**บทที่ 1**

**บทนำ**

**ภูมิหลัง**

ความเครียดเป็นสภาวะทางจิตที่สามารถเกิดได้ทุกที่ทุกเวลา ทุกเพศทุกวัย ทุกกลุ่มอาชีพและทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว การดำรงชีวิตในสังคมจึงต้อง

เร่งรีบและ มีการแข่งขันกันตลอดเวลา ประกอบกับการขาดการพักผ่อนหรือการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ต้องเรียนอย่างหนักเพื่อที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือสถาบันทางการศึกษาอื่น ๆ ที่ตนต้องการเข้าศึกษาต่อ และยังต้องมีการปรับตัวเข้ากับสังคมและกลุ่มเพื่อนและยังต้องพัฒนาบุคลิกภาพด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ชีวิตขาดความสมดุลและเกิดความเครียดทางจิตใจ ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิด

การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านจิตใจและด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจจะแสดงออกในหลายรูปแบบ ได้แก่ ความรู้สึกใจสั่นและหัวใจเต้นแรงผิดธรรมดา ตกใจ ท้อแท้ใจ กลุ้มใจ สับสน ไม่สบายใจ รู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อยสู้คนอื่นไม่ได้ ตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ การเจ็บป่วย นอนไม่หลับ ฝันร้าย มือสั่น มือและเท้ามีเหงื่อออก หายใจขัด ๆ มึนงง เวียนศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย ปวดต้นคอ ปวดหลัง ไม่มีแรง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ต้องการการตอบสนองออกในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อปรับสมดุล เป็นต้น (เพิ่มพร จิตตระชี. 2551 : 4) ความเครียดจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากมาตรฐานของสังคม บุคคลที่มีความเครียดนาน ๆ อาจมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากปกติปรากฏให้เห็นได้จากการกระทำ เช่น กระสับกระส่าย นั่งไม่ติด มีการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ท่าทางตื่นเต้น ตกใจง่าย ไม่มีสมาธิ ขี้หลงขี้ลืม นอนไม่หลับ สูบบุหรี่จัด ติดสุรายาเสพติดหรือต้องโทษคุมขัง เป็นต้น (โกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์. 2551 : 163-165) Miller กล่าวว่า ปัจจัย

ที่ทำให้เกิดความเครียดสามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ สาเหตุทางร่างกาย สภาวะของร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความเมื่อยล้าร่างกาย ไม่แข็งแรง ขาดการพักผ่อน รับประทานอาหารไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยทางร่างกาย พันธุกรรม มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ติดสุรา ยาเสพติด เป็นต้น

และสาเหตุทางจิตใจ เป็นภาวะทางจิตใจบางอย่างของบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น

อารมณ์ทางลบทุกชนิด กลัว เศร้า วิตกกังวล ความคับข้องใจ ทัศนคติ และเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพประเภทจริงจังกับชีวิตมากเกินไป ใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ พึ่งพา

ผู้อื่นตลอดเวลา ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ หวาดหวั่นอนาคตอยู่เสมอ (Perfectionist)

ไม่มีความยืดหยุ่น (Rigid) เป็นต้น ส่วนปัจจัยภายนอกของบุคคล ได้แก่ สาเหตุทางกายภาพ เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ จราจรติดขัด ขาดอากาศบริสุทธิ์ การเดินทางไม่สะดวก เป็นต้น

การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น คนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน ธุรกิจล้มละลาย เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การสมรส มีบุตร เข้าทำงาน ปลดเกษียณ ย้ายที่ทำงาน โรงเรียน ย้ายที่อยู่ เป็นต้น ทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น งานเสี่ยงอันตราย งานที่ขาดความปลอดภัยทำงานที่ไม่พึงพอใจ งานที่ยาก เป็นต้น และสภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความเปลี่ยนแปลงในทรัพย์สิน เป็นต้น จุฑารัตน์ สถิรปัญญา (2552 : 85-86 ; อ้างถึงใน Miller. 1993) Mattason and Lvancevich นักจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

ได้จำแนกแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ 4 ประเภทดังนี้ 1) ความเครียดที่เกิดจากตัวงาน

(Task-Based Stress) 2) ความเครียดที่เกิดจากบทบาทในงาน (Role-Based Stress)

3) ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Environmental Stress) 4) ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environmental Stress) ชูชัย สมิทธิไกร (2554 : 343-344 ; อ้างถึงใน Mattason and Lvancevich. 1989) ความเครียดในแต่ละช่วงอายุก็จะแตกต่างกัน

ไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้เผชิญมา ความเครียดในวัยรุ่น (12-19 ปี)

สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น ดังนี้ 1) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ร้อนต้องการเป็นตัวของตัวเอง

ไม่ต้องการให้พ่อแม่ควบคุมมากเกินไป ถ้าพ่อแม่ดุไม่ให้อิสระ ไม่เข้าใจ เด็กก็จะทำให้เกิดปัญหาหรือเกิดความเครียดขึ้นได้ นอกจากนี้ความรักก็ยังเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพจิตเสื่อมได้ง่าย 2) การเข้ากับเพื่อนฝูง เด็กต้องการการยอมรับจากหมู่คณะจากเพื่อนเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ถ้าเพื่อนแสดงความรังเกียจไม่ยอมรับเข้ากลุ่มจะทำให้เกิดความเครียด

3) การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เป็นไปอย่างรวดเร็วก็มักจะทำให้เกิดความกังวลใจ 4) เด็กวัยรุ่นยังขาดประสบการณ์เป็นอย่างมาก เวลาทำสิ่งใดจึงมักผิดพลาดอยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจและทำโทษ เด็กก็จะยิ่งเพิ่มความคับข้องใจเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นวัยรุ่น

จึงเป็นวัยที่ประสบปัญหาและเผชิญวิกฤตการณ์ในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ปัญหาที่ได้เริ่มต้นมาแล้วและค่อย ๆ หยั่งรากลึกลงทุกที ๆ หากเด็กไม่อาจแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้ลุล่วงไปได้

ก็จะกลายเป็นโรคประสาทโรคจิตได้ (โกศล วงศ์สวรรค์ และเลิศลักษณ์ วงศ์สวรรค์. 2551 : 167-169) ความเครียดที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เริ่มเข้าเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นการเรียน

ที่มีเนื้อหายากและซับซ้อนมากกว่าในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เคยได้เรียนมาหรือบางที

อาจเป็นการเปลี่ยนแผนการเรียนใหม่ที่ไม่เคยได้เรียนมาก่อน อีกทั้งการเปลี่ยนโรงเรียนรวมถึง

การเปลี่ยนเพื่อนร่วมชั้น การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะนักเรียนใน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพราะต้องเปลี่ยนโรงเรียน แผนการเรียนหรือเพื่อนร่วมชั้น จึงต้องมี

การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ต้องเรียนรู้เรื่องการแบ่งเวลา การสร้างสัมพันธภาพกับครู การคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม การฝึกการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมชั้น

การวางแผนการเลือกมหาวิทยาลัยที่จะเข้าศึกษาต่อ บางครั้งอาจเกิดความรู้สึก สูญเสีย เหงาและซึมเศร้า ความรู้สึกเหล่านี้อาจนำไปสู่ภาวะเครียดได้ ธนะ เอี่ยมอนันต์ (2550 : 73) ความเครียดอาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ เช่น ผมร่วง ปวดศีรษะ ไมเกรน เป็นลม ภูมิคุ้มกันต่ำ ประสาท นอนหลับไม่สนิท ปวดต้นคอ และหัวไหล่ ปวดหลังและขา หอบหืด สุขภาพผิวไม่ดีและความดัน เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้มีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีหลายปัจจัย แต่สาเหตุที่สำคัญคือ ความเครียด

จากที่กล่าวมาข้างต้น บ่งบอกว่านักเรียนมีพื้นฐานในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันส่งผลให้ระดับความเครียดแตกต่างกันด้วย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอบปลายมีหลายปัจจัยแต่ปัจจัยที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา คือ ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัว บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวและบรรยากาศในชั้นเรียน เพื่อจะได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียน จะช่วยป้องกันการเกิดความเครียดของนักเรียนและทำให้ผลการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ดีขึ้นด้วย

**คำถามการวิจัย**

1. ความเครียด กับ ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัว บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวและบรรยากาศในชั้นเรียน มีความสัมพันธ์กันหรือไม่อย่างไร

2. โมเดลสมการโครงสร้างของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20

มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่อย่างไร

**วัตถุประสงค์การวิจัย**

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด กับ ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัว บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวและบรรยากาศในชั้นเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20

2. เพื่อสร้างและตรวจสอบความตรงของโมเดลสมการโครงสร้างของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20

**สมมติฐานของการวิจัย**

1. ความเครียด กับ ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัว บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวและบรรยากาศในชั้นเรียน มีความสัมพันธ์กัน

2. โมเดลสมการโครงสร้างของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20

มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

**ขอบเขตการวิจัย**

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20 มีโรงเรียนทั้งหมด 63 โรงเรียน ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2557

มีนักเรียนทั้งหมด 26,357 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 20. : 2557)

1.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 993 คน กำหนดขนาดโดยยึดหลัก

การวิเคราะห์ข้อมูลที่มีตัวแปรตามหลายตัวพร้อมกันในโมเดลเดียวกัน เพื่อให้ตัวแปรตามมี

การแจกแจงแบบปกติ จำนวนของขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่ต่ำกว่า 20 เท่าของจำนวนพารามิเตอร์ ตามหลักการประมาณค่ากลุ่มตัวอย่างแบบไลค์ลิฮู้ดสูงสุด ไพศาล วรคำ (2556 : 107 ; อ้างถึงใน Stevans. 1996) ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนพารามิเตอร์ทั้งหมด 49 พารามิเตอร์จึงได้กลุ่มตัวอย่างต้องไม่ต่ำกว่า 980 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20 ดังนี้

2.1 ตัวแปรแฝงภายใน เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อตัวแปรอื่นและตัวแปรอื่นส่งผลต่อตัวแปรนั้น ๆ ด้วย ได้แก่

2.1.1 ความเครียด (Stress) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ภายใน 2 ตัว ดังนี้

1) ความเครียดด้านการเรียน (Stress Study)

2) ความเครียดด้านการปรับตัวทางสังคม (Social Stress and Adaptation)

2.1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ภายใน 5 ตัว ดังนี้

1) การมีความตระหนักในตนเอง (Self-Awareness)

2) การรู้จักควบคุมตนเอง (Self-Regulation)

3) การมีแรงจูงใจ (Motivation)

4) การมีความเข้าอกเข้าใจ/เห็นใจคนอื่น (Empathy)

5) การมีทักษะทางสังคม (Social Skills)

2.1.3 การปรับตัว (Adaptation) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ภายใน 4 ตัว ดังนี้

1) ด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน

2) ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน

3) ด้านเพื่อนร่วมชั้นเรียน

4) ด้านการเรียน

2.2 ตัวแปรแฝงภายนอก เป็นตัวแปรที่ผลต่อตัวแปรอื่นแต่ตัวแปรอื่นไม่มีการส่งผลต่อตัวแปรนั้น ๆ ได้แก่

2.2.1 บุคลิกภาพ ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ภายนอก 2 ตัว ดังนี้

1) ชนิดเก็บตัว (Introvert)

2) ชนิดเปิดเผย (Extrovert)

2.2.2 ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว (Socio-Economic Status) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ภายนอก 3 ตัว ดังนี้

1) ลักษณะทางสังคมของครอบครัว (Social Characteristics of the Family)

2) สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว (The Living Conditions of Families)

3) ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว (Economic Status of Families)

2.2.3 บรรยากาศในชั้นเรียน (Classroom Atmosphere) ประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ภายนอก 3 ตัว ดังนี้

1) ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียน (The Relationship Student with Student)

2) ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน (The Relationship teacher with Student)

3) ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับวิชาที่เรียน (The Relationship Student with Subjects)

**นิยามศัพท์เฉพาะ**

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด หมายถึง ตัวแปรที่ทำให้ความเครียดมี

การเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

ตัวแปร หมายถึง ส่งที่แปรค่าได้ หรือสิ่งที่เปลี่ยนแปลงค่าได้

ตัวแปรแฝงภายใน หมายถึง ตัวแปรที่ทำให้ตัวแปรตัวอื่นมีการเปลี่ยนแปลงไป

จากเดิมและตัวแปรตัวอื่นก็สามารถทำให้ตัวแปรนั้น ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้ด้วยเช่นกัน

ตัวแปรแฝงภายนอก หมายถึง ตัวแปรที่ทำให้ตัวแปรอื่นมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่ตัวแปรตัวอื่นไม่สามารถทำให้ตัวแปรนั้น ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้

ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายและจิตใจในด้านลบของนักเรียนต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านร่างกาย และจิตใจ แสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกได้แก่ หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อ รำคาญ ไม่มีสมาธิ รู้สึกตนเองไร้ค่า เกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ ความเครียดด้านการเรียนและความเครียดด้านการปรับตัวทางสังคม ซึ่งวัดได้จาก แบบวัดระดับความเครียด

1. ความเครียดด้านการเรียน หมายถึง การตอบสนองของร่างกายและจิตใจใน

ด้านลบของนักเรียน โดยสังเกตจากลักษณะพฤติกรรมด้านการเตรียมตัวในการเรียน การเตรียมตัวสอบหรือความรับผิดชอบในการส่งงาน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้พฤติกรรมทางการเรียนแปรปรวน

2. ความเครียดด้านการปรับตัวทางสังคม หมายถึง การตอบสนองของร่างกายและจิตใจในด้านลบของนักเรียนกับสังคมที่ขาดสมดุล จนทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์มีผลต่อความรู้สึกไม่พอใจหรือไม่สบายใจ โดยสังเกตได้จากพฤติกรรมที่มีต่อเพื่อนในชั้นเรียน พฤติกรรมที่มีต่อครูหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้พฤติกรรมด้านการปรับตัวทางสังคมไม่ปกติ

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ของนักเรียนใน

การดำรงชีวิตร่วมกับคนอื่น ความสามารถในการตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

และผู้อื่น และใช้เป็นแรงจูงใจในการบริหารจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ การมีความตระหนักในตนเอง การรู้จักควบคุมตัวเอง การมีแรงจูงใจ การมีความเข้าอกเข้าใจ **/** เห็นใจคนอื่นและการมีทักษะทางสังคม ซึ่งวัดได้จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

1. การมีความตระหนักในตนเอง หมายถึง การตระหนักถึงอารมณ์ของเราเองและความสามารถที่จะใช้มันนำทางไปสู่การตัดสินใจที่ดี การรู้ว่าเรามีความสามารถอะไรและ

มีจุดอ่อนอะไร ความรู้สึกว่าเราสามารถจัดการกับเรื่องต่าง ๆ ได้เป็นส่วนใหญ่

2. การรู้จักควบคุมตัวเอง หมายถึง มีจิตสำนึกรับผิดชอบชั่วดีและรู้จักของการลำบากก่อนค่อยสบายทีหลังเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของเรา ความสามารถที่จะฟื้นคืนจากอารมณ์เศร้าหมองได้อย่างรวดเร็วและรู้จักการจัดการกับอารมณ์ของเรา

3. การมีแรงจูงใจ หมายถึง พัฒนาการทำงานให้เป็นผลสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้ความคับข้องใจและปัญหาอุปสรรคเป็นเพียงขั้นตอนหนึ่งที่จะต้องก้าวข้ามไปและพัฒนาคุณสมบัติ เช่น ความคิดริเริ่มและความอดทนให้เปล่งประกายเพิ่มขึ้น

4. การมีความเข้าอกเข้าใจ/เห็นใจคนอื่น หมายถึง ตระหนักว่าคนอื่นรู้สึกหรือคิดอย่างไรและในขณะเดียวกันก็มีความสามารถที่จะโน้มน้าวชักจูงใจคนประเภทต่าง ๆ ได้

5. การมีทักษะทางสังคม หมายถึง รู้จักบริหารจัดการความสัมพันธ์ส่วนตัวที่ใกล้ชิดได้ดี ขณะเดียวกันก็มีความตระหนักในเรื่องเครือข่ายทางสังคมและการเมืองมีปฏิสัมพันธ์กับคนได้อย่างเหมาะสมและมีความสามารถที่จะร่วมมือกับคนอื่นเพื่อสร้างผลที่ดี

การปรับตัว หมายถึง การที่นักเรียนพยายามปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และเพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อที่จะดำรงอยู่ในสังคมนั้นอย่างมีความสุข ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

1. การปรับตัวด้านสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน หมายถึง การที่นักเรียนพยายามปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ เพื่อที่จะดำรงอยู่ในสังคมนั้นอย่างมีความสุข

2. การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับครูผู้สอน หมายถึง การที่นักเรียนพยายามปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนต่อครูผู้สอน ในเรื่องการเรียน หรือปฏิสัมพันธ์กับครูผู้สอนในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย มีการสนทนาโต้ตอบระหว่างเรียน เป็นต้น

3. การปรับตัวด้านเพื่อนร่วมชั้นเรียน หมายถึง การที่นักเรียนพยายามปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนต่อเพื่อนร่วมชั้นเรียน ในเรื่องการเรียน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนร่วมชั้น

4. การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนพยายามปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนให้เข้ากับเนื้อหาที่จะเรียน เช่น มีการเตรียมตัวก่อนเรียน

มีการอ่านเนื้อหาทบทวนเมื่อเรียนเสร็จ การเข้าเรียนตรงต่อเวลา ทำงานส่งตามกำหนดสิ่งเหล่านี้จะทำให้การปรับตัวทางด้านการเรียนดีขึ้น ส่งผลให้ดำรงอยู่ในสังคมนั้นอย่างมีความสุข

บุคลิกภาพ หมายถึง คุณลักษณะของนักเรียนที่แสดงต่อสังคมที่ตนอาศัยอยู่ คนที่มีบุคลิกภาพที่ดีคือคนที่สามารถสร้างความประทับใจต่อผู้อื่นได้ด้วยความสามารถในการเข้ากับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วย 2 ชนิด คือ บุคลิกภาพชนิดเก็บตัวและบุคลิกภาพชนิดเปิดเผย ซึ่งวัดได้จากแบบวัดบุคลิกภาพ

1. บุคลิกภาพชนิดเก็บตัว หมายถึง เป็นบุคคลประเภทชอบอยู่โดดเดี่ยว ชอบอยู่ตามลำพัง ชอบแยกตัวเองออกจากสังคม ชอบทำงานคนเดียว ใช้ความคิดของตัวเองเป็นหลักในการสำรวจตัวเอง ควบคุมตัวเอง คิดแต่เรื่องที่เกี่ยวกับตัวเอง สนใจเฉพาะเรื่องของตน ไม่ค่อยกล้าแสดงตัวต่อชุมชน มักเก็บความทุกข์ไว้กับตัวเอง เก็บความรู้สึกเก่ง ไม่ค่อยจะแสดงออก มักจะหวาดระแวง มีความกดดันทางอารมณ์

2. บุคลิกภาพชนิดเปิดเผย หมายถึง เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะสนใจสิ่งภายนอกตัว พวกที่คิดแต่เรื่องภายนอกตัวเองมีลักษณะเป็นคนที่แสวงหาและชอบกระทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ชอบการสังสรรค์ ชอบการเข้าสังคมอยู่กับคนหมู่มาก ชอบเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่น ชอบคบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ มีการยอมรับและปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้ เป็นคนที่พูดคุยสนุกสนานเป็นกันเอง ชอบพูดคุยกับคนอื่น

ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ ฐานะทางการเงินของครอบครัวตลอดจนความมีหน้ามีตาในสังคมของแต่ละครอบครัว ประกอบด้วย

3 ลักษณะ คือ ลักษณะทางสังคมของครอบครัว สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวและ

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว

1. ลักษณะทางสังคมของครอบครัว หมายถึง ความเป็นอยู่ของครอบครัวของนักเรียนในเรื่องอาชีพ ความมั่นคงปลอดภัยที่ส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจของนักเรียน เช่น ครอบครัวนักเรียนเป็นที่นับถือของชุมชน ครอบครัวได้รับคำเชิญทุกครั้งเมื่อมีงานสำคัญ ๆ

ในชุมชน เป็นต้น

2. สภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว หมายถึง ลักษณะทางกายภาพของครอบครัวนักเรียนเกี่ยวกับความแตกต่างกันภายในครอบครัว ความเชื่อ แนวคิดและทัศนคติของครอบครัวทีมีต่อนักเรียน

3. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง สภาพทางการเงิน รายได้ของครอบครัวในการสนับสนุนด้านการเรียนของนักเรียน

บรรยากาศในชั้นเรียน หมายถึง สภาพแวดล้อมภายในชั้นเรียนซึ่งเกิดจากการ

มีความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับวิชาที่เรียน ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียน

กับวิชาที่เรียน ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดบรรยากาศในชั้นเรียน

1. ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับนักเรียน หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นมิตรต่อกันและกัน เช่น การรู้จักคุ้นเคยกัน ช่วยกันทำงานหรือมีความพอใจที่ได้ทำงานร่วมกัน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน หมาย ถึงการได้รับความเอาใจใส่ ส่งเสริมให้กำลังใจ แนะนำ ชี้แนะจากครูผู้สอนและการยอมรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับวิชาที่เรียน หมายถึง ความชอบ ไม่ชอบ

ความถนัด หรือไม่ถนัด ในรายวิชานั้น ๆ รวมไปถึงการมีเจตคติที่ดี และไม่ดีกับวิชานั้น ๆ

นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 20

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 20 เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียน

2. เป็นแนวทางให้สถานศึกษาในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

3. เป็นแนวทางให้ครูผู้สอนนำผลการวิจัยไปพิจารณาประกอบการตัดสินใจในการจัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อลดปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักเรียน

4. เป็นแนวทางให้ผู้ปกครองนำผลวิจัยไปพิจารณาในการอบรมเลี้ยงดูนักเรียน ให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด