

การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด
ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4

ปริญญานิพนธ์
ของ
ปิยะวรรณ เตีศพานิช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

151-๑๑๗,
ร 6๒๒ ก
๑๕

การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด
ทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4

บทคัดย่อ
ของ
ปิยะวรรณ เลิศพานิช

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2542

ปิยะวรรณ เลิศพานิช.(2542). การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญ

ความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัทรศุกถ, รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อ่อน.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญ
ความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด
กรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 โดยศึกษาระดับของความเครียดทางการเรียน สาเหตุของ
ความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน และเปรียบเทียบระดับของความเครียด
ทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน โดย
จำแนกตาม ระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4
ปีการศึกษา 2541 จำนวน 1,274 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถาม
ความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
ข้อมูล คือ Analysis of Variance , t-test , Chi-Square test และ Newman-Keuls Method .

ผลการศึกษาปรากฏดังนี้

1. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียน ต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ
3. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียน ต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จาก
สาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียน ต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้าน
พฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียน ต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ
6. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียน ต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จาก
สาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ

9. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**A STUDY OF ACADEMIC STRESS , STRESSORS AND COPING
MECHANISMS OF UPPER-LEVEL SECONDARY STUDENTS IN THE
SECONDARY SCHOOLS UNDER THE DEPARTMENT OF GENERAL
EDUCATION IN THE FOURTH GROUP OF CENTRAL REGION**

AN ABSTRACT

BY

PIYAWAN LOETPHANIT

**Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University**

May 1999

Piyawan Loetphanit.(1999). *A Study of Academic Stress , Stressors and Coping Mechanisms of Upper-level Secondary Students in the Secondary Schools Under the Department of General Education in the Fourth Group of Central Region* . Master thesis,M.Ed.(Guidance and Counselling Psychology).Bangkok: Graduate School,Srinakharinwirot University . Advisor Committee:
Assoc.Prof. Dr. Khompet Chatsupakul, Assoc.Prof.Dr. Somson Wongyanoi.

The purpose of this research was to study academic stress , stressors and coping mechanisms of upper-level secondary students in the secondary schools under the Department of General Education in the forth group of the central region. The levels of academic stress stressors and coping mechanisms were studied . The comparability of levels academic stress stressors and coping mechanisms were also determined relating to class , academic plans and achievements. The subjects of upper-level secondary students in the secondary schools under the Department of General Education in the forth group of the central region in academic year 1998 were drawn by stratified random sampling from the population. The research instrument was the academic stress, stressors and coping mechanisms questionnaires. The data were analyzed by Analysis of Variance , t-test , Chi-Square test and Newman-Keuls Method.

The results of the study were as follows :

1. The students in different classes had significant different levels of academic stress at .05 level.
2. The students in different classes had significant difference in academic stress from some stressors at .05 level.
3. The students in different classes had significant difference in coping mechanisms from some stressors at .05 level .
4. The students with different academic plans had significant difference in levels of behavior academic stress at .05 level.
5. The students with different academic plans had significant difference in academic stress from some stressors at .05 level.
6. The students with different academic plans had significant difference in coping mechanisms from some stressors at .05 level .

7. The students with different achievements had no significant difference in levels of academic stress at .05 level.

8. The students with different achievements had significant difference in academic stress from some stressors at .05 level.

9. The students with different achievements had significant difference in coping mechanisms from some stressors at .05 level .

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4

ของ

นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

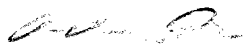
วันที่ 14 เดือน พฤษภาคม..... พ.ศ. 2542

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. कमเพชร ฉัตรศุภกุล)




กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เนื่องจากความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุกกุล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา นับตั้งแต่เริ่มต้นดำเนินการจนเสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.พงษ์พรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และอาจารย์พรหมพิศ วาณิชการ ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบ และให้ข้อเสนอแนะต่างๆอันเป็นประโยชน์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว และ จิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ และคณะครู อาจารย์ ของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล และให้คำแนะนำต่าง ๆ

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ เอกจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกคน ที่ให้กำลังใจ และแสดงความห่วงใยผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณ พี่ และน้องๆทุกคน ที่ให้กำลังใจและความห่วงใยผู้วิจัยมาตลอด

คุณค่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้กับ คุณพ่อ คุณแม่ และ บุรพคณาจารย์ทั้งหลาย ที่ได้อบรมสั่งสอนและปลูกฝังคุณความดี ตลอดจนประสิทธิ์ประสาทวิชาการศึกษาความรู้ให้กับผู้วิจัยมาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

ปิยะวรรณ เลิศพานิช

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์	7
กรอบแนวคิดในการวิจัย	10
สมมติฐานในการวิจัย	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียด	27
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	38
ประชากร	38
กลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	40
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	45
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาค้นคว้า	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	48
การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า	49
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	145
บทย่อ	145
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	145
สมมติฐานในการวิจัย	145
วิธีดำเนินการวิจัย	146
สรุปผลการค้นคว้า	147
อภิปรายผลการศึกษา	149
ข้อเสนอแนะ	159
บรรณานุกรม	161
ภาคผนวก	169
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือและแบบสอบถาม	170
ภาคผนวก ข คุณภาพเครื่องมือ	194
ประวัติย่อผู้วิจัย	197

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นเรียน	40
2 แสดงจำนวนนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน	49
3 แสดงจำนวนนักเรียน จำแนกตามแผนการเรียน	50
4 แสดงจำนวนนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	51
5 แสดงระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน....	52
6 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายในบุคคล จำแนกตามระดับชั้นเรียน	53
7 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกบุคคล จำแนกตามระดับชั้นเรียน	58
8 แสดงวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน	62
9 แสดงระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตามแผนการเรียน	66
10 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายในบุคคล จำแนกตามแผนการเรียน	67
11 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกบุคคล จำแนกตามแผนการเรียน	72
12 แสดงวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จำแนกตามแผนการเรียน	76
13 แสดงระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	80
14 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายในบุคคล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	81
15 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกบุคคล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	86
16 แสดงวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	90
17 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดทางการเรียนด้านร่างกายด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรมและความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามระดับชั้นเรียน	94

18	เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางการเรียนด้านร่างกายของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน	95
19	เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางการเรียนด้านจิตใจของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน	96
20	เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางการเรียนด้านพฤติกรรมของ นักเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน	97
21	เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้าน ของ นักเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน	98
22	แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายในบุคคล จำแนกตามระดับชั้นเรียน	99
23	แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกบุคคล จำแนกตามระดับชั้นเรียน	104
24	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตาม ระดับชั้นเรียน	109
25	แสดงการเปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และระดับของความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามแผนการเรียน	114
26	แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ด้านภายใน บุคคล จำแนกตามแผนการเรียน	115
27	แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ด้านภายนอกบุคคล จำแนกตามแผนการเรียน	120
28	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตามแผนการเรียน	125
29	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และความเครียดทางการเรียน รวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	130
30	แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ด้านภายใน บุคคล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	131

ตาราง

หน้า

31	แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ด้านภายนอกบุคคล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	136
32	แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ด้านภายนอกบุคคล จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	140
33	คำอำนาจจำแนกแบบสอบถามความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียด ทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน	195

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 วิจารณ์สภาพ	14

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน พบว่าสังคมได้พัฒนารุดหน้าไปสู่ความทันสมัยมากขึ้นทั้งด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้สภาพของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล ดังนั้นสาเหตุของความเครียดในชีวิตประจำวันมีเพิ่มมากขึ้นกว่าในอดีต เพราะการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ชีวิตและความ เป็นอยู่ดีขึ้น

ภาวะที่ประชาชนไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ ได้ส่งผลกระทบต่อสภาวะด้านสุขภาพจิตซึ่งแม้จะไม่มีดัชนีชี้วัดภาวะสุขภาพจิตอย่างแท้จริง แต่ปรากฏการณ์ที่เป็นจริงในปัจจุบันคือ ความเครียดซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมีแนวโน้มสูงขึ้น และผลกระทบที่ตามมา คือการไม่สามารถจัดการกับความรับผิดชอบ หรือภาระหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควรทำให้สถาบัน การศึกษา และสถาบันสังคมอื่น ๆ เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ก่อให้เกิดภาวะที่ประชาชน ส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ ปัญหาสุขภาพจิตจึงสูงขึ้น โดยเฉพาะความเครียด ซึ่งเป็นมูลเหตุที่นำไปให้ประชาชนใช้ชีวิตไม่ถูกต้องในการแก้ปัญหาของตน เช่น การใช้สารเสพติด (คณะกรรมการฝ่ายแผนปฏิบัติการกระทรวงสาธารณสุข. 2540 : 2)

จากแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540 - 2544) ได้ระบุเกี่ยวกับแผนงานหลัก เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนสถานการณ์ และแนวคิดมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียน ได้พัฒนาขีดความสามารถของตนได้เต็มตามศักยภาพ และ มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ปัญญา จิตใจ และสังคม เป็นผู้รู้จักคิดวิเคราะห์ใช้เหตุผลเชิงวิทยาศาสตร์ มีความคิดรวบยอด รักการ เรียนรู้ รู้วิธีการและสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีเจตคติที่ดีมีวินัย มีความรับผิดชอบและมีทักษะ ที่จำเป็นต่อการพัฒนาตน พัฒนาอาชีพ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (คณะกรรมการ การศึกษาแห่งชาติ. 2540:67-68)

คนเราต้องเผชิญกับสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสภาพการณ์ นั้นได้ทำให้เกิดปัญหาความยุ่งยากสับสนแก่จิตใจซึ่งส่วนแต่ก่อให้เกิดความเครียด เซลเย (Selye. 1976 : 1) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นกลุ่มอาการ หรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทำให้ร่างกายเกิดอาการเปลี่ยนแปลงขึ้น และสุจริต สุวรรณชีพ (2531 : 95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจเราเองที่ตื่นตัว

เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างหนึ่ง อันไม่พึงประสงค์ ซึ่งเราคาดคิดว่า สถานการณ์ หรือความกดดันนั้นหนักหนาหรือเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติของเราที่จะ แก้ไขหรือขจัดปัดเป่าให้หมดสิ้นหรือบรรเทาเบาบางลงได้ สาเหตุของความเครียด ความต้องการ ที่มีอุปสรรคความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ ความสูญเสียและความทุกข์ ทั้งหลายสร้างความกดดันต่อจิตใจ ความกดดันทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจจะมีสาเหตุที่เกี่ยวข้อง กัน 3 ทาง คือ ร่างกาย จิตใจ และสังคม และ สวานา พรพัฒน์กุล (2528:66-67) กล่าวว่า บุคคล เมื่อเกิดอุปสรรคไม่ว่าอุปสรรคจะเป็นอะไร สภาพจิตใจของผู้เป็นเจ้าของจะเกิดอาการหงุดหงิด งุ่นง่าน รำคาญใจ อาการเหล่านี้รวม เรียกว่า ความคับข้องใจ ถ้าสามารถแก้ไขอุปสรรคหรือ ปัญหาได้ความคับข้องใจก็จะหายไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้บุคคลก็จะตกเป็นทาสของอารมณ์เครียด ดังนั้นหากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ตรงกับความคาดหวัง นักเรียนก็อาจเกิดความเครียดได้

ลักแมน และโซเรนเซ่น (Luckman & Sorensen, 1987:31) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจาก สิ่งแวดล้อม สภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2532:486-489) ที่กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่ สาเหตุภายใน และภายนอกตัวบุคคล สาเหตุภายใน ได้แก่ สาเหตุทางร่างกายและสาเหตุทางจิตใจ ซึ่งสาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ มีอารมณ์ไม่ดีอยู่เสมอ ความคับข้องใจ บุคลิกภาพแบบจริงจังต่อชีวิต ใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ส่วนสาเหตุภายนอก ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม นิวแมน (Neuman, 1995:23) ได้แบ่ง สิ่งแวดล้อมซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุของความเครียด ออกเป็น 3 ด้าน คือ สาเหตุของความเครียด ภายในบุคคลสาเหตุของความเครียดระหว่างบุคคล และสาเหตุของความเครียดภายนอกบุคคล

พิมลพรรณ สุวรรณโณ (2531:75-76) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะกดดันทางด้านจิตใจ ซึ่งมักมีสาเหตุมาจากพื้นฐานบุคลิกภาพเดิมของบุคคลนั้น การงาน การเรียน การเงิน ครอบครัว สังคมแวดล้อม สำหรับนักเรียนความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะเนื่องมาจากเรื่องการเรียนรู้ เช่น เรียน ไม่ดี เรียนไม่รู้เรื่อง ต้องการเรียนให้เท่าเทียมเพื่อน มีความกังวลต่อการเรียนต่อ การต้องพูดรายงาน หน้าชั้น หรือ แม้แต่การที่ต้องพยายามเรียนให้ได้ตามที่ผู้ปกครองต้องการหรือตั้งเป้าหมายไว้ นอกจากนี้ สังคมแวดล้อมก็มีส่วนที่ทำให้คนเราเกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน เริ่มจากสภาพดินฟ้าอากาศ เพื่อนร่วมชั้นเรียน และครู เมื่อมีสิ่งมารบกวน หรือคุกคามต่อภาวะสมดุลของบุคคล ไม่ว่าจะมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือภายในตัวบุคคลเอง จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นซึ่งบุคคลจะพยายามปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อความเครียดนั้น จึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม (รวีวรรณ เผ่ากันหา, 2530 : 20) และนงคราญ ผาสุข (2528 : 9) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีการตอบสนองต่อความเครียดได้มากมาย เช่น การตอบสนองทางด้าน

ร่างกาย จะมีอาการปวดศีรษะ ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ส่วนการตอบสนองต่อความเครียด ทางด้าน อารมณ์ และจิตใจ จะทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป เช่น กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า รู้สึกผิด และ อึดอัดใจ นอกจากนี้การตอบสนองต่อความเครียดทางด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่าย อีกทั้งจะทำให้การรับรู้ การตัดสินใจ และการเรียนรู้จะเสียไป ต้องใช้สมาธิมากขึ้น ซึ่งสอดคล้อง กับเบอร์นสไตน์ (Bernstein. 1988 : 479) ที่กล่าวว่า การตอบสนองต่อความเครียด สามารถ แบ่งได้เป็น 3 ด้าน คือ การตอบสนองด้านร่างกาย การตอบสนองด้านจิตใจ และ การตอบสนองด้านพฤติกรรม

อัมพร โอตระกูล (2538 : 33) กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะพยายามปรับตัว เพื่อขจัดความเครียด หรือสิ่งที่คุกคามร่างกาย และจิตใจของคนคนนั้นให้หมดไปผลก็คือ จะเกิดความรู้สึกและอาการแสดงออกทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความคิด ขึ้นอยู่กับความมากน้อยหรือระดับของความเครียด ซึ่งอาการแสดงต่างๆ ที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้ยังอาจนำไปสู่การประพฤตินอกเหนือจากการปรับตัวทางสังคมเพื่อจะรักษาสมดุลให้จิตใจรู้สึกไม่เครียด

ในการดำรงชีวิตของบุคคลที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งภายใน และภายนอก ร่างกายตลอดเวลา สภาพเช่นนี้อาจจะก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะทำให้เกิดความเครียดลดลง หรือขจัดให้หมดไป ซึ่ง จาโลวิก และ พาวเวอร์ (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 : 48 ; อ้างอิงจาก Jalowiec and Powers. 1981 : 11) ได้แบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดซึ่งเป็นวิธีที่แพร่หลาย และนำมาศึกษากันมากในเรื่องการจัดการกับความเครียด ได้แบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดเป็น 2 วิธี คือ วิธีการจัดการกับความเครียด โดยการมุ่งแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้น และวิธีการจัดการกับความเครียด โดยการมุ่งแก้ไขทางอารมณ์เป็นหลัก ส่วน ลาซารัส และ โพล์คแมน (Papalia and Olds. 1988 : 571 ; citing Lazarus & Folkman. 1984.) ได้จัดระบบการแบ่งวิธีเผชิญความเครียด ออกเป็น 2 แบบ ดังนี้ วิธีเผชิญความเครียด แบบแก้ที่ปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ ส่วน เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2533 : 167 - 171) กล่าวว่า การจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ นั้น มี 10 วิธี คือ 1. ทบทวนความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับงาน 2. พัฒนาทักษะในการบริหารตนเอง 3. ปรับปรุงการบริหารอารมณ์ของตนเอง 4. บริหารความสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพ 5. ปรับปรุงวิธีแก้ปัญห 6. พัฒนาความทนทานของร่างกาย 7. การประเมินคุณภาพชีวิต 8. พัฒนาเทคนิคที่จะลดผลร้ายของความเครียด 9. พัฒนาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลง และ 10. แสวงหาความช่วยเหลือจากภายนอกเมื่อจำเป็น

ชูติศย์ ปานปรีชา (2532 : 483) ได้แบ่งระดับ หรือความรุนแรงของความเครียด เป็น 3 ระดับ คือ ระดับแรกเป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยยังถือเป็นภาวะปกติ ระดับสองเป็นภาวะของจิตใจ ที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิตระดับสามเป็นภาวะของจิตใจ ที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมาก มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจ ให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพ หรือป่วยเป็นโรค

โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 เป็นโรงเรียนที่กรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน โดยการแบ่งเขตตามพื้นที่การปกครอง ในการรับนักเรียนปี 2541 ซึ่งเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 มีจำนวนโรงเรียนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันทั้งหมด 13 โรงเรียน ดังนี้

ลำดับที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี เขตดินแดง และห้วยขวาง แขวงดินแดง และห้วยขวาง (บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 4,835 คน

ลำดับที่ 2 โรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง แขวงสามเสนนอก และห้วยขวาง (บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,979 คน

ลำดับที่ 3 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง เขตคลองเตย แขวงคลองเตย และคลองเตยเหนือ (คลองตัน พระโขนง) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 3,570 คน

ลำดับที่ 4 โรงเรียนปทุมคงคา เขตคลองเตย แขวงคลองเตย และคลองเตยเหนือ (คลองตัน พระโขนง) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,537 คน

ลำดับที่ 5 โรงเรียนประชากรราษฎร์อุปถัมภ์ เขตห้วยขวาง และดินแดง แขวงห้วยขวาง (บางส่วน) บางกะปิ และดินแดง (บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,243 คน

ลำดับที่ 6 โรงเรียนวชิรธรรมสาริต เขตพระโขนง สวนหลวง ประเวศ คลองเตย และบางนา แขวงบางจาก (บางส่วน) สวนหลวง(บางส่วน) หนองบอน (บางส่วน) พระโขนงเหนือ(บางส่วน) และบางนา (บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,797 คน

ลำดับที่ 7 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย เขตพระโขนง แขวงบางจาก (บางส่วน) และบางนา (บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 3,048 คน

ลำดับที่ 8 โรงเรียนสิริรัตนาร เขตพระโขนง ประเวศและบางนา แขวงบางจาก (บางส่วน) หนองบอน(บางส่วน) และบางนา (บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,352 คน

ลำดับที่ 9 โรงเรียนราชดำริ เขตประเวศ พระโขนง และบางนา แขวงประเวศ (บางส่วน) หนองบอน(บางส่วน) ดอกไม้(บางส่วน) บางจาก(บางส่วน) และบางนา(บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,697 คน

ลำดับที่10 โรงเรียนศรีพุดผา เขตประเวศ สะพานสูง และสวนหลวง แขวงประเวศ (บางส่วน) สะพานสูง (หมู่ 12-17 ของประเวศเดิม) และสวนหลวง (บางส่วน)

ลำดับที่ 11 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ เขตสวนหลวง และ ประเวศ แขวงสวนหลวง (บางส่วน) และประเวศ (บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,697 คน

ลำดับที่ 12 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม เขตดินแดง และห้วยขวาง แขวงดินแดง (บางส่วน) ห้วยขวาง (บางส่วน) และ สามเสนนอก(บางส่วน) มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 2,214 คน

ลำดับที่ 13 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง เขตคลองเตย แขวงคลองตันเหนือ และพระโขนงเหนือ มีจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,898 คน

(กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.2541)

ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีต่อตนเอง โดยใช้แบบสอบถามสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน และความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเรียน โดยจำแนกเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีปัญหาหรืออุปสรรค ในด้านการเรียน ความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียน และสิ่งที่นักเรียนต้องการปรับปรุงตนเอง ตลอดทั้งสิ่งที่นักเรียนต้องการให้ทางโรงเรียนช่วยเหลือ โดยผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งหมด 4 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย โรงเรียนกุนนทีรุทธาราม โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ และโรงเรียนประชาราษฎร์อุปถัมภ์ รวมจำนวนนักเรียน ทั้งหมด 485 คน

จากผลการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นทั้งหมดสรุปได้ดังนี้

1. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีปัญหาหรืออุปสรรค เกี่ยวกับการเรียน มีดังต่อไปนี้ เรียนไม่เข้าใจร้อยละ 20.40 ไม่มีสมาธิในการเรียนร้อยละ 15.43 ไม่ตั้งใจเรียนร้อยละ 10.65 ครูสอนไม่เข้าใจร้อยละ 9.04 เพื่อนรบกวนขณะเรียนหนังสือร้อยละ 8.49 ไม่มีเวลาอ่านหนังสือร้อยละ 5.43 และแบ่งเวลาไม่ถูกต้องร้อยละ 5.31

2. ความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียน รู้สึกเครียดทางการเรียน ร้อยละ 73.90 รู้สึกว่าการเรียนนั้นยากร้อยละ 8.52 ส่วนอาการแสดง เมื่อเกิดความเครียดทางการเรียน คือ เบื่อ ไม่มีสมาธิ ท้อแท้ วิตกกังวล หนักใจ คิดมาก ปวดศีรษะ

3. สิ่งที่นักเรียนต้องการปรับปรุงตนเอง คือ นักเรียนต้องการปรับปรุงตนเองด้านการเรียน ร้อยละ 49.00 ได้แก่ ตั้งใจเรียน ขยันหมั่นเพียร ใส่ใจ เรียนพิเศษ อ่านหนังสือ แบ่งเวลาให้ถูกต้อง

ไม่คุยในห้องเรียน สิ่งที่นักเรียนต้องการให้ทางโรงเรียนช่วยเหลือ ได้แก่ ให้มีเวลาพักเพิ่มขึ้น ต้องการให้มีอุปกรณ์การเรียนให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในห้องเรียน ของโรงเรียน ควรจัดชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ

จากปัญหาข้างต้น พบว่า นักเรียนรู้สึกเครียดทางการเรียนถึงร้อยละ 73.90 ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า ผลการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งเป็นแนวทางแก่ผู้บริหาร ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝ่ายแนะแนว ตลอดจนผู้ปกครอง จะได้ร่วมมือกันช่วยเหลือ หาท่างป้องกัน และแก้ไข ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดทางการเรียนแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เรียนหนังสืออย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพเป็นกำลังที่ดีของประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน โดยจำแนกตามระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความสำคัญของกรวิจัย

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะทราบถึง ระดับของความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางให้แก่ผู้บริหาร ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝ่ายแนะแนว ตลอดจนผู้ปกครอง จะได้ร่วมมือกันช่วยเหลือ หาท่างป้องกัน และแก้ไข ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดทางการเรียนแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เรียนหนังสืออย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ เป็นกำลังที่ดีของประเทศชาติต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 1,274 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)
3. ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งได้เป็น
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 3.1.1 ระดับชั้นเรียน
 - 3.1.2 การเรียน
 - 3.1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่
 - 3.2.1 ระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน
 - 3.2.2 สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน
 - 3.2.3 วิถีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน

นิยามศัพท์

1. ความเครียดทางการเรียน หมายถึง ความรู้สึก และอาการต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย และจิตใจของนักเรียน ที่ตอบสนองต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ซึ่งมากระตุ้นทั้งภายใน และภายนอก ทำให้ภาวะร่างกายหรือจิตใจขาดสมดุล อาจก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีอาการแสดงออกที่แตกต่างกันไป ดังรายละเอียด ต่อไปนี้
 - 1.1 ความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ รู้สึกปวดศีรษะเมื่อทำการบ้านไม่ได้ รู้สึกมือเท้าเย็นเมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้น รู้สึกเหนื่อยเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน
 - 1.2 ความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านจิตใจ ได้แก่ รู้สึกอึดอัดเมื่ออุปกรณ์การเรียนไม่พร้อม รู้สึกเบื่อในการเรียนเมื่อเรียนไม่เข้าใจ รู้สึกวิตกกังวลเมื่อใกล้สอบรู้สึกท้อแท้เมื่อเรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ รู้สึกหนักใจเมื่อผลการเรียนไม่ดี รู้สึกไม่สบายใจเมื่อทำงานผิดพลาด รู้สึกสับสนเมื่อมีการบ้านมาก กลัวสอบไม่ผ่าน

1.3 ความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ ไม่มีสมาธิในการเรียน มักทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง กระสับกระส่ายเมื่อครูซักถาม นอนไม่หลับเมื่อทำการบ้านไม่เสร็จ ลุกี้ลุกนอนเมื่อต้องรีบส่งงานให้ทัน

โดยแบ่งระดับของความเครียดทางการเรียน ออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้
กลุ่มที่มีระดับของความเครียดทางการเรียนสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดทางการเรียนตั้งแต่ 2.50-3.00 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับของความเครียดทางการเรียนปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดทางการเรียนตั้งแต่ 1.50-2.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับของความเครียดทางการเรียนต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดทางการเรียนตั้งแต่ 1.00-1.49 คะแนน

2. สาเหตุของความเครียดทางการเรียน หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียน หรือเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดทางการเรียน แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

2.1 สาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากตัวนักเรียนเอง ได้แก่ เรียนไม่เข้าใจ ไม่ตั้งใจเรียน ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ทำงานผิดพลาด ทำการบ้านไม่เสร็จ ต้องรีบส่งงานให้ทัน

2.2 สาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก หมายถึง ความเครียดเกิดจากปัจจัยภายนอกตัวนักเรียน ได้แก่ เพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียนหนังสือ การสอบ อุปกรณ์การเรียนไม่พร้อม มีการบ้านมาก ครูซักถาม ครูสอนไม่รู้เรื่อง สภาพบรรยากาศทางการเรียน

3. วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน หมายถึง วิธีการที่นักเรียนแสดงออกเมื่อเกิดความเครียดทางการเรียน จำแนกออกเป็น 2 วิธี คือ

3.1 วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา หมายถึง การพยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหา และ สาเหตุของความเครียดทางการเรียน ได้แก่ ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง ขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากครู ขอคำอธิบายเพิ่มเติมจากครูผู้สอน เพิ่มความเอาใจใส่ให้มากขึ้นกว่าเดิม ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ปรึกษาเพื่อน เตรียมตัวให้พร้อมพยายามตั้งใจในการทำงาน มีความรอบคอบมากขึ้น อ่านหนังสือมากขึ้นกว่าเดิม

3.2 วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการลดความเครียด หมายถึง วิธีการแก้ปัญหาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าการพยายามหาวิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย การระบายความเครียดออกกับคนอื่น หรือสิ่งของอื่นๆ หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ ให้เพื่อนช่วยเหลือกลับในชั้นเรียน ชวนเพื่อนคุย ไม่เข้าชั้นเรียน ไม่ทำการบ้าน

4. ระดับชั้นเรียน หมายถึง ระดับชั้นของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ แบ่งออกเป็น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

5. แผนการเรียน หมายถึง การกำหนดรายวิชาบังคับ และวิชาเลือกให้นักเรียน ซึ่งโรงเรียนเป็นผู้กำหนดขึ้น แบ่งออกเป็น 2 แผนการเรียน คือ

5.1 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ หมายถึง แผนการเรียนที่โรงเรียนจัดให้กับนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มวิชาบังคับตามที่หลักสูตรกำหนด และวิชาเลือกที่เน้นในกลุ่ม วิชาวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์ เป็นหลักในการเรียน

5.2 แผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป หมายถึง แผนการเรียน ที่โรงเรียนจัดให้กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มวิชาบังคับตามที่หลักสูตรกำหนด และวิชาเลือกที่เน้น ในกลุ่มวิชาทางภาษา คณิตศาสตร์ และสังคมศึกษา

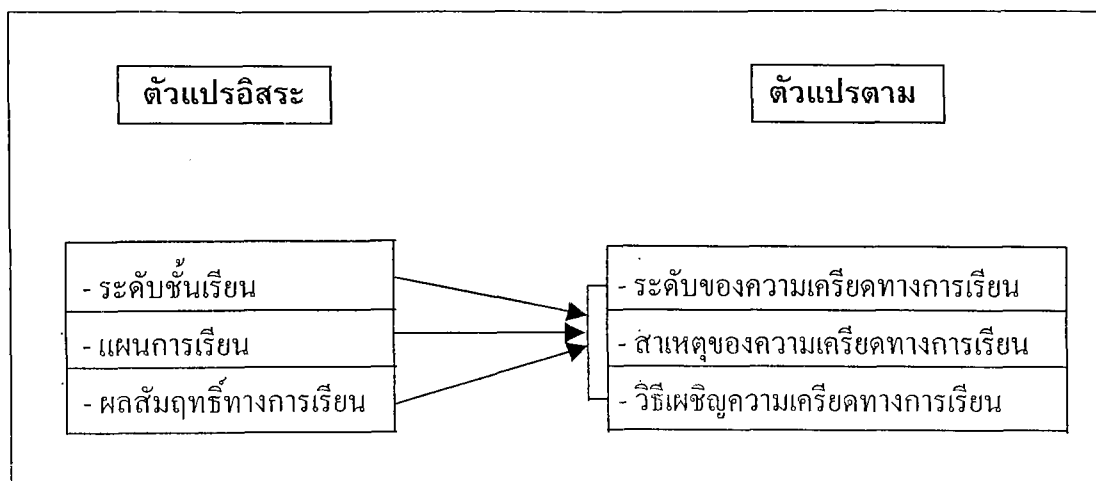
6. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสามารถซึ่งเป็นผลจากการเรียน หรือ ประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งวัดจากผลการเรียนที่เป็นระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม (Grade Point Average) ของทุกวิชาในเทอมที่ผ่านมา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม (หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)

6.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง ระดับผลการเรียนตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

6.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง ระดับผลการเรียน ตั้งแต่ 2.00-

2.99

6.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ระดับผลการเรียนที่ต่ำกว่า 2.00 ลงมา



กรอบแนวคิดในการวิจัย (Frame Work)

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่างกัน มีระดับของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
5. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
7. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน

8. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
9. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด
 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียด
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียด
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียด

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

✓ ความหมายของความเครียด

✓ สำหรับความหมายของความเครียดนั้น มีผู้ให้ความหมายต่างๆ กัน ดังต่อไปนี้

✓ เซลเย (Selye.1976:1) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการ หรือภาวะที่ร่างกาย มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น

✓ ปาหนัน บุญ-หลง (2527 : 32) กล่าวว่า ความเครียด คือ ปฏิกิริยาที่ร่างกายตอบสนองต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ก่อให้เกิดความไม่สมดุลย์ของร่างกายและจิตใจ และลักษณะของการตอบสนองนั้นเป็นได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

✓ นงคราญ ผาสุข (2528 : 3) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งที่มาบกรวนต่อการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆในร่างกาย ผลที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลมากเพราะความเครียดจะไปกระตุ้น

ให้เกิดปฏิกิริยาซึ่งมีผลต่อการทำงานทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ หรือหมายถึง ความรู้สึกที่ร่างกาย และจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน ถึงขั้นที่ร่างกาย แสดงการตอบสนองต่อความรู้สึกนั้น

✓ ประคอง อินทรสมบัติ (2528 : 1) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการปรับตัว หรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

✓ สุจริต สุวรรณชีพ (2531 : 95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะของจิตใจเราเองที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งเราคาดคิดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นหนักหนาหรือเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติของเราที่จะแก้ไขหรือจัดปัดเป่าให้หมดสิ้นหรือบรรเทาเบาบางลงได้

✓ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2532 : 482) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือตัวที่มากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ

ความเครียดเป็นความรู้สึก ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกาย และจิตใจ

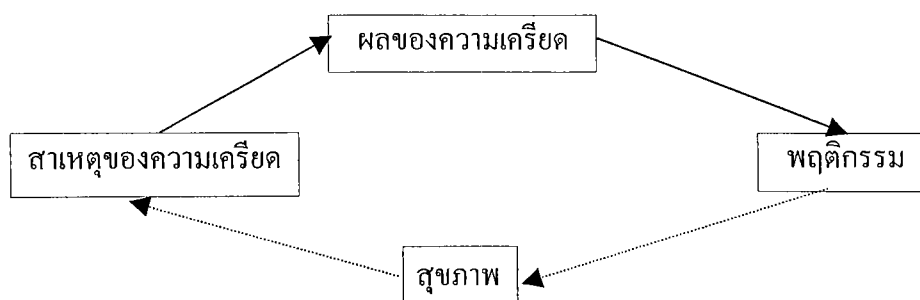
✓ พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ (Dorland's. 1994 : 1589) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ในด้านกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ทั้งภายใน ภายนอก ที่มีแนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ หากว่าปฏิกิริยาดังกล่าวนั้นไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสมก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้

✓ จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย และจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกาย และจิตใจ



✓ แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และ เฮคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler.1984 : 20 - 24) ได้กล่าวถึง วงจรของสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพ

✓ จากภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพประกอบด้วย

2.1 สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทางตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน

2.2 ผลของความเครียด (Effect of Stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

2.3 พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจาก ผลของความเครียด เป็นการกระทำ (Action) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้²⁴ สุขภาพ (Health) ในที่นี้ หมายถึง ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต แต่เนื่องจากธรรมชาติของความเครียดนั้นอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวังก็ได้ ดังจากรูปจะเห็นเป็นเส้นประ คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้น จะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

✓ ดังกล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่า วงจรสุขภาพประกอบด้วย สาเหตุของความเครียด ผลของความเครียด พฤติกรรมสืบเนื่องมาจากผลของความเครียด และสุขภาพทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

✓ ชนิดของความเครียด

มิลเลอร์ และ คีน (Miller and Keane. 1972:915-916) แบ่งความเครียด ออกเป็น

2 ชนิด คือ

4.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออก เป็น 2 ชนิด ตามปฏิกิริยาตอบสนอง คือ

4.1.1 ชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

4.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น เจ็บป่วยฉับพลัน หรือเรื้อรัง การตั้งครรภ์

4.2 ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลัน เมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น *ที่เรียกว่า ภาวะที่คุกคาม* *ทำให้เกิดตามเครียดของร่างกาย* *คือ สิ่งคุกคามหรือสิ่งเร้า* *จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย* *ทำให้เกิดเป็นโรค* *ได้*
 ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางร่างกาย และความเครียดด้านจิตใจ

ระดับความเครียด

นอกจากนี้ ชูทิตซ์ ปานปริชา (2532 : 483) ได้แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคนขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกาย และจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้ เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย และจิตใจเกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลงหรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมากร่างกาย และจิตใจ พ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรครุนแรง ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแล

ช่วยเหลือ และรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง ก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้ โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

✓ เจนิส (อัมพร โอตระกูล .2538 : 30 - 31 ; อ้างอิงจาก Janis. 1952:13-67) แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียดเกิดน้อยมาก และหมดไป ในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้นมักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา ฯลฯ

2) ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่นการเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ฯลฯ

3) ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจจะเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้ เช่น การตายจากการเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต ฯลฯ

✓ ดังกล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง

✓ ผลของความเครียด

✓ ฟาร์เมอร์, โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler. 1984 : 24) กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

✓ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีการตอบสนองต่อความเครียดได้มากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้ (นงคราญ ผาสุข.2528:9)

1. ทางด้านร่างกาย จะมีอาการ ใจเต้น อัตรการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดหัว หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่ม แน่นท้อง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนหรือชาตามตัว มือ เขน และขา มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น กระทบะอาหารลำไส้ ฯลฯ

2. ทางด้านอารมณ์และจิตใจ ในคนที่มีความเครียด อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า รู้สึกผิด และอึดอัดใจ ฯลฯ

3. ทางด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่าย นิ่งไม่ติด การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ทำทางตื่นเต้น ตกใจง่าย นอนไม่หลับ สูบบุหรี่ยัด ฯลฯ

4. การรับรู้ เมื่อมีความเครียด การรับรู้ การตัดสินใจ และการเรียนรู้จะเสียไป แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่อยู่ยาก สลับซับซ้อน ต้องใช้สมาธิมาก จะทำให้เกิดผลเสียได้ อาการแสดงออกด้านต่าง ๆ (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. 2537 : 10 - 11)

๖ ความเครียดทางร่างกาย

1. ความดันโลหิตสูง
2. ระดับกลูโคสมากขึ้น
3. อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น
4. ปากคอแห้ง
5. เหงื่อออกมาก
6. ระคายเคืองในคอ
7. แขน-ขาชา หรือมีการกระตุก
8. กล้ามเนื้อตึงเครียด
9. มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหาร
10. มีปัญหาการทำงานของระบบขับถ่าย
11. มือเท้าเย็น

๗ ด้านพฤติกรรม

1. มักเกิดอุบัติเหตุง่าย
2. มักติดยาต่าง ๆ
3. มีอารมณ์ระเบิดพุ่งออกมาง่าย
4. กินมากขึ้นหรือตรงกันข้าม ไม่อยากอาหาร
5. คิ่้มและสูบบุหรี่มากขึ้น
6. หุนหันพลันแล่น
7. มักมีปัญหาเกี่ยวกับการพูด
8. มักมีการหัวเราะแปลก ๆ เหมือน พยายามกลบเกลื่อน
9. งุ่นง่านหรือลึกลึกรุ่น

✓ ด้านจิตใจ

1. วิตกกังวลก้าวร้าวหรือเฉยชา
2. เบื่อเศร้าหรือชอบเป็นลม
3. คับข้องใจ รู้สึกผิด รู้สึกอับอาย
4. หงุดหงิดและอารมณ์เสื่อง่าย
5. รู้สึกตัวเองด้อยค่า
6. ว้าเหว่

✓ ด้านความรู้ความเข้าใจ

1. ตัดสินใจไม่ได้ และสมาธิไม่ดี
2. ลืมง่าย คิดอะไร ไม่ค่อยออก
3. อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย

✓ ด้านสังคม

1. ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร
2. ไม่ค่อยยุ่งกับใคร และไม่ค่อยมีผลงาน
3. มีอุบัติเหตุบ่อย ๆ และการงานเปลี่ยนแปลง
4. เมื่ออยู่กับคนอื่น จะทำให้บรรยากาศของกลุ่มไม่ดี
5. ต่อด้านที่ทำงาน
6. ไม่พอใจงานอาชีพ

✓ ดังกล่าวข้างต้น สรุปผลของความเครียดได้ว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีการตอบสนองต่อความเครียดได้ดังนี้ ทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ หายใจเร็ว ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น มือเท้าเย็น ทางด้านอารมณ์ และจิตใจ ได้แก่ กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า อึดอัดใจ คับข้องใจ ทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ กระสับกระส่าย ตื่นเต้น ลุกลุกกลน นอนไม่หลับ ทางด้านการรับรู้ ได้แก่ สมาธิไม่ดี การเรียนรู้จะเสียไป และทางด้านสังคม ได้แก่ ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร

✓ การวัดความเครียด

✓ ในปี 2529 นราธร ศรีประสิทธิ์ ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางสังคมจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยได้ดัดแปลงแบบทดสอบความเครียด CMI และ HOS มาใช้เป็นจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 21 ข้อ (HOS), Symptom Check List 90 (SCL-90) และ Cornell Medical เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 55) ได้ดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดทั้ง CMI และ

HOS มาใช้ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดย
 ดัดแปลงให้ครอบคลุมเนื้อหาที่เป็นอาการทั้งทางร่างกาย และจิตใจ อันเป็นผลของความเครียด
 ซึ่งมีเนื้อหา หรือองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้คือ (1) ความวิตกกังวล (Anxiety) (2) ความซึมเศร้า
 (Depression) (3) ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว (Irritability) (4) อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย
 (Somatic Complaints) และเทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 31) กล่าวถึง แบบทดสอบความเครียด HOS
 ว่า แบบทดสอบความเครียด HOS เป็นแบบทดสอบที่แมคมิลแลน (Macmillan) สร้างขึ้น
 ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับอาการต่าง ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดมีจำนวน 20 ข้อ
 เครื่องมือนี้ใช้เป็นครั้งแรกที่ Stirling County ของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์ (Cornell) ส่วนแบบทดสอบ
 CMI นั้น ยรรยง สุทธิรัตน์ ได้ดัดแปลงจาก Cornell Medical Index ประกอบด้วยคำถามจำนวน
 ทั้งสิ้น 195 ข้อ เป็นคำถามเกี่ยวกับสุขภาพกาย 2 ใน 3 ของคำถามทั้งหมด ที่เหลือ 1 ใน 3 เป็น
 คำถามเกี่ยวกับอาการทางใจ แบบทดสอบทั้ง HOS และ CMI นี้ได้มีนักวิชาการหลายท่านนำไป
 ใช้ศึกษาวิจัยเพื่อวัดความเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2532 : 482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้ว่าบุคคลใดมีความเครียด
 หรือไม่ และมากน้อยเพียงใดนั้น มี 2 วิธี ดังนี้

วิธีแรก จากการสังเกตสิ่งปรากฏออกมาในตัวคนทั้งด้านอารมณ์ คำบอกเล่า
 พฤติกรรม รวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ยับยั้งควบคุม
 อารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหน้า กระสับกระส่าย
 ตลอดทั้งการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร
 น้ำหนักลด อ่อนเพลีย สำหรับสาเหตุของความเครียดที่ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นนี้
 ได้แก่ การมีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การมีปัญหาหนัก และการแก้ปัญหาไม่ตก เป็นต้น

วิธีที่สอง จากการใช้แบบทดสอบที่ประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อตรวจหาความเครียดโดย
 สามารถคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ๆ ทำให้
 บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร แบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน
 ได้แก่ Health Opinion Survey Index (CMI) แบบทดสอบที่กล่าวมานี้โดยเฉพาะ HOS ใช้ได้ง่าย
 รวดเร็ว เนื่องจากมีคำถามให้ตอบเพียง 20 ข้อ สามารถตรวจหาความเครียดรายบุคคล และสำรวจ
 ความเครียดของชุมชนได้ด้วย

✓ สุศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 38) ศึกษาเรื่อง "การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลด
 ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
 พระนครเหนือ" โดยดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดของคุณแกน และคนอื่น ๆ มาใช้มีข้อคำถาม
 ทั้งสิ้น 40 ข้อ

✓ คุษณี ทศนาจันทรานี (2539 : 49) ศึกษาเรื่อง "ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร" โดยปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของ การ์ดีเนอร์ และบีที มาใช้ มีข้อคำถามทั้งหมด 32 ข้อ

✓ จากเอกสารต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น วิธีการที่จะทราบว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาได้จากปฏิกิริยาที่บุคคลนั้นแสดงออก และจากแบบทดสอบซึ่งแบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน ได้แก่ HOS SCL-90 และ CMI

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

งานวิจัยในต่างประเทศ

✓ เฮ้าท์ (ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. 2532 : 32 ; อ้างอิงจาก House. 1974 : 17 - 27) ได้ศึกษาเรื่องความเครียด จากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคนงานอเมริกันผิวขาว โดยศึกษาตัวแปรที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ พบว่า คนงานที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน เร่งรีบทำงานให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ ลักษณะของบุคลิกภาพต่าง ๆ ดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดความเครียดสูง และมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจสูงอีกด้วย นอกจากนี้ ตัวแปรด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติงานก็เป็นตัวแปรหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ กล่าวคือ ถ้ามีความพึงพอใจและภาคภูมิใจงานต่ำจะมีความเครียดสูงทำให้เกิดโรคหัวใจ และโรคอื่นๆ สูงไปด้วย

✓ เบค และศรีวาสตาวา (จรัสศรี เอี่ยมละออ. 2534 : 17 ; อ้างอิงจาก Beck and Srivastava. 1991 : 127 - 132) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับการรับรู้ และสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูง และเสี่ยงต่อการเกิดอาการทางจิตเวชมากกว่าประชากรกลุ่มอื่น และ พบว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลเรียงตามลำดับ คือ ชั่วโมงการเรียนที่ยาวนาน การสอบ และคะแนนสอบ การไม่มีเวลาวางปัญหาการเงิน ระบบการเรียน การมีความรับผิดชอบมากเกินไป บรรยากาศในการฝึกปฏิบัติงาน ลักษณะส่วนตัว และความรับผิดชอบในการดูแลผู้ป่วย

เบนสัน ลาร์รี่ เกล็น (Benson, Larry Glen. 1977 : Abstract) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนระหว่างนักศึกษาที่เรียนในวิทยาลัยในเมืองกับนักศึกษาที่เรียนในมหาวิทยาลัยในเมือง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 450 คน โดยศึกษาระดับความเครียดแยกเป็นสถาบันการศึกษา อายุ เพศ และความรู้ในทางจรรยา โดยใช้สเกลวัดความเครียด และคำถาม ซึ่งมีทั้งหมด 35 คำถาม ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เรียนในมหาวิทยาลัยมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่เรียนในวิทยาลัย นักศึกษาที่เรียนในวิทยาลัยที่มีอายุ

มากกว่าจะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาเพศหญิงจะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาเพศชาย และ นักศึกษาที่เรียนวิชาที่หนักกว่าจะเครียดมากกว่า

งานวิจัยในประเทศ

✓ นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529:96) ศึกษาปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยา ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 400 คน โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย และโรงเรียนหอวัง พบว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำจะมีความเครียดมากกว่าในกลุ่มอื่น ซึ่งแสดงว่าเด็กนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มนี้จะมีความวิตกกังวลกับผลการเรียนของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อตนเองในการที่จะสอบได้หรือสอบตก รวมไปถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และพบว่าความเครียดของเด็กนักเรียนวัยรุ่นครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ดังเครียด เด็กนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีลักษณะอาการดังกล่าวในระดับปานกลาง มีบางส่วนที่มีอาการขั้นรุนแรง ซึ่งอาการที่เกิดบ่อย คือ รู้สึกมีแรง หรือเวียนศีรษะ รวมทั้งมีความรู้สึกโกรธ หงุดหงิดได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล

✓ วัลลภา ดันตีสุนทร (2532 : 131 - 137) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง และปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษา ได้แก่ สภาพการเรียน การสอน และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล โดยพบว่านักศึกษาที่มีการรับรู้เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน ภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ และสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับผู้ร่วมงานในทางบวกจะมีความเครียดต่ำ นักศึกษาพยาบาล มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดโดยเฉลี่ยสูงสุด ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีความเครียดเฉลี่ยต่ำสุด

✓ ปิติพงษ์ ประเสริฐผล (2534 : 63 - 64) การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 345 คน โดยจำแนกตามแผนการเรียน เป็นนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์ภาษา พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

วิลาวณิชย์ วรศรีหิรัญ (2536 : 86 - 89) ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 91 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามความเครียดที่ ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล (2532) สร้างและแปลมาจาก Dougan และ คนอื่น ๆ พบว่านิสิตปริญญาโทเพศหญิง มีความเครียดมากกว่าเพศชาย ช่วงอายุ 23 - 28 ปี มีความเครียดมากที่สุด นิสิตปริญญาโทภาคพิเศษมีความเครียดมากกว่าภาคปกติ ที่เป็นหม้ายมีความเครียดมากที่สุด นิสิตปริญญาโทที่ประกอบอาชีพอื่น ๆ นอกจากรับราชการ และไม่ประกอบอาชีพมีความเครียดมากที่สุด และที่มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท มีความเครียดมากที่สุด

เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537 : 73) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับฐานะเศรษฐกิจในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีสติปัญญาปานกลาง ระดับการสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่นตอนต้น พบว่าส่วนใหญ่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลางค่อนข้างสูง ระดับพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างต่ำ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด

ความหมาย

(Luckman & Sorensen. 1987 : 31) ได้กล่าวถึง ความหมายของสาเหตุของความเครียดว่าเป็นสิ่งของ เหตุการณ์ หรือปัจจัยต่างๆที่ทำทลายความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคล

(Beare & Myers. 1990 : 42) ได้ให้ความหมาย ของสาเหตุของความเครียดว่า หมายถึง ตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด

(Ignatovicus & Bayne. 1991 : 86) ได้ให้ความหมาย ของสาเหตุของความเครียดว่าเป็นสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม และสังคม ที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียด หมายถึง เหตุการณ์ ปัจจัย หรือตัวกระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด

สาเหตุของความเครียด

วอลเลซ (ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. 2532 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Wallace. 1978 : 457 - 458) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียด ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักจะมีปัญหาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ความฝัน ความคาดหวัง

ปาหนัน บุญ-หลง (2527 : 41) ได้อธิบายว่า สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น Stress in adolescent (12-19 ปี)

1. เป็นวัยที่มีอารมณ์ร้อน ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องการให้พ่อแม่ควบคุมมากเกินไป ถ้าพ่อแม่ดูว่า ไม่เข้าใจเด็กทำให้เกิดปัญหาได้ เกิดความเครียดจากการไม่เข้าใจของพ่อแม่กับตัวเด็ก ๆ
2. การเข้ากับเพื่อนฝูง ต้องการการยอมรับของหมู่คณะ ถ้าเพื่อนแสดงความรังเกียจ ไม่ยอมรับเข้ากลุ่มจะทำให้เกิดความเครียด ชอบแสดงความเป็นผู้นำกลุ่ม
3. เด็กไม่คุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำให้เกิดความแปลกใจเมื่อมีการมีลูกกระเดือกในเด็กชาย ในเด็กหญิงมีประจำเดือนทำให้เกิดความกังวลใจ

สาเหตุของความเครียดมี 3 อย่าง คือ (นงกรณู ผาสุข. 2528:7)

1. ความเครียดจากพัฒนาการทางด้านร่างกาย (Developmental Stress) เมื่อมีพัฒนาการของร่างกายจากวัยหนึ่งไปสู่วัยหนึ่งย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงก็ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น เด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น การมีประจำเดือน และวัยหมดประจำเดือน เป็นต้น
2. ความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ (Biological Stress) มีการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง น้ำเสียง สีส้ม ก็ทำให้เกิดความเครียดได้ สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพที่มีผลทำให้เกิดความเครียดได้
3. ความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อม (Environmental Stress) อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น สภาพของโรงเรียน^{สภาพแวดล้อมในโรงเรียน} ความไม่สมหวังในอาชีพ
 สุจริต สุวรรณชีพ (2531:95) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียด ความต้องการที่มีอุปสรรค ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย ที่มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ ความเจ็บป่วย ความสูญเสีย และความทุกข์ทั้งหลายสร้างความกดดันต่อจิตใจ ความกดดันทำให้เกิดความเครียด โดยแบ่งจากที่มาได้ 3 ทาง คือ

1. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย
2. สาเหตุของจิตใจ ได้แก่ ความไม่สมหวังต่าง ๆ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความคับข้องใจ เป็นต้น
3. สาเหตุทางสังคม ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในเรื่องการงาน ที่อยู่ และอื่นๆ ที่สร้างความกดดันต่อจิตใจ

นอกจากนี้ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2532 : 486 - 488) อธิบาย สาเหตุของความเครียด ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวคนสามารถแยกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ได้เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุด หรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดด้วยภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหยน้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำเสียเลือด เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุรา และ ยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึก ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการ ถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบ คั้นเกิดความเครียดขึ้น

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไร ต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการ ทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียด ได้ง่าย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ ขาดความเชื่อมั่นใน ตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำ และกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่น อยู่เสมอเกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุจากภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิด ความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่ การงาน การแต่งงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะมีจิตใจ แปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักย่อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ ของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ วิทยุมดประจำเดือน การ เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่ได้คาดคิด หรือ ไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน การย้ายที่อยู่ และอพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์ สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบบังคับจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่าง รุนแรงได้

2.4 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโต ไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิด ความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบบังคับจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.5 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัดแออัดชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่นต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียด แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ สาเหตุจากภายใน ได้แก่ สาเหตุทางร่างกาย และสาเหตุทางใจ ส่วนสาเหตุจากภายนอก ได้แก่ ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคน สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของความเครียด

งานวิจัยในต่างประเทศ

อัลวาเรซ (Alvarez. 1994 : Abstract) ได้ศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ 400 คน โดยใช้แบบสำรวจข้อมูล เกี่ยวกับสถานการณ์ และวิธีเผชิญความเครียด เครื่องมือวัดสาเหตุของความเครียด (The Situation Survey) พบว่า สาเหตุของความเครียด คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู เนื้อหาการเรียน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความเครียดด้านการเรียน พบว่า การตอบสนองของนักเรียนต่อความเครียด คือ มีการตอบสนองทาง ด้านอารมณ์ พฤติกรรม และด้านร่างกาย ส่วนเครื่องมือที่ใช้วัดวิธีเผชิญความเครียด คือ (Coping Resources Inventory) พบว่า นักเรียนจะใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยปรึกษากับครู

เรยีส (Reyes. 1977 : Abstract) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดกับการเรียนของนักศึกษาในโรงเรียนลาตินโกลาง โดยใช้เครื่องมือวัดความเครียด 25 ข้อ ผลการศึกษาพบว่า ในด้านการเรียน เพศ ผลการเรียน และครอบครัวมีความสัมพันธ์กัน สาเหตุของความเครียดด้านการเรียน คือ เนื้อหาที่เรียน และปฏิสัมพันธ์กับครู และอาการแสดงออกเมื่อเกิดความเครียดแสดงออกทางด้านร่างกาย และพฤติกรรม

งานวิจัยในประเทศ

รพาทิมพ์ เมฆศรีอรุณ (2536 : 138 - 139) ศึกษาสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ในห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 168 คน ผลการวิจัยพบว่าสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานแต่ละด้าน 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย ดังนี้ ความเครียดจากการปฏิบัติงาน ความเครียดจากความไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน ความเครียดจากเพื่อนร่วมงาน ความเครียดจากผู้บังคับบัญชา และความเครียดจากสภาพแวดล้อม

รัชณี อัครรุ่งนิรันดร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2536 : 113 - 118) ได้ศึกษา ระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 จำนวน 217 คน โดยใช้แบบสอบถาม HOS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษา พบว่า นิสิตแพทย์ปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดสูงสุด และนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 6 มีคะแนนความเครียดต่ำสุด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา โรคประจำตัวของนิสิตแพทย์ สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน และการสามารถคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้

วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสวระ มุขดี (2539 : 78 - 86) ได้ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด 613 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสำรวจความเครียด HOS ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดมากที่สุด ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดเรียงตามลำดับความสำคัญ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา สุขภาพของมารดา และการเสียชีวิตของมารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับพี่น้อง และปัญหาด้านการเงิน

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน

3.1 เอกสารเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด

บอยด์ และ จอห์นสัน (นริศว์ ประรามย์, 2539:6; อ้างอิงจาก Boyd and Johnson, 1981: 7) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับวิธีเผชิญหน้าความเครียดไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีต โดยบุคคลเลือกสิ่งที่ได้เรียนรู้ขึ้นมาใช้จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเพื่อทำให้ความขัดแย้งหมดไป บุคคลแต่ละคนจะมีวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน เช่น การต่อสู้ การหลบหลีก การปฏิเสธ เพื่อช่วยลดความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ส่วนสิ่งสำคัญที่บุคคลจะพิจารณาก่อนจะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบใดแบบหนึ่งนั้น คือ อะไรเป็นสาเหตุ และอะไรคือผลที่เกิดขึ้นตามมา หลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว และเขาจะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus, 1991 : 112 ; citing Lazarus & Folkman, 1984 : 141) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียด (Coping) เป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้ และพฤติกรรม

เพื่อพยายามจัดการกับปัญหา หรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอกและ ภายในอย่าง เฉพาะเจาะจง ซึ่งวิธีเผชิญความเครียดนั้นถูกประเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์อย่างมากในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้น

ไวส์แมน (นียดา พงศ์พาทานาญเวช. 2535:32; อ้างอิงจาก Weisman 1978 : 264 - 265) กล่าวว่า รูปแบบ และวิธีเผชิญความเครียด มีทั้งรูปแบบต่อสู้ การหนี หรือการแก้ไขปัญหา เป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ทั้งนี้เพื่อรักษาคุณภาพทางจิตเอาไว้ โดยควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความว้าเหว่ ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสียต่าง ๆ และความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายนอก

มูส์ และ บิลลิ่งส์ (Moos and Billings. 1982 : 212 - 214) เป็นจิตแพทย์ และ นักจิตวิทยาที่ให้ความสนใจในเรื่อง วิธีเผชิญความเครียด เขาอธิบายเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดมีพื้นฐานจากแนวคิดของทฤษฎีต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory and Ego Psychology) เป็นทฤษฎีที่เน้นเกี่ยวกับโครงสร้างของบุคลิกภาพของมนุษย์ที่ประกอบด้วย โครงสร้างของจิต 3 ส่วน อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์ อีโก้ (Super Ego)
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับวงจรชีวิต (Life Cycle Perspective) เป็นทฤษฎีที่เน้นเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของบุคคล ประสบการณ์ในชีวิต
3. ทฤษฎีวิวัฒนาการ และการปรับพฤติกรรม (Evolutionary Theory and Behavior Modification) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการแก้ปัญหา และประเมินด้านความคิด
4. ทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรม และ สังคมเศรษฐกิจ (Cultural and Social-Ecological Perspectives) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

จากทฤษฎีพื้นฐาน 4 แขนง ดังกล่าวข้างต้นนี้ มูส์ และ บิลลิ่งส์ ได้รวบรวม แหล่งเกื้อหนุนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญปัญหาไว้ ซึ่งได้แก่ พัฒนาการของอีโก้ (Ego Development) ความเชื่อความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) รูปแบบความนึกคิด (Cognitive Styles) ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-Solving Abilities)

มูส์ และ บิลลิ่งส์ (Moos and Billings. 1982: 218-219) แบ่งวิธีเผชิญความเครียด เป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (Appraisal Focused Coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1. การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Logical Analysis)
2. การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Redefinition) ได้แก่ การคิดทบทวน และการพิจารณาข้อดี ข้อเสียของสถานการณ์นั้น ๆ

3. การหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญความคิด (Cognitive Avoidance) ได้แก่ การปฏิเสธความจริง พยายามลืมสถานการณ์ทั้งหมด และการฝันกลางวันถึงสิ่งที่พอใจ

กลุ่มที่ 2 วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1. การแสวงหาข้อมูลหรือคำแนะนำ (Seek Information or Advice)
2. การลงมือแก้ปัญหา (Take Problem-Solving Action) ได้แก่ การพิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา พิจารณาข้อดี ข้อเสีย ในการดำเนินการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นๆ

3. การพัฒนาวิธีทางที่เหมาะสม ในการแก้ปัญหา (Develop Alternative Rewards) เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเอง และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่ดีให้กับตนเอง ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การพัฒนาเอกลักษณ์ และความเป็นอิสระของตนเอง ตลอดจนการแสวงหาสิ่งทดแทน

กลุ่มที่ 3 วิธีเผชิญความเครียด ที่มุ่งเน้นการลดอารมณ์ ที่เป็นปัญหา (Emotion-Focused Coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1. การควบคุมอารมณ์ต่างๆ (Affective Regulation)
2. การทำจิตใจให้สงบ ไม่ทรมานทรมาย ยอมรับเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น (Resigned Acceptance)
3. การระบายอารมณ์ (Emotional Discharge) ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูด หรือการกระทำ

มูส์ และบิลลิ่งส์ เน้นว่าความคิดเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียด และการเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านตัวบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ลาซารัส และโฟล์คแมน (นิโบล กฤษณพันธ์. 2532 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus and Folkman. 1984 : 141 - 225) ผู้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางด้านความคิดของการเกิดภาวะเครียดด้านจิตใจ (The Cognitive Phenomenological Theory of Psychological Stress) ทฤษฎีนี้เน้นเกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์ (Transaction) ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 2 กระบวนการ คือ การประเมินสถานการณ์ (Appraisal) และวิธีเผชิญความเครียด (Coping) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การประเมินสถานการณ์ เป็นกระบวนการทางด้านความคิด แบ่งได้ 2 ชนิด คือ
 - ชนิดที่ 1 การประเมินปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์นั้นมีผลกระทบอย่างไรต่อบุคคล

ชนิดที่ 2 การประเมินทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินถึงแหล่งสนับสนุน และทางเลือกต่าง ๆ ในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ

กระบวนการประเมิน ทั้ง 2 วิธีนี้อาจเกี่ยวข้องและไม่สามารถแยกจากกันได้ โดยบุคคลจะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ออกมาใน 3 ลักษณะ คือ (1) ไม่มีผลดีหรือเป็นผลเสียกับตนเอง (2) ไม่ร้ายแรงหรือให้ผลในทางบวกกับตนเอง และ (3) เป็นภาวะความเครียด

2. วิธีเผชิญความเครียดเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดภาวะความเครียดหรือปัญหากับตนเอง เขาก็จะต้องเผชิญปัญหานั้น ๆ โดย

2.1 มุ่งแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping) โดยมุ่งแก้ไขที่ตนเอง หรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดภาวะเครียด หรือปัญหานั้น ๆ

2.2 มุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotion-Focused Coping) เป็นการลดความไม่สบายใจเมื่อพบว่าไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ได้

วิธีเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (Dynamic) โดยวิธีเผชิญความเครียดที่บุคคลใช้นั้นเป็นการผสมผสานระหว่างการมุ่งแก้ปัญหา และการมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด ในการเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดนั้น พบว่า ปัจจัยด้านตัวบุคคลจะมีผลต่อการเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียด ได้แก่ ประสบการณ์ในอดีต ความเชื่อ ภาวะสุขภาพ ความชำนาญในการแก้ปัญหา บุคลิกภาพ และการได้รับความเกื้อหนุน เป็นต้น

สำหรับวิธีเผชิญความเครียดนั้น ลาซารัส (จรรยา เกษศรีสังข์, 2537 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus, 1990 : 258 - 262) ได้แบ่ง วิธีเผชิญความเครียดตามสถานะของการตอบสนองต่อภาวะเครียดเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมาย โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้นๆ ด้วยการเลือกวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมพยายามค้นหารายละเอียดใหม่ ๆ พัฒนาความสามารถ หรือปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2. การถอยหนี (Withdrawal) เกิดจากการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อพบกับสิ่งที่เป็อันตรายมักจะใช้วิธีการถอยหนี เช่น การชักมือหรือเท้า เพื่อหนีไฟ หรือความเจ็บปวด เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือ ลักษณะการหลีกเลี่ยงลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย (Regression) การแยกตนเอง หรือหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยง (Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3. การประนีประนอม (Compromise) บุคคลจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบประนีประนอมเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ยุ้งยากมาก ๆ ซึ่งไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลจะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุด หรือ บางครั้งอาจต้องเปลี่ยน

เป้าหมายใหม่ ได้แก่ การชดเชย (Compensation) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification) เป็นต้น

วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ (Coping) (Lazarus. 1991 : 112 ; citing Lazarus & Folkman. 1984)

1. วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem - Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามทั้งความคิด และการกระทำเพื่อจัดการ หรือแก้ไขเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยตรง โดยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา พยายามหาวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม ในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหา โดยอาจเป็นการจัดการที่ตัวปัญหา มุ่งแก้ที่ตัวเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อม เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมการหาแหล่งประโยชน์จากสังคม เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสม ซึ่งจะต้องหาข้อมูล และความรู้เพิ่มเติม

2. วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นด้านอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นกระบวนการใช้ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลใช้เพื่อจัดการ หรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินแล้วว่าไม่สามารถแก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นได้ เช่น การใช้กลไกทางจิต ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การโยนความผิดให้ผู้อื่น และวิธีอื่น ๆ ได้แก่ การใช้ยา การระบายความเครียด การออกกำลังกาย

แบบของการตอบโต้ต่อความเครียด (สุภาพธรรม โคตรจรัส. 2533 : 2-3)

1. Built-In Coping Mechanism :

การร้องไห้ การพูดระบายความรู้สึก การหัวเราะ การคิดทบทวน การหาที่พึ่งพาทางใจ การหลับ และการฝัน

2. Task-Oriented Reactions :

1. เป็นการแก้ปัญหาโดยตรง ลงมือดำเนินการ
2. ขั้นตอน คือ พิจารณา -> เลือกวิธี -> ดำเนินการ -> ประเมินผล
3. รูปแบบ : การต่อสู้ การหลีกเลี่ยง และการยอม

3. Defense Mechanism :

1. เป็นการพยายามในระดับจิตไร้สำนึก เพื่อคุ้มครอง และคงไว้ ซึ่งศักดิ์ศรีของตนของบุคคล
2. มีลักษณะร่วม คือ หลอกตนเอง บิดเบือนความจริง (-) พยายามสร้างสมดุลในจิตใจ (+)

3. ใช้บ้างช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ใช้มากนำไปสู่การปรับตัวผิดปกติ
4. ชนิดของกลไกในการป้องกันตัว ได้แก่ การหาเหตุผล เข้าข้างตน (Rationalization) การหาสิ่งมาแทนที่ (Displacement) โปรเจกชั่น (Projection) เป็นต้น

จากที่กล่าวมาจึงอาจกล่าวได้ว่า กลวิธีเผชิญความเครียดเป็นความพยายามของบุคคลที่จะรักษาภาวะของจิตใจ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อภาวะสมดุลของตน โดยใช้ทั้งความคิด และการกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และหรือมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์จากความเครียด

3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด

งานวิจัยในต่างประเทศ

โฮล์ม และ ฮุสตัน (Holmes and Houston, 1974 : 212-218) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 24 คน เพื่อพิสูจน์ว่าวิธีเผชิญความเครียด 2 วิธี คือ

วิธีที่หนึ่ง "การปรับเปลี่ยนความคิดว่าสิ่งคุกคามนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ (Threat Redefinition)" และวิธีที่สอง "การหนีความสนใจออกจากภาวะคุกคาม (Threat Isolation)" จะช่วยลดภาวะความเครียดได้หรือไม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าร่วมกับการแนะนำให้ใช้วิธีเผชิญความเครียด วิธีที่หนึ่ง กลุ่มที่ 3 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าร่วมกับการแนะนำให้ใช้วิธีเผชิญความเครียด วิธีที่สอง กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้า เกณฑ์ที่ใช้วัดความสำเร็จในการเผชิญความเครียด คือ การตอบสนองทางร่างกาย ชีพจร อาการทางผิวหนัง และภาวะอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 2 วิธี ช่วยลดภาวะเครียดจากการช็อคด้วยไฟฟ้าได้

โฟล์คแมน และ ลาซารัส (Folkman and Lazarus, 1980 : 219 - 239) ได้ศึกษาคนปกติวัย 45 - 64 ปี จำนวน 100 คน เพื่อค้นหาวิธีเผชิญกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยศึกษาเป็นเวลานาน 1 ปี และใช้วิธีการสัมภาษณ์ถึงภาวะเครียดสัมภาษณ์ทุกๆ 4 สัปดาห์ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวิธีเผชิญปัญหาโดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญปัญหาหามีคำถาม 68 ข้อ วิธีเผชิญปัญหาต่างๆ เหล่านั้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่ 1 เป็นวิธีที่มุ่งแก้ปัญหา และกลุ่มที่ 2 เป็นวิธีมุ่งลดอารมณ์ถึงเครียด ผลการศึกษาพบว่า บุคคลใช้วิธีเผชิญปัญหาทั้ง 2 กลุ่ม ร่วมกันในการเผชิญกับภาวะเครียด โดยในการใช้วิธีเผชิญปัญหาวิธีเดิมก่อนข้างน้อย เนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน และการที่บุคคลจะใช้วิธีเผชิญปัญหาวิธีเดิมนั้นเป็นผลมาจากปัจจัยด้านบุคลิกภาพ บุคคล

นิยมใช้วิธีเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหาที่ปัญหาที่มาจากเรื่องงาน หรือเมื่อประเมินว่าสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้และต้องการข้อมูลเพิ่มเติม แต่ จะนิยมใช้วิธีเผชิญปัญหาที่มุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดเมื่อเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ หรือเมื่อประเมินว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ต้องยอมรับและมีความท้อถอยเกิดขึ้น นอกจากนี้พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีเผชิญปัญหาชนิดต่าง ๆ แต่อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายของอายุน้อยเกินไป

แมคเน็ต (McNett. 1987 : 98 - 103) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด และผลสำเร็จในการเผชิญความเครียดของคนพิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นคนพิการอายุระหว่าง 15 - 56 ปี จำนวน 50 คน เป็นโสดจำนวน 19 คน สมรสแล้ว จำนวน 24 คน เป็นหม้ายจำนวน 7 คน มีการศึกษาตั้งแต่อุดมศึกษาจนถึงปริญญาตรี เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของลาซาร์ส และแบบสอบถามเกี่ยวกับความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า

1. วิธีเผชิญความเครียดแบ่งมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเผชิญความเครียดการรับรู้แหล่งเกื้อหนุน และรับรู้ประสิทธิภาพของแหล่งเกื้อหนุน
 2. วิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสำเร็จในการเผชิญปัญหา และการรับรู้แหล่งเกื้อหนุน
 3. วิธีเผชิญความเครียดที่ใช้การประเมินทางด้านความคิดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และผลสำเร็จในการเผชิญความเครียด
 4. วิธีเผชิญความเครียดโดยใช้แหล่งเกื้อหนุนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบ่งมุ่งแก้ปัญหา และผลสำเร็จในการเผชิญปัญหา
 5. อายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสำเร็จในการเผชิญความเครียด
 6. สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด แต่มีความสัมพันธ์กับผลสำเร็จในการเผชิญความเครียด โดยผู้ป่วยที่มีสถานภาพสมรส โสด หย่า หรือหม้าย จะเผชิญปัญหาได้ดีกว่า
 7. ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด และความสำเร็จในการเผชิญความเครียด
 8. ระดับความพิการมีความสัมพันธ์ทางลบ กับวิธีเผชิญความเครียด โดยแหล่งเกื้อหนุนแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดวิธีอื่น และผลสำเร็จในการเผชิญปัญหา
- เกอริส และ เมนกี (Gurkiis & Menke. 1988 : 236 - 239) ได้ทำการศึกษาในผู้ป่วยไตวายที่ต้องใช้การรักษา โดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมเช่นเดียวกัน แต่ไม่จำกัด เพราะ

กลุ่มที่เริ่มได้รับการวินิจฉัย พบว่า ผู้ป่วยมีการเผชิญความเครียดลักษณะจัดการกับปัญหามากกว่า ลักษณะจัดการกับอารมณ์ เหตุผลเนื่องจากผู้ป่วยส่วนใหญ่ผ่านการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมมาเป็นเวลานานมากกว่า 4 ปีขึ้นไป สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง และเข้าใจวิธีการรักษามากขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

สมัญญา เสียงใส (2521 : 45 - 50) ได้ศึกษาความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้น ม.ศ.4 และ ม.ศ.5 จำนวน 375 คน ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือความวิตกกังวลเกี่ยวกับด้านสังคม ความวิตกกังวลเกี่ยวกับด้านส่วนตัว และความวิตกกังวลด้านการเรียน และอาชีพ วิธีลดความวิตกกังวลที่ศึกษามี 3 วิธีคือ การลดความวิตกกังวลโดยวิธีก้าวร้าว การลดความวิตกกังวลโดยวิธีถอยหนี และการลดความวิตกกังวลโดยใช้เหตุผล เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถาม ความวิตกกังวล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านอาชีพมากที่สุด ส่วนวิธีการใช้วิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียน พบว่า นักเรียนใช้การลดความวิตกกังวลแบบใช้เหตุผลมากที่สุด รองลงมาคือ วิธีถอยหนี และเลือกใช้วิธีลดความวิตกกังวลแบบก้าวร้าวมีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การมีความวิตกกังวลกับการใช้วิธีถอยหนีในการลดความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิยดา พงศ์พานานูเวช (2525 : 102 - 107) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี ตามตัวแปรด้านเพศ แผนการเรียน ความคาดหวังของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความคาดหวังของผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์มีคะแนนการเผชิญปัญหามากกว่านักเรียนแผนการเรียนศิลปะ แต่ทั้งสองแผนการเรียนใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบรอมชอมเหมือนกัน
2. นักเรียนที่มีความคาดหวังต่างกัน มีการเผชิญปัญหาต่างกัน โดยนักเรียนที่มีความคาดหวังสูงมีคะแนนการเผชิญปัญหามากกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังปานกลางและต่ำ
3. นักเรียนที่ผู้ปกครองมีความคาดหวังต่างกัน มีการเผชิญปัญหาต่างกัน โดยนักเรียนที่ผู้ปกครองมีความคาดหวังสูงมีคะแนนการเผชิญปัญหามากกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีความคาดหวังปานกลาง และความคาดหวังต่ำ
4. ตัวแปรด้านเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ส่งผลต่อคะแนนการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อต่างกัน มีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูง มีคะแนนการเผชิญปัญหาน้อยกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อปานกลาง และความวิตกกังวลต่ำ

ศิริพร โอภาสวัตชัย (2531 : 92) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาลจิตเวชในการปฏิบัติการพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพ 541 คน ผลการศึกษา พบว่า ตำแหน่งของพยาบาลจิตเวชไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลจิตเวช ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 การศึกษาทางการพยาบาลจิตเวช ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และเหตุการณ์ในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

จิตติมา สุริยาพันธ์ (2534 : 115 - 116) การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุ ศึกษาเฉพาะรายกรณีผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุที่มารับบริการรักษาพยาบาล ณ หน่วยต่อมไร้ท่อ สาขาอายุรกรรม วชิรพยาบาล ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยมักจะนิยมใช้พฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในรูปแบบของการแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นอันดับแรก การใช้กลไกป้องกันทางจิตเป็นอันดับที่สอง และการแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์เป็นอันดับสุดท้าย

พัชรินทร์ สุตันตปฤดา (2535 : 79 - 80) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะเครียดจากการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาล ในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพจำนวน 51 คน ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดที่พยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนักเลือกใช้ค่อนข้างมาก คือ พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และมีการใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ค่อนข้างเล็กน้อย

พรศิริ ใจสม (2536 : 104 - 105) ได้ศึกษาความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการศึกษาในหออภิบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรม กลุ่มตัวอย่าง คือ บิดามารดา จำนวน 60 คน ของผู้ป่วยเด็ก 39 คน ที่เข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความเครียดซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมินปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในบิดามารดา ที่บุตรเข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรมของคาร์เตอร์และไมล์ส

และแบบประเมินกลวิธีเผชิญความเครียดซึ่งดัดแปลงมาจากแบบประเมินกลวิธีเผชิญความเครียดของมารดาขณะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งสากล คงพันธ์ แปลมาจากแบบประเมินการเผชิญภาวะวิกฤต ของครอบครัวของแมคคัปปิน ออลสัน และลาร์เซน ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดโดยรวมของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษา ในหออภิบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรม อยู่ในระดับปานกลาง โดยเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุให้มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดสูงสุด คือ เหตุการณ์ด้านพฤติกรรมของบุตร และเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุให้มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำที่สุด คือ เหตุการณ์ด้านพฤติกรรม และการติดต่อสื่อสารของเจ้าหน้าที่พยาบาล และการใช้กลวิธีเผชิญความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ยในการใช้สูงที่สุดคือ ด้านการประมวลเหตุการณ์เกี่ยวกับความเครียดใหม่เพื่อจะจัดการต่อปัญหาได้ดีขึ้น

จรรยา เกษศรีสังข์ (2537 : 103 - 107) ได้ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนนายร้อยตำรวจในระดับชั้นปีต่างกัน ใช้วิธีเผชิญปัญหาด้านการเรียน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ด้านส่วนตัวและด้านครอบครัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีบุคลิกภาพต่างกัน ใช้วิธีเผชิญปัญหาด้านการเรียน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ด้านส่วนตัวและด้านสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนนายร้อยตำรวจมีทัศนคติต่อวิชาชีพต่างกัน ใช้วิธีเผชิญปัญหาด้านการเรียน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ด้านส่วนตัวและด้านสังคม ไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีบรรยากาศในครอบครัวแตกต่างกัน ใช้วิธีเผชิญปัญหา ด้านการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ด้านส่วนตัวและด้านสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้วิธีเผชิญปัญหา ด้านการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ด้านส่วนตัวและด้านสังคม ไม่แตกต่างกัน

สุขุมล ด้อยแก้ว (2540 : 48) ได้ศึกษาการประเมินค่าทางปัญญา และการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคไม่ติดต่อ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลน่าน จำนวน 80 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดการประเมินค่าทางปัญญาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และแบบวัดการเผชิญความเครียด ซึ่งสร้างโดย จาโลวิก (1988) ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีการ

ประเมินค่าทางปัญญาต่อการเจ็บป่วยว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดลักษณะทำท่าย รongลงมา คือ การประเมินค่าทางปัญญาต่อความเจ็บป่วยว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดผลดีต่อตนเอง และมีผู้ป่วยส่วนน้อยที่มีการประเมินค่าทางปัญญาต่อความเจ็บป่วย ว่าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียด ลักษณะสูญเสีย เป็นอันตรายและคุกคาม และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเผชิญ ความเครียด ลักษณะจัดการกับปัญหามากที่สุด รongลงมาคือ ลักษณะทางอ้อม และมีการเผชิญ ความเครียดลักษณะจัดการกับอารมณ์น้อยที่สุด

จากเอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน สรุปได้ว่าวิธี เผชิญความเครียดทางการเรียนเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการรับรู้ และ ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ว่ามีผลกระทบ และก่อให้เกิดภาวะเครียดต่อตนเองอย่างไร โดยมี กระบวนการ ด้านความคิดเป็นหลัก จากนั้นบุคคลจะมีการใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยมีการปรับเปลี่ยนแก้ไข ตลอดเวลา เพื่อให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการนั้น คือ สามารถเผชิญความเครียดได้อย่าง เหมาะสม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 โดยการศึกษาค้นคว้า และดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

✓ 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 - 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4

✓ 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ปีการศึกษา 2541 รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 1,274 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยมี ระดับชั้นเรียน เป็นชั้น ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เมื่อเปรียบเทียบกับตาราง ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ควรเลือกจากจำนวนประชากรปรากฏว่าต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 1,274 คน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2538 : 285 ; อ้างอิงจาก Yamane. 1967 : 886 - 887)

ขั้นที่ 2

จำแนกโรงเรียนเป็นประเภทตามขนาดของโรงเรียน ซึ่งมีโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 8 โรงเรียน ขนาดใหญ่ 5 โรงเรียน และ สุ่มโรงเรียนแต่ละขนาดโดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จะได้ โรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ 4 โรงเรียน ขนาดใหญ่ 3 โรงเรียน ดังนี้

ขนาดโรงเรียน	โรงเรียน (ประชากร)	โรงเรียน (กลุ่มตัวอย่าง)
ใหญ่พิเศษ	พระโขนงพิทยาลัย วชิรธรรมสาริต สุรศักดิ์มนตรี ปทุมคงคา สายน้ำผึ้ง ราชดำริ เตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ศรีพฤฒา	พระโขนงพิทยาลัย วชิรธรรมสาริต ราชดำริ ศรีพฤฒา
ใหญ่	สิริรัตนาร กุนนทีรุทธารามวิทยาคม ประชากรราษฎร์อุปถัมภ์ จันทร์หุ่นบำเพ็ญ มัธยมวัดธาตุทอง	กุนนทีรุทธารามวิทยาคม ประชากรราษฎร์อุปถัมภ์ จันทร์หุ่นบำเพ็ญ

ขั้นที่ 3

จำแนกนักเรียนตามระดับชั้นเรียนในแต่ละโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง และสุ่มนักเรียนจากประชากรแต่ละระดับชั้น (ดังแสดงในตาราง 1)

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับชั้นเรียน

โรงเรียน	ระดับชั้น ม. 4		ระดับชั้น ม.5		ระดับชั้น ม.6	
	ประชากร	กลุ่ม ตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่ม ตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่ม ตัวอย่าง
พระโขนงพิทยาลัย	343	85	298	73	307	76
วชิรธรรมสาริต	207	51	226	56	179	44
ราชดำริ	304	75	271	67	205	50
ศรีพฤฒา	338	83	289	71	277	68
กุนนทีรุทธารามวิทยาคม	266	66	270	67	157	39
ประชากรราษฎร์อุปถัมภ์	222	55	164	40	105	26
จันทร์หุ่นบำเพ็ญ	290	72	246	61	199	49
รวม	1,970	487	1,764	435	1,429	352

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน

4. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เป็นแบบสอบถามกำหนดให้เลือกตอบสอบถามข้อมูลด้าน ระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

ตัวอย่าง แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนเมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวนักเรียน

1. ระดับชั้นเรียน
 - () มัธยมศึกษาปีที่ 4
 - () มัธยมศึกษาปีที่ 5
 - () มัธยมศึกษาปีที่ 6
2. แผนการเรียน
 - () วิทยาศาสตร์
 - () ศิลป์-ทั่วไป
3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - () ต่ำกว่า 2.00
 - () ตั้งแต่ 2.00-2.99
 - () ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน และ วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน

1. ศึกษาค้นคว้า จากหนังสือ เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน

2. การสร้างโครงสร้างของแบบสอบถาม กระทำโดย ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อให้ทราบถึงความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จากกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ผู้ให้สัมภาษณ์ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 จำนวน 42 คน แบ่งเป็น โรงเรียนในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 7 โรงเรียน

2.2 ชนิดและการสร้างแบบสัมภาษณ์ แบบสัมภาษณ์ ที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด ในการสร้างแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้นำข้อมูล จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นกรอบในการเขียนคำสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วยคำถามหลัก จำนวน 2 ข้อ ดังนี้

ข้อ 1. ในการเรียนที่ผ่านมา มีสิ่งใดบ้างที่ทำให้นักเรียน เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียน หรือเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดทางการเรียน

ข้อ 2. นักเรียนมีวิธีการที่นักเรียนแสดงออก เมื่อเกิดความเครียดทางการเรียน วิธีขจัดปัญหา แก้ไขปัญหา ลดความเครียด เพื่อให้ตนเองรู้สึกสบายใจ หรือวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนได้อย่างไร

2.3 วิธีการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยการติดต่อล่วงหน้า ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้ให้สัมภาษณ์ทราบถึงวัตถุประสงค์ และขอความยินยอมจากผู้ให้สัมภาษณ์ ที่จะให้ข้อมูลต่าง ๆ ในขณะสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะจดบันทึก พร้อมทั้งกล่าวทบทวนในข้อมูลที่ สำคัญเพื่อตรวจสอบว่า ผู้วิจัยมีความเข้าใจตรงกับผู้ให้สัมภาษณ์

2.4 สถานที่ สถานที่ที่จะให้สัมภาษณ์นั้น ผู้ให้สัมภาษณ์ และผู้วิจัยได้ตกลงร่วมกัน ตามความสะดวกโดยคำนึงถึงสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการสัมภาษณ์ เช่น โต๊ะนั่งพักผ่อนบริเวณใต้ต้นไม้ ห้องเรียนที่ไม่มีนักเรียน เป็นต้น ซึ่ง จะอยู่ภายในบริเวณโรงเรียนนั้น ๆ

2.5 เวลา เวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ จะใช้เวลาว่างของผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งไม่ใช่เวลา เรียน ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ แต่ละครั้ง จะใช้เวลา 1/2-1 ชั่วโมง

3. การสร้างแบบสอบถาม เมื่อการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยจับประเด็นสำคัญของเนื้อหา ที่ได้จากการสัมภาษณ์รวบรวมผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ซึ่งได้จากกลุ่มตัวอย่างจริง และสร้างเป็น แบบสอบถามความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียด ทางการเรียนของนักเรียน

4. นำแบบสอบถามความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และ วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.พงษ์พรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ ดร.นันทา สุรักษา และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ เพื่อตรวจความเหมาะสม ทางด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้

5. นำแบบสอบถามความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และ วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 50 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try-out) กับ นักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน ได้แก่ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย แล้วนำมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อเฉพาะส่วนของระดับความเครียด ทางการเรียน โดยใช้เทคนิค 25% โดยนำคะแนนที่ตรวจแล้วมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดมายัง ต่ำสุด แล้วแยกนักเรียน 25% ที่ได้คะแนนสูง และ 25% ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อมา ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้ t-test เลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป มาใช้เป็นแบบสอบถาม หลังจากที้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ ได้แบบสอบถามที่จะนำไปใช้ เป็นแบบสอบถามกับกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 40 ข้อ ซึ่งมีค่า t อยู่ในช่วง 2.12 - 6.54

6. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัท (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 125 - 126) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน ของนักเรียนทั้งฉบับ เท่ากับ .93

ตัวอย่าง แบบสอบถามความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของนักเรียน มากน้อยเพียงไร แล้วตอบโดยเขียนเครื่องหมาย X ลงใน เพียงคำตอบเดียว ในกรณีที่นักเรียนตอบว่ามีความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก ปานกลาง หรือน้อย ขอให้นักเรียนพิจารณาต่อไปว่านักเรียนได้ทำอย่างไร เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว แล้วตอบ โดยเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้ากิจกรรมที่นักเรียนทำเป็นประจำ หากกิจกรรมที่ให้ไว้ไม่ตรงกับสภาพที่เป็นจริง ขอให้นักเรียนเขียนเพิ่มเติมได้ในข้ออื่นๆ โปรดระบุ

(ข้อ 1.) เมื่อนักเรียนเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจมากน้อยเพียงใด

มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ เพราะนักเรียนเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนมักเลือกทำตามข้อใด

บ่อยที่สุด (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

ก. ขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากครู

ข. กลับในชั้นเรียน

ค. ปรึกษาเพื่อน

ง. หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ

จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

(ข้อ 2.) เมื่อเพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียน นักเรียนรู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียนมากน้อยเพียงใด

มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียนเพราะเพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียน นักเรียน

มักเลือกทำตามข้อใดบ่อยที่สุด (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. บอกให้เพื่อนทราบเพื่อลดเสียงให้เบาลง
 ข. บอกครูเพื่อให้เพื่อนเพื่อนให้ลดเสียงให้เบาลง
 ค. เปลี่ยนที่นั่งใหม่ นั่งให้ใกล้กับครูผู้สอน
 ง. ขออนุญาตครูผู้สอนออกไปนอกชั้นเรียน
 จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

(ข้อ 3.) เมื่อนักเรียนต้องออกไปรายงานหน้าชั้น นักเรียนรู้สึกมือเท้าเย็นมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

เมื่อนักเรียนรู้สึกมือเท้าเย็น เพราะต้องออกไปรายงานหน้าชั้น นักเรียนมักเลือกทำตามข้อ

ใดบ่อยที่สุด (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ขอกำลังใจกับเพื่อนในชั้นเรียน
 ข. ระบายความรู้สึกกับใครบางคน
 ค. เตรียมตัวให้พร้อม
 ง. พยายามตั้งใจออกไปรายงานหน้าชั้นด้วยความมั่นใจ
 จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

เกณฑ์การให้คะแนน

มาก ให้ 3 คะแนน
 ปานกลาง ให้ 2 คะแนน
 น้อย ให้ 1 คะแนน
 ไม่เลย ให้ 0 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

ในส่วนของคุณค่าความเครียดทางการเรียนแปลความหมายตามเกณฑ์ต่อไปนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์.

2538 : 9)

- 1.00-1.49 หมายความว่า นักเรียนมีความเครียดทางการเรียนระดับต่ำ
 1.50-2.49 หมายความว่า นักเรียนมีความเครียดทางการเรียนระดับปานกลาง
 2.50-3.00 หมายความว่า นักเรียนมีความเครียดทางการเรียนระดับสูง

ในส่วนของคุณค่าของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จากแบบสอบถามข้างต้นทำให้ทราบถึงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนซึ่งทำให้เกิดความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน ที่นักเรียนใช้ซึ่งมีความต่อเนื่องกันในแต่ละสาเหตุ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ดำเนินการวิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตในการทำวิจัย จากบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ จากผู้อำนวยการของโรงเรียน ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในลำดับต่อไป
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในระหว่างวันที่ 9 - 26 กุมภาพันธ์ 2542 โดยอธิบายคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามก่อนทำ
3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์

6. การจัดการข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1
2. นำคำตอบจากแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาตรวจให้คะแนนเป็นรายข้อ และแปลผลตามเกณฑ์
3. เปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน กับแผนการเรียน . ใช้สถิติ t-test
4. เปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน กับระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้สถิติ F-test
5. เปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน กับระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้สถิติ ไคสแควร์ (Chi-Square test)
6. เปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน กับระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้สถิติ ไคสแควร์ (Chi-Square test)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ วิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ (Statistical Package for Social Sciences)

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)

1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

1.3 ความแปรปรวน (S^2)

2. สถิติสำหรับตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สูตร t-test โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ หากกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

$$t = \frac{\bar{X}_h - \bar{X}_l}{\sqrt{\frac{S_h^2}{n_h} + \frac{S_l^2}{n_l}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
	\bar{X}_h	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	\bar{X}_l	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S_h^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	S_l^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	n_h	แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	n_l	แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัก Cronbach (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

เมื่อ α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ
s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

3. การวิเคราะห์หาความแตกต่าง ระหว่างสาเหตุของความเครียดทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนกับระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square test) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 175)

4. การวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) ของระดับความเครียดทางการเรียนกับระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติ F-test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 179)

5. การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ Studentized Range Statistic (q-statistic) แบบ Newman-Keuls Method เมื่อพบว่าค่า F (ข้อ 4.) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 231)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และการแปลผล

ในการวิเคราะห์ และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์แทนความหมายดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F-Distribution
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t-Distribution
df	แทน	Degree of Freedom
SS	แทน	Sum of Square
MS	แทน	Mean Square
χ^2	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน χ^2 -Distribution
O	แทน	ค่าความถี่ที่สังเกตได้
E	แทน	ค่าความถี่ที่คาดว่าจะเป็น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูล
2. เปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียนกับแผนการเรียน ใช้สถิติ t-test
3. วิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับของความเครียดทางการเรียน กับ ระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติ F-test
4. วิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ Studentized range statistic (q-statistic) แบบ Newman - Keuls Method เมื่อพบว่า ค่า F (ข้อ 3) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
5. เปรียบเทียบสาเหตุของความเครียด ทางการเรียนของนักเรียน กับระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square test)

6. เปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน กับระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square test)

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงจำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 1,274 คน จำแนกตามระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 แสดงระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน โดยจำแนกตามระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน โดยจำแนกตามระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 1 แสดงจำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้มี จำนวน 1,274 คน จำแนกตามระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตาราง 2 แสดงจำนวนนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ระดับชั้น	N	ร้อยละ
ม. 4	487	38.2
ม. 5	433	34.0
ม. 6	354	27.8
รวม	1,274	100.0

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 487 คน คิดเป็นร้อยละ 38.2 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 433 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 และ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 354 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8

ตาราง 3 แสดงจำนวนนักเรียน จำแนกตามแผนการเรียน

แผนการเรียน	N	ร้อยละ
วิทยาศาสตร์	641	50.3
ศิลป์-ทั่วไป	633	49.7
รวม	1,274	100.0

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ จำนวน 641 คน คิดเป็นร้อยละ 50.3 และนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป จำนวน 633 คน คิดเป็นร้อยละ 49.7

ตาราง 4 แสดงจำนวนนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	N	ร้อยละ
ต่ำ	378	29.7
ปานกลาง	715	56.1
สูง	181	14.2
รวม	1,274	100.0

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่ำ จำนวน 378 คน คิดเป็นร้อยละ 29.7 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง จำนวน 715 คน คิดเป็นร้อยละ 56.1 และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2

ตอนที่ 2 แสดงระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน
ของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน โดยจำแนกตามระดับ
ชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตาราง 5 แสดงระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ด้าน ชั้นเรียน	ร่างกาย			จิตใจ			พฤติกรรม			รวม		
	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.
ม.4	487	1.94	0.50	487	2.30	0.42	489	1.95	0.48	487	2.18	0.40
ม.5	433	1.84	0.50	433	2.27	0.43	433	1.89	0.45	433	2.10	0.40
ม.6	354	1.83	0.53	354	2.16	0.44	354	1.82	0.51	354	2.34	0.43

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีระดับของ
ความเครียดทางการเรียนของนักเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน
ระดับปานกลาง

ตาราง 6 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน จำแนกตามระดับชั้นเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
1. ทำการบ้าน ไม่ได้	ไม่เลย	64 <i>64/100</i>	5.0	62	4.9	71	5.6
	น้อย	98	7.7	112	8.8	86	6.8
	ปานกลาง	244	19.2	217	17.0	164	12.9
	มาก	81	6.4	42	3.3	33	2.6
2. การรายงาน หน้าชั้น	ไม่เลย	54	4.2	45	3.5	29	2.3
	น้อย	113	8.9	107	8.4	85	6.7
	ปานกลาง	193	15.1	183	15.1	168	13.2
	มาก	127	10.0	88	6.9	72	5.7
3. แก้ปัญหาเกี่ยวกับ การเรียนไม่ได้	ไม่เลย	15	1.2	17	1.3	12	0.9
	น้อย	44	3.5	48	3.8	49	3.8
	ปานกลาง	201	15.8	186	14.6	150	11.8
	มาก	227	17.8	182	14.3	143	11.2
4. เรียนไม่ เข้าใจ	ไม่เลย	17	1.3	20	1.6	10	0.8
	น้อย	50	3.9	41	3.2	39	3.1
	ปานกลาง	168	13.2	150	11.8	130	10.2
	มาก	252	19.8	222	17.4	175	13.7
5. ทำงาน ผิดพลาด	ไม่เลย	9	0.7	11	0.9	2	0.2
	น้อย	39	3.1	30	2.4	17	1.3
	ปานกลาง	150	11.8	171	13.4	123	9.7
	มาก	289	22.7	221	17.3	212	16.6

ตาราง 6 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
6.ไม่ได้อ่านวิชา หลายวิชาก่อน สอบ	ไม่เลย	24	1.9	20	1.6	13	1.0
	น้อย	48	3.8	66	5.2	64	5.0
	ปานกลาง	172	13.5	185	14.5	134	10.5
	มาก	243	19.1	162	12.7	143	11.2
7. รีบ ๆ ทำงาน ส่งครู	ไม่เลย	9	0.7	9	0.7	17	1.3
	น้อย	75	5.9	74	5.8	87	6.8
	ปานกลาง	286	22.4	238	18.7	175	13.7
	มาก	117	9.2	112	8.8	75	5.9
8. ทำการบ้าน ไม่เสร็จ	ไม่เลย	128	10.0	121	9.5	102	8.0
	น้อย	161	12.6	146	11.5	121	9.5
	ปานกลาง	158	12.4	127	10.0	102	8.0
	มาก	40	3.1	39	3.1	29	2.3
9. รีบทำงานส่งให้ ทันตามเวลาที่ ครูนัดหมาย	ไม่เลย	24	1.9	18	1.4	23	1.8
	น้อย	54	4.2	58	4.6	55	4.3
	ปานกลาง	172	13.5	179	14.1	139	10.9
	มาก	237	18.6	178	14.0	137	10.8
10. ไม่มีเวลา ทบทวน บทเรียน	ไม่เลย	28	2.2	20	1.6	23	1.8
	น้อย	66	5.2	70	5.5	51	4.0
	ปานกลาง	181	14.2	180	14.1	143	11.2
	มาก	212	16.6	163	12.8	137	10.8

ตาราง 6 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
11.ไม่ตั้งใจเรียน	ไม่เลย	16	1.3	8	0.6	21	1.6
	น้อย	28	2.2	32	2.5	34	2.7
	ปานกลาง	111	8.7	127	10.0	135	10.6
	มาก	332	26.1	266	20.9	164	12.9
12.เรียนไม่ทันเพื่อน	ไม่เลย	13	1.0	12	0.9	17	1.3
	น้อย	45	3.5	37	0.9	40	3.1
	ปานกลาง	149	11.7	173	13.6	147	11.5
	มาก	280	22.0	211	16.6	150	11.8
13.มีเวลาดูหนังสือ น้อย	ไม่เลย	22	1.7	10	0.8	11	0.9
	น้อย	50	3.9	45	3.5	49	3.8
	ปานกลาง	188	14.8	171	13.4	143	11.2
	มาก	227	17.8	207	16.2	151	11.9
14.ทำรายงาน ไม่เสร็จทันเวลา	ไม่เลย	10	0.8	12	0.9	10	0.8
	น้อย	37	2.9	30	2.4	30	2.4
	ปานกลาง	139	10.9	148	11.6	148	11.6
	มาก	301	23.6	243	19.1	166	13.0
15.ต้องพยายามทำ คะแนนสอบให้ ได้คะแนนมากๆ	ไม่เลย	15	1.2	19	1.5	15	1.2
	น้อย	27	2.1	24	1.9	35	2.7
	ปานกลาง	189	14.8	166	13.0	134	10.5
	มาก	256	20.1	224	17.6	170	13.3

ตาราง 6 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
16.ทำงานไม่เสร็จ ภายในเวลาที่ กำหนด	ไม่เลย	15	1.2	13	1.0	23	1.8
	น้อย	51	4.0	38	3.0	47	3.7
	ปานกลาง	156	12.2	171	13.4	140	11.0
	มาก	265	20.8	211	16.6	144	11.3
17.ครูเรียกตรวจ การบ้านทีละคน แต่นักเรียนไม่ ได้ทำการบ้านมา	ไม่เลย	20	1.6	14	1.1	17	1.3
	น้อย	44	3.5	33	2.6	49	3.8
	ปานกลาง	123	9.7	146	11.5	133	10.4
	มาก	300	23.5	240	18.8	155	12.2
18.เรียนไม่เก่งตาม ที่ตนต้องการ	ไม่เลย	29	2.3	33	2.6	35	2.7
	น้อย	48	3.8	46	3.6	50	3.9
	ปานกลาง	177	13.9	170	13.3	137	10.8
	มาก	233	18.3	184	14.4	132	10.4
19.ต้องเรียนหนัก	ไม่เลย	21	1.6	25	2.0	23	1.8
	น้อย	26	2.0	28	2.2	24	1.9
	ปานกลาง	174	13.7	171	13.4	157	12.3
	มาก	266	20.9	209	16.4	150	11.8
20.คิดเกี่ยวกับเรื่องที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้น	ไม่เลย	138	10.8	130	10.2	105	8.2
	น้อย	123	9.7	124	9.7	89	7.0
	ปานกลาง	168	13.2	132	10.4	116	9.1
	มาก	58	4.6	47	3.7	44	3.5

ตาราง 6 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
21.อ่านหนังสือ ไม่จบตามที่ ตั้งใจไว้	ไม่เลย	45	3.5	35	2.7	36	2.8
	น้อย	101	7.9	82	6.4	78	6.1
	ปานกลาง	205	16.1	201	15.8	145	11.4
	มาก	136	10.7	115	9.0	95	7.5
22.เตรียมตัวไม่ พร้อมก่อนสอบ	ไม่เลย	12	0.9	14	1.1	16	1.3
	น้อย	23	1.8	20	1.6	35	2.7
	ปานกลาง	111	8.7	119	9.3	115	9.0
	มาก	341	26.8	280	22.0	188	14.8

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ไม่ตั้งใจเรียน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำงานผิดพลาด

ตาราง 7 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกจำแนกตามระดับชั้นเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
1.มีอุปกรณ์การเรียน ไม่ครบ	ไม่เลย	67	5.3	70	5.5	59	4.9
	น้อย	118	9.3	135	10.6	97	7.6
	ปานกลาง	176	13.8	158	12.4	118	9.3
	มาก	126	9.9	70	5.5	80	6.3
2.มีการบ้านมาก	ไม่เลย	25	2.0	29	2.3	21	1.6
	น้อย	40	3.1	57	4.5	50	3.9
	ปานกลาง	204	16.0	199	15.6	164	12.9
	มาก	218	17.1	148	11.6	119	9.3
3.กลัวสอบ ไม่ผ่าน	ไม่เลย	13	1.0	19	1.5	8	0.6
	น้อย	32	2.5	31	2.4	41	3.2
	ปานกลาง	110	8.6	122	9.6	117	9.2
	มาก	332	26.1	261	20.5	188	14.8
4.ครูซักถาม	ไม่เลย	41	3.2	35	2.7	33	2.6
	น้อย	97	7.6	90	7.1	86	6.8
	ปานกลาง	233	18.3	217	17.0	174	13.7
	มาก	116	9.1	91	7.1	61	4.8
5.เพื่อนส่งเสียงดัง รบกวนขณะเรียน หนังสือ	ไม่เลย	29	2.3	21	1.6	33	2.6
	น้อย	68	5.3	72	5.7	52	4.1
	ปานกลาง	202	15.9	189	14.8	141	11.1
	มาก	188	14.8	151	11.9	128	10.0

ตาราง 7 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
6.ผลการเรียน ไม่ดี	ไม่เลย	9	0.7	10	0.8	9	0.7
	น้อย	22	1.7	19	1.5	22	1.7
	ปานกลาง	93	7.3	111	8.7	132	10.4
	มาก	363	28.5	293	23.0	191	15.0
7.ต้องจดงาน บนกระดานที่ ครูให้จด	ไม่เลย	85	6.7	91	7.1	78	6.1
	น้อย	125	9.8	125	9.8	75	5.9
	ปานกลาง	193	15.1	159	12.5	145	11.4
	มาก	84	6.6	58	4.6	56	4.4
8.เรียนบางวิชา ยากเกินไป	ไม่เลย	17	1.3	11	0.9	16	1.3
	น้อย	27	2.1	40	3.1	42	3.3
	ปานกลาง	158	12.4	167	13.1	162	12.7
	มาก	284	22.4	215	16.9	134	10.5
9.ห้องเรียนร้อน อบอ้าว	ไม่เลย	19	1.5	12	0.9	8	0.6
	น้อย	36	2.8	51	4.0	17	1.3
	ปานกลาง	149	11.7	114	8.9	100	7.8
	มาก	283	22.2	256	20.1	229	18.0
10.ครูตำหนิ เรื่องงาน	ไม่เลย	21	1.6	21	1.6	15	1.2
	น้อย	46	3.6	60	4.7	51	4.0
	ปานกลาง	226	17.7	215	16.9	176	13.8
	มาก	194	15.2	137	10.8	112	8.8

ตาราง 7 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
11.ต้องทำงานภาค ปฏิบัติบางชิ้นงาน	ไม่เลย	50	3.9	38	3.0	40	3.1
	น้อย	82	6.4	99	7.8	68	5.3
	ปานกลาง	264	20.7	225	17.7	174	13.7
	มาก	91	7.1	71	5.6	72	5.7
12.ครูเรียกให้ตอบ คำถาม	ไม่เลย	55	4.3	42	3.3	39	3.1
	น้อย	89	7.0	88	6.9	73	5.7
	ปานกลาง	238	18.7	217	17.0	177	13.9
	มาก	105	8.2	86	6.8	65	5.1
13.จะต้องเรียนใน ห้องเรียนที่ไม่เป็น ระเบียบเรียบร้อย	ไม่เลย	51	4.0	49	3.8	46	3.6
	น้อย	91	7.1	86	7.0	73	5.7
	ปานกลาง	190	14.9	181	14.2	140	11.0
	มาก	155	12.2	114	8.9	95	7.5
14.ครูสนใจแต่ นักเรียนที่เรียนเก่ง	ไม่เลย	51	4.0	57	4.5	66	5.2
	น้อย	66	5.2	72	5.7	65	5.1
	ปานกลาง	138	10.8	141	11.1	106	8.3
	มาก	232	18.2	165	12.8	117	9.2
15.เพื่อนส่วนใหญ่ แสดงพฤติกรรม เห็นแก่ตัว	ไม่เลย	18	1.4	24	1.9	17	1.3
	น้อย	33	2.6	21	1.6	33	2.6
	ปานกลาง	129	10.1	136	10.7	101	7.9
	มาก	307	24.1	252	19.8	203	15.9

ตาราง 7 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
16.ครูไม่เปิด โอกาสให้นักเรียน มีส่วนร่วมใน การเรียนการสอน	ไม่เลย	75	5.9	77	6.0	72	5.7
	น้อย	113	8.9	98	7.7	80	6.3
	ปานกลาง	193	15.1	170	13.3	135	10.6
	มาก	106	8.3	88	6.9	67	5.3
17.ครูสอน ไม่รู้เรื่อง	ไม่เลย	10	0.8	14	1.1	6	0.5
	น้อย	20	1.6	19	1.5	24	1.9
	ปานกลาง	120	9.4	95	7.5	94	7.4
	มาก	337	26.5	305	23.9	230	18.1
18.ต้องสอบเข้า มหาวิทยาลัย	ไม่เลย	19	1.5	27	2.1	25	2.0
	น้อย	25	2.0	27	2.1	33	2.6
	ปานกลาง	103	8.1	120	9.4	113	8.9
	มาก	340	26.7	259	20.3	183	14.4

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ผลการเรียนไม่ดี และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง

จากตารางที่ 6 และ 7 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ผลการเรียนไม่ดี และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ส่วนใหญ่ มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง

ตาราง 8 แสดงวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
1	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	218	20.1	203	18.8	121	11.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	206	19.0	170	15.7	164	15.2
2	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	411	35.8	376	32.8	304	26.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	23	2.0	11	1.0	23	2.0
3	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	150	12.2	128	10.4	94	7.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	322	26.1	290	23.5	248	20.1
4	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	279	26.0	235	21.9	185	17.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	142	13.2	124	11.6	107	10.0
5	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	323	26.3	287	23.4	222	18.1
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	146	11.9	128	10.4	123	10.0
6	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	361	28.8	304	24.3	269	21.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	118	9.7	119	9.5	82	6.5
7	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	325	27.1	271	22.6	196	16.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	137	11.4	135	11.2	137	11.4
8	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	430	34.8	377	30.5	304	24.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	45	3.6	39	3.2	42	3.4
9	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	333	27.3	286	23.5	216	17.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	130	10.7	126	10.3	128	10.5
10	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	414	33.6	349	28.3	293	23.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	64	5.2	71	5.8	42	3.4

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
11	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	314	26.8	254	21.7	207	17.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	135	11.5	147	12.6	114	9.7
12	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	223	24.2	188	10.4	147	16.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	134	14.6	126	13.7	102	11.1
13	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	340	28.0	306	25.2	234	19.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	124	10.2	113	9.3	98	8.1
14	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	374	31.5	328	27.6	260	21.9
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	83	7.0	81	6.8	63	5.3
15	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	400	33.2	365	30.3	288	23.9
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	60	5.0	46	3.8	45	3.7
16	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	284	23.1	247	20.1	189	15.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	188	15.3	177	14.4	144	11.7
17	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	432	35.0	382	31.0	292	23.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	43	3.5	39	3.2	46	3.7
18	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	294	23.9	262	21.3	192	15.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	173	14.0	161	13.1	150	12.2
19	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	349	28.0	309	24.8	256	20.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	130	10.4	114	9.1	90	7.2
20	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	305	24.4	279	22.3	215	17.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	175	14.0	145	11.6	130	10.4

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
21	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	344	28.1	313	25.6	255	20.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	127	10.4	102	8.3	84	6.9
22	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	373	36.4	325	31.7	252	24.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	31	3.0	24	2.3	19	1.9
23	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	436	35.4	394	32.0	312	25.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	36	2.9	30	2.4	25	2.0
24	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	47	34.1	64	5.2	42	3.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	420	3.8	356	28.9	304	24.7
25	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	408	33.4	370	30.3	299	24.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	60	4.9	44	3.6	39	3.2
26	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	428	37.4	378	33.0	299	26.1
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	9	0.8	16	1.4	14	1.2
27	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	351	28.7	323	26.5	240	19.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	121	9.9	96	7.9	90	7.4
28	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	387	31.6	339	27.7	261	21.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	81	6.6	81	6.6	77	6.3
29	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	352	29.8	317	26.8	240	20.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	108	9.1	87	7.4	79	6.7
30	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	301	26.4	246	21.6	201	17.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	132	11.6	145	12.7	113	9.9

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ระดับชั้นเรียน					
		ม.4		ม.5		ม.6	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
31	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	178	14.7	140	11.6	102	8.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	289	23.8	274	22.6	229	18.9
32	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	180	20.1	136	15.2	103	11.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	170	19.0	167	18.6	141	15.7
33	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	229	19.7	201	17.3	156	13.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	211	18.2	203	17.5	161	13.9
34	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	218	19.3	170	15.0	134	11.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	217	19.2	215	19.0	170	15.6
35	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	199	18.0	145	13.1	112	10.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	237	21.5	236	21.4	174	15.8
36	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	239	19.5	212	17.3	163	13.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	232	18.9	201	16.4	178	14.5
37	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	220	21.1	160	15.4	135	13.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	191	18.3	192	18.4	143	13.4
38	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	369	30.0	327	26.5	240	19.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	104	8.4	95	7.7	97	7.9
39	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	329	26.5	269	21.7	208	16.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	147	11.8	150	12.1	139	11.2
40	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	309	25.6	247	20.4	128	10.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	163	13.5	159	13.2	202	16.7

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ส่วนใหญ่เผชิญความเครียดทางการเรียน โดยวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา

ตาราง 9 แสดงระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน

ด้าน แผนการเรียน	ร่างกาย			จิตใจ			พฤติกรรม			รวม		
	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.
วิทยาศาสตร์	641	1.86	0.51	641	2.23	0.43	641	1.86	0.48	641	2.10	0.41
ศิลป์-ทั่วไป	633	1.89	0.51	633	2.24	0.44	633	1.93	0.48	633	2.13	0.42

จากตาราง 9 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไปมีระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับปานกลาง

ตาราง 10 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน จำแนกตามแผนการเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
1. ทำการบ้าน ไม่ได้	ไม่เลย	93	7.3	104	8.2
	น้อย	161	12.6	135	10.6
	ปานกลาง	324	25.4	301	23.6
	มาก	63	4.9	93	7.3
2. การรายงาน หน้าชั้น	ไม่เลย	59	4.6	69	5.4
	น้อย	164	12.9	141	11.1
	ปานกลาง	275	21.6	279	21.9
	มาก	143	11.2	144	11.3
3. แก้ปัญหา เกี่ยวกับ การเรียนไม่ได้	ไม่เลย	21	1.6	23	1.8
	น้อย	60	4.7	81	6.4
	ปานกลาง	269	21.1	268	21.0
	มาก	291	22.8	261	20.5
4. เรียน ไม่เข้าใจ	ไม่เลย	24	1.9	23	1.8
	น้อย	61	4.8	69	5.4
	ปานกลาง	218	17.1	230	18.1
	มาก	338	26.5	311	24.4
5. ทำงาน ผิดพลาด	ไม่เลย	13	1.0	9	0.7
	น้อย	40	3.1	46	3.6
	ปานกลาง	212	16.6	232	18.2
	มาก	376	29.5	346	27.2

ตาราง 10 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
6. ไม่ได้อ่านวิชา หลายวิชา ก่อนสอบ	ไม่เลย	33	2.6	24	1.9
	น้อย	92	7.2	86	6.8
	ปานกลาง	233	18.3	258	20.8
	มาก	283	22.2	265	20.8
7. รีบๆ ทำงานส่งครู	ไม่เลย	13	1.0	22	1.7
	น้อย	131	10.3	105	8.2
	ปานกลาง	363	28.5	336	26.4
	มาก	134	10.5	170	13.3
8. ทำการบ้านไม่ เสร็จ	ไม่เลย	174	13.7	177	13.9
	น้อย	224	17.6	204	16.0
	ปานกลาง	195	15.3	192	15.1
	มาก	48	3.8	60	4.7
9. รีบทำงานส่งให้ ทันตามเวลาที่ครู นัดหมาย	ไม่เลย	36	2.8	29	2.3
	น้อย	88	6.9	79	6.2
	ปานกลาง	260	20.4	230	18.1
	มาก	257	20.2	295	23.2
10. ไม่มีเวลา ทบทวนบทเรียน	ไม่เลย	31	2.4	40	3.1
	น้อย	80	6.3	107	8.4
	ปานกลาง	237	18.6	267	21.0
	มาก	293	23.0	219	17.2

ตาราง 10 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
11.ไม่ตั้งใจเรียน	ไม่เลย	22	1.7	23	1.8
	น้อย	49	3.8	45	3.5
	ปานกลาง	167	13.1	206	16.2
	มาก	403	31.6	359	28.2
12.เรียนไม่ทันเพื่อน	ไม่เลย	20	1.6	22	1.7
	น้อย	75	5.9	47	3.7
	ปานกลาง	222	17.4	247	19.4
	มาก	324	25.4	317	24.9
13.มีเวลาดูหนังสือน้อย	ไม่เลย	14	1.1	29	2.3
	น้อย	65	5.1	79	6.2
	ปานกลาง	240	18.8	262	20.6
	มาก	322	25.3	263	20.6
14.ทำรายงานไม่เสร็จ ทันเวลา	ไม่เลย	13	1.0	19	1.5
	น้อย	47	3.7	50	3.9
	ปานกลาง	221	17.3	214	16.8
	มาก	360	28.3	350	27.5
15.ต้องพยายามทำ คะแนนสอบ ให้ได้คะแนนมากๆ	ไม่เลย	24	1.9	25	2.0
	น้อย	47	3.7	39	3.1
	ปานกลาง	236	18.5	253	19.9
	มาก	334	26.2	316	24.8

ตาราง 10 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
16.ทำงานไม่เสร็จ ภายในเวลา ที่กำหนด	ไม่เลย	37	2.9	14	1.1
	น้อย	66	5.2	70	5.5
	ปานกลาง	234	18.4	233	18.3
	มาก	304	23.9	316	24.8
17.ครูเรียกตรวจ การบ้านทีละคนแต่ นักเรียนไม่ได้ทำ การบ้านมา	ไม่เลย	26	2.0	25	2.0
	น้อย	76	6.0	50	3.9
	ปานกลาง	194	15.2	208	16.3
	มาก	345	27.1	350	27.5
18.เรียนไม่เก่งตาม ที่ตนต้องการ	ไม่เลย	48	3.8	49	3.8
	น้อย	75	5.9	69	5.4
	ปานกลาง	242	19.0	242	19.0
	มาก	276	21.7	273	21.4
19.ต้องเรียนหนัก	ไม่เลย	41	3.2	28	2.2
	น้อย	35	2.7	43	3.4
	ปานกลาง	246	19.3	256	20.1
	มาก	319	25.0	306	24.0
20.คิดเกี่ยวกับเรื่อง ที่จะเรียน ในวันรุ่งขึ้น	ไม่เลย	194	15.2	179	14.1
	น้อย	175	13.7	161	12.6
	ปานกลาง	207	16.2	209	16.4
	มาก	65	5.1	84	6.6

ตาราง 10 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
21.อ่านหนังสือ ไม่จบตามที่ ตั้งใจไว้	ไม่เลย	52	4.1	64	5.0
	น้อย	112	8.8	149	11.7
	ปานกลาง	281	22.1	270	21.2
	มาก	196	15.4	150	11.8
22.เตรียมตัว ไม่พร้อมก่อนสอบ	ไม่เลย	17	1.3	25	2.0
	น้อย	35	2.7	43	3.4
	ปานกลาง	174	13.7	171	13.4
	มาก	415	32.6	394	30.9

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ

ตาราง 11 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก จำแนกตามแผนการเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
1.มีอุปกรณ์การเรียน ไม่ครบ	ไม่เลย	107	8.4	89	7.0
	น้อย	200	15.7	150	11.8
	ปานกลาง	201	15.8	251	19.7
	มาก	133	10.4	143	11.2
2.มีการบ้านมาก	ไม่เลย	40	3.1	35	2.7
	น้อย	72	5.7	75	5.9
	ปานกลาง	296	23.2	271	21.3
	มาก	233	18.3	252	19.8
3.กลัวสอบไม่ผ่าน	ไม่เลย	15	1.2	25	2.0
	น้อย	62	4.9	42	3.3
	ปานกลาง	189	14.8	160	12.6
	มาก	375	29.4	406	31.9
4.ครูซักถาม	ไม่เลย	57	4.5	52	4.1
	น้อย	146	11.5	127	10.0
	ปานกลาง	312	24.5	312	24.5
	มาก	126	9.9	142	11.1
5.เพื่อนส่งเสียงดัง รบกวนขณะเรียน หนังสือ	ไม่เลย	41	3.2	42	3.3
	น้อย	109	8.6	83	6.5
	ปานกลาง	283	22.2	249	19.5
	มาก	208	16.3	259	20.3

ตาราง 11 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
6.ผลการเรียนไม่ดี	ไม่เลย	10	0.8	18	1.4
	น้อย	29	2.3	34	2.7
	ปานกลาง	176	13.8	160	12.6
	มาก	426	33.4	421	33.0
7.ต้องจดงานบน กระดานที่ครูให้จัด	ไม่เลย	133	10.4	121	9.5
	น้อย	179	14.1	146	11.5
	ปานกลาง	226	17.7	271	21.3
	มาก	103	8.1	95	7.5
8.เรียนบางวิชายาก เกินไป	ไม่เลย	23	1.8	21	1.6
	น้อย	58	4.6	51	4.0
	ปานกลาง	252	19.8	235	18.4
	มาก	308	24.2	326	25.6
9.ห้องเรียนร้อน อบอ้าว	ไม่เลย	20	1.6	19	1.5
	น้อย	66	5.2	38	3.0
	ปานกลาง	204	16.0	159	12.5
	มาก	351	27.6	417	32.7
10.ครูตำหนิ เรื่องงาน	ไม่เลย	24	1.9	33	2.6
	น้อย	83	6.5	74	5.8
	ปานกลาง	331	26.0	286	22.4
	มาก	203	15.9	240	18.8

ตาราง 11(ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
11.ต้องทำงานภาค ปฏิบัติบางชิ้นงาน	ไม่เลย	71	5.6	57	4.5
	น้อย	145	11.4	104	8.2
	ปานกลาง	319	25.0	344	27.0
	มาก	106	8.3	128	10.0
12.ครูเรียกให้ตอบ คำถาม	ไม่เลย	66	5.2	70	5.5
	น้อย	131	10.3	119	9.3
	ปานกลาง	319	25.0	313	24.6
	มาก	125	9.8	131	10.3
13.จะต้องเรียนใน ห้องเรียนที่ไม่เป็น ระเบียบเรียบร้อย	ไม่เลย	89	7.0	57	4.5
	น้อย	144	11.3	109	8.6
	ปานกลาง	269	21.1	242	19.0
	มาก	139	10.9	225	17.7
14.ครูสนใจแต่กเรียน ที่เรียนเก่ง	ไม่เลย	97	7.6	77	6.0
	น้อย	123	9.7	80	6.3
	ปานกลาง	184	14.4	201	15.8
	มาก	237	18.6	275	21.6
15.เพื่อนส่วนใหญ่ แสดงพฤติกรรม เห็นแก่ตัว	ไม่เลย	30	2.4	29	2.3
	น้อย	49	3.8	38	3.0
	ปานกลาง	186	14.6	180	14.1
	มาก	376	29.5	386	30.3

ตาราง 11 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
16.ครูไม่เปิดโอกาสให้ นักเรียนมีส่วนร่วมใน การเรียนการสอน	ไม่เลย	110	8.6	114	8.9
	น้อย	182	14.3	109	8.6
	ปานกลาง	222	17.4	276	21.7
	มาก	127	10.0	134	10.5
17.ครูสอนไม่รู้เรื่อง	ไม่เลย	17	1.3	13	1.0
	น้อย	28	2.2	35	2.7
	ปานกลาง	148	11.6	161	12.6
	มาก	448	35.2	424	33.3
18.ต้องสอบเข้า มหาวิทยาลัย	ไม่เลย	29	2.3	42	3.3
	น้อย	47	3.7	38	3.0
	ปานกลาง	174	13.7	162	12.7
	มาก	391	30.7	391	30.7

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง

จากตาราง 10 และ 11 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และศิลป์-ทั่วไป ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง

ตาราง 12 แสดงวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตามแผนการเรียน

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
1	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	302	27.9	240	22.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	250	23.1	290	26.8
2	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	550	47.9	541	47.1
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	32	2.8	25	2.2
3	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	199	16.2	173	14.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	422	34.3	438	35.6
4	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	358	33.4	341	31.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	171	16.0	202	18.8
5	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	444	36.1	388	31.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	173	14.1	224	18.2
6	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	489	39.0	445	35.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	141	11.3	178	14.2
7	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	406	33.8	386	32.1
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	198	16.5	211	17.6
8	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	586	47.4	525	42.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	42	3.4	84	6.8
9	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	424	34.8	411	33.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	188	15.4	196	16.1
10	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	553	44.8	503	40.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	71	5.8	106	8.6

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
11	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	377	32.2	398	34.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	208	17.8	188	16.1
12	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	270	29.3	288	31.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	198	21.5	164	17.8
13	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	461	37.9	419	34.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	149	12.3	186	15.3
14	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	475	39.9	487	41.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	124	10.4	103	8.7
15	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	535	44.4	518	43.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	74	6.1	77	6.4
16	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	396	32.2	324	26.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	223	18.1	286	23.3
17	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	566	45.9	540	43.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	56	4.5	72	5.8
18	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	391	31.7	357	29.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	235	19.1	249	20.2
19	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	478	38.3	436	34.9
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	151	12.1	183	14.7
20	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	412	33.0	387	31.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	219	17.5	231	18.5

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
21	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	482	39.3	430	35.1
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	135	11.0	178	14.5
22	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	471	46.0	479	46.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	39	3.8	35	3.4
23	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	581	47.1	561	45.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	39	3.2	52	4.2
24	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	71	5.8	82	6.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	549	44.5	531	43.1
25	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	553	45.3	524	43.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	63	5.2	80	6.6
26	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	550	48.1	555	48
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	17	1.5	22	1.9
27	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	479	39.2	435	35.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	125	10.2	182	14.9
28	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	511	41.7	476	38.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	105	8.6	134	10.9
29	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	478	40.4	431	36.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	116	9.8	158	13.4
30	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	372	32.5	376	33.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	202	17.8	188	16.5

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	แผนการเรียน			
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
31	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	195	16.1	225	18.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	412	34.0	380	31.4
32	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	209	23.3	210	23.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	234	26.1	244	27.2
33	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	307	26.4	279	24.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	283	24.4	292	25.2
34	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	251	22.2	271	24.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	304	26.9	305	27.0
35	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	215	19.5	241	21.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	325	29.5	322	29.2
36	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	298	24.3	316	25.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	319	26.0	292	23.8
37	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	239	23.0	276	26.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	283	27.2	243	23.3
38	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	471	38.2	465	37.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	154	12.5	142	11.5
39	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	429	34.5	377	30.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	193	15.5	243	19.6
40	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	386	32.0	298	24.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	228	18.9	296	24.5

จากตาราง 12 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และศิลป์-ทั่วไป ส่วนใหญ่เผชิญความเครียดทางการเรียน โดยวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา

ตาราง 13 แสดงระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียนจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ด้าน	ร่างกาย			จิตใจ			พฤติกรรม			รวม		
	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.	N	\bar{X}	S.D.
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน												
ต่ำ	378	1.88	0.52	378	2.23	0.46	378	1.93	0.48	378	2.11	0.43
ปานกลาง	715	1.86	0.51	715	2.25	0.41	715	1.89	0.47	715	2.12	0.40
สูง	181	1.88	0.51	184	2.19	0.45	181	1.84	0.48	181	2.07	0.42

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับปานกลาง

ตาราง 14 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ N	ร้อยละ	ปานกลาง N	ร้อยละ	สูง N	ร้อยละ
1. ทำการบ้านไม่ได้	ไม่เลย	54	4.2	109	8.6	34	2.7
	น้อย	90	7.1	169	13.3	37	2.9
	ปานกลาง	188	14.8	358	28.1	79	6.2
	มาก	46	3.6	79	6.2	31	2.4
2. การรายงานหน้าชั้น	ไม่เลย	46	3.6	67	5.3	15	1.2
	น้อย	77	6.0	183	14.4	45	3.5
	ปานกลาง	154	12.1	319	25.0	81	6.4
	มาก	101	7.9	146	11.5	40	3.1
3. แก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนไม่ได้	ไม่เลย	16	1.3	25	2.0	3	0.2
	น้อย	42	3.3	76	6.0	23	1.8
	ปานกลาง	151	11.9	304	23.9	82	6.4
	มาก	169	13.3	310	24.3	73	5.7
4. เรียนไม่เข้าใจ	ไม่เลย	12	0.9	27	2.1	8	0.6
	น้อย	35	2.7	69	5.4	26	2.0
	ปานกลาง	138	10.8	244	19.2	66	5.2
	มาก	193	15.1	375	29.4	81	6.4
5. ทำงานผิดพลาด	ไม่เลย	11	0.9	11	0.9	-	-
	น้อย	22	1.7	45	3.5	19	1.5
	ปานกลาง	131	10.3	258	20.3	55	4.3
	มาก	214	16.8	401	31.5	107	8.4

ตาราง 14 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
6. ไม่ได้อ่านวิชา หลายวิชาก่อน สอบ	ไม่เลย	21	1.6	24	1.9	12	0.9
	น้อย	53	4.2	101	7.9	24	1.9
	ปานกลาง	158	12.4	271	21.3	62	4.9
	มาก	146	11.5	319	25.0	83	6.5
7. รีบๆ ทำงาน ส่งครู	ไม่เลย	6	0.5	25	2.0	4	0.3
	น้อย	52	4.1	156	12.2	28	2.2
	ปานกลาง	217	17.0	373	29.3	109	8.6
	มาก	103	8.1	161	12.6	40	3.1
8. ทำการบ้าน ไม่เสร็จ	ไม่เลย	99	7.8	206	16.2	46	3.6
	น้อย	130	10.2	229	18.0	69	5.4
	ปานกลาง	116	9.1	225	17.7	46	3.6
	มาก	33	2.6	55	4.3	20	1.6
9. รีบทำงานส่ง ให้ทันตามเวลา ที่ครูนัดหมาย	ไม่เลย	14	1.1	38	3.0	13	1.0
	น้อย	35	2.7	102	8.0	30	2.4
	ปานกลาง	148	11.6	271	21.3	71	5.6
	มาก	181	14.2	304	23.9	67	5.3
10. ไม่มีเวลาทบทวน บทเรียน	ไม่เลย	25	2.0	35	2.7	11	0.9
	น้อย	53	4.2	111	8.7	23	1.8
	ปานกลาง	167	13.1	268	21.0	69	5.4
	มาก	133	10.4	301	23.6	78	6.1

ตาราง 14 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ N	ร้อยละ	ปานกลาง N	ร้อยละ	สูง N	ร้อยละ
11. ไม่ตั้งใจ เรียน	ไม่เลย	13	1.0	19	1.5	13	1.0
	น้อย	34	2.7	42	3.3	18	1.4
	ปานกลาง	110	8.6	217	17.0	46	3.6
	มาก	221	17.3	437	34.3	104	8.2
12. เรียนไม่ทัน เพื่อน	ไม่เลย	14	1.1	21	1.6	7	0.5
	น้อย	33	2.6	69	5.4	20	1.6
	ปานกลาง	164	12.9	250	19.6	55	4.3
	มาก	167	13.1	375	29.4	99	7.8
13. มีเวลาดู หนังสือน้อย	ไม่เลย	23	1.8	16	1.3	4	0.3
	น้อย	47	3.7	78	6.1	19	1.5
	ปานกลาง	173	13.6	278	21.8	51	4.0
	มาก	135	10.6	343	26.9	107	8.4
14. ทำรายงานไม่ เสร็จทันเวลา	ไม่เลย	8	0.6	18	1.4	6	0.5
	น้อย	36	2.8	46	3.6	15	1.2
	ปานกลาง	136	10.7	246	19.3	53	4.2
	มาก	198	15.5	405	31.8	107	8.4
15. ต้องพยายาม ทำคะแนนสอบ ให้ได้คะแนน มากๆ	ไม่เลย	19	1.5	21	1.6	9	0.7
	น้อย	17	1.3	54	4.2	15	1.2
	ปานกลาง	145	11.4	272	21.4	72	5.7
	มาก	197	15.5	368	28.9	85	6.7

ตาราง 14 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
16.ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ไม่เลย	16	1.3	29	2.3	6	0.5
	น้อย	37	2.9	71	5.6	28	2.2
	ปานกลาง	135	10.6	272	21.4	60	4.7
	มาก	190	14.9	343	26.9	87	6.8
17.ครูเรียกตรวจการบ้านที่ละคนแต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา	ไม่เลย	16	1.3	28	2.2	7	0.5
	น้อย	32	2.5	75	5.9	19	1.5
	ปานกลาง	120	9.4	219	17.2	63	4.9
	มาก	210	16.5	393	30.8	92	7.2
18.เรียนไม่เก่งตามที่ตนเองต้องการ	ไม่เลย	29	2.3	51	4.0	17	1.3
	น้อย	36	2.8	77	6.0	31	2.4
	ปานกลาง	135	10.6	296	23.2	53	4.2
	มาก	178	14.0	291	22.8	80	6.3
19.ต้องเรียนหนัก	ไม่เลย	22	1.7	37	2.9	10	0.8
	น้อย	21	1.6	46	3.6	11	0.9
	ปานกลาง	158	12.4	280	22.0	64	5.0
	มาก	177	13.9	352	27.6	96	7.5
20.คิดเกี่ยวกับเรื่องที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้น	ไม่เลย	99	7.8	212	16.6	62	4.9
	น้อย	89	7.0	193	15.1	54	4.2
	ปานกลาง	139	10.9	228	17.9	49	3.8
	มาก	51	4.0	82	6.4	16	1.3

ตาราง 14 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
21.อ่านหนังสือไม่ จบตามที่ตั้งใจไว้	ไม่เลย	39	3.0	59	4.6	19	1.5
	น้อย	83	6.5	143	11.2	35	2.7
	ปานกลาง	170	13.3	319	25.0	62	4.9
	มาก	87	6.8	194	15.2	65	5.1
22.เตรียมตัวไม่ พร้อมก่อนสอบ	ไม่เลย	13	1.0	23	1.8	6	0.5
	น้อย	31	2.4	38	3.0	9	0.7
	ปานกลาง	104	8.2	195	15.3	46	3.6
	มาก	230	18.1	459	36.0	120	9.4

จากตาราง 14 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่ำ ปานกลาง และสูง ส่วนใหญ่ มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ

ตาราง 15 แสดงสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
1.มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ	ไม่เลย	57	4.5	104	8.2	35	2.7
	น้อย	83	6.5	203	15.9	64	5.0
	ปานกลาง	149	11.7	252	19.8	51	4.0
	มาก	89	7.0	156	12.2	31	2.4
2.มีการบ้านมาก	ไม่เลย	26	2.0	35	2.7	14	1.1
	น้อย	35	2.7	83	6.5	29	2.3
	ปานกลาง	158	12.4	325	25.5	84	6.6
	มาก	159	12.5	272	21.4	54	4.2
3.กลัวสอบไม่ผ่าน	ไม่เลย	18	1.4	15	1.2	7	0.5
	น้อย	18	1.4	54	4.2	32	2.5
	ปานกลาง	83	6.5	213	16.7	53	4.2
	มาก	259	20.3	433	34.0	89	7.0
4.ครูซักถาม	ไม่เลย	27	2.1	67	5.3	15	1.2
	น้อย	76	6.0	143	11.2	54	4.2
	ปานกลาง	187	14.7	350	27.5	87	6.8
	มาก	88	6.9	155	12.2	25	2.0
5.เพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียนหนังสือ	ไม่เลย	32	2.5	38	3.0	13	1.0
	น้อย	61	4.8	101	7.9	30	2.4
	ปานกลาง	166	13.0	304	23.9	62	4.9
	มาก	119	9.3	272	21.4	76	6.0

ตาราง 15 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
6.ผลการเรียน ไม่ดี	ไม่เลย	12	0.9	10	0.8	6	0.5
	น้อย	14	1.1	33	2.6	16	1.3
	ปานกลาง	110	8.6	187	14.7	39	3.1
	มาก	242	19.0	485	38.1	120	9.4
7.ต้องจดงานบน กระดานที่ครูให้จด	ไม่เลย	62	4.9	157	12.3	35	2.7
	น้อย	102	8.0	173	13.6	50	3.9
	ปานกลาง	158	12.4	277	21.7	62	4.9
	มาก	56	4.4	108	8.5	34	2.7
8.เรียนบางวิชายาก เกินไป	ไม่เลย	12	0.9	26	2.0	6	0.5
	น้อย	28	2.2	61	4.8	20	1.6
	ปานกลาง	141	11.1	282	22.1	64	5.0
	มาก	197	15.5	346	27.2	91	7.1
9.ห้องเรียนร้อน อบอ้าว	ไม่เลย	11	0.9	24	1.9	4	0.3
	น้อย	26	2.0	64	5.0	14	1.1
	ปานกลาง	113	8.9	198	15.5	52	4.1
	มาก	228	17.9	429	33.7	111	8.7
10.ครูดำเนิน เรื่องงาน	ไม่เลย	22	1.7	28	2.2	7	0.5
	น้อย	43	3.4	88	6.9	26	2.0
	ปานกลาง	183	14.4	347	27.2	87	6.8
	มาก	130	10.2	252	19.8	61	4.8

ตาราง 15 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		N	ต่ำ ร้อยละ	ปานกลาง		สูง	
				N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
11.ต้องทำงานภาค ปฏิบัติบางชิ้นงาน	ไม่เลย	42	3.3	70	5.5	16	1.3
	น้อย	72	5.7	136	10.7	41	3.2
	ปานกลาง	197	15.5	376	29.5	90	7.1
	มาก	67	5.3	133	10.4	34	2.7
12.ครูเรียกให้ตอบ คำถาม	ไม่เลย	39	3.1	77	6.0	20	1.6
	น้อย	64	5.0	136	10.7	50	3.9
	ปานกลาง	182	14.3	361	28.3	89	7.0
	มาก	93	7.3	141	11.1	22	1.7
13.จะต้องเรียนใน ห้องเรียนที่ไม่เป็น ระเบียบเรียบร้อย	ไม่เลย	46	3.6	79	6.2	21	1.6
	น้อย	66	5.2	140	11.0	47	3.7
	ปานกลาง	151	11.9	290	22.8	70	5.5
	มาก	115	9.0	206	16.2	43	3.4
14.ครูสนใจแต่ นักเรียนที่เรียนเก่ง	ไม่เลย	46	3.6	98	7.7	30	2.4
	น้อย	51	4.0	116	9.1	36	2.8
	ปานกลาง	111	8.7	218	17.1	56	4.4
	มาก	170	13.3	283	22.2	59	4.6
15.เพื่อนส่วนใหญ่ แสดงพฤติกรรม เห็นแก่ตัว	ไม่เลย	29	2.3	26	2.0	4	0.3
	น้อย	27	2.1	51	4.0	9	0.7
	ปานกลาง	96	7.5	204	16.0	66	5.2
	มาก	226	17.7	434	34.1	102	8.0

ตาราง 15 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
16.ครูไม่เปิดโอกาสให้ นักเรียนมีส่วนร่วมใน การเรียนการสอน	ไม่เลย	71	5.6	117	9.2	36	2.8
	น้อย	68	5.3	178	14.0	45	3.5
	ปานกลาง	158	12.4	271	21.3	69	5.4
	มาก	81	6.4	149	11.7	31	2.4
17.ครูสอนไม่รู้เรื่อง	ไม่เลย	16	1.3	10	0.8	4	0.3
	น้อย	23	1.8	27	2.1	13	1.0
	ปานกลาง	102	8.0	165	13.0	42	3.3
	มาก	237	18.6	513	40.3	122	9.6
18.ต้องสอบเข้า มหาวิทยาลัย	ไม่เลย	39	3.1	22	1.7	10	0.8
	น้อย	31	2.4	44	3.5	10	0.8
	ปานกลาง	86	6.8	196	15.4	54	4.2
	มาก	222	17.4	453	35.6	107	8.4

จากตาราง 15 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ กลัวสอบไม่ผ่าน และ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปานกลาง และ สูง ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียน ด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง

จากตาราง 14 และ 15 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ กลัวสอบไม่ผ่าน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปานกลาง และสูง ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง

ตาราง 16 แสดงวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
1	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	156	14.4	307	28.4	79	7.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	170	15.7	300	27.7	70	6.5
2	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	316	27.5	618	53.8	157	13.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	16	1.4	32	2.8	9	0.8
3	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	93	7.5	215	17.5	64	5.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	270	21.9	476	38.6	114	9.3
4	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	184	17.2	417	38.9	98	9.1
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	135	12.6	188	17.5	50	4.7
5	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	221	18.0	496	40.4	115	9.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	147	12.0	192	15.6	58	4.7
6	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	253	20.2	543	43.3	138	11.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	113	9.0	163	13.0	43	3.4
7	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	210	17.5	454	37.8	128	10.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	143	11.9	227	18.9	39	3.2
8	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	318	25.7	637	51.5	156	12.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	42	3.4	65	5.3	19	1.5
9	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	223	18.3	483	39.6	129	10.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	134	11.0	211	17.3	39	3.2
10	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	305	24.7	593	48.1	158	12.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	66	5.4	93	7.5	18	1.5

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
11	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	216	18.4	428	36.5	131	11.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	138	11.8	221	18.9	37	3.2
12	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	175	19.0	298	32.4	85	9.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	105	11.4	207	22.5	50	5.4
13	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	240	19.8	495	40.7	145	11.9
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	125	10.3	186	15.3	24	2.0
14	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	288	24.2	553	46.5	121	10.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	59	5.0	122	10.3	46	3.9
15	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	291	24.2	614	51.0	148	12.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	61	5.1	69	5.7	21	1.7
16	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	189	15.4	424	34.5	107	8.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	176	14.3	271	22.1	62	5.0
17	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	292	27.3	650	52.7	164	13.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	73	5.9	45	3.6	10	0.8
18	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	196	15.9	437	35.5	115	9.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	160	13.0	262	21.3	62	5.0
19	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	238	19.1	535	42.9	141	11.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	134	10.7	165	13.2	35	2.8
20	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	220	17.6	464	37.1	115	9.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	148	11.8	242	19.4	60	4.8

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
21	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	249	20.3	526	42.9	137	11.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	108	8.8	170	13.9	35	2.9
22	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	288	28.1	528	51.6	134	13.1
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	30	2.9	30	2.9	14	1.4
23	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	326	26.4	649	52.6	167	13.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	42	3.4	42	3.4	7	0.6
24	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	59	4.8	76	6.2	18	1.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	308	25.0	613	49.7	159	12.9
25	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	314	25.7	611	50.1	152	12.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	41	3.4	78	6.4	24	2.0
26	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	321	28.1	622	54.4	162	14.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	16	1.4	19	1.7	4	0.3
27	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	243	19.9	539	44.1	132	10.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	118	9.7	147	12.0	42	3.4
28	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	272	22.2	568	46.3	147	12.0
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	87	7.3	122	10.0	28	2.3
29	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	243	20.5	526	44.5	140	11.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	109	9.2	140	11.8	25	2.1
30	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	204	17.9	429	37.7	115	10.1
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	134	11.8	208	18.3	48	4.2

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน					
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
		N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
31	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	131	10.8	224	18.5	65	5.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	227	18.7	459	37.9	106	8.7
32	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	138	15.4	229	25.5	52	5.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	141	15.7	267	29.8	70	7.8
33	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	162	14.0	345	29.7	79	6.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	182	15.7	311	26.8	82	7.1
34	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	163	14.4	296	26.2	63	5.6
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	169	14.9	344	30.4	96	8.5
35	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	122	11.1	271	24.6	63	5.7
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	212	19.2	347	31.5	88	8.0
36	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	181	14.8	341	27.8	92	7.5
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	170	13.9	355	29.0	86	7.0
37	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	148	14.2	307	29.5	60	5.8
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	159	15.3	285	27.4	82	7.9
38	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	274	22.2	524	42.5	138	11.2
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	90	7.3	169	13.7	37	3.0
39	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	219	17.6	471	37.9	116	9.3
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	143	11.5	233	18.8	60	4.8
40	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	168	13.9	414	34.3	102	8.4
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	173	14.3	282	23.3	69	5.7

จากตาราง 16 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่ำ ปานกลาง และสูง ส่วนใหญ่เผชิญความเครียดทางการเรียน โดยวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา

ตอนที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน โดยจำแนกตาม ระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตาราง 17 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียด ทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และ ความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตาม ระดับชั้นเรียน

ความเครียดทาง การเรียน	แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	114.83	57.41	6.17*
	ภายในกลุ่ม	1271	11824.25	9.30	
	รวม	1273	11939.07		
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	2970.26	1485.13	11.94*
	ภายในกลุ่ม	1271	158063.79	124.36	
	รวม	1273	161034.05		
ด้านพฤติกรรม	ระหว่างกลุ่ม	2	228.76	114.38	7.90*
	ภายในกลุ่ม	1271	18392.52	14.47	
	รวม	1273	18621.28		
รวม 3 ด้าน	ระหว่างกลุ่ม	2	6309.73	3154.86	11.87*
	ภายในกลุ่ม	1271	337736.74	265.75	
	รวม	1273	344046.46		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตาราง 17 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางการเรียนด้านร่างกายของนักเรียน
จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ระดับชั้นเรียน	\bar{X}	ม.6	ม.5	ม.4
ม.6	10.96	-	-	-
ม. 5	11.02	0.06	-	-
ม. 4	11.61	0.65*	0.95*	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านร่างกายแตกต่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านร่างกายมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สำหรับคู่อื่น ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 19 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางการเรียนด้านจิตใจของนักเรียน
จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ระดับชั้นเรียน	\bar{X}	ม. 6	ม. 5	ม. 4
ม. 6	56.07	-	-	-
ม. 5	57.70	1.83*	-	-
ม. 4	59.85	3.78*	1.95*	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านจิตใจแตกต่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านจิตใจมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านจิตใจแตกต่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านจิตใจมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตาราง 20 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางการเรียนด้านพฤติกรรมของนักเรียน
จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ระดับชั้นเรียน	\bar{X}	ม.6	ม.5	ม.4
ม. 6	14.54	-	-	-
ม. 5	15.12	0.58*	-	-
ม.4	15.60	1.06*	0.48	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านพฤติกรรมแตกต่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านพฤติกรรมมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สำหรับผู้อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 21 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดทางการเรียน รวมทั้ง 3 ด้าน ของนักเรียน
จำแนกตามระดับชั้นเรียน

ระดับชั้นเรียน	\bar{X}	ม.6	ม.5	ม.4
ม. 6	81.57	-	-	-
ม. 5	84.04	2.47*	-	-
ม.4	87.05	5.48*	3.01*	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับของความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้านแตกต่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับของความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้านมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีระดับของความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้านแตกต่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีระดับของความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้านมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตาราง 22 แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน จำแนกตามระดับชั้นเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
1. ทำการบ้านไม่ได้	ไม่เลย	64	75.31	62	66.96	71	54.74	23.55*
	น้อย	98	113.15	112	100.60	86	82.25	
	ปานกลาง	244	119.70	217	212.42	164	173.67	
	มาก	81	59.63	42	53.02	33	43.35	
2. การรายงาน หน้าชั้น	ไม่เลย	54	48.93	45	43.50	29	35.57	9.49
	น้อย	133	116.59	107	103.66	85	84.75	
	ปานกลาง	193	211.77	193	188.29	168	153.94	
	มาก	127	109.71	88	97.54	72	79.75	
3. แก้ปัญหาเกี่ยวกับ การเรียนไม่ได้	ไม่เลย	15	16.82	17	14.95	12	12.23	7.00
	น้อย	44	53.90	48	47.92	49	39.18	
	ปานกลาง	201	205.27	186	182.51	150	149.21	
	มาก	227	211.00	182	187.61	143	153.38	
4. เรียนไม่เข้าใจ	ไม่เลย	17	17.97	20	15.97	10	13.06	2.81
	น้อย	50	187.31	41	44.18	39	36.12	
	ปานกลาง	168	171.25	150	152.26	130	124.48	
	มาก	252	248.09	222	220.58	175	180.33	
5. ทำงานผิดพลาด	ไม่เลย	9	8.41	11	7.48	2	6.11	16.27*
	น้อย	39	32.87	30	29.23	17	23.90	
	ปานกลาง	150	169.72	171	150.90	123	123.37	
	มาก	289	276.00	221	245.39	212	200.62	

ตาราง 22 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
6. ไม่ได้อ่านวิชา หลายวิชาก่อนสอบ	ไม่เลย	24	21.79	20	19.37	13	15.84	23.84*
	น้อย	48	71.48	66	60.50	64	49.46	
	ปานกลาง	172	187.69	185	166.88	134	136.43	
	มาก	243	209.48	162	186.25	143	152.27	
7. รีบๆ ทำงานส่ง ครู	ไม่เลย	9	13.38	9	11.90	17	9.73	22.65*
	น้อย	75	90.21	74	80.21	87	65.58	
	ปานกลาง	286	267.20	238	237.57	175	194.23	
	มาก	117	116.21	112	103.32	75	84.47	
8. ทำการบ้านไม่ เสร็จ	ไม่เลย	128	134.17	121	119.34	102	98.28	1.94
	น้อย	161	162.64	146	145.52	121	119.84	
	ปานกลาง	158	147.06	127	131.58	102	103.36	
	มาก	40	41.04	39	36.72	29	30.24	
9. รีบทำงานส่งให้ ทันตามเวลาที่ครู นัดหมาย	ไม่เลย	24	24.70	18	22.10	23	18.20	12.96*
	น้อย	54	63.46	58	56.78	55	46.76	
	ปานกลาง	172	186.20	179	166.60	139	137.20	
	มาก	237	209.76	178	187.68	137	154.56	
10. ไม่มีเวลา ทบทวนบทเรียน	ไม่เลย	28	26.98	20	24.14	23	19.88	5.83
	น้อย	66	71.06	70	63.58	51	52.36	
	ปานกลาง	181	191.52	180	171.36	143	141.12	
	มาก	212	194.56	163	174.08	137	143.36	

ตาราง 22 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
11.ไม่ตั้งใจเรียน	ไม่เลย	16	17.1	8	15.1	21	12.6	46.59*
	น้อย	28	35.72	32	31.96	34	26.32	
	ปานกลาง	111	141.74	127	126.82	135	104.44	
	มาก	332	289.56	266	259.08	164	213.36	
12.เรียนไม่ทันเพื่อน	ไม่เลย	13	15.96	12	14.28	17	11.76	23.07*
	น้อย	45	46.36	37	41.48	40	34.16	
	ปานกลาง	149	178.22	173	159.46	147	131.32	
	มาก	280	243.58	211	217.94	150	179.48	
13.มีเวลาดูหนังสือ น้อย	ไม่เลย	22	16.34	10	14.62	11	12.04	7.59
	น้อย	50	54.72	45	48.96	49	40.32	
	ปานกลาง	188	190.76	171	170.68	143	140.56	
	มาก	227	222.3	207	198.90	151	163.8	
14.ทำรายงานไม่ เสร็จทันเวลา	ไม่เลย	10	12.16	12	10.88	10	8.96	20.04*
	น้อย	37	36.86	30	32.98	30	27.16	
	ปานกลาง	139	165.3	148	147.90	148	121.80	
	มาก	301	269.8	243	241.40	166	198.80	
15.ต้องพยายามทำ คะแนนสอบให้ได้ คะแนนมากๆ	ไม่เลย	15	18.62	19	16.66	15	13.72	9.30
	น้อย	27	32.68	24	29.24	35	24.08	
	ปานกลาง	189	185.82	166	166.26	134	136.92	
	มาก	256	247.00	224	221.00	170	182.00	

ตาราง 22 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
16.ทำงานไม่เสร็จ ภายในเวลาที่กำหนด	ไม่เลย	15	19.38	13	17.34	23	14.28	23.89*
	น้อย	51	51.68	38	46.24	47	38.08	
	ปานกลาง	156	177.46	171	158.78	140	130.76	
	มาก	265	235.60	211	210.80	144	173.60	
17.ครูเรียกตรวจ การบ้านทีละคนแต่ นักเรียนไม่ได้ทำ การบ้านมา	ไม่เลย	20	19.38	14	17.34	17	14.28	32.27*
	น้อย	44	47.88	33	42.84	49	35.28	
	ปานกลาง	123	152.76	146	136.68	133	112.56	
	มาก	300	264.10	240	236.30	155	194.6	
18.เรียนไม่เก่งตามที่ตน ต้องการ	ไม่เลย	29	36.86	33	32.98	35	27.16	13.67*
	น้อย	48	54.72	46	48.96	50	40.32	
	ปานกลาง	177	183.92	170	164.56	137	135.52	
	มาก	233	208.62	184	186.66	132	153.72	
19.ต้องเรียนหนัก	ไม่เลย	21	26.22	25	23.46	23	19.32	13.00*
	น้อย	26	29.64	28	26.52	24	21.84	
	ปานกลาง	174	190.76	171	170.68	157	140.56	
	มาก	266	237.50	209	212.50	150	175.00	
20.คิดเกี่ยวกับเรื่องที่จะ เรียนในวันรุ่งขึ้น	ไม่เลย	138	141.74	130	126.82	105	104.44	3.10
	น้อย	123	127.68	124	114.24	89	94.08	
	ปานกลาง	168	158.08	132	141.44	116	116.48	
	มาก	58	56.62	47	50.66	44	41.72	

ตาราง 22 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
21.อ่านหนังสือไม่ จบตามที่ตั้งใจไว้	ไม่เลย	45	44.08	35	39.44	36	32.48	3.65
	น้อย	101	99.18	82	88.74	78	73.08	
	ปานกลาง	205	209.38	201	187.34	145	154.28	
	มาก	136	131.48	115	117.64	95	96.88	
22.เตรียมตัวไม่ พร้อมก่อนสอบ	ไม่เลย	12	15.96	14	14.28	16	11.76	30.51*
	น้อย	23	29.64	20	26.52	35	21.84	
	ปานกลาง	111	131.10	119	117.30	115	96.60	
	มาก	341	307.42	280	275.06	188	226.52	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตาราง 22 พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีความเครียดทางการเรียนด้านภายในแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จากสาเหตุบางข้อ ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ ทำงานผิดพลาด ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ รีบ ๆ ทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่ นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมาเรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ ต้องเรียนหนัก และ เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ ส่วนสาเหตุอื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนด้านภายในไม่แตกต่างกัน

ตาราง 23 แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก จำแนกตามระดับชั้นเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
1.มีอุปกรณ์ การเรียนไม่ครบ	ไม่เลย	67	74.48	70	66.64	59	54.88	16.23*
	น้อย	118	133.00	135	119.00	97	98.00	
	ปานกลาง	176	171.76	158	153.68	118	126.56	
	มาก	126	104.88	70	93.84	80	77.28	
2.มีการบ้านมาก	ไม่เลย	25	28.50	29	25.5	21	21.00	11.18*
	น้อย	40	55.86	57	49.98	50	41.16	
	ปานกลาง	204	215.46	199	192.78	164	158.76	
	มาก	218	184.30	148	164.90	119	135.80	
3.กลัวสอบ ไม่ผ่าน	ไม่เลย	13	15.20	19	13.6	8	11.2	26.52*
	น้อย	32	39.52	31	35.36	41	29.12	
	ปานกลาง	110	132.62	122	188.66	117	97.72	
	มาก	332	296.78	261	265.54	188	218.68	
4.ครูซักถาม	ไม่เลย	41	41.42	35	37.06	33	30.52	6.80
	น้อย	97	103.74	90	92.82	86	76.44	
	ปานกลาง	233	237.12	217	212.16	174	174.72	
	มาก	116	101.84	91	91.12	61	75.04	
5.เพื่อนส่งเสียง ดังรบกวนขณะ เรียนหนังสือ	ไม่เลย	29	31.54	21	28.22	33	23.24	9.08
	น้อย	68	72.96	72	65.28	52	53.76	
	ปานกลาง	202	202.16	189	180.88	141	148.96	
	มาก	188	177.46	151	158.78	128	130.76	

ตาราง 23 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
6.ผลการเรียน ไม่ดี	ไม่เลย	9	10.64	10	9.52	9	7.84	41.15*
	น้อย	22	23.94	19	21.42	22	17.64	
	ปานกลาง	93	127.68	111	114.24	132	94.08	
	มาก	363	321.86	293	287.98	191	237.16	
7.ต้องจดงานบน กระดานที่ครูให้ จด	ไม่เลย	85	96.52	91	86.36	78	71.12	10.24
	น้อย	125	123.50	125	110.5	75	91.00	
	ปานกลาง	193	188.86	159	168.98	145	139.16	
	มาก	84	75.24	58	67.32	56	55.44	
8.เรียนบางวิชา ยากเกินไป	ไม่เลย	17	16.72	11	14.96	16	12.32	39.27*
	น้อย	27	41.42	40	37.06	42	30.52	
	ปานกลาง	158	185.06	167	165.58	162	136.36	
	มาก	285	240.92	215	215.56	134	177.52	
9.ห้องเรียนร้อน อบอ้าว	ไม่เลย	19	14.82	12	13.26	8	10.92	17.26*
	น้อย	36	39.52	51	35.36	17	29.12	
	ปานกลาง	149	137.94	114	123.42	100	101.64	
	มาก	283	291.84	256	261.12	229	215.04	
10.ครูตำหนิ เรื่องงาน	ไม่เลย	21	21.66	21	19.38	15	15.96	12.03
	น้อย	46	59.66	60	53.38	51	43.96	
	ปานกลาง	226	234.46	215	209.78	176	172.76	
	มาก	194	168.34	137	150.62	112	124.04	

ตาราง 23 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
11.ต้องทำงานภาค ปฏิบัติบางชิ้นงาน	ไม่เลย	50	48.64	38	43.52	40	35.84	8.26
	น้อย	82	94.62	99	84.66	68	69.72	
	ปานกลาง	264	251.94	225	225.42	174	185.64	
	มาก	91	88.92	71	79.56	72	65.52	
12.ครูเรียกให้ตอบ คำถาม	ไม่เลย	55	51.68	42	46.24	39	38.08	2.49
	น้อย	89	95.00	88	85.00	73	70.00	
	ปานกลาง	238	240.16	217	214.88	177	176.96	
	มาก	105	97.28	86	87.04	65	71.68	
13.จะต้องเรียนใน ห้องเรียนที่ไม่เป็น ระเบียบเรียบร้อย	ไม่เลย	51	55.48	49	49.64	46	40.88	5.12
	น้อย	91	96.14	89	86.02	73	70.84	
	ปานกลาง	190	194.18	181	173.74	140	143.08	
	มาก	155	138.32	114	123.76	95	101.92	
14.ครูสนใจแต่ นักเรียนที่เรียนเก่ง	ไม่เลย	51	66.12	57	59.16	66	48.72	26.59*
	น้อย	66	77.14	72	69.02	65	56.84	
	ปานกลาง	138	146.30	141	130.90	106	107.8	
	มาก	232	194.56	163	174.08	117	143.36	
15.เพื่อนส่วนใหญ่ แสดงพฤติกรรม เห็นแก่ตัว	ไม่เลย	18	22.42	24	20.06	17	16.52	10.76
	น้อย	33	33.06	21	29.58	33	24.36	
	ปานกลาง	129	139.08	136	124.44	101	102.48	
	มาก	307	289.56	252	259.08	203	213.36	

ตาราง 23 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
16.ครูไม่เปิดโอกาสให้ นักเรียนมีส่วนร่วมใน การเรียนการสอน	ไม่เลย	75	85.12	77	76.16	72	62.72	3.84
	น้อย	113	110.58	98	98.94	80	81.48	
	ปานกลาง	193	189.24	170	169.32	135	139.44	
	มาก	106	99.18	88	88.74	67	73.08	
17.ครูสอนไม่รู้เรื่อง	ไม่เลย	10	11.4	14	10.2	6	8.4	8.31
	น้อย	20	23.94	19	21.42	24	17.64	
	ปานกลาง	120	117.42	95	105.06	94	86.52	
	มาก	337	331.36	305	296.48	230	244.16	
18.ต้องสอบเข้า มหาวิทยาลัย	ไม่เลย	19	26.98	27	24.14	25	19.88	30.46
	น้อย	25	32.30	27	28.90	33	23.80	
	ปานกลาง	103	127.68	120	114.24	113	94.08	
	มาก	340	297.16	259	265.88	183	218.96	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก กลัวสอบไม่ผ่าน ผลการเรียนไม่ดี เรียนบางวิชายากเกินไป ห้องเรียนร้อนอบอ้าว และครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง ส่วนสาเหตุอื่น ๆ พบว่านักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกไม่แตกต่างกัน

จากตาราง 22 และ 23 พบว่า นักเรียน ที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ คือ ความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ ทำงานผิดพลาด ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ รีบๆทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา เรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ ต้องเรียนหนัก เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก กลัวสอบไม่ผ่าน ผลการเรียนไม่ดี เรียนบางวิชาเกินไป ห้องเรียนร้อนอบอ้าว และครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง ส่วนสาเหตุอื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนที่ต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ตาราง 24 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตามระดับ
ชั้นเรียน

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
1	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	218	212.39	203	186.84	121	142.76	9.74*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	206	211.61	170	186.16	164	142.24	
2	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	411	412.45	376	367.78	304	310.76	6.76*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	23	21.55	11	19.22	23	16.24	
3	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	150	142.52	128	126.21	94	103.27	1.79
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	322	329.48	290	261.79	248	238.73	
4	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	279	274.51	235	234.09	185	190.40	0.66
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	142	146.49	124	124.91	107	101.60	
5	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	323	317.50	287	280.94	222	233.56	2.47
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	146	151.50	128	134.06	123	111.44	
6	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	361	357.05	304	315.31	269	261.64	2.58
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	118	121.95	119	107.69	82	89.36	
7	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	325	304.67	271	267.74	196	219.60	11.55*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	137	157.33	135	138.26	137	113.40	
8	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	430	426.62	377	373.63	304	310.76	2.00
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	45	48.38	39	42.37	42	35.24	
9	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	333	317.15	286	282.21	216	235.64	7.87*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	130	145.85	126	129.79	128	108.36	
10	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	414	409.38	349	359.71	293	286.91	3.48
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	64	68.62	71	60.29	42	49.09	

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
11	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	314	297.16	254	265.39	207	212.45	4.68
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	135	151.84	147	135.61	114	108.55	
12	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	223	216.53	188	190.45	147	151.02	0.84
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	134	140.47	126	123.55	102	97.98	
13	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	340	336.07	306	303.47	234	240.46	0.87
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	124	127.93	113	115.53	98	91.54	
14	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	374	369.75	328	330.92	260	261.33	0.43
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	83	87.25	81	78.08	63	61.67	
15	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	400	402.31	365	359.45	288	291.24	1.07
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	60	57.69	46	51.55	45	41.76	
16	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	284	276.52	247	248.40	189	195.09	0.97
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	188	195.48	177	175.60	144	137.91	
17	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	432	425.73	382	377.33	292	302.94	5.26
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	43	49.27	39	43.67	46	35.06	
18	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	294	283.54	262	256.82	192	207.64	4.25
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	173	183.46	161	166.18	150	134.36	
19	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	349	350.81	309	309.79	256	253.40	0.14
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	130	128.19	114	113.21	90	92.60	
20	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	305	307.06	279	271.24	215	220.71	1.06
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	175	172.94	145	152.76	130	124.30	

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
21	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	334	350.65	313	308.96	255	252.38	0.81
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	127	120.35	102	106.04	84	86.62	
22	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	373	374.80	325	323.78	252	251.42	0.20
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	31	29.20	24	25.22	19	15.68	
23	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	436	437.16	394	392.71	312	312.13	0.10
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	36	34.84	30	31.29	25	24.87	
24	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	47	57.95	64	52.12	42	42.93	5.48
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	420	409.05	356	367.88	304	303.07	
25	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	408	413.14	370	365.47	299	298.38	1.04
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	60	54.86	44	48.53	39	39.62	
26	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	428	422.10	378	380.57	299	302.33	4.00
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	9	14.90	16	13.43	14	10.67	
27	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	351	353.32	323	313.65	240	247.03	1.96
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	121	118.68	96	105.35	90	82.97	
28	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	387	376.77	339	338.12	261	271.11	3.76
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	81	91.23	81	81.88	77	65.89	
29	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	352	353.46	317	310.43	240	245.11	1.09
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	108	106.54	87	93.57	79	73.89	
30	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	301	284.61	246	257.00	201	206.39	4.54
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	132	148.39	145	134.00	113	107.61	

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ระดับชั้นเรียน						χ^2
		ม.4		ม.5		ม.6		
		O	E	O	E	O	E	
31	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	178	161.83	140	143.47	102	114.70	4.75
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	289	305.17	274	270.53	229	216.30	
32	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	180	280.55	136	141.53	103	113.95	5.52
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	170	186.51	167	161.46	141	130.02	
33	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	229	222.08	201	203.91	156	160.00	0.72
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	211	217.92	203	200.09	161	157.00	
34	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	218	200.77	170	177.69	134	143.54	4.54
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	217	234.23	215	207.31	177	167.46	
35	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	199	180.25	145	157.51	112	118.24	5.58
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	237	255.75	236	138.43	174	167.76	
36	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	239	236.08	212	207.00	163	170.92	1.05
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	232	234.92	201	205.99	178	170.08	
37	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	220	203.33	160	174.14	135	137.53	5.07
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	191	207.67	192	177.86	143	140.47	
38	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	369	359.36	327	320.61	240	256.03	5.79
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	104	113.64	95	101.39	97	80.97	
39	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	329	308.90	269	271.91	208	225.19	7.55*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	147	167.10	150	147.09	139	121.81	
40	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	309	267.26	247	229.89	128	186.85	60.70*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	163	204.74	159	176.11	202	143.15	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ การรายงานหน้าชั้น ไม่ได้ อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีการบ้านมาก ครูสอนไม่รู้เรื่อง ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนข้ออื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ตาราง 25 แสดงการเปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม และระดับของความเครียดทางการเรียนรวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตามแผนการเรียน

ความเครียดทางการเรียน	แผนการเรียน	N	\bar{X}	S.D.	t
ด้านร่างกาย	วิทยาศาสตร์	641	11.13	3.06	1.11
	ศิลป์-ทั่วไป	633	11.33	3.06	
ด้านจิตใจ	วิทยาศาสตร์	641	57.93	11.09	.64
	ศิลป์-ทั่วไป	633	58.34	11.41	
ด้านพฤติกรรม	วิทยาศาสตร์	641	14.87	3.81	2.54*
	ศิลป์-ทั่วไป	633	15.42	3.82	
รวม 3 ด้าน	วิทยาศาสตร์	641	83.94	16.22	1.24
	ศิลป์-ทั่วไป	633	85.08	16.65	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านพฤติกรรม สูงกว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์

สำหรับการเปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีระดับของความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ตาราง 26 แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายในจำแนกตามแผนการเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
1. ทำการบ้าน ไม่ได้	ไม่เลย	93	18.50	104	97.71	9.46*
	น้อย	161	148.00	135	146.82	
	ปานกลาง	324	312.5	301	310	
	มาก	63	78	93	77.38	
2. การรายงาน หน้าชั้น	ไม่เลย	59	64	69	63.49	2.50
	น้อย	164	152.50	141	151.28	
	ปานกลาง	275	277	279	274.78	
	มาก	143	143.50	144	142.35	
3. เกิดปัญหา เกี่ยวกับการ เรียนไม่ได้	ไม่เลย	21	22	23	21.82	4.80
	น้อย	60	70.50	81	69.94	
	ปานกลาง	269	268.50	268	266.35	
	มาก	291	276	261	273.79	
4. เรียนไม่เข้า ใจ	ไม่เลย	24	23.50	23	23.31	1.91
	น้อย	61	65	69	64.48	
	ปานกลาง	218	224	230	222.21	
	มาก	338	324.50	311	321.90	
5. ทำงาน ผิดพลาด	ไม่เลย	13	11	9	10.91	3.24
	น้อย	40	43	46	42.66	
	ปานกลาง	212	222	232	220.22	
	มาก	376	361	346	358.11	

ตาราง 26 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
6.ไม่ได้อ่านวิชา หลายวิชาก่อน สอบ	ไม่เลย	33	28.50	24	28.27	3.44
	น้อย	92	89	86	88.29	
	ปานกลาง	233	245.50	258	243.54	
	มาก	283	274	265	271.81	
7.รีบๆ ทำงาน ส่งครู	ไม่เลย	13	17.5	22	17.36	10.43*
	น้อย	131	118	105	117.06	
	ปานกลาง	363	349.50	336	346.70	
	มาก	134	152	170	150.78	
8.ทำการบ้าน ไม่เสร็จ	ไม่เลย	174	175.50	177	174.1	2.27
	น้อย	224	214	204	212.29	
	ปานกลาง	195	193.50	192	191.95	
	มาก	48	54	60	53.57	
9.ต้องรีบทำงาน ส่งให้ทันตาม เวลาที่ครูนัด หมาย	ไม่เลย	36	32.50	29	32.24	5.64
	น้อย	88	83.50	79	82.83	
	ปานกลาง	260	245	230	243.04	
	มาก	257	276	295	273.79	
10.ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน	ไม่เลย	31	35.50	40	35.22	17.47*
	น้อย	80	93.50	107	92.75	
	ปานกลาง	237	252	267	249.98	
	มาก	293	256	219	253.95	

ตาราง 26 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
11.ไม่ตั้งใจเรียน	ไม่เลย	22	22.50	23	22.32	6.76
	น้อย	49	47	45	46.62	
	ปานกลาง	167	186.50	206	185.01	
	มาก	403	381	359	377.95	
12.เรียน ไม่ทันเพื่อน	ไม่เลย	20	21	22	20.83	7.88*
	น้อย	75	61	47	60.51	
	ปานกลาง	222	234.50	247	232.62	
	มาก	324	320.50	317	317.94	
13.มีเวลาดู หนังสือน้อย	ไม่เลย	14	21.50	29	21.33	13.46*
	น้อย	65	72	79	71.42	
	ปานกลาง	240	251	262	248.99	
	มาก	322	292.50	263	290.16	
14.ทำรายงาน ไม่เสร็จทันเวลา	ไม่เลย	13	16	19	15.87	1.42
	น้อย	47	48.50	50	48.11	
	ปานกลาง	221	217.50	214	215.76	
	มาก	360	355	350	352.16	
15.ต้องพยายาม ทำคะแนนสอบ ให้ได้คะแนน มากๆ	ไม่เลย	24	24.5	25	24.30	1.80
	น้อย	47	43	39	42.66	
	ปานกลาง	236	244.50	253	242.54	
	มาก	334	325	316	322.4	

ตาราง 26 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
16.ทำงานไม่เสร็จ ภายในเวลาที่กำหนด	ไม่เลย	37	25.50	14	25.30	10.67*
	น้อย	66	68	70	67.46	
	ปานกลาง	234	233.50	233	231.32	
	มาก	304	310	316	307.52	
17.ครูเรียกตรวจการ บ้านทีละคนแต่ นักเรียนไม่ได้ทำ การบ้านมา	ไม่เลย	26	25.5	25	25.30	5.86
	น้อย	76	63	50	62.50	
	ปานกลาง	594	201	208	199.39	
	มาก	345	347.50	350	344.72	
18.เรียนไม่เก่งตามที่ ตนต้องการ	ไม่เลย	48	48.50	49	48.11	0.23
	น้อย	75	72	69	71.42	
	ปานกลาง	242	242	242	240.06	
	มาก	276	274.5	273	272.30	
19.ต้องเรียนหนัก	ไม่เลย	41	34.5	28	34.22	3.69
	น้อย	35	39	43	38.69	
	ปานกลาง	246	251	256	248.99	
	มาก	319	312.50	306	310	
20.คิดเกี่ยวกับเรื่องที่จะ เรียนในวันรุ่งขึ้น	ไม่เลย	194	186	179	185.01	3.57
	น้อย	175	168	161	166.66	
	ปานกลาง	207	208	209	206.34	
	มาก	65	74.5	84	73.90	

ตาราง 26 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
21.อ่านหนังสือไม่จบ ตามที่ตั้งใจไว้	ไม่เลย	52	58	64	57.54	12.77*
	น้อย	112	130.50	149	129.46	
	ปานกลาง	281	275.50	270	273.30	
	มาก	196	173	150	171.62	
22.เตรียมตัวไม่พร้อม ก่อนสอบ	ไม่เลย	17	21	25	20.83	2.87
	น้อย	35	39	43	38.69	
	ปานกลาง	174	172.50	171	171.12	
	มาก	415	404.50	394	401.26	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตาราง 26 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีความเครียดทางการเรียนด้านภายในแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ รีบๆ ทำงานส่งครู ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด และอ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ ส่วนสาเหตุอื่นๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดทางการเรียนด้านภายในไม่แตกต่างกัน

ตาราง 27 แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก จำแนกตาม
แผนการเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
1.มีอุปกรณ์ การเรียนไม่ครบ	ไม่เลย	107	98	89	97.62	14.64*
	น้อย	200	175	150	173.6	
	ปานกลาง	201	226	251	224.19	
	มาก	133	138	143	136.90	
2.มีการบ้านมาก	ไม่เลย	40	37.50	35	37.30	2.19
	น้อย	72	73.50	75	72.91	
	ปานกลาง	296	283.50	271	281.23	
	มาก	233	242.50	252	240.56	
3.กลัวสอบไม่ผ่าน	ไม่เลย	15	20	25	19.84	9.94*
	น้อย	62	52	42	51.58	
	ปานกลาง	189	174.50	160	173.10	
	มาก	375	390.50	406	387.38	
4.ครูซักถาม	ไม่เลย	57	54.50	52	54.06	2.46
	น้อย	146	436.50	127	135.41	
	ปานกลาง	312	312	312	309.50	
	มาก	126	134	142	132.93	
5.เพื่อนส่งเสียงดัง รบกวนขณะเรียน หนังสือ	ไม่เลย	41	41.50	42	41.17	11.23*
	น้อย	109	96	93	95.23	
	ปานกลาง	283	266	249	263.87	
	มาก	208	233.50	259	231.63	

ตาราง 27 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
6.ผลการเรียน ไม่ดี	ไม่เลย	10	14	18	13.89	3.42
	น้อย	29	31.5	34	31.25	
	ปานกลาง	176	168	160	166.66	
	มาก	426	423.50	421	420.11	
7.ต้องจดงานบน กระดานที่ครูให้ จด	ไม่เลย	133	127	121	125.98	8.27*
	น้อย	179	162.50	146	161.2	
	ปานกลาง	226	248.5	271	246.51	
	มาก	103	99	95	98.21	
8.เรียนบางวิชา ยากเกินไป	ไม่เลย	23	22	21	21.82	159
	น้อย	58	54.50	51	54.06	
	ปานกลาง	252	243.5	235	241.55	
	มาก	308	317	326	314.46	
9.ห้องเรียนร้อน อบอ้าว	ไม่เลย	20	19.50	19	19.3	18.77*
	น้อย	66	52	38	51.58	
	ปานกลาง	204	181.50	159	180.05	
	มาก	351	384	417	380.93	
10.ครูตำหนิเรื่อง งาน	ไม่เลย	24	24.50	33	28.27	8.26*
	น้อย	83	78.50	74	77.87	
	ปานกลาง	331	308.50	286	306.03	
	มาก	203	221.5	240	219.73	

ตาราง 27 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
11.ต้องทำงานภาค ปฏิบัติบางชิ้นงาน	ไม่เลย	71	64	57	63.49	11.24*
	น้อย	145	124.50	104	123.50	
	ปานกลาง	319	331.50	304	328.85	
	มาก	106	117	128	116.06	
12.ครูเรียกให้ตอบ คำถาม	ไม่เลย	66	68	70	67.46	0.84
	น้อย	131	125	119	124	
	ปานกลาง	319	316	313	313.47	
	มาก	125	128	131	126.98	
13.จะต้องเรียนใน ห้องเรียนที่ไม่เป็น ระเบียบเรียบร้อย	ไม่เลย	89	73	57	72.42	33.55*
	น้อย	144	126.50	109	125.49	
	ปานกลาง	269	255.50	242	253.46	
	มาก	139	182	225	180.54	
14.ครูสนใจแต่ นักเรียนที่เรียนเก่ง	ไม่เลย	97	87	77	86.30	14.93*
	น้อย	123	101.50	80	100.69	
	ปานกลาง	184	192.50	201	190.96	
	มาก	237	256	275	253.95	
15.เพื่อนส่วนใหญ่ แสดงพฤติกรรม เห็นแก่ตัว	ไม่เลย	30	29.50	29	29.26	1.59
	น้อย	49	43.50	38	43.15	
	ปานกลาง	186	183	180	181.54	
	มาก	376	381	386	377.95	

ตาราง 27 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
16.ครูไม่เปิดโอกาสให้ นักเรียนมีส่วนร่วมใน การเรียนการสอน	ไม่เลย	110	112	114	111.10	24.38*
	น้อย	182	145.50	109	144.34	
	ปานกลาง	222	249	276	247.01	
	มาก	127	130.50	134	129.46	
17.ครูสอน ไม่รู้เรื่อง	ไม่เลย	17	15	13	14.88	2.47
	น้อย	28	31.50	35	31.25	
	ปานกลาง	148	154.50	161	153.26	
	มาก	448	436	424	432.51	
18.ต้องสอบ เข้ามหาวิทยาลัย	ไม่เลย	29	35.50	42	35.22	3.71
	น้อย	47	72.50	38	42.16	
	ปานกลาง	174	168	162	166.66	
	มาก	391	391	391	139.87	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 27 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์ - ทั่วไป มีความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ กลัวสอบไม่ผ่าน เพื่อนส่งเสียงดังรบกวน ขณะเรียนหนังสือ ต้องจดงานบนกระดานที่ครูให้จด ห้องเรียนร้อนอบอ้าว ครูตำหนิเรื่องงาน ต้องทำงานภาคปฏิบัติบางชิ้นงาน จะต้องเรียนในห้องเรียนที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง และครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ส่วนสาเหตุอื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกไม่แตกต่างกัน

จากตาราง 26 และ 27 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ คือ ความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ รีบ ๆ ทำงานส่งครู ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด อ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ และความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ กลัวสอบไม่ผ่าน เพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียนหนังสือ ต้องจดงานบนกระดานที่ครูให้จด ห้องเรียนร้อนอบอ้าว ครูตำหนิเรื่องงาน ต้องทำงานภาคปฏิบัติบางชิ้นงานจะต้องเรียนในห้องเรียนที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง และครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ส่วนสาเหตุอื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ตาราง 28 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
1	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	302	276.51	240	265.49	9.61*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	250	275.49	290	264.51	
2	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	550	553.10	541	537.90	0.71
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	32	28.90	25	28.10	
3	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	199	187.51	173	184.49	2.03
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	422	433.49	438	426.51	
4	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	358	344.94	341	354.06	2.81
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	171	184.06	202	188.94	
5	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	444	417.69	388	414.31	10.30*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	173	199.31	224	197.69	
6	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	489	469.61	445	464.39	6.33*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	141	160.39	178	158.61	
7	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	406	398.31	386	393.69	0.88
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	198	205.69	211	203.31	
8	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	586	564.03	525	546.97	17.06*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	42	63.97	84	62.03	
9	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	424	419.21	411	415.79	0.35
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	188	192.79	196	191.21	
10	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	553	534.42	503	521.58	9.11*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	71	89.58	106	87.42	

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลปะ-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
11	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	377	387.17	398	387.83	1.58
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	208	197.83	188	198.17	
12	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	270	283.85	288	274.15	3.50
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	198	184.15	164	177.85	
13	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	461	441.81	419	438.19	6.07*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	149	168.19	186	166.81	
14	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	475	484.64	487	477.36	2.02
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	124	114.36	103	112.64	
15	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	535	532.62	518	250.38	0.17
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	74	76.38	77	74.62	
16	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	396	362.64	324	357.36	14.93*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	223	256.36	286	252.64	
17	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	566	557.48	540	548.52	2.53
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	56	64.52	72	63.48	
18	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	391	380.07	357	367.93	1.63
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	235	245.93	249	238.07	
19	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	478	460.66	436	453.34	4.92*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	151	168.34	183	165.67	
20	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	412	403.66	387	395.34	0.96
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	219	227.34	231	222.66	

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
21	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	482	459.35	430	452.65	8.81*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	135	157.65	178	155.35	
22	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	471	473.14	479	476.86	0.27
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	39	36.86	35	37.14	
23	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	581	574.24	561	567.76	2.18
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	39	45.76	52	45.24	
24	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	71	76.93	82	76.07	1.05
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	549	543.07	531	536.93	
25	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	553	543.80	524	533.20	2.68
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	63	72.20	80	70.80	
26	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	550	547.67	555	557.33	0.58
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	17	19.33	22	19.67	
27	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	479	452.13	435	461.87	12.56*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	125	151.87	182	155.13	
28	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	511	495.92	476	491.08	4.73*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	105	120.08	134	118.92	
29	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	478	456.42	431	452.58	8.85*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	116	137.58	158	136.42	
30	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	372	377.29	376	370.71	0.44
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	202	196.71	188	193.29	

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	แผนการเรียน				χ^2
		วิทยาศาสตร์		ศิลป์-ทั่วไป		
		O	E	O	E	
31	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	195	210.35	225	209.65	3.43
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	412	396.65	380	395.35	
32	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	209	206.93	210	212.07	0.08
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	234	236.07	244	241.93	
33	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	307	297.80	279	288.20	1.17
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	283	292.20	292	282.80	
34	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	251	256.15	271	265.85	0.38
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	304	298.85	305	310.15	
35	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	215	223.25	241	232.75	1.02
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	325	316.75	322	330.25	
36	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	298	309.26	316	304.74	1.65
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	319	307.74	292	303.26	
37	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	239	258.24	276	256.76	5.69*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	283	263.76	243	262.24	
38	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	471	474.84	465	461.16	0.26
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	154	150.16	142	145.84	
39	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	429	403.65	377	402.35	9.09*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	193	218.35	243	217.65	
40	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	386	347.66	298	336.34	19.82*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	228	266.34	296	257.66	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 28 พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และ แผนการเรียน ศิลป์-ทั่วไป มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ เรียน ไม่เข้าใจ ทำงานผิดพลาด รีบๆทำงานส่งครู ต้องรีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูกำหนดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ต้องพยายามทำคะแนนสอบให้ได้คะแนนมาก ๆ ทำงาน ไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา เรียน ไม่เก่งตามที่ตนต้องการ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ กลัวสอบ ไม่ผ่าน ครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ครูสอนไม่รู้เรื่อง และต้อง สอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จากสาเหตุของความเครียดทางการ เรียนข้ออื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนไม่ แตกต่างกัน

ตาราง 29 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดทางการเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และความเครียดทางการเรียน รวมทั้ง 3 ด้าน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความเครียดทาง การเรียน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	2	3.76	1.88	.20
	ภายในกลุ่ม	1271	11935.31	9.39	
	รวม	1273	11939.07		
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	2	491.26	245.63	1.94
	ภายในกลุ่ม	1271	160542.79	126.31	
	รวม	1273	161034.05		
ด้านพฤติกรรม	ระหว่างกลุ่ม	2	60.10	30.05	2.06
	ภายในกลุ่ม	1271	18561.18	14.60	
	รวม	1273	18621.28		
รวม 3 ด้าน	ระหว่างกลุ่ม	2	605.93	302.96	1.12
	ภายในกลุ่ม	1271	343440.53	270.21	
	รวม	1273	344046.46		

จากตาราง 29 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 30 แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน จำแนกตาม
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
1. ทำการบ้านไม่ได้	ไม่เลย	54	59.10	109	110.32	34	27.58	7.99
	น้อย	90	88.80	169	165.76	37	41.44	
	ปานกลาง	188	187.50	358	350.00	79	87.50	
	มาก	46	46.80	79	87.36	31	21.84	
2. การรายงาน หน้าชั้น	ไม่เลย	46	38.40	67	71.68	15	17.92	10.78
	น้อย	77	91.50	183	170.80	45	42.70	
	ปานกลาง	154	166.20	319	310.24	81	77.56	
	มาก	101	86.10	146	160.72	40	40.18	
3. แก้ปัญหาเกี่ยวกับ การเรียนไม่ได้	ไม่เลย	16	13.20	25	24.64	3	6.16	4.35
	น้อย	42	42.30	76	78.96	23	19.74	
	ปานกลาง	151	161.10	304	300.72	82	75.18	
	มาก	169	165.60	310	309.12	73	77.28	
4. เรียนไม่ เข้าใจ	ไม่เลย	12	14.10	27	26.32	8	6.58	6.35
	น้อย	35	39.00	69	72.80	26	18.20	
	ปานกลาง	138	134.40	244	250.88	66	62.72	
	มาก	163	194.70	375	363.44	81	90.86	
5. ทำงาน ผิดพลาด	ไม่เลย	11	6.60	11	12.32	-	-	12.39
	น้อย	22	25.80	45	48.16	19	12.04	
	ปานกลาง	131	133.20	258	248.64	55	62.16	
	มาก	214	216.60	401	404.32	107	101.08	

ตาราง 30 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
6. ไม่ได้อ่านวิชา หลายวิชาก่อน สอบ	ไม่เลย	21	17.10	24	31.92	12	7.98	9.38
	น้อย	53	53.40	101	99.68	24	24.92	
	ปานกลาง	158	147.30	271	274.96	62	68.74	
	มาก	146	164.40	319	306.88	83	76.72	
7. รีบ ๆ ทำงาน ส่งครู	ไม่เลย	6	10.50	25	19.60	4	4.90	18.17*
	น้อย	52	70.80	156	132.16	28	33.04	
	ปานกลาง	217	209.70	373	391.44	109	97.86	
	มาก	103	91.20	161	170.24	40	42.56	
8. ทำการบ้าน ไม่เสร็จ	ไม่เลย	99	105.30	206	196.56	46	49.14	6.38
	น้อย	130	128.40	229	239.68	69	59.92	
	ปานกลาง	116	116.10	225	216.72	46	54.18	
	มาก	33	32.40	55	60.48	20	15.12	
9. รีบทำงานส่งให้ ทันตามเวลาที่ครู นัดหมาย	ไม่เลย	14	19.50	38	36.40	13	9.10	13.43*
	น้อย	35	50.10	102	93.52	30	23.38	
	ปานกลาง	148	147.00	271	274.40	71	68.60	
	มาก	181	165.60	304	309.12	67	77.28	
10. ไม่มีเวลา ทบทวนบทเรียน	ไม่เลย	25	21.30	35	39.76	11	9.94	8.64
	น้อย	53	56.10	111	104.72	23	26.18	
	ปานกลาง	167	151.20	268	282.24	69	70.56	
	มาก	133	153.60	301	286.72	78	71.68	

ตาราง 30 (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
11. ไม่ตั้งใจเรียน	ไม่เลย	13	13.50	19	25.20	13	6.3	15.23*
	น้อย	34	28.20	42	52.64	18	13.16	
	ปานกลาง	110	111.90	217	208.88	46	52.22	
	มาก	221	228.60	437	244.72	104	106.68	
12. เรียนไม่ทันเพื่อน	ไม่เลย	14	12.60	21	24.08	7	5.88	12.64*
	น้อย	33	36.60	69	68.32	20	17.08	
	ปานกลาง	164	140.70	250	262.64	55	65.66	
	มาก	167	184.20	375	358.96	99	98.74	
13. มีเวลาดูหนังสือ น้อย	ไม่เลย	23	12.90	16	24.08	4	6.02	38.14*
	น้อย	47	43.20	78	80.64	19	20.16	
	ปานกลาง	173	150.60	278	281.12	51	70.28	
	มาก	135	175.50	343	327.60	107	81.90	
14. ทำรายงาน ไม่เสร็จทันเวลา	ไม่เลย	8	9.60	18	17.92	6	4.48	6.81
	น้อย	36	29.10	46	54.32	15	13.58	
	ปานกลาง	136	130.50	246	243.60	53	60.90	
	มาก	198	213.00	405	397.60	107	99.40	
15. ต้องพยายามทำ คะแนนสอบให้ได้ คะแนนมากๆ	ไม่เลย	19	14.70	21	27.44	9	6.86	8.47
	น้อย	17	25.80	54	48.16	15	12.04	
	ปานกลาง	145	146.70	272	273.84	72	68.46	
	มาก	197	195.00	368	364.00	85	91.00	

ตาราง 30 (ต่อ)

สาเหตุของความเครียด	ระดับความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
16.ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ไม่เลย	16	15.30	29	28.56	6	7.14	6.17
	น้อย	37	40.80	71	76.16	28	193.04	
	ปานกลาง	135	140.10	272	216.52	60	65.38	
	มาก	190	18.60	343	347.20	87	86.80	
17.ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่นักเรียนไม่ได้รับการบ้านมา	ไม่เลย	16	15.30	28	28.56	7	7.14	2.53
	น้อย	32	37.80	75	70.56	19	17.64	
	ปานกลาง	120	120.60	219	225.12	63	56.28	
	มาก	210	208.50	393	389.20	92	97.30	
18.เรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ	ไม่เลย	29	29.10	51	54.32	17	13.58	16:36*
	น้อย	36	43.20	77	80.64	31	20.16	
	ปานกลาง	135	145.20	296	271.04	53	67.76	
	มาก	178	164.70	691	307.44	80	76.86	
19.ต้องเรียนหนัก	ไม่เลย	22	20.70	37	38.64	10	9.66	2.79
	น้อย	21	23.40	46	43.68	11	10.92	
	ปานกลาง	158	150.60	280	281.12	64	70.28	
	มาก	177	187.50	352	350.00	96	87.50	
20.คิดเกี่ยวกับเรื่องที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้น	ไม่เลย	99	111.90	212	208.88	62	52.22	11.02
	น้อย	89	100.80	193	188.16	54	47.04	
	ปานกลาง	139	124.80	228	232.96	49	58.24	
	มาก	51	44.70	82	83.44	16	20.86	

ตาราง 30 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
21.อ่านหนังสือไม่ จบตามที่ตั้งใจไว้	ไม่เลย	39	34.80	59	64.96	19	16.24	13.38*
	น้อย	83	78.30	143	146.16	35	36.54	
	ปานกลาง	170	165.30	319	308.56	62	77.14	
	มาก	87	103.80	194	193.76	65	48.44	
22.เตรียมตัว ไม่พร้อมก่อนสอบ	ไม่เลย	13	12.60	23	23.52	6	5.88	4.78
	น้อย	31	23.40	38	43.68	9	10.92	
	ปานกลาง	104	103.50	195	193.20	46	48.30	
	มาก	230	242.70	459	453.04	120	113.26	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากตาราง 30 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีความเครียดทางการเรียนด้านภายในแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ ได้แก่ รับผิดชอบ งานส่งครู รับผิดชอบส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย เรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ อ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ ส่วนสาเหตุอื่นๆ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดทางการเรียนด้านภายในไม่แตกต่างกัน

ตาราง 31 แสดงการเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก จำแนกตาม
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
1.มีอุปกรณ์ การเรียนไม่ครบ	ไม่เลย	57	58.80	104	109.76	35	27.44	17.42*
	น้อย	83	105.00	203	196.00	64	49	
	ปานกลาง	149	135.60	252	253.12	51	63.28	
	มาก	89	82.80	156	154.56	31	49	
2.มีการบ้านมาก	ไม่เลย	26	22.50	35	42.00	14	10.5	13.46*
	น้อย	35	44.10	83	82.32	29	20.58	
	ปานกลาง	185	170.10	325	317.52	84	79.38	
	มาก	159	145.50	272	241.60	54	67.9	
3.กลัวสอบไม่ผ่าน	ไม่เลย	18	12.00	15	22.40	7	5.6	45.14*
	น้อย	18	31.20	54	58.24	32	14.56	
	ปานกลาง	83	104.70	213	195.44	53	48.86	
	มาก	259	234.30	433	437.36	89	109.34	
4.ครูซักถาม	ไม่เลย	27	32.70	67	61.04	15	15.26	13.99*
	น้อย	76	81.90	143	152.88	54	38.22	
	ปานกลาง	187	187.20	350	349.44	87	87.36	
	มาก	88	80.40	155	150.08	25	37.52	
5.เพื่อนส่งเสียงดัง รบกวนขณะเรียน หนังสือ	ไม่เลย	32	24.90	38	46.48	13	11.62	12.39
	น้อย	61	57.60	101	107.52	30	26.88	
	ปานกลาง	166	159.60	304	297.92	62	74.48	
	มาก	119	140.10	272	261.52	76	65.38	

ตาราง 31 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
6.ผลการเรียน ไม่ดี	ไม่เลย	12	8.40	10	15.68	6	3.92	14.85*
	น้อย	14	18.90	33	35.28	16	8.82	
	ปานกลาง	110	100.80	187	188.16	39	47.04	
	มาก	242	254.10	485	474.32	120	118.58	
7.ต้องจดงานบน กระดานที่ครู ให้จด	ไม่เลย	62	76.20	157	142.24	35	35.56	8.25
	น้อย	102	97.50	173	182.00	50	45.50	
	ปานกลาง	158	149.10	277	278.32	62	69.58	
	มาก	56	59.40	108	110.88	34	27.72	
8.เรียนบางวิชา ยากเกินไป	ไม่เลย	12	13.20	26	24.64	6	6.16	3.51
	น้อย	28	32.70	61	61.04	20	15.26	
	ปานกลาง	141	146.10	282	272.72	64	68.18	
	มาก	197	190.20	346	355.04	91	88.76	
9.ห้องเรียนร้อน อบอ้าว	ไม่เลย	11	11.70	24	21.84	4	5.46	2.47
	น้อย	26	31.20	64	58.24	14	14.56	
	ปานกลาง	113	108.90	198	203.28	52	50.82	
	มาก	228	230.40	429	430.08	111	107.52	
10.ครูตำหนิ เรื่องงาน	ไม่เลย	22	17.10	28	31.92	7	7.98	3.19
	น้อย	43	47.10	88	87.92	26	21.98	
	ปานกลาง	183	185.10	347	345.52	87	86.38	
	มาก	130	132.90	252	248.08	61	62.02	

ตาราง 31 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
11.ต้องทำงานภาค ปฏิบัติบางชิ้นงาน	ไม่เลย	42	38.40	70	71.68	16	17.92	2.13
	น้อย	72	74.70	136	139.44	41	34.86	
	ปานกลาง	197	198.90	376	371.28	90	92.82	
	มาก	67	70.20	133	131.04	34	32.76	
12.ครูเรียกให้ตอบ คำถาม	ไม่เลย	39	40.80	77	76.16	20	19.04	17.34*
	น้อย	64	75.00	136	140.00	50	35.00	
	ปานกลาง	182	189.60	361	353.92	89	88.48	
	มาก	93	76.80	141	143.36	22	35.84	
13.จะต้องเรียนใน ห้องเรียนที่ไม่เป็น ระเบียบเรียบร้อย	ไม่เลย	46	43.80	76	81.76	21	20.44	6.87
	น้อย	66	75.90	140	141.68	47	35.42	
	ปานกลาง	151	153.30	290	286.16	70	71.54	
	มาก	115	109.20	206	302.84	43	50.96	
14.ครูสนใจแต่ นักเรียนที่เรียนเก่ง	ไม่เลย	46	52.20	98	97.44	30	24.36	9.93
	น้อย	51	60.90	116	113.68	36	28.42	
	ปานกลาง	111	115.50	218	215.60	56	53.90	
	มาก	170	153.60	283	286.72	59	71.68	
15.เพื่อนส่วนใหญ่ แสดงพฤติกรรม เห็นแก่ตัว	ไม่เลย	29	17.70	26	33.04	4	8.26	18.13*
	น้อย	27	26.10	51	48.72	9	12.18	
	ปานกลาง	96	109.80	204	204.96	66	51.24	
	มาก	226	228.60	434	426.72	102	106.68	

ตาราง 31 (ต่อ)

สาเหตุของ ความเครียด	ระดับ ความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
16.ครูไม่เปิดโอกาส ให้นักเรียนมีส่วน ร่วมใน การเรียนการสอน	ไม่เลย	71	67.20	117	125.44	36	31.36	9.22
	น้อย	68	87.30	178	162.96	45	40.74	
	ปานกลาง	158	149.40	271	27.44	69	69.72	
	มาก	81	78.30	149	146.16	31	36.54	
17.ครูสอนไม่รู้เรื่อง	ไม่เลย	16	9.00	10	16.80	4	4.20	17.90*
	น้อย	23	18.90	27	35.28	13	8.82	
	ปานกลาง	102	92.70	165	173.04	42	43.26	
	มาก	237	261.60	513	488.32	122	122.08	
18.ต้องสอบเข้า มหาวิทยาลัย	ไม่เลย	39	21.30	22	39.76	10	9.94	29.27*
	น้อย	31	25.50	44	47.60	10	11.90	
	ปานกลาง	86	100.80	196	188.16	54	47.04	
	มาก	222	234.60	453	437.92	107	109.48	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 31 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่ำ ปานกลาง และสูง มีความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ ได้แก่ มีอุปสรรคการเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก กลัวสอบไม่ผ่าน ครูซักถาม ผลการเรียนไม่ดี ครูเรียกให้ตอบคำถาม เพื่อนส่วนใหญ่แสดงพฤติกรรมเห็นแก่ตัว ครูสอนไม่รู้เรื่อง และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนสาเหตุอื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกไม่แตกต่างกัน

ตาราง 32 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน จำแนกตาม
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
1	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	156	163.30	307	304.06	79	74.64	1.22
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	170	162.70	300	302.94	70	74.36	
2	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	316	315.52	618	617.73	157	157.76	0.09
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	16	16.48	32	32.27	9	8.24	
3	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	93	109.61	215	208.65	64	53.75	6.68*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	270	253.39	476	482.35	114	124.25	
4	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	184	208.00	417	394.49	98	96.50	11.72*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	135	111.00	188	210.51	50	51.50	
5	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	221	249.13	496	465.76	115	117.12	16.03*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	147	118.87	192	222.24	58	55.88	
6	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	253	272.82	543	526.26	138	134.92	8.02*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	113	93.18	163	179.74	43	46.08	
7	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	210	232.79	454	449.09	128	110.13	15.22*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	143	120.21	227	231.91	39	56.87	
8	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	318	323.33	637	630.49	156	157.17	1.61
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	42	36.67	65	71.51	19	16.00	
9	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	223	244.54	483	475.38	129	115.08	11.76*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	134	112.46	211	218.62	39	52.92	
10	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	305	317.74	593	587.52	158	150.73	6.35*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	66	53.26	93	98.48	18	25.27	

ตาราง 32 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
11	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	216	234.29	428	429.53	131	111.19	14.68*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	138	119.71	221	219.47	37	56.81	
12	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	175	169.83	298	306.29	85	81.88	1.27
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	105	110.17	207	198.71	50	53.12	
13	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	240	459.92	495	493.23	145	122.40	23.30*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	125	100.64	186	187.77	24	46.60	
14	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	288	280.75	553	546.13	121	135.12	9.16*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	59	66.25	122	128.87	46	31.88	
15	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	291	307.85	614	597.34	148	147.80	11.06*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	61	44.15	69	85.66	21	21.20	
16	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	189	213.83	424	407.16	107	99.00	10.20*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	176	151.17	271	287.84	62	70.00	
17	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	292	327.14	650	622.91	164	155.95	51.75*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	73	37.86	45	72.09	10	18.05	
18	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	196	216.14	437	424.40	115	107.46	7.08*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	160	139.86	262	274.61	62	69.54	
19	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	238	272.44	535	512.66	141	128.90	24.15*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	134	99.56	165	187.34	35	47.10	
20	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	220	235.41	464	451.64	115	111.95	3.97
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	148	132.59	242	254.36	60	63.05	

ตาราง 32 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
21	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	249	265.78	526	518.16	137	128.05	7.06*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	108	91.22	170	177.84	35	43.95	
22	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	288	295.02	528	517.68	134	137.30	6.26*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	30	22.98	30	40.32	14	10.70	
23	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	326	340.84	649	640.00	167	161.16	13.34*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	42	27.16	42	51.00	7	12.84	
24	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	59	45.54	76	85.50	18	21.96	6.56*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	308	321.46	613	603.50	159	155.04	
25	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	314	313.39	611	608.24	152	155.37	0.74
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	41	41.61	78	80.76	24	20.63	
26	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	321	325.51	622	619.15	162	160.34	2.72
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	16	11.4	19	11.49	4	5.66	
27	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	243	270.23	539	513.52	132	130.25	16.04*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	118	90.77	147	172.48	42	43.75	
28	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	272	290.63	568	555.49	147	140.88	8.93*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	89	70.37	122	134.51	28	34.12	
29	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	243	270.47	526	511.74	140	126.78	19.71*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	109	81.53	140	154.26	25	38.22	
30	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	204	222.17	429	418.70	115	107.14	6.76*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	134	115.83	208	218.30	48	55.86	

ตาราง 32 (ต่อ)

ข้อ	วิธีเผชิญความเครียด	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน						χ^2
		ต่ำ		ปานกลาง		สูง		
		O	E	O	E	O	E	
31	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	131	124.06	224	236.68	65	59.26	2.49
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	227	233.94	459	446.32	106	111.74	
32	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	138	130.32	229	231.69	52	56.99	1.73
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	141	148.66	267	264.31	70	65.01	
33	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	162	173.63	345	331.11	79	81.26	2.88
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	182	170.37	311	324.89	82	79.94	
34	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	163	153.23	296	295.38	63	73.38	3.89
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	169	178.77	344	344.62	96	85.62	
35	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	122	138.08	271	362.51	63	62.43	4.81
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	212	195.92	347	362.51	88	88.57	
36	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	181	175.93	314	348.85	92	89.22	0.82
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	170	175.07	355	348.85	86	88.78	
37	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	148	151.88	307	292.87	60	70.25	4.50
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	159	155.12	285	299.13	82	71.75	
38	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	274	276.55	524	526.50	138	132.95	0.94
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	90	87.45	169	166.50	37	42.05	
39	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	219	234.92	471	456.86	116	114.22	4.40
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	143	127.08	233	247.14	60	61.78	
40	ที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา	168	193.08	414	394.09	102	96.82	10.47*
	ที่มุ่งเน้นการลดความเครียด	173	147.92	282	301.91	69	74.18	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 32 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ แก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนไม่ได้ เรียนไม่เข้าใจ ทำงานผิดพลาด ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ รีบ ๆ ทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทัน ตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือ น้อย ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ต้องพยายามทำคะแนนสอบให้ได้คะแนนมากๆ ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคน แต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา เรียนไม่เก่งตามที่ตนเองต้องการ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปสรรคการเรียน ไม่ครบ มีการบ้านมากครูซักถาม เพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียนหนังสือ ต้องจดงานบนกระดานที่ครูให้จด เรียนบางวิชายากเกินไป ห้องเรียนร้อนอบอ้าว ครูเรียกให้ตอบคำถาม และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนข้ออื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน ของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียน ของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน โดยจำแนกตามระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนระดับชั้นเรียน ต่างกันมีระดับของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนแผนการเรียน ต่างกันมีระดับของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่างกันมีระดับของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนระดับชั้นเรียน ต่างกันมีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
5. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนแผนการเรียน ต่างกันมีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน
6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่างกันมีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน

7. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนระดับชั้นเรียน ต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน

8. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ที่เรียนแผนการเรียน ต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน

9. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลางกลุ่มที่ 4 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4

2. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 1,274 คน ซึ่งได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถาม 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดทางการเรียนของนักเรียน สาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ วิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for Social Sciences)

4.1 ข้อมูลทั่วไป แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของข้อมูล

4.2 เปรียบเทียบระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน กับแผนการเรียน ใช้สถิติ t-test

4.3 วิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับของความเครียดทางการเรียน กับระดับชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อทดสอบความแตกต่าง โดยใช้สถิติ F-test

4.4 วิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ studentized range statistic (q-statistic) แบบ Newman - Keuls Method เมื่อพบว่าค่า F (ข้อ 4.3) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.5 เปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน กับระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้สถิติไคสแควร์ (Chi - Square test)

4.6 เปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน กับระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้สถิติไคสแควร์ (Chi - Square test)

สรุปผลการค้นคว้า

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ คือ ความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ ทำงานผิดพลาด ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ รีบ ๆ ทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่ นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา เรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ ต้องเรียนหนัก เตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และ ความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก กลัวสอบไม่ผ่าน ผลการเรียนไม่ดี เรียนบางวิชาากเกินไป ห้องเรียนร้อนอบอ้าว และครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง

3. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ การรายงานหน้าชั้น ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีการบ้านมาก ครูสอนไม่รู้เรื่อง ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน

4. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ คือ ความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ รีบ ๆ ทำงานส่งครู ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด อ่านหนังสือไม่จบ

ตามที่ตั้งใจไว้ และความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ กลัวสอบไม่ผ่าน เพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียนหนังสือ ต้องจดงานบนกระดานที่ครูให้จด ห้องเรียนร้อนอบอ้าว ครูตำหนิเรื่องงาน ต้องทำงานภาคปฏิบัติบางชิ้นงาน จะต้องเรียนในห้องเรียนที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง และครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน

6. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ เรียนไม่เข้าใจ ทำงานผิดพลาด รีบ ๆ ทำงานส่งครู ต้องรีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ต้องพยายามทำคะแนนสอบ ให้ได้คะแนนมาก ๆ ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา เรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ กลัวสอบไม่ผ่าน ครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ครูสอนไม่รู้เรื่อง และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน

7. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีความเครียดทางการเรียนบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ คือ ความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ นักเรียนรีบๆทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย เรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ อ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ และมีความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ อุปกรณ์การเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก กลัวสอบไม่ผ่าน ครูซักถาม ผลการเรียนไม่ดี ครูเรียกให้ตอบคำถาม เพื่อนส่วนใหญ่แสดงพฤติกรรมเห็นแก่ตัว ครูสอนไม่รู้เรื่อง และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย

9. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ แก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนไม่ได้ เรียนไม่เข้าใจ ทำงานผิดพลาด ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ รีบๆ ทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ต้องพยายามทำคะแนนสอบให้ได้คะแนนมาก ๆ ทำงานไม่เสร็จภายใน

เวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา เรียนไม่เก่งตามที่ต้นต้องการ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก ครูซักถาม เพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียนหนังสือ ต้องจดงานบนกระดานที่ครูให้จัด เรียนบางวิชาากเกินไป ห้องเรียนร้อนอบอ้าว ครูเรียกให้ตอบคำถาม และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย

อภิปรายผล

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีระดับของความเครียดทางการเรียนด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้านระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนทุกคนต้องรับผิดชอบในด้านการเรียนต้องไปโรงเรียนเรียนหนังสือ ซึ่งนักเรียนทุกคนต้องอยู่ในสภาพการณ์ที่ต้องอาศัยทักษะความอดทน ความรับผิดชอบ และความขยันขันแข็งตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับ ชินโอสถ หัสบำเรอ (2525 : 15 - 17) ได้กล่าวไว้ว่าบุคคลที่ต้องรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ ในเวลาเดียวกันย่อมมีอิทธิพลต่อร่างกาย และจิตใจมนุษย์ทำให้มนุษย์เกิดความเครียดได้ นอกจากนี้ชูทิพย์ ปานปริษา (2532 : 483) ได้กล่าวไว้ว่าระดับของความเครียดระดับแรกเป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ส่วนระดับสองเป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลางเป็นระยะที่ร่างกาย และจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนราทร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 96) ศึกษาปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยา ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น พบว่า ความเครียดของเด็กนักเรียนวัยรุ่น ครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่างๆของร่างกายที่มีสาเหตุจากอารมณ์ตึงเครียด เด็กนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีลักษณะอาการดังกล่าวในระดับปานกลาง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับของความเครียดทางการเรียนมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 น้อยที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

มีการเรียนที่มีเนื้อหาวิชามากขึ้นซึ่งต้องอาศัยความขยันอดทน และความตั้งใจในการเรียนซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดทางการเรียนได้ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีระดับของความเครียดทางการเรียนมากกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 อาจเป็นเพราะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ต้องอาศัยการปรับตัวมากกว่า ยังไม่คุ้นเคยกับระบบการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิมลภา ตันติสุนทร (2532 : 131 - 137) พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีความเครียดเฉลี่ยสูงสุด ส่วนนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีความเครียดเฉลี่ยต่ำสุด

2. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อคือ ความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ ทำงานผิดพลาด ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ รีบ ๆ ทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่ นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา เรียนไม่เก่งตามที่ตนเองต้องการ ต้องเรียนหนักเตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ และความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก กลัวสอบไม่ผ่าน ผลการเรียนไม่ดี เรียนบางวิชาากเกินไป ห้องเรียนร้อนอบอ้าว และครูสนใจแต่ นักเรียนที่เรียนเก่ง ส่วนสาเหตุอื่นๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนที่ต่างกันมีความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ผลการเรียนไม่ดี และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนส่วนใหญ่เป็นสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกบุคคล ได้แก่ ผลการเรียนไม่ดี ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นปีแรกที่เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ยังไม่ค่อยเข้าใจระบบการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมากนัก เพราะการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องเรียนวิชาที่ยังไม่เคยเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เช่น วิชาฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา จึงทำให้ผลการเรียนไม่ดี ส่วนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียน ส่วนใหญ่เป็นสาเหตุของความเครียดทางการเรียน ด้านภายนอกบุคคล ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง ที่เป็นเช่นนี้เพราะครูเป็นบุคคลสำคัญ

ในการเรียนการสอน หากครูสอนไม่ดี สอนไม่ตรงตามจุดประสงค์ ไม่มีกิจกรรมที่น่าสนใจ ก็อาจทำให้นักเรียนไม่เข้าใจในวิชาที่เรียน และเกิดปัญหาการเรียน เมื่อเกิดปัญหาที่หาที่ปรึกษาไม่ได้ก็ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดทางการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุชา จันทน์เอม (2528 : 142) ที่กล่าวว่า อุปสรรคต่อการเรียนของนักเรียนที่เกิดจากตัวครู ได้แก่ ครูไม่เอาใจใส่ การสอน ขาดเทคนิคและวิธีการสอนที่ดี ครูขาดลักษณะของการเป็นครูที่ดี และครูไม่เข้าใจหลักสูตร ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะเห็นว่าผลของการสอนจะดีหรือไม่ย่อมเกิดจากตัวครู ถ้าครูดีสอนดีผลก็ย่อมดี และคุณภาพของการเรียนการสอนก็ย่อมจะดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบุษกร เพชรวิวรรณ์ (2519 : 65) พบว่า ลักษณะการสอนของครูที่ดี คือ ครูจะต้องมีความรู้ดี เตรียมการสอนดี ตั้งใจสอน และอธิบายให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ และวิธีการสอนแตกต่างกันตามความสามารถของนักเรียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุษ (วิลาส บุญทองขาว, 2527: 16 ; อ้างอิงจาก Butth. 1942 : 645 - 656) ซึ่งพบว่า ครูที่รู้จักส่งเสริมการเรียนตามความต้องการของเด็ก เด็กจะเรียนได้ ดี ซึ่งต่างกับครูที่มุ่งสอนโดยวิธีกดดันให้เด็กยอมรับความต้องการของตน ผลที่สุดเด็กจะไม่พอใจในตัวครู และเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควร

3. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 , 5 และ 6 มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน จากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ การรายงานหน้าชั้น ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีการบ้านมาก ครูสอนไม่รู้เรื่อง ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนข้ออื่นๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนจากหลายสาเหตุ จึงมีผลให้นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกัน และมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนบางข้อ ที่พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จรรยา เกษศรีสังข์ (2537 : 103) ผลการศึกษาพบว่า ระดับชั้นปีต่างกัน ใช้วิธีเผชิญปัญหาด้านการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีความเครียดทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ คือ ความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ รีบ ๆ ทำงานส่งครู ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด อ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ และความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ กลัวสอบไม่ผ่าน เพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียนหนังสือ ต้องจดงานบนกระดานที่ครูให้จด ห้องเรียนร้อนอบอ้าว ครูตำหนิเรื่องงาน ต้องทำงานภาคปฏิบัติบางชิ้นงาน จะต้องเรียนในห้องเรียนที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง และครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ส่วนสาเหตุอื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และศิลป์-ทั่วไป ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะในโรงเรียนนุศลากรหลัก คือ ครูที่มีหน้าที่ดูแลอบรมสั่งสอนรวมทั้งให้วิชาความรู้แก่นักเรียน ทำให้ครูมีอิทธิพลต่อนักเรียน ที่ต้องมีความสัมพันธ์กับนักเรียน การทำกิจกรรมการเรียนซึ่งทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียดทางการเรียน และนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป จะเผชิญกับเหตุการณ์ สภาพแวดล้อม และลักษณะการเรียนที่ต่างกัน จึงมีผลให้นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนบางข้อที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (วัลลภา ดันติสุนทร. 2532 : 36 ; อ้างอิงจาก Coffee. 1968) พบว่า นักเรียนที่มีความสามารถในการเรียน มีความโน้มเอียงที่จะมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครู นอกจากนี้พฤติกรรมการสอนของอาจารย์พยาบาล เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาในการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลได้ โดยผู้สอนจะต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลัก ผู้สอนควรเข้าใจผู้เรียน มีความยืดหยุ่น จัดเตรียมการสอน และปรับปรุงวิธีการสอนให้มีคุณภาพ มีความรับผิดชอบ มีความยุติธรรม สร้างและส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติเพื่อจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมากที่สุด กระตุ้นให้ผู้เรียนกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ในทางตรงกันข้าม หากสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนไม่ดีจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความไม่สบายใจ กังวล ไม่พึงพอใจ เกิดความคับข้องใจ ทำให้เกิดความเครียดได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ (วัลลภา ดันติสุนทร . 2532 : 48 ; อ้างอิงมาจาก Mckay. 1978 : 376 - 391) พบว่า ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษา

พยาบาล ได้แก่ การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับนักเรียนกับนักศึกษา ความเหน็ดเหนื่อยจากงานที่ต้องทำ การถูกจำกัดขอบเขตของการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย และสอดคล้องกับการศึกษาของนลินี ธรรมอำนวนยสุข (2541:204-205) ผลการศึกษาพบว่า ด้านตัวครู สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครู และสิ่งแวดล้อมโดยรวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียน ที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียน ได้แก่ สถานที่เรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียน ที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอาการโดยรวมทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ วณี เทศน์ธรรม (2541:88) ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์ต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์น้อยมีความเครียดสูงกว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์มาก

6. นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ ทำการบ้านไม่ได้ เรียนไม่เข้าใจ ทำงานผิดพลาด รีบ ๆ ทำงานส่งครู ต้องรีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ต้องพยายามทำคะแนนสอบให้ได้คะแนนมาก ๆ ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมาเรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ กลัวสอบไม่ผ่าน ครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ครูสอนไม่รู้เรื่อง และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนข้ออื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนบางข้อที่ต่างกัน และสาเหตุของความเครียดทางการเรียน บางข้อที่ไม่ต่างกัน ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลป์-ทั่วไป มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนบางข้อที่แตกต่างกัน และมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนบางข้อที่พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ นิยดา พงศ์พานิชานาญเวช (2525 : 102 - 107)

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์มีคะแนนการเผชิญปัญหามากกว่านักเรียนที่เรียนแผนการเรียนศิลปะ แต่ทั้งสองแผนการเรียนใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบรอบคอบ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และศิลปะ ทั่วไป ส่วนใหญ่เผชิญความเครียดทางการเรียน โดยวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นนักเรียนพยายามแก้ที่สาเหตุของความเครียดทางการเรียนนั้นเสียก่อน จึงทำให้นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลปะ ทั่วไป ส่วนใหญ่มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาเหมือนกัน

✓ 7. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับของความเครียดทางการเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีระดับของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และรวมทั้ง 3 ด้าน ระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะหากนักเรียนสามารถทำความเข้าใจในบทเรียนแต่ละวิชาได้เป็นอย่างดีมีการวางแผนการเรียน พยายามค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากในการเรียน ก็จะช่วยให้ปัญหาการเรียนของนักเรียนลดลง อีกทั้งจะช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จทางการเรียนมากขึ้น แต่หากนักเรียนไม่เข้าใจบทเรียน ไม่ได้วางแผนการเรียน ไม่รู้จักวิธีการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง นักเรียนอาจจะทอดทิ้งทางการเรียน ที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จึงทำให้เกิดปัญหาเวลาเรียนและนำมาซึ่งความเครียดในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วัลลภา ตันติสุนทร (2532 : 125 - 127) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียด และระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลอุดรดิตถ์ พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนราทร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 96) พบว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำจะมีความเครียดมากกว่าในกลุ่มอื่น ซึ่งแสดงว่าเด็กนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มนี้จะมีความวิตกกังวลกับผลการเรียนของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อตนเองในการที่จะสอบได้ หรือสอบโดยรวมไปถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และผลการศึกษาของ ปิติพงษ์ ประเสริฐผล (2534 : 63 - 64) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

8. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีความเครียดทางการเรียนบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่ำ ปานกลาง และสูง มีความเครียดทางการเรียนบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุบางข้อ คือ ความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ นักเรียนรีบ ๆ ทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย เรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ อ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ และความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ อุปสรรคการเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก กลัวสอบไม่ผ่าน ครูซักถาม ผลการเรียนไม่ดี ครูเรียกให้ตอบคำถาม เพื่อนส่วนใหญ่แสดงพฤติกรรมเห็นแก่ตัว ครูสอนไม่รู้เรื่อง และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนสาเหตุอื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำส่วนใหญ่มิมีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ กลัวสอบไม่ผ่าน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และสูง ส่วนใหญ่มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ ครูสอนไม่รู้เรื่อง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนขึ้นอยู่กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนบางข้อที่แตกต่างกัน และสาเหตุบางข้อที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวัลลภา ดันติสุนทร (2532 : 136) ที่พบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับเพื่อนร่วมชั้นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หรืออธิบายได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับเพื่อนร่วมชั้นเป็นไปทางบวกนักศึกษาพยาบาลจะมีความเครียดในระดับต่ำ ส่วนสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับเพื่อนร่วมชั้นเป็นไปในทางลบ นักศึกษาพยาบาลจะมีความเครียดระดับสูงและสอดคล้องกับการศึกษาของสุจินต์ ยมศรีเคน (2536 : 147) พบว่า ปัญหารายข้อที่นักศึกษาพยาบาลมีปัญหามากกว่านักศึกษาพยาบาลระดับต้น คือ เนื้อหาวิชาที่เรียนยากเกินไป กิจกรรมการเรียนการสอนไม่สอดคล้องกับเรื่องที่เรียน อาจารย์ไม่มีเวลาให้คำปรึกษาในเรื่องที่เรียน สภาพแวดล้อมของห้องเรียนไม่เอื้ออำนวยต่อการเรียน อาจารย์มอบหมายงานในวิชาที่เรียนให้มากเกินไป สื่อการเรียนการสอนไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นปัญหาจากบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับการศึกษาของ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี (2539 : 82 - 83) พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล และความสัมพันธระหว่างระดับความเครียดและข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลทำให้ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาพยาบาลกับเพื่อน เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น

เพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมีความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ทำให้เกิดความสบายใจ อบอุ่นใจ ได้พูดคุยปัญหาได้ระบายความเครียดและยังได้ช่วยกันเรียน มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน การมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจึงช่วยให้เมื่อมีปัญหาในการทำงานเกิดขึ้นจะปรับความเข้าใจกันได้โดยง่าย ที่ให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ วันเพ็ญ ชูศักดิ์วัฒนการ (2540 : 97) ที่พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อน

9. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายใน ได้แก่ แก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนไม่ได้ เรียนไม่เข้าใจ ทำงานผิดพลาด ไม่ได้อ่านวิชาหลายวิชาก่อนสอบ รีบ ๆ ทำงานส่งครู รีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูกำหนดหมาย ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ไม่ตั้งใจเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน มีเวลาดูหนังสือน้อย ทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา ต้องพยายามทำคะแนนสอบให้ได้ คะแนนมาก ๆ ทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด ครูเรียกตรวจการบ้านทีละคน แต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา เรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ และจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอก ได้แก่ มีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ มีการบ้านมาก ครูซักถาม เพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียน หนังสือ ต้องจดงานบนกระดานที่ครูให้จด เรียนบางวิชาากเกินไป ห้องเรียนร้อนอบอ้าว ครูเรียกให้ตอบคำถาม และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนข้ออื่น ๆ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนไม่แตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนบางข้อที่แตกต่างกัน และสาเหตุบางข้อที่ไม่แตกต่างกันจึงส่งผลให้นักเรียนมีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนจากสาเหตุบางข้อที่แตกต่างกัน และจากสาเหตุบางข้อที่ไม่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความสามารถในการใช้วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนโดยใช้หลักการสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ จรรยา เกษศรีสังข์ (2537:106) ได้ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ผลการศึกษาพบว่า วิธีเผชิญปัญหาด้านส่วนตัวของนักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้วิธีเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา

ของโฟล์คแมน และลาซารัส (Folkman and Lazarus. 1980 : 219 - 239) ได้ศึกษาวิธีเผชิญกับภาวะเครียด โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญปัญหา มีคำถาม 68 ข้อ วิธีเผชิญปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่ 1 เป็นวิธีที่มุ่งแก้ปัญหา และกลุ่มที่ 2 เป็นวิธีมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียด ผลการศึกษา พบว่า บุคคลใช้วิธีเผชิญปัญหาทั้ง 2 กลุ่ม ร่วมกันในการเผชิญกับภาวะเครียด โดยใช้การเผชิญปัญหาวิธีเดิมค่อนข้างน้อย เนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันบุคคลนิยมใช้วิธีเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหากับปัญหาที่เกิดขึ้นจากเรื่องงาน หรือเมื่อประเมินว่าสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ และต้องการข้อมูลเพิ่มเติม และสอดคล้องกับการศึกษาของ แมคเน็ท (McNelt. 1987 : 98 - 103) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ เกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดและผลสำเร็จในการเผชิญความเครียด ผลการศึกษา พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเผชิญความเครียด และสอดคล้องกับการศึกษาของเกอริส และเมนเก้ (Gurklis & Menke. 1988 : 236 - 239) ได้ทำการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยมีการเผชิญความเครียดลักษณะจัดการกับปัญหามากกว่าลักษณะการจัดการกับอารมณ์ และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมัญญา เสียงใส (2521 : 45 - 50) ได้ศึกษาความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนใช้วิธีลดความวิตกกังวลแบบใช้เหตุผลมากที่สุด รองลงมา คือ วิธีถอยหนี และเลือกใช้วิธีลดความวิตกกังวลแบบก้าวร้าว และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริพร โอภาสวัตชัย (2531 : 92) พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และสอดคล้องกับการศึกษาของ จูติมา สุริยาพันธ์ (2534 : 115 - 116) ผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยมักนิยมใช้พฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียด ในรูปแบบการแก้ไขตามปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นอันดับแรก การใช้กลไกการป้องกันทางจิตเป็นอันดับสอง และการแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์เป็นอันดับสุดท้าย และสอดคล้องกับการศึกษาของ พชรินทร์ สุตันตปฤดา (2535 : 79 - 80) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะความเครียดจากการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาล ในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมเผชิญภาวะความเครียดที่พยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนักเลือกใช้ค่อนข้างมาก คือ พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ปัญห และ การใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียด แบบมุ่งเน้นอารมณ์ค่อนข้างเล็กน้อย และสอดคล้องกับการศึกษาของ พรศิริ ใจสม (2536:104-105) พบว่า การใช้กลวิธีเผชิญความเครียด โดยกลวิธีเผชิญความเครียดที่มีค่าเฉลี่ยในการใช้สูงที่สุด คือ ด้านการประมวลเหตุการณ์ เกี่ยวกับความเครียดใหม่

เพื่อจะจัดการต่อปัญหาได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุขุมล ด้อยแก้ว (2540 : 48) พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีการเผชิญความเครียดลักษณะจัดการกับปัญหามากที่สุด

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง พบว่า มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งส่วนใหญ่มีวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา อาจเนื่องมาจากว่าเมื่อนักเรียนเผชิญกับสาเหตุของความเครียดทางการเรียนของนักเรียน นักเรียนจะพยายามหาวิธีที่จะทำให้ความเครียดหมดไปจึงทำให้นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ปานกลาง และสูง มีวิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหาเหมือนกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จรรยา เกษศรีสังข์ (2537 : 106) ได้ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน ใช้วิธีเผชิญปัญหาด้านการเรียนภาคทฤษฎี และด้านการเรียนภาคปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 เนื่องจากความเครียดทางการเรียนของนักเรียน เกิดจากสาเหตุของความเครียดทางการเรียนทั้งด้านภายในซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดจากตัวนักเรียนเอง และสาเหตุของความเครียดทางการเรียนด้านภายนอกซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดจากปัจจัยภายนอกตัวนักเรียน ดังนั้นงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้บริหาร ฝ่ายวิชาการ อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝ่ายแนะแนว ตลอดจนผู้ปกครองจะได้ร่วมมือกันช่วยเหลือ หาทางป้องกัน และแก้ไขปัญหากับความเครียดทางการเรียนแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เรียนหนังสืออย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพเป็นกำลังที่ดีของประเทศชาติต่อไป

1.2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา เมื่อมีความเครียดทางการเรียนเกิดขึ้นซึ่งเป็นการพยายามหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา และสาเหตุของความเครียดทางการเรียน ดังนั้นอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฝ่ายแนะแนว ตลอดจนผู้ปกครอง ควรให้คำแนะนำ ทำความเข้าใจ และจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนใช้วิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนที่เหมาะสมกับสาเหตุของความเครียดทางการเรียน ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อตัวนักเรียนทางการเรียน อันจะส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จทางการเรียนได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาสาเหตุของความเครียดทางการเรียนซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดทางการเรียนของนักเรียนเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ศึกษามาแล้ว เพื่อจะได้ทราบว่ามีสาเหตุของความเครียดทางการเรียนเกิดจากอะไรอีกบ้าง

2.2 ควรจำแนกวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนตามแนวคิดอื่นๆ ได้แก่ แนวคิดของ Weisman.1978 Moos and Billings. 1982 หรือแนวคิดอื่น เพื่อให้สามารถศึกษาวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนให้ละเอียดยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2537, มกราคม-มิถุนายน). "ความเครียด-คลายเครียด," *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 25(1) : 7 - 15.
- กรมวิชาการ. (2534). *คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย*. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมวิชาการ. (2534). *หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย*. กรุงเทพฯ ฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมสามัญศึกษา. (2532). *เกณฑ์มาตรฐานโรงเรียนมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ ฯ : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2540). *แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540-2544*. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี.
- คณะกรรมการฝ่ายแผนปฏิบัติการกระทรวงสาธารณสุข. (2540). *แผนปฏิบัติการกระทรวงสาธารณสุขประจำปีงบประมาณ 2540*. กรุงเทพฯ ฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- จรรยา เกษศรีสังข์. (2537). *วิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนานา.
- จรัสศรี เอี่ยมละออ. (2534). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ สังกัดกรมอนามัยในเขต 7 และส่วนกลาง*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดลำนานา.
- ชูทิตย์ ป่านปรีชา. (2532). *จิตวิทยาทั่วไป*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2532). *การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนานา.
- ชิน โอสถ หัสบำเรอ. (2525, ธันวาคม). "สุขภาพในการทำงานของมนุษย์," *สารกองพยาบาล*. 10 : 15 - 17.
- จิตติมา สุริยาพันธ์. (2534). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุศึกษาเฉพาะกรณี ผู้ป่วยเบาหวานสูงอายุที่มารับบริการรักษาพยาบาล ณ หน่วยต่อมไร้ท่อสาขาอายุรกรรม วชิรพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. อุดลำนานา.

- คุณฉวี ทศนะจันทธานี. (2539). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .อัคราณา. เทพวัลย์ สุชาติ. (2530). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์*. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัคราณา.
- นงคราญ ผาสุข. (2528). *หลักการพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นริศว์ ปรารมย์. (2539). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัคราณา.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). *ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัคราณา.
- นลินี ธรรมอำนวนยสุข. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . อัคราณา.
- นิภา ศรีไพโรจน์. (2527). *หลักการวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : บริษัท ศึกษาพร จำกัด.
- นิตดา พงศ์พานานาญเวช. (2535). *ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . อัคราณา.
- นิโลบล กฤษณพันธ์. (2532). *วิธีเผชิญปัญหาและภาวะอารมณ์ทุกข์โศก ในผู้ป่วยโรคมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัคราณา.
- บุษกร เพชรวิวรรธน์. (2519). *ทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีต่อครูในโรงเรียนภาคกลาง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . อัคราณา.
- ประคอง อินทรสมบัติ.(2528). *การพยาบาลอายุรศาสตร์ เล่ม 3*. กรุงเทพฯ : สุพรการพิมพ์.

- ประเวช ดันติพัฒน์สกุลและคณะ. (2535). *การศึกษากลไกการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมต้น อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ*. สมุทรปราการ : โรงพยาบาลยุวประสาท ไวยทโยปถัมภ์.
- ปาหนัน บุญ-หลง. (2527). *การพยาบาลจิตเวชเล่ม 1*. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิติพงศ์ ประเสริฐผล.(2535). *การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดรธานี.
- พรศิริ ใจสม.(2536). *ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดา ที่บุตรเข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วย กุมารเวชกรรม*.วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลแม่และเด็ก). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดรธานี.
- ✓ พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- (2538). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ✓ พัชรินทร์ สุตันตปฤดา. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจากการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดความเครียดภาวะเครียดจากการปฏิบัติงาน และพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาล ในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดรธานี.
- พิมลพรรณ สุวรรณโอง.(2531, มกราคม). "อารมณ์เครียดหรือความเครียด," *นิตยสารการประชาสัมพันธ์*. 31 (1) : 75-76.
- ✓ เพ็ญศรี วรสัมปติ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดสติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดรธานี.
- ไพศาล หวังพานิช.(2523). *การวัดผลการศึกษา*. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชา กับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนานา.
- มนูญ เป็นเจริญ. (2522). *การศึกษาเปรียบเทียบปัญหาส่วนตัวและปัญหาทางการเรียนของนักศึกษาอาชีวศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และนักศึกษาผู้ใหญ่ ระดับ 5 จังหวัดสงขลา*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนานา.
- ยุพิน นิสัยนต์. (2515). *การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในวิทยาลัยของนักศึกษา ป.กศ. ปีที่ 2 วิทยาลัยครูในจังหวัดพระนครและธนบุรี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนานา.
- รพาทิมพ์ เมฆศรีอรุณ. (2536). *สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำนานา.
- รวีวรรณ รมชัย. (2536). *การมัธยมศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รวีวรรณ เผ่ากัณหา. (2530). *เอกสารประกอบการสอน พย.251 พยาบาลศาสตร์ 3*. บางแสน : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชณี อัครรุ่งนิรันดร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ. (2536, พฤษภาคม). "ความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ." *วชิรเวชสาร*. 37(2) : 113-118 .
- ลัดดาวัลย์ หวังพานิช. (2528). *เอกสารคำสอน วิชาวิจัย 521. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วณิ เทศน์ธรรม. (2541). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีศรีธัญญา*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนานา.
- วันเพ็ญ ฐรกิจต์วัฒนการ. (2540, เมษายน-มิถุนายน). "การสำรวจสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ." *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 42(2) : 88-100 .

- ✓ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี (2539, เมษายน-มิถุนายน) "ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์," *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 41 (2) : 78 - 86.
- วัลลภา ตันติสุนทร.(2532). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียดและระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดลำเนา.
- วิเชียร เกตุสิงห์ (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมายเรื่องง่ายที่บางครั้งก็พลาดได้," *ข่าวสารการศึกษา*. 18(3) : 9.
- วิลาวณิชย์ วรศรีหิรัญ. (2536). *ความเครียดของนิสิตปริญญาโทสาขาวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. อุดลำเนา.
- วิลาส บุญทองขาว. (2527). *บรรยากาศทางการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตามทัศนะของนักเรียน ครู และผู้บริหาร เขตการศึกษา 4*. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำเนา.
- ✓ ศิริพร โอภาสวัชชัย. (2531). *ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของพยาบาลจิตเวชในการปฏิบัติการพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พยาบาลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดลำเนา.
- สมัญญา เสียงใส. (2521). *ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดลำเนา.
- ✓ สwana พรพัฒน์กุล. (2522). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์.
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2533). *วิธีการจัดการกับความเครียด*. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.
- สุขุมล ต้อยแก้ว. (2540). *การประเมินค่าทางปัญญาและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง*. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์) . เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดลำเนา.
- ✓ สุจริต สุวรรณชีพ. (2531, กรกฎาคม-ธันวาคม). "ความเครียด," *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 19 (2):95.

- สุจินต์ ยมศรีเคน. (2535). ปัญหาของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2535. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา) . พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. อัดสำเนา.
- สุชา จันทน์เอม. (2528). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สุภาพรรณ โศตรจรัส.(2533). "การปรับตัว," จิตวิทยา เอกสารคำสอนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ ฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพร โอตระกุล. (2538). สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ ฯ : นำอักษรการพิมพ์.
- Alvarez, Jeri Ann. (1993). "A study of High School Students' Perceptions of School Stress, Coping Resources and Stress Responses ," *Dissertation Abstracts on Disc.* (CD-ROM).
- Beare, G.P.and Myers, L.J.(1990). *Adult Health Nursing*. United States of America : Mosby Year Book, Inc.
- Benson, Larry Glen.(1997) . "A Comparison of Academic Stress Experienced By students at An Urban Community College and An Urban University ," *Dissertation Abstracts on Disc .* (CD-ROM).
- Betty, Neuman, PhD, FAAN. (1995). *The Neuman Systems Model*. USA:Appleton & Lange.
- Dianee, Papalia and Sall, Wendkos Olds. (1988). *Psychology*. USA:McGraw-Hill Book Company.
- Dorland, Neuman W.A. (1994). *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Douglas, A.Bernstein. (1988). *Psychology*. USA:Houghton Mifflin Company.
- Farmer, Richard E.Lynn, Hunt Monahan and Hekeler , Reinhold W. (1984). *Stress Management for Human Services*. Beverly Hill : Sage Publication Inc.
- Folkman, S.and Lazarus, R.S. (1980, September). "An Analysis of Coping in a Middle-Ages Community Sample," *Journal of Health and Social Behavior*. 21 (2) : 219-239.
- Gurklis, J.A, & Menke, E.M. (1988, July – August). "Identification of Stress and use of coping methods in chronic hemodialysis patients." *Nursing Reserch .* 37 : 236 - 239.
- Hans Selye, M.D. (1976). *The stress of life*. New York:McGraw-Hill Book Company.

- Holmes, D.S. and Houston, B.K. (1974, February). "Affectiveness of Situation Redefinition and Affective Isolation in Coping with Stress," *Journal of Personality of Social Psychology*. 29 : 212 - 218.
- Ignatavicius, O.D. and Bayne, V.M. (1991). *Medical-Surgical Nursing*. United States of America : W.B.
- Joan Luckman, R.N., M.A. and Karen Creason Sorensen, R.N., M.N. (1987). *Medical- Surgical Nursing*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- McNett, S.C. (1987, March-April). "Social Support, threat, and Coping Responses and Effectiveness in the Functionally Disabled," *Nursing Reserch*. 36 : 98 - 103.
- ✓ Miller, Benjamin F. and Keane, Claire B. (1972). *Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing*. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Moos, R.H. and A.G. Billings. (1982). "Conceptualizing and Measuring Coping Resources and Process", in *Handbook of Stress ; Theoretical and Clinical Aspects*.
New York : the Free Press.
- ✓ Reyes, Blanca. (1997). " The Relationship of Stress to Academic Performance of Latino Middle School Students ," *Dissertation Abstracts on Disc .* (CD-ROM).
- Richard, S. Lazarus. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press., Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความร่วมมือและแบบสอบถาม



ที่ ทม 1007/0682

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใต้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุภกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักเรียน โดยขออนุญาติให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 234 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ใต้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช ใต้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1007/ค 682

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ๒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุภกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุม การทำวิทยานิพนธ์ ในงานนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักเรียน โดยขออนุญาตให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 182 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1007/๐๖๘๒

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพระราชราษฎร์อุปถัมภ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักเรียน โดยขออนุญาตให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 121 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1007/ C682

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวชิรธรรมสาริต

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุภกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุม การทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักเรียน โดยขออนุญาตให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 151 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุของความ เครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยม ศึกษ สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1007/0682

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙ กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชคำริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรสุกกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุม การทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักเรียน โดยขออนุญาตให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 192 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุของความ เครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยม ศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1007/0682



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๙ กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีพฤฒา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุภกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุม การทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักเรียน โดยขออนุญาตให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 222 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิสาภาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1007/๐๖๘๒

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๘ กุมภาพันธ์ 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนทีรุทธวารามวิทยาควม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุกกุล และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากนักเรียน โดยขออนุญาตให้นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 172 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญ
ศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียน และวิธีการแก้ปัญหา
ทางการเรียนของนักเรียน (ดูจรรยาบรรณ)

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธี
เผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียน นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้
อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนแต่
อย่างไรใด ในการตอบแบบสอบถามนักเรียนไม่ต้องลงชื่อของนักเรียนคำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็น
ความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

จึงขอความกรุณาให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึก และความคิดเห็นของนักเรียนมาก
ที่สุด (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ)

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช

นิติติปริญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามกำหนดให้เลือกตอบ สอบถามข้อมูลด้านระดับชั้นเรียน แผนการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนเมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน

1. ระดับชั้นเรียน

- () มัธยมศึกษาปีที่ 4
- () มัธยมศึกษาปีที่ 5
- () มัธยมศึกษาปีที่ 6

2. แผนการเรียน

- () วิทยาศาสตร์
- () ศิลป์-ทั่วไป

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

- () ต่ำกว่า 2.00
- () ตั้งแต่ 2.00-2.99
- () ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียนและวิธีการแก้ปัญหาทางการเรียน
ของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของนักเรียน
มากน้อยเพียงไร แล้วตอบโดยเขียนเครื่องหมาย X ลงใน เพียงคำตอบเดียว
ในกรณีที่นักเรียนตอบว่ามีความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก ปานกลาง หรือน้อย ขอให้
นักเรียนพิจารณาต่อไปว่านักเรียนได้ทำอย่างไร เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว แล้วตอบโดยเขียน
เครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้ากิจกรรมที่นักเรียนทำเป็นประจำ หากกิจกรรมที่ให้ไว้
ไม่ตรงกับสภาพที่เป็นจริง ขอให้นักเรียนเขียนเพิ่มเติมได้ในข้ออื่นๆ โปรดระบุ

(ข้อ 1.) เมื่อทำการบ้านไม่ได้ นักเรียนรู้สึกปวดศีรษะมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

✓ ถ้านักเรียนรู้สึกปวดศีรษะ เพราะทำการบ้านไม่ได้ นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากครู
- ข. นอนพัก
- ค. ไม่ทำการบ้าน
- ง. ให้เพื่อนช่วยอธิบายให้
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 2.) เมื่อนักเรียนต้องออกไปรายงานหน้าชั้น นักเรียนเคยรู้สึกมือเท้าเย็นมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

✓ ถ้านักเรียนรู้สึกมือเท้าเย็น เพราะต้องออกไปรายงานหน้าชั้น นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ขอกำลังใจจากเพื่อนในชั้นเรียน
- ข. ระบายความรู้สึกกับใครบางคน
- ค. เตรียมตัวให้พร้อม
- ง. พยายามควบคุมอารมณ์ขณะออกไปรายงานหน้าชั้น
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 3.) เมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน นักเรียนรู้สึกเหนื่อยมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกเหนื่อย เพราะนักเรียนไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน

นักเรียนทำอะไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ
- ข. ขอคำอธิบายเพิ่มเติมจากครูผู้สอน
- ค. นอนพัก
- ง. เรียนพิเศษ
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 4.) เมื่อนักเรียนมีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกอึดอัดใจ เพราะมีอุปกรณ์การเรียนไม่ครบ นักเรียนทำอะไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. หาอุปกรณ์เพิ่มเติม
- ข. มีอุปกรณ์อะไรก็ใช้อุปกรณ์นั้น
- ค. ขอให้ครูช่วยเบิกอุปกรณ์ของทางโรงเรียนให้
- ง. ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 5.) เมื่อนักเรียนเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนรู้สึกเบื่อในการเรียนมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกเบื่อในการเรียน เพราะเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนทำอะไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากครู
- ข. หลับตา
- ค. ปรึกษาเพื่อน
- ง. หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 6.) เมื่อทำงานผิดพลาด นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ เพราะทำงานผิดพลาด นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. เล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้เพื่อนฟัง
- ข. ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- ค. รอบคอบมากขึ้น
- ง. คิดเสียว่าคนเราทำงานก็ต้องมีผิดพลาดบ้าง
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 7.) เมื่อมีการบ้านมาก นักเรียนรู้สึกสับสนมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกสับสน เพราะมีการบ้านมาก นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. พยายามตั้งใจในการทำการบ้าน
- ข. ลอกการบ้านเพื่อน
- ค. เลิกทำ
- ง. ขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากครู
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 8.) นักเรียนเคยกลัวสอบไม่ผ่าน มากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนกลัวสอบไม่ผ่าน นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. เฉย ๆ ไม่ผ่านก็ไม่เป็นไรเพราะสอบซ่อมได้
- ข. ก็ไม่ทำอะไรไม่ใช้มีเพียงเราคนเดียวเท่านั้นที่เป็นอย่างนี้
- ค. พยายามเตรียมตัวให้พร้อม
- ง. อ่านหนังสือมากขึ้นกว่าเดิม
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 9.) เมื่อนักเรียนคิดว่ามีวิชาหลายวิชาที่นักเรียนยังไม่ได้อ่านก่อนสอบ ทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียนมากนักน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียน เพราะคิดว่าอีกตั้งหลายวิชาที่ยังไม่ได้อ่านก่อนสอบ นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. คิดว่าอ่านไปเท่าที่พอจะอ่านได้
- ข. หาเรื่องสนุกทำหรือเข้าหาเพื่อน
- ค. ทำตารางคู่มือแล้วปฏิบัติตามตารางนั้น
- ง. พยายามตั้งใจอ่านอย่างมีสมาธิ
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 10.) เมื่อนักเรียนรีบๆทำงานส่งครู ทำให้งานผิดพลาดมากนักน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง เพราะรีบๆทำนักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. พยายามตั้งใจในการทำงานให้รอบคอบขึ้น
- ข. คิดว่าถ้าผิดก็แก้ไขใหม่ได้
- ค. ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- ง. ถ้าทำงานผิดพลาดก็ส่งไปอย่างนั้น
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 11.) เมื่อครูซักถาม นักเรียนรู้สึกกระสับกระส่ายมากนักน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกกระสับกระส่าย เพราะครูซักถาม นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ให้เพื่อนช่วยตอบแทน
- ข. พยายามตอบคำถามด้วยความมั่นใจ
- ค. บอกกับครูไปเลยว่าตอบคำถามไม่ได้
- ง. เตรียมอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนก่อนจะเรียนวิชานั้น
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 12.) เมื่อนักเรียนทำการบ้านไม่เสร็จ ทำให้นักเรียนนอนไม่หลับมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนนอนไม่หลับ เพราะทำการบ้านไม่เสร็จ นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. พยายามทำการบ้านให้เสร็จก่อนนอน
- ข. คิดไปเสียว่าทำได้แค่วันนี้ส่งแค่นั้น
- ค. เลิกคิดเรื่องการบ้านที่ไม่เสร็จ
- ง. การบ้านอะไรที่ทำไม่ได้ก็โทรไปถามเพื่อนจะได้นอนหลับ
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 13.) เมื่อนักเรียนต้องรีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย นักเรียนรู้สึกกลัวกลัวกลอนมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกกลัวกลัวกลอน เพราะนักเรียนต้องรีบทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่ครูนัดหมาย

นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ให้เพื่อนช่วยทำบ้าง
- ข. ขอเลื่อนเวลาการส่งกับครูออกไป
- ค. ค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ เท่าที่จะทำได้จนเสร็จ
- ง. เมื่อครูมอบหมายงานให้ทำต้องรีบทำให้เสร็จตั้งแต่ช่วงต้น ๆ
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 14.) เมื่อเพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียนหนังสือ ทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียนมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียน เพราะเพื่อนส่งเสียงดังรบกวนขณะเรียน นักเรียน

ทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. บอกให้เพื่อนทราบเพื่อลดเสียงให้เบาลง
- ข. บอกครูเพื่อให้เตือนเพื่อนให้ลดเสียงให้เบาลง
- ค. เปลี่ยนที่นั่งใหม่ นั่งให้ไกลครูผู้สอน
- ง. ขออนุญาตครูผู้สอนออกไปนอกชั้นเรียน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 15.) เมื่อนักเรียนไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน นักเรียนรู้สึกหนักใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกหนักใจ เพราะไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. เพิ่มความเอาใจใส่ให้มากขึ้นกว่าเดิม
- ข. ระบายความรู้สึกหนักใจกับเพื่อนสนิท
- ค. พยายามตั้งใจเรียนมากขึ้น
- ง. พยายามไม่คิดถึงเรื่องเรียน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 16.) นักเรียนไม่ตั้งใจเรียน ทำให้นักเรียนรู้สึกวิตกกังวลเมื่อใกล้สอบมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกวิตกกังวลเมื่อใกล้สอบ เพราะนักเรียนไม่ตั้งใจเรียน นักเรียน

ทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. คิดเสียว่าเราทำดีที่สุดแล้ว
- ข. ปรึกษาเพื่อน
- ค. หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ
- ง. ขอคำอธิบายเพิ่มเติมจากครูผู้สอน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 17.) เมื่อนักเรียนเรียนไม่ทันเพื่อน นักเรียนรู้สึกหนักใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกหนักใจ เพราะนักเรียนเรียนไม่ทันเพื่อน นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ค้นคว้าเนื้อหาวิชาที่เรียนแล้วอ่านทำความเข้าใจมาก่อนเพื่อจะได้เข้าใจได้ง่ายขึ้น
- ข. ไม่ต้องทำอะไรเพราะไม่มีเวลาพอที่จะค้นคว้าหรือซักถามจากเพื่อน
- ค. สมองเรามีแค่นี้ก็ต้องทำใจ
- ง. ให้เพื่อนที่เรียนเข้าใจอธิบายให้ฟังหลังเลิกเรียน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 18.) เมื่อนักเรียนมีเวลาดูหนังสือน้อย ทำให้นักเรียนรู้สึกวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกวิตกกังวล เพราะมีเวลาดูหนังสือน้อย นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. แบ่งเวลาสำหรับการดูหนังสือจัดตารางเวลาการดูหนังสือ
- ข. ดูเท่าที่ทำได้
- ค. เมื่อใกล้สอบก็จัดคิวกับเพื่อน ๆ
- ง. ไม่ต้องวิตกกังวลในเรื่องนี้เพราะเพื่อน ๆ ก็ไม่ค่อยมีเวลาเหมือนกัน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 19.) เมื่อนักเรียนทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา นักเรียนรู้สึกวิตกกังวลมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

เมื่อนักเรียนรู้สึกวิตกกังวล เพราะทำรายงานไม่เสร็จทันเวลา นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. รีบทำรายงานให้เสร็จหลังจากที่ครูสั่งงาน
- ข. ปรีกษาคูถ้าทำไม่ได้
- ค. ให้เพื่อนช่วยทำ
- ง. ทำได้แค่นั้นเอาแค่นั้น
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 20.) เมื่อนักเรียนผลการเรียนไม่ดี นักเรียนรู้สึกหนักใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

เมื่อนักเรียนรู้สึกหนักใจ เพราะผลการเรียนไม่ดี นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ระบายความรู้สึกกับเพื่อนที่เข้าใจ
- ข. ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง
- ค. พยายามลืมหันไปสนใจสิ่งอื่น
- ง. ขอคำปรึกษากับครูผู้สอน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 24.) เมื่อห้องเรียนร้อนอบอ้าว ทำให้นักเรียนรู้สึกเบื่อที่จะเรียนมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกเบื่อเรียน เพราะห้องเรียนร้อนอบอ้าว นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. เปลี่ยนห้องเรียนใหม่.
- ข. ทนเรียนห้องนั้นไปจนหมดคาบ
- ค. บอกครูให้คิดพัฒนาใหม่
- ง. พยายามไม่สนใจกับความร้อนอบอ้าวเพราะเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้อยู่แล้ว
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 25.) เมื่อครูตำหนิเรื่องงาน นักเรียนรู้สึกหนักใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกหนักใจ เพราะครูตำหนิเรื่องงาน นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ยอมรับคำตำหนิแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น
- ข. นอนพักเลิกคิดเรื่องที่ครูตำหนิ
- ค. ฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย
- ง. ขอคำแนะนำจากเพื่อนในการแก้ไขชิ้นงานนั้น
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 26.) เมื่อนักเรียนต้องทำงานภาคปฏิบัติบางชิ้นงาน นักเรียนรู้สึกเหนื่อยมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกเหนื่อย เพราะนักเรียนต้องทำงานภาคปฏิบัติบางชิ้นงาน นักเรียนทำอย่างไร(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. อดทนพยายามทำงานชิ้นนั้นให้สำเร็จให้ได้
- ข. เหนื่อยเมื่อไรก็พัก แล้วลงมือทำงานชิ้นนั้นต่อไป
- ค. เลิกทำไม่ต้องสนใจกับงานชิ้นนั้นอีก
- ง. บอกให้เพื่อนทำให้แทน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 27.) เมื่อนักเรียนทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด นักเรียนกลัวว่าครูจะ
ตัดคะแนนมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกกลัวว่าครูจะตัดคะแนน เพราะทำงานไม่เสร็จภายในเวลาที่กำหนด
นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. รีบทำงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด
- ข. จะทำอย่างไร ได้ก็พยายามทำเต็มที่แล้ว
- ค. ขอเลื่อนกำหนดส่ง
- ง. เมื่อครูมอบหมายงานให้ทำทุกครั้งจะพยายามทำให้เสร็จก่อนเวลา
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 28.) เมื่อครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่นักเรียนไม่ได้ทำการบ้านมา นักเรียนรู้สึก
กระสับกระส่ายมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกกระสับกระส่าย เพราะครูเรียกตรวจการบ้านทีละคนแต่นักเรียนไม่ได้
ทำการบ้านมา นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. บอกกับครูว่ามีการบ้านมากหลายวิชาจึงทำไม่ทัน
- ข. บอกกับครูว่าลืมเอาสมุดมา
- ค. ขอมรับผิดว่าไม่ได้ทำการบ้านมาจริง
- ง. พยายามทำการบ้านให้เสร็จตามที่ครูสั่งทุกครั้ง
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 29.) เมื่อนักเรียนเรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ นักเรียนรู้สึกท้อแท้มากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกท้อแท้ เพราะเรียนไม่เก่งตามที่ตนต้องการ นักเรียนทำอย่างไร
(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ปล่อยเลยตามเลยไม่สนใจ
- ข. พยายามศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง
- ค. หากิจกรรมที่ชอบทำ
- ง. ขอคำแนะนำจากครู
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 30.) เมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกอึดอัดใจ เพราะครูเรียกให้ตอบคำถาม นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ตั้งใจตอบคำถามในสิ่งที่เราคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
- ข. อ่านหนังสือมาก่อนล่วงหน้าทุกครั้ง
- ค. บอกให้ครูทราบที่เราตอบไม่ได้
- ง. ถามคำตอบจากเพื่อนตอบครูไปก่อน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 31.) เมื่อนักเรียนต้องเรียนหนัก นักเรียนรู้สึกเหนื่อยมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกเหนื่อย เพราะนักเรียนต้องเรียนหนัก นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำบ้าง
- ข. ดูแลสุขภาพของตนเองไม่หักโหมจนเกินไป
- ค. พักแล้วค่อยมาทำต่อ
- ง. รู้จักจัดตารางเวลาให้เป็นระบบมากขึ้น
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 32.) เมื่อคิดถึงเรื่องที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้น นักเรียนมีปัญหา รู้สึกนอนไม่หลับ

มากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้ารู้สึกนอนไม่ค่อยหลับ เพราะคิดถึงเรื่องที่จะเรียนในวันรุ่งขึ้น นักเรียน

ทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. อ่านหนังสือเตรียมความพร้อมก่อนเรียนทุกครั้ง
- ข. เดี่ยวพຽງนี้ก็รู้เองว่าจะเป็นอย่างไຽ
- ค. ทำสมาธิก่อนนอน
- ง. หาหนังสือการ์ตูนมาอ่านก่อนนอน
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 33.) เมื่อนักเรียนอ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกอึดอัดใจ เพราะนักเรียนอ่านหนังสือไม่จบตามที่ตั้งใจไว้ นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. มีการวางแผนการอ่านเป็นตาราง
- ข. ทำสรุปย่อทุกครั้งเพื่อเอาไว้อ่าน
- ค. อ่านได้แค่ไหนเอาแค่นั้นทำดีที่สุดแล้ว
- ง. คิดว่าเพื่อนก็เป็นเหมือนเรา
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 34.) เมื่อนักเรียนจะต้องเรียนในห้องเรียนที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย นักเรียนรู้สึกเบื่อมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกเบื่อก่อนที่จะเรียน ในห้องเรียนที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. บอกเพื่อนให้ช่วยกันจัดก่อนเรียนทุกครั้ง
- ข. ย้ายห้องเรียนไปเรียนห้องอื่นแทน
- ค. เขียนจดหมายแสดงความคิดเห็นลงในตู้รับความคิดเห็นของโรงเรียน
- ง. ทนเรียนไปก่อนเดี๋ยวก็หมดคาบแล้ว
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 35.) ถ้าครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง ทำให้นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ เพราะครูสนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ไม่อยากแข่งขันชิงดีชิงเด่นกับใคร
- ข. พยายามไม่คิดถึงเรื่องที่ไม่สบายใจ
- ค. พยายามอ่านหนังสือให้มากขึ้นจะได้เรียนเก่งบ้าง
- ง. ทำกิจกรรมตามที่ตนเองถนัดครูจะได้เห็นคุณค่าในตัวเรา
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 36.) เมื่อเพื่อนส่วนใหญ่แสดงพฤติกรรมเห็นแก่ตัว นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกอึดอัดใจ เพราะเพื่อนส่วนใหญ่เห็นแก่ตัว นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. อยู่คนเดียวดีแล้วไม่ต้องสนใจใครทั้งนั้น
- ข. เปลี่ยนกลุ่มทำงานใหม่ที่เข้ากับเราได้
- ค. พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนให้ได้
- ง. บอกครูว่าชอบทำงานเดี่ยวมากกว่า
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 37.) เมื่อครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน นักเรียนรู้สึกหนักใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกหนักใจ เพราะครูไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน นักเรียนทำอย่างไร (ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ครูจะสอนอย่างไรก็รับฟังอย่างเดียว
- ข. พยายามยกมือถามเพื่อให้ครูรู้ว่านักเรียนอยากมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนบ้าง
- ค. บอกครูตรง ๆ ว่าน่าจะเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมบ้าง
- ง. ชวนเพื่อนคุย
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 38.) เมื่อนักเรียนเตรียมตัวไม่พร้อมก่อนสอบ นักเรียนรู้สึกกลัวที่จะได้คะแนนน้อยมากเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกกลัวได้คะแนนน้อย เพราะนักเรียนเตรียมตัวมาไม่พร้อมก่อนสอบ นักเรียนทำอย่างไร(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. อ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนสอบ
- ข. ให้เพื่อนช่วยทบทวนให้ก่อนสอบ
- ค. ได้คะแนนเท่าไรก็แล้วแต่เพราะทำดีที่สุดแล้ว
- ง. เลิกคิดถึงเรื่องผลคะแนนที่จะได้รับ
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 39.) เมื่อครูสอนไม่รู้เรื่อง นักเรียนรู้สึกเบื่อในการเรียนมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกเบื่อในการเรียน เพราะครูสอนไม่รู้เรื่อง นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. ให้เพื่อนช่วยอธิบาย
- ข. ออกทบทวนไปจนหมดคาบเรียน
- ค. หาหนังสือมาอ่านเพิ่มเติม
- ง. หันไปคุยกับเพื่อนสนิท
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

(ข้อ 40.) เมื่อนักเรียนต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนรู้สึกกลัวจะสอบเข้าไม่ได้

มากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย ไม่เลย

ถ้านักเรียนรู้สึกกลัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ นักเรียนทำอย่างไร

(ให้เลือกตอบ 1 ข้อ)

- ก. คิดว่าสอบไม่ได้ก็ยังมีทางเลือกอื่น
- ข. ปล่อยไปตามโชคชะตา
- ค. ไปเรียนพิเศษเพื่อเตรียมตัวให้พร้อม
- ง. ตั้งใจเรียนมากขึ้น
- จ. อื่น ๆ (โปรดระบุ

ภาคผนวก ข
คุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 33 ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความเครียดทางการเรียน สาเหตุของความเครียด
ทางการเรียน และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียน

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก(t)
1.	5.46
2.	3.77
3.	4.66
4.	4.86
5.	4.06
6.	4.18
7.	3.87
8.	5.99
9.	4.63
10.	3.33
11.	4.74
12.	5.73
13.	4.95
14.	5.51
15.	6.00
16.	4.18
17.	4.18
18.	4.91
19.	3.93
20.	4.61
21.	5.81
22.	3.37
23.	4.44
24.	2.56
25.	6.54
26.	4.03
27.	4.93
28.	2.12
29.	4.82
30.	3.43

ตาราง 33 (ต่อ)

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก(t)
31.	4.56
32.	5.87
33.	4.08
34.	5.04
35.	5.79
36.	3.84
37.	4.54
38.	5.59
39.	4.12
40.	4.80

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.94

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ

นางสาวปิยะวรรณ เลิศพานิช

ที่อยู่ปัจจุบัน

381 หมู่บ้านประชานิเวศ 1 ซอย 7
ถนนเทศบาลนิมิตรใต้ แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

ประวัติการศึกษา

2539

พย.บ.(พยาบาลศาสตร์บัณฑิต)

จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2542

กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ