

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียน  
โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

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

อาซาน ตนย่ำหมัด<sup>1\*</sup>, เกษตรชัย และหีม<sup>2</sup>

Azan Tonyamad, Kasetchai laeheem

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

<sup>2</sup>อาจารย์ประจำภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**ABSTRACT**

The purposes of this research were to 1) study the factors affecting the stress for the students of Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province, 2) study the level of stress for the students of Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province, and 3) study the stress management for the students of Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province. The samples were 397 students studying at Mattayomsuksa 1 level in the Islamic private schools in Hatyai district, Songkhla province, 2012 academic year. All sample students were staying in the schools dormitory. The research instrument was questionnaire. 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 Hat Yai district, Songkhla province as a whole level was at the moderate level. The expectation and the pressure affected the stress of the students in the Islamic private schools in Hat Yai district, Songkhla province by statistic significance at .01 level. The correlation coefficient of prediction was 25.9%, and the stress management of the students was solved by talking and consulting with friends the most 79.1%.

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

**บทคัดย่อ**

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 2) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลา 3) เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนเอกชน

สอนศาสนาในอำเภอหาดใหญ่จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2555 ที่อยู่ประจำหอพักในโรงเรียน จำนวน 397 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่าความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางโดยความคาดหวังและความกดดันส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการพยากรณ์ร้อยละ 25.9 และนักเรียนมีวิธีการจัดการความเครียดโดยวิธีพูดคุยปรึกษาเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.1

คำสำคัญ: ความเครียด, การจัดการความเครียด, โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม

### บทนำ

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

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

เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ก็มักจะหาวิธีการในการจัดการความเครียด ซึ่งการจัดการกับความเครียดเป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการแสดงออกของบุคคลที่เป็นไปอย่าง

ต่อเนื่อง เมื่อประเมินแล้วว่าสถานการณ์ดังกล่าว จะก่อให้เกิดผลลบหรือปัญหาเกิดขึ้น เพื่อจัดหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้น แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ วิธีการที่มุ่งแก้ไขปัญหา มีการพิจารณาตัวปัญหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข และหาสิ่งที่สนับสนุนอย่างเหมาะสม และวิธีการมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นการหลีกเลี่ยง หนีปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือป้องกันตนเอง เพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจ โดยใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่างๆ แต่จะสามารถลดความเครียดได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง และจะประสบกับความล้มเหลวในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นภายหลัง (กรมสุขภาพจิต, 2545)

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

ด้วยเหตุและปัจจัยดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เพื่อให้ให้นักเรียน ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเยาวชนวัยนี้ได้รับรู้และตระหนักถึงความเครียดของนักเรียน และเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาให้นักเรียนพร้อมรับสถานการณ์ที่กดดัน และจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เหมาะสม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
3. เพื่อศึกษาการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### ขอบเขตของการวิจัย

1. **ขอบเขตด้านเนื้อหา** ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด 8 ด้าน ประกอบด้วย การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง ขวัญและกำลังใจ และวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

2. **ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 397 คน

### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

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

การจัดการความเครียด หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นจาก ความไม่สมดุลของสภาวะทางร่างกายและจิตใจ ที่เกิดผลกระทบจากสิ่งเร้าที่ไม่ต้องการ ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดจากการเรียนของนักเรียน โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีหลายปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งทำให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อ การเรียน ประกอบด้วย ปัจจัย 8 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัว เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหา ความอึดอัดใจ 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 โดยทั่วไป เป็นจุดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อตอบสนองความกดดันที่เกิดขึ้นนั้น

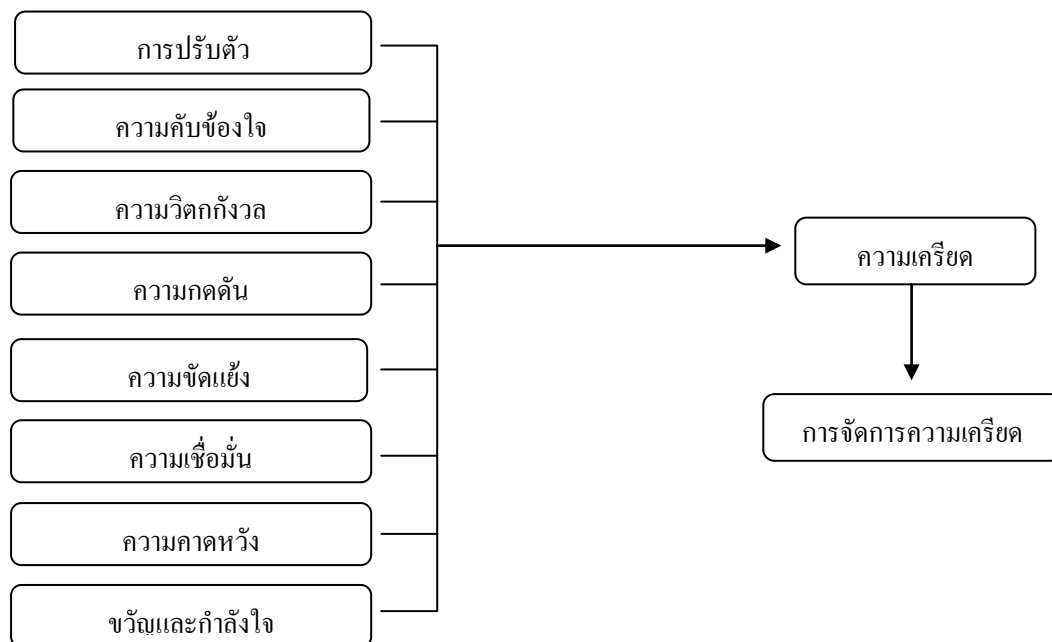
5. ความขัดแย้ง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติระหว่างบุคคลที่มีความประสงค์และจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน เมื่อต้องทำการความสนใจที่จะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยที่ทางเลือกนั้นอาจจะเป็นด้วยการเต็มใจเลือกหรือจำใจเลือก และยังมี ความขัดแย้งระหว่างบุคคลซึ่งเป็นสถานการณ์ที่การกระทำของฝ่ายหนึ่ง ไปขัดขวางสกัดกั้นการกระทำของอีกฝ่ายหนึ่งที่จะไม่ให้บรรลุเป้าหมาย

6. ความเชื่อมั่น เป็นคุณลักษณะที่ช่วยให้คนเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ประสบความสำเร็จ ช่วยให้คนเรามีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าแสดงออก ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ ยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจและภาคภูมิใจสามารถเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง

7. ความคาดหวัง เป็นความรู้สึกนึกคิด หรือความคิดเห็นด้วยวิจรรย์ญาณเกี่ยวกับการคาดคะเนหรือคาดการณ์ล่วงหน้าถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าควรจะมี ควรจะเป็นหรือควรจะเป็นตามความเป็นความเหมาะสมต่อสถานการณ์หรือการที่บุคคลรับรู้ถึงการปฏิบัติที่เหมาะสมตามบทบาทของตนเอง และรับรู้ถึงบทบาทของบุคคลอื่น และคาดหวังจะเป็นตัวบอกว่าบุคคลจะต้องปฏิบัติอย่างไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ

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

#### กรอบแนวคิดของการวิจัย



รูปที่ 1 กราฟแนวคิดของการวิจัย

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 6 โรงเรียน มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 4,915 คน เลือกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสำรวจ (Sampling

Survey) และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน หลังจาก  
ที่ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามแล้วเสร็จ ได้รับส่งคืนแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 397 ชุด ดังนั้นใน  
การศึกษาครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 397 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งแบ่งเป็น  
5 ตอน โดยพัฒนาปรับปรุงจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่างๆ โดยให้ครอบคลุมตัวแปรที่  
ต้องการศึกษาทั้งตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังนี้ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนา เกรด  
เฉลี่ย สถานภาพบิดา มารดา ตอนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ได้แก่ การปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตก  
กังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง และขวัญและกำลังใจ โดยใช้รูปแบบคำถามของ  
แบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ต ตอนที่ 3 การวัดระดับความเครียดจากการ  
เรียน ตอนที่ 4 การจัดการความเครียด ได้แก่ การต่อสู้หรือเผชิญหน้า การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา การใช้วิธี  
บำบัด ตอนที่ 5 ความคิดเห็นเพิ่มเติม และข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นคำถามแบบปลายเปิด โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม  
แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะได้โดยเสรี

### การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม การหาค่าความตรง (validity) ของแบบสอบถาม ได้นำ  
แบบสอบถามที่พัฒนาแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) หลังจากการผ่าน  
พิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็น และ  
ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ก่อนนำไปหาค่า  
ความเชื่อมั่นของเครื่องมือต่อไป การหาค่าความตรงของแบบสอบถามหรือค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับ  
วัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC: index of item objective congruence) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน แล้วมา  
คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง แล้วคัดเลือกค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป สำหรับความเที่ยงของแบบสอบถาม  
(reliability) นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขความตรงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะ  
คล้ายคลึงกับนักเรียนที่จะทำการวิจัย จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตร  
สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลถึงผู้บริหาร โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม เพื่อขอความ  
อนุเคราะห์และความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถาม แจกให้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ทำเสร็จ  
เรียบร้อยแล้วกลับคืนด้วยตนเอง ภายในระยะเวลา 30 วัน
3. นำแบบสอบถามมาดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับทั้งหมด  
เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
2. ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค
3. ตัวแปรทางด้านการปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง ขวัญกำลังใจในการเรียน และความเครียดในการเรียน โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความกดดัน ความขัดแย้ง ความเชื่อมั่น ความคาดหวัง และขวัญกำลังใจในการเรียนกับความเครียดในการเรียน โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)
5. สร้างสมการถดถอยพหุคูณที่สามารถพยากรณ์ความเครียดในการเรียนของนักเรียน โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างตัวพยากรณ์กับตัวแปร และนำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่คำนวณมาทดสอบนัยสำคัญ

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 397 คน พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คือ ร้อยละ 68.0 มีอายุ 13 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.7 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดสงขลามากที่สุด คือ ร้อยละ 67.5 ได้เกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 4.00 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.4 โดยศึกษาอยู่โรงเรียน สศว.112 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.2 พบว่า สถานภาพของบิดามารดาอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 87.9
2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.16$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความคาดหวัง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ( $\bar{X} = 3.83$ ) รองลงมา คือ ด้านความคับข้องใจ ( $\bar{X} = 3.56$ ) ด้านความเชื่อมั่น ( $\bar{X} = 3.30$ ) ด้านขวัญและกำลังใจ ( $\bar{X} = 3.27$ ) ด้านการปรับตัว ( $\bar{X} = 3.24$ ) ด้านความวิตกกังวล ( $\bar{X} = 3.23$ ) ด้านความกดดัน ( $\bar{X} = 2.93$ ) และด้านความขัดแย้ง ( $\bar{X} = 2.69$ ) ตามลำดับ
3. ระดับความเครียด พบว่า นักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 2.49$ ) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิเมื่อต้องเรียนภาษาอาหรับมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ( $\bar{X} = 2.71$ ) รองลงมา คือ รู้สึกกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่หอพักคนเดียว ( $\bar{X} = 2.65$ ) ส่วนระดับความเครียดค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องอยู่ในกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียน ( $\bar{X} = 2.34$ )
4. วิธีการจัดการความเครียด พบว่า นักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีวิธีการจัดการความเครียด โดยวิธีพูดคุยปรึกษาเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.1 รองลงมา คือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 50.6 ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ แหล่งบริการปรึกษาทางโทรศัพท์ คิดเป็นร้อยละ 6.3

## บทสรุป วิจารณ์ และข้อเสนอแนะ

### การสรุปและอภิปรายผล

ผลการศึกษาศิลปะสามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ความกดดัน และความคาดหวังส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเยวานาฏ ผลิตินนท์เกียรติ และอมรากล อิน โอชานนท์ (2532) อธิบายว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนี้เป็นวัยรุ่น โดยธรรมชาติแล้วเป็นวัยที่สนุกสนานรื่นเริง มีความคิดสร้างสรรค์ ต้องการอิสระ และมีความรับผิดชอบในระยะสั้น แต่เมื่ออยู่ในภาวะที่มีความกดดันต้องรับผิดชอบสูงขึ้นไปจะส่งผลให้เกิดความเครียด และสอดคล้องกับ นฤมล โอภาสานนท์ (2551) พบว่า ความคาดหวังทางการเรียนของบิดามารดา มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

2. ระดับของความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผลการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวารภรณ์ คล้ายประยงค์ (2546) พบว่า ระดับความเครียดของพนักงานบริษัทท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) หลังการปฏิรูปองค์การ พ.ศ.2545 อยู่ในระดับต่ำ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของชลชื่น แสนใจกล้า (2552) พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความเครียดในระดับต่ำ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อัจฉรา ระตะนะอาพร (2546) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

3. วิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า วิธีการที่ใช้ในการจัดการความเครียดมากที่สุด คือ การพูดคุยปรึกษาเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชัยวัชร อภิวัตน์ศิริ และคณะ (2550) พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น มีวิธีการจัดการความเครียด โดยการพูดคุยปรึกษาและปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น มากที่สุด

### ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความเครียดเพิ่มเติม เช่น ปัจจัยด้านการเรียน ด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามกับนักเรียนโรงเรียนทั่วไป เพื่อจะทำให้ขยายความรู้ในเรื่องนี้ได้กว้างขวางมากขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2545. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์

การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เกษรชัย และหิม. 2550. องค์ประกอบในการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารสงขลานครินทร์ 13, 3 กรกฎาคม - กันยายน.



- ชลชื่น แสนใจกล้า. 2552. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 4-6 ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. สาขาวิชา การสร้างเสริมสุขภาพ. วารสารพิษณุพรรณ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - กันยายน.
- ชัยวัชร อภิวัตน์ศิริ และคณะ. 2550. ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทองศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข. 2544. การประเมินความเครียดจากการทำงานของพนักงานผู้ทำงานในสำนักงานของโรงงานอุตสาหกรรมในนิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบัง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นฤมล โอภาสานนท์. 2551. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย : กรณีศึกษาโรงเรียนวัดวิเศษการ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เขาวานภู ผลิตนนท์เกียรติ และอมรากุล อินโธษานนท์. 2532. ความเครียดในวัยรุ่น. สุขภาพจิต 12: 9 - 12.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. 2545. สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคณะ. 2547. รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วราภรณ์ คล้ายประยงค์. 2546. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความหวังของพนักงานบริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) หลังการปฏิรูปองค์กรการ พ.ศ. 2545. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สมิต อาชวนิจกุล. 2542. เครียดเป็นบ้า. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ. ดับเบิลเดย์ พรินติ้ง.
- สุนิสา ตะสัย. 2550. ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา เสริมสร้างสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- อัจฉรา ระตะนะอาพร. 2546. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.