

Family Relationship, Moral Quotient, Coping Strategies and Psychological Well-Being of High School Students of Extra Large Sized School at Surat Thani Province

Pacharapan Jirangnimitsakul¹
and Theerapat Wongkumsin²

¹ Master's degree students in Community Psychology,
Faculty of Social Sciences,
Kasetsart University

² Assistant Professor of Department of Psychology,
Kasetsart University

E-mail:

169

ปีที่ 26
ฉบับที่ 2
พ.ศ.
-
ศ.ศ.
2563

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the level of family relationship , moral quotient, coping strategies and psychological well-being of high school students, 2) to compare psychological well-being of the high school students by different personal factors, 3) to study the relationship between family relationship and psychological well-being of the high school students 4) to study the relationship between moral quotient and psychological well-being of the high school students and 5) to study the relationship between coping strategies

and psychological well-being of the high school students. The samples were 363 the high school students of extra large sized school at Surat Thani Province. The data were collected by questionnaires The results as follows: 1) family relationship , moral quotient, coping strategies and psychological well-being of high school students were at rather high level, 2) the high school students had difference in the education level of the father had different psychological well-being with the statistical significance at .05 level excepted the high school students had difference in gender, class, major, GPA, year number of study at school, birth order, the education level of the mother, father's occupation, mother's occupation and income of the family had not different psychological well-being 3) family relationship was positively related to psychological well-being of the high school students at the statistical significance at .01 level 4) moral quotient was positively related to psychological well-being of the high school students at the statistical significance at .01 level 5) coping strategies was positively related to psychological well-being of the high school students at the statistical significance at .01 level

Keywords: Coping Strategies, Family Relationship, Moral Quotient, Psychological Well-Being

สัมพันธภาพในครอบครัว ความฉลาดทาง จริยธรรม การเผชิญความเครียด และ ความผาสุกทางใจ ของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา ขนาดใหญ่พิเศษ ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี

พชรพรรณ จิรังนิมิตสกุล¹ และ ชีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน²

¹ นิสิตปริญญาโท จิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจำภาควิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

E-mail:

171

ปีที่ 26
ฉบับที่ 2
พ.ศ.
-
ส.ศ.
2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับ
สัมพันธภาพในครอบครัว ระดับความฉลาดทาง
จริยธรรม ระดับการเผชิญความเครียด และระดับความ
ผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอน
ปลาย 2) เปรียบเทียบความผาสุกทางใจของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามปัจจัยส่วน
บุคคลที่แตกต่างกัน 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง
สัมพันธภาพในครอบครัวกับความผาสุกทางใจของ
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 4) ศึกษา
ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจริยธรรมกับ

ความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 5) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญความเครียดและความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 363 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า 1) สัมพันธภาพในครอบครัว ความฉลาดทางจริยธรรม การเผชิญความเครียด และความผาสุกทางใจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อยู่ในระดับระดับค่อนข้างสูง 2) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การศึกษาของบิดาที่แตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับชั้นการศึกษา แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม ระยะเวลาที่ศึกษาในโรงเรียน ลำดับการเกิด การศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน 3) สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) ความฉลาดทางจริยธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 5) การเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การเผชิญความเครียด ความฉลาดทางจริยธรรม ความผาสุกทางใจ สัมพันธภาพในครอบครัว

บทนำ

การพัฒนาประเทศไทยในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - 2564) มีวัตถุประสงค์เพื่อวางรากฐานให้คนไทยเป็น คนที่สมบูรณ์ มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบ วินัย ค่านิยมที่ดี มีจิตสาธารณะ และมีความสุข โดยมีความสุขและสุขภาพที่ดี ครอบครัวยั่งยืน ตลอดจนเป็น คนเก่งที่มีทักษะความรู้ความสามารถและพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่องตลอดชีวิต (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

พัฒนาประเทศโดยให้ความสำคัญกับความสุขมากกว่าการให้ความสำคัญกับการเติบโตทางเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว เพราะนอกจากไม่ได้ทำให้ คนไทยและสังคมไทยมีความสุข หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างทั่วถึงและ เท่าเทียม ตรงกันข้ามกลับทำให้วัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่ดีงามและเรียบง่าย ของสังคมไทยเปลี่ยนไปพร้อม ๆ กับการเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและ ความไม่มั่นคงของครอบครัว ชุมชนและสังคม (สุพรรณ สุระตัญ, 2544)

อันเนื่องมาจากภาวะเศรษฐกิจส่งผลกระทบในระดับครอบครัวอย่างมาก ทำให้แต่ละครอบครัวต้องดิ้นรน มองแต่เพียงเรื่องความอยู่รอดใน สังคม ดิ้นรนต่อสู้ให้ได้ทุกอย่างมาเพื่อตอบสนองความต้องการของตนให้ มากที่สุด ซึ่งมีผลให้สมาชิกในครอบครัวต้องออกไปทำงานนอกบ้าน พ่อ แม่ไม่มีเวลาใกล้ชิดบุตร ทำให้สัมพันธภาพที่ดีเสื่อมถอยลง จึงเกิดปัญหา ขึ้นกับเด็กและเยาวชนอันเป็นกำลังสำคัญของชาติ (วนัญญา แก้วแก้วปาน, 2560: 364-365) โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการประสบปัญหาสังคม ถ้าการ ดำเนินชีวิตช่วงนี้ผ่านไปได้อย่างราบรื่นไม่มีปัญหาซับซ้อนมากก็มักจะเข้าสู่ ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจะจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่หากเป็นทางตรงกันข้าม วัยนี้อาจเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545: 329-330)

สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญของความสุขและการหล่อ หลอมบุคลิกภาพของสมาชิกที่อยู่ในครอบครัว ทั้งลักษณะทางร่างกาย และคุณภาพทางจิตใจ เด็กจะถูกหล่อหลอมให้มีเจตคติอย่างไร คิดอย่างไร

ย่อมได้รับอิทธิพลมาจากการอบรมสั่งสอน การถ่ายทอดคุณธรรม ศีลธรรม ให้สามารถแยกได้ระหว่างความถูกต้อง สิ่งที่ดีและสิ่งเลวร้าย โดยวัยรุ่น บางรายไม่สามารถแยกได้ว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด ทำให้เขาต้องกระทำในสิ่งที่ ตนเองอาจรู้เท่าไม่ถึงการณ์ (สุภาพร เรื่องจันทร์, 2555) ดังนั้นการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาความสามารถในหลาย ๆ ด้าน รวมถึงความฉลาดด้านจริยธรรม (Moral Quotient: MQ) เพราะจะนำความ สุขสงบ และความเจริญก้าวหน้ามาสู่สังคม นั้น ๆ ได้ (พิชญภา ยืนยาว, 2561: 1963) อีกทั้งนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น วัยที่เกิดความเครียดได้ ง่าย จากการที่เป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก ในขณะเดียวกันก็เป็นช่วงอยู่ใน ระหว่างการปรับตัว จึงมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่าย และทนต่อความเครียด ได้ได้น้อย (ลักขณา สิริวัฒน์, 2544) การเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลมี ความแตกต่างไปตามลักษณะเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ค่านิยมทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกาย สุขภาพ จิตและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน แต่หากความเครียดนั้นได้รับการรับมือ ที่ถูกต้อง บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายแข็งแรง สามารถทำหน้าที่ของ ตนอย่างไม่บกพร่อง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กองการศึกษา ทัวไป มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2561)

จากการศึกษาเอกสาร ข้อมูล ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัว ความฉลาดทางจริยธรรม การเผชิญความเครียดและความผาสุกทางใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลายของโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยคาดว่าการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง ในการทำความเข้าใจ แนวทางในการส่งเสริมความผาสุกทางใจของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมี คุณภาพชีวิตที่ดี รู้จักตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต มีความสุขพึงตนเองได้ ตลอดจนเป็นแรงสำคัญ สำหรับการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับสัมพันธภาพในครอบครัว ระดับความฉลาดทางจริยธรรม ระดับการเผชิญความเครียดและระดับความผาสุกทางใจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว กับความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางจริยธรรม กับความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญความเครียด กับความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 3,895 คน ข้อมูล เดือนมิถุนายน 2561 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2561)

แนวคิด – ทฤษฎีที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวตามแนวคิดของ Crandall (1980) โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบทบาท ด้านการสื่อสาร ด้านอารมณ์ และด้านความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึก แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางจริยธรรมตามแนวคิดของ Lennick and Kiel (2005) โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความซื่อสัตย์และมีคุณธรรม ด้านความรับผิดชอบ ด้านความเมตตากรุณา และด้านการให้อภัย แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดตามแนวคิดของ Lazarus

and Folkman (1984) โดยมีองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการเอาชนะความเครียดแบบที่แก้ปัญหา และด้านการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ แนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจตามแนวคิดของ Ryff (1989) โดยมีองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านยอมรับตนเอง ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ด้านความสามารถในการควบคุมเผชิญสิ่งแวดล้อม และด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต การเจริญทั้งทางกายและจิตใจ จากการทบทวนวรรณกรรม ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาตัวแปรดังกล่าวโดยสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดได้ ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน แบ่งเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานที่ 2 สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของนักเรียน

สมมติฐานที่ 3 ความฉลาดทางจริยธรรมมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของนักเรียน

สมมติฐานที่ 4 การเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจของนักเรียน

นิยามศัพท์

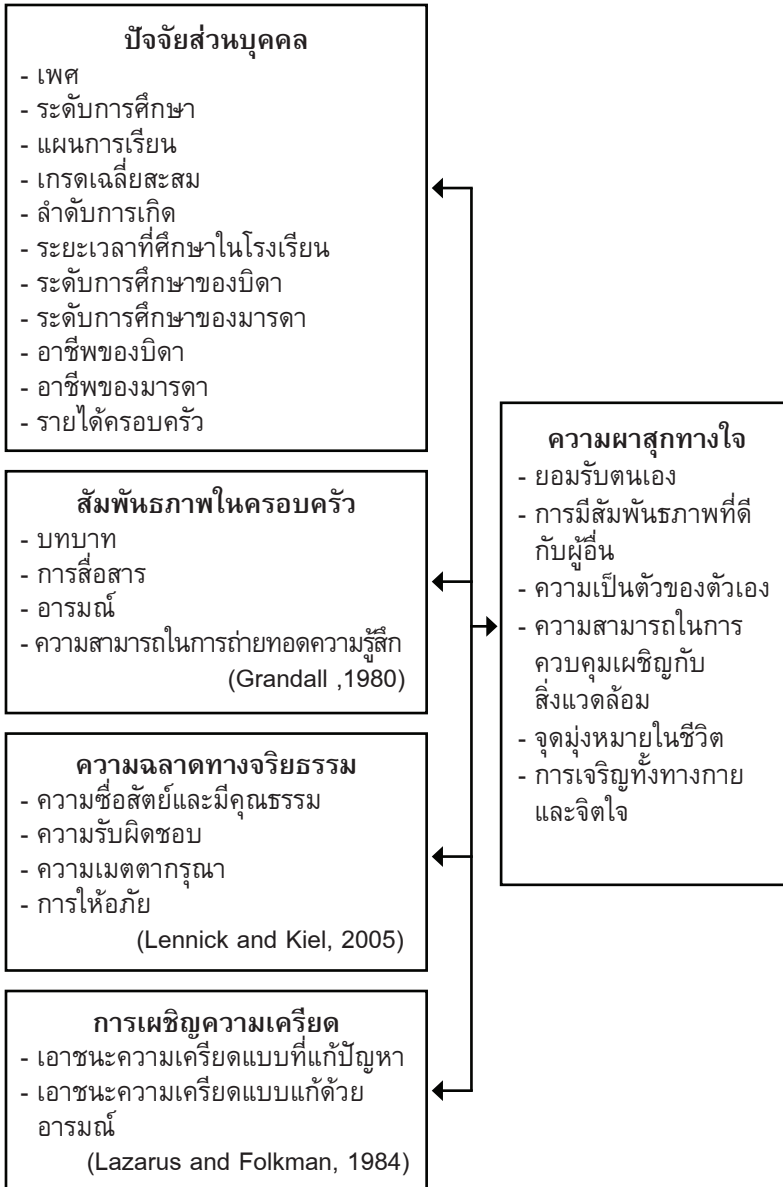
นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี

โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐที่กำหนดขึ้นโดยกรมสามัญศึกษาเดิม(สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน) โดยกำหนดโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีจำนวนนักเรียนมากกว่า 2,501 คนขึ้นไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การที่นักเรียนรับรู้ว่าได้ได้รับความรัก การดูแลอย่างดีจากครอบครัว มีความผูกพัน เข้าใจ ให้อภัยซึ่งกันและกัน มีเวลาทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการร่วมทุกข์ร่วมสุข รวมถึงมีการสื่อสารที่ดีระหว่างสมาชิก มีการกำหนดบทบาทภายในครอบครัว

ความฉลาดทางจริยธรรม หมายถึง ระดับสติปัญญาทางด้านศีลธรรม เป็นความสามารถของนักเรียนในการเรียนรู้ ความสามารถที่จะแยกแยะความผิดและความถูกต้อง รวมถึงสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำในสังคม การมีความรู้สึกผิดชอบในใจ มีความใส่ใจต่อสังคมและความสุขสงบของผู้อื่น

การเผชิญความเครียด หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนใช้ความคิดหรือพฤติกรรมเพื่อแก้ไขหรือบรรเทาความรู้สึกเครียด ทำให้เกิดความสมดุลของร่างกาย โดยวิธีการจะมีได้หลายรูปแบบ สามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งล้วนแล้วแต่บุคคลจะเลือกวิธีการเผชิญที่เหมาะสมกับตน และสถานการณ์ที่ตนประสบ

ความผาสุกทางใจ หมายถึง ความสมดุลระหว่างปัจจัยด้านชีวะและจิต สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจและการศึกษาของสังคมนั้นๆ โดยนักเรียนจะประเมินเหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึกของตน จะรับรู้ได้จากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล แสดงออกเป็นความพึงพอใจ การอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข สามารถปรับตัวต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางจิต มีสมรรถภาพในการทำงาน รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นรอบข้าง และทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม ซึ่งสามารถสะท้อนถึงความสมบูรณ์ของสุขภาพจิต

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 3,895 คน คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากโดยใช้สูตร

ของ Yamane (1967) ได้ 363 คน นำมาคำนวณหาสัดส่วนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Proportional Stratified Random Sampling) เพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างแยกตามโรงเรียน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้นมา จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ตลอดจนงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบให้เลือกตอบ จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้นการศึกษา แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม ลำดับการเกิด ระยะเวลาที่ศึกษาในโรงเรียน ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพบิดา อาชีพมารดา รายได้ครอบครัว และรายได้นักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Crandall (1980) จำนวน 36 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางจริยธรรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Lennick and Kiel (2005) จำนวน 36 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) จำนวน 18 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความผาสุกทางใจ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Ryff (1989) จำนวน 54 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้น สำหรับการวิจัยไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัย

สร้างขึ้น เสนอต่อประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน จากนั้นหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามสำหรับการวิจัยที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา 3 สุราษฎร์ธานี ที่เป็นตัวแทนของนักเรียนและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับและรายด้าน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .980 แบบสอบถามความฉลาดทางจริยธรรม มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .963 แบบสอบถามการเผชิญความเครียด มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .885 แบบสอบถามความผาสุกทางใจ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .969

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้
นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 72.73) ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 (ร้อยละ 41.07) อยู่ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ (ร้อยละ 52.34) มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.01-3.50 (ร้อยละ 34.43) ระยะเวลาที่ศึกษาในโรงเรียน 4-6 ปี (ร้อยละ 63.08) เป็นบุตรคนเล็ก (ร้อยละ 33.05) บิดามีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 52.06) มารดามีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป (ร้อยละ 51.52) บิดามีอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 28.92) มารดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 38.29) รายได้ครอบครัวอยู่ระหว่าง 20,001 – 40,000 บาท/เดือน (ร้อยละ 29.49)

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพในครอบครัว ความฉลาดทางจริยธรรม การเผชิญความเครียด ความผาสุกทางใจโดยรวม อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (ตาราง 1)

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับ
สัมพันธภาพในครอบครัว ความฉลาดทางจริยธรรม การเผชิญ
ความเครียด ความผาสุกทางใจของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามรายด้านและโดยรวม

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	การแปลผล (ระดับ)
1. สัมพันธภาพในครอบครัว	4.10	.83	ค่อนข้างสูง
1.1 ด้านบทบาท	4.30	.76	สูง
1.2 ด้านการสื่อสาร	4.01	.88	ค่อนข้างสูง
1.3 ด้านอารมณ์	4.17	.80	ค่อนข้างสูง
1.4 ด้านการถ่ายทอดความรู้สึก	3.94	.87	ค่อนข้างสูง
2. ความฉลาดทางจริยธรรม	4.03	.74	ค่อนข้างสูง
2.1 ด้านความซื่อสัตย์และมีคุณธรรม	4.02	.76	ค่อนข้างสูง
2.2 ด้านความรับผิดชอบ	4.07	.72	ค่อนข้างสูง
2.3 ด้านความเมตตากรุณา	4.12	.72	ค่อนข้างสูง
2.4 ด้านการให้อภัย	3.94	.79	ค่อนข้างสูง
3. การเผชิญความเครียด	3.92	.84	ค่อนข้างสูง
3.1 ด้านการเอาชนะความเครียดแบบที่แก้ปัญหา	3.99	.74	ค่อนข้างสูง
3.2 ด้านการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์	3.86	.95	ค่อนข้างสูง
4. ความผาสุกทางใจ	4.03	.75	ค่อนข้างสูง
4.1 ด้านการยอมรับตนเอง	4.00	.79	ค่อนข้างสูง
4.2 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	4.07	.73	ค่อนข้างสูง
4.3 ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	3.97	.74	ค่อนข้างสูง
4.4 ด้านความสามารถในการควบคุมเผชิญกับสิ่งแวดล้อม	3.89	.79	ค่อนข้างสูง
4.5 ด้านจุดมุ่งหมายในชีวิต	4.06	.77	ค่อนข้างสูง
4.6 ด้านการเจริญทางกายและจิตใจ	4.22	.71	สูง

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่มีระดับการศึกษาของบิดา มีความผาสุกทางใจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่มีเพศ ระดับชั้นการศึกษา แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม ระยะเวลาที่ศึกษาในโรงเรียน ลำดับการเกิด ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัว มีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน (ตาราง 2)

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t) วิเคราะห์ ความแปรปรวน (F) ความผาสุกทางใจของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	t	F	p-value	สรุปผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความผาสุกทางใจ
1. เพศ	.754		.452	ไม่แตกต่าง
2. ระดับชั้นการศึกษา		.878	.417	ไม่แตกต่าง
3. แผนการเรียน		.031	.970	ไม่แตกต่าง
4. เกรดเฉลี่ยสะสม		.734	.532	ไม่แตกต่าง
5. ระยะเวลาที่ศึกษาในโรงเรียน	-.567		.571	ไม่แตกต่าง
6. ลำดับการเกิด		.960	.412	ไม่แตกต่าง
7. ระดับการศึกษาของบิดา	-2.122		.035	แตกต่าง
8. ระดับการศึกษาของมารดา	-1.052	.143	.294	ไม่แตกต่าง
9. อาชีพของบิดา		.616		
10. อาชีพของมารดา		2.283	.934	ไม่แตกต่าง
11. รายได้ของครอบครัว			.651	ไม่แตกต่าง
			.079	ไม่แตกต่าง

สัมพันธภาพในครอบครัวโดยรวมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความฉลาดทางจริยธรรมโดยรวมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเผชิญความเครียดโดยรวมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตาราง 3)

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความฉลาดทางจริยธรรม การเผชิญความเครียด กับความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี

(n = 363)

ตัวแปรที่ศึกษา	r	p
1. สัมพันธภาพในครอบครัว	.533	.000
1.1 ด้านบทบาท	.493	.000
1.2 ด้านการสื่อสาร	.458	.000
1.3 ด้านอารมณ์	.507	.000
1.4 ด้านการถ่ายทอดความรู้สึก	.410	.000
2. ความฉลาดทางจริยธรรม	.689	.000
2.1 ด้านความซื่อสัตย์และมีคุณธรรม	.558	.000
2.2 ด้านความรับผิดชอบ	.599	.000
2.3 ด้านความเมตตากรุณา	.594	.000
2.4 ด้านการให้อภัย	.523	.000
3. การเผชิญความเครียด	.723	.000
3.1 ด้านการเอาชนะความเครียดแบบที่แก้ปัญหา	.593	.000
3.2 ด้านการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์	.689	.000

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกันมีความผาสุกทางใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ที่พบว่านักเรียนชาย จะมีความผาสุกทางใจมากกว่านักเรียนหญิง อาจเนื่องมาจากปกติของนักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการความรักและความห่วงใย มีความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญ ซึ่งนอกเหนือไปจากการได้รับความรักจากพ่อแม่เพียงเท่านั้น นักเรียนให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นอย่างมาก การได้อยู่กับเพื่อนในวัยเดียวกันจะทำให้วัยรุ่นมีผู้ที่คอยร่วมทุกข์ร่วมสุข ปรับทุกข์ เพราะต่างมีปัญหาล้ายกัน ดังนั้น วัยรุ่นจึงมีความปรารถนาที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านของกลุ่มเพื่อนและสิ่งที่สร้างความแตกต่างนี้อาจ เพราะเพศหญิงมีความรู้สึกไวต่อความเห็นของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองมากกว่าเพศชาย และเพศหญิงมีความพยายามที่จะเลี่ยงการกระทำที่อาจจะทำให้ได้รับการตอบสนองในทางลบและมีความอดทนต่อปฏิกริยาในทางลบของบุคคลอื่นในระดับต่ำกว่าเพศชาย โดยบทบาทของเพศหญิงจะเป็นไปตาม People Orientation หรือเป้าหมายของการกระทำอยู่ที่การสร้างความปลอดภัยให้กับบุคคลอื่น ขณะที่เพศชายมีบทบาทมีทิศทางแบบ Task- Orientation หรือเป้าหมายของการกระทำอยู่ที่การประสบความสำเร็จในกิจนั้นๆ (Rosenberg and Simon ,1975) นอกจากนี้ โดยเฉลี่ยในวัยรุ่นหญิงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำกว่าในวัยรุ่นชาย แม้ว่าจะมีการศึกษาในระดับเดียวกัน (ปรีชญา ปิยะมโนธรรม, 2561 อ้างถึง O'Mally and Bachman ,1977) ทำให้อ่อนไหวง่าย ต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ จิตตก เศร้าเสียใจได้ง่าย กลัวการเข้าสังคม มักเห็นคนอื่นในแง่ลบ หรือ กลัวการถูกปฏิเสธ เช่น ไม่กล้าพูดไม่กล้าคุย ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น หรือ บางคนเก็บตัว ไม่อยากพบเจอใคร หรือ ถ้าเป็นมาก อาจตั้งตนเป็นปฏิปักษ์กับคนอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกไม่เชื่อมโยงกับคนอื่น เช่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ยอมรับ บางคนอาจเป็นคนเหงาๆ เพราะ ขาด

การเชื่อมโยงกับตนเอง (สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2558) ทั้งหมดนี้จึงเป็นผลทำให้ความผาสุกทางใจในนักเรียนหญิงน้อยกว่านักเรียนชาย

ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของนักเรียนโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า ถ้านักเรียนมีสัมพันธภาพในครอบครัวสูงขึ้นก็จะทำให้นักเรียนมีความผาสุกทางใจรายด้านทุกด้านมากขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้เนื่องมาจาก นักเรียนอยู่ในครอบครัวที่สมาชิกทำหน้าที่ของตนได้อย่างเหมาะสม บิดามารดาให้ความรัก ให้การเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน รวมถึงใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมร่วมกัน มีการพูดคุยสื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอ ถามไถ่ทุกข์สุขและยินดีรับฟังเรื่องราวของกันและกัน ให้ความรู้สึกอบอุ่นสบายใจ มีการแสดงออกถึงความห่วงใยสมาชิกคนอื่นๆ และให้ความสำคัญของความรู้สึกของกันและกัน ซึ่งส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นมีความสุขทางจิตดี และมีความผาสุกทางใจ มีความพึงพอใจในชีวิต เกิดความคิดริเริ่มและเชื่อมั่นในตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตและพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง อยู่เสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของลัดดาวลัย ธีรภาพชัยศรี(2554) ที่ศึกษาพบว่า ความสุขของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนและครอบครัว โดยถ้าครอบครัวของนักเรียนมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างเพียงพอ มีความเข้มแข็ง มีการวางระเบียบวินัย และการปฏิบัติในครอบครัว จะสามารถรับมือกับปัญหาวิกฤตที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกได้ ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข แต่หากถูกบิดามารดาปล่อยปละละเลย ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับความรัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่เป็นที่ยอมรับของบิดามารดา มักจะกลายเป็นผู้ขาดกำลังใจ ต้องการความรักจากผู้อื่นตลอดเวลา มักอิจฉา ก้าวร้าว เพราะเห็นทุกสิ่งรอบข้างเป็นอันตรายสำหรับตน และยังรู้สึกเหงาหงอยโดดเดี่ยว (โกสุม เศรษฐาวงศ์, 2532) กล่าวคือสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวเป็นรากฐานของความสุข

แห่งชีวิต (ปิยะวดี สิงห์พันธ์, 2544)

ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางจริยธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของนักเรียนโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ความฉลาดทางจริยธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า ถ้านักเรียนมีความฉลาดทางจริยธรรมสูงขึ้นก็จะทำให้นักเรียนมีความผาสุกทางใจรายด้านทุกด้านมากขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้เนื่องมาจาก เมื่อบุคคลปฏิบัติแต่สิ่งที่เหมาะที่ควรก็จะเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกมีความสุข สบายใจไม่ต้องคอยระแวงว่าสิ่งที่ตนทำ จะส่งผลย้อนกลับมาทำร้ายตน ดังที่ อริยะ สุพรรณเกษัช (2545: 32) กล่าวว่า ผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรมจะมีความประพฤติที่ชอบธรรม รู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาทั้งกับตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม โดยนักเรียนสามารถคิดและกระทำสิ่งต่างๆอย่างมีสติ รับรู้ว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ หรือควรทำตอนไหน สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ ตามแนวคิดของ Lennick and Kiel (2005: 5) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีความฉลาดทางจริยธรรมจะปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับค่านิยม กฎเกณฑ์ สังคม ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือ เต็มใจรับผลของการกระทำของตนทั้งผลที่ตั้งใจให้เกิดขึ้นและไม่ตั้งใจ ใส่ใจ ดูแล ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนผู้อื่น รู้จักปล่อยวาง และไม่ถือสาในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและผู้อื่น โดยผู้ที่มีความฉลาดทางจริยธรรมจะสามารถพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและรู้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไร ทราบว่าสิ่งที่กระทำนั้นส่งผลดีหรือไม่ในสถานการณ์นั้นๆ รู้จักแยกแยะสิ่งที่ถูกหรือผิดออกจากกัน ซึ่งบุคคลสามารถควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ เชื่อสัตย์ มีความกตัญญู เป็นคนดี มีระเบียบวินัย มีสำนึกผิดชอบชั่วดี และเคารพนับถือผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคมและมนุษยชาติ(กัลย์วีรา สุขเก่า, 2554) ดังนั้นจึงไม่ต้องวิตกกังวล ระแวงตระวังผลกระทบที่เกิดจากการกระทำของตน

ผลการวิจัยพบว่าการเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

ความผาสุกทางใจของนักเรียนโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การเผชิญความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า ถ้านักเรียนมีการเผชิญความเครียดสูงขึ้นก็จะทำให้นักเรียนมีความผาสุกทางใจรายด้านทุกด้านมากขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้เนื่องมาจาก การเผชิญความเครียดเป็นตัวแปรหนึ่งที่สำคัญ นักเรียนจะต้องเลือกวิธีที่เหมาะสมในการเผชิญความเครียดต่างๆ เนื่องจากเหตุการณ์หรือปัญหาในชีวิตประจำวันนั้นแตกต่างกัน การเผชิญความเครียดด้านการเอาชนะความเครียดแบบที่แก้ปัญหา ได้แก่ ค้นหาสาเหตุของปัญหา วางแผนแก้ปัญหา และกระทำไปตามขั้นตอน พยายามคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาหลายๆทาง ใช้ประสบการณ์ในอดีต หรือขอความช่วยเหลือหรือข้อมูลจากแหล่งอื่นในการแก้ไขปัญหานั้น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ Bell (1997: 137) กล่าวถึง การที่บุคคลเผชิญปัญหาโดยการแก้ไขที่ตัวปัญหา ด้วยการต่อสู้และยอมรับความเป็นจริง จะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและช่วยลดความเครียดได้ในระยะยาว สำหรับอีกหนึ่งวิธีคือการเผชิญความเครียดด้านการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ อาทิ การเบี่ยงเบนความสนใจไปที่สิ่งอื่นแทนการอยู่กับปัญหา การทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก เป็นต้น เพื่อบรรเทาความไม่สบายใจ ปรับอารมณ์ความรู้สึกของตน สอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ที่กล่าวว่าบุคคลจะเลือกใช้การเผชิญความเครียดแบบการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปัญหานั้นในลักษณะบรรเทาซึ่งวิธีการดังกล่าวจะเป็นการมุ่งจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ โดยวิธีการระบายออกทางอารมณ์ เพื่อให้คลายความวิตกกังวล และความไม่สบายใจที่เกิดจากการความเครียด ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นเพียงการบรรเทาความเครียดชั่วคราว แต่ถ้าหากปล่อยให้อาการไม่ได้รับการแก้ไขจากสาเหตุที่แท้จริง ในระยะยาวอาจส่งผลให้เกิดความเครียดสูงขึ้น ดังนั้นนักเรียนจึง

ต้องเลือกวิธีการเผชิญความเครียดให้เหมาะสมกับปัญหาที่กำลังประสบ โดยอาจใช้ทั้งสองวิธีร่วมกันคือ ทั้งการเผชิญความเครียดด้านการเอาชนะความเครียดแบบที่แก้ปัญหา และด้านการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ ซึ่ง Lazarus and Folkman (1984: 168-169) ได้กล่าวว่า บุคคลสามารถใช้รูปแบบการเผชิญความเครียดทั้ง 2 แบบร่วมกัน ในที่นี้นักเรียนอาจใช้การเผชิญความเครียดแบบเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ก่อน โดยการพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดปัญหา จากนั้นจึงใช้รูปแบบการเผชิญความเครียดแบบเอาชนะความเครียดแบบที่แก้ปัญหา โดยพิจารณาไตร่ตรองหาทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น และเมื่อความเครียดถูกกำจัดไปความผาสุกทางใจของนักเรียนย่อมสูงขึ้น เนื่องจากว่า การเผชิญความเครียดเป็นการจัดการกับสิ่งที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตได้ (กรมสุขภาพจิต, 2541)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการเก็บข้อมูลควรมีการวางแผนระยะเวลาในการเก็บข้อมูล กรณีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จะมีระยะเวลาของการส่งงาน การสอบ การปิดภาคเรียนหรือช่วงงานกิจกรรมของโรงเรียน ซึ่งจะช่วยให้ยุ่งยากในการเก็บข้อมูลและอาจไม่ได้รับความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเท่าที่ควร

ควรตรวจสอบความถูกต้องของการเก็บแบบสอบถามทุกชุด ทุกครั้งทันทีเพราะหากมีปัญหาคณะกรรมการออกข้อมูลไม่ครบถ้วนจะสามารถส่งคืนให้กลุ่มตัวอย่างกรอกให้ครบถ้วน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2547). *ความเครียด* (Online). <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672>, 13 มกราคม 2561.
- กองการศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยนเรศวร. (2561). *การจัดการดำเนินชีวิต* (Online). http://www.gened.nu.ac.th/file/001236/1-56/ok_wk6_

- การบริหารความเครียด20[Compatibility%20Mode].pdf, 17 มกราคม 2562.
- กัลย์ธีรา สุขท่า. (2554). การทำหน้าที่ของครอบครัว ความฉลาดทาง จริยธรรมกับความเป็นพลเมืองดี ของนิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน.
- โกสม เศรษฐาวงศ์. (2532). การเปรียบเทียบการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ ภายในครอบครัวและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ระหว่าง บิดามารดากับผู้ป่วยวัยรุ่นในโรงพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ครุ ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12. กรุงเทพมหานคร: สหมิตร พรีนตติ้ง.
- ปรัชญา ปิยะมโนธรรม. (2561). จิตวิทยาความแตกต่าง. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปิยะวดี สิงห์พันธ์. (2544). แนวทางการป้องกันปัญหาความขัดแย้งและ การเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว : ศึกษาเฉพาะกรณี ครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหา บัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. พรีนตติ้งเฮาส์.
- พิชญภา ยืนยาว. (2561). "ปัจจัยความฉลาดที่ส่งผลต่อคุณลักษณะที่พึง ประสงค์ของนักศึกษา หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัย ราชภัฏนครปฐม". Veridian E-Journal, Silpakorn University 11 (1): 1963.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส.
- ลัดดาวัลย์ ธีรภาพชัยศรี. (2554). ความสุขในนักเรียนมัธยมศึกษา. เอกสาร นำเสนอในการประชุมวิชาการ สุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 10

(Online) <http://www.jvkk.go.th/researchnew/qresearch.asp?code=0103502>, 29 พฤษภาคม 2561.

วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2560). “สัมพันธภาพครอบครัวกับปัญหาการกระทำความผิดในวัยรุ่น.” Veridian E-Journal, Silpakorn University. 10 (1): 364-365.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ). พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2559). ความพึงพอใจในตนเองต่ำ (low self esteem) และแนวทางการดูแลตนเอง (Online). <http://fb.com/thaipsychiatricassociation>, 13 มกราคม 2562

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2561). ระบบสารสนเทศเพื่อบริหารการศึกษา (Online). https://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view.php?School_ID=1084640539&Area_CODE, 3 กรกฎาคม 2561.

สุพัฒน์ สุระดณัย. (2544). เครื่องชี้วัดความผาสุกของครอบครัวชนบทในจังหวัด ในรายงานการสัมมนาเครือข่ายนักศึกษาปริญญาโท ด้านสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ครั้งที่ 4. ขอนแก่น: ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สุภาพร เรืองจันทร์. (2555). ปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยในยุคปัจจุบัน. (Online). <https://www.gotoknow.org/posts/14041>, 11 กรกฎาคม 2561.

อริยะ สุพรรณเกษัช. (2545). พัฒนา I.Q. E.Q. M.Q. และสมาริ ด้วยพลังคลื่นเสียง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- Bell, J.M..(1997). "Stressful lift events and coping methods in mental health illness and wellness behaviors". Nursing Research. 26 (2): 136–141.
- Lazarus and Folkman. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer. New York:
- Lennick, D. and F. Kiel. (2005). Moral Intelligence: Enhancing Business Performance and Leadership Success. New Jersey: Pearson Education. Publishing.
- Richard C. Crandall. (1980). Gerontology : A Behavioral Science Approach, Massachusetts: Addison Wesley.
- Rosenberg, F.R. and Simons, R.G. (1975). "Sexdifferences in the self-concept of adolescence." Sex Roles. 1(2): 147-159
- Ryff, C.D. (1989). "Happiness is everything, or is it? exploration in the meaning of psychological well-being." Journal of Personality and Social Psychology. 57(6): 1069-1081.
- Yamane, T. (1967). Statistics: An Introductory Analysis. 4th ed. New York: Haper&Roe.

