

## บทที่ 5

### การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ในบทนี้จะกล่าวถึง สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ โดยมีรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

#### สรุปผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัยเรื่องความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัยครอบคลุมสาระสำคัญเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ สมมติฐานการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการวิจัย ตามลำดับดังนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้ คือ

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามตัวแปรเพศ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่อยู่อาศัย และสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาของผู้เรียนในจังหวัดสงขลา

#### สมมติฐานของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้

1. ผู้เรียนเพศชาย และเพศหญิง ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน
2. ผู้เรียนที่เรียนในแผนการเรียนที่ต่างกัน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน
3. ผู้เรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน
4. ผู้เรียนที่มีที่อยู่อาศัยที่ต่างกัน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน
5. ผู้เรียนที่มีสถานภาพสมรสของบิดา มารดาที่ต่างกัน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน

### กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2549 จำนวน 450 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของแต่ละบุคคล แบบเลือกตอบ (Check list) จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 ความเครียด

ใช้แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อใหม่ ปี 2547. (The New Thai Mental Health Indicator (TMHI-54): 2004. ซึ่งจัดทำโดย นายแพทย์อภิชัย มงคล รงอธิบดีกรมสุขภาพจิต และคณะ

ตอนที่ 3 การแก้ปัญหาความเครียด

ลักษณะแบบสอบถามจะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) จำนวน 20 ข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียด ในส่วนที่ 1 และ 3 ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น และในส่วนที่ 2 เป็นเครื่องมือที่ได้รับอนุญาตจากนายแพทย์อภิชัย มงคล รอดอธิบดีกรมสุขภาพจิต และคณะ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.984

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน โดยขอหนังสือ แนะนำตัวผู้วิจัยจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนที่จะทำการวิจัยในแต่ละแห่ง และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองทุกโรงเรียน โดยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละโรงเรียนได้เข้าใจถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย และวิธีตอบแบบสอบถาม เพื่อให้เข้าใจตรงกัน เมื่อได้รับแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ ของการตอบแบบสอบถาม เพื่อดำเนินการตาม ขั้นตอนการวิจัยต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window (Statistical Package for The Social Sciences for Window)
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อคิดเป็น ร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 โดยแจกแจงความถี่ของข้อมูลแต่ละข้อแล้วหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยกำหนดการให้คะแนนและการแปรผลค่าปกติ (Norm) นำค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) มาแจกแจงและเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. แบบสอบถามในตอนี่ 3 ด้านการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียน นำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามตัวแปรเพศ แผนการเรียน ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่อยู่อาศัย และสถานภาพสมรสของบิดา มารดาโดยใช้การทดสอบเอฟ (F-test)

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. นักเรียนที่เป็นเพศชาย จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 30.9 เป็นเพศหญิง 311 คน คิดเป็นร้อยละ 69.1 เรียนโปรแกรมวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ จำนวน 279 คน คิดเป็นร้อยละ 62.0 เรียนโปรแกรมภาษาอังกฤษ-ฝรั่งเศส จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9 เรียนโปรแกรมภาษาไทย-สังคม จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1 และเรียนโปรแกรมศิลป์-คำนวณ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 16.0 ส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.01-3.00 จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 รองลงมาได้แก่ 3.01-4.00 จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1 เกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 1.00-2.00 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านตนเอง จำนวน 363 คน คิดเป็นร้อยละ 80.6 รองลงมาได้แก่ บ้านญาติและหอพักซึ่งมีจำนวนเท่ากัน คือจำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 6.9 และ อาศัยอยู่บ้านเช่า จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และ สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาของผู้เรียนส่วนใหญ่บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน จำนวน 349 คน คิดเป็นร้อยละ 77.6 รองลงมาได้แก่ บิดา-มารดาหย่าร้างกัน จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8 บิดาถึงแก่กรรมแต่มารดายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 บิดา-มารดาแยกกันอยู่ชั่วคราว จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.1 มารดาถึงแก่กรรมแต่บิดายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

ผลการศึกษาค่าความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูง จำนวน 126 คนคิดเป็นร้อยละ 28.0 มีความเครียดในระดับปานกลางจำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 และมีความเครียดในระดับต่ำจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1

1.1 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนเพศชาย และเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง

1.2 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เรียนในแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ,ภาษาอังกฤษ-ฝรั่งเศส ,ภาษาไทย-สังคม มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และ แผนการเรียน ศิลป์-คำนวณ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

1.3 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับ 1.00-3.00 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับ 3.01-4.00 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

1.4 นักเรียนที่มีที่อยู่อาศัย เป็นบ้านพักของตนเอง, หอพัก มีความเครียดในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนที่อาศัยอยู่บ้านญาติ และ บ้านเช่า มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยรวมมีความอยู่ในระดับปานกลาง

1.5 นักเรียนที่มีสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน, บิดา-มารดาหย่าร้างกัน, บิดาถึงแก่กรรม, มารดาถึงแก่กรรม และบิดา-มารดาแยกกันอยู่ชั่วคราว มีความเครียดในระดับปานกลาง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

การแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนพบว่ามี การแก้ปัญหาความเครียดจากปัญหาครอบครัว เช่น คนในครอบครัวทะเลาะกัน โดยส่วนใหญ่จะปรึกษาตนเองภายในครอบครัว จำนวน 357 คน คิดเป็นร้อยละ 79.3 รองลงมา คือปรึกษาเพื่อน จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 46.2 ปรึกษาอาจารย์ จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7 ปรึกษาแฟน จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 15.6 ปรึกษาญาติและเพื่อนบ้าน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8

การแก้ปัญหาความเครียดจากปัญหาเรื่องการเรียน เช่น เรียนไม่ทันเพื่อน การบ้านเยอะเกินไป โดยส่วนใหญ่จะปรึกษาปรึกษาเพื่อน จำนวน 350 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 รองลงมาคือ ปรึกษาอาจารย์ จำนวน 289 คน คิดเป็นร้อยละ 64.2 ปรึกษาคครอบครัว จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 54.9 ปรึกษาแฟน จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และปรึกษารุ่นพี่ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0

การแก้ปัญหาความเครียดจากปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เช่น ทะเลาะกับเพื่อน ไม่สามารถเข้ากลุ่มเพื่อนได้ โดยส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน จำนวน 301 คน คิดเป็นร้อยละ 66.9 รองลงมาคือ ปรึกษาคครอบครัว จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 51.3 ปรึกษาอาจารย์ จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2 ปรึกษาแฟน จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 และปรึกษารุ่นพี่ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7

การแก้ปัญหาความเครียดจากปัญหาเกี่ยวกับแฟน เช่น ทะเลาะกัน หรือแฟนบอกเลิก โดยส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 78.2 รองลงมาคือ ปรึกษาคครอบครัว จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9 ปรึกษากันเองกับแฟน จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2 ปรึกษาอาจารย์ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 ปรึกษาญาติและเพื่อนบ้าน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8

นักเรียนส่วนใหญ่แก้ปัญหาโดยการฟังเพลง เล่นดนตรี จำนวน 427 คน คิดเป็นร้อยละ 94.9 รองลงมาคือ ออกไปเที่ยว พักผ่อน จำนวน 361 คน คิดเป็นร้อยละ 80.2 ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่

ถนัด จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 62.9 อ่านหนังสือ จำนวน 256 คน คิดเป็นร้อยละ 56.9 ทำงาน ศิลปะ การฝีมือ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 เข้าวัด นั่งสมาธิ สวดมนต์ จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 ทานอาหารมากขึ้น จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 ไปหาหมอ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 ต้มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 นอน เล่นเกม เล่น อินเทอร์เน็ต จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 6.4 เที่ยวสถานเริงรมย์ เช่น เซก ผับ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 พบแพทย์หรือจิตแพทย์ กินยาระงับประสาท/ยานอนหลับ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 ขาดเรียน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 4.4 เล่นการพนัน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 และโยนความผิดให้ผู้อื่น หรือโทษสิ่งอื่น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2

## 2. ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระหว่างตัวแปรต่างๆ

2.1 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระหว่างนักเรียนเพศชาย และหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนเพศชาย และหญิง มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

2.2 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระหว่างนักเรียนที่เรียนในแผนการเรียนที่แตกต่างกัน พบว่า นักเรียนที่เรียนในแผนการเรียนที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

2.3 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับ 1.00-2.00 มีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ 3.01-4.00 และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ 2.01-3.00 มีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ 3.01-4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

2.4 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระหว่างนักเรียนที่มีที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4

2.5 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนระหว่าง สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5

## การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเกี่ยวกับ ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ทำให้พบประเด็นต่างๆ และได้นำมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

1. ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลาง นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสม

1.1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 28.0 มีความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 44.9 และมีความเครียดในระดับต่ำร้อยละ 27.1 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียน ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่ามีความเครียดในระดับปานกลาง โดยภาพรวมมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ ร้อยละ 81.01 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และ ร้อยละ 16.10 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ซึ่ง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อัจฉรา ระตะนะอาพร (2546:บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยส่งเสริมต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับกษมา อุปลา (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษาขอนแก่น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดขอนแก่นมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบเพศชายและเพศหญิง มีระดับค่าเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกัน

1.2 นักเรียนที่เรียนในแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดในระดับปานกลาง โดยภาพรวมมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ฐานิตา สนใจยุทธ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งปรากฏว่า ปัจจัยที่ไม่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการศึกษาที่ผ่านมา จำนวนเพื่อนสนิท อาชีพบิดา การศึกษาบิดา สถานภาพครอบครัว ที่อยู่อาศัย และประเภทโรงเรียน

1.3 นักเรียนที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับ 1.00-2.00 มีความเครียดมากกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนที่ระดับ 3.01-4.00 และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ 2.01-3.00 มีความเครียดมากกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ 3.01-4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กษมา อุปลา (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษาขอนแก่น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดขอนแก่น มีปัจจัยทางด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีระดับค่าเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการศึกษาของ กาญจนี โชติชัยวิวงศ์กุล (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่ต่างกัน

1.4 นักเรียนที่มีที่อยู่อาศัย แตกต่างกันมีความเครียดในระดับปานกลางโดยภาพรวมมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการศึกษาของ โชคชัย อินทร์ดียะ (2545: บทคัดย่อ) ศึกษาวิเคราะห์ความเครียด ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดงดาวแจ้งพัฒนศึกษา ตำบลนาขาม อำเภอรณนคร จังหวัดนครพนม พบว่า ปัญหาความเครียดส่วนใหญ่ (61%) มีความเครียด ตั้งแต่ระดับน้อยถึงมาก ส่วนใหญ่เกิดจากการเรียน ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาการเงิน ที่อยู่อาศัย และปัญหาอื่นๆ

1.5 นักเรียนที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา แตกต่างกัน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางโดยภาพรวมมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจนี โชติชัยวิวงศ์กุล (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีบิดามารดา อยู่ด้วยกัน กับนักศึกษาแพทย์ที่บิดา มารดา ไม่ได้อยู่ด้วยกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการศึกษาของ ฐานิตา สนใจยุทธ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งปรากฏว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคม

2. เมื่อเกิดปัญหาความเครียด เกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ เรื่องเพื่อน และเรื่องแฟน นักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกที่จะปรึกษากับเพื่อน มากกว่าปรึกษาอาจารย์ ครอบครัว และแฟน นอกจากนี้จะเป็นปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว เช่น คนในครอบครัวทะเลาะกัน นักเรียนก็จะปรึกษากันเองกับบุคคลในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฐานิตา สนใจยุทธ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน



ปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งปรากฏว่าลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทางด้านบุคลิก เพศหญิง และเพศชายมีจำนวนใกล้เคียงกัน อายุ 17 ปี เมื่อเกิดความเครียดนักเรียนเลือกที่จะปรึกษาเพื่อนๆ และปรึกษามารดา มากกว่าปรึกษาบิดา

3. เมื่อเกิดปัญหาความเครียดทั่วไป การแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่พบว่า มีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และการแก้ปัญหานักเรียนใช้มากคือ ฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยวพักผ่อน ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ถนัด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่ได้แก่ การดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ พูดคุยปรึกษาเพื่อน พักผ่อน เพียงส่วนน้อยที่เลือกแก้ปัญหาความเครียดโดยการทานอาหารมากขึ้น ไปหาหมอดู และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการศึกษาของบุชเชอร์ (Bucher, 1993 อ้างถึงใน จารึก สระอิส, 2548:35) พบว่าวัยรุ่นหญิงจะใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียด

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสมกับนักเรียน เพราะมีนักเรียนบางส่วนที่เลือกที่ผ่อนคลายความเครียดในการทานอาหารมากขึ้น ไปหาหมอดู และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีข้อค้นพบที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์สำหรับผู้บริหาร ครูผู้สอนแนะแนว และสุขศึกษา เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลาต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นต่างๆ เพื่อเป็นข้อคิดดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และส่วนใหญ่มีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสม

1.1 ผู้บริหาร ครูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในโรงเรียน ควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดความเครียดในนักเรียน และจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ทั้งในโรงเรียนและในห้องเรียน

1.2 อาจารย์ผู้สอนควรมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนให้มากขึ้น เนื่องจากเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ นักเรียนส่วนใหญ่จะไม่เลือกที่จะปรึกษากับอาจารย์ แต่เลือกที่จะปรึกษากับเพื่อนๆ ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้หรือแก้ปัญหาได้ไม่ดีเท่ากับการได้ปรึกษากับอาจารย์

1.3 นักเรียนบางส่วนแก้ปัญหาความเครียดโดยการทานอาหารมากขึ้น ไปหาหมอดู และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งครู และผู้ปกครองควรดูแล ให้คำแนะนำ เพื่อให้ นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดให้ถูกวิธี

1.4 นักเรียนส่วนน้อยที่เลือกแก้ปัญหาความเครียดโดยการเล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ต ซึ่งถ้าได้รับคำแนะนำจากครอบครัว และอาจารย์ ผู้ที่เกี่ยวข้องเด็กก็จะได้รับความเพลิดเพลิน ได้รับความรู้ จากกิจกรรมเหล่านี้ด้วย

1.5 ทางโรงเรียนอาจจัดกิจกรรม หรือ โครงการต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนนักเรียน เช่น กิจกรรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ช่วยกันให้คำปรึกษาต่างๆ

1.6 ทางโรงเรียนอาจจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬา เล่นดนตรี เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดให้กับนักเรียน

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา ซึ่งการทำวิจัยครั้งต่อไปจึงน่าจะมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นบ้าง เพื่อจะได้ทราบถึงความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนได้กว้างขึ้น

2.2 นอกจากการศึกษาความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนแล้วควรมีการศึกษาความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของบุคลากรใน โรงเรียนด้วย หรือในหน่วยงานอื่นๆ เช่น โรงงาน บริษัท เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง

2.3 ควรมีการศึกษาความเครียดในด้านต่างๆด้วย เช่น ศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อให้เห็นต้นตอของปัญหาความเครียดที่แท้จริง และอาจศึกษาตัวแปรต่างๆเพิ่ม เช่น อาชีพของบิดา-มารดา รายได้ของครอบครัว สภาพการเงินของครอบครัว เป็นต้น