

ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา

ภรณ์ทิพย์ ผลกระโทก, พย.ม.¹

สุหทัย โตสังวาลย์, Ph.D.^{1 *}

(วันที่ส่งบทความ: 5 เมษายน 2566; วันที่แก้ไข: 5 พฤศจิกายน 2566; วันที่ตอบรับ: 1 ธันวาคม 2566)

บทคัดย่อ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีแนวโน้มในการเกิดความเครียดสูง เนื่องจากต้องเผชิญกับการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงสูง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาระดับความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง พลังสุขภาพจิต และความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา ในช่วงภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 351 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียด แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบประเมินพลังสุขภาพจิต ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .95 .86 และ .85 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 41.88) ส่วนใหญ่มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.66) และพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 61.82) นอกจากนี้ยังพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r_s(351) = -.483, p < .001$; $r_s(351) = -.430, p < .001$) ตามลำดับ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตเพื่อลดการเกิดความเครียดในประชากรกลุ่มนี้ต่อไป

คำสำคัญ: ความเครียด, การเห็นคุณค่าในตนเอง, พลังสุขภาพจิต, นักเรียนมัธยมศึกษา

¹ อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ: สุหทัย โตสังวาลย์, อีเมล: suhathai@knc.ac.th

Selected Factors Related to Stress of High School Students at a School under the Secondary Education Service Nakhon Ratchasima

Pornthip Pholkrathok, M.N.S.¹

Suhathai Tosangwarn, Ph.D.^{1}*

(Received: April 5th, 2023; Revised: November 5th, 2023; Accepted: December 1st, 2023)

Abstract

High school students tend to have severe stress due to high adaptation and challenges. This descriptive correlational study aimed to examine the level of stress and the relationships between self-esteem and resilience quotient with stress in high school students. The participants consisted of 351 high school students who were studying in their first semester of the academic year 2022 at a school under the secondary education service Nakhon Ratchasima. Stratified random sampling was used in the study. Data was collected by using a demographic data questionnaire, Suanprung Stress Test-20, Thai version of Rosenberg Self-Esteem Scale and Resilience Quotient, which had Cronbach's alpha coefficient of .95, .86 and .85 respectively. Data was analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Spearman's rank-order correlation. The findings suggested that most high school students had stress at a high level (41.88 %). The majority of students had self-esteem at a moderate level (68.66%) and a resilience quotient within the normal range (61.82%). Moreover, it showed that self-esteem and resilience quotient had a negatively significant correlation with stress among high school students respectively ($r_s(351) = -.483, p < .001$; $r_s(351) = -.430, p < .001$). The results of this study could be used to promote and develop self-esteem and resilience in this population.

Keywords: stress, self-esteem, resilience quotient, high school students

¹ Lecturer, Boromarajonnani College of Nursing, Nakhon Ratchasima, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute
Ministry of Public Health

*Corresponding author: Suhathai Tosangwarn, E-mail: suhathai@knc.ac.th

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงในสังคมที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาถือเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความกดดันหรือรู้สึกถูกคุกคามทางด้านร่างกายและจิตใจจนกลายเป็นความเครียด วัยรุ่นจึงเป็นอีกช่วงวัยหนึ่งที่มีพัฒนาการของชีวิตอยู่ในช่วงระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการหลายๆ ด้านพร้อมกันจนอาจกลายเป็นความเครียด โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่มีความสนใจเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการอิสระ ต้องการเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนและสังคม นอกจากนี้ยังพบวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษานั้นคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี ภายใต้อิทธิพลแรงกดดันในการสอบแข่งขันสำหรับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ตนเองได้รับโอกาสที่ดีทางการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคต (พรหมณี โสชิน, 2557; Goel & Bardhan, 2016) สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเกิดความเครียดในวัยรุ่นได้ หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะปัญหาทางด้านสุขภาพจิต จะเห็นได้ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายนับเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดได้สูง เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายๆ ด้านพร้อมกัน ภายใต้อิทธิพลแรงกดดันทางการศึกษา

การรายงานปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นไทย (อายุต่ำกว่า 20 ปี) พ.ศ. 2563 พบว่า วัยรุ่นมีความเครียดสูงถึงร้อยละ 28 (กรมสุขภาพจิต, 2564) สอดคล้องกับรายงานภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย พ.ศ. 2562 ที่พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่โทรมาปรึกษาเรื่องความเครียดสูงสุด ร้อยละ 51.36 รองลงมาคือ ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2563) นอกจากนี้ยังพบผลการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่จังหวัดต่างๆ ในประเทศไทย ประกอบด้วย นุริรัมย์ ตรัง สมุทรสงคราม และกรุงเทพมหานคร โดยในช่วงปี พ.ศ. 2564 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดในระดับสูง ถึงร้อยละ 51.60-54.7 (นิธิสนิ รุจิรังสี เจริญ และคณะ, 2564; วณัญญา แก้วแก้วปาน, 2564) ผลการศึกษาที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวนมากกำลังเผชิญกับความเครียดสูง

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกถูกกดดันจิตใจจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ ส่งผลให้เสียสมดุลของสภาวะร่างกายและจิตใจ (กรมสุขภาพจิต, 2565) หากวัยรุ่นเผชิญกับสภาวะแบบนี้เป็นระยะเวลานาน จนเกิดเป็นความเครียดสะสม อาจส่งผลเสียต่อทางด้านร่างกาย ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง ใจสั่น ขณะเดียวกันความเครียดยังส่งผลเสียต่อทางด้านจิตใจทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสมาธิ วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก เศร้าหมอง ท้อแท้ หดหู่ หากมีความเครียดที่รุนแรงอาจเกิดภาวะซึมเศร้าหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายนามซึ่งความสูญเสีย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพฤติกรรม เช่น เจ็บขโมย เก็บตัว สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด รวมถึงอาจเกิดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้างบ่อยๆ บางคน

ล้มเหลวในชีวิตการเป็นนักเรียนและลาออกจากการเรียนส่งผลกระทบต่อพัฒนาทรัพยากรบุคคล เกิดการสูญเสียค่าทางการศึกษาเป็นอย่างมาก (เกียรติภูมิ วงศ์รจิต, 2563; พรหมณี ไชยอิน, 2557; หงษ์ศิริ ภิโยชิตลักษ์ และ คณะ, 2558) อย่างไรก็ตามจากการศึกษาที่ผ่านมาจะมีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่แม้ว่าจะต้องเผชิญกับความเครียดแต่วัยรุ่นกลุ่มนี้ก็สามารถปรับตัวต่อความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้มีคุณลักษณะบางประการที่ช่วยให้สามารถจัดการกับความเครียด เอาชนะอุปสรรคต่างๆ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ผลการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดที่ผ่านมา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง (ความภาคภูมิใจตนเอง) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ($r = -.294$) นั้นหมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดสูง (นิธิสนิ รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564) การศึกษาในวัยรุ่น เขตจัมมู ประเทศอินเดีย พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดจากการเรียนในระดับน้อย (Mool & Sabita, 2021) นอกจากนี้ยังพบว่า พลังสุขภาพจิต (ความแข็งแกร่งและยืดหยุ่นของชีวิต) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความเครียด ($r = -.54$) นั้นหมายความว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำจะมีแนวโน้มที่มีการรับรู้ความเครียดสูง (ชุดิมา จิรัฐเกรียงไกร และคณะ, 2563) สอดคล้องกับการศึกษาในวัยรุ่นเขตมณฑลเหลียวหนิง ประเทศจีน พบว่า วัยรุ่นที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำมีแนวโน้มเกิดความเครียดภายหลังเหตุการณ์ร้ายแรงสูง ($r = -.36$; Shi et al., 2015) ในขณะการศึกษาในนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย พบว่า นักศึกษาที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำจะมีแนวโน้มที่มีความเครียดสูง ($r = -.226$) (สมจิตร นคราพานิช และรัตนา พึ่งเสมอ, 2564) สัมพันธ์กับการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยราชธานี อุบลราชธานี พบว่า นักศึกษาพยาบาลพลังสุขภาพจิตที่สูงมีแนวโน้มที่มีความเครียดสูง ($r = .191$; สุจิตรา กฤติยวรรณ, 2559) จากผลการศึกษาที่ผ่านมาจึง พบว่า ตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเอง ตัวแปรพลังสุขภาพจิตยังมีความสัมพันธ์ที่หลากหลายทิศทางกับความเครียด

จะเห็นได้ว่ากลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษาโดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นั้น เป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้สูง เนื่องจากมีการแข่งขันทางการศึกษาค่อนข้างสูง จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในบางจังหวัด เช่น บุรีรัมย์ ตรัง สมุทรสงคราม และกรุงเทพมหานคร (ชนิกานต์ จำเหมือน และคณะ, 2559; นิตินิ รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564; วรรณกร พลพิชัย และจันทรา อึ้งอึ้ง, 2561; วณัญญา แก้วแก้วปาน, 2564) ร่วมกับยังมีข้อค้นพบที่หลากหลายในทิศทางความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นอกจากนี้ยังพบว่าการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตัวเอง พลังสุขภาพจิต กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมายังมีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้นเพื่อสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของกลุ่มประชากรดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนว

ทางการส่งเสริมสุขภาพจิต ให้สามารถเผชิญความเครียดและภาวะวิกฤตชีวิตของวัยรุ่น ป้องกันการเกิด
ความเครียดและมีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาระดับความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และพลังสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน
ปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตกับความเครียดของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา

สมมุติฐานการวิจัย

การเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา

กรอบแนวคิดการวิจัย

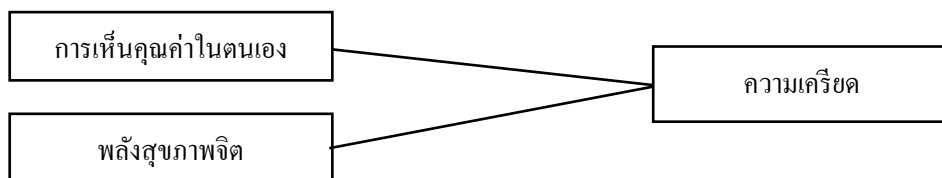
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเครียด
การเห็นคุณค่าในตนเอง และพลังสุขภาพจิต มาเป็นกรอบในการศึกษาดังนี้

ความเครียด คือ ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อการคุกคามทำลายด้านจิตใจและร่างกาย (สุวัฒน์
มัทนรินทร์ และคณะ, 2540) ตามกรอบแนวคิดด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม (Bio-Psycho-Social Model)
ของ Engle (1977) เชื่อว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา จิตใจ
สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่คุกคามบุคคลจนทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือกดดันจิตใจ จนทำให้เกิด
ความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองเป็นการแสดงความรู้สึกหรือประเมินตนเอง
ที่จะยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ Rosenberg (1965)
ได้ให้ความหมายว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นมิติหนึ่งที่มีความสำคัญของอัตมโนทัศน์ โดยเป็นเรื่อง
ของทัศนคติเชิงบวกหรือเชิงลบที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในของบุคคล เป็นการ
พิจารณาตัดสินคุณค่าของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จ ความล้มเหลวในชีวิต การปฏิเสธตนเอง การยอมรับใน
ตนเอง การเห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคม การพึ่งตนเอง รวมถึงการได้รับ
การยอมรับจากครอบครัวและสังคม ซึ่งมีอิทธิพลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ครอบครัวและสังคม

พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ
ภายหลังพบเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วย
ให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต 2552; Grotberg, 1995)
ตามกรอบแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) I am เป็นลักษณะ
ความเข้มแข็งของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ และความเชื่อ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับ
ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความหวัง และมีเป้าหมายในชีวิต 2) I have เป็นการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่ามี

แหล่งสนับสนุน หรือแหล่งส่งเสริมภายนอกคอยสนับสนุนคอยให้ความช่วยเหลือขณะที่บุคคลนั้นกำลังประสบกับปัญหา ตกอยู่ในสถานการณ์ในแง่ลบ และ 3) I can เป็นทักษะทางสังคมในการจัดการกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การที่บุคคลมีพลังสุขภาพจิตสูงมีแนวโน้มที่มีความเครียดต่ำ



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาระดับความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และพลังสุขภาพจิตกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน พ.ศ. 2565 ถึงตุลาคม พ.ศ. 2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา เขตอำเภอเมือง จำนวน 2,900 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา เขตอำเภอเมือง ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ในช่วงเดือนกันยายน 2565 ถึง ตุลาคม 2565 จำนวน 351 คน โดยเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย 1. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา 2. สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ 3. ในกรณีที่อายุต่ำกว่า 18 ปีต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้มีอำนาจในการให้เข้าร่วมการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง ตามลักษณะของการเป็นหัวหน้ากลุ่มสถานศึกษา มีทั้งหมด 5 กลุ่ม โดยลักษณะของนักเรียนภายในโรงเรียนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มสถานศึกษา ประกอบด้วย 1) นักเรียนส่วนใหญ่ที่เป็นนักเรียนชาย 2) นักเรียนส่วนใหญ่ที่เป็นนักเรียนหญิง และ 3) นักเรียนส่วนใหญ่ที่เป็นทั้งชายและหญิง ใช้การสุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา (สพม.) นครราชสีมา ตามสัดส่วน (Proportional

Allocation) เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนด ภายหลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มเลขที่ของนักเรียนในแต่ละโรงเรียน โดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ได้อาสาสมัครจำนวนในแต่ละโรงเรียนดังนี้ โรงเรียนที่ 1-5 เท่ากับ 76 คน 58 คน 83 คน 50 คน และ 84 คน ตามลำดับ

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการวิเคราะห์กำลังทดสอบ (power analysis) ของโคเฮน โดยใช้โปรแกรม G * Power (Faul et al., 2007) จากการทบทวนวรรณกรรมเพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย ที่มีช่วงอายุและพัฒนาการของชีวิตใกล้เคียงกันกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เป็นปัจจัยคัดสรรกับความเครียด ดังนี้ ตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน มีค่าอยู่ระหว่าง .27 - .29 (นิธินี รุจิรังสีเจริญ และคณะ, 2564; วรรณพร คำพิลา และคณะ, 2562) และตัวแปรพลังสุขภาพจิตมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันมีค่าอยู่ระหว่าง .22 - .54 (ชุดิมา จิรัฐเกรียงไกร และคณะ, 2563; สมจิตร นราพานิช และรัตนา พึ่งเสมา, 2564) ดังนั้น ในการศึกษานี้จึงได้กำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ .2 ค่ากำลังทดสอบ (power) เท่ากับ .95 และค่านัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ .05 จากการคำนวณโปรแกรม G * Power ใช้สถิติสหสัมพันธ์ (correlation) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 319 ราย เพื่อป้องกันการไม่สมบูรณ์ของข้อมูล เพิ่มขนาดตัวอย่างอีกร้อยละ 10 จำนวนเท่ากับ 32 ราย รวมทั้งสิ้น 351 ราย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้นำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา โดยได้รับการอนุมัติเลขที่ NRPH 084 ณ วันที่ 18 สิงหาคม 2565 หลังได้รับอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมาหรือผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อเก็บข้อมูล ในการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และจัดทำหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนาม กรณีที่กลุ่มตัวอย่างอายุน้อยกว่า 18 ปีบริบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างต้องนำหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยไปให้ผู้ปกครองหรือผู้ที่มีอำนาจอนุญาตลงนามก่อน การเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ไม่มีการบังคับใดๆ และสามารถออกจากงานวิจัยได้ตลอดเวลาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการ ไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนใดๆ ทั้งสิ้น มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นความลับ ไม่มีการแจ้งชื่อผู้ให้ข้อมูล และนำเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับอายุ เพศ แผนการเรียน

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด (Suanprung Stress Test-20; SPST-20) ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ (2540) เป็นเครื่องมือวัดความเครียดสำหรับคนไทย มีจำนวน 20 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1-5 คะแนน คือ ไม่รู้สึกเครียด, รู้สึกเครียดเล็กน้อย, รู้สึกเครียดปานกลาง, รู้สึกเครียดมาก และรู้สึกเครียดมากที่สุด คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 20-100 คะแนน การแปลผลนำคะแนนรวมเทียบตามเกณฑ์ดังนี้ 1) 0-23 คะแนน มีความเครียดระดับน้อย 2) 24-41 คะแนน มีความเครียดระดับปานกลาง 3) 42-61 คะแนน มีความเครียดระดับสูง และ 4) 62 คะแนนขึ้นไป มีความเครียดระดับรุนแรง ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .92 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้จำนวน 351 คน เท่ากับ .95

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (Thai version of Rosenberg Self-Esteem Scale; RSES-TR-10) ซึ่งสร้างจากแนวคิดทฤษฎีของ Rosenberg (1965) แปลโดย ทินกร วงศ์ปการันย์ และ ณัทย วงศ์ปการันย์ (Wongpakaran & Wongpakaran, 2012) มีจำนวน 10 ข้อ เป็นข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1-4 คะแนน คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง, เห็นด้วย, ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 10-40 คะแนน หากคะแนนสูง แสดงว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งผู้วิจัยมีเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 3 ระดับ แบ่งตามค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา (30.18 ± 5.45) ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง (มากกว่า 35 คะแนนขึ้นไป) การเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง (24-35 คะแนน) และการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ (น้อยกว่า 24 คะแนน) ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .81 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้จำนวน 351 คน เท่ากับ .86

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient; RQ) พัฒนาโดย กรมสุขภาพจิต (2552) เพื่อวัดพลังสุขภาพจิต (ภูมิคุ้มกัน) ของคนไทยในสภาวะที่ยากลำบาก มีจำนวน 20 ข้อ เป็นการประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ 1) ด้านความทนทานทางอารมณ์ (ฮึด) 10 ข้อ 2) ด้านกำลังใจ (ฮึด) 5 ข้อ และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา (สู้) 5 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ เป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 1-4 คะแนน คือ ไม่จริง, จริงบางครั้ง, ค่อนข้างจริง และจริงมาก คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 20-80 คะแนน แปลผลเทียบกับเกณฑ์ที่กรมสุขภาพจิตกำหนด โดยเกณฑ์ปกติของคะแนนรวมทั้ง 3 ด้านคือ 55-69 คะแนน และเกณฑ์ปกติ ด้านความทนทานทางอารมณ์, ด้านกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค คือ 27-34 คะแนน, 14-19 คะแนน และ 13-18 คะแนน ตามลำดับ ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคจากกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้จำนวน 351 คน เท่ากับ .85

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังจากได้รับความยินยอมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนครราชสีมาเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา หรือ ผู้อำนวยการ โรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

2. หลังได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับครูแนะแนวของแต่ละโรงเรียนเพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึงติดต่อนัดหมายวันและเวลาที่ เหมาะสมในการเข้าพบนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ วิธีการเก็บ รวบรวมข้อมูล สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย หากนักเรียนคนใดสนใจเข้าร่วมการวิจัยสามารถ ให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยได้โดยลงนามในใบให้ความยินยอมการวิจัย หากนักเรียนคนใดไม่ สมควรใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแสดงความเคารพถึงการตัดสินใจของนักเรียนโดยไม่ถามถึงเหตุผล

4. ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากอาสาสมัครในการขอ ความยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้ที่มีอำนาจของอาสาสมัคร โดยนำหนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ไปให้ผู้ปกครองหรือผู้ที่มีอำนาจพิจารณาและลงนามให้ความยินยอมก่อนการให้ข้อมูลในการวิจัย

5. นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามออนไลน์ ส่งให้กับอาสาสมัครในกรณีที่อาสาสมัครบางส่วน ไม่สะดวกในการให้ข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถามแบบกระดาษ อาสาสมัครสามารถเข้าไปตอบ แบบสอบถามในช่วงเวลาที่ตนเองสะดวกได้

6. เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลครบตามกำหนดแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของ แบบสอบถามทุกชุดที่ได้รับ และนำข้อมูลมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางโดยใช้สถิติบรรยาย คือ การแจกแจง ความถี่ ร้อยละ อธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน อธิบายตัวแปรที่ ศึกษา และใช้สถิติอ้างอิง คือ สถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman's rank-order correlation) วิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิต กับความเครียด เนื่องจากตัวแปรการเห็น คุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิต มีการแจกแจงแบบไม่ปกติ ทดสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วย Kolmogorov-Smirnov test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 51.85) อายุอยู่ในช่วงระหว่าง 16-20 ปี อายุเฉลี่ย 17.34 ปี ($SD = 0.52$) ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในแผนการศึกษาวิชาชีพชั้นต้น (ร้อยละ 50.71) ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.01-4.00 (ร้อยละ 85.75) และปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 77.20)

2. ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และพลังสุขภาพจิต

นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีเครียดอยู่ในระดับสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับคะแนนความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง พลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้าน ($n = 351$)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับคะแนนความเครียดโดยรวม		
0 - 23 คะแนน (ความเครียดระดับน้อย)	3	0.85
24 - 41 คะแนน (ความเครียดระดับปานกลาง)	98	27.92
42 - 61 คะแนน (ความเครียดระดับสูง)	147	41.88
62 คะแนน ขึ้นไป (ความเครียดระดับรุนแรง)	103	29.35
$M = 53.34, SD = 15.64, \text{Minimum} = 20, \text{Maximum} = 93$		
ระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม		
น้อยกว่า 24 คะแนน (การเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ)	43	12.25
24-35 คะแนน (การเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง)	241	68.66
มากกว่า 35 คะแนน (การเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง)	67	19.09
$M = 30.18, SD = 5.45, \text{Minimum} = 10, \text{Maximum} = 40$		
ระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวม		
น้อยกว่า 55 คะแนน (พลังสุขภาพจิตระดับต่ำกว่าปกติ)	99	28.21
55-69 คะแนน (พลังสุขภาพจิตระดับปกติ)	217	61.82
มากกว่า 69 คะแนน (พลังสุขภาพจิตระดับสูงกว่าปกติ)	35	9.97
$M = 58.97, SD = 7.86, \text{Minimum} = 35, \text{Maximum} = 77$		
ระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตรายด้าน		
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์		
น้อยกว่า 27 คะแนน (ความมั่นคงทางอารมณ์ระดับต่ำกว่าปกติ)	104	29.63
27-34 คะแนน (ความมั่นคงทางอารมณ์ระดับปกติ)	203	57.83
มากกว่า 34 คะแนน (ความมั่นคงทางอารมณ์ระดับสูงกว่าปกติ)	44	12.54
$M = 29.03, SD = 4.51, \text{Minimum} = 16, \text{Maximum} = 40$		

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านกำลังใจ		
น้อยกว่า 14 คะแนน (กำลังใจระดับต่ำกว่าปกติ)	193	54.98
4-19 คะแนน (กำลังใจระดับปกติ)	150	42.74
มากกว่า 19 คะแนน (กำลังใจระดับสูงกว่าปกติ)	8	2.28
$M = 13.39, SD = 2.99, \text{Minimum} = 5, \text{Maximum} = 23$		
ด้านการจัดการปัญหา		
น้อยกว่า 13 คะแนน (การจัดการปัญหาระดับต่ำกว่าปกติ)	194	55.27
13-18 คะแนน (การจัดการปัญหาระดับปกติ)	142	40.46
มากกว่า 18 คะแนน (การจัดการปัญหาระดับสูงกว่าปกติ)	15	4.27
$M = 13.32, SD = 3.52, \text{Minimum} = 5, \text{Maximum} = 23$		

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง พลังสุขภาพจิต และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา นครราชสีมา

พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = -.483, p < .001$ และ $-.430, p < .001$ ตามลำดับ) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (r_s) ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตกับความเครียด

ตัวแปร	r_s	$p\text{-value}$
การเห็นคุณค่าในตนเอง	-0.483**	< .001
พลังสุขภาพจิต	-0.430**	< .001

หมายเหตุ. $n = 351, * p < .001$

อภิปรายผลการวิจัย

ความเครียด

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 41.88) รองลงมา คือ ระดับรุนแรง (ร้อยละ 29.35) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ผ่านมาในจังหวัดกรุงเทพฯ สมุทรสงครามและตรัง ที่พบความเครียดของนักศึกษามัธยมตอนปลายในระดับสูง (ปัญญกรณ์ ชนกรนุวัฒน์, 2565; วณัญญา แก้วแก้วปาน, 2564; วรณกร พลพิชัย และ จันทรา อึ้งอึ้ง, 2561) สาเหตุของความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอาจเกิดจากหลายปัจจัย ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ (วณัญญา แก้วแก้วปาน, 2564) การเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นโดยเฉพาะกลัวไม่ได้ศึกษาต่อในคณะที่คาดหวัง ความคาดหวังจากบุคคลใกล้ชิด และรายจ่ายจากการสอบแข่งขัน (ปัญญกรณ์ ชนกรนุวัฒน์, 2565; วรณกร พลพิชัย และ

จันทรา อ้อยเอ็ง, 2561) ดังนั้นผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งนักเรียนควรได้รับการช่วยเหลือ และควรได้รับความรู้ในการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม เพื่อป้องกันระดับความเครียดที่รุนแรง และอาจนำมาสู่การทำร้ายตนเองได้

การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติการที่นักเรียนมัธยมศึกษาารู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดน้อย สอดคล้องกับการศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ 2564) เช่นเดียวกับการศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตอุดรธานี ประเทศอินเดีย พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดจากการเรียน (Nikitha et al., 2014) และการศึกษาในวัยรุ่นตอนปลาย (นักศึกษาปริญญาตรีปี 1-3) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล และศิริลักษณ์ สุภปิฎพร, 2565) นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นในครุฑที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีผลสัมฤทธิ์การเรียนที่ดีและมีความสุขในการเรียนสามารถฝ่าฟันปัญหาต่างๆ ได้ (Askun et al., 2015) การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง อธิบายได้ว่า นักเรียนสามารถพิจารณาคุณค่าของตนเองมองเห็นตนเองเป็นคนมีคุณค่า รู้สึกที่ดีกับตนเอง พึงพอใจในตนเอง รับรู้ว่าคุณค่ามีด้านที่ดี รู้ดีกว่าตนเอง เปรียบเทียบกับคนอื่น มีความสามารถเหมือนกับคนอื่น และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (กชพรรณ สังข์สระสิทธิ์, 2561) เมื่อมีปัญหาอุปสรรค หรือมีสิ่งคุกคามที่ทำให้รู้สึกกดดันไม่สบายใจจนเกิดเป็นความเครียด นักเรียนจะพยายามคิดไตร่ตรองหาแนวทางในการแก้ปัญหา และพยายามดึงศักยภาพของตนเองที่มีอยู่มาใช้ในการแก้ไขปัญหา ด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ โดยไม่ย่อท้อ จนสามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้สำเร็จ เมื่อผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความยากลำบากเหล่านั้นไปได้ย่อมนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเองตามมา (กรมสุขภาพจิต, 2564ข; นธิสนี รุจิรังสีเจริญ และคณะ 2564, ศศนัชชร์ณ ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564) ดังนั้น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความรู้สึกรู้เห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดต่ำ

พลังสุขภาพจิต

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับปกติ พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีพลังสุขภาพจิตที่ดีมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดน้อย ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัฐบาล ประเภทสหศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (ชุดิมา จิรัฐเกรียงไกร และคณะ, 2563) เช่นเดียวกับการศึกษาในวัยรุ่น เขตมณฑลเหลียวหนิง ประเทศจีน พบว่า พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (Shi et al., 2015) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล

สหราชอาณาจักร พบว่า พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด (สมจิตร นคราพานิช และรัตนา พึ่งเสมา, 2564; อ้อยทิพย์ บัวจันทร์ และคณะ, 2562) การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีพลังสุขภาพจิตที่ดี จึงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดต่ำ อธิบายได้ว่า นักเรียนที่มีพลังสุขภาพจิตดีนั้นเสมือนมีภูมิคุ้มกันทางใจที่เข้มแข็งจากการได้รับวัคซีนทางใจ (โสมรัช วิไลยุค, 2564) ด้วยการฝึกเผชิญและคิดหาหนทางจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่คุกคามชีวิต (ด้านการจัดการกับปัญหา; ฐ) แม้ว่าสภาพจิตใจจะเป็นทุกข์อยู่ แต่ยังรับรู้อารมณ์ของตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองต่อแรงกดดันที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างเหมาะสมไม่จมอยู่กับทุกข์ (ด้านความทนทานทางอารมณ์; อีด) และที่สำคัญการจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปได้ ส่วนหนึ่งต้องอาศัยกำลังใจที่ดี (ด้านกำลังใจ; อีด) ที่อาจสร้างขึ้นด้วยตนเองหรือได้รับจากครอบครัว คนใกล้ชิด เพื่อเป็นแรงผลักดันให้ลุกขึ้นสู้กับความรู้สึกท้อแท้ และเอาชนะอุปสรรคด้วยความหวัง (กรมสุขภาพจิต, 2563; พชรินทร์ นินทจันทร์, 2558; Grotberg, 1995) ดังนั้น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพลังสุขภาพจิตที่ดีจึงมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดต่ำ

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา นครราชสีมา มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงร้อยละ 41.88 และพบว่าปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลาง กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นปัจจัยนำเข้าในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเห็นคุณค่าในตนเองและมีพลังสุขภาพจิตที่ดี เพื่อลดการเกิดความเครียด ปรับตัวและเผชิญปัญหาในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม และหนึ่งในสามของกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับรุนแรง ควรได้รับการช่วยเหลือจากครูอาจารย์ ผู้ปกครอง หรือหน่วยงานให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตอย่างทันท่วงที
2. ทางโรงเรียนควรจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตให้แก่ นักเรียนทุกกลุ่มอย่างต่อเนื่อง และติดตามผลใกล้ชิดในกลุ่มที่เห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิตต่ำ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรศึกษาเชิงคุณภาพควบคู่กันกับการศึกษาเชิงปริมาณเกี่ยวกับปัจจัยและวิธีการเผชิญความเครียดที่มีความเฉพาะเจาะจงในรายบุคคล เพื่อหาแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิต จัดทำโปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและพลังสุขภาพจิต เพื่อลดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณาจารย์จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมาที่เอื้ออำนวยในการเข้าไปเก็บข้อมูลวิจัย ขอขอบคุณนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่เข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทุกท่าน และขอขอบคุณผู้ช่วยวิจัยทุกท่านที่เสียสละเวลาในการเก็บข้อมูลวิจัยเป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- กษพรณ สัจธรรมสิทธิ์. (2561). การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 45 จังหวัดกาญจนบุรี. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient) (พิมพ์ครั้งที่ 4). ปิยอนด์พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). ประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยกว่า 1.8 แสนราย พบเครียดสูง เสี่ยงซึมเศร้า ติดจอติดเกมออนไลน์มากขึ้น!! สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2565, จาก <https://rb.gy/49qj>
- กรมสุขภาพจิต. (2564ข). ความพยายาม ไม่ท้อถอย จะช่วยสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2566, จาก <https://shorturl.asia/UPW0G>
- กรมสุขภาพจิต. (2565). เคล็ดลับบอกเล่าความเครียด. สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2565, จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2469>
- เกียรติภูมิ วงศ์รจิต. (2563). กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปี 62 พบ “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด. สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2565, จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30744>
- ชนิกานต์ จำเหมือน, อานนท์ วรยิ่งยง, และวิฑูรย์ โล่สุนทร. (2559). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม. ธรรมชาติศาสตร์เวชสาร, 16(4), 642-649.

- ชุดิมา จิรัฐิเกรียงไกร, นพพร ว่องสิริมาศ, วาริรัตน์ ถาน้อย, และสุภาภัก เกตราสุวรรณ. (2563). ปัจจัยทำนาย
สุขภาพทางจิตใจในวัยรุ่นตอนปลาย. *Nursing Sciences Journal of Thailand*, 39(2), 77-89.
- นิธิสินี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ถัมสุวรรณ, ศิริไชย หงส์สวนศรี, และบัญญัติ ยงยวน. (2564). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับ
ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 66(1), 53-68.
- ปัญญาภรณ์ ธนกรนุวัฒน์. (2565). ความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้า
มหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66). *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 5(4), 52-59.
- พรมมณี โซชิน. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ไม่ได้ดีพิมพ์]. มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). ความแข็งแกร่งในชีวิต (Resilience). ใน พัทชรินทร์ นินทจันทร์ (บ.ก.), *ความ
แข็งแกร่งในชีวิต: แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้* (น. 3-32). จุฑทอง.
- พิมพ์ชนก วชิรปราการสกุล, และศิริลักษณ์ ศุภปิตพร. (2565). การเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกเครียด
ในนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 12(1), 49-63.
- วรรณกร พลพิชัย, และจันทร์ อุ้ยเอ็ง. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราช
ภัฏนครศรีธรรมราช*, 61(10), 94-106.
- วรรณพร คำพิลา, บังอร ศุภวิทพัฒนา, และนงลักษณ์ เกลิมสุข. (2562). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
สัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส และความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นครั้งแรก. *วารสารการ
พยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 37(1), 98-107.
- วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2564). การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม. *วารสารศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา*, 32(2), 13-28.
- ศศนัษสรณ์ ประสมทรัพย์, กิตติคุณ ปานน้อย, นิจนาวี คำไชยเทพ, ผกามาศ ไผ่ตรีมิตร, ศรีณย์ กอสนาน, และ
ลีอรัตน์ อนุรัตน์พานิช. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 30(6), 1122-1133.
- สมจิตร นราพานิช, และรัตนา พึ่งเสมอ. (2564). ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของนักศึกษพยาบาลชั้นปีที่1
วิทยาลัยสภากาชาดไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(1), 128-145.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2563). *เปิดสถิติวัยรุ่นไทยขอคำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต
1323 มากสุดปัญหาความเครียดอันดับ1*. สืบค้นเมื่อ 19 กรกฎาคม 2565, จาก <https://1300thailand.m-society.go.th/article/126>

- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. *วารสารสวนปรง*, 13(3), 1-20.
- สุจิตรา กฤติยวรณ์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี. *การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 2: เรื่อง สร้างเสริมสหวิทยาการ ผสมผสานวัฒนธรรมไทย ก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC* (น. 1686-1698). อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชธานี.
- โสมรัช วิไลยุค. (2564). *วัคซีนกาย วัคซีนใจ*. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2566, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/atrama/issue041/easy-living>.
- หงษ์ศิริ ภัยโยดิลกชัย, อรุณวรรณ กัมภูศิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง, และทัศนีย์ จันทรรณาส. (2558). *ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ*. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2565, จาก http://110.164.147.155/kmhealth_new/Document/psychiatry/adult/P1.2.10.pdf
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ธมลวรรณ สวัสดิ์สิงห์, ณัฐปภัสน์ นวลสีทอง, และเทพไทย โชติชัย. (2562). ความแข็งแรงในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6(4), 258-269.
- Askun, D.C., Fatih, C., & Erkut, T. (2015). The role of proximal and distal resilience factors and locus of control in understanding hope, self-esteem and academic achievement among Turkish pre-adolescents. *Psychology*, 34, 321–345. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9260-3>
- Engel, G. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196, 129-136.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Goel, A., & Bardhan, S. (2016). Effect of stress on self-efficacy and emotional intelligence among college students of humanities and sciences: A study on gender differences. *International Journal of Applied Research*, 2(12), 318-328.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Bernard Van Leer Foundation.
- Mool, R., & Sabita. (2021). Academic stress of adolescents in relation to self-esteem. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 8(1), 172-181.

- Nikitha, S., Jose, T., & Valsaraj, B.P. (2014). A correlational study on academic stress and self-esteem among higher secondary students in selected schools of Udupi district. *Nitte University Journal of Health Science*, 4(1), 106-108. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1703742>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
<https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 15(16), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0297-2>
- Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2012). A reliability and construct validity comparison between the original and the revised version of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Psychiatry Investing*, 9(1), 54-58. <https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.1.54>