

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน  
มัธยมศึกษา จังหวัดน่าน

ชื่อผู้เขียน นางนิตานาด สารเดือนแก้ว

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.हरรรษา	เศรษฐบุปผา	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีนวล	วิวัฒน์คุณูปการ	กรรมการ
อาจารย์ ดร.ภัทราภรณ์	ทุ่งปิ่นคำ	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา	สุคนธ์สรรพ	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและจำเป็นต้องเลือกใช้ชีวิตการปรับแก้เพื่อจัดการกับสถานการณ์เครียดดังกล่าว การศึกษาเชิงพรรณนาคั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนนาหมื่น จังหวัดน่าน ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม 2546 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 165 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบวัดความเครียดของโคเสน แคมมาร์ค และ เมอเมลสตัน (1983) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย ปราณี มิ่งขวัญ (2542) และ 3) แบบวัดวิธีการปรับแก้ความเครียดของจาโลวิก (1988) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย ปราณี มิ่งขวัญ (2542) ความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิเคราะห์โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียด เท่ากับ 0.81 และ แบบวัดวิธีการปรับแก้ความเครียดโดยรวมเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่าเด็กนักเรียนวัยรุ่นในสถานศึกษา มีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 88.48 และเลือกใช้ชีวิตการปรับแก้ทั้ง 3 ด้าน โดยใช้วิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับอารมณ์

ร้อยละ 71.92 ใช้การวิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อม ร้อยละ 20.55 และใช้การปรับแก้ด้านจัดการกับปัญหาเพียงร้อยละ 7.53 ทั้งนี้กลุ่ม ตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ 9.1 เลือกใช้ด้านจัดการกับอารมณ์ทั้งหมด

ผลการศึกษานี้สามารถนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพิจารณาช่วยเหลือหรือส่งต่อนักเรียนที่มีความเครียดในระดับสูง โดยบุคลากรในทีมสุขภาพ สมควรแนะนำทักษะที่หลากหลายในการเผชิญความเครียดให้กับนักเรียนตามความเหมาะสมกับสภาพการณ์ที่นักเรียนเผชิญอยู่ ทั้งนี้เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ปรับแก้ความเครียดให้เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ต่อไป

The logo of Chiang Mai University is a circular emblem. In the center is a detailed illustration of an elephant standing and facing left. Above the elephant's head is a traditional Thai ceremonial object, possibly a 'phra' or a similar ritual item. The entire central image is enclosed within a circular border. The border contains the university's name in Thai script at the top and 'CHIANG MAI UNIVERSITY 1964' in English at the bottom. There are decorative floral motifs on either side of the elephant.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title**            Stress and Coping Styles of Adolescents at Secondary School  
in Nan Province

**Author**                                    Mrs. Nisanat Santhaunkaew

**M.N.S.**                                    Mental Health and Psychiatric Nursing

**Independent Study Examining Committee :**

Lect. Dr. Hunsu	Sethabouppha	Chairman
Asst. Prof. Srinuan	Wiwatkunupakan	Member
Lect. Dr. Patraporn	Tungpunkom	Member
Asst. Prof. Dr. Achara	Sukonthasarn	Member

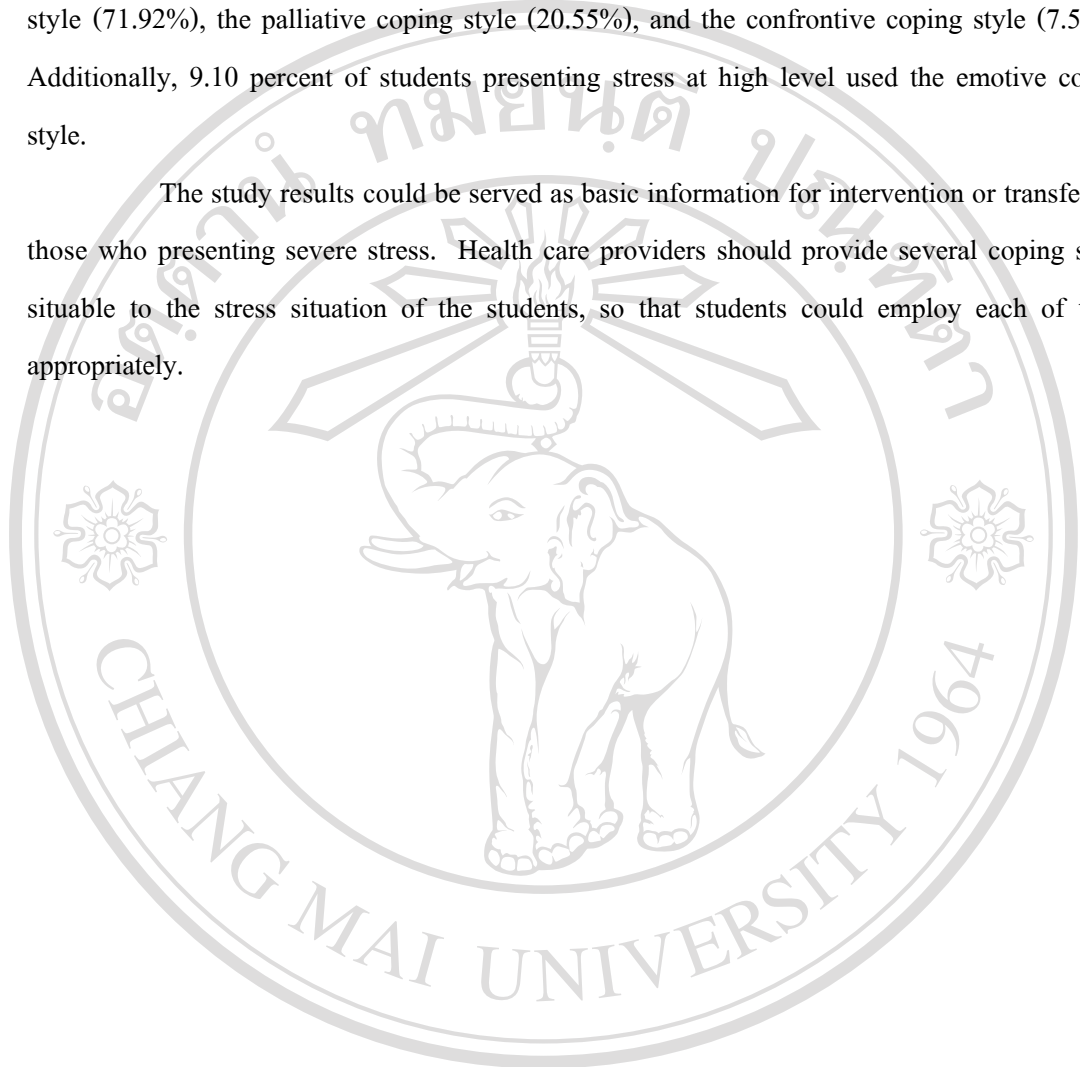
**Abstract**

Changes in adolescents including physical, psychological and emotional aspects resulted in stress, so that adolescents need to cope with according to their stress situation. The purpose of this study was to describe the level of stress and coping styles of adolescents at Nameun Secondary School in Nan Province. Stratified sampling was used to recruit the subjects, which consisted of 165 students, during February to March 2003.

The questionnaire used in the study comprised three parts: 1) demographic data, 2) the Perceived Stress Scale (PSS) developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983) translated by Pranee Mingkuan (1998), and 3) the Jalowiec Coping Scale (1988) translated by Pranee Mimngkuan (1998). The reliability was assured by Cronbach's alpha coefficient. The reliability coefficients of Perceived Stress Scale and Jalowiec Coping Scale were 0.81 and 0.82 respectively. Data were analyzed by descriptive statistics.

The study results revealed that 88.48 percent of students in this study presenting stress at moderate level and used all coping styles. These coping styles included the emotive coping style (71.92%), the palliative coping style (20.55%), and the confrontive coping style (7.53%). Additionally, 9.10 percent of students presenting stress at high level used the emotive coping style.

The study results could be served as basic information for intervention or transferring those who presenting severe stress. Health care providers should provide several coping skills suitable to the stress situation of the students, so that students could employ each of them appropriately.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved