

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(3)
ABSTRACT.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ	(7)
สารบัญ	(8)
รายการตาราง	(10)
รายการภาพประกอบ	(12)
บทที่ 1 บทนำ	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	3
สมมติฐานของการวิจัย	4
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความเครียด	7
ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	7
สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด	11
ประเภทของความเครียด	15
ระดับความเครียด	17
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด	19
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	23
ผลของความเครียดต่อสุขภาพ	24
การแก้ปัญหาคความเครียด	27
การประเมินและการวัดความเครียด	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูล	45
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
เสนอข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	51
ความเครียดของนักเรียนจำแนกตามเพศ	53
ความเครียดของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน	54
ความเครียดของนักเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	54
ความเครียดของนักเรียนจำแนกตามที่อยู่อาศัย	55
ความเครียดของนักเรียนจำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา	55
วิธีการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	56
บทที่ 5 การอภิปรายผลการวิจัย	
สรุปผลการวิจัย	66
อภิปรายผล	69
ข้อเสนอแนะ	71
บรรณานุกรม	73
ภาคผนวก	77
ภาคผนวก ก	78
ภาคผนวก ข	80
ประวัติผู้เขียน	88

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวนประชากรจำแนกโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา 1 จังหวัดสงขลา.....	42
2. จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำแนกเป็น โรงเรียน ของจังหวัดสงขลา.....	44
3. จำนวนร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามตัวแปร เพศ แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม ที่อยู่อาศัย และสถานภาพสมรสของบิดา มารดา	51
4. ค่าเฉลี่ยและระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	53
5. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนปลาย จำแนกตามเพศ.....	54
6. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนปลาย จำแนกตามแผนการเรียน.....	54
7. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนปลาย จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	55
8. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนปลาย จำแนกตามที่อยู่อาศัยของผู้เรียน.....	55
9. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนปลาย จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา.....	56
10. ร้อยละ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เลือกวิธีการแก้ปัญหาความเครียด เกี่ยวกับเรื่องครอบครัว.....	56
11. ร้อยละ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เลือกวิธีการแก้ปัญหาความเครียด เกี่ยวกับเรื่องการเรียน.....	57
12. ร้อยละ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เลือกวิธีการแก้ปัญหาความเครียด เกี่ยวกับเรื่องเพื่อน.....	57
13. ร้อยละ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เลือกวิธีการแก้ปัญหาความเครียด เกี่ยวกับเรื่องแฟน.....	58
14. ร้อยละ เกี่ยวกับการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา.....	58

รายการตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
15.	ผลการทดสอบ(F-test)เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีเพศต่างกัน.....	60
16.	ผลการทดสอบ(F-test)เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีแผนการเรียน แตกต่างกัน.....	60
17.	ผลการทดสอบ(F-test)เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกัน.....	61
18.	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของค่าเฉลี่ย ความเครียดของผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกัน.....	61
19.	ผลการทดสอบ(F-test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีที่อยู่อาศัย แตกต่างกัน.....	62
20.	ผลการทดสอบ(F-test) เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่สถานภาพสมรสของบิดา มารดา แตกต่างกัน.....	62

รายการภาพประกอบ**ภาพประกอบ****หน้า**

1. การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาซึ่งมีผลมาจากความเครียด 20