยความเคยชินและใช้พลังในการปรับตนน้อยที่สุด ความเครียดในระดับต่ำไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น

นอกจากการปรับตัวแล้วนักเรียนมีขวัญและกำลังใจที่ดีอีกด้วย เพราะเมื่อนักเรียนเริ่มเข้าโรงเรียนใหม่ ผู้ปกครองและคุณครูมีการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับนักเรียน ในช่วงแรกของการเปิดภาคเรียนคุณครูมีกิจกรรมให้นักเรียนได้ทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ และในวิชาเรียนมีการให้คะแนนพิเศษสำหรับนักเรียนที่มีความประพฤติดีและปฏิบัติตัวภายใต้กฎระเบียบของโรงเรียน ในส่วนของผู้ปกครองมีการให้รางวัลเมื่อนักเรียนมีผลการเรียนที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ระวีง เนตรโพธิ์แก้ว (2542) ที่ได้กล่าวว่า นักเรียนจะมีขวัญและกำลังใจที่ดี หากมีผลงานที่เกิดจากการกระทำด้วยความสามารถของตนเองหรือผู้ปกครองคอยให้การสนับสนุนในการทำผลงานด้วยความสามารถของตัวเอง รวมถึงการตอบแทนรางวัลเมื่อนักเรียนมีผลการเรียนที่ดี เพื่อเป็นการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ และเพื่อให้นักเรียนมีความตั้งใจและเพิ่มความขยันมากยิ่งขึ้น สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครูผู้สอน เป็นความสัมพันธ์บนพื้นฐานของความร่วมมือ ความรัก เคารพนับถือ ยกย่องให้เกียรติซึ่งกันและกัน รวมถึงวิธีการถ่ายทอดความรู้จากแทรกด้วยกิจกรรมหรือการสนทนา การเพื่อไม่ให้เกิดความ

เมื่อหน้าสำหรับวิชาที่เรียน สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...รู้สึกดีใจ ที่ครูเห็นความพยายามและความตั้งใจของเรา..." (น้องชิน, 2556) และสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...รู้สึกดีใจ เพราะคะแนนพิเศษหรือคะแนนจิตพิสัย ดูจากความประพฤติที่ดีของเรา..." (น้องฮาริส, 2556)

รวมทั้งนักเรียนมีวิธีการจัดการความเครียดได้ดี ทำให้เกิดความเครียดในระดับที่เหมาะสม ไม่ส่งผลเสียต่อการดำรงชีวิต ซึ่งความเครียดจะเป็นตัวกระตุ้นหรือส่งเสริมให้คนต่อสู้ รู้จักแก้ปัญหา ปรับสภาพของตัวเองให้เผชิญกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามได้ แต่ทั้งนี้ต้องเป็นความเครียดระดับที่เหมาะสม จะทำให้นักเรียนตื่นตัวและร่างกายเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระยะนี้ มีน้อยมากและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้น ความเครียดในระดับต่ำจะเป็นตัวผลักดันให้นักเรียน มีผลการเรียนที่ดีขึ้นได้ ไม่เกียจคร้าน เพราะเป็นความเครียดในระดับที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นความเครียดที่ส่งผลดีต่อนักเรียนและโรงเรียน ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ คล้ายประยงค์ (2546) พบว่า ระดับความเครียดของพนักงานบริษัทท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) หลังการปฏิรูปองค์กร พ.ศ.2545 อยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชลชื่น แสนใจกล้า (2552) พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความเครียดในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัตรมงคล วศินอมร (2546) พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจ กองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว มีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ พิรภาวี ลิ้มปณวัสส์ (2549) พบว่า นิสิต นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ลัดดา เหล็กมัน (2550) พบว่า บุคลากรสังกัดสถานีอนามัย จังหวัดอุดรธานี มีความเครียดในระดับต่ำ

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ความคาดหวังส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนมีความคาดหวังที่จะมีผลการเรียนที่ดี แม้ว่าจะต้องเรียนทั้งวิชาสามัญและวิชาศาสนา มีความคาดหวังที่จะเป็นมุสลิมที่ดีในอนาคต สอดคล้องกับทฤษฎีของ Vroom ที่กล่าวว่า การคาดหวังว่าเมื่อตั้งใจเรียนนั้น แล้วทำคะแนนได้ดีหรือการคาดหวังว่าเมื่อตั้งใจเรียนนั้นจะได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ ผลลัพธ์ที่ได้จากการตั้งใจเรียน ถ้าเห็นว่าตั้งใจเรียนแล้วทำคะแนนได้ดี จะส่งผลให้อยากทำ แต่ถ้าตั้งใจเรียนแล้ว ไม่ได้คะแนนดีขึ้น ก็ไม่ตั้งใจเรียน จึงสรุปได้ว่าการกระทำสิ่งใดๆ ย่อมมีความคาดหวัง เพราะหากขาดความคาดหวังแล้วแรงจูงใจย่อมขาดหายไป จนอาจส่งผลให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...อยากมีผลการเรียนเป็นที่ 1 ของห้อง มีความคาดหวังมาก เพราะอยากให้คนอื่นภูมิใจในตัวเรา..." (น้องบัว, 2556) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วราภรณ์ นิธิจันทร์ (2549) ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งชายและหญิง เกิดความเครียดทางการเรียน มีสาเหตุมาจากความคาดหวังในอนาคต

สำหรับความเครียดของนักเรียนที่ถูกคาดหวังจากบิดามารดาอยากให้นักเรียนสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ อยากให้ลูกได้เรียนต่อในต่างประเทศ และทำงานที่สังคมยอมรับ สอดคล้องกับแนวคิดของ สราวุธ เพ็ชรชีก (2553) ที่กล่าวว่า บ้านเป็นสถานที่ที่เด็กได้รับแรงจูงใจในการเรียนที่ประสบผล ผู้ปกครองต้องการให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี มีการศึกษาที่ดี มีอาชีพที่สังคมยอมรับ จึงคอยสั่งสอน ปลูกฝัง เกื้อหนุน และจุดประกายให้เด็ก

ตระหนักถึงเป้าหมายอยู่ตลอดเวลา ผู้ปกครองที่มีส่วนสนับสนุนเด็กแต่ละคน เพื่อพัฒนาการศึกษาเด็กให้เป็นคนดี หรือเป็นที่ยอมรับของสังคม แต่ละคนไม่สามารถทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาและช่วยพัฒนาส่วน บุคคลได้โดยลำพัง จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมจากบิดามารดาและบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ดังนั้น ความ คาดหวังจึงเป็นแรงจูงใจที่กำหนดความเป็นไปในอนาคตของบุคคล ซึ่งการคาดหวังขึ้นอยู่กับประสบการณ์และ สิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ สอดคล้องกับผลจากการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...คาดหวังจะประกอบอาชีพที่ดีที่สังคม ยอมรับ และพ่อแม่คอยเตือนอยู่เสมอ อยากให้ประกอบอาชีพที่สุจริต เพื่อเป็นหน้าเป็นตาของครอบครัว..." (น้อง ชิน, 2556) และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นฤมล โอภาสานนท์ (2551) พบว่า ความคาดหวังทางการเรียน ของบิดามารดา มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

3. วิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัด

สงขลา

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มี วิธีการที่ใช้ในการจัดการความเครียดมากที่สุด คือ การพูดคุยปรึกษาเพื่อน ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่ที่อยู่ใน หอพักของโรงเรียน จะมีเวลาอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว และนักเรียนที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ซึ่งใช้เวลา ในการเดินทางกับภูมิลำเนาเป็นเวลานาน ไม่เพียงพอที่ทางโรงเรียนมีวันหยุดให้ ดังนั้น นักเรียนเหล่านี้จะพูดคุย ปรึกษากับเพื่อนมากกว่าครอบครัว แม้ว่าจะมีเวลาในการใช้เครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น แต่เครื่องมือสื่อสารดังกล่าว ก็ไม่สามารถที่จะสนทนาหรือให้คำปรึกษาได้เท่ากับการพบปะหรือการ เผชิญหน้ากัน นอกจากนี้ทางโรงเรียนก็มีกิจกรรมหรือกีฬาในวันหยุดให้นักเรียนที่อยู่หอพัก เพื่อไม่ให้ให้นักเรียน ที่อยู่ประจำหอพักนอนหลับเพียงอย่างเดียว เช่น กีฬาวอลเลย์บอลสำหรับนักเรียนหญิงที่อยู่หอพัก กีฬาฟุตบอล สำหรับนักเรียนชายที่อยู่หอพัก รวมทั้งการจัดให้นักเรียนที่อยู่หอพักไปร่วมงานมัสยิด เป็นตัวแทนของโรงเรียน ในการอ่านอัลกรุอ่าน การร้องเพลงภาษาอาหรับ (อัลนาซิด) เพื่อสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียนอีกด้วย สอดคล้อง กับแนวคิดของ ปรีทรศ ศิลปะกิจ (2541) พบว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดหลายๆ วิธี เพื่อ พยายามระงับแบ่งเบาหรือจัดการความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคาม การหาเพื่อนหรือผู้ที่เราสามารถระบายความเครียด ได้รวมถึงผู้ที่สามารถรับฟังสิ่งที่เรารู้สึกกังวลและทำให้เครียด สำหรับการปรับจิตใจของเรา ให้รู้จักปรับเข้าหากับ ปัญหายอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้ พยายามให้ความหวังกับตนเองและดูแลสุขภาพ การกินการนอนให้พอเพียง สามารถช่วยลดความเครียดได้ รวมทั้งการลดความเครียด โดยการจัดเรียงลำดับปัญหา เมื่อเรียงลำดับปัญหาได้ แล้ว ก็ต้องพยายามหากิจกรรมต่างๆทำที่ดีที่สุด เช่น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ที่ตนเองถนัด หรือพอเล่นได้ จะช่วยให้สามารถลดความเครียดได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ ปานรดา ปัญญาราษฎร์ (2549) ที่กล่าวว่า การรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากบุคคลอื่น ได้แก่ บิดา มารดา เพื่อนสนิท อาจารย์หรือ จิตแพทย์ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาชั่วระยะเวลาหนึ่ง การนอนหลับหรือนั่งสมาธิ เพื่อความ สงบในจิตใจ สามารถลดระดับความเครียดที่มีในขณะนั้นลดลงและสามารถใช้ชีวิตปกติประจำวันได้ และยัง สอดคล้องกับแนวคิดของ ลักขณา ศรีวัฒน์ (2545) ที่กล่าวว่า วิธีการจัดการความเครียดโดยการระบายออกด้วย คำพูด ความคิดใหม่ๆ อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงที่พูด และเกิดแนวคิดต่างๆ เพื่อมาเป็นแนวทางในการปรับปรุง พฤติกรรมของตนเอง การร้องเพลง การหัวเราะ มีแนวโน้ม ช่วยลดความเครียดหรือพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้

รวมถึงการแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ การพักผ่อนนอนหลับหรือการพักผ่อนหย่อนใจ พฤติกรรมต่างๆ ที่ใช้แก้ปัญหาที่มีหลากหลายวิธีขึ้นกับองค์ประกอบหลายด้าน ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และบุคลิกภาพส่วนตัว สอดคล้องกับผลจากการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "เรียนติดต่อกันหลายชั่วโมงเบื่อ และมักจะหันมาคุยกับเพื่อนๆ" (น้องฮาริส, 2556) และสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่กล่าวว่า "...ใช่เพราะเวลาตัวเราไม่สบายใจ พอได้คุยกับเพื่อนแล้วจะทำให้สบายใจได้..." (น้องหมัด, 2556) ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ ชัยวัชร อภิวัตน์ศิริ และคณะ (2550) พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีวิธีการจัดการความเครียด โดยการพูดคุยปรึกษาและปรับทุกข์หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น มากที่สุด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อำไพ กาวี และคณะ (2547) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดตาก มีวิธีการจัดการกับความเครียด โดยวิธีขอความช่วยเหลือจากผู้มีประสบการณ์ ความรู้ เช่น อาจารย์ บุคคลที่รับปรึกษาปัญหา และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ทัยรัตน์ พันธุ์แห (2544) พบว่า พี่เลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ โดยการดูโทรทัศน์ ฟังเพลง มากที่สุด และวิธีการจัดการกับความเครียดแก้ไข้ปัญหา โดยการปรึกษาเพื่อนที่ไว้วางใจมากที่สุด

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความเครียดเพิ่มเติม เช่น ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามกับนักเรียนโรงเรียนทั่วไป เพื่อจะทำให้ขยายความรู้ในเรื่องนี้ได้กว้างขวางมากขึ้น
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2545. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เกษตรชัย และหิม. 2550. องค์ประกอบในการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารสงขลานครินทร์ 13, 3 กรกฎาคม - กันยายน.
- จำลอง ดิษยวณิช และ พรพิมพา ดิษยวณิช. 2545. ความเครียดความวิตกกังวลและสุขภาพ.
- ชลชื่น แสนใจกล้า. 2552. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. สาขาวิชา การสร้างเสริมสุขภาพ. วารสารพิษณุพนธ์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - กันยายน.
- ชัยวัชร อภิวัตน์ศิริ และคณะ. 2550. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข. 2544. การประเมินความเครียดจากการทำงานของพนักงานผู้ทำงานในสำนักงานของโรงงานอุตสาหกรรมในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- นฤมล โอภาสานนท์. 2551. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย : กรณีศึกษาโรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุศึกษาภาควิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประภัศราภา จันทร์วงศา. 2548. ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการ เรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปานรดา ปัญญาราษฎร์. 2549. การศึกษาความเครียด วิธีการจัดการความเครียดและปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- เยาวนาถ ผลิตนนท์เกียรติ และ อมราภุค อินโธษานนท์. 2532. ความเครียดในวัยรุ่น. สุขภาพจิต 12: 9 - 12.
- ลักขณา สรีวัฒน์. 2545. สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ. 2547. รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วารกรณ์ คล้ายประยงค์. 2546. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความหวังของพนักงานบริษัทท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) หลังการปฏิรูปองค์กร พ.ศ. 2545. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สมิต อาชนิจกุล. 2542. เครียดเป็นบ้า. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ. ดับเบิลเดย์นั้ พรีนติ้ง.
- สุนิสา ตะลัย. 2550. ความเครียด และการแก้ปัญหาคความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา เสริมสร้างสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- อัจฉรา ระตะนะอาพร. 2546. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- Roy, S.C. and Andrews H.A. 1991. The Roy Adaptation Model 2 ND edition. Connecticut: Appleton&Lange.
- Selye,H.. Stress of Life .New York : McGraw-Hill Book, 1965.
- Yamane, T. (1973). *Statistics and Introductory Andlysis*. (2ed). Tokyo: John Weltherhill.

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล	นายอาชาน ดนย้าหมัด		
รหัสประจำตัวนักศึกษา	5211120010		
วุฒิการศึกษา			
	วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
	ศิลปศาสตรบัณฑิต (นิเทศศาสตร์)	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	2551

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

อาชาน ดนย้าหมัด, เกษตรชัย และหีม. 2556. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. การประชุมหาดใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4 เรื่อง "การวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมไทย" วันที่ 10 พฤษภาคม 2556 ณ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา.