

**การเปรียบเทียบความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีสัมพันธภาพใน
กลุ่มเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน**

**A Comparisons of Anxiety and Coping Stress of the Mathayom
suksa Three Students in the Kalasin Province Who Received
Different Peer Group Relationship and Self Esteem**

วิลาวลัย ภูอาราม¹, รังสรรค์ โฉมยา², วิรินธิ์ กิตติพิชัย³

Wilawan Pooaram¹, Rangsan Chomya², Wirin Kittipichai³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ของสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียน 2) เพื่อเปรียบเทียบของความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียน ที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ใน จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 760 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ใน

¹ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

³ อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

¹ M.Ed. Candidate in Educational Research, Faculty of Education, Mahasarakham University

² Lecturer, Faculty of Education, Mahasarakham University

³ Lecturer, Faculty of Public Health, Mahidol University



การวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความวิตกกังวล แบบวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียด แบบวัดสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .20 ถึง .74 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .81 สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ F-test (Two-way MANOVA

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. ความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนต่ำ มีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล, พฤติกรรมการเผชิญความเครียด, สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน, การเห็นคุณค่าในตนเอง

ABSTRACT

This research aimed to 1) Study of the interaction peer group relationship and self esteem. Affect, anxiety, and coping stress. 2) Compare anxiety and coping stress of the Mathayomsuksa three students in the Kalasin province who received different peer group relationship and self esteem. The sample consisted of 760 Mathayomsuksa three students in the Kalasin province, obtained using the



multi-stage random sampling technique. The instrument used in the study were a test of anxiety, coping stress, peer group relationship and self esteem with discriminating power ranging 0.20-0.74 and a reliability of 0.81. The statistics used in the study were percentage, mean, standard deviation, F-test (Two-way MANOVA)

The results of the research were as follows :

1. There were relationships between anxiety and coping stress of the Mathayomsuksa three students in the Kalasin province at the .01 level of significance.
2. There were interactions between peer group relationship and self esteem of the Mathayomsuksa three students in the Kalasin province at the .01 level of significance.
3. Students with self esteem in low levels have anxiety and coping stress highest students with self esteem in high levels at the .01 level of significance.
4. Students with peer group relationship in low levels have anxiety and coping stress highest students with peer group relationship in high levels at the .01 level of significance.

Keywords : anxiety, coping stress, peer group relationship, self esteem



บทนำ

ระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมาประเทศไทย มีความเจริญรุ่งเรืองมากทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ส่งผลให้ค่านิยมและวัฒนธรรมบางอย่างเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสสังคม ในสถานะเช่นนี้หากบุคคลไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์ ย่อมก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล (สุภาพจิต, กรม. 2546 : 5) ในปัจจุบันพบว่าเด็กมีความเครียดและวิตกกังวลมากขึ้น สาเหตุอาจมาจากครอบครัว การเรียน รวมไปถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน เช่น โดนเพื่อนแกล้ง ล้อเลียน ก็มี ส่วนทำให้เด็กเครียด และวิตกกังวล ส่งผลทำให้เด็กมีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ (จอม ชุมช่วย. 2551 : 1-2)

จากข้อมูลการวิจัยของ Erdley (สารคดีปริทัศน์. 2552 : เว็บไซต์; อ้างอิงมาจาก Erdley. 1993 : 2) พบว่า เด็กที่มีเพื่อนสนิท แม้จะเป็นกลุ่มเล็กก็สามารถช่วยขจัดความอ้างว้าง ว้าเหว และความเครียดให้เด็กได้ ทั้งนี้หากเด็กถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน เด็กจะมีความเครียด ความกดดันสูง วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีความภาคภูมิใจในตัวเอง และมีความนับถือตนเองต่ำ การที่เด็กเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน จะทำให้เด็กเป็นคนรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความนับถือใน

ตนเองสูง แต่ถ้าเด็กไม่มีเพื่อน ไม่รู้จักการสร้างมิตรภาพในหมู่เพื่อนฝูงแล้ว เด็กจะรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยวมากเมื่อไปโรงเรียน นอกจากนั้นการที่เด็กถูกตำหนิบ่อยๆ ทำให้เข้าใจว่าไม่มีใครรัก ตนเองไม่มีความสำคัญ หรือเด็กกดดันตัวเอง เห็นเพื่อนเก่ง คิดว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ นานเข้าเกิดความวิตกกังวล ภาวะเครียดได้เช่นกัน (จอม ชุมช่วย. 2551 : 1)

จากการให้คำปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของครูผู้รับผิดชอบระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนมากคิดว่าตัวเองไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ โดนเพื่อนแกล้ง ไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม ส่งผลทำให้เด็กมีปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ไม่มีสมาธิ ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ (โรงเรียนบ้านหนองแซง. 2551 : 10) ด้วยเหตุผลดังกล่าวได้สะท้อนให้เห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเฝ้าระวังและศึกษาถึงความวิตกกังวล และพฤติกรรม การเผชิญความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงทำให้ต้องเผชิญกับความเครียดอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ตามไปด้วย โดยจะเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหาร ครูผู้สอน ครูแนะแนว ได้นำข้อมูลการวิจัยไปพัฒนา



หลักสูตรสถานศึกษาและการจัดการเรียนการสอนของครู ให้นักเรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านการมีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน และเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้สามารถเผชิญกับความวิตกกังวลและความเครียดให้เหมาะสมกับนักเรียนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ของสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อเปรียบเทียบของความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน

สมมติฐานของการวิจัย

1. สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันส่งผลให้นักเรียนมีความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนต่ำ มีความวิตกกังวล และพฤติกรรม

การเผชิญความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนสูง

3. นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2552 ภาคเรียนที่ 2 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ จากโรงเรียน 55 โรง จำนวน 3,802 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2552 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ จากโรงเรียน 28 โรง จำนวน 760 คนได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Mullti-Stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดจำนวน 1 ฉบับ จำแนกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบวัดความวิตกกังวล มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีประเด็นหลัก 2 ด้าน คือ



1. เชิงบวก จำนวน 8 ข้อ

2. เชิงลบ จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมกาเเชชญความเครียด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีประเด็นหลัก 2 ด้าน คือ

1. แบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำนวน 7 ข้อ

2. แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 13 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบวัดสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีประเด็นหลัก 2 ด้าน คือ

1. เชิงบวก จำนวน 12 ข้อ

2. เชิงลบ จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีประเด็นหลัก 2 ด้าน คือ

1. เชิงบวก จำนวน 13 ข้อ

2. เชิงลบ จำนวน 7 ข้อ

โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ .20 ถึง .74 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .81

การดำเนินการวิจัย

1. ดัดต่อขอความร่วมมือจากโรงเรียน

ที่เป็นกลุ่ม โดยมีหนังสือนำจากคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

2. จัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้พร้อมและเพียงพอ

กับจำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 760 คน

3. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย

ตนเอง

4. เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จทุก

โรงเรียนแล้ว นำแบบวัดทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ในการตอบ นำข้อมูลทีรวบรวมได้มาลงรหัส เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวล และพฤติกรรมกาเเชชญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณสองทาง (Two-way MANOVA)

ผลการวิจัย

1. ความวิตกกังวลและพฤติกรรมกาเเชชญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีความสัมพันธ์กัน



อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนสูง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ส่งผลให้นักเรียนมีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีระดับสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนแตกต่างกัน ส่งผลให้นักเรียนมีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนต่ำ มีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย การที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนช่วยเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผลการวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยเมน สหรัฐอเมริกา (สาครพริกบุญจันทร์. 2552 : เว็บไซต์; อ้างอิงมาจาก Erdley. 1856-1939 : 2) พบว่า เด็กที่มีเพื่อนสนิท แม้จะเป็นกลุ่มเล็กก็สามารถช่วยขจัดความอ้างว้าง ว้าเหว และความเครียดให้เด็กได้ ทั้งนี้หากเด็กถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อนแล้วนั้น เด็กจะมีความเครียด ความกดดันสูง วิตกกังวล ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีความภาคภูมิใจในตัวเอง และมีความนับถือตนเองต่ำ การที่เด็กเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน จะทำให้เด็กเป็นคนรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความนับถือในตนเองสูง แต่ถ้าเด็กไม่มีเพื่อน ไม่รู้จักการสร้างมิตรภาพในหมู่เพื่อนฝูงแล้ว เด็กจะรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว รู้สึกไม่มีค่ามากเมื่อไปโรงเรียน

2. นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนต่ำ มีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มี



สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนแตกต่างกัน จะมีความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย การที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น จะมีการพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม โดยต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น และเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อความสนใจและรสนิยมของวัยรุ่นมากกว่าครอบครัว ผู้วิจัยมีความเห็นว่าในช่วงวัยรุ่นสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนสามารถที่จะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด โดยเกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2552 : เว็ปไซท์) ได้กล่าวไว้ว่า เพื่อนจะมีความหมายต่อเขามาก การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ และมีอิทธิพล เพราะการไม่เป็นที่ยอมรับหรือไม่เป็นที่ต้องการของเพื่อนในกลุ่มนำมาซึ่งความเจ็บปวดและบาดเจ็บภายในใจ นอกจากนั้น ศันสนีย์ กิจแก้ว (2550 : 108-109) ได้อธิบายว่า โดยธรรมชาติของวัยจะมีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนและต้องการการยอมรับจากเพื่อน เด็กและเยาวชนจึงให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน จะอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีความผูกพันกับเพื่อน

ในกลุ่มอย่างแน่นแฟ้น การที่วัยรุ่นให้ความสำคัญกับการคบเพื่อน และกลุ่มเพื่อนมากจนเปรียบเสมือนชีวิตและจิตใจ เนื่องจากกลุ่มเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการของเด็กวัยรุ่นได้ การที่เด็กและเยาวชนมีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนจะเป็นแหล่งที่ช่วยลดความตึงเครียด มีความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

3. นักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงว่านักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน จะมีความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย การที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้เนื่องมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ ความรู้สึกที่ว่าตัวเรามีคุณค่า รู้สึกว่าตัวเรามีความหมาย ตัวเรามีความสำคัญเป็นความรู้สึกที่มีความสำคัญมากสำหรับมนุษย์ปุถุชนคนธรรมดาทุกๆ ไป เพราะเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจเราให้



มีความข่มขื่น ไม่ห่อเหี่ยว ไม่เศร้า ถ้าคนเรารู้สึกไร้ค่ามากๆ จะทำให้ไม่อยากมีชีวิตอยู่ บางคนพยายามฆ่าตัวตาย หรือฆ่าผู้อื่นด้วย ดังที่ วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์ (2550 : 20) ได้ อธิบายว่า คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความสอดคล้องกลมกลืนในความเป็น "คน" รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อถือในความคิดของตนเองแสดง พฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ กล้าคิด กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลรอบข้างได้ แต่ขณะเดียวกัน ก็ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ จึงมีชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล มีความยืดหยุ่นในการดำรงชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข บุคคลที่มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือจะอยู่ในภาวะไม่สอดคล้องกลมกลืนในความเป็น "คน" มักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองด้อยค่า ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเหล่านี้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล

เก็บตัว ไม่ชอบแสดงตัว แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง มีความประหม่า หวั่นไหว เมื่อรู้ว่าตนเองอยู่ในสายตาของผู้อื่น มักไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตน ทำให้เครียด และความวิตกกังวลสูง จึงเป็นผู้ไม่มีความสุขในชีวิต นอกจากนี้ นินคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984 : 1) ได้ อธิบายไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเสมือนพลังที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ ดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ วิตกกังวลต่ำ ปรับตัวได้ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนต่ำ มีความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูง แสดงว่าเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อตัวนักเรียนสามารถที่จะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ดังนั้น โรงเรียนจึงควรจัดให้มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนแก่ผู้เรียน โดยอาจจัดโปรแกรมหรือการเข้าค่ายบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อให้นักเรียนได้ใช้ชีวิต



ประจำวันด้วยกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน เป็นต้น

1.2 จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียน ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูง แสดงว่าการรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า จะเป็นแหล่งที่ช่วยลดความตึงเครียด ทำให้มีความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ ดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่วิตกกังวล ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง คือ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้รับรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการกล่าวคำชมเชยทุกครั้งเมื่อมีโอกาส ส่งเสริมให้นักเรียนกล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง และให้กำลังใจ เมื่อนักเรียนรู้สึกท้อแท้หมดหวัง เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติม เพื่อดูว่ามีตัวแปรใดบ้างที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียน เช่น เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ อิทธิพลจากสื่อ
- 2.2 ควรศึกษาแนวทางและรูปแบบในการลดความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยศึกษาจากแนวความคิดของผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา ให้คำปรึกษา เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. [12 ตุลาคม 2550]. "ทักษะสังคม" พื้นฐานอยู่ร่วมกันอย่างมีสุข. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2552, จาก <http://www.kriengsak.com/index.php?>
- จอม ชุมช่วย. (2551). **เด็กก็เครียดเป็น...จะอย่างไรเมื่อลูกเครียด.** กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลมนารมย์.
- โรงเรียนบ้านหนองแซง. (2551). **แผนปฏิบัติการประจำปี.** กาฬสินธุ์ : โรงเรียนบ้านหนองแซง.



- วรรณเพ็ญ ประสิทธิ์. (2550). **ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับองค์ประกอบย่อยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร.** ปรินญาณินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คันสนีย์ กิจแก้ว.(2550). **พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุภาพจิต, กรม. (2546). **คู่มือครูสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต. (พิมพ์ครั้งที่ 7).** กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สาคร พริกบุญจันทร์. [9 กันยายน 2549]. **เด็กมีเพื่อนสนิท ช่วยแก้ปัญหาหัวเหวได้.** สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2552, จาก <http://www.thaiparents.com/news115.html>
- Coopersmith, S. (1984). **The Antecedents of Self - Esteem (2nd ed.)** California : Consulting Psychologists Press, Inc.

