

การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว  
และวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
ชาติรี ลักษณะศิริ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ

มีนาคม 2546

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

199.98.11

199.98.11

199

การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว  
และวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

บทคัดย่อ  
ของ  
ชาติรี ลักษณะศิริ

199.98.11

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ

มีนาคม 2546

3

199.98.11

ชาตรี ลักษณะศิริ. (2546). การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญ

ความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ศาสตราจารย์ ดร.ผดุง  
อารยะวิญญู, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จิราภรณ์ บุญส่ง

การศึกษานี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการ  
เผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ตาม  
ตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา และศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
(ม.1-3) และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-6) โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2  
ปีการศึกษา 2545 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional  
stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามลักษณะ  
มุ่งอนาคต ความเครียด การเผชิญความเครียด ปัญหาและวิธีการปรับตัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น  
และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที  
(t - test) ทดสอบค่าเอฟ (F - test) หรือวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way  
analysis of variance) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Statistical Package for  
Social Sciences (SPSS)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการ  
เผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันมีลักษณะ  
มุ่งอนาคต และความเครียด แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการเผชิญความเครียด  
และปัญหาการปรับตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัว  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงจากมากไปน้อย คือ  
ปรับปรุงตนเอง ยอมรับสภาพ หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ และจัดการกับปัญหาโดยตรง

A STUDY ON FUTURE ORIENTATION, STRESS AND COPING, ADJUSTMENT  
AND USING ADJUSTMENT MECHANISM OF STUDENTS OF SUPHUN BURI  
SPORTS SCHOOL

AN ABSTRACT  
BY  
SHATREE LUKSANASIRI

Presented in partial fulfillment of the requirement  
for the Master of Education degree in Special Education  
at Srinakharinwirot University.

March 2003

Shatree Luksanasiri. (2003). *A study on future orientation, stress and coping, adjustment and using adjustment mechanism of students of Suphun Buri Sports School*. Master thesis, M.Ed. (Special Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Prof. Dr. Padoong Arrayavinyoo, Assist. Prof. Jiraporn Boonsong.

The purpose of this study was to investigate and compare the future orientation, stress and coping, adjustment and study using adjustment mechanism of student of Suphun Buri Sports School.

The sample in this study consisted of 234 of students of Suphun Buri Sports School by proportional stratified random sampling method. The questionnaire concerning future orientation, stress and coping, adjustment and study using adjustment mechanism constructed by the researcher were used to collect the data. Percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F – test or One – Way analysis of variance were used to analyze the data by using Statistical Package for Social Science (SPSS).

The result of this study were as follows :

1. The students of Suphun Buri Sports School showed future orientation, stress and coping, and adjustment at the average level.
2. The students of Suphun Buri Sports School in different schooling levels did not differ in future orientation and stress with no statistical significant difference.
3. The groups of Mattayom Suksa I to III and the groups of Mattayom IV to VI showed difference in coping and adjustment, significant at 0.5 level.
4. The groups of Mattayom Suksa I to III in different schooling levels showed difference in adjustment, significant at 0.5 level.
5. The adjustment mechanism of students of Suphun Buri Sports School in this study were ranked row the most to the least as follows : self-correction, inaction, defensive coping and direct coping.

ปริญญานิพนธ์


เรื่อง

การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว  
และวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

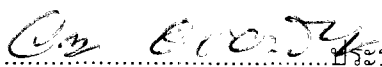
ของ

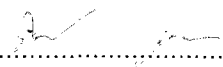
นายชาติร์ ลักษณะศิริ

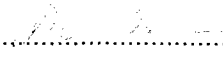
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


  
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพรณี หะวานนท์)  
วันที่.....เดือน มีนาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

  
.....ประธาน  
(ศาสตราจารย์ ดร. ผดุง อารยะวิญญู)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จิราภรณ์ บุญส่ง)

  
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ศาสตราจารย์ ศรียา นิยมธรรม)

  
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดารณี ศักดิ์ศิริผล)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร.ผดุง อารยะวิญญู ประธานที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จิราภรณ์ บุญส่ง ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดารณี ศักดิ์ศิริผล ที่ได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องจนปริญญานิพนธ์มีความสมบูรณ์ถูกต้อง ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผู้ช่วยผู้อำนวยการ เพิ่มพร บุพพวงษ์ อาจารย์ดวงฤดี ดาราไทร คณาจารย์และนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่อนุญาตและอำนวยความสะดวกเป็นอย่างยิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณด้วยความรัก และความกตัญญู ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุษณีย์ อนุรุทธ์วงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.ประภฤติ พูลพัฒน์ นายบุญส่ง-นางสังเวียน ลักษณะศิริ ผู้เป็นบิดา-มารดา และพี่ทุกคน ที่เป็นกำลังใจในการศึกษาและเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัย สามารถทำปริญญานิพนธ์ได้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณว่าที่เรื่อตรี โสภณ แยมทองคำ น.ส.สุปรียา วงศ์เคน น.ส.อรทัย เกดภิบาล น.ส.แสงเดือน ยอดอัญมณี น.ส.วาสิกา อัครนิตย์ น.ส.จุไรรัตน์ คนคล่อง นายทัศนัย โกวิทยากร ที่ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจในการศึกษาและทำปริญญานิพนธ์ให้เสร็จสมบูรณ์

ชาตรี ลักษณะศิริ

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
สมมติฐานการวิจัย.....	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนกีฬาสภามหาวิทยาลัยสุพรรณบุรี.....	15
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต.....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด.....	25
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและวิธีการปรับตัว.....	38
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	52
วิธีการสร้างเครื่องมือ.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	107
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	107
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	107
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	107

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5(ต่อ) การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	108
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	108
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	109
อภิปรายผล.....	116
ข้อเสนอแนะ.....	121
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	121
บรรณานุกรม.....	123
ภาคผนวก.....	132
ภาคผนวก ก ตารางค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างข้อสอบถามกับ จุดประสงค์ของแบบสอบถามและค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถาม....	133
ภาคผนวก ข ตัวอย่างแบบสอบถาม.....	137
ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญและเอกสาร.....	149
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	154

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	1
2 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	63
3 ระดับของลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี .....	64
4 เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	65
5 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	66
6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	66
7 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	67
8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	67
9 ระดับของความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.....	68
10 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	69
11 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	70
12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	70
13 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	71
14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	71
15 ระดับของการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี .....	72
16 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	74
17 การเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	74

## บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	75
19 การเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	75
20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	76
21 ระดับของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและ รายด้าน.....	76
22 ระดับของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านการเรียน และการฝึกซ้อมกีฬา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความ สัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน.....	77
23 เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีโดยรวมและ รายด้าน จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....	81
24 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	82
25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้น ที่ศึกษา.....	83
26 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬาเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของเซฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	84
27 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านที่อยู่อาศัยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการ ทดสอบของเซฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	84
28 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นรายคู่ โดยใช้ วิธีการทดสอบของเซฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	85

## บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
29 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์เป็นรายคู่ โดยใช้ วิธีการทดสอบของเซฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	85
30 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านการการปฏิบัติตามกฎระเบียบของ โรงเรียนเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของเซฟเฟ (Scheffe) จำแนกตาม ระดับชั้นที่ศึกษา.....	86
31 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของ เซฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	86
32 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัด สุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา.....	87
33 การวิเคราะห์ความแปรปรวนปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่ ศึกษา.....	88
34 ร้อยละของวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.....	89
35 ร้อยละของวิธีการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี.....	95
36 ร้อยละของวิธีการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี.....	101

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แผนภูมิแสดงขั้นตอนการดำเนินการคัดเลือกนักเรียนโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี.....	20
2 กระบวนการปรับตัว.....	44

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ทุกประเทศต้องการทรัพยากรบุคคลที่มีความสามารถ หรืออัจฉริยภาพในด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาประเทศ สำหรับประเทศไทยได้มีการส่งเสริมเด็กเก่งเป็นเวลานานแล้ว เช่น การให้ทุนการศึกษาแก่เด็กที่เรียนดีและการให้ทุนไปศึกษาต่อในสาขาต่าง ๆ เพื่อจะได้กลับมาพัฒนาประเทศในสาขาเหล่านั้น สาขากีฬาก็เป็นสาขาที่สำคัญอย่างหนึ่ง ถึงแม้ว่าการกีฬาจะเป็นการแข่งขันเพื่อชัยชนะก็ตาม การกีฬาก็ยังยึดมั่นในหลักการสร้างมิตรภาพ ถือเป็นหลักสากลที่มวลมนุษยชนนับถือ ไม่ว่าจะเป็นการกีฬาในระดับใด ๆ ก็ตาม ในการแข่งขันทุกคนจะแสดงความสามารถพิเศษอย่างเต็มที่ เอาจริงเอาจัง แต่เมื่อจบการแข่งขันแล้วเจตจำนงร่วมกันที่ยังคงอยู่คือความเป็นมิตรภาพของหมู่นักกีฬาต่าง ๆ และมิตรภาพของประเทศก็ยังคงแน่นแฟ้นอยู่เสมอมีเสื่อมคลายจนกระทั่งกล่าวกันว่า “การแข่งขันกีฬาระหว่างชาติ ถือว่าเป็นการทูตที่สำคัญของประเทศ” ด้วยเหตุนี้รัฐบาลจึงมีนโยบายในการส่งเสริมกีฬาของชาติ เนื่องจากว่ากีฬาเป็นกิจกรรมที่มีส่วนช่วยให้ประชากรมีสุขภาพที่แข็งแรง สมรรถภาพร่างกายดี มีวินัย และรู้จักกฎกติกาเพื่อจะได้เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพ มีความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานเป็นกำลังสำคัญในการเร่งรัดพัฒนาประเทศ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2536 : 7)

การกีฬาถือว่าเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลโดยการพัฒนาคนให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและมีความสามัคคีจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ.2535 – 2539 แผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540 – 2544 และร่างพระราชบัญญัติการกีฬาและกิจการเยาวชน รัฐบาลได้มีการกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศภายใต้กรอบของแผนพัฒนาไว้ในเรื่องของการพัฒนากีฬา คือ การส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพพลานามัยและมีการส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ การแข่งขันกีฬาเป็นกิจกรรมหนึ่งในอันที่จะพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาทีมชาติไทยให้สูงขึ้น เช่น การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ ตลอดจนการแข่งขันระดับนานาชาติต่าง ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของมวลมนุษยชาติ เป็นสื่อเชื่อมความสัมพันธ์และมิตรภาพอันดีซึ่งกันและกัน และยังสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศชาติอีกทางหนึ่งด้วย

สำหรับเด็กปัญญาเลิศ (Gifted Child) และที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะทาง (Talented Child) นั้น กระทรวงศึกษาธิการของประเทศสหรัฐอเมริกา (ดวงเดือน อ่อนน่วม.

2529 : 7 ; อ้างอิงจาก U.S.A. Office of Education. 1972) ได้ให้ความหมายเด็กปัญญาเลิศ (Gifted Child) และที่มีความสามารถพิเศษเฉพาะทาง (Talented Child) ว่าเด็กเก่งและเด็กสามารถพิเศษจะต้องเป็นบุคคลที่ผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ระบุ หรือรับรองว่าเป็นเด็กที่มีความสามารถเป็นเยี่ยมจนเป็นที่ประจักษ์ เด็กเหล่านี้ต้องการโปรแกรมการศึกษา หรือบริการทางการศึกษาที่นอกเหนือไปจากโปรแกรมทั่วไปที่โรงเรียนจัดให้ เพื่อให้เด็กได้ตระหนักถึงคุณค่าของตัวเองและสังคม เด็กเหล่านี้จะมีคะแนนผลสัมฤทธิ์จากการทำข้อสอบมาตรฐานอยู่ในระดับ 3 – 5 % หรือมีคุณสมบัติในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ ด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านรวมกัน คือ

1. ความสามารถทางสติปัญญา (Intellectual Ability)
2. ความถนัดเฉพาะวิชา (Specific Academic - Aptitude)
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative and Productive Thinking)
4. ความสามารถในการเป็นผู้นำ (Leadership Ability)
5. ความสามารถทางศิลปะ การแสดง และดนตรี (Visual and Performing Arts)
6. ความสามารถทางทักษะกลไก (Psychomotor Skills)

สำหรับเด็กที่มีความสามารถทางทักษะกลไกนั้น หมายถึง ความสามารถทางการใช้เครื่องมือ กลไก การไฟฟ้า การกีฬา

การ์ดเนอร์ (อุษณีย์ โภธิสุข. 2541 : 35 - 36 ; อ้างอิงจาก Gardner. 1983. *Frames of Mind.*) กล่าวถึง ผู้ที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา และการใช้กล้ามเนื้อ (Bodily Kinesthetic Ability) โดยกล่าวว่า คนกลุ่มนี้จะมีความสามารถในการเล่นกีฬาต่างๆ การเต้นรำ เต้นกิจกรรมเข้าจังหวะ บางคนชอบเย็บปักถักร้อย หรือสลักสิ่งต่าง ๆ อาจจะชอบพิมพ์ดีดได้แก่ นักกีฬา งานช่างต่าง ๆ

อารี สัททหวิ (2535 : 2) กล่าวว่า ผู้มีความสามารถด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว (Bodily - Kinesthetic Intelligence) คือผู้มีความสามารถในการใช้ร่างกายของตนแสดงความคิด ความรู้สึก ได้แก่ นักแสดง นักแสดงท่าไม้ นักกีฬา นาฏกร นักฟิสิกส์ และความสามารถในการใช้มือประดิษฐ์ เช่น นักปั้น ช่างแกะรถยนต์ ศัลยแพทย์ ปัญญาทางด้านนี้รวมถึงทักษะทางกาย เช่น ความคล่องแคล่ว แข็งแรง ความรวดเร็ว ความยืดหยุ่น ความประณีต และความไวทางประสาทสัมผัส

สรุปว่า ผู้ที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาจะเป็นผู้ที่มีลักษณะพิเศษทางร่างกาย ที่เป็นศักยภาพพื้นฐานทางกีฬา ชอบเรียนรู้ด้วยการเคลื่อนไหว ชอบกิจกรรมทางกาย มีความสนใจ รู้สึกสนุกสนานกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีความอดทนที่จะฝึกฝนจนเกิดความเชี่ยวชาญ สามารถเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่งได้อย่างโดดเด่น จัดเป็นเด็กพิเศษประเภทหนึ่ง ซึ่งต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าเด็กพิเศษอื่น

สิ่งสำคัญประการหนึ่งคือ รัฐจำเป็นจะต้องค้นพบเด็กปัญญาเลิศได้เร็วเท่าไรจะเป็นผลดีกับเด็ก เพื่อจะได้รับการส่งเสริมการศึกษาเป็นพิเศษโดยเฉพาะอย่างถูกต้อง เพราะทุกคนไม่อาจปฏิเสธได้ว่าเด็กปัญญาเลิศเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าอย่างยิ่ง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจัดได้ว่า โรงเรียนกีฬา สังกัดกรมพลศึกษา เป็นโรงเรียนประเภทหนึ่งที่จัดการศึกษาเพื่อตอบสนองความต้องการ และความสามารถพิเศษของเด็กที่มุ่งส่งเสริมความสามารถทางกีฬาของแต่ละคนอย่างเต็มศักยภาพ ควบคู่ไปกับการเรียนการสอนวิชาสามัญอื่น ๆ ตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 หมวดที่ 2 มาตราที่ 10 วรรค 4 กล่าวไว้ว่า “การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษ ต้องจัดด้วยรูปแบบที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงความสามารถของบุคคลนั้น” (แผนการศึกษาแห่งชาติ, 2542 : 4) โดยพิจารณาคัดเลือกนักเรียนจากองค์ประกอบต่อไปนี้

1. สมรรถภาพทางกลไกและทักษะทางการกีฬา
2. ความถนัดทางการเรียน
3. ความสมบูรณ์ของร่างกายและสุขภาพ

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีเป็นโรงเรียนแห่งแรกที่เกิดขึ้นในประเทศไทย โดยเน้นความเป็นเลิศทางกีฬา นักเรียนที่ผ่านการสอบคัดเลือกของโรงเรียนกีฬาได้แล้วทุกคนจะต้องเป็นนักเรียนประจำ (กิน - นอน) ของโรงเรียน ทั้งนักเรียนชายและหญิงที่มาจากภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ การที่นักเรียนต้องจากครอบครัวมาอยู่โรงเรียนประจำที่โรงเรียนกีฬานี้มาจากสภาพแวดล้อม และพื้นฐานที่แตกต่างกัน บางคนก็ยังไม่เคยจากบ้านจากครอบครัว มีปัญหาทางจิตใจโดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องคิดถึงผู้ปกครองต้องช่วยกันดูแลในเรื่องปัญหาและวิธีการปรับตัว การอยู่ร่วมกันกับเพื่อนและสร้างความคุ้นเคยกับสถานที่ให้เด็ก เพื่อให้เด็กคลายความเหงา ความคิดถึงบ้าน

ศิลาชัย สุวรรณธาดา และถนอมวงศ์ กฤษเพชร (2534 : 8) กล่าวว่า สถานการณ์การแข่งขันกีฬาในปัจจุบันนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการกีฬามากขึ้นทุกวัน เพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขันนั้น กล่าวได้ว่ามีปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการคือ ระดับทักษะ สมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ สำหรับสมรรถภาพทางจิตใจนั้น มีส่วนสำคัญที่จะทำให้ให้นักกีฬามีความพร้อมในการฝึกซ้อมและแข่งขันได้เต็มความสามารถสูงสุด ซึ่งผู้เกี่ยวข้องในการกีฬามักจะมองข้ามปัจจัยที่สำคัญนี้ไป คือ มุ่งฝึกหรือเตรียมเฉพาะทางด้านสมรรถภาพทางกาย และระดับทักษะของนักกีฬาเท่านั้น ผลสูงสุดที่ได้จึงไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเท่าที่ควร ยิ่งไปกว่านี้การเตรียมสมรรถภาพทางจิตใจของบุคคลนั้นมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งที่จะทำให้บุคคลบรรลุความสามารถสูงสุดทางการกีฬาที่ตนมีอยู่

เยาวชนเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ การเตรียมเยาวชนให้พร้อมในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อเยาวชนจะได้รู้จักคิดวางแผนและตัดสินใจเลือกได้อย่างฉลาด มีแนวทางในการดำเนินชีวิต เยาวชนที่ดีควรมีลักษณะมุ่งอนาคต มีความสามารถในการคาดการณ์ไกล เห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดในอนาคต มีความเพียรพยายามต่อสู้อุปสรรคเพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเองและประเทศชาติ

ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมอดได้ รอได้ ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การรอรับรางวัลที่ใหญ่กว่าในอนาคตแทนรางวัลเล็กน้อยซึ่งจะได้รับในทันที หรือการงดบำบัดความต้องการในปัจจุบัน เพื่อจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต ตัวอย่างของการเป็นผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตนั้น ได้แก่ นักเรียนได้เสียสละความสุขของตนเองในปัจจุบัน โดยได้ทุ่มแรงกายแรงใจในการฝึกซ้อมกีฬาและการศึกษา เพื่อที่จะได้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาและการศึกษา บุคคลที่จัดว่าเป็นผู้มุ่งอนาคต ได้แก่ การเป็นผู้รู้คุณค่าของเวลา การเป็นผู้รู้คุณค่าของสิ่งของ อดออม เป็นผู้ตรงต่อเวลา เป็นผู้มีความรับผิดชอบสูง และสามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติไปตามขั้นตามแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต

จากสถิติการรับสมัครนักเรียนเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนกีฬาแต่ละปีการศึกษา มีผู้สนใจสมัครเรียนเกินกว่าที่ทางโรงเรียนจะรับได้ แต่เมื่อนักเรียนเหล่านั้นผ่านกระบวนการคัดเลือกเข้าเรียนได้เข้าศึกษาในสถาบันแห่งนี้แล้ว ปรากฏว่า นักเรียนมีการออกกลางคันก่อนที่จะสำเร็จการศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีสถิติสูงที่สุดเมื่อเทียบกับนักเรียนชั้นอื่น การออกกลางคันของนักเรียนถือว่าเป็นความสูญเสียเปล่าทางการศึกษา และเสียโอกาสแก่ผู้ที่ต้องการเข้าเรียนแต่ไม่ได้เรียน เพราะไม่ผ่านการคัดเลือกการคัดเลือกเข้าเรียนแต่ละปีการศึกษาต้องจำกัดจำนวนผู้เข้าเรียนจากเหตุผลด้านงบประมาณและบุคลากร การออกกลางคันของผู้เรียนเนื่องจากปัญหาหลายประการ เช่น ปัญหาด้านความวิตกกังวลในการเรียนจากการที่นักเรียนโรงเรียนกีฬาต้องเดินทางไปเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาอยู่เป็นประจำ ทำให้นักเรียนโรงเรียนกีฬาเรียนไม่ทันเพื่อน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (สุพจน์ โปษมิตร. 2544 : 3-4 ; อ้างอิงจาก โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น. 2542 : 1-3) เหล่านี้ล้วนเป็นความกดดันทางจิตใจ ที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่คนในสังคมได้เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น จะต้องประสบกับปัญหาความยุ่งยากลำบากในการปรับตัวอย่างมากมาย ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของในแต่ละช่วงวัยล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังต้องมีการแข่งขันในด้านการศึกษาเล่าเรียน การสอบแข่งขันเข้าเรียนต่อในสถานศึกษาต่าง ๆ การฝึกซ้อมกีฬา การเตรียมตัวและเดินทางไปแข่งขันกีฬาในสถานที่ต่าง ๆ

ความต้องการและความคาดหวังทั้งของตนเอง ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีม และผู้ปกครอง  
สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมเป็นตัวกำหนดอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนเป็นอย่างมาก

ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะเป็แรงผลักดันให้บุคคล เกิดพฤติกรรมใหม่ในการแก้ปัญหา  
เป็นการเผชิญความเครียดเพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวน้อยลง เป็นความพยายามของบุคคลที่จะ  
รักษาภาวะของจิตใจ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่า เป็นเหตุการณ์ที่มีผล  
กระทบต่อภาวะสมดุลของตน โดยใช้ทั้งความคิด และการกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิด  
ความเครียด และหรือมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์จากความเครียด แต่ถ้าเมื่อใดความเครียด  
เกิดขึ้นบ่อยครั้งและติดต่อกันทำให้มีระดับความเครียดที่รุนแรงยิ่งขึ้น และนักเรียนไม่สามารถ  
จัดการกับความเครียดต่อสถานการณ์และปัญหานั้น ๆ ได้ย่อมมีผลกระทบต่อตรงต่อสุขภาพ  
กายและสุขภาพจิต ทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทได้ในที่สุด

นอกจากปัญหาดังกล่าวแล้ว สภาพแวดล้อมก็น่าจะเกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัวของ  
นักเรียนโรงเรียนกีฬา สภาพแวดล้อมดังกล่าวคือ สภาพที่นักเรียนพักประจำอยู่ที่โรงเรียน  
เพราะนักเรียนที่เป็นนักเรียนประจำมักประสบปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาขาดความอบอุ่นจาก  
บิดา มารดา ปัญหาการปรับตัวเข้ากับอาจารย์หอพักและเพื่อนฝูง ปัญหาการปรับตัวให้  
เคยชินกับกฎระเบียบของหอพัก และปัญหาอื่น ๆ

ปัญหาในการปรับตัวสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต ซึ่ง สติต วงศ์สวรรค์ (2537 : 21)  
กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบปัญหาในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ เป็นวัยแห่งปัญหา เป็น  
วัยที่มีความเคร่งเครียดทางอารมณ์ มักเจ้าอารมณ์ ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง สาเหตุเพียง  
เล็กน้อย อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่โตได้ นิภา นิธยาน (2530 : 14) ได้กล่าวว่า ในบรรดาวัย  
ต่าง ๆ ของชีวิตวัยรุ่นเป็นวัยซึ่งประสบวิกฤตการณ์ในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่น ๆ อันสืบเนื่อง  
มาจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น เกิดจากการเจริญเติบโตทางร่างกายซึ่งเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก  
เกิดการสับสนในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง เกิดจากงานและกิจกรรมที่โรงเรียน เกิดจาก  
ความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยเฉพาะความสัมพันธ์กับเพื่อน

จะเห็นได้ว่าปัญหาเรื่องการปรับตัวของวัยรุ่น เป็นปัญหาที่ต้องคำนึงถึงมากในปัจจุบัน  
เพราะหากวัยรุ่นมีการปรับตัวไม่ดี นอกจากจะเป็นวัยเกรแล้ว ยังเป็นปัญหาแก่สังคมต่อไป  
ไม่มีผู้ใดเลยที่จะมีความสามารถหรือคุณสมบัติพร้อมถ้วนที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรงให้สำเร็จ  
ได้ทุกเรื่อง ฉะนั้นในการดำเนินชีวิตของคนปกติธรรมดาจึงต้องอาศัยวิธีการบางอย่างในการ  
ปรับตัวเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงในลักษณะที่จะช่วยให้หลบหลีกวิกฤตการณ์ได้ ซึ่ง  
จำแนกเป็น 5 วิธี คือ (สุพจน์ โปสมาตร. 2544 : 40)

1. การยอมรับสภาพ
2. การปรับปรุงตนเอง

3. การคิดหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ
4. การจัดการกับปัญหาโดยตรง
5. วิธีอื่น ๆ นอกเหนือวิธี 1-4

จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนโรงเรียนกีฬาตั้งกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญ ฝ่ายแนะแนว และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษา สำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาระดับต่าง ๆ ที่กำกับดูแลนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ในการสนับสนุนครู อบรมครู และปรับปรุงคุณลักษณะและบทบาทของครู ให้เข้าใจถึงธรรมชาติการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา อันจะเป็นพื้นฐานสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องได้ส่งเสริมและช่วยเหลืออย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งนำไปใช้เป็นแนวทางส่งเสริมความเข้าใจ และความสำคัญของปัญหาและวิธีการปรับตัวของผู้ที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้คำแนะนำ และความรู้แก่สถาบันทางกีฬาต่าง ๆ นำไปประกอบการพิจารณาในการวางแผน ป้องกันแก้ไข ปรับปรุงหน่วยงาน และส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา เพื่อที่จะพัฒนาพรสวรรค์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามความมุ่งหมายต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา
4. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา
5. เพื่อศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและจำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

## ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา อันเป็นประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือ และจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ให้เอื้ออำนวยต่อการพัฒนานักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาให้สามารถใช้ชีวิตในโรงเรียนอย่างมีความสุข สามารถพัฒนาเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาของตนได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

2. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญ ฝ่ายแนะแนว และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาระดับต่าง ๆ ที่กำกับดูแลนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ในการสนับสนุนครู อบรมครู และปรับปรุงคุณลักษณะและบทบาทของครู ให้เข้าใจถึงธรรมชาติของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา อันจะเป็นพื้นฐานสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องได้ส่งเสริมและช่วยเหลืออย่างถูกต้องและเหมาะสม เพื่อที่จะพัฒนาพรสวรรค์ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศ ได้อย่างมีประสิทธิภาพตามความมุ่งหมายต่อไป

3. ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางส่งเสริมความเข้าใจ และความสำคัญของปัญหาและวิธีการปรับตัวของผู้ที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้คำแนะนำและความรู้แก่สถาบันทางกีฬาต่าง ๆ นำไปประกอบการพิจารณาในการวางแผนป้องกันแก้ไข ปรับปรุงหน่วยงาน และส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - 3) และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - 6) โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 คัดเลือกนักเรียนโดยการสุ่มตามระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้ตารางของ Krejcie และ Morgan (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 40) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้มีจำนวน 234 คน

## 2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี แบ่งเป็น

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
  - 1.1 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
  - 1.2 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
  - 1.3 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
  - 2.1 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
  - 2.2 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
  - 2.3 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ วิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี 5 วิธี ดังนี้

1. การยอมรับสภาพ
2. การปรับปรุงตนเอง
3. การคิดหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ
4. การจัดการกับปัญหาโดยตรง
5. วิธีอื่น ๆ

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ลักษณะมุ่งอนาคต
  - 1.1 ระดับมาก
  - 1.2 ระดับปานกลาง
  - 1.3 ระดับน้อย
2. ความเครียด
  - 2.1 ผู้ที่มีความเครียดสูง
  - 2.2 ผู้ที่มีความเครียดปานกลาง
  - 2.3 ผู้ที่มีความเครียดต่ำ

### 3. การเผชิญความเครียด

3.1 ผู้ที่มีระดับการเผชิญความเครียดดี

3.2 ผู้ที่มีระดับการเผชิญความเครียดปานกลาง

3.3 ผู้ที่มีระดับการเผชิญความเครียดไม่ดี

### 4. ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา 5

ด้าน คือ ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน

4.1 ระดับปัญหามาก

4.2 ระดับปัญหาปานกลาง

4.3 ระดับปัญหาน้อย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสีย ตลอดจนสามารถควบคุมตนเองให้กระทำหรือเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเอง เพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่นในภายหลัง

ลักษณะมุ่งอนาคต วัดได้โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ (2541 : 145) และสุนันท์ทิพย์ หนูนพล (2544 : 147-148) โดยผู้วิจัยแบ่งระดับลักษณะมุ่งอนาคต ดังนี้

ลักษณะมุ่งอนาคตระดับมาก หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า  $\bar{X} + 0.5 SD$

ลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามอยู่ระหว่าง  $\bar{X} \pm 0.5 SD$

ลักษณะมุ่งอนาคตระดับน้อย หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามน้อยกว่า  $\bar{X} - 0.5 SD$

2. ความเครียด หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาความกดดันและอุปสรรคในชีวิตจนทำให้เกิดภาวะขาดสมดุลของร่างกายและจิตใจ จนทำให้เกิดเป็นความเครียด อารมณ์ของความเครียดจะแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกกดดัน ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ

ความเครียด วัดได้โดยใช้แบบสอบถามวัดความเครียดที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 : 95-96) โดยผู้วิจัยแบ่งระดับความเครียด ดังนี้

ผู้ที่มีความเครียดสูง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า  $\bar{X} + 0.5 SD$

ผู้ที่มีความเครียดปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามอยู่ระหว่าง  $\bar{X} \pm 0.5 SD$

ผู้ที่มีความเครียดต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามน้อยกว่า  $\bar{X} - 0.5 SD$

3. การเผชิญความเครียด หมายถึง การใช้ความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมที่จะแก้ไข จัดการ กับสิ่งที่นักเรียนประเมินว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือละเมิดชีวิตความเป็นอยู่ของตน เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนเลือกใช้เมื่อมีความไม่สบายใจ ไม่พึงพอใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ที่พบในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบวัดการเผชิญความเครียด ของ เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 : 100-101) มาเป็นแนวในการสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่งการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ

3.1 การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขที่ปัญหา (Problem — Focused Forms Coping) เป็นการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ โดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ

3.2 การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion — Focused Forms of Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจะจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด โดยมีได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ

ผู้ที่มีการเผชิญความเครียดดี หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า  $\bar{X} + 0.5 SD$

ผู้ที่มีการเผชิญความเครียดปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามอยู่ระหว่าง  $\bar{X} \pm 0.5 SD$

ผู้ที่มีการเผชิญความเครียดไม่ดี หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามน้อยกว่า  $\bar{X} - 0.5 SD$

4. ปัญหาการปรับตัวของนักเรียน หมายถึง สภาพการณ์ที่นักเรียนประสบในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี แล้วทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ คับข้องใจวิตกกังวล อึดอัด หรือมีความขัดแย้งในใจต่าง ๆ จำแนกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

4.1 ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา หมายถึง ปัญหาอันเนื่องมาจาก ผู้เรียนขาดแรงจูงใจในการเรียนและการฝึกซ้อม เช่น ขาดสมาธิ เบื่อเรียน ไม่มีความสุขในการเรียนและการฝึกซ้อม

4.2 ด้านที่อยู่อาศัย หมายถึง ปัญหาที่เกิดจากที่พักอาศัยขณะเรียน เช่น ความไม่เป็นส่วนตัวของที่พัก สภาพแวดล้อมมีสิ่งรบกวน เช่น เสียงดัง กลิ่นเหม็น ความสกปรกของที่พัก

4.3 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อเพื่อน เช่น การไม่ไว้ใจกัน รู้สึกว่าเพื่อนเอาเปรียบ เพื่อนไม่ยอมรับ การแข่งขันในหมู่เพื่อนฝูง รวมถึงการทะเลาะวิวาท

4.4 ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ หมายถึง ความรู้สึกที่เกี่ยวกับอาจารย์ในทางลบ เช่น ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของอาจารย์ อาจารย์ชอบวางอำนาจดูต่ำ เมื่อพบหรือพูดคุยกับอาจารย์รู้สึกอึดอัดวิตกกังวล

4.5 การปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน หมายถึง การทำผิดกฎระเบียบโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ปัญหาการปรับตัวของนักเรียน สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของ สุพจน์ โสมิตร (2544 : 170-181) โดยผู้วิจัยแบ่งระดับปัญหาการปรับตัว ดังนี้

ระดับปัญหามาก หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามมากกว่า

$\bar{X} + 0.5 SD$

ระดับปัญหาปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถาม

อยู่ระหว่าง  $\bar{X} \pm 0.5 SD$

ระดับปัญหาน้อย หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามน้อยกว่า

$\bar{X} - 0.5 SD$

5. วิธีการปรับตัวของนักเรียน หมายถึง วิธีการที่นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี นำมาใช้เพื่อจัดหรือลดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ วิตกกังวลและคับข้องใจที่เกิดจากความไม่สามารถรู้สึกคิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ได้อย่างเหมาะสมโดยมีวิธีการปรับตัว คือ

5.1 การยอมรับสภาพ หมายถึง การที่บุคคลยอมรับสภาพการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต่อสู้ หรือลงมือกระทำสิ่งใดทั้งสิ้น

5.2 การปรับปรุงตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพยายามพัฒนาและปรับปรุงตนเอง ในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

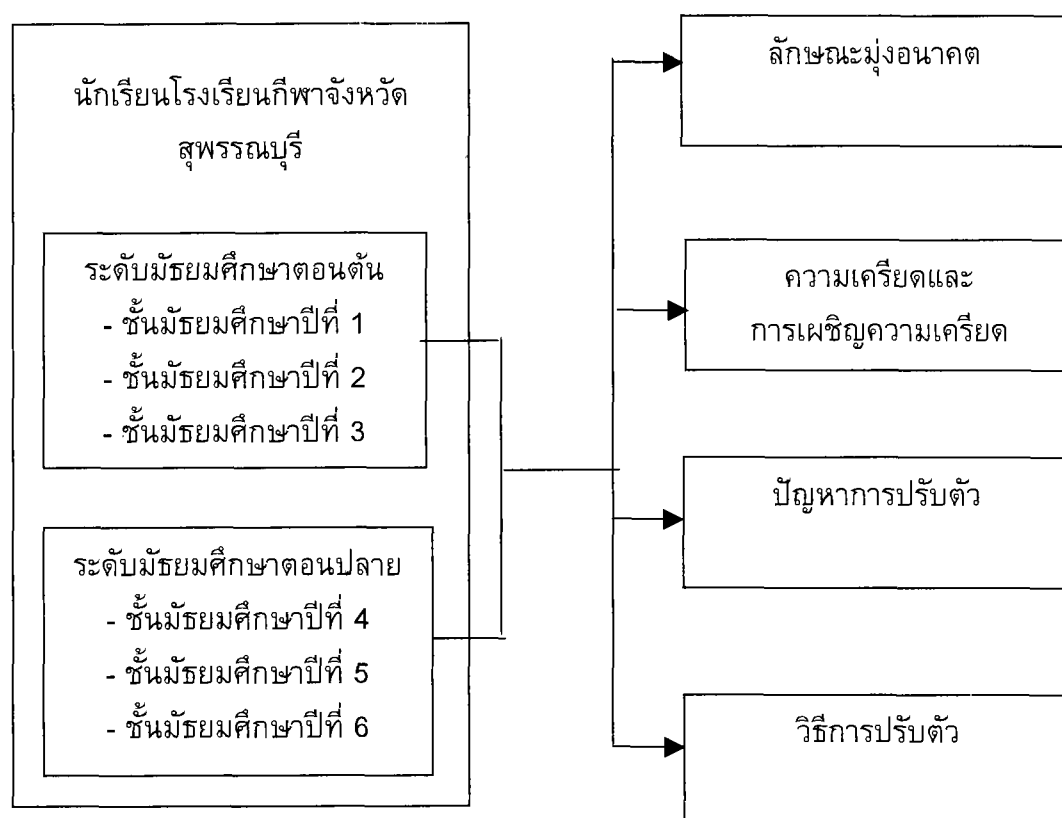
5.3 การคิดหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ หมายถึง การที่บุคคลไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุของปัญหาโดยตรง แต่แก้ไขโดยปรับความคิด หรือความรู้สึกของตนเองใหม่ เช่น ทำเป็นไม่สนใจหรือคิดหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองสบายใจ

5.4 การจัดการกับปัญหาโดยตรง หมายถึง การที่บุคคลลงมือกระทำทุกอย่างเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นให้ลดลงหรือหมดไป

5.5 วิธีอื่น ๆ หมายถึง วิธีการอื่นที่นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการปรับตัวนอกเหนือจากวิธีที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

วิธีการปรับตัวของนักเรียน วัดได้โดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แปลผลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว แตกต่างกัน
2. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษา แตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว แตกต่างกัน
3. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษา แตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาเสนอโดยแบ่งออกเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
  - 1.1 นโยบายของโรงเรียนกีฬา
  - 1.2 วัตถุประสงค์ของโรงเรียนกีฬา
  - 1.3 หลักเกณฑ์การคัดเลือก
  - 1.4 การคัดเลือก
  - 1.5 หลักและกระบวนการจัดการศึกษาโรงเรียนกีฬา
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต
  - 2.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต
  - 2.2 ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต
  - 2.3 ปัจจัยที่ส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต
  - 2.4 แนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต
  - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด
  - 3.1 ความหมายของความเครียด
  - 3.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
  - 3.3 สาเหตุของความเครียด
  - 3.4 ชนิดความเครียด
  - 3.5 ระดับความเครียด
  - 3.6 ผลของความเครียด
  - 3.7 การเผชิญความเครียด
  - 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด

#### 4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและวิธีการปรับตัว

- 4.1 ความหมายของการปรับตัว
- 4.2 ความสำคัญของการปรับตัว
- 4.3 การปรับตัวตามทฤษฎีของรอย
- 4.4 สาเหตุของการปรับตัว
- 4.5 กระบวนการปรับตัว
- 4.6 วิธีการปรับตัว
- 4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและวิธีการปรับตัว

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นโรงเรียนกีฬาแห่งแรกที่จัดตั้งขึ้นในประเทศไทย (โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี 2543 : 22-24) โดยต้องการยกระดับและพัฒนามาตรฐานทางการศึกษา ให้ทัดเทียมนานาชาติประกอบกับเพื่อสนองนโยบายรัฐบาลในการส่งเสริมการกีฬอย่างกว้างขวางและทั่วถึง เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และพัฒนามาตรฐานการกีฬาให้มีขีดความสามารถในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬากับนานาชาติได้ดียิ่งขึ้น และมติคณะรัฐมนตรีให้ประเทศไทยรับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 13 ในปี พ.ศ.2541 และการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในปี พ.ศ.2547 ในการประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม 2532 กรมพลศึกษาได้แต่งตั้งคณะทำงานเพื่อศึกษาสภาพปัญหาในการพัฒนาพลศึกษาและการกีฬาของชาติตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และศึกษาแนวทางในการดำเนินการส่งเสริมและพัฒนามาตรฐานการกีฬาของต่างประเทศ แล้วจัดทำเป็นโครงการที่เป็นรูปธรรม และมีแนวปฏิบัติอย่างชัดเจน โดยผสมผสานการดำเนินงานทุกระบบเข้าด้วยกัน ทั้งทางด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวิทยาศาสตร์การกีฬาเสนอต่อกระทรวงศึกษาธิการ และคณะรัฐมนตรีตามลำดับ ดังนี้

กระทรวงศึกษาธิการได้อนุมัติโครงการจัดตั้งโรงเรียนกีฬา เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2532 ส่งโครงการเสนอความเห็นชอบต่อคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ และได้รับความเห็นชอบสมควรสนับสนุน ในการประชุมคณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 8/2532 ในวันจันทร์ที่ 9 ตุลาคม 2532 จากนั้นกระทรวงศึกษาธิการได้เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติต่อคณะรัฐมนตรี คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบเมื่อวันที่ 17 เมษายน 2533 กระทรวงศึกษาธิการจึงได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีขึ้นเป็นแห่งแรก เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2533 ซึ่งมีลักษณะเป็นสถาบันอิสระขึ้นตรงต่อกรมพลศึกษา

## 1.1 นโยบายของโรงเรียนกีฬา

นโยบายของโรงเรียนกีฬามีดังนี้ (กรมพลศึกษา. 2542 : 10-11) คือ

1. จัดการศึกษาตามหลักสูตรระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อขยายโอกาสการศึกษาให้กับนักเรียนที่มีความถนัดและความสามารถพิเศษทางกีฬา ให้ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาขีดความสามารถทางการกีฬาให้ถึงขีดสูงสุดไปพร้อมกับการศึกษาตามหลักสูตร โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเป็นคนดี มีคุณธรรมและคุณภาพ มีความเป็นเลิศทางด้านวิชาการและการกีฬา
2. จัดดำเนินการสอบคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนให้เป็นที่ไปด้วยความบริสุทธิ์และยุติธรรม
3. จัดหลักสูตรและการเรียนการสอนให้เป็นที่ไปตามเกณฑ์การใช้หลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ และให้เป็นที่ไปอย่างมีประสิทธิภาพและคุณภาพ นำนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้มากที่สุด
4. ระดมบุคลากรของกรมพลศึกษาที่มีอยู่และสรรหากุคลากรที่มีคุณภาพ คุณธรรม มีความรู้ความสามารถเฉพาะสาขา และมีความเสียสละไปปฏิบัติงานที่โรงเรียนกีฬา ตลอดทั้งระดมทรัพยากรที่มีอยู่ในกรมพลศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินงานของโรงเรียนกีฬา
5. ดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ และความสามารถทางการกีฬาของนักเรียนให้เป็นที่ไปอย่างมีประสิทธิภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ และโภชนาการ โดยจัดให้มีแพทย์ พยาบาล นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักโภชนาการประจำที่โรงเรียนกีฬาทุกแห่ง
6. จัดให้มีกิจกรรมในการส่งเสริมและพัฒนาการบุคลิกภาพ คุณธรรมและจริยธรรมให้นักเรียนเป็นพลเมืองดีของชาติ และมีน้ำใจนักกีฬาเป็นแบบอย่างที่ดี
7. จัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาและกิจกรรมเพื่อเสริมประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ
8. จัดให้มีอาคารเรียน อาคารประกอบ ห้องปฏิบัติการ สถานที่ฝึกกีฬา และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ทันสมัยและเพียงพอต่อความต้องการ โดยเฉพาะจัดให้มีศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษาที่ทันสมัยในโรงเรียนกีฬา
9. สนับสนุนและส่งเสริมการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านการส่งเสริม และพัฒนาความสามารถทางการกีฬา สมรรถภาพและสุขภาพของนักเรียนตลอดทั้งเพื่อยกระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติ

10. ส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้และความสามารถในการปฏิบัติงานตามหน้าที่และความรับผิดชอบให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีการฝึกอบรมในขณะประจำการ ส่งไปศึกษาอบรมทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

11. จัดให้มีการจัดเก็บและบันทึกข้อมูลของนักเรียนทุก ๆ ด้านที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ สามารถนำข้อมูลและสารสนเทศมาใช้ในการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ

12. ประสานงานกับภาครัฐและเอกชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อขอความร่วมมือและช่วยเหลือทางวิชาการ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์และเงินทุนให้การดำเนินงานของโรงเรียนกีฬาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโรงเรียนกีฬา

กรมพลศึกษา (2542 : 14) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีไว้ดังนี้

1. จัดการศึกษาาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และการกีฬาสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความถนัด และความสามารถพิเศษทางกีฬาให้พัฒนาความสามารถสูงสุดทางด้านกีฬา
2. เตรียมและผลิตนักกีฬาให้มีความสามารถ และมีคุณภาพเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติ
3. ศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ และวิจัยเพื่อพัฒนาการกีฬา และนักกีฬาของประเทศ
4. เป็นศูนย์ส่งเสริมกีฬาสำหรับเยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชน
5. เป็นศูนย์ส่งเสริม ทำนุบำรุง และอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมด้านการกีฬาและการละเล่นพื้นเมือง
6. เป็นศูนย์บริการด้านการกีฬาแก่เยาวชน

## 1.3 หลักเกณฑ์การคัดเลือก

ในการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าศึกษาในโรงเรียนกีฬา กรมพลศึกษา (2536 : 1-5) มีหลักการที่สำคัญคือ ในการพิจารณาองค์ประกอบที่มีความเกี่ยวข้องหรือมีผลต่อการพัฒนาด้านความเจริญเติบโตและความสามารถทางการกีฬาของนักเรียนโรงเรียนกีฬาได้พิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ

1. สมรรถภาพทางกลไกและทักษะทางกีฬา

ในการคัดเลือกบุคคลโดยคาดหวังที่จะสร้างเสริมให้เป็นนักกีฬาที่ดีนั้น กรมพลศึกษาจะพิจารณาคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของนักกีฬา ได้แก่

## 1.1 สมรรถภาพทางกลไก

### 1.2 ทักษะทางกีฬา

สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้น โดยใช้สมรรถภาพร่างกาย ด้านพลังของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด ความอ่อนตัวและความเร็ว

ทักษะทางการกีฬา เป็นรากฐานที่สำคัญของการกีฬา การวัดทักษะกีฬาจะช่วยให้ทราบถึงระดับความสามารถในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรมในการเล่นกีฬา

ในการคัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้าเรียนในโรงเรียนกีฬา ผู้ที่สมัครเข้าศึกษาทุกคนจะต้องรับการทดสอบทักษะทางการกีฬาตามชนิดที่ถนัดหรือที่ระบุไว้ในใบสมัคร

## 2. ความถนัดทางการเรียน

ความถนัดทางการเรียน หมายถึง ความพร้อมหรือความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้และฝึกหัดวิทยาการหรือทักษะด้านต่าง ๆ อันเป็นผลจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่เหมาะสมแบบทดสอบความถนัดทางการเรียน ประกอบด้วย หมวดรายการทดสอบความสามารถด้านภาษา ตัวเลข เหตุผล มิติสัมพันธ์ สัญลักษณ์ และความจำ การประเมินความถนัดทางการเรียนจะเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งช่วยให้ทราบถึงระดับสติปัญญา รวมทั้งการพยากรณ์สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของบุคคลได้

## 3. ความสมบูรณ์ของร่างกายและสุขภาพ

ความสมบูรณ์ของร่างกายและสุขภาพ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการเสริมสร้างและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของเยาวชนทุกระดับอายุ การประเมินความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย พิจารณาจากคุณสมบัติและลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ขนาดและโครงสร้างร่างกาย โดยพิจารณาจากสัดส่วนระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง
2. สภาวะทางชีวการแพทย์ โดยการตรวจวิเคราะห์ทางการแพทย์ ดังนี้
  - 2.1 การตรวจสัญญาณชีพภาพ ได้แก่ การวัดชีพจร อัตราการหายใจ
  - 2.2 การตรวจทางกายภาพเพื่อวิเคราะห์พยาธิบางอย่าง ระบบโครงสร้างร่างกายและประสาทสัมผัส ได้แก่
    - การมองเห็น ความไวและความลึกในการมองเห็น การจำแนกสี
    - การได้ยิน ความไว และระดับของการได้ยิน
    - ความสมดุลในการทรงตัว

- ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของวัตถุ
- การรับสัมผัส

2.3 การตรวจทางห้องปฏิบัติการโดยการตรวจเลือดและปัสสาวะเพื่อวิเคราะห์

2.3.1 สภาวะพื้นฐานทางโลหิต (ชนิดของกลุ่มเลือด จำนวน และลักษณะของเม็ดเลือดแดง จำนวนเม็ดเลือด และการแยกชนิดของเม็ดเลือดขาว ความเข้มข้นของฮีโมโกลบินฯ)

2.3.2 พยาธิหรือโรคที่เป็นมาแต่กำเนิด หรือสืบทอดได้ทางพันธุกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

2.4 การซักประวัติ เพื่อทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับประวัติสุขภาพทั้งของเด็กและบิดามารดา

#### 1.4 การคัดเลือก

ในการคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนในโรงเรียนกีฬานั้น ทางโรงเรียนได้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้ (กรมพลศึกษา. 2536 : 4)

1. การคัดเลือกเบื้องต้น เป็นการคัดเลือกโดยพิจารณาด้านสมรรถภาพทางกลไกของผู้สมัคร

1.1 อาจารย์ของวิทยาลัยพลศึกษาที่ตั้งในเขตการศึกษาของผู้สมัครดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายและทักษะทางกีฬา แล้วจัดส่งเอกสารการรับสมัครพร้อมทั้งแบบบันทึกดังกล่าวให้คณะกรรมการกลางเพื่อดำเนินการต่อไป

1.2 คณะกรรมการกลางของกรมพลศึกษา ประมวลผลการทดสอบตามขั้นตอนที่ 1 จากทุกวิทยาลัยพลศึกษาและแจ้งรายชื่อผู้ผ่านการคัดเลือกขั้นต้นผ่านไปยังจังหวัดทุกจังหวัด และวิทยาลัยพลศึกษาทุกแห่ง

2. การคัดเลือกขั้นที่สองเป็นการคัดเลือกโดยพิจารณาจากความถนัดทางการเรียนและความสมบูรณ์ด้านร่างกายและจิตใจ ดำเนินการ ณ วิทยาลัยพลศึกษาและโรงพยาบาลประจำจังหวัดที่ตั้งโรงเรียนกีฬา

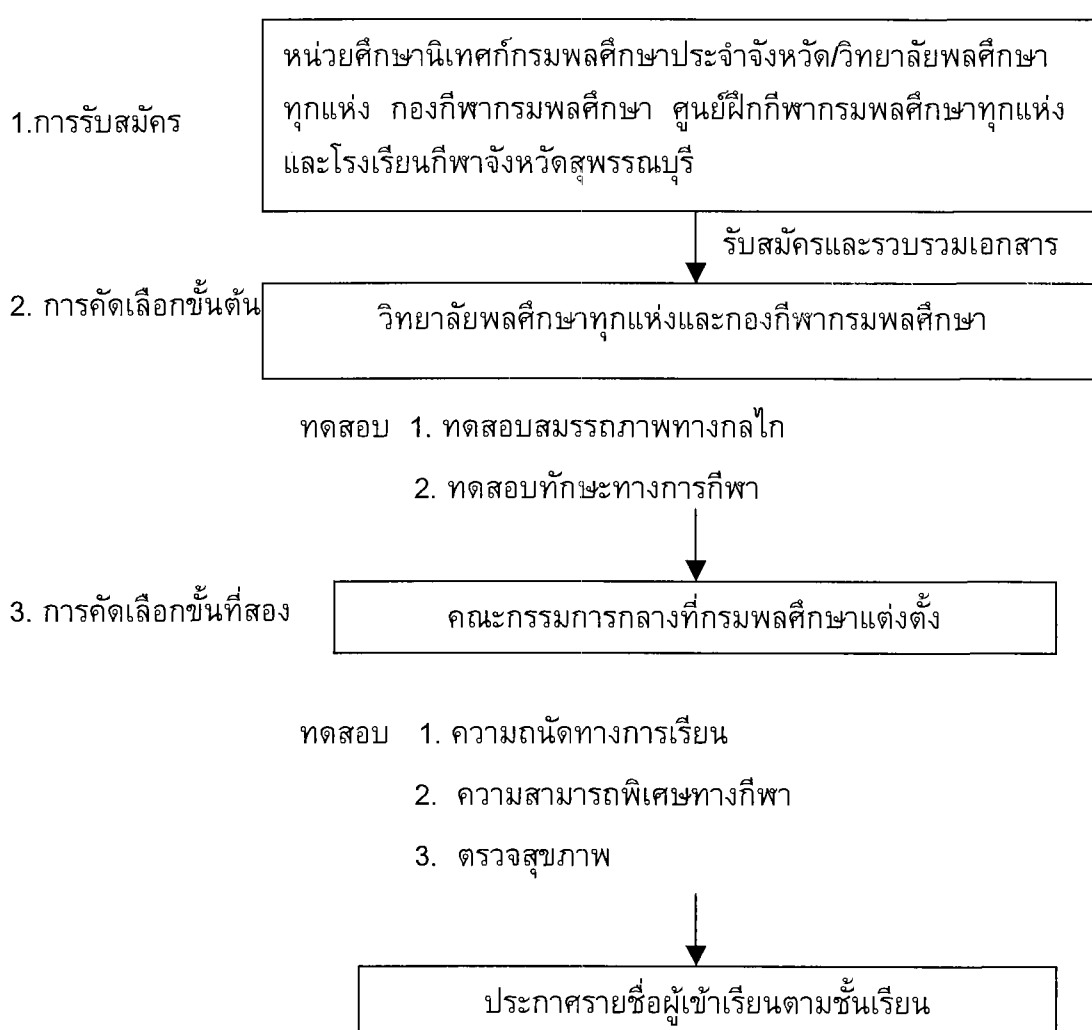
2.1 ทดสอบความถนัดทางการเรียน และสรุปผลการทดสอบความถนัดทางการเรียน โดยคณะกรรมการที่กรมพลศึกษาแต่งตั้ง

2.2 ตรวจวิเคราะห์ทางการแพทย์เพื่อประเมินความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสุขภาพแล้วสรุปผลการตรวจวิเคราะห์ โดยคณะแพทย์และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด

2.3 ทดสอบความสามารถพิเศษทางกีฬา และสรุปผลคะแนนทดสอบเรียงลำดับความสามารถแต่ละประเภทกีฬา โดยคณะกรรมการที่เชี่ยวชาญจากกรมพลศึกษาเป็นผู้แต่งตั้งมา

2.4 คณะกรรมการรวบรวมผลการทดสอบความถนัดทางการเรียน ผลการตรวจวิเคราะห์ทางการแพทย์และการทดสอบความสามารถพิเศษทางกีฬา สรุปพิจารณาตัดสินผลการสอบคัดเลือกเข้าเรียนในโรงเรียนกีฬา แล้วประกาศรายชื่อผู้เข้าเรียนตามชั้นเรียน

แผนภูมิแสดงขั้นตอนการดำเนินการสอบคัดเลือกนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงขั้นตอนการดำเนินการคัดเลือกนักเรียนโรงเรียนกีฬา  
จังหวัดสุพรรณบุรี

### 1.5 หลักและกระบวนการจัดการศึกษาโรงเรียนกีฬา

หลักและกระบวนการในการจัดการศึกษาของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้หลักการ 4 ด้าน (กรมพลศึกษา. 2542 : 16) ดังนี้

1. หลักการวิทยาศาสตร์การกีฬา การแพทย์ โรงเรียนกีฬามีแพทย์และพยาบาล ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านคอยตรวจรักษา ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนการเจริญเติบโตอย่างสม่ำเสมอ

2. หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา โรงเรียนนำหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา มาใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ การทดสอบสมรรถภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ การบำบัด การป้องกันการบาดเจ็บ และการพัฒนาความสามารถทางกีฬาโดยมีเครื่องมือและเทคโนโลยีที่ทันสมัย มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถประจำอยู่ที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

3. หลักการพลศึกษาและการกีฬา ทางโรงเรียนได้ทำหลักการด้านพลศึกษา และการกีฬามาใช้ในการฝึกสอนกีฬา โดยมีอาจารย์ผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญ และมีผลงานในการฝึกกีฬาในแต่ละชนิดกีฬา ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศรับผิดชอบในการฝึกซ้อม

4. หลักการศึกษา ได้จัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการเหมือนโรงเรียนทั่วไป โดยมีอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ และความเชี่ยวชาญในแต่ละสาขา รับผิดชอบในการสอนโดยสอนในชั้นเรียนและสอนพิเศษที่หอพัก ใช้อุปกรณ์การสอนและเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการสอนอยู่เสมอ มุ่งเน้นให้นักเรียนมีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กันตามปรัชญาและวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษาของชาติ

ส่วนกระบวนการจัดการศึกษาของโรงเรียน มีการจัดการเรียนการสอนทั้งหลักสูตร ประถมศึกษา มัธยมศึกษา และหลักสูตรกีฬา 17 ชนิดกีฬา ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา ว่ายน้ำ เซปักตะกร้อ เทเบิลเทนนิส เทนนิส แบดมินตัน ยูโด กระโดดน้ำ ยิมนาสติกสากล ยิมนาสติกลีลา มวยสากล ยิงปืน จักรยาน แอนด์บอล และบาสเกตบอล

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

### 2.1 ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคต

จรรยา สุวรรณทัต (2531 : 48) กล่าวถึง ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะของการมอง สู่อนาคตข้างหน้า ซึ่งเป็นการมองที่ลึกซึ้งกว้างไกลที่จะมีผลไม่เพียงแต่ตัวผู้มองเท่านั้นหาก ครอบคลุมไปถึงบุคคลอื่นและสังคมมนุษย์ชาติที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย และถือว่าเป็น จิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

สมดุล ชาญนวงศ์ (2533 : 51) กล่าวว่า การมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต สามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรับผลดี หรือแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ✓

สุรพงษ์ ชูเดช (2534 : 46) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและการบังคับตนเองให้อดได้ รอได้ หรือเลือกที่จะไม่รับประโยชน์เล็กน้อยในทันที แต่จะรอรับประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่หรือสำคัญกว่าที่ตามมาในภายหลัง ✓

กนกวรรณ อุ๋นใจ (2535 : 27) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นการมองสู่อนาคตของบุคคล โดยผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจะเป็นผู้ที่สามารถคาดการณ์ไกล และตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม หาแนวทางแก้ปัญหา และวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายที่ต้องการในอนาคต รู้จักการปฏิบัติให้เกิดการอดได้รอได้ และมีความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต ✓

สรุปได้ว่าลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคาดการณ์ไกล เน้นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่เกิดขึ้นในอนาคต แม้จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ก็ไม่ย่อท้อ มีความกระตือรือร้นที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหมดโดยมุ่งที่จะให้เกิดผลสำเร็จในชีวิต ตลอดจนความสามารถควบคุมตนเองให้กระทำหรือเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเอง เพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในภายหลัง ✓

## 2.2 ความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532 : 7 - 8) กล่าวถึงความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคตว่า เป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น ทำให้บุคคลสามารถปรับวิธีการ และเป้าหมายให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน และ จันทนา นนทิกกร (2533 : 32 - 33) กล่าวว่า บุคคลที่มีเป้าหมายหรือมีการกำหนดสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้าชัดเจน ย่อมมีความตั้งใจและใช้ความพยายามอย่างจริงจังในการกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในอนาคต ซึ่งเป้าหมายจะมีหน้าที่สำคัญ 2 ประการ ที่เป็นพื้นฐานของแรงจูงใจที่มุ่งตรงไปสู่พฤติกรรม คือ

1. เป้าหมายจะกำหนดแนวทางการตัดสินใจว่าควรจะใช้ความพยายามเท่าใดในการทำงานนั้น
2. เป้าหมายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการทำงาน โดยต้องตระหนักถึงความสำคัญ

สมดุล ชาญนวงศ์ (2533 : 51) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่มุ่งอนาคตและมีการควบคุมตนเองสูงไว้ ดังนี้

1. สามารถวางแผนล่วงหน้าได้ และสามารถคาดการณ์ถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้
2. สามารถ อดใจรอได้ “สามารถอดเปรี้ยวไว้กินหวาน”
3. มีความเชื่อมั่นในผลของการกระทำว่า ทำดีย่อมได้ผลดีตอบแทน
4. เป็นบุคคลที่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างสมเหตุสมผล
5. สามารถถดถอยจากการกระทำบางชนิดที่สังคมไม่ยอมรับ หรือเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้

กนกวรรณ อุ่นใจ (2535 : 29) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตนั้นเป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่ง ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเป็นพลเมืองดี สามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีความขยันหมั่นเพียร รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความรับผิดชอบ มีเป้าหมายชีวิตและเห็นความสำคัญของการวางแผนอนาคต สามารถอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล มีแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเป็นผู้ที่สามารถปรับตัว

### 2.3 ปัจจัยที่ส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต

สุรพงษ์ ชูเดช (2534 : 4) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตจะเกิดได้ต้องอาศัยพื้นฐานด้านความคิดและสติปัญญา เนื่องจากบุคคลมุ่งอนาคตจะต้องเป็นผู้ที่คาดการณ์ได้ว่า อะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต เห็นคุณค่าของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมากกว่าสิ่งเล็กน้อยที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบัน และจะต้องเป็นผู้ที่เชื่อว่าสิ่งที่คาดว่าจะเกิดในอนาคตจะเกิดขึ้นกับตนได้จริง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่จะมีลักษณะมุ่งอนาคตจะต้องเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางการคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งตามทฤษฎีพัฒนาการรู้คิดของ เพียเจท์ ขั้นพัฒนาการดังกล่าวคือขั้นปฏิบัติการเชิงระบบ (Formal Operation : อายุระหว่าง 11 – 15 ปี) ทั้งนี้เพราะการคาดว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต สิ่งนั้นยังไม่มีตัวตน ต้องอาศัยการอ้างอิงซึ่งอยู่ในรูปของนามธรรมหรือสัญลักษณ์ และการเห็นความสำคัญของสิ่งที่ยังเป็นนามธรรมหรือสัญลักษณ์นี้ ต้องใช้ความสามารถทางการคิดเชื่อมโยงกับหน่วยการคิดอื่นๆ ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถด้านการรู้คิดสูง ย่อมจะง่ายต่อการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตให้สูงขึ้นด้วย

กนกวรรณ อุ่นใจ (2535 : 32) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเกิดจากการสะสมผลของการเรียนรู้ ประสบการณ์ตั้งแต่อดีตของบุคคลเกี่ยวกับความมั่นคงของสภาพแวดล้อมทางสังคมจากการศึกษา จากการอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนสื่อมวลชน

## 2.4 แนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคต

บุญรับ คักดีมณี (2532 : 16 - 17) เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาการมุ่งอนาคตไว้ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ให้รู้จักความหมายของการมุ่งอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการกระตุ้นให้บุคคลรู้จักคิดถึงสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้และไกลอย่างมีเหตุผล ยกตัวอย่างให้เห็นแบบอย่างของการคิดประเภทนี้ และฝึกการรู้จักคิดในทำนองนี้ เพื่อให้เข้าใจความหมายของการมุ่งอนาคตในกาลเทศะต่าง ๆ
2. ให้ความสำคัญของการมุ่งอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการให้บุคคลเห็นตัวอย่างของผลดีที่เกิดจากการกระทำกิจกรรมที่มุ่งอนาคต
3. ให้รู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต วิธีฝึกทำได้โดยการให้บุคคลเห็นตัวอย่างของการวางแผนในอนาคตของผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคต ฝึกวางแผนเกี่ยวกับชีวิตและการทำงาน ฝึกเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับความคาดหวังของตนเอง

กนกวรรณ อุ่นใจ (2535 : 37) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตสามารถพัฒนาและส่งเสริมได้โดยรู้จักความหมายและความสำคัญของลักษณะมุ่งอนาคต ให้เห็นแบบอย่างของบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคต ฝึกเขียนเรื่องราวและการวางแผนด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคต จัดการศึกษาให้ผู้เรียนตระหนักว่าการคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตเป็นการตรวจสอบทางเลือกที่เป็นไปได้ในอนาคต สามารถตัดสินใจและเลือกทางเดินอย่างมีเหตุผลที่เหมาะสมโดยพิจารณาถึงข้อดีข้อเสีย ตลอดจนการฝึกให้รู้จักคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคต โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการคาดคะเนอนาคต เช่น การพรรณนาอนาคต การสร้างสถานการณ์จำลอง วงล้ออนาคต เป็นต้น

การพัฒนาศักยภาพของบุคคลให้พร้อมที่จะอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงสู่อนาคตที่ไม่แน่นอน วิธีทางหนึ่ง คือการให้บุคคลมีทัศนะกว้างไกลและลึกซึ้ง เพื่อจะได้ปรับปรุง และปฏิบัติในแนวทางที่เหมาะสม ซึ่งการช่วยกระตุ้นให้นักเรียนสร้างอนาคตที่พึงประสงค์ของตนเองและสังคมได้ตั้งแต่ปัจจุบัน วิธีการเชิงอนาคต เช่น การพรรณนาอนาคต การสร้างอนาคตจำลอง วงล้ออนาคต เป็นวิธีการที่สำคัญที่ควรนำมาใช้ในการส่งเสริมลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียน โดยมุ่งให้นักเรียนตระหนักว่า การคาดการณ์เกี่ยวกับอนาคตเป็นการตรวจสอบทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ในอนาคต และอนาคตเกิดจากความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ในอดีต-ปัจจุบัน สภาพแวดล้อมกับโอกาส และการตัดสินใจของมนุษย์เอง

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

สมจิตต์ เพิ่มพูล (2532 : 89 – 90) ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคมโดยใช้เทคนิคการ

พยากรณ์กับการสอนตามคู่มือครู ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนที่เรียนโดยใช้เทคนิคการพยากรณ์กับการสอนตามคู่มือครูแตกต่างกัน และลักษณะมุ่งอนาคตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

กนกวรรณ อุ๋นใจ (2535 : 57) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้เทคนิคการพยากรณ์ที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 30 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการพัฒนาโดยเทคนิคพยากรณ์มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จักรวาล ภูวพันธ์ (2537 : 72) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มและการสอนแบบปกติ ผลการศึกษาปรากฏว่า ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนที่ได้ใช้กิจกรรมกลุ่มกับการสอนตามปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ (2541 : 166) พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตทางการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กล่าวคือ นักเรียนที่มีการคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถวางแผนปฏิบัติตนทางการเรียนได้ นักเรียนที่เห็นถึงความสำคัญทางการเรียนเห็นประโยชน์และโทษของการตั้งใจเรียน เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ สามารถนำไปใช้ในการศึกษาต่อ และนำไปประกอบอาชีพที่ดี มีความมั่นคงและเหมาะสมได้ แล้ววางแผนในการปฏิบัติตนทางด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม

สุนทรทิพย์ หนูนพล (2544 : 86) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 61.50 และนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.50 และพบว่าไม่มีนักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตน้อย

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด

#### 3.1 ความหมายของความเครียด

บารอนและพอลลัส (Baron & Paulus. 1991 : 398) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ใด ๆ ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าถูกคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของตน

พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ (Dorland. 1994 : 1589) เป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ในด้านกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ทั้งภายในและภายนอกที่มีแนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ หากว่าปฏิกิริยาดังกล่าวนั้นไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสมก็อาจนำไปสู่ความผิดพลาดได้

วณี เทศน์ธรรม (2541 : 10) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจบุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

กรมสุขภาพจิต (2542 : 4) ให้ความหมายของความเครียด ไว้ว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอกซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคาม หรือบีบคั้น

ขนิษฐา อารยภิญโญ (2542 : 18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่มารบกวนร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542 : 13) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกาย และจิตใจ

สุนี ตรีทิเพนทร์ (2542 : 14) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย และจิตใจถูกคุกคามโดยสิ่งเร้าภายในตัวบุคคล หรือสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความผิดปกติในการปรับตัว และร่างกายพยายามที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าเหล่านั้นเพื่อจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ

สุนนท์ทิพย์ หนุนพล (2544 : 13) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคลก่อให้เกิดเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ในสภาวะที่ดีไว้

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล ที่ทำให้เกิดความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ ซึ่งแต่ละคนจะแสดงออกมาทางกาย จิตใจ และพฤติกรรม ที่แตกต่างกันออกไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ศาสนา ความเครียดเพียงเล็กน้อยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญ

เดิบโต การพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา แต่บางครั้งความเครียดมากเกินไป อาจก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้หรืออาจทำให้ผู้อื่นมีความเครียดมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม

### 3.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด

✓ มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : 27) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วย 3 รูปแบบดังนี้

1. รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response - Based Model) อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยา และจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองจะแสดงออกในรูปแบบของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เป็นต้น นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ ได้แก่ เซลเย (Selye)

2. รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation - Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้า กระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งที่ไม่นอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ ได้แก่ โฮล์มและราห์ (Holmes and Rahe)

3. รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction Model of Stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกันและศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ ได้แก่ ลาซารัส (Lazarus)

### 3.3 สาเหตุของความเครียด

✓ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 3) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายที่อยู่ การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดไป

จนถึงการเจ็บป่วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น สมิต อาชวณิชกุล (2542 : 9) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์ หรือ เหตุการณ์ใด ๆ ก็ตามที่ผลัดดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผุดลุกผุดนั่ง อารมณ์เสีย ไม่มีสมาธิ กินไม่ได้นอนไม่หลับ อ่อนเพลียละเหี่ยใจ เป็นต้น ทางจิตวิทยาได้แยกสาเหตุของความเครียดได้ 5 ประการ คือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้ คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบ ๆ ข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ให้เรียนหนังสือมาก ๆ คนในสังคมเมืองใหญ่ ๆ ถูกกดดันให้ทำอะไร ๆ ด้วยความรีบร้อนแข่งขันกับคนอื่น ๆ บางคนทำอะไรไม่ได้ก็เกิดอาการเครียดขึ้นมา ถ้าเป็นมากก็อาจถึงกับเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตไป

2. เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต บางคนวิตกกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่น่าจะกลัว บางคนชอบย่ำคิดย่ำทำ และไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต การเรียน หรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น ทำงานส่งไม่ทันตามกำหนดเวลา ถูกครูดำหนิ หรือถูกเพื่อนตำว่า ล้อเลียน เป็นต้น

4. เกิดจากการขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางคนอยากเรียนเก่งแต่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ทำการบ้าน บ่อยครั้งขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียน หรือถูกครูลงโทษ ทำให้กลุ่มใจจนเกิดอาการเครียดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ

5. เกิดจากความผิดปกติด้านร่างกายของตน เช่น ความพิการทางด้านร่างกาย หรือด้านจิตใจ ถูกเพื่อนฝูงล้อเลียน หรือดูถูกว่าทำงานไม่เป็นหรือทำอะไรไม่ได้ บางคนเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่ชอบเก็บกด ไม่แสดงความไม่พอใจออกมา ได้แต่เก็บไปคิด เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น บางคนก็พูดติดอ่าง บางคนศีรษะล้าน บางคนก็ท้อแท้ต่อการเรียนและการดำรงชีวิต

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ (2543 : 21) กล่าวว่า สาเหตุการเกิดความเครียดมาจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ สาเหตุภายในบุคคล ได้แก่ สภาวะทางสรีรวิทยา บุคลิกภาพ การรับรู้ การแปลเหตุการณ์ของบุคคล สุขภาพ เป็นต้น และสาเหตุภายนอกตัวบุคคล ส่วนใหญ่เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม สังคม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถรักษาความสมดุลของตนเองไว้ได้

สรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดมี 2 ประการ ดังนี้

1. สาเหตุทางด้านร่างกาย ได้แก่ อุณหภูมิของอากาศร้อนหรือหนาวจัด เสียง แสง

การเคลื่อนไหว ขบวนการของโรค การเป็นไข้ การผ่าตัด อวัยวะของร่างกายทำหน้าที่มากหรือน้อยเกินไป ความเจ็บปวด พัฒนาการไม่สมวัย เป็นต้น

2. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเรียน การฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬา หรือความรู้สึกไม่เป็นสุขอื่น ๆ ความคาดหวังของผู้อื่นต่อพฤติกรรม การไม่เป็นที่ยอมรับ หรือการแยกจากกันของคนที่รัก ความล้มเหลวที่เกิดขึ้น เป็นต้น

### 3.4 ชนิดความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเราไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายหรือจิตใจจะมีสาเหตุต่างกันไปและปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะมีผลแตกต่างกัน จึงสามารถแบ่งชนิดของความเครียดแตกต่างกันไปได้หลายแบบ ดังนี้

ละออ หุตากร (2534 : 116) ได้จำแนกความเครียดตามลักษณะของสาเหตุ ดังนี้

1. ตัวก่อความเครียดจำเพาะ อาจเกิดจากจุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรคต่าง ๆ สารเคมี ยาหรือสารพิษ ความร้อน ความเย็น และสาเหตุจากการขาดปัจจัยจำเป็นทางชีวและและการเสียความสมดุลเฉพาะอย่างภายในอินทรีย์ เช่น การขาดน้ำ ขาดออกซิเจน การตกเลือด

2. ตัวก่อความเครียดไม่จำเพาะ ได้แก่ สาเหตุที่เกี่ยวกับจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเคร่งเครียดกับการเรียนและการงาน การทำงานหนัก ความกดดันจากสังคม ความจน การเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต ความล้มเหลวทางมนุษยสัมพันธ์หรือการทำงาน การสูญเสียต่าง ๆ หรือความคับข้องใจจากการที่ไม่สามารถสนองความต้องการของตนเอง

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2541 : 118) แบ่งชนิดของความเครียด เป็น 2 ชนิด คือ

1. ทางกาย (Physical) ได้แก่ อาการที่ปรากฏทางร่างกาย เช่น ร่างกายมีอาการเหนื่อยเมื่อยล้า ชั่วโมงการทำงานที่ไม่สม่ำเสมอ การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ความอ้วน ความเจ็บป่วย การติดเชื้อโรคต่าง ๆ

2. ต่อม (Endocrine) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงความสมดุลในฮอร์โมนของร่างกายในระบบที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น วัยที่กำลังจะมีบุตร วัยที่กำลังจะหมดประจำเดือนและความเครียดก่อนการมีประจำเดือน

สมิต อาชวนิจกุล (2542 : 4) แบ่งความเครียดเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจหรือช็อกจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนที่อย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้น ๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ บางครั้งความเครียดอาจมีสาเหตุจากด้านจิตใจ เช่น ความเครียดที่เกิดจากคำพูดที่ไม่น่าฟังของบุคคลใกล้ชิด หรือได้รับข่าวร้ายบางอย่าง เป็นต้น แต่เมื่อคิดออก หรือตัดสินใจได้ ความเครียดก็จะหายไปทันที อาการของความเครียดระยะสั้นจะมีอาการตื่นกลัว ตื่นเต้น ซึพจรเต้นเร็ว รู้สึกปั่นป่วนในท้อง ใจใจอ่อนไหวไม่มั่นคง ฯลฯ

2. ความเครียดระยะยาว ความเครียดบางอย่างเป็นเรื้อรังหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาภายในครอบครัว ถูกให้ออกจากโรงเรียน เงินไม่พอใช้จ่าย เป็นต้น ความเครียดเหล่านี้ขจัดออกได้ยาก

### 3.5 ระดับความเครียด

นักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดได้จัดแบ่งระดับความเครียดไว้หลายท่าน ดังนี้ จูไรวรรณ จักขุจินดา (2537 : 21) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติและใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยในที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรที่ติดขัด การใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดระดับนี้มีน้อยมากและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์งาน การพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าระดับที่ 1 และ 2 อาจปรากฏอยู่เป็นเวลานานและไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณคุกคามเนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมงหรืออาจเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดการทำงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้อาจเกิดเป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปี

สุคนทิพย์ หนูนพล. (2541 : 18) แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคนและเกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นเพียงนาทีหรือชั่วโมงไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรกมีระยะอยู่ยาวนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตส่งผลกระทบต่อบุคคลมากกว่าระดับแรก เช่น ความเครียดจากการทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้มีความรุนแรงมากเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี มีผลทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน บุคคลมีความเครียดระดับนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

สมิต อาชวานิจกุล (2542 : 9) แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ ๆ จะเพิ่มความสามารถในการทำงานได้สูงยิ่งขึ้น และสร้างความสุขใจให้กับมนุษย์มากจากความสำเร็จที่ได้รับ

2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรม และอาจนำไปสู่การกระทำในลักษณะที่ทำอะไรซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ใต้แก่ การกินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ หรือติดเหล้าติดยา เป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรงถึงบ้าคลั่ง หรือซึมเศร้าถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542 : 14-15) กล่าวว่า ระดับของความเครียดแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจ อันอาจเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอนทนได้

4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตและสิ่งที่แสดงออกจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญภาวะวิกฤติและความขัดแย้งซึ่งบุคคลจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก ทราบใจที่ความขัดแย้งต่าง ๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่าง ๆ จะเพิ่มรุนแรงมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตได้

5. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติ เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีอยู่

ต่อไปโดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้เคียงต่อไปได้

### 3.6 ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 7) ได้อธิบายว่า ตามปกติความเครียดภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลับยาก หรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อยๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้น หรือตกใจง่าย ผื่นร้าย หายใจไม่เต็มทีหรือถอนหายใจบ่อยๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอ และไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ

✓ ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542 : 18) กล่าวว่า ผลของความเครียดที่มีต่อทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ หายใจเร็ว ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น มือเท้าเย็น ทางด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ กลัว วิดก กังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า อึดอัดใจ คับข้องใจ ทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ กระสับกระส่าย ตื่นเต้น ลูกลี้ลู่กลน นอนไม่หลับ ทางด้านการรับรู้ ได้แก่ สมาธิไม่ดี การเรียนรู้จะเสียไป และทางด้านสังคม ได้แก่ ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร

สมิต อาชวณิชกุล (2542 : 4) กล่าวว่า ความเครียดในระยะยาวอาจทำให้เกิดอาการ ดังนี้คือ มีอาการวิตกกังวลที่หาสาเหตุไม่ได้ นอนไม่หลับ จิตไม่เป็นสมาธิ ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ และเกิดโรคทางกายได้หลายโรค ได้แก่ โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สรุปแล้วความเครียดจะแสดงออกให้สังเกตและประเมินได้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย คือ มีอาการปวดศีรษะ หายใจถี่ หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย ท้องเดิน ถ่ายปัสสาวะบ่อย กระสับกระส่าย นอนหลับยากหรือหลับไม่สนิท กล้ามเนื้อตึง เป็นต้น

2. ทางด้านจิตใจ คือ จะมีอาการหงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย ท้อถอย เกร่งเครียด มีความทนต่อปัญหาต่าง ๆ น้อยลง รู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า แยกตัวเอง เป็นต้น

### 3.7 การเผชิญความเครียด (Coping)

เมื่อเกิดความเครียดหรือปัญหาที่มาทำร้าย หรือคุกคามชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลขึ้น ย่อมกระทบกระเทือนต่อภาวะดุลยภาพของบุคคลนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อจัดการแก้ไข หรือบรรเทาความเครียดนั้น เพื่อให้เกิดดุลยภาพตามเดิม ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไว้ ดังนี้

เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 : 22) กล่าวว่า การเผชิญความเครียด หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมแบบต่าง ๆ ที่จะพยายามระงับ แบ่งเบา หรือขจัดความเครียดนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุกัญญา คมสัน (2540 : 13-14) กล่าวว่า การเผชิญความเครียด หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ในการควบคุม หรือบรรเทาภาวะความเครียดที่มีอยู่ให้บุคคลมีความพร้อมที่จะอดทนต่อปัญหา หรือความยุ่งยากของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542 : 32) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นความพยายามของบุคคลที่จะรักษาภาวะของจิตใจ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อภาวะสมดุลของตน โดยใช้ทั้งความคิดและการกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และหรือมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์จากความเครียด

สินวล จำคำ (2544 : 14) กล่าวว่า การเผชิญความเครียด หมายถึง พฤติกรรมบางประการที่บุคคลกระทำเพื่อลดหรือขจัดความตึงเครียด หรือกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่มาคุกคาม โดยบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมอย่างใดหนึ่งขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวที่จะแก้ไขปัญหา นั้น เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้ดี

สรุปว่า การเผชิญความเครียด หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ แบ่งเบา หรือขจัดความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามและกดดันจิตใจ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีวิธีการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันไป

ลาซารัส และฟอล์คแมน (เพ็ญศรี วรสมบัติ. 2537 : 22-23 ; อ้างอิงจาก Lazarus and Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. p. 150-153) ได้แบ่งการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา (Problem – Focused Coping Strategies) คล้ายกับกลวิธีที่ใช้สำหรับการแก้ปัญหา เป็นวิธีที่ใกล้เคียงกับการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างท้าทาย การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหา แล้วประเมินดูคุณค่า และผลตอบแทนที่จะได้รับ เพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ แต่จะแตกต่างจากการแก้ปัญหาโดยทั่วไป คือ การแก้ปัญหา มุ่งเน้นไปที่สิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่กลวิธีการเผชิญปัญหานี้ จะมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง เช่น การปรับสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสม การเปลี่ยนแรงจูงใจหรือความคิดเพื่อที่จะระบายหรือลดระดับของอึดตาลง ค้นหาช่องทางเลือก

ที่พอใจ พัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่ได้มาตรฐาน หรือเรียนรู้ทักษะการปฏิบัติใหม่ ๆ ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหาจะแตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ

2. การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion – Focused Forms of Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด โดยมีได้มุ่งแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

2.1 เพื่อลดความตึงเครียด ซึ่งคนส่วนมากจะเลือกใช้วิธีนี้ เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากความเครียดให้น้อยลง เป็นการใช้กระบวนการทางความคิด การเมินเฉย การฝึกกลางวัน หรือพักผ่อน การพึ่งพาหรือสิ่งเสพติด การโยนความผิดให้ผู้อื่น การหาแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งการผ่อนคลาย เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย เหล่านี้ เป็นต้น

2.2 เพื่อเพิ่มอารมณ์ตึงเครียด ซึ่งคนส่วนน้อยจะเลือกใช้วิธีนี้ เป็นการใช้กระบวนการทางความคิดเช่นกัน เพื่อเพิ่มอารมณ์ตึงเครียดให้กับตนเอง เพราะบางคนต้องการรู้แน่ที่สุด ก่อนที่เขาจะรู้สึกดีขึ้น เพื่อที่จะบรรเทาความต้องการแรกในประสบการณ์ที่เขามีความตึงเครียดอย่างฉับพลันและในที่สุด จะมีการตำหนิตนเองหรือผู้อื่น ในรูปของการลงโทษตัวเอง บางคนก็ต้องการทำเพื่อผลักดันตัวเองไปสู่การกระทำ รูปแบบของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในกลุ่มนี้ เช่น การแสดงความโกรธ การทำอะไรที่เสี่ยงหรืออันตรายมาก เป็นต้น

รูปแบบการเผชิญความเครียดของ ลาสซาร์ส นี้สอดคล้องกับแนวคิดของ มอร์ริส (Morris, 1990 : 500 – 503) ซึ่งจำแนกวิธีการเผชิญความเครียดเป็น 2 วิธี คือ

1. การจัดการกับปัญหาโดยตรง (Direct Coping) หมายถึง การกระทำทุกอย่างเพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือความยุ่งยากหมดไป สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการได้โดยจัดการกำจัดปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นโดยตรง เพื่อแก้ไขปัญหาคความยุ่งยากใจโดยการหนีจากปัญหาคความยุ่งยาก การเผชิญความเครียดโดยการจัดการกับปัญหาโดยตรง จำแนกเป็น 3 แบบ คือ

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความยุ่งยาก (Confrontation) เป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันโดยตรง และหาทางลดหรือขจัดปัญหาความยุ่งยากและตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งอาจจะจัดการกับปัญหาโดยการฝึกฝนหรือเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นเพิ่มขึ้น ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น เพิ่มความอดทนและมานะพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์

1.2 การประนีประนอม (Compromise) เป็นการแก้ไขปัญหาคความยุ่งยากใจและสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยการประนีประนอม หรือออมชอมระหว่างความต้องการของตนเองและสังคม หรือความต้องการของหลาย ๆ อย่าง โดยเลือกเป้าหมายที่เป็นจริงสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ในระดับหนึ่ง

1.3 การถอนตัวจากปัญหาความยุ่งยาก (Withdrawal) เป็นการแก้ไขปัญหาความยุ่งยากใจ โดยการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความยุ่งยากใจที่เกินความสามารถที่จะจัดการได้หรือไม่มีวิธีการอื่นใดที่ดีกว่า

2. การจัดการกับปัญหาโดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defensive Coping) หมายถึง การหลอกลวงตนเองที่เกิดจากการบิดเบือนการรับรู้ การคิดเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาไปจากสภาพความเป็นจริง เพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด ความกดดัน ความสับสน ความขัดแย้งภายในจิตใจ และความวิตกกังวล ซึ่งบุคคลทำไปโดยไม่รู้ตัวเพื่อแก้ไขปัญหานั้น บุคคลมิได้จัดการกับตัวปัญหานั้นได้โดยตรง จึงหันมาใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อรักษาสมดุลของจิตใจตัวเอง เช่น การปฏิเสธ การเก็บกด เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 11-13) ได้อธิบายว่า คนเรามีความสามารถในการเผชิญความเครียดได้อยู่แล้วทุกคน ของเพียงแต่ให้รู้ตัวว่ากำลังเกิดความเครียดแล้วพิจารณาหาสาเหตุของความเครียดด้วยตนเอง หรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจ รวมทั้งการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตโดยตรง รู้จักยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นอันดับแรกเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น ไม่เอาแต่โทษคนอื่น หรือเกี่ยงให้คนอื่นปรับปรุงตัวก่อน

การเผชิญความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีดังนี้

1. เสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น งดการดื่มสุรา งดการสูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่เที่ยวผู้หญิง

2. เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด โดยการปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม เปลี่ยนแปลงสถานที่ชั่วคราว ปรับปรุงการทำงาน ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย

3. เปลี่ยนแปลงจิตใจ โดยการรู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม มีอารมณ์ขัน รู้จักให้อภัยผู้อื่น ไม่ห่อถอย

4. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้จินตนาการ การทำงานศิลปะ การใช้เสียงเพลง เป็นต้น

สุนี ตรีทิเพนทร์ (2542 : 29) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียดนั้น มี 2 วิธี ได้แก่

1. วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา หมายถึง การพยายามหาวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยวิธีการแก้ที่ปัญหา

2. วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ หมายถึง การพยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และความรู้สึกเครียดเท่านั้น ไม่ได้แก้ไขที่ปัญหาโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

2.1 วิธีที่มีแบบแผนที่เหมาะสม เป็นวิธีที่มีแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วได้ผลดีต่อตนเอง เช่น ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง นั่งสมาธิ หางานอดิเรกทำ อ่านหนังสือไปเที่ยว ออกกำลังกาย เป็นต้น

2.2 วิธีที่มีแบบแผนที่ไม่เหมาะสม เป็นวิธีที่ไม่มีแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วไม่เกิดผลดีต่อตนเอง เช่น พยายามลืมปัญหาและคิดถึงสิ่งอื่นแทน วางเฉยต่อปัญหา กล่าวโทษผู้อื่น นอน เก็บตัวอยู่คนเดียว เป็นต้น

### 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด

ปิติพงศ์ ประเสริฐผล (2535 : 64) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 354 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 : 71 – 74) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดสติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 402 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างต่ำ และวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การ ในวิทยาลัยพยาบาลจากภาควิชาทั้งหมด 200 ภาควิชา เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 125 ภาควิชา ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ หัวหน้าภาควิชา จำนวน 125 คน และอาจารย์พยาบาล จำนวน 597 คน พบว่า หัวหน้าภาควิชาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง และใช้วิธีจัดการกับความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา ส่วนระดับการศึกษาของหัวหน้าภาควิชาไม่มีผลกับ

ความเครียด และจัดการกับความเครียด และอายุก็ไม่มีผลต่อความเครียดเช่นกัน แต่จะมีผลต่อวิธีจัดการกับความเครียด

นลินี ธรรมอำนาจสุข (2541 : 213) ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 461 คน เป็นนักเรียนชาย 338 คน นักเรียนหญิง 123 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันนักเรียนชายและนักเรียนหญิงต่างก็มีประสบการณ์และสิทธิเท่าเทียมกัน ด้านอายุ พบว่า นักเรียนที่มีอายุมากทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย และในด้านระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542 : 52-65) ได้ศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญ ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับปานกลาง ซึ่งส่วนใหญ่เผชิญความเครียดทางการเรียนโดยวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120-121) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 1.00$  ,  $SD = 0.51$ ) โดยนักศึกษาที่เรียนในชั้นปีการศึกษาต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สุคนทิพย์ หนูนพล (2544 : 88) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่านักศึกษามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ( $\bar{X} = 20.13$  ,  $S = 9.34$ ) โดยนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเครียดสูงสุด ( $X = 21.05$  ,  $S = 11.05$ ) และรองลงมาเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ( $\bar{X} = 19.52$  ,  $S = 8.02$ ) และพบว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

## 4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและวิธีการปรับตัว

### 4.1 ความหมายของการปรับตัว

ในเรื่องการปรับตัวนี้มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

ธีระ ชัยยุทธบรรยง (2533 : 15) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข

ณัฐพล แนวจำปา (2540 : 11) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนเข้ากับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเองเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างมีความสุข

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 16) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นสภาพที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ

อารมณณ์ มัตตะเดช (2543 : 12) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึก และไร้สำนึก ในการปรับสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข

สุนทรทิพย์ หุ่นพล (2544 : 26) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะปรับสภาพของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติ โดยอาศัยกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่ง จนสามารถทำให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

ภาวิณี สุชีพเชษฐภักดิ์ (2545 : 37) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลลัพธ์ของการตอบสนองตามการรับรู้ของบุคคลต่อการเผชิญปัญหา สถานการณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต ทำให้บุคคลเกิดการปรับพฤติกรรม เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

สรุปว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราที่ประสบและรับรู้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เช่น ปัญหาที่พบในโรงเรียนหรือที่อยู่อาศัย ปัญหาด้านการเงิน การศึกษาและอนาคต ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและ

บุคคลทั่วไป ให้เหมาะสมกับกับความต้องการของตนเองและสภาพแวดล้อม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างมีความสุข

## 4.2 ความสำคัญของการปรับตัว

การปรับตัว ช่วยระบายอารมณ์ ลดความตึงเครียด ทำให้สบายใจขึ้น ช่วยให้คนเราไม่สะสมความอึดอัดคับข้องใจ ความผิดหวังและไม่สบายใจ ถ้าไม่มีการปรับตัวคนเราก็ต้องทนเก็บความอึดอัดอยู่คนเดียว ถ้าไม่ระบายอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาออกเสียบ้าง ปล่อยให้สะสมคั่งค้างอยู่ในความรู้สึกนึกคิดนาน ๆ จะทำลายบุคลิกภาพและบั่นทอนสุขภาพจิตให้เสียไป ถ้าเก็บสะสมไว้มาก ๆ ถึงขนาดอาจกลายเป็นโรคจิตได้หรือเป็นโรคประสาทก็เป็นได้

มัลลวีร์ อตุลวัฒน์ศิริ และวริศรา ศรีสวัสดิ์ (2538 : 1-4) กล่าวว่า บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาที่ดำรงชีวิต ทั้งการเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลเองที่เจริญเติบโตขึ้นจากการเป็นทารก เป็นเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ การที่บุคคลเจริญเติบโตขึ้นย่อมส่งผลให้การรับรู้การเข้าใจถึงสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนทัศนคติ ค่านิยม บทบาท หน้าที่ความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลงไปด้วย และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น การเพิ่มของจำนวนประชากร การแก่งแย่งแข่งขันของบุคคลที่แวดล้อมอยู่ ซึ่งล้วนแต่เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตที่บุคคลจะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลต้องหาวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติโดยพยายามเลือกแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองที่ไม่กระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่ของผู้อื่น ทั้งนี้เพราะการที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขของบุคคลนั้น มิได้เกิดจากการสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้เพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นอีกด้วย

การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น บุคคลต้องกระทำอยู่ตลอดชีวิตและวิธีการที่ใช้ในการปรับตัวก็ผิดแปลกแตกต่างกันออกไป บางคนอาจใช้วิธีการเข้าเผชิญปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขให้ลุล่วงไป หรืออาจใช้วิธีการหนีจากปัญหาหรืออุปสรรคนั้น หรืออาจเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหรือความต้องการเสียใหม่ และในระหว่างการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและการหนีปัญหานั้น แต่ละคนก็จะใช้วิธีการที่แตกต่างกันไปเพื่อให้เอื้ออำนวยต่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการก็อาจเป็นได้

อิทธิพลต่อการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้นเป็นองค์ประกอบแรกที่สำคัญต่อการปรับตัวเป็นอย่างมาก เพราะการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นและสิ่งแวดล้อมทำได้ง่ายและเป็นจริงได้มากกว่าการที่จะช่วยให้ผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมปรับเข้าหาตัวเรา การรู้จักและเข้าใจตนเองได้

อย่างถูกต้องและเป็นจริง ยังจะช่วยให้คุณจะสามารถปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

นอกจากนี้การปรับตัวจะช่วยให้คุณมีลักษณะดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ทั้งในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ข้อเด่นและข้อบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 การคิดและตัดสินใจในเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี

1.2 การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะส่งผลให้การทำงานและการอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความราบรื่น

2. รู้และเข้าใจพฤติกรรมของคนอื่นและสภาพแวดล้อม และสามารถนำความรู้นี้ไปใช้ในด้าน

2.1 การแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.2 การวิเคราะห์และเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและแม่นยำ

3. รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องและมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและมีคุณค่า

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544 : 28-29) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปรับตัวว่า คนที่ปรับตัวได้ดี จะเป็นคนที่มีความรู้ลึกซึ้งคิด และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง มีความเป็นอิสระเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง สามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้เต็มกำลังความสามารถ ตลอดจนผสมผสานความต้องการของตัวเองกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ส่วนลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออก เก็บตัวหรือถอยหนี เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเครียด และมักมีปัญหาด้านสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น

### 4.3 การปรับตัวตามทฤษฎีของรอย

สาระสำคัญของทฤษฎีการปรับตัวของรอย พอสรุปได้ดังนี้คือ ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยชีวิต จิตใจ สังคม ที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สิ่งที่กระตุ้นเหล่านี้ต้องการตอบสนองซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวอย่างเหมาะสม (Adaptive) หรือปรับตัวไม่

เหมาะสม (Maladaptive) รอยเน้นว่าการที่บุคคลจะปรับตัวได้หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับระดับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม หรือความรุนแรงของสิ่งที่กระตุ้น และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีลักษณะเฉพาะตัว และมีขอบเขตจำกัด สิ่งกระตุ้นดังกล่าว หมายถึง สิ่งเร้าซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ สิ่งเร้าเฉพาะ (Focal Stimulus) ได้แก่ สิ่งเร้าที่มนุษย์เผชิญอยู่โดยตรง สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimulus) คือสิ่งเร้าที่อยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะตนเอง และสิ่งเร้าเงียบ (Residual Stimulus) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของตนเอง เช่น ความเชื่อ ทศนคติ อุปนิสัย ค่านิยม เป็นต้น

อลิสซา ซัยเทียนทอง (2544 : 37-39) กล่าวว่า รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy need) มาเป็นแนวทางในการทำ ความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิตซึ่งจะดูได้จากการที่บุคคลจะพึงมีความมั่นคงทางด้านร่างกาย ความมั่นคงทางด้านจิตใจ และความมั่นคงทางด้านสังคม

สำหรับวิถีทางที่มนุษย์ปรับตัวเพื่อให้มีความมั่นคงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม นั้น จะแสดงออกในพฤติกรรม 4 ประเด็น ได้แก่

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) มีพื้นฐานมาจากความมั่นคงด้านร่างกาย ซึ่งพิจารณาการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายและการพักผ่อน อาหาร การขับถ่าย น้ำ เกลือแร่ ออกซิเจน การรักษาสสมดุลของร่างกาย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ระบบการไหลเวียนซึ่งบุคคลจะขาดเสียมิได้ เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุข คือ ความพอดี ซึ่งมนุษย์จะพยายามปรับเพื่อรักษาภาวะเช่นนั้นไว้ หากการปรับไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptive behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับเจตคติ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจ และความสำนึกที่มีอยู่ หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่น และมองเห็นคุณค่าแห่งตน การปรับตัวต่อภาวะความกดดันต่าง ๆ จะเป็นไปได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ น้อยเนื้อต่ำใจ และรู้สึกตนเองไร้ค่า

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) หมายความว่ารวมถึงรูปร่างหน้าตา การทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้านร่างกาย ตลอดจนความสัมพันธ์ทางเพศตามที่บุคคลรู้จักตนเอง สาเหตุใดก็ตามที่ทำให้ภาพลักษณ์ของตนเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเกิดความเจ็บป่วยหรืออื่น ๆ ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นบุคคลไม่สามารถยอมรับได้ จะนำมาซึ่งความรู้สึกสูญเสีย

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล (Personal self) หมายถึง ความรู้สึกทุกอย่างที่ประกอบเข้าเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ซึ่งประกอบด้วย

2.2.1 อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคง (Self Consistency) ตามปกติบุคคลจะแสดงความรู้สึกหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ตามวิถีทางที่คิดว่าจะก่อให้เกิดผลดีในการดำรงชีวิตประจำวัน บุคคลจะเรียนรู้วิธีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต พฤติกรรมการแสดงออกของแต่ละบุคคลมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ภาวะใดก็ตามที่คุกคามความรู้สึกภายในตน เกิดความไม่แน่ใจในความมั่นคงปลอดภัยของตนเอง จะก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวขึ้น คือ ความวิตกกังวล ความไม่แน่ใจและความกลัวในที่สุด

2.2.2 อัตมโนทัศน์ด้านปณิธานและความคาดหวังในตนเอง (Self ideal and Self expectation) เป็นความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลปรารถนาจะเป็น ทั้งนี้รวมถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อตนด้วยความสำนึกของบุคคลต่อเป้าหมายในชีวิตและอุดมคติต่าง ๆ ที่ตนยึดถือ หากไม่สามารถบรรลุตามปณิธาน บุคคลจะรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย หมดกำลังใจ หรือสิ้นหวังในชีวิต

2.2.3 อัตมโนทัศน์ทางศีลธรรมจรรยา (Moral-ethical Self) แต่ละบุคคลใช้เกณฑ์ทางศีลธรรมจรรยา และสิ่งที่บุคคลคิดว่ามีค่าตามความสำนึกของตนเองเป็นมาตรฐานในการปฏิบัติและการประเมินสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เมื่อพฤติกรรมของบุคคลไม่เป็นที่ไปตามบรรทัดฐานที่บุคคลกำหนดไว้จะเกิดความรู้สึกผิด เป็นบาป ลงโทษตนเองหรือลงโทษคนอื่น เป็นต้น

2.2.4 อัตมโนทัศน์ด้านรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ คือ ความรู้สึกที่ว่าตนมีคุณค่า ได้รับการยอมรับยกย่องจากผู้อื่น สภาวะการณ์ใด ๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกต่อยคุณค่าในบุคคล บุคคลจะต้องพยายามปรับหากแต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อมั่น ความเข้าใจ ตลอดจนบุคลิกภาพโดยส่วนรวมของบุคคลนั้น ถ้าการปรับตัวในด้านนี้ไม่สำเร็จจะส่งผลให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย ไม่ไว้วางใจผู้อื่น มีพฤติกรรมเรียกร้อง หงุดหงิด โมโหง่าย ถือตนเองเป็นศูนย์กลาง และแยกตนเองในที่สุด

3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของบุคคลนั้น ๆ เป็นการตอบสนองความต้องการเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในสังคมในการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นไปตามปกติ แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การปรับตัวของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Interdependence Relation) ความเป็นจริงทางสังคมอีกประการหนึ่ง คือ การที่คนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะพอสมระหว่าง การพึ่งพาตนเอง (Independence) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลจะพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง และการยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

#### 4.4 สาเหตุของการปรับตัว

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 65 – 66) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่า เกิดจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs) ทั้งนี้เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหา เพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เรียกว่า “การปรับตัว”

2. แรงกระตุ้นจากสังคม เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ความเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

อัมพร โอตระกูล (2538 : 112-113) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของวัยรุ่นนั้นประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ การ

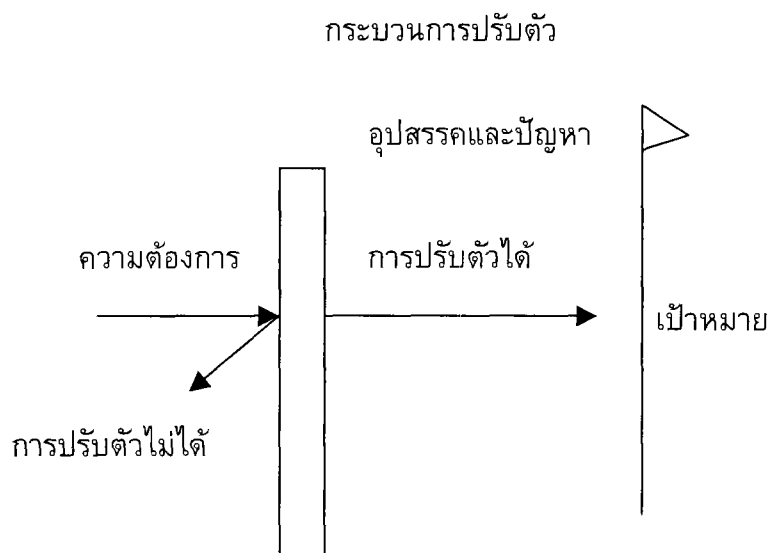
เปลี่ยนแปลงทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางบทบาทในสังคม วัฒนธรรมประเพณี ตลอดจนเทคโนโลยีต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว

ภาวินี สุชีพเชษฐภคณ์ (2545 : 27) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของคนเรานั้นเกิดจากความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย จิตใจและสังคม เมื่อความต้องการสมหวังก็จะเกิดความรู้สึกเป็นสุข และถ้าเมื่อใดความต้องการไม่สมหวังก็จะเกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล เศร้าหมอง ไม่เป็นสุข สาเหตุดังกล่าวนี้ล้วนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

สรุปได้ว่า ปัญหาการปรับตัวของคนเรานั้น มีสาเหตุมาจากตัวเราเองและสิ่งแวดล้อม ในอันที่จะสนองความต้องการเบื้องต้นที่สำคัญ ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม ความต้องการดังกล่าวนี้มีทั้งความสมหวังซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจมีความสุข หรือในทางตรงข้ามถ้าผิดหวังจะทำให้เกิดความรู้สึกเครียด มีความทุกข์ เสียใจ วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจและคับข้องใจ สาเหตุเหล่านี้ล้วนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

#### 4.5 กระบวนการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530 : 16) กล่าวถึง กระบวนการปรับตัวว่า หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่คนเรากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการทางสรีระแรงขับ และแรงจูงใจต่างๆ ที่รวมเรียกว่า ข้อเรียกร้องภายในและข้อเรียกร้องภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับของ กัญญา สุวรรณแสง (2533 : 84) ซึ่งได้กล่าวถึง กระบวนการปรับตัวไว้ตามภาพประกอบ 2 ดังนี้



ภาพประกอบ 2 กระบวนการปรับตัว

จากภาพประกอบ 2 เมื่อบุคคลไปพบกับอุปสรรค โดยทั่วไปแล้วบุคคลก็จะแสดงความพยายามต่างๆ เพื่อจะไปให้ถึงเป้าหมาย บางคนมีความพยายามในระยะเวลาอันสั้น บางคนมีความพยายามอยู่นาน และบางคนหาหนทางไปสู่เป้าหมายไม่ได้ก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพในการปรับตัวต่างๆ กัน เช่น หนีสถานการณ์นั้น ตั้งเป้าหมายใหม่ หาทางปฏิเสธไม่ยอมรับว่าตนไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ หรืออาจสร้างโลกของตนเองขึ้นมาเพื่อสร้างความสบายใจ เป็นต้น

จากสาเหตุของการปรับตัวที่เกิดจากความต้องการของมนุษย์ จึงทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว เมื่อความต้องการนั้นมีอุปสรรคหรือปัญหาขัดขวาง บุคคลจึงต้องหาวิธีการหรือหาหนทางที่จะขจัดปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้น โดยแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องประสบรวมทั้งเด็กนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เพราะนักเรียนที่สอบได้แล้วเข้ามาเรียนจะต้องเข้าเป็นนักเรียนประจำ ต้องเปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่จากที่บ้านมาเป็นโรงเรียน ต้องเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพแวดล้อมและสภาพสังคมใหม่ เป็นเหตุให้เกิดกระบวนการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

#### 4.6 วิธีการปรับตัว

ลาซารัส (Lazarus, 1969 : 210 – 222) ได้จำแนกรูปแบบของการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา โดยจำแนกเป็น 2 รูปแบบ ดังนี้คือ

1. ความโน้มเอียงที่แสดงการกระทำโดยตรง (Direct – action Tendencies) เป็นความพยายามปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาหรือความยุ่งยากที่บุคคลประสบอยู่โดยตรง เพื่อเป็นการกำจัดหรือลดเงื่อนไขของปัญหาหรือความยุ่งยาก ซึ่งอาจจะแสดงออกโดยการลงมือจัดการกับปัญหานั้น ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ต่างๆ รวมทั้งการยับยั้งหรือสะกดกั้นการแสดงพฤติกรรมเพื่อกำจัดหรือลดปัญหา ถ้าแสดงพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เหตุการณ์ลุกลามใหญ่ขึ้น แต่บุคคลอาจแก้ไขปัญหาหรือความยุ่งยากด้วยการหลบหลีก หรือหนีจากสถานการณ์นั้น หรืออาจไม่แสดงพฤติกรรมใดๆ โดยอยู่เฉยๆ เพื่อให้ปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นหมดไปเอง การปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาที่มีความโน้มเอียงที่จะแสดงการกระทำโดยตรงสามารถแบ่งเป็น 4 วิธี ดังนี้

1.1 การเตรียมการเพื่อต่อสู้กับภัยอันตราย (Preparing Against of Harm) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ปัญหาคความยุ่งยาก โดยการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้น ทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และการแสดงพฤติกรรม

1.2 การต่อสู้กับต้นเหตุของภัยอันตราย (Attack on the Against of Harm) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาคความยุ่งยากหรือป้องกันตนเองโดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อทำลาย ทำร้าย ถดถอย ลดหรือกำจัดปัญหาหรือความยุ่งยาก ซึ่งอาจเป็นการแสดงพฤติกรรมต่อสู้ด้วยความโกรธหรือความไม่โกรธ

1.3 การหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Avoidance of Harm) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาความยุ่งยาก โดยการหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา หรือความยุ่งยากเมื่อบุคคลประเมินแล้วเห็นว่าปัญหา หรือความยุ่งยากนั้นมีพลังเกินความสามารถของตนเองซึ่งการหลบหนีจากปัญหานั้นอาจเกิดจากความกลัวหรือการไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้วว่าไม่มีวิธีการใดที่จะกำจัดปัญหาหรือความยุ่งยากนั้นได้ บุคคลจึงใช้การหลีกเลี่ยงหรือหลบหนีจากปัญหาเป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาแทน

1.4 การอยู่เฉยหรือการไม่สนใจ (Inaction or Apathy Toward Harm) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาความยุ่งยากโดยการอยู่เฉย หรือการไม่สนใจไม่คิดจะต่อสู้หรือหลบหนีปัญหา เมื่อบุคคลประเมินแล้วเห็นว่าปัญหาหรือสถานการณ์ของความยุ่งยากนั้นหมดหวังที่จะเอาชนะหรือไม่มีทางเลือกอื่นใดอีกแล้ว

2. การใช้กลไกป้องกันทางจิต (Defensive Adjustment) เป็นการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาความยุ่งยากโดยการปรับความรู้สึก หรือความคิดของตนเองใหม่ เพื่อลดความวิตกกังวลที่เกิดจากปัญหานั้น เพื่อรักษาสมดุลทางด้านจิตใจ อาจจะใช้การปฏิเสธ การเก็บกด หรือการกล่าวโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่นแทน ซึ่งเป็นการหลอกลวงตนเอง การปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหาโดยใช้กลไกป้องกันทางจิตใจ เป็นกระบวนการทางด้านจิตวิทยาที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัว และเป็น การปรับตัวที่ไม่ได้แก้ไขที่ปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นโดยตรง

วิสุทธิ์ สีนวล (2542 : 44-46) ได้แบ่งลักษณะของการปรับตัวของบุคคลออกเป็น 3 วิธี คือ

1. การต่อสู้ และแสดงความก้าวร้าว เป็นการต่อสู้ทำลายสิ่งที่ยั่วยวความต้อองการ และต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวนี้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1.1 การก้าวร้าวโดยตรง หมายถึง การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อบุคคลหรือสิ่งของที่เป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจ เช่น ทูบตี ตำว่า ทำร้าย เป็นต้น

1.2 การก้าวร้าวทางอ้อม การที่คนเราไม่สามารถแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงกับต้นเหตุได้ จะหันไปแสดงความก้าวร้าวต่อสิ่งอื่นแทน เช่น โกรธคน ๆ หนึ่ง แต่ไม่กล้าไปโต้ตอบ จึงได้ไปโต้ตอบกับคนอื่นที่ไม่ทราบเรื่อง เป็นต้น

2. การตกใจและถอยหนี หมายถึง การที่บุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรืออุปสรรคที่มาขัดขวางความต้อองการของตน และก่อให้เกิดความคับข้องใจแล้วใช้วิธีที่หลีกเลี่ยงไปให้พ้นจากสิ่งเหล่านั้น ทำให้ความคับข้องใจหายไป ซึ่งทำได้ดังนี้

2.1 การแยกตัวเองออกจากสังคม เมื่อบุคคลพบอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ไปถึงสิ่งที่ประสงค์เอาไว้ บุคคลนั้นจะตัดตัวเองออกจากเหตุการณ์นั้น ๆ โดยการเก็บตัวอยู่คนเดียว

โดดเดี่ยว ชอบเงียบๆ ไม่ติดต่อกับคนมากกับผู้ใด เช่น คนพิการบางคนไม่ยอมคบค้ากับใคร เพราะกลัวจะถูกล้อเลียน เป็นต้น

2.2 การปฏิเสธ เป็นวิธีการที่ชัดเจน ไม่ยอมทำตามหรือไม่ให้ความร่วมมือตามสังคมหรือตามที่มีผู้ขอร้อง แต่จะกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม ซึ่งเป็นวิธีการเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นวิธีหนึ่ง

2.3 การฝันกลางวัน เป็นการสร้างภาพขึ้นมา เพื่อสนองความต้องการอันอาจจะไม่มีโอกาสได้รับสนองในชีวิตจริง

3. การประนีประนอม และการชดเชย เป็นลักษณะที่บุคคลไม่สามารถสนองความต้องการของตนได้ จึงจำเป็นต้องหาสิ่งอื่นที่ใกล้เคียงกันมาสนองตอบแทน เพื่อให้ตนเองอยู่ในลักษณะสมดุล ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมี 3 แบบ คือ

3.1 การเบนเป้าหมาย ได้แก่ การแสดงออกเพื่อแสวงหาความสำเร็จในด้านอื่นมาทดแทนความผิดหวังหรือปมด้อยในอีกด้านหนึ่ง เช่น เด็กที่เรียนไม่ดี แต่หันมาเอาดีทางกีฬาจนมีชื่อเสียงทางด้านนี้ ถือเป็นทดแทนได้อย่างหนึ่ง

3.2 การทดแทน เป็นพฤติกรรมในลักษณะที่ประนีประนอมกับสถานการณ์ด้วยการแปลงรูปอารมณ์ และพฤติกรรมที่ให้โทษมาสู่คุณประโยชน์ อันเป็นการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจที่สังคมไม่ยอมรับสู่พฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น การมอบหมายให้นักเรียนที่ชอบรังแกเด็กให้เป็นผู้ดูแลความประพฤติของเด็กกลุ่มน้อย เป็นต้น

3.3 การเลียนแบบ หรือปฏิกริยากลมกลืน ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมตามคุณสมบัติของคนอื่น ซึ่งตนเองอยากจะมีแต่ไม่มี มาอวดอ้างว่ามี แล้วปรุงแต่งกริยาท่าทางภายนอก รสนิยม เจตคติ และค่านิยมให้เหมือนกับคนอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัตินั้นๆ เช่น แม่ที่ไม่อยากมีลูกก็แกล้งทำเป็นรักลูก ทั้งนี้เพราะคนทั่วไปต่างก็รักลูก จึงพยายามกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริงของตน

สุพจน์ โปสมิตร (2544 : 40) กล่าวถึง วิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ใช้ในการปรับตัว ดังต่อไปนี้

1. การยอมรับสภาพ หมายถึง การที่บุคคลยอมรับสภาพการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต่อสู้ หรือลงมือกระทำสิ่งใดทั้งสิ้น

2. การปรับปรุงตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพยายามพัฒนาและปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การคิดหาเหตุผลให้ตัวเองสบายใจ หมายถึง การที่บุคคลไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุของปัญหาโดยตรง แต่แก้ไขโดยปรับความคิด หรือความรู้สึกของตัวเองใหม่ เช่น ทำเป็นไม่สนใจ หรือคิดหาเหตุผลต่างๆ เพื่อให้ตัวเองสบายใจ

4. การจัดการกับปัญหาโดยตรง หมายถึง การที่บุคคลลงมือกระทำทุกอย่างเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นให้ลดลงหรือหมดไป

#### 4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและวิธีการปรับตัว

##### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

วรรัตน์ ประสิทธิ์ธัญกิจ (2537 : 90) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวในด้านการเงินและอนาคต อยู่ในเกณฑ์มาก (ร้อยละ 52.26) ส่วนปัญหาการปรับตัวที่อยู่ในเกณฑ์น้อยนั้นเรียงตามลำดับดังนี้ คือ ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง (ร้อยละ 40.76) ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั่วไป (ร้อยละ 38.36) ด้านโรงเรียน (ร้อยละ 33.16) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (ร้อยละ 25.83) ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางกาย (ร้อยละ 19.56) และมีปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดในด้านบ้านและครอบครัว (ร้อยละ 18.33)

ณัฐพล แนวจำปา (2540 : 60-61) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2537 พบว่า นักศึกษามีปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการเรียนการสอน ด้านอารมณ์ มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย อาจเป็นเพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคนจะต้องศึกษาวิชาพื้นฐานและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันที่ศูนย์ศาลายา อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

วารุณี แจ่มกระจาย (2540 : 115) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 53.20 ปรับตัวได้ปานกลาง ร้อยละ 46.40 ไม่พบว่า นักศึกษาปรับตัวไม่ดี และเมื่อวิเคราะห์โดยรวมพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวโดยทั่วไปอยู่ในระดับดี แต่เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ และด้านหลักสูตรและการสอนอยู่ในระดับปานกลาง

นิเทศก์ เจริญภักษุวรรณ (2543 : 87-88) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนต่อสภาพการเรียนวิชาชีพ ประเภทช่างอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัย

เทคนิคสังกัดกรมอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัญหาการปรับตัวของนักเรียน ทั้ง 4 ด้าน และโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีปัญหาการปรับตัวของนักเรียนด้านครูผู้สอนมากที่สุด รองลงมา คือ ปัญหาการปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และด้านระบบการเรียน ส่วนปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีส่วนน้อย และเมื่อวิเคราะห์ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนทั้ง 4 ด้าน เป็นรายชื่อ ผลปรากฏว่า

1. ข้อที่นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวด้านระบบการเรียนมากที่สุด คือ นักเรียนรู้สึกอึดอัด ไม่ชอบกฎระเบียบบททรวงๆ ว่าด้วยการแต่งกาย และข้อที่มีปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุด คือ นักเรียนรู้สึกไม่พอใจกับสาขาวิชาที่ตนเองเรียนอยู่

2. ข้อที่นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวด้านครูผู้สอนมากที่สุด คือ นักเรียนรู้สึกไม่พอใจที่ครูใช้อารมณ์กับนักเรียน และข้อที่มีปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุด คือ นักเรียนรู้สึกวิตกกังวลเมื่อต้องพูดคุยกับครู

3. ข้อที่นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมากที่สุด คือ นักเรียนรู้สึกไม่พอใจที่เพื่อนไม่จริงจังต่อกัน และข้อที่มีปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุด คือ นักเรียนรู้สึกอึดอัดไม่ชอบการทำงานกลุ่มกับเพื่อน

4. ข้อที่นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพมากที่สุด คือ นักเรียนรู้สึกไม่พอใจในกรณีที่ห้ามออกนอกวิทยาลัยฯ ในเวลาเรียน และข้อที่มีปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุด คือ นักเรียนรู้สึกไม่พอใจที่ต้องเรียนในภาคที่ตนไม่ต้องการ (เช้า-บ่าย)

ประดิษฐ์ ชื่นบาน (2544 : 46) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดสุรินทร์ พบว่า นักเรียนมีปัญหาโดยรวมในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีปัญหาในระดับน้อยเช่นเดียวกัน ถ้าเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย พบว่า ปัญหาด้านการเรียนมีมากกว่าด้านอื่น ๆ และด้านการบริหารมีปัญหาน้อยกว่าด้านอื่น ๆ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปรับตัว

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ และวริศรา ศรีสวัสดิ์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวและวิธีแก้ไขของนักเรียนประถมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น จำนวน 343 คน พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีปัญหาโดยรวมและรายด้าน 5 ด้าน เรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย คือ ด้านบุคลิกภาพส่วนตัว ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ และนักเรียนส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 50 มีปัญหาการปรับตัวและแก้ไขปัญหา 4 วิธี เรียงจากค่าร้อยละมากไปหาน้อย คือ การปรับปรุงตนเอง รองลงมา คือ การยอมรับสภาพ การหาเหตุผลให้ตัวเองสบายใจ และการจัดการกับปัญหาโดยตรง

ขนิษฐา แสงสว่าง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาและวิธีการปรับตัวของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคกาฬสินธุ์ พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน 7 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการเรียน ด้านการเงิน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติงานตามกฎระเบียบวิทยาลัย และด้านการบริหาร อยู่ในระดับน้อย และนักเรียนส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรับตัวแบบประนีประนอมกับสถานการณ์มากที่สุด ส่วนวิธีการปรับตัวน้อยที่สุด คือ การหลบหนีความจริง

ประดิษฐ์ ชื่นบาน (2544 : 67) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดสุรินทร์ พบว่า นักเรียนที่มีปัญหาโดยภาพรวมใช้วิธีการปรับประนีประนอมกับสถานการณ์มากที่สุด ส่วนวิธีการปรับตัวที่ใช้น้อยที่สุดคือ ปะทะสถานการณ์หรือก้าวร้าว เมื่อจำแนกตามลำดับการเกิด พบว่านักเรียนในแต่ละลำดับการเกิดใช้วิธีการปรับตัวแบบประนีประนอมกับสถานการณ์มากที่สุด ส่วนวิธีที่ใช้น้อยที่สุด คือ ปะทะสถานการณ์หรือก้าวร้าว ยกเว้นนักเรียนที่มีลำดับการเกิดลูกคนสุดท้ายใช้วิธีหลบหนีความจริง

สุพจน์ โปสมัคร (2544 : 136) ได้ศึกษาโดยการสำรวจวิธีการแก้ปัญหาของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยรวมมีปัญหาการปรับตัว ร้อยละ 56.3 โดยมีวิธีการแก้ปัญหาเรียงจากมากไปน้อย คือ ยอมรับสภาพ ร้อยละ 22.6 ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 16.6 คิดหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ ร้อยละ 9.7 และจัดการกับปัญหาโดยตรง ร้อยละ 7.4

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีการสร้างเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - 3) และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - 6) โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 คัดเลือกนักเรียนโดยการสุ่มตามระดับชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้ตารางของ Krejcie และ Morgan (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 40) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจำนวน 234 คน ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระดับชั้นที่ศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น						
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	73	35	108	32	15	47
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	49	19	68	23	7	30
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	62	19	81	28	7	35
รวม	184	73	257	83	29	112
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย						
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	61	35	96	29	12	41
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	65	29	94	24	17	41
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	64	28	92	21	19	40
รวม	190	92	282	74	48	122
รวมทั้งหมด	374	165	539	157	77	234

### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามวัดความเครียด ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยใช้ ใช้เป็นบางครั้ง ใช้บ่อย ๆ ใช้ทุกครั้ง

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามปัญหาและวิธีการปรับตัว

ภาค ก เป็นแบบสอบถามปัญหาการปรับตัวของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง เล็กน้อย ไม่เป็นปัญหา โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน

ภาค ข แบบเลือกตอบวิธีการปรับตัวของนักเรียนใน 5 วิธีการ ได้แก่ การยอมรับสภาพ การปรับปรุงตนเอง การคิดหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ การจัดการกับปัญหาโดยตรง และวิธีอื่น ๆ นอกเหนือวิธีดังกล่าว

### วิธีการสร้างเครื่องมือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตของ ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ (2541 : 145) และสุนทรทิพย์ หนูนพล (2544 : 147-148) มาเป็นแนวในการสร้างแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามในแบบสอบถามให้เหมาะสมสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

#### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ศ.ศรียา นิยมธรรม รศ.นิภา ศรีไพโรจน์ รศ.กมลรัตน์ กรีทอง พิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.66 – 1.00 มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. การหาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เมื่อได้แบบสอบถามตามที่ต้องการแล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ เพื่อแบ่งกลุ่มสูง-ต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ โดยใช้ t-test และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัย มีจำนวน 18 ข้อ

3. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .78

4. จัดพิมพ์แบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของคำถามในแต่ละข้อดังต่อไปนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ให้คะแนนดังต่อไปนี้

มากที่สุด	ให้	5	คะแนน
มาก	ให้	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

มากที่สุด	ให้	1	คะแนน
มาก	ให้	2	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	4	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	5	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย ใช้ช่วงระหว่างค่าเฉลี่ย  $\pm 0.5$  ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9-11) ดังต่อไปนี้

3.98 – 5.00 หมายถึง มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมาก

3.56 - 3.97 หมายถึง มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง

1.00 – 3.55 หมายถึง มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับน้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดความเครียด

ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามวัดความเครียดของ เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 : 95-96) ซึ่งปรับปรุงมาจากนราทร ศรีประสิทธิ์ (2529) ที่ได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจความเครียดของ มหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ ชุด CMI (Cornell Medical Index) และ H.O.S. (Health Opinion Survey) ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด หาโดยวิธีแบ่งครึ่ง (Split half) ซึ่งเป็นการเอาข้อสอบชุดเดียวกัน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นพวกข้อที่ทั้งหมด ส่วนที่สองเป็นพวกข้อคู่ทั้งหมด เสร็จแล้วนำคะแนนของสองส่วนนี้มาหาค่าสหสัมพันธ์ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) แล้วใช้สูตรของสเปียร์แมน (Spearman Brown) ขยายค่า  $r$  ทั้งฉบับ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และเพ็ญศรี วรสมบัติ (2537) ได้นำแบบสอบถามวัดความเครียดนี้ไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่างจริงที่ต้องการศึกษา (วัยรุ่นตอนต้น) จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำมาหาค่าความเชื่อมั่นใหม่

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ศ.ศรียา นิยมธรรม รศ.นิภา ศรีไพโรจน์ รศ.กมลรัตน์ กรีทอง พิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.66 – 1.00 มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. การหาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เมื่อได้แบบสอบถามที่ต้องการแล้ว นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ เพื่อแบ่งกลุ่มสูง-ต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ โดยใช้ t-test และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัย มีจำนวน 19 ข้อ

3. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .86

4. จัดพิมพ์แบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง  
เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนแต่ละข้อดังต่อไปนี้

ไม่เคยเลย	ให้	0	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้	1	คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	3	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย ใช้ช่วงระหว่างค่าเฉลี่ย  $\pm 0.5$  ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9-11) ดังต่อไปนี้

1.14 – 3.00 หมายถึง มีความเครียดสูง

0.81 – 1.13 หมายถึง มีความเครียดปานกลาง

0.00 – 0.80 หมายถึง มีความเครียดต่ำ

#### ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดของ เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 : 100-101) มาเป็นแนวในการสร้างแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามในแบบสอบถามให้เหมาะสมสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

##### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ศ.ศรียา นิยมธรรม รศ.นิภา ศรีไพโรจน์ รศ.กมลรัตน์ กริทอง พิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.66 – 1.00 มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. การหาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เมื่อได้แบบสอบถามที่ต้องการแล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ เพื่อแบ่งกลุ่มสูง-ต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ โดยใช้ t-test และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัย มีจำนวน 28 ข้อ

3. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .89

4. จัดพิมพ์แบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง  
เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนแต่ละข้อดังต่อไปนี้

ไม่เคยใช้	ให้	0	คะแนน
ใช้เป็นบางครั้ง	ให้	1	คะแนน
ใช้บ่อย ๆ	ให้	2	คะแนน
ใช้ทุกครั้ง	ให้	3	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย ใช้ช่วงระหว่างค่าเฉลี่ย  $\pm 0.5$  ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9-11) ดังต่อไปนี้

1.77 – 3.00 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดดี

1.36 – 1.76 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดปานกลาง

0.00 – 1.35 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดไม่ดี

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัญหาและวิธีการปรับตัว

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี เอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและวิธีการปรับตัว โดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามปัญหาและวิธีการปรับตัว ของ สุพจน์ โพสมักร (2544 : 170-181) มาเป็นแนวในการสร้างแบบสอบถาม โดยสร้างข้อคำถามและปรับปรุงภาษาให้เหมาะสมสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ศ.ศรียา นิยมธรรม รศ.นิภา ศรีไพโรจน์ รศ.กมลรัตน์ กรีทอง พิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.5 ขึ้นไปมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. การหาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เมื่อได้แบบสอบถามที่ต้องการแล้ว นำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ เพื่อแบ่งกลุ่มสูง-ต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ โดยใช้ t-test และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัย มีจำนวน 45 ข้อ

3. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .95

4. จัดพิมพ์แบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ผู้วิจัยให้คะแนนแบบสอบถามปัญหาการปรับตัว ดังนี้

1. ปัญหาการปรับตัวของนักเรียน

ปัญหาไม่เป็นปัญหา	ให้	1	คะแนน
ปัญหาเล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
ปัญหาปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ปัญหามาก	ให้	4	คะแนน

ปัญหามากที่สุด ให้ 5 คะแนน  
 เกณฑ์การแปลความหมาย ใช้ช่วงระหว่างค่าเฉลี่ย  $\pm 0.5$  ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9-11) ดังต่อไปนี้

- 1) ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา
  - 2.35 – 5.00 หมายถึง มีปัญหาระดับมาก
  - 1.73 – 2.34 หมายถึง มีปัญหาระดับปานกลาง
  - 1.00 – 1.72 หมายถึง มีปัญหาระดับน้อย
- 2) ด้านที่อยู่อาศัย
  - 2.50 – 5.00 หมายถึง มีปัญหาระดับมาก
  - 1.70 – 2.49 หมายถึง มีปัญหาระดับปานกลาง
  - 1.00 – 1.69 หมายถึง มีปัญหาระดับน้อย
- 3) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
  - 2.20 – 5.00 หมายถึง มีปัญหาระดับมาก
  - 1.47 – 2.19 หมายถึง มีปัญหาระดับปานกลาง
  - 1.00 – 1.46 หมายถึง มีปัญหาระดับน้อย
- 4) ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์
  - 2.48 – 5.00 หมายถึง มีปัญหาระดับมาก
  - 1.62 – 2.47 หมายถึง มีปัญหาระดับปานกลาง
  - 1.00 – 1.61 หมายถึง มีปัญหาระดับน้อย
- 5) ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน
  - 2.80 – 5.00 หมายถึง มีปัญหาระดับมาก
  - 1.87 – 2.79 หมายถึง มีปัญหาระดับปานกลาง
  - 1.00 – 1.86 หมายถึง มีปัญหาระดับน้อย
- 6) ระดับปัญหาการปรับตัวโดยรวม
  - 2.39 – 5.00 หมายถึง มีปัญหาระดับมาก
  - 1.74 – 2.38 หมายถึง มีปัญหาระดับปานกลาง
  - 1.00 – 1.73 หมายถึง มีปัญหาระดับน้อย

แปลผลวิธีการปรับตัว โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อติดต่อขอความร่วมมือจากโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปชี้แจงการตอบแบบสอบถาม และแจกให้กับนักเรียน โรงเรียนกีฬาสภากองทัพอากาศสุพรรณบุรีที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามจำนวน 234 ฉบับ ได้รับกลับคืนมาด้วยความสมบูรณ์ สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ทั้งหมด จำนวน 234 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถาม แล้วนำข้อมูลที่ได้มานั้นมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Statistical Package for Social Science (SPSS) เพื่อคำนวณหาค่าสถิติต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาสภากองทัพอากาศสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาสภากองทัพอากาศสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้สถิติทดสอบ  $t$  - test สำหรับ Independent samples (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 112)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาสภากองทัพอากาศสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน โดยใช้สถิติทดสอบ  $F$  - test (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 116)

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาสภากองทัพอากาศสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน โดยใช้สถิติทดสอบ  $F$  - test (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 116)

5. วิเคราะห์วิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาสภากองทัพอากาศสุพรรณบุรี โดยหาค่าร้อยละ (Percentage)

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ร้อยละ (Percentage)

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

## 2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถาม โดยนำผลการตรวจแบบสอบถามของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาหาค่าเฉลี่ย โดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยมากกว่า 0.5 (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 61)

2.2 หาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ เพื่อแบ่งกลุ่มสูง-ต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ โดยใช้สูตร t-test (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 94)

2.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 96)

## 3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้สถิติทดสอบ t – test สำหรับ Independent samples (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 112)

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน โดยใช้สถิติทดสอบ F – test ถ้าพบว่าค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยการทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe) (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 116)

3.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน โดยใช้สถิติทดสอบ F – test ถ้าพบว่าค่าเฉลี่ยของตัวแปรที่ทดสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยการทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe) (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 116)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ในการแปลความหมาย ดังนี้

$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน F-distribution
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Square)
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษาของนักเรียน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยจำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยจำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์การเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ตอนที่ 7 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี โดยจำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยม  
ศึกษาตอนต้นจำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามระดับชั้นที่  
ศึกษา

ตอนที่ 8 การวิเคราะห์ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ตอนที่ 9 เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี  
โดยจำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ตอนที่ 10 วิเคราะห์วิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี  
โดยรวม และจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษาของนักเรียน

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา	จำนวน (n)	ร้อยละ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	47	20.08
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	30	12.82
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	35	14.96
รวม	112	47.86
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	41	17.52
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	41	17.52
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	40	17.10
รวม	122	52.14
รวมทั้งหมด	234	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ดังนี้

1. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 52.14 และมีร้อยละ 47.86 ที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 20.08 รองลงมาคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 14.96 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 12.82 ตามลำดับ
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 17.52 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 17.52 รองลงมาคือระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 17.10 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 3

ตาราง 3 ระดับของลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ข้อ	ข้อความ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1	ความตั้งใจทำงานจะช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ.....	4.37	.69	มาก
2	ตั้งใจเรียนเพื่อจะประสบความสำเร็จในการเรียน.....	4.36	.70	มาก
3	ใช้ความพยายามในการเรียนให้มากที่สุด เพื่อจะได้มีงานทำที่ดี.....	4.22	.75	มาก
4	คิดจะลาออกจากโรงเรียนเพราะเบื่อการเรียน.....	4.03	1.12	มาก
5	หากไม่เก่งในวิชาใด จะหาความรู้เพิ่มเติมในวิชานั้น ให้มากที่สุด.....	3.48	.84	น้อย
6	ไม่ชอบวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้า เพราะ เหตุการณ์ต่าง ๆ มักไม่เป็นไปตามแผน.....	3.02	1.00	น้อย
7	การเรียนหนังสือไม่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จ ในอนาคตเสมอไป.....	3.74	1.15	ปานกลาง
8	ถ้าต้องทำงานชิ้นหนึ่ง จะวางแผนทุกอย่างไว้ ล่วงหน้าว่าจะทำอะไรบ้าง.....	4.05	.79	มาก
9	จะอ่านหนังสือเพียงเพื่อให้สอบผ่านเท่านั้น.....	3.19	1.06	น้อย
10	จะอดทนต่อการเรียนไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด เพื่อความสำเร็จในอนาคต.....	4.09	.83	มาก
11	จะขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน แม้ว่าผลการเรียนในปัจจุบันยังไม่ดีพอ.....	4.24	.77	มาก
12	แม้ว่าจะไม่ชอบวิชาใดก็ตาม จะพยายาม ตั้งใจเรียนเพื่อให้สอบได้คะแนนดี.....	4.04	.80	มาก
13	เรียนตามคำขอร้องของสมาชิกในครอบครัว.....	3.70	1.37	ปานกลาง

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
14	ตั้งใจจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถหลายๆ ด้าน.....	4.47	.66	มาก
15	ไม่จำเป็นต้องตั้งใจเรียน เพราะสิ่งที่เรียนไม่ได้ เอาไปใช้กับงานที่ตั้งใจจะทำ.....	3.97	1.19	ปานกลาง
16	จะทำอะไรก็ต้องคำนึงถึงผลดีผลเสียเสมอ.....	3.99	.87	มาก
17	จะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตจะได้ดี.....	4.47	.69	มาก
18	การที่ยังเรียนเพราะคิดถึงการประกอบอาชีพในอนาคต	4.47	.66	มาก
	รวม	3.77	.43	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมี ลักษณะมุ่งอนาคตในระดับปานกลาง โดยมีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมาก 12 ข้อ มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง 3 ข้อ มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับน้อย 3 ข้อ ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3 ข้อ คือ ตั้งใจจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถหลายๆ ด้าน จะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตจะได้ดี การที่ยังเรียนเพราะคิดถึงการประกอบอาชีพในอนาคต ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ไม่ชอบวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้าเพราะเหตุการณ์ต่างๆ มักไม่เป็นไปตามแผน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

3.1 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตาม  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนก  
ตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับชั้นที่ศึกษา				t
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
3.57	0.47	3.78	0.40	0.46

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับปานกลาง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 5 - 6

ตาราง 5 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา					
ม.1		ม.2		ม.3	
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
3.72	0.45	3.81	0.51	3.75	0.48

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำสุด

ตาราง 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.168	0.084	0.371
ภายในกลุ่ม	109	24.615	0.226	
รวม	111	24.783		

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬา  
จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 7 - 8

ตาราง 7 ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา					
ม.4		ม.5		ม.6	
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
3.75	0.41	3.80	0.42	3.80	0.37

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง โดย  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสุด  
ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำสุด

ตาราง 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.061	0.030	0.189
ภายในกลุ่ม	119	19.170	0.161	
รวม	121	19.231		

จากตาราง 8 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ  
ทางสถิติ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

4.1 ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิเคราะห์  
ดังตาราง 9

ตาราง 9 ระดับของความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	มีปัญหาหนักใจที่ต้องขบคิด.....	1.32	.70	สูง
2	เคยรู้สึกหมดอาลัยตายอยาก.....	.85	.64	ปานกลาง
3	เคยรู้สึกมีแรง หรือเวียนศีรษะ.....	1.19	.60	สูง
4	เคยนอนไม่หลับ.....	1.06	.70	ปานกลาง
5	เคยรู้สึกว่า เจ็บที่นั่น ปวดที่นี่โดยไม่รู้สาเหตุ.....	.93	.80	ปานกลาง
6	เคยรู้สึกว่า มีแต่คนพูดไม่ดีกับตนเอง.....	1.02	.72	ปานกลาง
7	เมื่อมีใครทำอะไรไม่ถูกใจจะรู้สึกโกรธ.....	1.24	.71	สูง
8	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการทันที จะรู้สึกหงุดหงิด.....	1.23	.77	สูง
9	เคยฝันร้ายและตื่นขึ้นกลางดึก.....	.91	.73	ปานกลาง
10	เมื่อตื่นนอนตอนเช้าเคยรู้สึกเซ็งและละเหยท้อแท้	1.19	.82	สูง
11	เคยตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น.....	.47	.65	ต่ำ
12	เคยเบื่ออาหาร.....	1.12	.75	ปานกลาง
13	เคยรู้สึกอึดอัดใจมากจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ.....	.65	.71	ต่ำ
14	เคยเสียใจมาก ๆ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ.....	.64	.76	ต่ำ
15	เคยปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับ.....			
	ทั้ง 2 ข้าง.....	.93	.62	ปานกลาง
16	มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร			
	เช่น ท้องผูก ท้องเสีย ท้องอืด ปวดท้อง.....	.92	.58	ปานกลาง
17	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ.....	1.29	.71	สูง
18	เคยรู้สึกกังวลในเรื่องการเรียน การสอบ และ			
	การฝึกปฏิบัติ.....	1.48	.71	สูง
19	มักอารมณ์เสียในเรื่องเล็กๆ น้อย.....	1.28	.86	สูง
	รวม	.97	.33	ปานกลาง

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีความเครียดในระดับปานกลาง โดยมีความเครียดในระดับสูง 8 ข้อ มีความเครียดในระดับปานกลาง 8 ข้อ มีความเครียดในระดับต่ำ 3 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ เคยรู้สึกกังวลในเรื่องการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติ มีปัญหาหัวใจที่ต้องขบคิด เมื่อมีใครทำอะไรไม่ถูกใจจะรู้สึกโกรธ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ เคยตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

5.1 ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 10

ตาราง 10 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับชั้นที่ศึกษา				t
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
0.94	0.29	1.00	0.37	1.45

จากตาราง 10 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5.2 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 11 - 12

ตาราง 11 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี  
จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา					
ม.1		ม.2		ม.3	
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
0.95	0.29	0.94	0.28	0.93	0.32

จากตาราง 11 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความเครียดสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเครียดต่ำสุด

ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.009	0.004	0.049
ภายในกลุ่ม	109	9.644	0.088	
รวม	111	9.653		

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5.3 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 13 - 14

ตาราง 13 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา					
ม.4		ม.5		ม.6	
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
0.96	0.30	1.01	0.40	1.04	0.40

จากตาราง 13 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดย  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มี  
ความเครียดต่ำสุด

ตาราง 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.134	0.067	0.497
ภายในกลุ่ม	119	16.002	0.134	
รวม	121	16.136		

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทาง  
สถิติ

ตอนที่ 6 การวิเคราะห์การเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี

6.1 การเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการ  
วิเคราะห์ ดังตาราง 15

ตาราง 15 ระดับของการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ข้อ	เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาคับข้องใจ ไม่สบายใจ หรือมีความ เครียดเกิดขึ้น นักเรียนเลือกใช้วิธีการต่อไปนี้บ่อยเพียงใด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ยอมรอมยอมต่อปัญหาเพื่อให้เกิดผลดีบางอย่าง.....	1.16	.63	ไม่ดี
2	ไม่ปิดหนทางตนเองแต่จะเปิดหนทางไว้ โดยหาวิธีแก้ปัญห ไว้เลือกใช้แก้ปัญหหลาย ๆ วิธี.....	1.47	.75	ปานกลาง
3	บอกกับตัวเองว่า สิ่งต่างๆ จะช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึกดีขึ้น.....	1.59	.77	ปานกลาง
4	มีแรงดลใจที่จะทำสิ่งที่สร้างสรรค์บางอย่าง.....	1.61	.74	ปานกลาง
5	เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี.....	1.81	.73	ดี
6	จะรอดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไรลงไป.....	1.41	.77	ปานกลาง
7	เชื่อว่า สิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในแล้ว.....	1.44	.79	ปานกลาง
8	ปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองออกไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง.....	1.59	.78	ปานกลาง
9	พูดกับใครบางคนเพื่อที่จะทำให้ปัญหานั้นชัดเจนขึ้น.....	1.60	.81	ปานกลาง
10	รักษาความภูมิใจในตัวเอง และนิ่งสงบโดยไม่แสดง ความกระวนกระวาย.....	1.42	.79	ปานกลาง
11	ค้นหาใหม่ว่าจะอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต.....	1.57	.84	ปานกลาง
12	เปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้สิ่งต่างๆ ถูกต้อง.....	1.65	.79	ปานกลาง
13	ขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน.....	1.82	.90	ดี
14	พูดระบายความรู้สึกกับใครบางคน.....	1.68	.90	ปานกลาง
15	ยืนยันและต่อสู้ สำหรับสิ่งที่ต้องการ.....	1.68	.86	ปานกลาง

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาด้วยข้อใจ ไม่สบายใจ หรือมีความ เครียดเกิดขึ้น นักเรียนเลือกใช้วิธีการต่อไปนี้บ่อยเพียงใด	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
16	นำประสบการณ์เดิมมาช่วยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นคล้ายกัน	1.65	.78	ปานกลาง
17	รู้ว่าจะต้องทำอะไร ดังนั้นข้าพเจ้าจึงพยายามเป็น 2 เท่า ในการทำงาน.....	1.54	.77	ปานกลาง
18	เชื่อว่า สิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อเวลาผ่านไป.....	1.61	.84	ปานกลาง
19	เมื่อไม่สามารถที่จะทำอะไรได้แล้ว ก็ยอมรับปัญหานั้น.....	1.40	.82	ปานกลาง
20	ปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้.....	1.60	.81	ปานกลาง
21	เปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง.....	1.63	.77	ปานกลาง
22	เชื่อว่าปัญหาต่างๆ จะหมดไป หรือสิ้นสุดลงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง..	1.65	.82	ปานกลาง
23	เตรียมตัวเอง สำหรับสิ่งที่เลวร้าย.....	1.52	.85	ปานกลาง
24	ใคร่ครวญในสิ่งที่จะพูดหรือทำ.....	1.57	.79	ปานกลาง
25	คิดถึงบุคคลที่ข้าพเจ้าชื่นชอบ และจะใช้วิธีการที่บุคคลนั้น จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นแบบอย่าง.....	1.40	.84	ปานกลาง
26	พยายามที่จะมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองของบุคคลอื่น.....	1.47	.84	ปานกลาง
27	ค้นหาสิ่งดี ๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น.....	1.53	.81	ปานกลาง
28	คิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละขั้นตอน.....	1.74	.86	ปานกลาง
	รวม	1.56	.41	ปานกลาง

จากตาราง 15 แสดงว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีการเผชิญ  
ความเครียดในระดับปานกลาง โดยมีการเผชิญความเครียดในระดับดี 2 ข้อ มีการเผชิญ  
ความเครียดในระดับปานกลาง 25 ข้อ มีการเผชิญความเครียดในระดับไม่ดี 1 ข้อ ซึ่งเรียงค่า  
เฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน  
เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี คิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละขั้นตอน ส่วน  
ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ยอมรวมยอมต่อปัญหาเพื่อให้เกิดผลดีบางอย่าง

ตอนที่ 7 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี

7.1 การเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี  
จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 16

ตาราง 16 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี  
จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับชั้นที่ศึกษา				t
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
1.47	0.39	1.65	0.41	3.54*

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลายมีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดดีกว่านักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาตอนต้น

7.2 การเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬา  
จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 17 - 18

ตาราง 17 การเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา					
ม.1		ม.2		ม.3	
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1.41	0.33	1.46	0.43	1.54	0.41

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการเผชิญความเครียดสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการเผชิญความเครียดต่ำสุด

ตาราง 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.345	0.172	1.162
ภายในกลุ่ม	109	16.174	0.148	
รวม	111	16.519		

จากตาราง 18 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

7.3 การเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 19 - 20

ตาราง 19 การเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา					
ม.4		ม.5		ม.6	
$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1.59	0.40	1.70	0.47	1.67	0.36

จากตาราง 19 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการเผชิญความเครียดสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการเผชิญความเครียดต่ำสุด

ตาราง 20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	0.241	0.120	0.707
ภายในกลุ่ม	119	20.246	0.170	
รวม	121	20.487		

จากตาราง 20 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 8 การวิเคราะห์ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

8.1 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีโดยรวม และรายด้าน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 21

ตาราง 21 ระดับของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวม และรายด้าน

ปัญหาการปรับตัวของนักเรียน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา	2.04	.62	ปานกลาง
2. ด้านที่อยู่อาศัย	2.10	.80	ปานกลาง
3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.83	.73	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์	2.05	.86	ปานกลาง
5. ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	2.30	.99	ปานกลาง
รวม	2.06	.65	ปานกลาง

จากตาราง 21 แสดงว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีปัญหาการปรับตัว โดยรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวด้านต่าง ๆ ในระดับปานกลางทั้งสิ้น โดยที่ปัญหาการปรับตัวด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนสูงสุด รองลงมาคือ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ตามลำดับ

8.2 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 22

ตาราง 22 ระดับของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>1. ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา</b>				
1	ขาดสมาธิในการเรียน.....	2.43	.92	มาก
2	ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา.....	1.99	.94	ปานกลาง
3	อุปกรณ์การเรียนไม่ทันสมัย.....	1.89	1.05	ปานกลาง
4	อุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬาไม่ทันสมัย.....	1.67	.97	น้อย
5	ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน.....	2.50	.97	มาก
6	ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ได้.....	2.23	.99	ปานกลาง
7	เรียนไม่ทันเพื่อน.....	2.19	.99	ปานกลาง
8	ห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น คับแคบ แอร์ไม่เพียงพอ.....	1.82	1.08	ปานกลาง
9	ขาดแรงจูงใจในการเรียน.....	2.09	1.04	ปานกลาง
10	ขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬา.....	1.93	1.11	ปานกลาง
11	ขาดเป้าหมายในการเรียน.....	1.90	1.05	ปานกลาง
12	ขาดเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา.....	1.88	1.14	ปานกลาง
	รวม	2.04	.62	ปานกลาง

ตาราง 22 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
	<b>2. ด้านที่อยู่อาศัย</b>			
13	ที่พักสกปรก อับทึบ มีกลิ่นเหม็น.....	2.06	1.11	ปานกลาง
14	ห้องพักไม่เป็นสัดส่วนและคับแคบ.....	2.00	1.15	ปานกลาง
15	ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน.....	2.30	1.22	ปานกลาง
16	เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต.....	2.65	1.28	มาก
17	ต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น.....	1.80	1.17	ปานกลาง
18	ที่พักไม่มีความปลอดภัยเพียงพอ.....	1.84	1.13	ปานกลาง
19	ที่พักไม่เอื้อต่อการทบทวนบทเรียนหรือทำการบ้าน.....	2.05	1.22	ปานกลาง
20	การเข้าออกที่พักไม่ได้รับความสะดวก.....	2.09	1.25	ปานกลาง
	รวม	2.10	.80	ปานกลาง
	<b>3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน</b>			
21	ขาดเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์ด้วย.....	1.82	1.13	ปานกลาง
22	เพื่อนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับหรือ ให้ความสำคัญ.....	1.82	1.05	ปานกลาง
23	มีการแข่งขันในหมู่เพื่อนมากเกินไป.....	1.82	1.05	ปานกลาง
24	รู้สึกอึดอัดในการพูดคุยกับเพื่อน.....	1.63	.88	ปานกลาง
25	เพื่อนชอบรบกวนเรื่องเรียน.....	1.84	.93	ปานกลาง
26	เพื่อนชอบรบกวนเรื่องส่วนตัว.....	2.00	1.03	ปานกลาง
27	ถูกเพื่อนบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ.....	1.84	1.08	ปานกลาง
28	เพื่อนมักชักจูงไปในทางที่ไม่ดี.....	1.73	1.03	ปานกลาง
29	เพื่อนชอบล้อเลียนกลั่นแกล้ง.....	1.98	1.11	ปานกลาง
	รวม	1.83	.73	ปานกลาง

ตาราง 22 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
	<b>4. ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์</b>			
30	อาจารย์บางคนชอบพูดคำหยาบกับนักเรียน.....	1.74	1.02	ปานกลาง
31	อาจารย์ชอบดูถูกความสามารถของนักเรียน.....	2.03	1.15	ปานกลาง
32	อาจารย์ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น....	1.71	1.04	ปานกลาง
33	อาจารย์ชอบบ่นหรือจู้จี้กับนักเรียนมากเกินไป.....	2.30	1.28	ปานกลาง
34	อาจารย์ปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน.....	2.38	1.37	ปานกลาง
35	อาจารย์มักใช้อารมณ์และขาดเหตุผลกับนักเรียน.....	2.09	1.20	ปานกลาง
36	อาจารย์มีความเข้มงวดมากทำให้วางตัวลำบาก.....	2.10	1.11	ปานกลาง
37	รู้สึกอึดอัดใจ วิตกกังวลในการพูดคุยกับอาจารย์.....	2.01	1.06	ปานกลาง
	รวม	2.05	.86	ปานกลาง
	<b>5. ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน</b>			
38	โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป.....	2.26	1.27	ปานกลาง
39	อาจารย์ฝ่ายปกครองชอบจับผิดนักเรียน.....	2.37	1.34	ปานกลาง
40	อับอายเมื่อถูกลงโทษ.....	2.46	1.27	ปานกลาง
41	อาจารย์ฝ่ายปกครองมักใช้อำนาจเกินขอบเขต.....	2.33	1.31	ปานกลาง
42	นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ.....	2.55	1.33	ปานกลาง
43	อาจารย์ชอบลงโทษรุนแรงเกินไป.....	2.17	1.26	ปานกลาง
44	อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษ นักเรียน.....	2.22	1.32	ปานกลาง
45	กฎระเบียบของโรงเรียนล้าสมัย.....	2.03	1.26	ปานกลาง
	รวม	2.30	.99	ปานกลาง

จากตาราง 22 แสดงว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาสภจังหวัดสุพรรณบุรี มีปัญหาการปรับตัวในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา จำนวน 12 ข้อ นักเรียนโรงเรียนกีฬาสภจังหวัดสุพรรณบุรี มีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาการปรับตัวในระดับมาก 2 ข้อ

มีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง 9 ข้อ ปัญหาการปรับตัวในระดับน้อย 1 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน ขาดสมาธิในการเรียน ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ได้ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ อุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬาไม่ทันสมัย

2. ด้านที่อยู่อาศัย จำนวน 8 ข้อ นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาการปรับตัวในระดับมาก 1 ข้อ ปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง 7 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน การเข้าออกที่พักไม่ได้รับความสะดวก ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น

3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำนวน 9 ข้อ นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง 9 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ เพื่อนชอบรบกวนเรื่องส่วนตัว เพื่อนชอบล้อเลียนกลั่นแกล้ง ลำดับที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2 ข้อ คือ เพื่อนชอบรบกวนเรื่องเรียน ถูกเพื่อนบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ รู้สึกอึดอัดในการพูดคุยกับเพื่อน

4. ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ จำนวน 8 ข้อ นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง 8 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ อาจารย์ปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน อาจารย์ชอบบ่นหรือจู้จี้กับนักเรียนมากเกินไป อาจารย์มีความเข้มงวดมากทำให้วางตัวลำบาก ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ อาจารย์ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

5. ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน จำนวน 8 ข้อ นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง 8 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ อับอายเมื่อถูกลงโทษ อาจารย์ฝ่ายปกครองชอบจับผิดนักเรียน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ กฎระเบียบของโรงเรียนล้าสมัย

ตอนที่ 9 เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

9.1 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวม และรายด้าน จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 23

ตาราง 23 เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวม และรายด้าน จำแนกตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ปัญหาการปรับตัวของนักเรียน	ระดับชั้นที่ศึกษา				t
	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
1.ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา	1.95	0.56	2.12	0.66	2.13*
2.ด้านที่อยู่อาศัย	2.01	0.69	2.18	0.89	1.67
3.ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.77	0.65	1.89	0.79	1.20
4.ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์	1.89	0.78	2.19	0.91	2.73*
5.ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	2.07	0.87	2.51	1.04	3.56*
รวม	1.94	0.56	2.17	0.70	2.81*

จากตาราง 23 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีปัญหาการปรับตัวโดยรวมและรายด้านระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีปัญหาการปรับตัวโดยรวม ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีปัญหาการปรับตัวโดยรวม ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านที่อยู่อาศัย และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

9.2 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬา  
จังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง  
24 - 31

ตาราง 24 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ปัญหาการปรับตัวของนักเรียน	ระดับชั้นที่ศึกษา					
	ม.1		ม.2		ม.3	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1.ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา	1.87	0.50	1.80	0.44	2.20	0.66
2.ด้านที่อยู่อาศัย	1.81	0.58	1.93	0.65	2.34	0.74
3.ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.70	0.58	1.60	0.62	2.02	0.70
4.ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์	1.68	0.72	1.89	0.80	2.16	0.78
5.ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของ โรงเรียน	1.74	0.78	2.10	0.89	2.47	0.82
รวม	1.77	0.48	1.85	0.54	2.23	0.58

จากตาราง 24 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับ  
ปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมสูงสุด และนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมต่ำสุด

ตาราง 25 การวิเคราะห์ความแปรปรวนปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ปัญหาการปรับตัวของ นักเรียน	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F
1.ด้านการเรียนและ การฝึกซ้อมกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	2	3.241	1.620	5.543*
	ภายในกลุ่ม	109	31.867	0.292	
	รวม	111	35.108		
2.ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	5.780	2.890	6.724*
	ภายในกลุ่ม	109	46.849	0.430	
	รวม	111	52.629		
3.ด้านความสัมพันธ์กับ เพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	3.302	1.651	4.155*
	ภายในกลุ่ม	109	43.313	0.397	
	รวม	111	46.616		
4.ด้านความสัมพันธ์กับ อาจารย์	ระหว่างกลุ่ม	2	4.689	2.344	4.044*
	ภายในกลุ่ม	109	63.197	0.580	
	รวม	111	67.886		
5.ด้านการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของโรงเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	10.811	5.406	7.966*
	ภายในกลุ่ม	109	73.969	0.679	
	รวม	111	84.780		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	4.595	2.298	8.229*
	ภายในกลุ่ม	109	30.433	0.279	
	รวม	111	35.092		

จากตาราง 25 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน แตกต่าง  
กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 26 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬาเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของเซฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา	$\bar{x}$	ม.2	ม.1	ม.3
		1.80	1.87	2.20
ม.2	1.80	-	0.07	0.40*
ม.1	1.87	-	-	0.34*
ม.3	2.20	-	-	-

จากตาราง 26 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าแตกต่างกันอย่างไรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 27 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านที่อยู่อาศัยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของเซฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา	$\bar{x}$	ม.1	ม.2	ม.3
		1.81	1.93	2.34
ม.1	1.81	-	0.12	0.53*
ม.2	1.93	-	-	0.41*
ม.3	2.34	-	-	-

จากตาราง 27 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวด้านที่อยู่อาศัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 28 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา	$\bar{x}$	ม.2	ม.1	ม.3
		1.60	1.70	2.02
ม.2	1.60	-	0.09	0.42*
ม.1	1.70	-	-	0.32
ม.3	2.02	-	-	-

จากตาราง 28 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 29 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา	$\bar{x}$	ม.1	ม.2	ม.3
		1.68	1.89	2.16
ม.1	1.68	-	0.21	0.48*
ม.2	1.89	-	-	0.27
ม.3	2.16	-	-	-

จากตาราง 29 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 30 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ด้านการการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา	$\bar{x}$	ม.1	ม.2	ม.3
		1.74	2.10	2.47
ม.1	1.74	-	0.36	0.73*
ม.2	2.10	-	-	0.37
ม.3	2.47	-	-	-

จากตาราง 30 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวด้านการการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 31 การทดสอบความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการทดสอบของเชฟเฟ (Scheffe) จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา	$\bar{x}$	ม.1	ม.2	ม.3
		1.77	1.85	2.23
ม.1	1.77	-	0.09	0.46*
ม.2	1.85	-	-	0.38*
ม.3	2.23	-	-	-

จากตาราง 31 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

9.3 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 32 - 33

ตาราง 32 ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ปัญหาการปรับตัวของนักเรียน	ระดับชั้นที่ศึกษา					
	ม.4		ม.5		ม.6	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1.ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา	2.13	0.62	2.14	0.72	2.10	0.65
2.ด้านที่อยู่อาศัย	2.17	0.93	2.21	0.81	2.17	0.94
3.ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.89	0.75	1.89	0.80	1.88	0.84
4.ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์	2.09	0.88	2.30	0.96	2.18	0.92
5.ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	2.39	1.09	2.58	1.04	2.58	1.02
รวม	2.13	0.69	2.21	0.71	2.17	0.71

จากตาราง 32 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมต่ำสุด

ตาราง 33 การวิเคราะห์ความแปรปรวนปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับชั้นที่  
ศึกษา

ปัญหาการปรับตัวของ นักเรียน	แหล่งความ แปรปรวน	df	SS	MS	F
1.ด้านการเรียนและ การฝึกซ้อมกีฬา	ระหว่างกลุ่ม	2	0.040	0.020	0.045
	ภายในกลุ่ม	119	52.533	0.441	
	รวม	121	52.573		
2.ด้านที่อยู่อาศัย	ระหว่างกลุ่ม	2	0.049	0.024	0.030
	ภายในกลุ่ม	119	95.581	0.803	
	รวม	121	95.630		
3.ด้านความสัมพันธ์กับ เพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.002	0.001	0.002
	ภายในกลุ่ม	119	76.096	0.639	
	รวม	121	76.098		
4.ด้านความสัมพันธ์กับ อาจารย์	ระหว่างกลุ่ม	2	0.835	0.418	0.497
	ภายในกลุ่ม	119	100.078	0.841	
	รวม	121	100.913		
5.ด้านการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของโรงเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.935	0.468	0.425
	ภายในกลุ่ม	119	131.059	1.101	
	รวม	121	131.994		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.132	0.066	0.133
	ภายในกลุ่ม	119	59.219	0.498	
	รวม	121	59.351		

จากตาราง 33 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัด  
สุพรรณบุรี ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน แตกต่าง  
กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 10 วิเคราะห์วิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวม  
และจำแนกตามระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

10.1 ร้อยละของวิธีการปรับตัวของนักเรียนที่พาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 34 - 36

ตาราง 34 ร้อยละของวิธีการปรับตัวของนักเรียนที่พาจังหวัดสุพรรณบุรี

ข้อ	ข้อความ	ไม่มีปัญหา การปรับตัว		เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้									
		จำนวน	ร้อยละ	ยอมรับ สภาพ	ปรับปรุง ตนเอง		หาเหตุผล ให้ตนเอง สบายใจ		จัดการกับ ปัญหา โดยตรง		รวม		
					จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ			
1	1. ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา	35	15.0	20	8.5	134	57.3	31	13.2	14	6.0	234	100
2	ขาดสมาธิในการเรียน.....	79	33.8	12	5.1	97	41.5	31	13.2	15	6.4	234	100
3	ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา.....	115	49.1	63	26.9	29	12.4	14	6.0	13	5.6	234	100
4	อุปกรณ์การเรียนไม่ทันสมัย.....	133	56.8	49	20.9	24	10.3	17	7.3	11	4.7	234	100
5	อุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬาไม่ทันสมัย.....	36	15.4	15	6.4	140	59.8	22	9.4	21	9.0	234	100
6	ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน.....	57	24.4	18	7.7	105	44.9	29	12.4	25	10.7	234	100
7	ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ได้.....	62	26.5	20	8.5	96	41.0	26	11.1	30	12.8	234	100
	เรียนไม่ทันเพื่อน.....												

ตาราง 34 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ไม่มีปัญหา		เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้									
		การปรับตัว		ยอมรับสภาพ		ปรับปรุงตนเอง		หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ		จัดการกับปัญหาโดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8	ห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น คับแคบ เก้าอี้ไม่เพียงพอ.	128	54.7	50	21.4	30	12.8	13	5.6	13	5.6	234	100
9	ขาดแรงจูงใจในการเรียน.....	82	35.0	30	12.8	49	20.9	55	23.5	18	7.7	234	100
10	ขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬา.....	111	47.4	26	11.1	45	19.2	38	16.2	14	6.0	234	100
11	ขาดเป้าหมายในการเรียน.....	105	44.9	15	6.4	81	34.6	18	7.7	15	6.4	234	100
12	ขาดเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา.....	121	51.7	23	9.8	62	26.5	14	6.0	14	6.0	234	100
	<b>2. ตำแหน่งที่อยู่อาศัย</b>												
13	ที่พักสกปรก อับทึบ มีกลิ่นเหม็น.....	85	36.3	46	19.7	41	17.5	17	7.3	45	19.2	234	100
14	ห้องพักไม่เป็นสัดส่วนและคับแคบ.....	108	46.2	55	23.5	23	9.8	20	8.5	28	12.0	234	100
15	ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน.....	78	33.3	64	27.4	35	15.0	21	9.0	36	15.4	234	100
16	เพื่อนร่วมห้องมีกิริยาของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต.....	49	20.9	68	29.1	27	11.5	20	8.5	70	29.9	234	100

ตาราง 34 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหาการปรับตัว		ยอมรับสภาพ		ปรับปรุงตนเอง		หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ		จัดการกับปัญหาโดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
17	ต้องใช้ห้องนั่งร่วมกับคนอื่น.....	138	59.0	49	20.9	28	12.0	11	4.7	8	3.4	234	100
18	ที่พักไม่มีความปลอดภัยเพียงพอ.....	125	53.4	44	18.8	25	10.7	21	9.0	19	8.1	234	100
19	ที่พักไม่เอื้อต่อการทบทวนบทเรียนหรือทำการบ้าน.....	109	46.6	60	25.6	27	11.5	18	7.7	20	8.5	234	100
20	การเข้าออกที่พักไม่ได้รับความสะดวก.....	105	44.9	57	24.4	27	11.5	30	12.8	15	6.4	234	100
	<b>3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน</b>												
21	ขาดเพื่อนสนิทที่จะปรึกษาช่วย.....	132	56.4	28	12.0	28	12.0	33	14.1	13	5.6	234	100
22	เพื่อนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับหรือให้ความสำคัญ.....	119	50.9	37	15.8	50	21.4	22	9.4	6	2.6	234	100
23	มีการแข่งขันในหมู่เพื่อนมากเกินไป.....	123	52.6	30	12.8	39	16.7	29	12.4	13	5.6	234	100
24	รู้สึกอึดอัดในการพูดคุยกับเพื่อน.....	138	59.0	19	8.1	38	16.2	33	14.1	6	2.6	234	100
25	เพื่อนชอบบ่นเรื่องเรียน.....	102	43.6	43	18.4	38	16.2	30	12.8	21	9.0	234	100
26	เพื่อนชอบบ่นเรื่องส่วนตัว.....	89	38.0	50	21.4	24	10.3	46	19.7	25	10.7	234	100

ตาราง 34 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหาการปรับตัว		ยอมรับสภาพ		ปรับปรุงตนเอง		หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ		จัดการกับปัญหาโดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
27	ถูกเพื่อนบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ.....	123	52.6	32	13.7	30	12.8	24	10.3	25	10.7	234	100
28	เพื่อนมักชักจูงไปในทางที่ไม่ดี.....	134	57.3	18	7.7	39	16.7	17	7.3	26	11.1	234	100
29	เพื่อนชอบล้อเลียนกลั่นแกล้ง.....	106	45.3	43	18.4	33	14.1	37	15.8	15	6.4	234	100
	<b>4. ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์</b>												
30	อาจารย์บางคนชอบพูดคำหยาบกับนักเรียน.....	129	55.1	39	16.7	38	16.2	15	6.4	13	5.6	234	100
31	อาจารย์ชอบดูถูกความสามารถของนักเรียน.....	98	41.9	45	19.2	37	15.8	33	14.1	21	9.0	234	100
32	อาจารย์ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น.....	141	60.3	30	12.8	23	9.8	28	12.0	12	5.1	234	100
33	อาจารย์ชอบบ่นหรือจู้จี้กับนักเรียนมากเกินไป.....	81	34.6	64	27.4	36	15.4	41	17.5	12	5.1	234	100
34	อาจารย์ปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน.....	85	36.3	67	28.6	33	14.1	34	14.5	15	6.4	234	100
35	อาจารย์มักใช้อารมณ์และขาดเหตุผลกับนักเรียน.....	98	41.9	56	23.9	23	9.8	36	15.4	21	9.0	234	100
36	อาจารย์มีความเข้มงวดมากทำให้วางตัวลำบาก.....	86	36.8	50	21.4	62	26.5	22	9.4	14	6.0	234	100

ตาราง 34 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหา การปรับตัว		ยอมรับ สภาพ		ปรับปรุง ตนเอง		หาเหตุผลให้ ตนเองสบาย ใจ		จัดการกับ ปัญหา โดยตรง		รวม	
		จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
37	รู้สึกอึดใจ วิตกกังวลในการพูดคุยกับอาจารย์..... <b>5. ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน</b>	93	39.7	28	12.0	76	32.5	25	10.7	12	5.1	234	100
38	โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป.....	91	38.9	81	34.6	29	12.4	19	8.1	14	6.0	234	100
39	อาจารย์ฝ่ายปกครองชอบจับผิดนักเรียน.....	81	34.6	65	27.8	49	20.9	25	10.7	14	6.0	234	100
40	อับอายเมื่อถูกลงโทษ.....	60	25.6	54	23.1	82	35.0	24	10.3	14	6.0	234	100
41	อาจารย์ฝ่ายปกครองมักใช้อำนาจเกินขอบเขต.....	83	35.5	69	29.5	30	12.8	33	14.1	19	8.1	234	100
42	นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ.....	69	29.5	77	32.9	30	12.8	36	15.4	22	9.4	234	100
43	อาจารย์ชอบลงโทษรุนแรงเกินไป.....	96	41.0	66	28.2	26	11.1	22	9.4	24	10.3	234	100
44	อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษ นักเรียน.....	94	40.2	69	29.5	23	9.8	27	11.5	21	9.0	234	100
45	กฎระเบียบของโรงเรียนล้าสมัย.....	118	50.4	50	21.4	24	10.3	24	10.3	18	7.7	234	100
	รวม	4430	42.1	1994	18.9	2065	19.6	1181	11.2	860	8.2	10530	100

จากตาราง 34 แสดงว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัว ดังนี้

1. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการยอมรับสภาพกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) อาจารย์ฝ่ายปกครองมักใช้อำนาจเกินขอบเขต (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) และอาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

2. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการปรับปรุงตนเองกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ขาดสมาธิในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ได้ (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ห้องพักไม่เป็นสัดส่วนและคับแคบ (ด้านที่อยู่อาศัย) อาจารย์ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น (ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์) อาจารย์มักใช้อารมณ์และขาดเหตุผลกับนักเรียน (ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์) อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน)

3. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขาดแรงจูงใจในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) เพื่อนชอบรบกวนเรื่องส่วนตัว (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) ขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น (ด้านที่อยู่อาศัย)

4. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต (ด้านที่อยู่อาศัย) ที่พักสกปรก อับทึบ มีกลิ่นเหม็น (ด้านที่อยู่อาศัย) ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน (ด้านที่อยู่อาศัย) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ เพื่อนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับหรือให้ความสำคัญ (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) และรู้สึกอึดอัดในการพูดคุยกับเพื่อน (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน)

5. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย คือ ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 19.6 ยอมรับสภาพ ร้อยละ 18.9 หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ ร้อยละ 11.2 และจัดการกับปัญหาโดยตรง ร้อยละ 8.2

ตาราง 35 ร้อยละของวิธีการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ข้อ	ข้อความ	ไม่มีปัญหา		เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้									
		การปรับตัว		ยอมรับสภาพ		ปรับปรุงตนเอง		หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ		จัดการกับปัญหาโดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
1	1. ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา												
1	ขาดสมาธิในการเรียน.....	14	6.0	10	4.3	70	29.9	10	4.3	8	3.4	122	47.9
2	ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา.....	39	16.7	7	3.0	45	19.2	16	6.8	5	2.1	122	47.9
3	อุปกรณ์การเรียนไม่ทันสมัย.....	64	27.4	24	10.3	16	6.8	3	1.3	5	2.1	122	47.9
4	อุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬาไม่ทันสมัย.....	69	29.5	22	9.4	9	3.8	9	3.8	3	1.3	122	47.9
5	ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน.....	16	6.8	6	2.6	73	31.2	10	4.3	7	3.0	122	47.9
6	ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ได้.....	25	10.7	8	3.4	61	26.1	7	3.0	11	4.7	122	47.9
7	เรียนไม่ทันเพื่อน.....	37	15.8	10	4.3	44	18.8	12	5.1	9	3.8	122	47.9

ตาราง 35 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหา การปรับตัว		ยอมรับ สภาพ		ปรับปรุง ตนเอง		หาเหตุผล ให้ตนเอง สบายใจ		จัดการกับ ปัญหา โดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8	ห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น คับแคบ เก้อไม่เพียงพอ.	59	25.2	28	12.0	14	6.0	6	2.6	5	2.1	112	47.9
9	ขาดแรงจูงใจในการเรียน.....	44	18.8	15	6.4	26	11.1	20	8.5	7	3.0	112	47.9
10	ขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬา.....	57	24.4	18	7.7	20	8.5	15	6.4	2	0.9	112	47.9
11	ขาดเป้าหมายในการเรียน.....	50	21.4	8	3.4	38	16.2	9	3.8	7	3.0	112	47.9
12	ขาดเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา.....	63	26.9	11	4.7	32	13.7	3	1.3	3	1.3	112	47.9
<b>2. ด้านที่อยู่อาศัย</b>													
13	ที่พักสกปรก อับทึบ มีกลิ่นเหม็น.....	38	16.2	30	12.8	26	11.1	7	3.0	11	4.7	112	47.9
14	ห้องพักไม่เป็นสัดส่วนและคับแคบ.....	52	22.2	32	13.7	13	5.6	8	3.4	7	3.0	112	47.9
15	ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน.....	36	15.4	33	14.1	16	6.8	13	5.6	14	6.0	112	47.9
16	เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต.....	18	7.7	30	12.8	15	6.4	9	3.8	40	17.1	112	47.9

ตาราง 35 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหาการปรับตัว		ยอมรับสภาพ		ปรับรูปร่างตนเอง		หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ		จัดการกับปัญหาโดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
17	ต้องใช้ห้องนั่งรวมกับคนอื่น.....	71	30.3	20	8.5	16	6.8	4	1.7	1	0.4	112	47.9
18	ที่พักไม่มีความปลอดภัยเพียงพอ.....	69	29.5	22	9.4	10	4.3	7	3.0	4	1.7	112	47.9
19	ที่พักไม่เอื้อต่อการทบทวนบทเรียนหรือทำการบ้าน.....	58	24.8	27	11.5	15	6.4	8	3.4	4	1.7	112	47.9
20	การเข้าออกที่พักไม่ได้รับความสะดวก.....	57	24.4	29	12.4	13	5.6	8	3.4	5	2.1	112	47.9
	<b>3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน</b>												
21	ขาดเพื่อนสนิทที่จะปรึกษาช่วย.....	64	27.4	13	5.6	14	6.0	13	5.6	8	3.4	112	47.9
22	เพื่อนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับหรือให้ความสำคัญ.....	58	24.8	22	9.4	25	10.7	5	2.1	2	0.9	112	47.9
23	มีการแข่งขันในหมู่เพื่อนมากเกินไป.....	67	28.6	13	5.6	18	7.7	7	3.0	7	3.0	112	47.9
24	รู้สึกอึดอัดในการพูดคุยกับเพื่อน.....	66	28.2	10	4.3	19	8.1	11	4.7	6	2.6	112	47.9
25	เพื่อนชอบบ่นทวงเรื่องเรียน.....	50	21.4	24	10.3	17	7.3	14	6.0	7	3.0	112	47.9
26	เพื่อนชอบบ่นทวงเรื่องส่วนตัว.....	40	17.1	17	7.3	13	5.5	17	7.3	15	6.4	112	47.9

ตาราง 35 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหา การปรับตัว		ยอมรับ สภาพ		ปรับปรุง ตนเอง		หาเหตุผล ให้ตนเอง สบายใจ		จัดการกับ ปัญหา โดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
27	ถูกเพื่อนบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ.....	65	27.8	14	6.0	15	6.4	6	2.6	12	5.1	112	47.9
28	เพื่อนมักชักจูงไปในทางที่ไม่ดี.....	64	27.4	7	3.0	23	9.8	6	2.6	12	5.1	112	47.9
29	เพื่อนชอบล้อเลียนกลั่นแกล้ง.....	46	19.7	21	9.0	23	9.8	13	5.6	9	3.8	112	47.9
	<b>4. ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์</b>												
30	อาจารย์บางคนชอบพูดคำหยาบกับนักเรียน.....	63	26.9	22	9.4	16	6.8	6	2.6	5	2.1	112	47.9
31	อาจารย์ชอบดูถูกความสามารถของนักเรียน.....	53	22.6	19	8.1	22	9.4	10	4.3	8	3.4	112	47.9
32	อาจารย์ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น.....	77	32.9	12	5.1	10	4.3	7	3.0	6	2.6	112	47.9
33	อาจารย์ชอบบ่นหรือจู้จี้กับนักเรียนมากเกินไป.....	49	20.9	28	12.0	21	9.0	12	5.1	2	0.9	112	47.9
34	อาจารย์ปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน.....	46	19.7	35	15.0	18	7.7	8	3.4	5	2.1	112	47.9
35	อาจารย์มักใช้อารมณ์และขาดเหตุผลกับนักเรียน.....	59	25.2	21	9.0	12	5.1	13	5.6	7	3.0	112	47.9
36	อาจารย์มีความเข้มงวดมากทำให้วางตัวลำบาก.....	40	17.1	36	11.1	35	15.0	6	2.6	5	2.1	112	47.9

ตาราง 35 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหาการปรับตัว		ยอมรับสภาพ		ปรับปรุงตนเอง		หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ		จัดการกับปัญหาโดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
37	รู้สึกอึดใจ วิดกกังวลในการพูดคุยกับอาจารย์..... 5. ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน	46	19.7	10	4.3	40	17.1	10	4.3	6	2.6	112	47.9
38	โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป.....	50	21.4	36	15.4	15	6.4	4	1.7	7	3.0	112	47.9
39	อาจารย์ฝ่ายปกครองชอบจับผิดนักเรียน.....	46	19.7	30	12.8	28	12.0	5	2.1	3	1.3	112	47.9
40	อับอายเมื่อถูกลงโทษ.....	32	13.7	25	10.7	44	18.8	8	3.4	3	1.3	112	47.9
41	อาจารย์ฝ่ายปกครองมักใช้อำนาจเกินขอบเขต.....	52	22.2	25	10.7	15	6.4	13	5.6	7	3.0	112	47.9
42	นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ.....	38	16.2	38	16.2	17	7.3	13	5.6	6	2.6	112	47.9
43	อาจารย์ชอบลงโทษรุนแรงเกินไป.....	52	22.2	29	12.4	15	6.4	6	2.6	10	4.3	112	47.9
44	อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน.....	53	22.6	29	12.4	14	6.0	11	4.7	5	2.1	112	47.9
45	กฎระเบียบของโรงเรียนล้าสมัย.....	68	29.1	19	8.1	10	4.3	7	3.0	8	3.4	112	47.9
	รวม	2280	21.7	945	9.0	1071	10.2	415	3.9	329	3.1	5040	47.9

จากตาราง 35 แสดงว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัว ดังนี้

1. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการยอมรับสภาพกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) อาจารย์ปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน (ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

2. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการปรับปรุงตนเองกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ขาดสมาธิในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ได้ (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ อุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬาไม่ทันสมัย (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

3. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขาดแรงจูงใจในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) เพื่อนชอบรบกวนเรื่องส่วนตัว (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ อุปกรณ์การเรียนไม่ทันสมัย (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) และขาดเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

4. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของไปโดยไม่ขออนุญาต (ด้านที่อยู่อาศัย) เพื่อนชอบรบกวนเรื่องส่วนตัว (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน (ด้านที่อยู่อาศัย) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น (ด้านที่อยู่อาศัย)

5. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย คือ ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 10.2 ยอมรับสภาพ ร้อยละ 9.0 หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ ร้อยละ 3.9 และจัดการกับปัญหาโดยตรง ร้อยละ 3.1

ตาราง 36 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหา การปรับตัว		ยอมรับ สภาพ		ปรับปรุง ตนเอง		หาเหตุผล ให้ตนเอง สบายใจ		จัดการกับ ปัญหา โดยตรง		รวม	
		จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
8	ห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น คับแคบ เก้าอี้ไม่เพียงพอ.	69	29.5	22	9.4	16	6.8	7	3.0	8	3.4	122	52.1
9	ขาดแรงจูงใจในการเรียน.....	38	16.2	15	6.4	23	9.8	35	15.0	11	4.7	122	52.1
10	ขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬา.....	54	23.1	8	3.4	25	10.7	23	9.8	12	5.1	122	52.1
11	ขาดเป้าหมายในการเรียน.....	55	23.5	7	3.0	43	18.4	9	3.8	8	3.4	122	52.1
12	ขาดเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา.....	58	24.8	12	5.1	30	12.8	11	4.7	11	4.7	122	52.1
	<b>2. ด้านที่อยู่อาศัย</b>												
13	ที่พักสกปรก อับทึบ มีกลิ่นเหม็น.....	47	20.1	16	6.8	15	6.4	10	4.3	34	14.5	122	52.1
14	ห้องพักไม่เป็นสัดส่วนและคับแคบ.....	56	23.9	23	9.8	10	4.3	12	5.1	21	9.0	122	52.1
15	ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน.....	42	17.9	31	13.2	19	8.1	8	3.4	22	9.4	122	52.1
16	เพื่อร่วมห้องมีกหยิมของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต.....	31	13.2	38	16.2	12	5.1	11	4.7	30	12.8	122	52.1

ตาราง 36 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหา การปรับตัว		ยอมรับ สภาพ		ปรับปรุง ตนเอง		หาเหตุผล ให้ตนเอง สบายใจ		จัดการกับ ปัญหา โดยตรง		รวม	
		จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
17	ต้องใช้ห้องนี้ร่วมกับคนอื่น.....	67	28.6	29	12.4	12	5.1	7	3.0	7	3.0	122	52.1
18	ที่พักไม่มีความปลอดภัยเพียงพอ.....	56	23.9	22	9.4	15	6.4	14	6.0	15	6.4	122	52.1
19	ที่พักไม่เอื้อต่อการทบทวนบทเรียนหรือทำการบ้าน.....	51	21.8	33	14.1	12	5.1	10	4.3	16	6.8	122	52.1
20	การเข้าออกที่พักไม่ได้รับความสะดวก.....	48	20.5	28	12.0	14	6.0	22	9.4	10	4.3	122	52.1
	<b>3. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน</b>												
21	ขาดเพื่อนสนิทที่จะปรึกษาทุกด้วย.....	68	29.1	15	6.4	14	6.0	20	8.5	5	2.1	122	52.1
22	เพื่อนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับหรือให้ความสำคัญ.....	61	26.1	15	6.4	25	10.7	17	7.3	4	1.7	122	52.1
23	มีการแข่งขันในหมู่เพื่อนมากเกินไป.....	56	23.9	17	7.3	21	9.0	22	9.4	6	2.6	122	52.1
24	รู้สึกโดดเดี่ยวในการพูดคุยกับเพื่อน.....	72	30.8	9	3.8	19	8.1	22	9.4	0	0.0	122	52.1
25	เพื่อนชอบบกรบกรวนเรื่องเรียน.....	52	22.2	19	8.1	21	9.0	16	6.8	14	6.0	122	52.1
26	เพื่อนชอบบกรบกรวนเรื่องส่วนตัว.....	49	20.9	23	9.8	11	4.7	29	12.4	10	4.3	122	52.1

ตาราง 36 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหาการปรับตัว		ยอมรับสภาพ		ปรับปรุงตนเอง		หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ		จัดการกับปัญหาโดยตรง		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
27	ถูกเพื่อนบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ.....	58	24.8	18	7.7	15	6.4	18	7.7	13	5.6	122	52.1
28	เพื่อนมักชักจูงไปในทางที่ไม่ดี.....	70	29.9	11	4.7	16	6.8	11	4.7	14	6.0	122	52.1
29	เพื่อนชอบล้อเลียนกลั่นแกล้ง.....	60	25.6	22	9.4	10	4.3	24	10.3	6	2.6	122	52.1
	<b>4. ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์</b>												
30	อาจารย์บางคนชอบพูดคำหยาบกับนักเรียน.....	66	28.2	17	7.3	22	9.4	9	3.8	8	3.4	122	52.1
31	อาจารย์ชอบดูถูกความสามารถของนักเรียน.....	45	19.2	26	11.1	15	6.4	23	9.8	13	5.6	122	52.1
32	อาจารย์ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น.....	64	27.4	18	7.7	13	5.6	21	9.0	6	2.6	122	52.1
33	อาจารย์ชอบบ่นหรือจู้จี้กับนักเรียนมากเกินไป.....	32	13.7	36	15.4	15	6.4	29	12.4	10	4.3	122	52.1
34	อาจารย์ปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน.....	39	16.7	32	13.7	15	6.4	26	11.1	10	4.3	122	52.1
35	อาจารย์มักใช้อารมณ์และขาดเหตุผลกับนักเรียน.....	39	16.7	35	15.0	11	4.7	23	9.8	14	6.0	122	52.1
36	อาจารย์มีความเข้มงวดมากทำให้วางตัวลำบาก.....	46	19.7	24	10.3	27	11.5	16	6.8	9	3.8	122	52.1

ตาราง 36 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เมื่อมีปัญหาการปรับตัวนักเรียนใช้วิธีการปรับตัว ดังต่อไปนี้											
		ไม่มีปัญหา การปรับตัว		ยอมรับ สภาพ		ปรับปรุง ตนเอง		หาเหตุผล ให้ตนเอง สบายใจ		จัดการกับ ปัญหา โดยตรง		รวม	
		จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ	จำ นวน	ร้อยละ
37	รู้สึกอึดใจ วิตกกังวลในการพูดคุยกับอาจารย์.....	47	20.1	18	7.7	36	15.4	15	6.4	6	2.6	122	52.1
38	<b>5. ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน</b>												
38	โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป.....	41	17.5	45	19.2	14	6.0	15	6.4	7	3.0	122	52.1
39	อาจารย์ฝ่ายปกครองชอบจับผิดนักเรียน.....	35	15.0	35	15.0	21	9.0	20	8.5	11	4.7	122	52.1
40	อัยายเมื่อถูกลงโทษ.....	28	12.0	29	12.4	38	16.2	16	6.8	11	4.7	122	52.1
41	อาจารย์ฝ่ายปกครองมักใช้อำนาจเกินขอบเขต.....	31	13.2	44	18.8	15	6.4	20	8.5	12	5.1	122	52.1
42	นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ.....	31	13.2	39	16.7	13	5.6	23	9.8	16	6.8	122	52.1
43	อาจารย์ชอบลงโทษรุนแรงเกินไป.....	44	18.8	37	15.8	11	4.7	16	6.8	14	6.0	122	52.1
44	อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษ นักเรียน.....	41	17.5	40	17.1	9	3.8	16	6.8	16	6.8	122	52.1
45	กฎระเบียบของโรงเรียนล้าสมัย.....	50	21.4	31	13.2	14	6.0	17	7.3	10	4.3	122	52.1
	รวม	2150	20.4	1049	10.0	994	9.4	766	7.3	531	5.0	5490	52.1

จากตาราง 36 แสดงว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัว ดังนี้

1. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการยอมรับสภาพกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) อาจารย์ฝ่ายปกครองมักใช้อำนาจเกินขอบเขต (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

2. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการปรับปรุงตนเองกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ขาดสมาธิในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬาและเรียนไม่ทันเพื่อน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน)

3. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขาดแรงจูงใจในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) เพื่อนชอบรบกวนเรื่องส่วนตัว (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) อาจารย์ชอบบ่นหรือจู้จี้กับนักเรียนมากเกินไป (ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น คับแคบ แกว้อไม่เพียงพอ (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) และต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น (ด้านที่อยู่อาศัย)

4. เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ที่พักสกปรก อับทึบ มีกลิ่นเหม็น (ด้านที่อยู่อาศัย) เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต (ด้านที่อยู่อาศัย) ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน (ด้านที่อยู่อาศัย) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ รู้สึกอึดอัดในการพูดคุยกับเพื่อน (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน)

5. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย คือ ยอมรับสภาพ ร้อยละ 10.0 ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 9.4 หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ ร้อยละ 7.3 และจัดการกับปัญหาโดยตรง ร้อยละ 5.0

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา
4. เพื่อเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา
5. เพื่อศึกษาวิธีการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยรวม และจำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

#### สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว แตกต่างกัน
2. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษา แตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว แตกต่างกัน
3. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นที่ศึกษา แตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว แตกต่างกัน

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - 3) และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - 6) โรงเรียนกีฬาจังหวัด

สุพรรณบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ที่สุ่มมาจากประชากร จำนวน 234 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคตซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามวัดความเครียดซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยใช้ ใช้เป็นบางครั้ง ใช้บ่อยๆ ใช้ทุกครั้ง

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามปัญหาและวิธีการปรับตัว

ภาค ก เป็นแบบสอบถามปัญหาการปรับตัวของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง เล็กน้อย ไม่เป็นปัญหา โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ และด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน

ภาค ข แบบเลือกตอบวิธีการปรับตัวของนักเรียนใน 5 วิธีการ ได้แก่ การยอมรับสภาพ การปรับปรุงตนเอง การคิดหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ การจัดการกับปัญหาโดยตรง และวิธีอื่น ๆ นอกเหนือวิธีดังกล่าว

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้แจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตต่อ ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี และขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม โดยแจกแบบสอบถามจำนวน 234 ฉบับ ได้รับกลับคืนมาด้วยความสมบูรณ์ สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถาม

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Statistical Package for Social Science (SPSS) เพื่อคำนวณหาค่าสถิติต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด

ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้สถิติทดสอบ  $t$ -test สำหรับ Independent samples

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน โดยใช้สถิติทดสอบ  $F$ -test

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน โดยใช้สถิติทดสอบ  $F$ -test

5. วิเคราะห์วิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยหาค่าร้อยละ (Percentage)

### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษาปรากฏผล ดังนี้

1.1 นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นส่วนน้อย

1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รองลงมาคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นส่วนน้อย

1.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รองลงมาคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับปานกลาง โดยมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับมาก 12 ข้อ มีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับ ปานกลาง 3 ข้อ มีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับน้อย 3 ข้อ ซึ่งข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด มี 3 ข้อ คือ ตั้งใจจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถหลายๆ ด้าน จะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตจะได้ดี การที่ขยันเรียนเพราะคิดถึงการประกอบอาชีพในอนาคต ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ไม่ชอบวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้าเพราะเหตุการณ์ต่างๆ มักไม่เป็นไปตามแผน เมื่อพิจารณาตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษา แตกต่างกัน พบว่า

2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับปานกลาง

2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสุด

และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำสุด

2.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงสุด ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำสุด

3. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีความเครียดในระดับปานกลาง โดยมีความเครียดในระดับสูง 8 ข้อ มีความเครียดในระดับปานกลาง 8 ข้อ มีความเครียดในระดับต่ำ 3 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ เคยรู้สึกกังวลในเรื่องการเรียนการสอนและการฝึกปฏิบัติ มีปัญหาหัวใจที่ต้องขบคิด เมื่อมีใครทำอะไรไม่ถูกใจจะรู้สึกโกรธ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ เคยตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น เมื่อพิจารณาตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน พบว่า

3.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความเครียดในระดับปานกลาง

3.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความเครียดสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเครียดต่ำสุด

3.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเครียดต่ำสุด

4. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง โดยมีการเผชิญความเครียดในระดับดี 2 ข้อ มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง 25 ข้อ มีการเผชิญความเครียดในระดับไม่ดี 1 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี คิดอย่างไรรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละขั้นตอน ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ยอมรวมข้อมต่อปัญหาเพื่อให้เกิดผลดีบางอย่าง เมื่อพิจารณาตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน พบว่า

4.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง

4.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีการเผชิญความเครียดสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการเผชิญความเครียดต่ำสุด

4.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการเผชิญความเครียดสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการเผชิญความเครียดต่ำสุด

5. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวด้านต่าง ๆ ในระดับปานกลางทั้งสิ้น โดยที่ปัญหาการปรับตัวด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนสูงสุด รองลงมาคือ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน พบว่า

5.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมและรายด้านระดับปานกลาง

5.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมต่ำสุด

5.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมสูงสุด และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมต่ำสุด

6. ผลการเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตาม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน พบว่า

6.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

7. ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตาม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน พบว่า

7.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

7.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

7.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

8. ผลการเปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตาม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน พบว่า

8.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

8.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

8.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

9. ผลการเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตาม ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน พบว่า

9.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีปัญหาการปรับตัวโดยรวม ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีปัญหาการปรับตัวโดยรวม ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนปัญหาการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านที่อยู่อาศัย และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

9.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวม และรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้

9.2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านที่อยู่อาศัย ด้าน

ความสัมพันธ์กับอาจารย์ ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน และปัญหาการปรับตัวโดยรวม

9.2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และปัญหาการปรับตัวโดยรวม

9.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวม และรายด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

#### 10. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัว ดังนี้

1) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการยอมรับสภาพกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) อาจารย์ฝ่ายปกครองมักใช้อำนาจเกินขอบเขต (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) และอาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

2) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการปรับปรุงตนเองกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ขาดสมาธิในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ได้ (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ห้องพักไม่เป็นสัดส่วนและคับแคบ (ด้านที่อยู่อาศัย) อาจารย์ไม่ค่อยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น (ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์) อาจารย์มักใช้อารมณ์และขาดเหตุผลกับนักเรียน (ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์) อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน)

3) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขาดแรงจูงใจในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) เพื่อนชอบรบกวนเรื่องส่วนตัว (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) ขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น (ด้านที่อยู่อาศัย)

4) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต (ด้านที่อยู่อาศัย) ที่พักสกปรก อับทึบ มีกลิ่นเหม็น (ด้านที่อยู่อาศัย) ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน

(ด้านที่อยู่อาศัย) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ เพื่อนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับหรือให้ความสำคัญ (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) และรู้สึกอึดอัดในการพูดคุยกับเพื่อน (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน)

5) นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย คือ ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 19.6 ยอมรับสภาพ ร้อยละ 18.9 หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ ร้อยละ 11.2 และจัดการกับปัญหาโดยตรง ร้อยละ 8.2

11. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัว ดังนี้

1) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการยอมรับสภาพกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ นักเรียนหลายคนทำผิดแต่ไม่ถูกลงโทษ (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) อาจารย์ปฏิบัติต่อนักเรียนแต่ละคนไม่เสมอภาคกัน (ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

2) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการปรับปรุงตนเองกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ขาดสมาธิในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ทำงานที่อาจารย์มอบหมายไม่ได้ (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ อุปกรณ์การฝึกซ้อมกีฬาไม่ทันสมัย (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

3) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขาดแรงจูงใจในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) เพื่อนชอบบ่นเรื่องส่วนตัว (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ อุปกรณ์การเรียนไม่ทันสมัย (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) และขาดเป้าหมายในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

4) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต (ด้านที่อยู่อาศัย) เพื่อนชอบบ่นเรื่องส่วนตัว (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน (ด้านที่อยู่อาศัย) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น (ด้านที่อยู่อาศัย)

5) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย คือ ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 10.2 ยอมรับสภาพ ร้อยละ 9.0 หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ ร้อยละ 3.9 และจัดการกับปัญหาโดยตรง ร้อยละ 3.1

12. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัว ดังนี้

1) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการยอมรับสภาพกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ โรงเรียนมีกฎระเบียบมากเกินไป (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) อาจารย์ฝ่ายปกครองมักใช้อำนาจเกินขอบเขต (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา)

2) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยการปรับปรุงตนเองกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ทำงานส่งอาจารย์ไม่ทัน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ขาดสมาธิในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ขาดสมาธิในการฝึกซ้อมกีฬา (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) เรียนไม่ทันเพื่อน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ อาจารย์ฝ่ายปกครองไม่มีความยุติธรรมในการลงโทษนักเรียน (ด้านการปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน)

3) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขาดแรงจูงใจในการเรียน (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) เพื่อนชอบบ่นเรื่องส่วนตัว (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน) อาจารย์ชอบบ่นหรือจู้จี้กับนักเรียนมากเกินไป (ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ ห้องเรียนไม่เอื้อต่อการเรียน เช่น คับแคบ เก้าอี้ไม่เพียงพอ (ด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา) และต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น (ด้านที่อยู่อาศัย)

4) เมื่อนักเรียนมีปัญหาการปรับตัว นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงกับปัญหาข้อนั้น ซึ่งเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ที่พักสกปรก อับทึบ มีกลิ่นเหม็น (ด้านที่อยู่อาศัย) เพื่อนร่วมห้องมักหยิบของใช้ไปโดยไม่ขออนุญาต (ด้านที่อยู่อาศัย) ขาดเครื่องใช้ในที่พักที่จำเป็นหรือมีแต่ชำรุด เช่น เตียง ตู้ ที่นอน (ด้านที่อยู่อาศัย) ส่วนข้อที่มีค่าร้อยละน้อยที่สุด คือ รู้สึกอึดอัดในการพูดคุยกับเพื่อน (ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน)

5) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงค่าร้อยละจากมากไปน้อย คือ ยอมรับสภาพ ร้อยละ 10.0 ปรับปรุงตนเอง

ร้อยละ 9.4 หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ ร้อยละ 7.3 และจัดการกับปัญหาโดยตรง ร้อยละ 5.0

## อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้า เรื่องลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคต มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกับการศึกษาของ สுகนทิพย์ หนูนพล (2544 : 87) ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคตของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี และในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก 1) นักเรียนมีการคาดการณ์ไกลถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำเกี่ยวกับการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคต และการตัดสินใจเลือกกระทำอย่างเหมาะสม 2) นักเรียนหาทางแก้ปัญหาและวางแผนดำเนินการเพื่อเป้าหมายเกี่ยวกับการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคต 3) นักเรียนรู้จักเลือกที่จะกระทำและรอคอยผลที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับการศึกษาและการประกอบอาชีพ และมีความเพียรพยายามในปัจจุบันเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิต (กนกวรรณ อุ๋นใจ. 2535 : 59)

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจาก โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีจุดมุ่งหมายเพื่อผลิตนักกีฬาให้มีความสามารถและมีคุณภาพ เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในระดับชาติและนานาชาติทัดเทียมนานาชาติอารยประเทศ จากจุดมุ่งหมาย ดังกล่าวทำให้นักเรียนมีจุดมุ่งหมายของอนาคตในด้านการศึกษา และหน้าที่การงานคล้ายคลึงกัน คือ เป็นนักกีฬาทีมชาติ (วรารัตน์ ประสิทธิ์วิทยกิจ. 2537 : 91) รวมทั้งนักเรียนมีตัวแบบที่แสดงถึงบทบาทของการเป็นนักกีฬาทีมชาติที่เหมาะสมของการเป็นนักกีฬา นักเรียนจึงมุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ และประสบความสำเร็จในการแข่งขันระดับชาติ

จากการศึกษาค้นคว้า เรื่องความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีความเครียดระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนายสุข

(2541 : 112) ได้ศึกษาความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นและตอนปลาย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และด้านรวมทุกด้าน อยู่ในระดับปานกลาง และในการศึกษาคั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีความเครียด ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก นักเรียนส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ในขณะที่เดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะเป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรมในการแก้ปัญหาที่ต้องใช้ความสามารถด้านสติปัญญา ความมีเหตุผล วุฒิภาวะ มาวิเคราะห์พิจารณาเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้นักเรียนมีความเครียดในชีวิตประจำวันโดยไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด หรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ในที่สุดนักเรียนก็สามารถจัดการกับความเครียดระดับนี้ได้ และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตแต่กลับเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน เพราะความเครียดที่เกิดขึ้นจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา หรือการทำงานให้ดีขึ้น (สุคนทิพย์ หนูนพล. 2544 : 113)

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุคนทิพย์ หนูนพล (2544 : 113) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และในการศึกษาคั้งนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่า นักเรียนได้เรียนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน เช่น โรงเรียนได้จัดให้นักเรียนได้เรียนในห้องเรียนอาคารเดียวกัน อยู่ในหอพักเดียวกัน มีกลุ่มอาจารย์ควบคุมดูแลเป็นกลุ่มเดียวกัน นอกจากนี้ยังอยู่ภายใต้กฎระเบียบเดียวกัน ทำให้นักเรียนมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (สุคนทิพย์ หนูนพล. 2544 : 115)

จากการศึกษาค้นคว้า เรื่องการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. การเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 : 63) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระดับปานกลางค่อนข้าง

ต่ำ ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนมีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการควบคุมหรือบรรเทาความเครียดที่มีอยู่ มีความพร้อมที่จะอดทนต่อปัญหาหรือความยุ่งยากของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ (สุกัญญา คมสัน. 2540 : 13-14)

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีการเผชิญความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของกาแลนต์และบุช (เพ็ญศรี วรสมบัติ. 2537 : 79 ; อ้างอิงจาก Garland and Bush. 1982. *Coping Behavior and Nursing*. p. 11) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเมื่อเผชิญความเครียดนั้นไม่ได้มีอิทธิพลมาจากภาวะจิตใจและอารมณ์เพียงอย่างเดียว แต่อาจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่ต่างกันอย่างหลาย ๆ ด้าน เช่น ทักษะในการแก้ปัญหา และความเชื่อ เป็นต้น ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ต่างกันอย่างออกไปได้ และยังสอดคล้องกับ คำกล่าวของวูลฟ์และคนอื่น ๆ (เพ็ญศรี วรสมบัติ. 2537 : 80 ; อ้างอิงจาก Wolff and others. 1979. *Fundamentals of Nursing*. p. 702) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลจะสามารถเผชิญความเครียดได้ดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต สภาพทางสรีรวิทยา รวมถึงการได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมด้วย

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน รวมทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจาก นักเรียนอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน มีอายุและชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันไม่มาก จึงมีองค์ประกอบที่ไม่แตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน เช่น ภาวะทางสุขภาพ เครือข่ายทางสังคม แหล่งประโยชน์ทางการเงิน ประสบการณ์ในชีวิต สภาพทางสรีรวิทยา เป็นต้น (เพ็ญศรี วรสมบัติ. 2537 : 79-80)

จากการศึกษาค้นคว้า เรื่องปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวโดยรวมและรายด้านในระดับปานกลาง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพจน์ โพสมัศร (2544 : 142) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวโดยรวมและรายด้านในระดับน้อย และในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีปัญหาในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก ในการปรับตัวนักเรียนเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ เช่น บทบาท สถานภาพของตนเอง ของผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เพื่อให้

ได้มาในสิ่งที่ต้องการและไม่ให้กระทบกระเทือนต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยที่นักเรียนเลือกกระทำด้วยการปรับความต้องการ ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ เพื่อให้สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ การตอบสนองความต้องการของตนเอง เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น และปรับปรุงแก้ไขสภาพแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวจะช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้นทั้งด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ข้อเด่นและข้อบกพร่องที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การคิดและการตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้การเรียน การฝึกซ้อมกีฬา และการอยู่ร่วมกับเพื่อนเป็นไปด้วยความราบรื่น รู้และเข้าใจพฤติกรรมของคนอื่นและสภาพแวดล้อม และสามารถนำวิธีการปรับตัวไปใช้ในด้านการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับเพื่อนหรืออาจารย์ได้อย่างเหมาะสม การวิเคราะห์และเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมโรงเรียนได้อย่างเป็นสุขและมีคุณค่า (มัลลวีร์ อตุลวัฒน์ศิริ. 2535 : 1-4)

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ (2526 : 58) ได้ศึกษาการปรับตัวของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย พบว่า วัยรุ่นที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีการปรับตัวสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกัน ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพราะว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต้องมีการแข่งขันกันทั้งในด้านการศึกษาเล่าเรียน การสอบแข่งขันเพื่อที่จะเรียนต่อในมหาวิทยาลัย รวมทั้งมีภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมเข้ามามีบทบาทร่วมด้วยก็ยิ่งทำให้นักเรียนมีความกดดันมากขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลถึงปัญหาการปรับตัวของนักเรียน (นลินี ธรรมอำนายสุข. 2541 : 3)

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี บุญอรุณรักษา (2539 : 69) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนคาทอลิก พบว่า ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกัน โดยนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาการปรับตัวโดยรวม มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพราะฉะนั้นนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เริ่มมีจุดมุ่งหวังในการ

ศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไป หรือไม่ได้ศึกษาต่อ ความคาดหวังของบิดามารดาเป็นจุดหมายของการเรียนของนักเรียน ที่บิดามารดาต้องการและนักเรียนก็ต้องทำตามที่ต้องการ เพราะนักเรียนต้องใช้จ่ายเงิน ทุนทรัพย์จากบิดามารดาใช้จ่ายนอกเหนือจากที่ได้รับจากทางโรงเรียน นักเรียนที่ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ อาจต้องไปช่วยผู้ปกครองทำงานหรือดูแลน้อง ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไม่เท่าเทียมกับเพื่อน มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และอาจารย์ การเรียนและการฝึกซ้อมกีฬา จึงส่งผลต่อปัญหาการปรับตัวโดยรวม (พยอม ธีธรรณ. 2540 : 107)

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวโดยรวม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุนททิพย์ หนูนพล (2544 : 115) ที่กล่าวว่า นักเรียนได้เรียนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน เช่น โรงเรียนได้จัดให้นักเรียนได้เรียนในห้องเรียนอาคารเดียวกัน เรียนในช่วงชั้นเดียวกัน อยู่ในหอพักเดียวกัน มีกลุ่มอาจารย์ควบคุมดูแลเป็นกลุ่มเดียวกัน นอกจากนี้ยังอยู่ภายใต้กฎระเบียบเดียวกัน ทำให้นักเรียนมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาค้นคว้า เรื่องวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้วิธีการปรับตัวเรียงจากมากไปน้อย คือ ปรับปรุงตนเอง ยอมรับสภาพ หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ และจัดการกับปัญหาโดยตรง สาเหตุที่นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวด้วยการปรับปรุงตนเองมากที่สุด เพราะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงสุดวิธีการหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามหลักจิตวิทยาการปรับตัวที่ดี ซึ่งแสดงถึงความสามารถด้านเหตุผลเชิงตรรกะ เข้าใจกฎเกณฑ์และเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม สนใจปัญหาต่างๆ ที่แก้ไขด้วยความคิดอย่างมีเหตุผล ถ้านักเรียนแก้ไขได้จะมีความสุขและภาคภูมิใจตามมา (มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ และ วริศรา ศรีสวัสดิ์. 2538 : 96) รองลงมา คือ นักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยยอมรับสภาพ เพราะโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีเป็นโรงเรียนประจำ อาจารย์เป็นผู้มีบทบาทมากที่สุด คือ เป็นทั้งผู้จัดบรรยากาศในการเรียนการสอน ผู้ควบคุมการฝึกซ้อมกีฬา และผู้ควบคุมหอพัก ดังนั้นนักเรียนจะเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มที่และมีชีวิตอยู่ในโรงเรียนอย่างมีความสุข จึงใช้วิธียอมรับสภาพที่โรงเรียนจัดให้ (สุพจน์ โพสมัศร. 2544 : 140) ลำดับต่อมานักเรียนใช้วิธีการปรับตัวโดยหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ เพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรงในลักษณะที่ช่วยให้หลบหลีกวิกฤติการณ์ได้โดยการผ่อนคลายนความเครียดที่สะสมไว้ในใจ ส่วนวิธีการปรับตัวด้วยการจัดการกับปัญหาโดยตรงเป็นวิธีที่นักเรียนใช้น้อยที่สุด เพราะนักเรียนยังไม่สามารถจัดการ

กับปัญหาที่เกิดขึ้นให้ลดลงหรือหมดไปด้วยตนเอง เนื่องจากนักเรียนไม่ได้เข้าเรียนเพราะแข่งขันกีฬาในจังหวัดอื่นอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งขาดปัจจัยผลักดันต่อความเป็นอิสระ เช่น ยังต้องอาศัยเงินทุนของโรงเรียน การพักอาศัยในหอพัก ต้องการเป็นนักกีฬาทีมจังหวัดหรือทีมชาติ ได้รับวุฒิการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง ดังนั้น เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้มากยิ่งขึ้น ควรฝึกและกระตุ้นให้นักเรียนคิดค้นหาคำตอบเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยตนเอง นักเรียนจะได้เรียนรู้วิธีทำงานเป็นขั้นตอนและสามารถวางแผนการดำเนินงานได้ ได้เรียนรู้เรื่องเหตุและผล สามารถคาดคะเนผลของเหตุการณ์ได้ และมีการวางแผนการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

2. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง เพื่อให้นักเรียนมีความเครียดลดลง ควรเพิ่มชั่วโมงพิเศษ โดยเชิญผู้มีความรู้ และผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตและจิตวิทยาการศึกษา มาบรรยายพิเศษตามโอกาส

3. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีการเผชิญความเครียดระดับปานกลาง จึงควรเพิ่มทักษะการเผชิญความเครียดให้แก่นักเรียนมากขึ้น โดยการอบรม สั่งสอน หรือถ่ายทอดความรู้ในการที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ฝึกให้นักเรียนมีความอดทน รู้จักใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ฝึกแก้ปัญหาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยมีอาจารย์เป็นที่ปรึกษาและเป็นแบบอย่างที่ดีในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับนักเรียน

4. ควรจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และนักเรียนกับอาจารย์ เช่น การเข้าค่ายเพื่อนพ้องน้องพี่สามัคคีต้านยาเสพติด ค่ายอาสาพัฒนาสภาพแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งจะเป็พื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และนักเรียนกับอาจารย์ และพัฒนาให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้น รวมทั้งจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในที่พักอาศัยเพิ่มเติม และปรับปรุงกฎระเบียบของโรงเรียนให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นตามความเหมาะสม

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ตามความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์ ผู้ปกครอง และชุมชนเพิ่มขึ้น

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัว ระหว่างผู้มีความสามารถพิเศษทางกีฬาในโรงเรียนกีฬา กับผู้มีความสามารถพิเศษทางกีฬาในโรงเรียนหรือสถาบันอื่น ๆ

3. ควรมีการติดตามผลระยะยาวโดยศึกษาในลักษณะของการศึกษารายกรณี (Case Study) เพื่อจะได้ทราบถึงปัญหาต่าง ๆ อย่างละเอียด และดำเนินการช่วยเหลือได้ถูกวิธี

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กนกวรรณ อุ๋นใจ. (2533). ผลของการใช้เทคนิคการพยากรณ์ที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กรมพลศึกษา. (2536). "หลักเกณฑ์ในการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก," คู่มือการดำเนินการสอบคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. หน้า 1-5.
- \_\_\_\_\_. (2542). รายงานสรุปผล การดำเนินงานโรงเรียนกีฬาสังกัดกรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2541. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- \_\_\_\_\_. (2543). ประทับแห่งการกีฬา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. กรุงเทพฯ : เอ ที พรินต์ติ้ง.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2533). รวมกฎหมาย กฎกระทรวง ข้อบังคับการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- กุลวรรณ วิทยาวงค์รุจี. (2526). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ขนิษฐา แสงสว่าง. (2541). ปัญหาและวิธีการปรับตัวของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. อัดสำเนา.
- ขนิษฐา อารยภิญโญ. (2542). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีกองเทพ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จรรยา เกษศรีสังข์. (2537). วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- จักรวาล ภูวพันธ์. (2537). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จันทนา นนทิกร. (2533). การทดลองใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการทำงานโดยวางเป้าหมายสำหรับเยาวชน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จุไรวรรณ จักขุจินดา. (2537). ผลการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครรภ์แรกระยะก่อนคลอด โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ชาติชาย หมั่นสมัคร. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ณัฐกานต์ ภาณุมาศ. (2542). ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ณัฐพล แนวจำปา. (2540). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ดวงเดือน อ่อนน่วม. (2529). การจัดการศึกษาสำหรับเด็กสามารถพิเศษ. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา, หม่อม. (2531). เด็กปัญญาเลิศ. กรุงเทพฯ : ปาณยา.
- ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2541). *จิตเวชผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นิกุล ประทีปพิชัย. (2542). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นิเทศก์ เจริญภักธุภรณ์. (2543). *ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนต่อสภาพการเรียนวิชาชีพ ประเภทช่างอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิค สังกัดกรมอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- นิภา นิธยานน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษา*. กรุงเทพฯ : สารศึกษาศึกษาการพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- บุญรับ ศักดิ์มณี. (2532). *การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการทำงานราชการ*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ประดิษฐ์ ชื่นบาน. (2544). *ปัญหาและวิธีการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดสุรินทร์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. อัดสำเนา.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2542). *การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- ปิติพงษ์ ประเสริฐผล. (2535). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ปรียา เกตุทัต. (2529). “พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น,” เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงาน. (2540). แผนพัฒนาการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ระยะที่ 8 (พ.ศ.2540 – 2544) ของกระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- พงษ์สุดา รัตนมาศมงคล. (2533). ทศนคติของบิดาต่อบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวของบุตรวัยรุ่น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พยอม ธีธรรส. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พระราชดำริในรัชกาลที่ 9 พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือเนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ. (2531). ประมวลพระราชดำริและพระบรมราโชวาทที่พระราชทานในโอกาสต่าง ๆ ปีพุทธศักราช 2531. กรุงเทพฯ : สำนักราชเลขาธิการ.
- เพ็ญศรี วรสมบัติ. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- มงคลชัย ช่างต่อ. (2537). ปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาในการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2536. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- ✓ มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ต. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- มนฤดี เพ็ญสุริยา. (2545). *การศึกษาสาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ และวริศรา ศรีสวัสดิ์. (2538). *ปัญหาการปรับตัวและวิธีแก้ไขของนักเรียนประถมศึกษา*. ขอนแก่น : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ละออ หุตางกูร. (2534). *หลักพื้นฐานเพื่อการพยาบาล ชีว-จิต-สังคม*. ปทุมธานี : ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต.
- วณิ เทศน์ธรรม. (2541). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีชัยภูมิ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วรรัตน์ ประสิทธิ์ชัยกิจ. (2537). *การศึกษาการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วันดี วราวิทย์. (2531). "พัฒนาการทางกายของวัยรุ่น," *เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการของวัยรุ่นและการอบรม*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วันดี ระเจริญ. (2531). *บุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยรำไพพรรณี.
- วารุณี แจ่มกระจ่าง. (2540). *การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์* สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). “ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย  
เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้,” *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา*. 18(3) : 9-11.
- วิสุทธิ์ สีนวล. (2542). *ความเครียดและการปรับตัวของลูกจ้างที่ประสบอุบัติเหตุซึ่งเข้ารับการ  
ฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน สำนักงานประกันสังคม*.  
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อุดรธานี.
- ศิลาชัย สุวรรณชาติ และถนอมวงศ์ กฤษเพชร. (2534, มกราคม – ธันวาคม). “ประวัติและ  
พัฒนาการของจิตวิทยาการศึกษา,” *วารสารจิตวิทยาการศึกษา*. 1(1-3) ; 8.
- สมจิตต์ เพิ่มพูน. (2532). *การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลักษณะมุ่งอนาคต  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยใช้เทคนิคการ  
พยากรณ์กับการสอนตามคู่มือครู*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- สมดูล ชานนวงษ์. (2533). *การศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของประชากรไทยที่อาศัยอยู่ใน  
หมู่บ้านที่มีระดับการพัฒนาต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.  
(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- สมศรี บุญอรุณรักษา. (2539). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษา  
ตอนต้นในโรงเรียนเครือข่ายออลิก*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- สมิต อาชนิจกุล. (2542). *เครียดเป็นบ้า*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ดับเบิลยูเอ็น.
- สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. (2544). *ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์  
แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภักจ)*  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- สาธารณสุข, กระทรวง. (2540). *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- สาธาณสุข, กระทรวง. (2542). *การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สินวล จำคำ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุกัญญา คมสัน. (2540). *กลวิธีเผชิญความเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ✓ สุนททิพย์ หนุณพล. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุพจน์ โปสมัคร. (2544). *การศึกษาปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. อัดสำเนา.
- สุนทร โคตรบรรเทา. (2530). *ครูสอนเด็กเก่ง*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุนี ตรีทิเพนทร์. (2542). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมจัดหางาน*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุรพงษ์ ชูเดช. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยกับจิตลักษณะที่สำคัญของนิสิต*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

อลิสซา ชัยเทียนทอง. (2544). *สุขภาพจิตและการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ แผนกฝากครรภ์ ในโรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี*.  
 ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

อัมพร โอตระกุล. (2538). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์.

อารมณั มัตตะเดช. (2543). *การศึกษาการใช้กลไกการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

✓ อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์. (2543). *ความเครียดและสุขภาพจิตของตำรวจ สถานีตำรวจภูธรสังกัดตำรวจภูธร จังหวัดนครราชสีมา*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา).  
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

อุษณีย์ โพธิ์สุข. (2541). *รายงานการวิจัยประกอบร่างพระราชบัญญัติการศึกษา การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

Baron, Robert A. and Paulus, Paul B. (1991). *Understanding Human Relation*.  
 2<sup>nd</sup> ed. Boston : Allyn and Bacon.

Dorland, Newman W.A. (1994). *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*. 28<sup>th</sup> ed.  
 Philadelphia : W.B. Saunders.

Lazarus, Richard S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*.  
 2<sup>nd</sup> ed. New York : Mcgraw-Hill.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

**ตารางค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างข้อสอบถามกับ  
จุดประสงค์ของแบบสอบถาม และค่าอำนาจจำแนก (t)  
ของแบบสอบถาม**

ตาราง 37 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างข้อสอบถามกับจุดประสงค์ของแบบสอบถาม และค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

ข้อ	IOC	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อ	IOC	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	1.0	2.59*	10	1.0	4.48*
2	1.0	4.48*	11	1.0	5.88*
3	1.0	4.91*	12	1.0	7.19*
4	1.0	4.81*	13	1.0	6.32*
5	1.0	4.71*	14	1.0	5.18*
6	1.0	2.85*	15	1.0	5.78*
7	1.0	8.00*	16	0.67	2.77*
8	1.0	5.75*	17	1.0	5.12*
9	1.0	4.26*	18	1.0	5.72*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไป

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.78

ตาราง 38 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างข้อสอบถามกับจุดประสงค์ของแบบสอบถาม และค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามความเครียด

ข้อ	IOC	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อ	IOC	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	0.67	7.77*	10	0.67	6.57*
2	0.67	6.54*	11	0.67	5.58*
3	0.67	2.41*	12	1.0	4.12*
4	0.67	5.26*	13	0.67	6.37*
5	0.67	4.39*	14	0.67	3.79*
6	0.67	7.17*	15	1.0	6.57*
7	1	5.94*	16	1.0	3.67*
8	1	4.20*	17	0.67	4.83*
9	0.67	4.70*	18	0.67	5.80*
			19	1.0	5.12*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไป

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.86

ตาราง 39 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างข้อสอบถามกับจุดประสงค์ของแบบสอบถาม และค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามการเผชิญความเครียด

ข้อ	IOC	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อ	IOC	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	1.0	2.92*	15	1.0	5.85*
2	1.0	7.24*	16	1.0	8.47*
3	1.0	5.98*	17	1.0	6.04*
4	1.0	5.33*	18	1.0	4.56*
5	1.0	5.65*	19	1.0	4.44*
6	1.0	5.87*	20	0.67	6.23*
7	1.0	5.49*	21	1.0	5.48*
8	0.67	2.57*	22	0.67	6.35*
9	0.67	5.29*	23	1.0	3.65*
10	1.0	6.04*	24	1.0	6.98*
11	0.67	6.30*	25	1.0	3.91*
12	1.0	8.35*	26	1.0	5.37*
13	1.0	5.38*	27	1.0	4.81*
14	1.0	4.54*	28	1.0	6.38*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไป

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.89

ตาราง 40 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่างข้อสอบถามกับจุดประสงค์ของแบบสอบถาม และค่าอำนาจจำแนก (t) ของแบบสอบถามปัญหาและวิธีการปรับตัว

ข้อ	IOC	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อ	IOC	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	0.67	4.10*	23	1.0	7.19*
2	0.67	4.40*	24	1.0	4.70*
3	0.67	4.46*	25	1.0	4.61*
4	0.67	5.58*	26	1.0	4.93*
5	0.67	4.60*	27	1.0	6.25*
6	0.67	5.19*	28	1.0	6.77*
7	0.67	3.96*	29	1.0	5.90*
8	0.67	7.19*	30	1.0	6.03*
9	0.67	3.80*	31	1.0	10.24*
10	0.67	4.88*	32	1.0	6.84*
11	0.67	6.80*	33	1.0	5.32*
12	0.67	6.48*	34	1.0	5.54*
13	1.0	7.11*	35	1.0	10.57*
14	1.0	6.92*	36	1.0	7.47*
15	1.0	4.32*	37	1.0	4.73*
16	1.0	4.91*	38	1.0	5.75*
17	1.0	5.30*	39	1.0	8.78*
18	1.0	6.28*	40	1.0	5.95*
19	1.0	4.97*	41	1.0	7.78*
20	1.0	7.45*	42	1.0	5.28*
21	1.0	6.08*	43	1.0	6.93*
22	1.0	7.29*	44	1.0	6.88*
			45	1.0	8.09*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ .05 ขึ้นไป

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.95

**ภาคผนวก ข**

**ตัวอย่างแบบสอบถาม**

## แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด  
ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามประกอบด้วย 5 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดความเครียด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด

ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัญหาและวิธีการปรับตัว

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด  
ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียน นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้  
อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบบกกระเทือนต่อการเรียนแต่อย่างใด  
ในการตอบแบบสอบถามนักเรียนไม่ต้องลงชื่อของนักเรียน คำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการ  
เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

จึงขอความกรุณาให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึก และความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด  
โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายชาติรี ลักษณะศิริ

นิสิตปริญญาโท สาขาการศึกษาสำหรับเด็กปัญญาเลิศ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียน  
เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง  
ระดับชั้นที่ศึกษา

- ( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5  
( ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### ตอนที่ 2 แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักเรียนคาดการณ์ไกลเกี่ยวกับการเรียน แล้ว  
โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด  
มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนมาก  
ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนบ้างและไม่ตรงบ้าง  
น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนน้อย  
น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ความตั้งใจทำงานจะช่วยให้ข้าพเจ้าได้ในสิ่งที่ ข้าพเจ้าต้องการ.....	.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนเพื่อจะประสบความสำเร็จในการเรียน....	.....	.....	.....	.....	.....
3	ข้าพเจ้าใช้ความพยายามในการเรียนอย่างเต็มที่ . เพื่อจะได้มีงานทำที่ดี.....	.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้าคิดจะลาออกจากโรงเรียนเพราะเบื่อการเรียน.....	.....	.....	.....	.....	.....
5	หากข้าพเจ้าไม่เก่งในวิชาใด ข้าพเจ้าจะหาความรู้เพิ่มเติม ในวิชานั้นให้มากที่สุด.....	.....	.....	.....	.....	.....
6	ข้าพเจ้าไม่ชอบวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้า เพราะเหตุการณ์ต่างๆ มักไม่เป็นไปตามแผน.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	การเรียนไม่สามารถทำให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จในอนาคตเสมอไป.....	.....	.....	.....	.....	.....
8	ถ้าข้าพเจ้าต้องทำงานชิ้นหนึ่ง ข้าพเจ้าจะวางแผนเพื่อให้งานนั้นสำเร็จตามเป้าหมาย.....	.....	.....	.....	.....	.....
9	ข้าพเจ้าจะอ่านหนังสือเพียงเพื่อให้สอบผ่านเท่านั้น.....	.....	.....	.....	.....	.....
10	ข้าพเจ้าจะอดทนต่อการเรียนไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด เพื่อความสำเร็จในอนาคต.....	.....	.....	.....	.....	.....
11	ข้าพเจ้าจะขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน แม้ว่าผลการเรียนในปัจจุบันยังไม่ดีพอ.....	.....	.....	.....	.....	.....
12	แม้ว่าข้าพเจ้าจะไม่ชอบวิชาใดก็ตาม ข้าพเจ้าจะพยายามตั้งใจเรียนเพื่อให้สอบได้คะแนนดี.....	.....	.....	.....	.....	.....
13	ข้าพเจ้าเรียนเพียงเพื่อไม่ขัดคำขอร้องของสมาชิกในครอบครัว.....	.....	.....	.....	.....	.....
14	ข้าพเจ้าตั้งใจจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถหลายๆ ด้าน.....	.....	.....	.....	.....	.....
15	ข้าพเจ้าไม่จำเป็นต้องตั้งใจเรียน เพราะสิ่งที่ข้าพเจ้าเรียนไม่ได้เอาไปใช้กับงานที่ตั้งใจจะทำ.....	.....	.....	.....	.....	.....
16	ข้าพเจ้าจะทำอะไรก็ต้องคำนึงถึงผลดีผลเสียเสมอ.....	.....	.....	.....	.....	.....
17	ข้าพเจ้าจะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตจะได้ดี.....	.....	.....	.....	.....	.....
18	การที่ข้าพเจ้าขยันเรียน เพราะข้าพเจ้าคิดถึงการประกอบอาชีพในอนาคต.....	.....	.....	.....	.....	.....

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดความเครียด

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ให้ตรงกับอาการและความรู้สึกของนักเรียน ว่าอาการเหล่านั้นเกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยครั้งเพียงใด ดังนี้

ไม่เคยเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้น
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้นนาน ๆ ครั้ง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้นบ่อยครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้นเป็นประจำ

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็นบ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1	ข้าพเจ้ามีปัญหาหนักใจที่ต้องขบคิด.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกหมดอาลัยตายอยาก.....	.....	.....	.....	.....
3	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกมีมึนงง หรือเวียนศีรษะ.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้าเคยนอนไม่หลับ.....	.....	.....	.....	.....
5	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกว่า เจ็บที่นั่น ปวดที่นี่โดย ไม่รู้สาเหตุ.....	.....	.....	.....	.....
6	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกว่าแม้แต่คนพูดไม่ดีกับข้าพเจ้า.....	.....	.....	.....	.....
7	เมื่อมีใครทำอะไรไม่ถูกใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะ รู้สึกโกรธ.....	.....	.....	.....	.....
8	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการทันที ข้าพเจ้าจะรู้สึกหงุดหงิด.	.....	.....	.....	.....
9	ข้าพเจ้าเคยฝันร้ายและตื่นขึ้นกลางดึก.....	.....	.....	.....	.....
10	เมื่อข้าพเจ้าตื่นนอนตอนเช้าเคยรู้สึกเซ็ง และ ละเหย้ออ้อ.....	.....	.....	.....	.....
11	ข้าพเจ้าเคยตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น.....	.....	.....	.....	.....
12	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกเบื่ออาหาร.....	.....	.....	.....	.....
13	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกอึดอัดใจมากจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ	.....	.....	.....	.....
14	ข้าพเจ้าเคยเสียใจมาก ๆ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ....	.....	.....	.....	.....
15	ข้าพเจ้าเคยปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณ ขมับทั้ง 2 ข้าง .....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
16	ข้าพเจ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบ ทางเดินอาหาร เช่น ท้องผูก ท้องเสีย ท้องอืด ปวดท้อง.....	.....	.....	.....	.....
17	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ.....	.....	.....	.....	.....
18	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกกังวลในเรื่องการเรียน การสอบ และการฝึกปฏิบัติ.....	.....	.....	.....	.....
19	ข้าพเจ้ามักอารมณ์เสียในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ.....	.....	.....	.....	.....

#### ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด

คำชี้แจง : ข้อความต่อไปนี้เป็นวิธีการที่นักเรียนเลือกใช้เมื่อเกิดปัญหาคับข้องใจ ไม่สบายใจ  
หรือมีความเครียดเกิดขึ้น โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือของใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่ตรง  
กับความเป็นจริงที่นักเรียนเลือกใช้มากที่สุด ดังนี้

ไม่เคยใช้ หมายถึง นักเรียนไม่เคยใช้วิธีการในข้อความนั้นแก้ปัญหาหรือ  
ความเครียดที่เกิดขึ้น

ใช้เป็นบางครั้ง หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ใช้บ่อย ๆ หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นบ่อย ๆ

ใช้ทุกครั้ง หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นทุกครั้ง

ข้อ	เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาคับข้องใจ ไม่สบายใจ หรือ มีความเครียดเกิดขึ้น นักเรียนเลือกใช้วิธีการต่อไปนี้บ่อยเพียงใด	ไม่ เคยใช้	ใช้เป็น บางครั้ง	ใช้ บ่อยๆ	ใช้ ทุกครั้ง
1	ข้าพเจ้ายอมรอมรอมต่อปัญหาเพื่อให้เกิดผลดีบางอย่าง.....	.....	.....	.....	.....
2	ข้าพเจ้าไม่ปิดหนทางตนเอง แต่จะเปิดหนทางไว้ โดยหาวิธี แก้ปัญหาไว้เลือกใช้แก้ปัญหาหลายๆ วิธี.....	.....	.....	.....	.....
3	ข้าพเจ้าบอกกับตัวเองว่า สิ่งต่างๆ จะช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึกดีขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
4	ข้าพเจ้ามีแรงดลใจที่จะทำสิ่งที่สร้างสรรค์บางอย่าง.....	.....	.....	.....	.....
5	ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี.....	.....	.....	.....	.....
6	ข้าพเจ้าจะรอดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก่อนที่จะทำอะไรลงไป.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาคับข้องใจ ไม่สบายใจ หรือ มีความเครียดเกิดขึ้น นักเรียนเลือกใช้วิธีการต่อไปนี้บ่อยเพียงใด	ไม่เคยใช้	ใช้เป็นบางครั้ง	ใช้บ่อยๆ	ใช้ทุกครั้ง
7	ข้าพเจ้าเชื่อว่า สิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว.....	.....	.....	.....	.....
8	ข้าพเจ้าปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองออกไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง.....	.....	.....	.....	.....
9	ข้าพเจ้าพูดกับใครบางคนเพื่อที่จะทำให้ปัญหานั้นชัดเจนขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
10	ข้าพเจ้ารักษาความภูมิใจในตัวเอง และนิ่งสงบ โดยไม่แสดง ความกระวนกระวาย.....	.....	.....	.....	.....
11	ข้าพเจ้าค้นหาใหม่ว่าจะอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต.....	.....	.....	.....	.....
12	ข้าพเจ้าเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้สิ่งต่างๆถูกต้อง.....	.....	.....	.....	.....
13	ข้าพเจ้าขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน.....	.....	.....	.....	.....
14	ข้าพเจ้าพูดระบายความรู้สึกกับใครบางคน.....	.....	.....	.....	.....
15	ข้าพเจ้ายืนยันและต่อสู้ สำหรับสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ.....	.....	.....	.....	.....
16	ข้าพเจ้านำประสบการณ์เดิมมาช่วยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น คล้ายกัน.....	.....	.....	.....	.....
17	ข้าพเจ้ารู้ว่าจะต้องทำอะไร ดังนั้นจึงพยายามเป็น 2 เท่า ในการทำงาน.....	.....	.....	.....	.....
18	ข้าพเจ้าเชื่อว่า สิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อเวลาผ่านไป.....	.....	.....	.....	.....
19	เมื่อไม่สามารถที่จะทำอะไรได้แล้ว ข้าพเจ้าก็ยอมรับปัญหานั้น.....	.....	.....	.....	.....
20	ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
21	ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเอง.....	.....	.....	.....	.....
22	ข้าพเจ้าเชื่อว่าปัญหาต่างๆจะหมดไป หรือสิ้นสุดลงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง	.....	.....	.....	.....
23	ข้าพเจ้าเตรียมตัวเอง สำหรับสิ่งที่เลวร้าย.....	.....	.....	.....	.....
24	ข้าพเจ้าใคร่ครวญในสิ่งที่จะพูดหรือทำ.....	.....	.....	.....	.....
25	ข้าพเจ้าคิดถึงบุคคลที่ข้าพเจ้าชื่นชอบ และจะใช้วิธีการที่บุคคลนั้น จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นแบบอย่าง.....	.....	.....	.....	.....
26	ข้าพเจ้าพยายามที่จะมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองของบุคคลอื่น.....	.....	.....	.....	.....
27	ข้าพเจ้าค้นหาสิ่งดีๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
28	ข้าพเจ้าคิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่างๆในแต่ละขั้นตอน.....	.....	.....	.....	.....

### ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัญหาและวิธีการปรับตัว

คำชี้แจง : ให้นักเรียนพิจารณาแบบสอบถามต่อไปนี้ ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนหรือไม่ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างในตารางต่อไปนี้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ภาค คือ ภาค ก และภาค ข

1. ภาค ก เป็นรายการปัญหาและระดับปัญหา
2. ภาค ข เป็นวิธีการปรับตัว

โดยภาค ข วิธีการปรับตัว เพื่อให้นักเรียนตอบแบบสอบถามได้อย่างสมบูรณ์ ขอให้นักเรียนอ่านนิยามวิธีการปรับตัวแบบต่าง ๆ ให้เข้าใจเสียก่อน

วิธีการปรับตัว หมายถึง วิธีการที่บุคคลนำมาใช้เพื่อจัดหรือลดความรู้สึก อึดอัด ไม่สบายใจ วิตกกังวล และคับข้องใจที่เกิดจากความไม่สามารถรู้สึกคิด และแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องและกลมกลืนกับสภาพการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมซึ่งในแบบสอบถามนี้มีให้เลือกตอบ 5 วิธี คือ

- 1) นักเรียนยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นนั้นโดยไม่ต่อสู้หรือลงมือกระทำสิ่งใดทั้งสิ้น ในแบบสอบถามนี้ใช้ข้อความว่า “ยอมรับสภาพ”
- 2) นักเรียนพัฒนาและปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ในแบบสอบถามนี้ใช้ข้อความว่า “ปรับปรุงตนเอง”
- 3) นักเรียนไม่ได้แก้ไขสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นั้นโดยตรง แต่แก้ไขโดยปรับความคิด หรือความรู้สึกของตนเองใหม่ เช่น ทำเป็นไม่สนใจ หรือคิดหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองสบายใจ ในแบบสอบถามนี้ใช้ข้อความว่า “หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ”
- 4) นักเรียนลงมือกระทำทุกอย่าง เพื่อจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ลดลงหรือหมดไป ในแบบสอบถามนี้ใช้ข้อความว่า “จัดการกับปัญหาโดยตรง”
- 5) นักเรียนใช้วิธีอื่น ๆ ที่ไม่ได้ระบุไว้ในวิธีที่ 1 – 4 ขอให้นักเรียนเขียนรายละเอียดของวิธีแก้ไขเหตุการณ์นั้น

3. ถ้ารายการปัญหาในภาค ก ข้อใดไม่เป็นปัญหาสำหรับนักเรียน ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องไม่เป็นปัญหาและไม่ต้องทำเครื่องหมาย / ลงในภาค ข แต่ถ้ารายการปัญหาในภาค ก ข้อใดเป็นปัญหาของนักเรียนให้ทำเครื่องหมาย / ลงในปัญหาระดับหนึ่งตามความรู้สึกของนักเรียน แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในภาค ข ซึ่งเป็นวิธีการปรับตัว โดยส่วนใหญ่เมื่อมีปัญหา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อ	ปัญหาการปรับตัว	ภาค ก ระดับปัญหา					ภาค ข วิธีการปรับตัว				
		ไม่ เป็น ปัญหา	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่ สุด	ยอม รับ สภาพ	ปรับ ปรุง ตนเอง	หาเหตุ ผลให้ ตนเอง สบายใจ	จัดการ กับ ปัญหา โดยตรง	อื่น ๆ (ระบุ)
0	ขาดสมาธิในการเรียน..	./.	....	....	....	....	....	....	....	....	....
00	เรียนไม่เข้าใจเนื้อหาใน บทเรียน.....	....	....	....	./.	....	....	./.	....	....	....









ภาคผนวก ค

รายนามผู้เชี่ยวชาญและเอกสาร

**รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต  
ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาและวิธีการปรับตัว**

1. ศาสตราจารย์ศรียา นียมธรรม  
อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง  
อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์  
อาจารย์ประจำภาควิชาการวัดผลและวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ   บัณฑิตวิทยาลัย มศว   โทร. 5731,5618

ที่   ทม 1012/ 7105

วันที่   1 ตุลาคม 2545

เรื่อง   ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน   คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายชาติร์ ลักษณะศิริ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียน โรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมี ศาสตราจารย์ผดุง อารยะวิญญู และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ศาสตราจารย์ศรียานิยมธรรม รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และ รองศาสตราจารย์นิภา ศรีไพโรจน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบสอบถามและแบบสำรวจการศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายชาติร์ ลักษณะศิริ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายชาติร์ ลักษณะศิริ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด และการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวและวิธีการปรับตัว ของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี" โดยมี ศาสตราจารย์ผดุง อารยะวิญญู และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 100 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด และการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัว ของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างเดือนพฤษภาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายชาติร์ ลักษณะศิริ ได้เก็บข้อมูลในการทำปฏิญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

19 พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายชาติร์ ลักษณะศิริ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด และการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวและวิธีการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี" โดยมี ศาสตราจารย์ผดุง อารยะวิญญู และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 234 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด และการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัว และวิธีการปรับตัว ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายชาติร์ ลักษณะศิริ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

โทรสาร. 02-258-4119

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นายชาติรี ลักษณะศิริ
วันเดือนปีเกิด	30 พฤศจิกายน 2518
สถานที่เกิด	อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	28 หมู่ที่ 8 ตำบลธารเกษม อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนหินกอง (พิบูลอนุสรณ์)
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 3
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2531	ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดพระพุทธบาท
พ.ศ.2537	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย
พ.ศ.2541	ครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) (การศึกษาพิเศษ) สถาบันราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ.2546	การศึกษามหาบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ