

การศึกษาความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา
ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

สารนิพนธ์
ของ
วรรณณา ศิลปศาสตร์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ

พฤษภาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

371 95

๐๔๔๖๓

๓.๓

การศึกษาความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา
ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

บทคัดย่อ

ของ

วรรณณา ศิลปศาสตร์

- 1 ส.ค. 2549

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ
พฤษภาคม 2549

1
๒ ๒๙๖๘๒๓

วรรณภา ศิลปศาสตร์ (2549) การศึกษาความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา สารนิพนธ์ กศ ม (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม ศาสตราจารย์ ดร ผดุง อารยะวิญญู

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม 1-2) และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม 4-5) โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 80 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage-Sampling) เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความเครียดและการเผชิญความเครียด ที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Statistical Package for Social Sciences (SPSS)

ผลการศึกษาพบว่า

1 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำและมีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

2 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ เพศชาย หญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

3 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันมีลักษณะความเครียดไม่แตกต่างกัน และมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

5 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ ที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

**A STUDY ON STRESS CONDITIONS OF THE STUDENTS WITH SPECIAL
SPORTS TALENTS IN KAOTAEWPITHAYASAN SCHOOL, SONGKHLA**

**AN ABSTRACT
BY
WANNA SILAPASART**

**Presented in partial fulfillment of the requirement
For the Master of Education degree in Special Education
At Srinakharinwirot University
May 2006**

Wanna Silapasart (2006) *A Study on Stress Conditions of the Student with Special Sports Talents in Kaotaewpithayasan School, Songkhla* Master 's Project, M Ed (Special Education) Bangkok Graduacte School,Srinakharinwirot University Project Advisor Assist Prof Dr Padoong Arrayavinyoo

The objectives of this investigation was twofold to study and compare the stress and coping mechanism of student of Kaotaewpithayasan School Songkhla

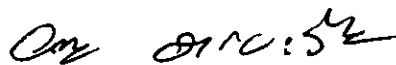
The sample for them study consisted of 80 students of Kaotaewpithayasan School Songkhla selected by multi-Stage-Sampling method The questionaine for streaa and coping mechanism was construeted by the researcher and were used to collect the datd Percentage , arithmectic mean,standard devation , t-test , F-test, or One-Way Analysis of Variance were used to analysis the data by using Statistical Package for Social Science (SPSS)

The results of this study were as follows

- 1 Stress and coping ability of the students with special sports talents in Kaotaewpithayasan School , Songkhla was the lower level
- 2 Stress and coping ability of the female and male students with special sports talents in Kaotaewpithayasan School ,Songkhla did not show their difference in stress and coping ability
- 3 Stress and coping ability of the students with special spots talents in Kaotaewpithayasan School ,Songkhla with different education level did not show their difference in stress and coping abilitier
- 4 Stress and coping ability of students with special sport talents in Kaotaewpithayasan School , Songkhla the group of Mattayon Suksa I to II the group of Mattayom IV to VI did not show their difference in stress and coping abilitier
- 5 The students with special sports talents in Kaotaewpithayasan School ,Songkhla with different sport groups, did not show their difference in stress and coping abilitier

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง การศึกษาความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา
ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ของ วรรณณา ศิลปศาสตร์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับ
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



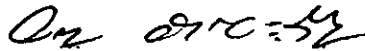
(ศาสตราจารย์ ดร ผดุง อารยะวิญญู)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



(ศาสตราจารย์ ดร ผดุง อารยะวิญญู)

คณะกรรมการสอบ



(ศาสตราจารย์ ดร ผดุง อารยะวิญญู)

ประธาน



(อาจารย์ ดร เวที กระโหมวงศ์)

กรรมการสอบสารนิพนธ์



(อาจารย์พัชรี จีวพัฒน์กุล)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร สมชาย ชูชาติ)

วันที่ 3 เดือน พฤษภาคม พ ศ 2549

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาช่วยเหลือเป็นอย่างยิ่งจาก ศาสตราจารย์ ดร ผดุง อารยะวิญญู ประธานที่ปรึกษาสารนิพนธ์ อาจารย์พัชร จิ๋วพัฒนกุล ดร กุลยา ก่อสุวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดารณี ศักดิ์ศิริผล อาจารย์ ดร เรวดี กระโหมวงศ์ ซึ่งได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องจนสารนิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์และทำให้ผู้วิจัยได้ประสบการณ์ในการทำงานวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบคุณ ดร เรวดี กระโหมวงศ์ ด้วยความรักและนับถือ ที่ได้เสียสละเวลาให้คำปรึกษาด้านสถิติการวิจัยและเป็นที่กำลังใจในการทำสารนิพนธ์ในครั้งนี้ตลอดมา

ขอกราบขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา อาจารย์ปราโมทย์ จันทรธำรงค์ รองผู้อำนวยการสถานศึกษาอาจารย์เต็ม พกแดง คณาจารย์และนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่อนุญาตและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณนางลดาวัลย์ เมืองศรี นางกัญญา สุวลักษณ์ นางสันติยา ช่วยหนู นายสนั่น งามวงศ์ นางไพรวรรณ สุวรรณประสม นางสาวยุพิน คงพล ที่ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำและเป็นที่กำลังใจในการศึกษาและทำสารนิพนธ์ได้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ พี่และน้อง ๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือในการทำสารนิพนธ์ได้เสร็จสมบูรณ์

วรรณณา ศิลปศาสตร์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การจัดการศึกษาเด็กที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา	7
นโยบายของโรงเรียนกีฬา	7
วัตถุประสงค์ของโรงเรียนกีฬา	8
เด็กที่มีความสามารถพิเศษและเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา	9
การจัดการศึกษาเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียน	
เกาะแก้วพิทยาสรรค์	15
ความเครียด	21
ระดับความเครียด	25
การเผชิญความเครียด	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	29
งานวิจัยในต่างประเทศ	29
งานวิจัยในประเทศ	31
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	40
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	42
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	42
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
ความมุ่งหมายของการวิจัย	55
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	55
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	56
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	56
อภิปรายผล	58
ข้อเสนอแนะ	60
ข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยครั้งต่อไป	61
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	69
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	70
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย	76
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์	79

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	35
2 จำนวนร้อยละของนักเรียนจำแนกตามเพศ	43
3 จำนวนร้อยละของนักเรียนจำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา	44
4 จำนวนร้อยละของนักเรียนจำแนกตามประเภทกีฬา	45
5 ระดับความเครียดของนักเรียน	46
6 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ	47
7 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้น ที่ศึกษา	48
8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม ระดับชั้นที่ศึกษา	48
9 เปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา	49
10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม ประเภทกีฬา	49
11 ระดับการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา	50
12 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้าน กีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ	52
13 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้น ที่ศึกษา	53
14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มี ความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัด สงขลา จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา	53

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนก ตามประเภทกีฬา	54
16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความ สามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา	54

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 - 2544 และร่างพระราชบัญญัติการศึกษาและกิจการเยาวชน รัฐบาลได้มีการกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศภายใต้กรอบของแผนพัฒนาไว้ในเรื่องของการพัฒนากีฬา คือ การส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อประโยชน์ทางสุขภาพและพละนาถัยและให้มีการแข่งขันกีฬาอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ การแข่งขันกีฬาเป็นการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาทิมชาติไทยให้สูงขึ้น ซึ่งรัฐจำเป็นต้องค้นหาเด็กปัญญาเลิศเพื่อส่งเสริมการศึกษาเป็นพิเศษ ให้ถูกต้องตามความสามารถและศักยภาพของเด็กในแต่ละด้าน (ชาติรี ลักษณะศิริ 2546 3 - 4)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 10 "การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษต้องจัดด้วยรูปแบบที่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความสามารถของบุคคลนั้น" พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตราที่ 41 "องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีสิทธิจัดการศึกษาในระดับใดระดับหนึ่ง หรือทุกระดับตามความพร้อมความเหมาะสมและความต้องการภายในท้องถิ่น"

ดังนั้นเพื่อตอบสนองแนวทางการจัดการศึกษาตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเบื้องต้น องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลาและสำนักงานพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 1 จึงได้ร่วมมือกันจัดตั้งโรงเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬาขึ้น ณ โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา เป้าหมายเพื่อพัฒนาส่งเสริมความเป็นเลิศและทักษะด้านกีฬาของเด็กและเยาวชนให้เต็มศักยภาพ พัฒนาการกีฬาระดับนักเรียนและเยาวชนเข้าสู่ระดับจังหวัดและการกีฬาแห่งชาติ เด็กเหล่านี้ผ่านการคัดกรอง การสอบคัดเลือกจากเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ทุกคนต้องเป็นนักเรียนประจำอยู่หอพักของโรงเรียนซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมใหม่ทำให้เด็กประสบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่ความเครียดและการเผชิญความเครียดได้ เครียดจากการบังคับให้อยู่ในกฎเกณฑ์ของการศึกษา เครียดจากทางโรงเรียนจัดหลักสูตรการศึกษาตามวัตถุประสงค์เป้าหมายที่วางไว้คือมุ่งพัฒนาความเป็นเลิศทำให้เด็กเกิดความกดดันในการฝึกซ้อมอย่างหนัก เครียดเพราะกลัวความล้มเหลวในการพัฒนาตนเองให้ได้มาตรฐานตามความคาดหวังของผู้ใกล้ชิด เครียดจากบรรยากาศของการแข่งขันถ้าล้มเหลวเด็กจะรู้สึกว่าเขาทำให้พ่อแม่ ครอบครัว ครู-อาจารย์ โรงเรียนต้องเสียชื่อเสียง เขาไร้คุณค่าต่อตนเองต่อสังคมและความเครียดจากความคาดหวังว่าตนเองจะได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาดาวจริงในการแข่งขัน

แทนการเป็นนักกีฬาตัวสำรองความเครียดจากการแข่งขันที่มุ่งหวังชัยชนะและความเครียดที่เกิดจากพัฒนาการทางวัยรุ่นของตนเองทำให้เด็กเกิดความทุกข์ทรมาน

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้นหรือวิตกกังวลส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรืออาจเกิดอาการผิดปกติทางด้านร่างกายนั้นได้หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน (กรมสุขภาพจิต 2543 : 98) สภาพเช่นนี้เกิดขึ้นได้ทั้งเด็กปกติทั่วไปและในเด็กที่มีความต้องการพิเศษทุกด้านรวมทั้งเด็กที่มีความสามารถพิเศษ (Gifted) บางคนคิดว่าเด็กที่มีความสามารถพิเศษซึ่งเป็นเด็กเก่งในด้านต่าง ๆ นั้นคงไม่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือความเครียดแต่ในสภาพความเป็นจริงเด็กที่มีความสามารถพิเศษต่างก็มีความเครียดต้องเผชิญกับความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตเหมือนเด็กทั่วไปโดยเฉพาะการจัดการศึกษาของประเทศไทยที่พบในระบบโรงเรียนคือระบบแพ้คัดออก (Knock Out) ต้องแย่งแข่งขันชิงดีชิงเด่นเพื่อเอาชนะซึ่งกันและกัน ตลอดเวลา

ในสภาพปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา สังคม ค่านิยมและความเชื่อ การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลเมื่อเผชิญกับสภาพที่ก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงไม่ทันทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดเมื่อมีอาการมาก ๆ และหาทางออกไม่ได้จะทำให้เป็นโรคประสาท โรคจิต และโรคอื่น ๆ ทางกายได้ เนื่องจากความเครียดเป็นการตอบสนองของจิต – กาย (กรมสุขภาพจิต 2541 : 78) สุขภาพจิตที่ไม่ดีก่อให้เกิดความเครียดให้กับบุคคล ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยทั้งภายนอกและภายในตัวบุคคลคือ ปัจจัยที่ 1 มาจากภายในตัวบุคคลด้านความสมบูรณ์ของร่างกายที่มีผลทนทานต่อสภาวะความเครียดและเผชิญกับความเครียดได้แตกต่างกัน และระดับพัฒนาการที่ไม่ดีก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกันระหว่างความคาดหวังของบุคคลอื่นกับความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความคาดหวังนั้น ๆ ปัจจัยที่ 2 มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่บุคคลดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวัน สังคมและสัมพันธภาพที่มีกับบุคคลอื่น ๆ (สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล 2544 : 1) บุคคลอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายต้องเผชิญกับภาวะความเครียดอันเกิดจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปด้วยปัญหาหลายรูปแบบทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข กลุ่มคนที่น่าห่วงใยมากที่สุดกลุ่มหนึ่งคือเด็กนักเรียนเนื่องจากประสบการณ์และวัยยังน้อยไม่สามารถคิดแยกแยะปัญหาต่าง ๆ ที่กดดันบีบคั้นตนเองได้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาส่วนตัวปัญหาครอบครัว ปัญหาการศึกษาทำให้เกิดความเครียดมีสุขภาพจิตเกิดขึ้น

จากสภาพปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัญหาสุขภาพจิตระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่เน้นความสามารถพิเศษด้านกีฬาในโรงเรียนดังกล่าวดังแต่แรกเริ่มเพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญการฝึกซ้อมกีฬา ฝ่ายแนะแนว ฝ่ายหอพักและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาที่เน้นนักเรียนความสามารถพิเศษด้านกีฬา ในการสนับสนุนอบรมครู วางแผนการบริหารปรับปรุงหน่วยงานป้องกัน

แก้ไขสุขภาพจิตและส่งเสริมสุขภาพจิต ปรับปรุงบทบาท และคุณลักษณะของครูให้เข้าใจธรรมชาติของเด็กเพื่อที่จะได้ดูแลช่วยเหลือเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งนำข้อมูลไปจัดทำโครงการกิจกรรมช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิตภาวะเครียดให้มีความมั่นคงทางจิตใจสามารถเผชิญกับความเครียดได้ เพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศได้อย่างมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่วางไว้ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1 เพื่อศึกษาระดับความเครียด และการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์

2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาโดย จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ประเภทกีฬา

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับผู้บริหาร ผู้เชี่ยวชาญการฝึกซ้อมกีฬาฝ่ายแนะแนว ฝ่ายหอพักและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานักเรียนที่มีความพิเศษทางด้านกีฬาในการสนับสนุนอบรมครู วางแผนการบริหารปรับปรุงหน่วยงานป้องกันแก้ไขสุขภาพจิตและส่งเสริมสุขภาพจิตปรับปรุงบทบาทและคุณลักษณะของครูให้เข้าใจธรรมชาติของเด็กเพื่อที่จะได้ดูแลช่วยเหลือเด็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสมรวมทั้งนำข้อมูลไปจัดทำโครงการกิจกรรมช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิตภาวะเครียดให้มีความมั่นคงทางจิตใจสามารถเผชิญกับความเครียดได้ เพื่อที่จะพัฒนาศักยภาพของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศได้อย่างมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่วางไว้ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์

2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จำนวน 80 คน ปีการศึกษา 2548 ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage – Sampling) จากประเภทกีฬาวอลเลย์บอล ฟุตบอล มวย วัยน้ำ กรีฑา

ตัวแปรที่ทำการศึกษา

1 ตัวแปรต้น ได้แก่ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 จำนวน 80 คน ประเภทกีฬาวอลเลย์บอล ฟุตบอล มวย วัยน้ำ และกรีฑา

2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเครียด และการเผชิญความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1 ความเครียด

หมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้นหรือวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หรืออาจเกิดความผิดปกติทางด้านร่างกายได้หากความเครียดนั้นมีอยู่มากและเกิดเป็นเวลานาน การที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาความกดดัน และอุปสรรคในชีวิตจนเกิดภาวะขาดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ จนทำให้เกิดเป็นความเครียดจะแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกกดดัน ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางชีวภาพทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจ ความเครียดวัดได้จากแบบสอบถามวัดความเครียด

1.1 ระดับความเครียด หมายถึง ความรุนแรงของการเกิดความเครียดแบ่งตามลักษณะ อาการที่แสดงออกมาทางร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม ความรุนแรงของความเครียดสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ

1.1.1 ระดับแรก (ความเครียดระดับต่ำ) คือ มีความเครียดน้อยมากและหมดไปในระยะเวลาสั้น ๆ และไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

1.1.2 ระดับสอง (ความเครียดระดับกลาง) คือ มีความเครียดรุนแรงปานกลางนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นหลายวัน อาจเกิดผลเสียต่อร่างกายและการดำเนินชีวิตประจำวัน

1.1.3 ระดับสาม (ความเครียดระดับสูง) คือ มีระดับความเครียดรุนแรงมากเป็นเวลานานหลายสัปดาห์หรืออาจจะเป็นปีซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง

1.2 การเผชิญความเครียด หมายถึง การใช้ความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมที่จะแก้ไข จัดการกับสิ่งที่นักเรียนประเมินว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือละเมิดชีวิตความเป็นอยู่ของตน เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนเลือกใช้เมื่อมีความไม่สบายใจ ไม่พึงพอใจ เกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่พบซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขที่ปัญหา เป็นการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ โดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง ซึ่งจะแตกต่างออกตามชนิดของปัญหาที่ได้รับการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจะจัดการกับอารมณ์และ

ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด โดยมีมุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ

2 เด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา

หมายถึง ความสามารถทางกีฬาการใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ เต้นรำ เต้นกิจกรรมเข้าจังหวะ ชอบการเคลื่อนไหว มีความสามารถแสดงออกโดดเด่นทางด้านกีฬาในประเภทต่าง ๆ เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล มวย วัยน้ำ กรีฑา

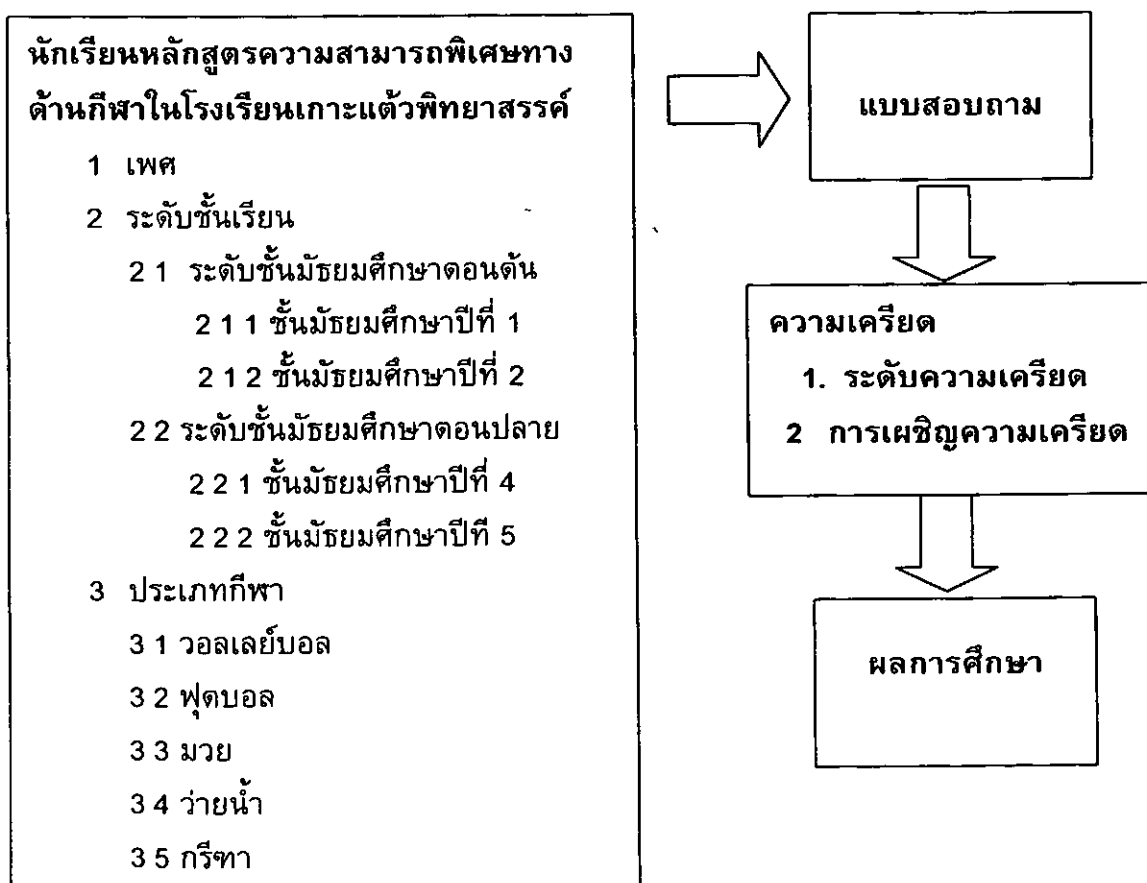
3 ระดับชั้นเรียน

หมายถึง ระดับของชั้นเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ซึ่งนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

4 ประเภทกีฬา

หมายถึง ลักษณะการเล่นกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีจำนวนผู้เล่นแตกต่างกันแบ่งออกเป็นกีฬาประเภทวอลเลย์บอล ฟุตบอล มวย วัยน้ำ กรีฑา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

- 1 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ มีระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดในระดับสูง
- 2 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาชายหญิงมีระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน
- 3 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 มีระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน
- 4 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในแต่ละประเภทกีฬามีระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อต่อไปนี้

- 1 การจัดการศึกษาเด็กที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา
 - 1 1 นโยบายของโรงเรียนกีฬา
 - 1 2 วัตถุประสงค์ของโรงเรียนกีฬา
 - 1 3 เด็กที่มีความสามารถพิเศษและเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา
 - 1 4 การจัดการศึกษาเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา
- 2 ความเครียด
 - 2 1 ระดับความเครียด
 - 2 2 การเผชิญความเครียด
- 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 3 1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3 2 งานวิจัยในประเทศ

1 การจัดการศึกษาเด็กที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา

1 1 นโยบายของโรงเรียนกีฬา

กรมพลศึกษากำหนดนโยบายของโรงเรียนกีฬา ในการจัดการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถไว้ดังนี้

- 1 จัดการศึกษาตามหลักสูตรระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาของกระทรวง ศึกษาธิการ เพื่อขยายโอกาสการศึกษาให้กับนักเรียนที่มีความถนัดและความสามารถพิเศษทางกีฬา ให้ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาขีดความสามารถทางการกีฬาให้ถึงขีดสูงสุดไปพร้อมกับการศึกษาตามหลักสูตร โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเป็นคนดี มีคุณธรรมและคุณภาพ มีความเป็นเลิศทางด้านวิชาการและการกีฬา
- 2 จัดดำเนินการสอบคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนให้เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ และยุติธรรม
- 3 จัดหลักสูตรและการเรียนการสอนให้เป็นไปตามเกณฑ์การใช้หลักสูตรของกระทรวง ศึกษาธิการ และให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นำนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษามาใช้ในการเรียนการสอนให้มากที่สุด

4 ระดมบุคลากรของกรมพลศึกษาที่มีอยู่และสรรหาบุคลากรที่มีคุณภาพ คุณธรรม มีความรู้ความสามารถเฉพาะสาขาและมีความเสียสละไปปฏิบัติงานที่โรงเรียนกีฬา ตลอดทั้ง ระดมทรัพยากรที่มีอยู่ในกรมพลศึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการดำเนินงานของโรงเรียน

5 ดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ และความสามารถทางการ กีฬาของนักเรียนให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์ สุขภาพและโภชนาการ โดยจัดให้มีแพทย์ พยาบาล นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนัก โภชนาการประจำที่โรงเรียนกีฬาทุกแห่ง

6 จัดให้มีกิจกรรมในการส่งเสริมและพัฒนาการบุคลิกภาพ คุณธรรม และจริยธรรม ให้นักเรียนเป็นพลเมืองดีของชาติ และมีน้ำใจนักกีฬาเป็นแบบอย่างที่ดี

7 จัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาตามหลักวิทยา ศาสตร์การกีฬาและกิจกรรมเพื่อเสริมประสบการณ์ในการเข้าร่วมการแข่งขันทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ

8 จัดให้มีอาคารเรียน อาคารประกอบห้องปฏิบัติการ สถานที่ฝึกกีฬา และอุปกรณ์ ต่าง ๆ ที่ทันสมัยและเพียงพอต่อความต้องการ โดยเฉพาะจัดให้มีศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาศูนย์ เทคโนโลยี ทางการศึกษาที่ทันสมัยในโรงเรียนกีฬา

9 สนับสนุนและส่งเสริมการดำเนินการวิจัยเพื่อพัฒนา และแก้ไขปัญหาทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านการส่งเสริม และพัฒนาความสามารถทางการกีฬา สมรรถภาพและสุข ภาพของนักเรียนตลอดทั้งเพื่อยกระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติ

10 ส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้และความสามารถในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ และความรับผิดชอบให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีการฝึกอบรมในขณะประจำการ ส่งไปศึกษา อบรมทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

11 จัดให้มีการจัดเก็บและบันทึกข้อมูลของนักเรียนทุก ๆ ด้านที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน อยู่เสมอ สามารถนำข้อมูลและสารสนเทศมาใช้ในการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ

12 ประสานงานกับภาครัฐและเอกชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อขอความ ร่วมมือและช่วยเหลือทางวิชาการ บุคลากร วัสดุอุปกรณ์และเงินทุนให้การดำเนินงานของ โรง เรียนกีฬาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ (กรมพลศึกษา 2542 10 - 11)

1 2 วัตถุประสงค์ของโรงเรียนกีฬา

กรมพลศึกษาได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของโรงเรียนกีฬาไว้ดังนี้

1 จัดการศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และการกีฬาสำหรับเด็กและเยาวชน ที่มี ความถนัด และความสามารถพิเศษทางกีฬาให้พัฒนาความสามารถสูงสุดทางด้านกีฬา

2 เตรียมและผลิตนักกีฬาให้มีความสามารถ และมีคุณภาพเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติ

3 ศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์ และวิจัยเพื่อพัฒนาการกีฬา และนักกีฬาของประเทศ

4 เป็นศูนย์ส่งเสริมกีฬาสำหรับเยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชน

5 เป็นศูนย์ส่งเสริม ทำนุบำรุง และอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมด้านการกีฬา และการ เล่นพื้นเมือง

6 เป็นศูนย์บริการด้านการกีฬาแก่เยาวชน

1.3 เด็กที่มีความสามารถพิเศษและเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา เด็กที่มีความสามารถพิเศษหรือเด็กปัญญาเลิศ (Gifted Child)

เด็กปัญญาเลิศ หมายถึง เด็กที่มีความสามารถทางสมองสูงกว่าเด็กทั่วไปเป็นเด็กที่มีระดับสติปัญญาที่วัดได้จากการทดสอบมาตรฐาน มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงกว่าค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2 ขึ้นไป (ผดุง อารยะวิญญู 2542 : 174)

เด็กปัญญาเลิศ หมายถึง เด็กที่มีพัฒนาการเป็นระบบระเบียบและขั้นตอนตามหลักการ พัฒนาการปกติแต่มีความเข้มมากกว่าและพัฒนาเร็วกว่าเด็กที่มีพัฒนาการบางประการที่ร่วมกันเหมือน ๆ กันกับเด็กปกติทั่วไป มีความแตกต่างระหว่างบุคคลในลักษณะความเป็นเลิศและมีลักษณะความเป็นเลิศหลายอย่างผสมผสานกัน (ดุขฎี บริพัตร ณ อุทยาน 2535 : 41)

เด็กปัญญาเลิศ หมายถึง เด็กที่มีระดับเชาวน์ปัญญาสูง สามารถเข้าใจเรื่องนามธรรมได้อย่างลึกซึ้ง เรียนได้ดีเกือบทุกวิชา รวมถึง ดนตรี ศิลปะ เครื่องกลไก มีทักษะในการเป็นผู้นำทางสังคมมีความประพฤติในทางที่สังคมยอมรับ เข้าใจเรื่องนามธรรมได้อย่าง ลึกซึ้ง (อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ 2545 , อ้างอิงจาก Kirk 1965)

ความหมายที่นักการศึกษาอื่นๆ ให้ใช้ว่าเด็กปัญญาเลิศ หมายถึง เด็กที่มีระดับ สติปัญญาสูง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อยู่ในระดับ 10-15% แรกของการจำแนกนักเรียนในโรงเรียนและหรือเด็กที่มีความสามารถระดับสูงในสาขาวิชาเฉพาะต่างๆ เช่นคณิตศาสตร์ เครื่องกล วิทยาศาสตร์ ศิลปะ การประพันธ์ สร้างสรรค์ ดนตรี ความเป็นผู้นำ ตลอดจนความสามารถอย่างสร้างสรรค์เป็นยอดในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ 2545 : 125 , อ้างอิงจาก Fliegler Bish 1959)

เด็กปัญญาเลิศ หมายถึง เด็กที่มีความสามารถสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางด้านต่าง ๆ สูง สามารถเข้าใจเรื่องนามธรรมได้อย่างลึกซึ้ง เรียนได้ดีเกือบทุกวิชา มีทักษะการเป็นผู้นำทางสังคมเป็นที่ยอมรับ (วาริ ภิระจิตร 2545 : 140)

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ได้ให้คำนิยามไว้ว่า “เด็กที่มีความสามารถพิเศษ หมายถึง เด็กที่แสดงออกซึ่งความสามารถอันโดดเด่นด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้าน ในด้านสติ

ปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ การใช้ภาษา การเป็นผู้นำ การสร้างงานด้านทัศนศิลป์และศิลปะการแสดง ความสามารถทางดนตรี ความสามารถทางกีฬา และความสามารถทางวิชาการในสาขาใดสาขาหนึ่ง หรือหลายสาขาอย่างเป็นที่ประจักษ์เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่มีอายุระดับเดียวกันสภาพแวดล้อมเดียวกัน"

จากการศึกษาสรุปว่า เด็กปัญญาเลิศคือ เด็กที่มีการแสดงออกถึงความสามารถที่โดดเด่น เรียนเก่ง สอบได้คะแนนดี เป็นเด็กที่มีพัฒนาการเป็นระบบระเบียบมีขั้นตอน มีเชาวน์ปัญญาสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงในเกือบทุกด้าน สามารถเรียนรู้เรื่องนามธรรมได้เป็นอย่างดี มีความถนัดเฉพาะทางซึ่งเรียกกันว่าพรสวรรค์ที่เห็นได้ชัด เช่น ทางศิลปะ และดนตรีเป็นหลัก

ลักษณะของเด็กปัญญาเลิศ

- 1 เรียนรู้อะไรต่าง ๆ ได้เร็วและง่ายดาย
- 2 มีสามัญสำนึก สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
- 3 มีเหตุผลคิดได้ลึกซึ้ง มองเห็นสิ่งต่าง ๆ สามารถเข้าใจความหมายได้ดี
- 4 จดจำสิ่งที่เคยเห็นได้รวดเร็ว โดยไม่ต้องอาศัยการท่องจำ
- 5 มีความรู้กว้างขวาง แม้ในเรื่องที่เด็กอื่น ๆ คิดไม่ถึง
- 6 สามารถใช้คำได้กว้างขวาง ถูกต้องแม่นยำ และปริมาณคำที่รู้จักมีมาก
- 7 สามารถอ่าน เขียน ได้สูงกว่าระดับชั้น 1-2 ชั้น
- 8 สามารถทำงานที่ต้องใช้ความคิดยาก ๆ
- 9 ชอบซักถาม มีความสนใจสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง
- 10 สามารถทำงานทางวิชาการสูงกว่าระดับชั้น 1-2 ชั้น
- 11 เป็นผู้มีความคิดริเริ่ม รู้วิธีคิดที่พลิกแพลงมีความคิดที่ใช้ได้ดี
- 12 เป็นคนตื่นตัว เฉลียวฉลาด เป็นนักสังเกตที่ดี สามารถเข้าใจและโต้ตอบสิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว
- 13 มีสมาธิในการทำงานหรือสิ่งต่าง ๆ ได้นาน

ทฤษฎี Multiple Intelligences ซึ่งเชื่อว่าความสามารถของสมองมนุษย์สลับซับซ้อน เราจึงไม่ควรให้ความสำคัญกับความสามารถใด ๆ เฉพาะ แล้วทิ้งความสามารถอื่น ๆ ของมนุษย์ไป เขาแบ่งความสามารถของมนุษย์เป็น 7 ด้าน คือ

1 ทางภาษา (Linguistic Ability) คนกลุ่มนี้เป็นนักคิดโดยใช้ภาษา ชอบอ่าน ชอบเขียน เรียนรู้ได้ดีในเรื่องภาษาจากการเห็น จากการจำจากเสียง การเข้าใจความหมายของคำหลักเกณฑ์ ของภาษา วิธีการสร้างสรรค์ทางภาษา อาจสังเกตได้จากการพูด หรือการเขียน เป็นแว่นนักประพันธ์ นักเขียน นักพูด เป็นต้น

2 เก่งทางด้านดนตรี (Musical Ability) ชอบที่จะฟัง ทำเสียงเพลง มีสุนทรีย์ทางดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ ได้ยินเสียงเพลงจะต้องเต้นทันที เด็กกลุ่มนี้ชอบจดจำด้วยเสียงเพลง มีความสามารถ เรื่องจังหวะ ระดับเสียงอารมณ์ของดนตรี นักประพันธ์

3 เก่งทางด้านคิดแบบเหตุผล และแบบนักคณิตศาสตร์ (Logical Mathematical Ability) เป็นคนที่ชอบแบบเหตุผล สร้างความคิด สรุปความคิด ปรับเปลี่ยนระบบวิธีใหม่ ๆ หาทางควบคุมระเบียบต่าง ๆ ชอบกิจกรรมลึบสมอง ประลองปัญญา เกมกลต่าง ๆ เกมที่ใช้ความคิด สนุกสนาน กับการเล่นคอมพิวเตอร์

4 เก่งเรื่องมิติสัมพันธ์ (Spatial Ability) คิดนึกจินตนาการเป็นรูปภาพ ชอบใช้เวลาวาดภาพ ออกแบบสิ่งต่าง ๆ ชอบเล่นก่อสร้าง เล่นเครื่องจักรเครื่องยนต์ มีความรวดเร็วเรื่องมิติต่าง ๆ เช่น วิศวกร สถาปนิก จิตรกร นักภูมิศาสตร์ เป็นต้น

5 เก่งทางกีฬาและใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ (Bodily Kinesthetic Ability) มีความสามารถทางกีฬาดัง ๆ การเดินร่ำ เดินกิจกรรมเข้าจังหวะ บางคนเย็บปัก

6 เก่งเรื่องมนุษยสัมพันธ์ (Interpersonal Ability) เด็กประเภทนี้มีความสามารถเรื่องการเข้าใจคน มีลักษณะเป็นผู้นำ ตัดสินใจแก้ปัญหา ลดข้อขัดแย้ง ควบคุมคนอื่นได้ดี สามารถเข้าใจผู้อื่น

7 ด้านจิตและความคิด (Intrapersonal Ability) เป็นคนที่มีความลุ่มลึกทางด้านเรื่องจิตตน ความรู้สึกของตนชอบคิดฝัน สร้างความคิดจินตนาการ มีความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตน คนกลุ่มนี้ ได้แก่ นักเขียน นักบวช นักปราชญ์ เป็นต้น

รัตนา ศิริพานิช (2542 : 298) ได้กล่าวว่า “พวกสติปัญญาเด่นไม่ใช่จะมีข้อได้เปรียบคนอื่นไปเสียหมด มีบางเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่เหมือนกัน ประการแรก พวกเพื่อน ๆ มักจะเบื่อความปราดเปรื่องของพวกนี้ พวกนี้จึงต้องหันไปคบเด็กที่โตกว่าเพื่อจะได้มีความใกล้เคียงด้านสติปัญญาแต่ละคน เดียวกันพวกนี้ก็จะแตกต่างกับพวกที่คบในเรื่องอื่น ๆ มาก”

ในประเทศที่เด็กพวกนี้ต้องเรียนด้วยกันกับเด็กธรรมดาในโรงเรียน และสอนโดยครูธรรมดา (เช่น ประเทศไทย) เด็กมักมีปัญหาอันเนื่องมาจากความแตกต่างกับเพื่อนร่วมชั้น ทั้งในเรื่องของความรู้และการแก้ปัญหา ครูที่ไม่รู้สึกความเด่นทางสติปัญญาของเด็ก มักจะมองเด็กพวกนี้ว่าเป็นเด็กอวดดี ขี้บ่ง ขี้โอ่ มักมีปฏิกิริยาที่ไม่ดีต่อพวกนี้ เด็กบางคนเมื่อต้องเรียนในสิ่งที่ตนเห็นว่ายากเกินไป ก็เบื่อและหมดความสนใจในการเรียน จนกลายเป็นปัญหาของโรงเรียนไป การจัดการสอนจำเพาะสำหรับ ผู้ที่มีปัญญาลึกเป็นเรื่องใหญ่ที่ผู้จัดการศึกษาระดับต่าง ๆ ไม่ควรมองข้าม

รายงานการศึกษาของ Suwa et al สรุปผลว่า เด็กปัญญาลึกมีความปรารถนาที่จะได้รับการยกย่องในความสำเร็จทั้งด้านวิชาการและสังคม ต้องการเข้ากิจกรรมที่ท้าทายความสามารถ ต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ทั้งหมดนี้อาจทำให้เด็กที่มีความยากลำบาก

ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมกลุ่มอาจมีความขัดแย้งกับความปรารถนา เฉพาะตน (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2545 : 137 , อ้างอิงจาก Suwa et al 1994 : 97 - 98)

ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา ได้อธิบายถึง จุดด้อยของเด็กปัญญาเลิศ ซึ่งทำให้ต้องมีการได้รับการศึกษาเป็นพิเศษ ดังต่อไปนี้

1 เด็กประเภทนี้มีความสนใจและความสามารถหลายอย่าง จึงต้องการความช่วยเหลือที่จะเรียบเรียงความคิดหรือจัดระบบระเบียบเวลา เพื่อสนองตอบต่อความสนใจและความสามารถ รวมทั้งจัดโปรแกรมการศึกษาต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความสนใจและความสามารถเหมาะสมด้วยวัย และเหมาะสมกับความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล

2 เด็กประเภทนี้ชอบศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทั้งการอ่านและการสืบค้นข้อเท็จจริงต่าง ๆ การศึกษาที่เน้นการบอกเล่าให้จดและจำ จะทำให้เด็กมีความเบื่อหน่ายในการศึกษาเล่าเรียน

3 เด็กประเภทนี้ชอบบทเรียนที่ท้าทาย มีความยากมากกว่าบทเรียนของเด็กวัยเดียวกันโดยทั่วไป เด็กเหล่านี้ที่เรียนร่วมกับเด็กปัญญาปกติ จึงอาจมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน กับครู กับการเรียน อาจกลายเป็นเด็กที่เบื่อหน่ายการเรียน สอบตกซ้ำแล้วซ้ำอีกก็ได้เด็กประเภทนี้ชอบใช้เวลาตรึงตรอง ค้นคว้าสิ่งที่ชอบและสนใจอย่างลึกซึ้ง จึงดูเหมือนจะเป็นเด็กเลือนลอยหรือฝันกลางวันในห้องเรียนเป็นบางครั้งบางคราว ดังนั้นผู้ใหญ่จึงควรพยายามเข้าใจพฤติกรรมของเด็กประเภทนี้

4 เด็กประเภทนี้บางคนมีความถนัดในบางสิ่งบางอย่างสูงมากดังนั้น จึงมักขาดสนใจการเรียนวิชาสามัญ ผู้ใหญ่ต้องให้ความช่วยเหลือ โดยชักจูงเขาให้เห็นความสำคัญของพื้นฐาน ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต

5 เด็กกลุ่มนี้บางคนจะมีความสามารถในด้านต่าง ๆ ต่างระดับกันมาก เช่น อ่านหนังสือได้เร็วเกินวัย เข้าใจเรื่องได้รวดเร็ว แต่อาจด้อยความสามารถในการบอกเล่าสิ่งที่ตนรู้ และเข้าใจให้ผู้อื่นทราบหรือเขียนหนังสือลายมือหวัดมากหรืออาจมีอารมณ์ร้อนมาก ดังนั้นผู้ใหญ่และระบบการศึกษาจะต้องช่วยปรับระดับความสามารถให้เขาในด้านที่บกพร่องกว่าเกณฑ์ปกติธรรมดา

6 เด็กปัญญาเลิศ อาจมีปัญหาทางกาย เช่น พิกัดบางอย่าง ปัญหาทางอารมณ์ เช่น อารมณ์ขึ้นลงรวดเร็ว ปัญหาทางด้านสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ และเพื่อนร่วมวัย ปัญหาในการใช้มือทำกิจกรรมบางอย่าง ฯลฯ ดังนั้นผู้ใหญ่จึงควรที่จะให้ความสนใจ ช่วยเหลือแก้ไขจุดบกพร่องเหล่านี้ (ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา 2535 : 12 - 14)

ปัญหาหลักในด้านอารมณ์และจิตใจที่พบที่คลินิกการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ในกลุ่มเด็กที่มีความสามารถพิเศษ)

1 ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง เพราะคนไม่ค่อยเข้าใจความคิดความรู้สึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กกลุ่มที่มีความสามารถสูง ๆ จะรู้สึกว่าทำไมคนอื่นคิดและรู้สึกไม่เหมือนเรา จนรู้สึกว่าตนเองเป็น “มนุษย์ต่างดาว” ผิดชาวบ้านเขา เด็กจึงมีพฤติกรรมตอบสนองไปในรูปแบบต่าง ๆ แล้วแต่พื้นฐานจิตใจ การอบรม และวิถีคิดของเด็ก ๆ

2 รู้สึกว่าตนเองต่ำต้อยด้อยค่า ไม่มีค่าในตนเอง (Low Self- Esteem) ทำให้ขาดความเชื่อมั่น ขาดการตัดสินใจที่ดีในอนาคต เพราะโรคนี้เป็นพี่น้องกัน เกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก

3 รู้สึกว่ามีปัญหาในการปรับตัว มีทักษะทางสังคมต่ำ (Low Social Skills) ไม่สามารถมีความรู้สึกนึกคิดคล้อยไปกับสังคมหรือผสมผสานกับกลุ่มง่ายนัก เพราะระบบคิดต่างกัน

4 มีความเครียดสูง จากสาเหตุต่าง ๆ ทั้งในเรื่องความคาดหวังและการที่ตัวเองอยู่ในสภาพที่โดนกดดันโดยระบบการศึกษาที่น่าเบื่อหน่าย และต้องปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองไม่สนใจ

5 กลัวความล้มเหลว ในกรณีที่เด็กที่แสดงออกถึงความโดดเด่น ผู้คนใกล้ชิดก็มักจะคาดหวังหรือโดยนัยพื้นฐานเด็กพวกนี้ก็มี “รสนิยมทางปัญญา” สูงกว่าปกติอยู่แล้ว มีแนวโน้มที่จะเป็นพวกทำอะไรสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ (Perfectionist) อยู่แล้ว เลยทำให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ล้มเหลวหลาย ๆ อย่าง

6 ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นโรคที่พบมากในขณะนี้ที่เด็กไม่กล้าแสดงออก เป็นผลให้เกิดความล้มเหลวในการเรียนการงาน

7 ขาดสมาธิ หรือที่เรียกกันทางวิชาการว่า โรคสมาธิบกพร่องที่เป็นโรคจิตอันดับแรกกับเด็กทั่วไปทั้งเด็กปกติและเด็กพิเศษ

8 ฝึกทำงานไม่ค่อยเสร็จ มีความคิดดี ๆ พุดอะไรเข้าใจรวดเร็ว คิดไว แต่พอลงมือทำไม่ค่อยอดทนทำให้สำเร็จ

เด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา

อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ ได้กล่าวว่า เด็กที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา หมายถึงเด็กที่มีลักษณะพิเศษทางร่างกายที่เป็นศักยภาพพื้นฐานทางกีฬา ชอบเรียนรู้ด้วยการเคลื่อนไหว ชอบกิจกรรมทางกาย มีความสนใจ รู้สึกสนุกสนานกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา มีความอดทนที่จะฝึกฝนจนเกิดความเชี่ยวชาญสามารถเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่งได้โดดเด่น (อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ 2545 : 6)

เด็กที่มีความสามารถทางกายสัมผัสและกีฬา ได้แก่ พวกช่าง นักกีฬา เด็กพวกนี้เวลาเรียนหนังสืออาจไม่ค่อยเป็นสุขเท่าไร เพราะชอบเคลื่อนไหว จะเรียนรู้ได้ดีต้องเรียนไป

เลื้อยไป คลานไป ประเภทนั้น หากครู-พ่อแม่สังเกตให้ดี ๆ จัดการสอนที่让孩子ได้เคลื่อนไหว
ใช้การเรียนรู้โดยอาศัยร่างกายเรียนรู้มากกว่าเด็กทั่วไปเด็กจะเรียนรู้ได้ดี

ลักษณะของนักกีฬา

- 1 สนุกสนานกับการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย ฯลฯ
- 2 สนใจอ่านและติดตามข่าวกีฬาหรือนักกีฬาที่ตนชอบ
- 3 กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม กิจกรรมกีฬา
- 4 ชอบใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา
- 5 เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- 6 มีสมาธิในการเล่นกีฬาได้ แม้จะมีเสียงรบกวน เช่น เสียงเชียร์หรือเสียงโห่ฮา

ของผู้ชม

- 7 สนใจหาความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
- 8 แสดงความสนใจที่จะมีอาชีพทางการกีฬา
- 9 มีความสามารถในการเล่นท่าพื้นฐานของกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้
- 10 ชอบคิดวิธีใหม่ ๆ มาใช้กับการเล่นกีฬา
- 11 เรียนรู้การใช้เครื่องมือทางกีฬาได้เร็วกว่าเด็กวัยเดียวกัน
- 12 มีความสามารถในการควบคุมความสมดุลของร่างกายได้อย่างโดดเด่น เช่น กระโดดยong ๆ ขาเดียว เดินบนเส้นตรง
- 13 มีความสามารถในการกำหนดทิศทาง ระยะทางเวลาได้ดี
- 14 มีความอดทนในการซ้อมกีฬา
- 15 สามารถเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่งได้เป็นอย่างดี

มีลักษณะการเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว

17 ชอบเล่นกีฬา

- 18 ชอบทำงานหรือกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่างานหรือกิจกรรมที่ใช้

ทักษะด้านอื่น

- 19 สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี
- 20 มีความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อเล่นกีฬา
- 21 ได้รับเลือกเป็นตัวแทนแข่งขันกีฬา
- 22 มีลักษณะพิเศษทางร่างกายที่เป็นศักยภาพพื้นฐานทางกีฬาได้อย่างดี (เช่น มีกล้ามเนื้อแข็งแรง มีช่วงขาที่ยาวเหมาะที่จะเป็นนักวิ่ง หรือมีร่างกายยืดหยุ่นเหมาะที่จะเป็นนักยิมนาสติก เป็นต้น)
- 23 มีความสามารถที่จะควบคุมร่างกายให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว
- 24 มีความสามารถเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายได้ดีกว่าการใช้วิธีอื่น

จากการศึกษาสรุปว่า เด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาจะเป็นเด็กที่มีลักษณะพิเศษทางด้านร่างกายที่เน้นศักยภาพพื้นฐานทางกีฬาจะชอบกิจกรรมที่เคลื่อนไหว สนใจเรียนรู้เรื่องกีฬาชอบเล่นกีฬา มักจะเป็นผู้ที่มีความร่างกายแข็งแรง สนใจหาความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ชอบคิดวิธีใหม่ๆ มาใช้กับการเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่งได้ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเองขณะเล่นกีฬาได้ดีกว่าเด็กในวัยเดียวกัน

1.4 การจัดการศึกษาเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์

โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ เป็นโรงเรียนสังกัดกองการมัธยมศึกษากรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้รับอนุมัติให้จัดตั้งขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อ ปีการศึกษา 2523 ได้เริ่มทำการเปิดสอนเป็นครั้งแรกในวันที่ 20 พฤษภาคม 2523 ได้อาศัยสถานที่ของโรงเรียนวัดสามกอง (สังกัดสำนักงานประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา) และบริเวณวัดสามกอง โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ ตั้งอยู่ เลขที่ 129 หมู่ 4 ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีเนื้อที่ 120 ไร่ สถานที่ตั้งอยู่ติดกับถนนสายสงขลา – บ้านด่าน – บ่ออิฐ ซึ่งแยกจากถนนสายสงขลา - นาทวี ตรงหลักกิโลเมตรที่ 8 บ้านด่าน เลี้ยวซ้ายเข้าไปประมาณ 15 กิโลเมตร ปัจจุบันโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

ปีการศึกษา 2546 ทางโรงเรียนมีแนวคิดมุ่งพัฒนาการศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา เพื่อสนองนโยบายการปฏิรูปการศึกษา การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษ จากแนวความคิดนำไปสู่การจัดตั้งคณะกรรมการวางแผนดำเนินงาน โครงการจัดตั้งโรงเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา เป็นการจัดการศึกษา 2 หลักสูตรภายในโรงเรียน หลักสูตรที่ 1 หลักสูตรปกติ หลักสูตรที่ 2 หลักสูตรเน้นความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา โดยเริ่มตั้งปีการศึกษา 2547 เป็นต้นไป

วิสัยทัศน์

นำองค์กรสู่การปฏิรูปการศึกษาเพื่อพัฒนานักเรียนตามศักยภาพให้เป็นคนเก่ง ดี มีความสุข สู่ความเป็นเลิศ เสริมสร้างศรัทธาต่อผู้ปกครองและชุมชน ภายใน 3 ปี

พันธกิจ

- 1 พัฒนาศักยภาพการสู่การปฏิบัติการศึกษา
- 2 เสริมสร้างผู้เรียนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- 3 พัฒนาศักยภาพของผู้เรียน สู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ

- 4 พัฒนาความสามารถด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ
- 5 จัดการบริหารองค์กรโดยชุมชนมีส่วนร่วม
- 6 สร้างศรัทธาต่อผู้ปกครองและชุมชน

เป้าหมาย

- 1 บุคลากรปฏิบัติการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน
- 2 ผู้เรียนเป็นคนดีมีคุณธรรมและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
- 3 นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผ่านเกณฑ์มาตรฐานระดับชาติ
- 4 นักเรียนมีความสามารถเป็นเลิศทางการศึกษา

โครงการจัดตั้งโรงเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา

1 หลักการและเหตุผล

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการพัฒนาขั้นพื้นฐานที่สำคัญ อันจะส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ในทุกด้าน และเครื่องมือที่จะพัฒนาได้ดีที่สุด คือ การศึกษา ซึ่งการจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ เพราะบุคคลย่อมจะแตกต่างกันในเรื่องการเรียนรู้ตามแต่ศักยภาพและโอกาสที่พึงมี และการพัฒนาที่สำคัญนั้น จะต้องพัฒนาจากรากฐานและโครงสร้างของทรัพยากรมนุษย์ อันได้แก่ เด็กและเยาวชน ซึ่งถือเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญ ซึ่งปัจจุบันนี้มีเด็ก และเยาวชนเป็นจำนวนมากที่มีศักยภาพ ความรู้และความสามารถในด้านต่าง ๆ มากมาย แต่ยังไม่ได้รับโอกาสเพื่อการพัฒนาอย่างแท้จริง โดยเฉพาะทางด้านกีฬา ซึ่งแนวทางการจัดการศึกษาของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 หมวด 3 ว่าด้วยสิทธิและเสรีภาพของชนชาวไทย มาตรา 43 บุคคลย่อมมีสิทธิเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่าสิบสองปีที่รัฐจะต้องจัดให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพโดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย และการจัดการศึกษาอบรม ของรัฐ ต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเอกชน ทั้งนี้ตามที่กฎหมายกำหนด และหมวด 9 การปกครองส่วนท้องถิ่นมาตรา 289 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นย่อมมีสิทธิ ที่จะจัดการศึกษาอบรมและฝึกอาชีพตามความเหมาะสมและความต้องการของท้องถิ่นนั้น และเข้าไปมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาอบรมของรัฐ แต่ต้องไม่ขัดกับมาตรา 43 และ 81 ทั้งนี้ตามกฎหมายบัญญัติ และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ เพื่อให้สอดคล้องตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 มาตรา 37 (3) การจัดการศึกษา ขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษ และมาตรา 41 องค์กร

ปกครองส่วนท้องถิ่นมีสิทธิจัดการศึกษาในระดับใดระดับหนึ่งหรือทุกระดับตามความพร้อม ความเหมาะสมและความต้องการภายในท้องถิ่น

ดังนั้นเพื่อสนองแนวทางการจัดการศึกษาตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 ดังที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สงขลา เขต 1 จึงได้ร่วมมือกัน จัดตั้งโรงเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬาขึ้น ณ โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

2 วัตถุประสงค์

2 1 เพื่อพัฒนาและส่งเสริมความเป็นเลิศทักษะด้านกีฬาของเด็กและเยาวชนให้เต็มตามศักยภาพ

2 2 เพื่อพัฒนาการศึกษากีฬาระดับนักเรียนและเยาวชนเข้าสู่ระดับจังหวัด และการกีฬาแห่งชาติ

2 3 เพื่อการใช้ทรัพยากรด้านการศึกษาให้คุ้มค่า และสนองตอบความต้องการของท้องถิ่นเป็นสำคัญ

2 4 เพื่อการมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

3. เป้าหมาย

จัดตั้งโรงเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา ณ โรงเรียน เกาะแก้วพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา เป็น 1 โรงเรียน 2 หลักสูตร ด้วยการจัดวิชาเลือกด้านกีฬาแต่ละประเภทกีฬา

4 การดำเนินการ

4 1 วิธีการดำเนินการ

4 1 1 จัดตั้งโรงเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา เป็น 1 โรงเรียน 2 หลักสูตร โดยเริ่มจัดตั้งในปีการศึกษา 2547 โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขตที่ 1 ร่วมมือกันประสานงาน

1) เปิดให้เรียนวิชาสามัญและวิชาเลือกตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานในช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้น 4 ในระดับ ม 1 และ ม 4 ในปีการศึกษา 2547 และดำเนินการ

เต็มรูปแบบในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2- 3 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 - 6 ในปีการศึกษาต่อ ๆ ไป

2) เปิดให้เรียนวิชาสามัญและวิชาเลือกตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานในช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้น 4 ในระดับ ม 1 และ ม 4 ในปีการศึกษา 2547 โดยจัดวิชาเลือกเป็นวิชาการกีฬาประเภทที่เปิดเรียน

4 1 2 จัดแผนการเรียนประเภทกีฬาตามศักยภาพและความต้องการของชุมชน

4 1 3 สถานที่เรียน

1) โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

2) สนามกีฬาติณสูลานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

4 2 ค่าใช้จ่าย

4 2 1 งบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

4 2 2 งบประมาณจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลาในส่วนการจัดการเรียนการสอน ด้านกีฬา และการบริหารจัดการ

5 ระยะเวลาดำเนินการ

ดำเนินการต่อเนื่องทุกปีการศึกษา

6. สถานที่

โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

7 งบประมาณ

7 1 งบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

7 2 งบประมาณจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลาในส่วนการจัดการเรียนการสอนด้านกีฬาและการบริหารจัดการ

8 ผู้รับผิดชอบโครงการ

8 1 องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา

8 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สงขลา เขตที่ 1

8 3 โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา

9 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

9 1 ได้พัฒนาและส่งเสริมความเป็นเลิศและทักษะด้านกีฬาของเด็กและเยาวชนให้เต็มตามศักยภาพ

9 2 ได้พัฒนาการกีฬาระดับนักเรียนและเยาวชนเข้าสู่ระดับจังหวัดและการกีฬาแห่งชาติ

9 3 ได้ใช้ทรัพยากรด้านการศึกษาให้คุ้มค่าและสนองความต้องการของท้องถิ่น

9 4 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้เข้ามีส่วนร่วม และเป็นผู้ให้การสนับสนุนในการจัดการศึกษา

หลักเกณฑ์การคัดเลือก

ในการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าศึกษาพิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ

1 สมรรถภาพทางกลไกและทักษะทางกีฬา

ในการคัดเลือกบุคคลโดยคาดหวังที่จะสร้างเสริมให้เป็นนักกีฬาที่ดีนั้น จะพิจารณาคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของนักกีฬา ได้แก่

1 1 สมรรถภาพทางกลไก

1 2 ทักษะทางกีฬา

สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติทักษะเบื้องต้น โดยใช้สมรรถภาพร่างกาย ด้านพลังของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด ความอ่อนตัวและความเร็ว

ทักษะทางการกีฬา เป็นรากฐานที่สำคัญของการกีฬา การวัดทักษะกีฬาจะช่วยให้ทราบถึงระดับความสามารถในการปฏิบัติแต่ละกิจกรรมในการเล่นกีฬา

ในการคัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้าเรียน ผู้ที่สมัครเข้าศึกษาทุกคนจะต้องรับการทดสอบทักษะทางการกีฬาตามชนิดที่ถนัดหรือที่ระบุไว้ในใบสมัคร

2 ความสมบูรณ์ของร่างกายและสุขภาพ

ความสมบูรณ์ของร่างกายและสุขภาพ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการเสริมสร้างและพัฒนาความสามารถทางการกีฬาของเยาวชนทุกระดับอายุ การประเมินความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย พิจารณาจากคุณสมบัติและลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

2 1 ขนาดและโครงสร้างร่างกาย โดยพิจารณาจากสัดส่วนระหว่างน้ำหนักและส่วนสูง

2 2 สภาวะทางชีวการแพทย์ โดยการตรวจวิเคราะห์ทางการแพทย์ ดังนี้

2 2 1 การตรวจสัญญาณชีพภาพ ได้แก่ การวัดชีพจร อัตราการหายใจ

2.2.2 การตรวจทางกายภาพเพื่อวิเคราะห์พยาธิบางอย่าง ระบบโครงสร้างร่างกายและประสาทสัมผัส ได้แก่

- 1) การมองเห็น ความไว และความลึกในการมองเห็น การจำแนกสี
- 2) การได้ยิน ความไว และระดับของการได้ยิน
- 3) ความสมดุลในการทรงตัว
- 4) ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของวัตถุ
- 5) การรับสัมผัส

2.3 การตรวจทางห้องปฏิบัติการโดยการตรวจเลือดและปัสสาวะเพื่อวิเคราะห์

2.3.1 สภาวะพื้นฐานทางโลหิต (ชนิดของกลุ่มเลือด จำนวนและลักษณะของเม็ดเลือดแดง จำนวนเม็ดเลือด และการแยกชนิดของเม็ดเลือดขาว ความเข้มข้นของฮีโมโกลบินฯ)

2.3.2 พยาธิหรือโรคที่เป็นมาโดยแต่กำเนิด หรือสืบทอดได้ทางพันธุกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย

2.4 การซักประวัติ เพื่อทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับประวัติสุขภาพทั้งของเด็กและบิดา

การคัดเลือก

ในการคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนทางโรงเรียนได้แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1 การคัดเลือกเบื้องต้น เป็นการคัดเลือกโดยพิจารณาด้านสมรรถภาพทางกลไกของผู้สมัคร

1.1 คณะกรรมการการคัดเลือกที่ตั้งในเขตการศึกษาของผู้สมัครดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายและทักษะทางกีฬาและความสามารถพิเศษทางกีฬาแต่ละประเภท แล้วจัดส่งเอกสารรับสมัครพร้อมทั้งแบบบันทึกดังกล่าวให้คณะกรรมการโรงเรียนเพื่อดำเนินการต่อไป

1.2 คณะกรรมการโรงเรียนประมวลผลการทดสอบตามขั้นตอนที่ 1 และแจ้งรายชื่อผู้ผ่านการคัดเลือกขั้นต้นให้ผู้สมัครทราบ

2 การคัดเลือกขั้นที่สองเป็นการคัดเลือกโดยพิจารณาจากความสมบูรณ์ด้านร่างกายและจิตใจ

2.1 ตรวจวิเคราะห์ทางการแพทย์เพื่อประเมินความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสุขภาพแล้วสรุปผลการตรวจวิเคราะห์ โดยคณะแพทย์และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด

2.2 คณะกรรมการโรงเรียนรวบรวม ผลการตรวจวิเคราะห์ทางการแพทย์และผลการทดสอบความสามารถพิเศษทางกีฬามาสรุป พิจารณาดัดสินผลการสอบคัดเลือกเข้าเรียนในโรงเรียนแล้วประกาศรายชื่อผู้เข้าเรียน

การดำเนินงานของโรงเรียนรับผิดชอบโดยคณะกรรมการบริหารการจัดการศึกษาที่เน้นความสามารถพิเศษด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ ซึ่งทำหน้าที่ดูแลดังนี้

1 กำหนดนโยบายและแผนพัฒนาการจัดการศึกษา แผนการเรียนที่เน้นความสามารถพิเศษด้านกีฬา

2 ให้ความเห็นชอบโครงการ เพื่อดำเนินการจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีขององค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา

3 ให้ความเห็นชอบในการจัดทำสาระหลักสูตร แผนการเรียนที่เน้นความสามารถพิเศษด้านกีฬา

4 กำกับและติดตามการดำเนินงานในโครงการตามแผนปฏิบัติการประจำปีขององค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อนักเรียนเป็นสำคัญ

5 เสนอแนวทางและมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการด้านวิชาการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริหารงานบุคลากรและด้านการบริหารทั่วไปของสถานศึกษา

6 ส่งเสริมให้มีการระดมทรัพยากรเพื่อการศึกษา ตลอดจนวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของนักเรียนด้านกีฬา

7 สนับสนุนส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา ในท้องถิ่นและชุมชนต่าง ๆ ได้เข้าเรียนในแผนการเรียนที่เน้นความสามารถพิเศษด้านกีฬา เพื่อพัฒนาเยาวชนไทยสู่ความเป็นเลิศ

8 ให้ความเห็นชอบรายงานผลการดำเนินงานประจำปีของสถานศึกษาก่อนเสนอต่อสาธารณชน

9 แต่งตั้งที่ปรึกษาและหรือคณะอนุกรรมการเพื่อดำเนินงานในแผนการเรียนที่เน้นความสามารถพิเศษด้านกีฬาตามที่เห็นสมควร

2 ความเครียด

ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วย 3 รูปแบบ ดังนี้

1 รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response Based Model) อธิบายว่าความเครียด เป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยา และจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคามทฤษฎีกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย ที่อธิบายว่าความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เป็นต้น (Selye 1956 31 - 35)

2 รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation-Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนองและสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

3 รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction Model of Stress) เป็นรูปแบบที่มี พื้นฐานแนวความคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกัน และศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการสนองตอบของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจมีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนองบุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด (มนหาทิพย์ ไชยศักดิ์ 2538 : 27)

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด

เซลเย เชื่อว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกในลักษณะของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงที่เรียกว่ากลุ่มอาการปรับตัว โดยทั่วไป แบ่งเป็น 3 ระยะ

1 ระยะเตือน (Alarm Reaction) เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นทันทีทันใด เกิดเพียงระยะสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่นาทีถึง 48 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น การเกิดนั้นเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมพิทูอิทารี ส่วนหน้า (Anterior Pituitary Gland) เช่น ชีพจรเต้นเร็ว มือเท้าเย็น กล้ามเนื้อเกร็ง และมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย

2 ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) สิ่งมีชีวิตจะปรับตัวเต็มที่ทั้งร่างกายและจิตใจ ต่อตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดเพื่อให้อาการดีขึ้น หรือหายไปโดยการต่อสู้หรือถอยหนีจากตัวกระตุ้น หากสิ่งมีชีวิตนั้นได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ สิ่งมีชีวิตนั้นจะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะที่ 3

3 ระยะหมดกำลัง (The Stage of Exhaustion) ถ้าตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดรุนแรงมากขึ้นมีหลายสาเหตุในเวลาเดียวกันหรืออยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนานๆ ความสามารถในการปรับตัวจะล้มเหลวก่อให้เกิดพยาธิสภาพและเสียชีวิตได้ (สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล 2544 : 13 - 14 , อ้างอิงจาก Selye 1956 : 31 - 33)

จากการศึกษาสรุปว่า ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยามี 3 รูปแบบ คือ 1 รูปแบบพื้นฐานทางการตอบสนอง 2 รูปแบบพื้นฐานสิ่งเร้า 3 รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด ความตึงเครียดมาจากสภาพจิตใจที่เหนื่อยล้า เนื่องจากความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคลไม่สมดุลกัน ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลหรือ

การแสดงออกของบุคคลต่อการกระตุ้นจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้

ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกาย และจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ใดๆ ที่บุคคลรับรู้ว่าคุณคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของตน (Baron & Paulus 1991 : 398)

ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าภายใน และภายนอกซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมโดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคาม หรือบีบคั้น (กรมสุขภาพจิต 2542 : 4)

ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มีผลกระทบทั้งจากภายใน และภายนอกบุคคลก่อให้เกิดเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ในสภาวะที่ดีไว้ (สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล 2544 : 13)

ความเครียด (Stress) เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหา ในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ

จากการศึกษาสรุปว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่พอใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มีผลกระทบทั้งภายใน และภายนอกแล้วก่อให้เกิดปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ความเครียดนั้นก็จะเกิดเป็นระยะเวลา นาน

ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์, โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์ นั้น ๆ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีการตอบสนองต่อความเครียดได้มากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้ (นงคราญ ผาสุข 2528 : 9 , อ้างอิงจาก Farmer, Monahan and Hekeler 1984 : 20-24)

1 ทางด้านร่างกาย จะมีอาการ ใจสั่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดหัว หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่ม แขนขาตึง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนหรือขาดตามตัว มือ แขน และขามีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ

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

3 ทางด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่าย นิ่งไม่ติด การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ทำทางดกใจง่าย นอนไม่หลับ สูบบุหรี่จัด ฯลฯ

4 การรับรู้ เมื่อมีความเครียด การรับรู้ การตัดสินใจ และการเรียนรู้จะเสียไปแต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ย่งยากสลับ ซับซ้อน ต้องใช้สมาธิมาก จะทำให้เกิดผลเสียได้ อาการแสดงออกด้านต่าง ๆ ดังนี้ (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ 2537 10 - 11)

4 1 ความเครียดทางร่างกาย

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

4 2 ด้านพฤติกรรม

- 4 2 1 มักเกิดอุบัติเหตุ
- 4 2 2 มักติดยาต่าง ๆ
- 4 2 3 มีอารมณ์ระเบิดพุ่งออกมาง่าย
- 4 2 4 กินมากขึ้นหรือตรงกันข้าม ไม่อยากอาหาร
- 4 2 5 ดื่มและสูบบุหรี่มากขึ้น
- 4 2 6 หุนหันพลันแล่น
- 4 2 7 มักมีปัญหาเกี่ยวกับการพูด
- 4 2 8 มักมีการหัวเราะแปลก ๆ เหมือน พยายามกลบเกลื่อน
- 4 2 9 ง่วงนอนหรือลึกลับ
- 4 2 10 ปัสสาวะบ่อย
- 4 2 11 นอนไม่หลับ
- 4 2 12 ท้องเสีย

4.3 ด้านจิตใจ

- 4.3.1 วิตกกังวลก้าวร้าวหรือเฉยชา
- 4.3.2 เบื่อเศร้าหรือชอบเป็นลม
- 4.3.3 คับข้องใจ รู้สึกผิด รู้สึกอับอาย
- 4.3.4 หงุดหงิดและอารมณ์เสียง่าย
- 4.3.5 รู้สึกตัวเองด้อยค่า
- 4.3.6 ว้าวุ่น

4.4 ด้านความรู้ความเข้าใจ

- 4.4.1 ตัดสินใจไม่ได้ และสมาธิไม่ดี
- 4.4.2 ลืมง่าย คิดอะไรไม่ค่อยออก
- 4.4.3 อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย

4.5 ด้านสังคม

- 4.5.1 ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร
- 4.5.2 ไม่ค่อยยุ่งกับใคร และไม่ค่อยมีผลงาน
- 4.5.3 มีอุบัติเหตุบ่อย ๆ และการงานเปลี่ยนแปลง
- 4.5.4 เมื่ออยู่กับคนอื่น จะทำให้บรรยากาศของกลุ่มไม่ดี
- 4.5.5 ต่อด้านที่ทำงาน
- 4.5.6 ไม่พอใจงานอาชีพ

จากการศึกษาสรุปว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีการตอบสนองต่อความเครียดได้หลายด้านดังนี้ ทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ หายใจเร็ว ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น มือเท้าเย็น ทางด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า อึดอัดใจ ก้าวร้าว ทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ สมาธิไม่ดี ลืมง่าย และทางด้านสังคม ได้แก่ ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ต่อด้านที่ทำงาน

2.1 ระดับความเครียด

ระดับหรือความรุนแรงของความเครียดมี 3 ระดับ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คนขณะกำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจไม่รู้สึกรู้สึเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มีการแสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้ เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียด ลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย และจิตใจเกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลงหรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง หรือเครียดมากในร่างกาย และจิตใจ พ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรครุนแรง ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง ก็ยังไม่สามารถทำให้ความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

แจนิส แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

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

2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) คือ ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลาย ๆ ชั่วโมงจนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ฯลฯ

3 ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์หรืออาจจะเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้ เช่น การตายจากการเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต ฯลฯ (ปิยะวรรณ เลิศพานิช 2542 15-16 , อ้างอิงจาก Janis 1952 13 - 67)

จากการศึกษาสรุปว่า ความเครียดของคนมีหลายระดับ สามารถจัดแบ่งความเครียดตามลักษณะอาการที่ปรากฏได้เป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำหรือความเครียดเล็กน้อยซึ่งเป็นระดับแรกไม่เกิดผลเสียต่อร่างกาย ความเครียดระดับที่สองหรือความเครียดปานกลาง ต้องรีบขจัดออกไปถ้าปล่อยไว้ว่าจะมีผลเสียต่อร่างกายหรือการปฏิบัติงาน ความเครียดระดับสูงหรือความเครียด รุนแรง ยากที่จะแก้ไขได้ด้วยตัวเองต้องให้ผู้อื่นช่วย

2.2 การเผชิญความเครียด

ได้มีผู้ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดไว้ ดังนี้

การเผชิญความเครียด หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมแบบต่าง ๆ ที่จะพยายามระงับแบ่งเบา หรือขจัดความเครียดนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญศรี วรสมบัติ 2537 22)

การเผชิญความเครียด หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ในการควบคุม หรือบรรเทาภาวะความเครียดที่มีอยู่ให้บุคคลมีความพร้อมที่จะอดทนต่อปัญหาหรือความยุ่งยากของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ (สุกัญญา คมสัน 2540 13-14)

การเผชิญความเครียด เป็นความพยายามของบุคคลที่จะรักษาภาวะของจิตใจ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อภาวะสมดุลของตน โดยใช้ทั้งความคิดและการกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และหรือมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์จาก ความเครียด (ปิยะวรรณ เลิศพานิช 2542 32)

บอยด์ และจอห์นสัน ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับวิธีการเผชิญหน้าความเครียดไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีต โดยบุคคลเลือกสิ่งที่ได้เรียนรู้ขึ้นมาใช้จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เพื่อทำให้ความขัดแย้งหมดไป บุคคลแต่ละคนจะมีวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน เช่น การต่อสู้ การหลบหลีก การปฏิเสธ เพื่อช่วยลดความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นส่วนสิ่งสำคัญที่บุคคลจะพิจารณาก่อนจะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบใดแบบหนึ่งนั้น คือ อะไรเป็นสาเหตุ และอะไรคือผลที่เกิดขึ้นตามมา หลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว และเขาจะเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวเขาเอง (ปิยะวรรณ เลิศพานิช 2542 27 , อ้างอิงจาก Boyd and Johnson 1981 7)

จากการศึกษาสรุปว่า การเผชิญความเครียด หมายถึง วิธีการที่บุคคลพยายามระงับหรือขจัดความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามและกดดันจิตใจ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีวิธีการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันไปตามความสามารถ การขจัดความเครียดของแต่ละบุคคลต้องอาศัยสติปัญญา ความคิด และการกระทำ ซึ่งอาจจะแสดงออกในรูปการต่อสู้ การหลบหลีกหรือการปฏิเสธ

วิธีเผชิญกับความเครียด

ไวส์แมน กล่าวว่า รูปแบบ และวิธีเผชิญความเครียด มีทั้งรูปแบบต่อสู้ การหนี หรือการแก้ไขปัญหา เป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ทั้งนี้เพื่อรักษาดุลยภาพทางจิตใจเอาไว้ โดย

ควบคุมความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายใน เช่น ความกลัว ความว้าวุ่น ความรู้สึกไม่มั่นคง ความสูญเสียต่าง ๆ และความตึงเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งภายนอก (นิตดา พงศ์พาชำนาญเวช 2535 : 32 , อ้างอิงจาก Weisman 1978 : 264 - 265)

มูส์ และบิลลิงส์ แบ่งวิธีเผชิญความเครียดเป็น 3 กลุ่ม

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

1 การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Logical Analysis)

2 การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Redefinition) ได้แก่ การคิดทบทวน และการพิจารณาข้อดี ข้อเสียของสถานการณ์นั้น ๆ

3 การหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เผชิญความคิด (Cognitive Avoidance) ได้แก่ การปฏิเสธความจริง พยายามลบล้างสถานการณ์ทั้งหมด และการผ่นกลางวันถึงสิ่งที่พอใจ

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

1 การแสวงหาข้อมูลหรือคำแนะนำ (Seek Information or Advice)

2 การลงมือแก้ปัญหา (Take Problem - Solving Advice) ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ และพิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา พิจารณาข้อดี ข้อเสีย ในการดำเนินการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น ๆ

3 การพัฒนาวิธีทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา (Develop Alternative Rewards) เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่ดีให้กับตนเอง ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การพัฒนาเอกลักษณ์ และความเป็นอิสระของตนเอง ตลอดจนการแสวงหาสิ่งทดแทน

กลุ่มที่ 3 วิธีวิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการลดอารมณ์ที่เป็นปัญหา (Emotion - Focused Coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1 การควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ (Affective Regulation)

2 การทำจิตใจให้สงบ ไม่ทรมานทรมานเร้าร้อน ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Resigned Acceptance)

3 การระบายอารมณ์ (Emotional Discharge) ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูดหรือจากการกระทำ(ปิยะวรรณ เลิศพานิช 2542 : 28-29 , อ้างอิงจาก Moos and Billings 218-219)

สำหรับวิธีเผชิญความเครียดนั้น ลาซารัส ได้แบ่ง วิธีเผชิญความเครียดตามสถานะของการตอบสนองต่อภาวะเครียดเป็น 3 ลักษณะ คือ

1 การต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมาย โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้น ๆ ด้วยการเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมพยายามค้นหารายละเอียดใหม่ ๆ พัฒนาความสามารถหรือปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2 การถอยหนี (Withdrawal) เกิดจากการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กเมื่อพบกับสิ่งที่เป็อันตรายมักจะใช้วิธีการถอยหนี เช่น การชักมือหรือเท้าเพื่อหนีไฟหรือความเจ็บปวด เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือ ลักษณะการหลีกเลี่ยงลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย (Regression) การแยกตนเอง หรือหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยง (Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3 การประนีประนอม (Compromise) บุคคลจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบนุ่มนวลโดยใช้การประนีประนอมเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยากมาก ๆ ซึ่งไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลจะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุด หรือ บางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ ได้แก่ การชดเชย (Compensation) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification) เป็นต้น (จรรยา เกษศรีสังข์ 2537 : 27 , อ้างอิงจาก Lazarus 1990 : 258 - 262)

จากการศึกษาสรุปว่า วิธีเผชิญความเครียดมี 3 ลักษณะ คือ การต่อสู้เพื่อเอาชนะอุปสรรค การถอยหนีจากปัญหา และการประนีประนอม ความคิดเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกวิธีเผชิญความเครียด และการเลือกวิธีเผชิญความเครียดวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านตัวบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมตลอดทั้งสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด เบค และศรีวาสตาวา ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับการเรียนรู้ และสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาล เป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูง และเสี่ยงต่อการเกิดอาการทางจิตเวชมากกว่าประชากรกลุ่มอื่น และพบว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลเรียงตามลำดับ คือ ชั่วโมงการเรียนที่ยาวนาน การสอบ และคะแนนสอบ การไม่มีเวลาว่างปัญหาการเงิน ระบบการเรียน การมีความรับผิดชอบมากเกินไป บรรยากาศในการฝึกปฏิบัติงานลักษณะส่วนตัว และความรับผิดชอบในการดูแลผู้ป่วย (จรัสศรี เอี่ยมละออ 2534 : 17 , อ้างอิงจาก Beck and Srivastava 1991 : 127- 132)

เบนสัน ลาร์รี เกลัน ได้ศึกษาการเปรียบเทียบประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนระหว่าง นักศึกษาที่เรียนในวิทยาลัยในเมืองกับนักศึกษาที่เรียนในมหาวิทยาลัยใน

เมือง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 450 คน โดยศึกษาระดับความเครียดแยกเป็นสถาบันการศึกษา อายุ เพศ และความรู้ในทางจรรยา โดยใช้สเกลวัดความเครียด และคำถาม ซึ่งมีทั้งหมด 35 คำถาม ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่เรียนในมหาวิทยาลัยมีความเครียดสูงกว่านักเรียนในวิทยาลัย นักเรียนที่เรียนในวิทยาลัยที่มีอายุมากกว่าจะมีความเครียดมากกว่า นักศึกษาเพศหญิง จะมีความเครียดมากกว่านักศึกษาเพศชาย และนักศึกษาที่เรียนวิชาที่หนักกว่าจะเครียดมากกว่า (ปิยะวรรณ เลิศพานิช 2542 32 , อ้างอิงจาก Benson, Larry Glen 1977 Abstract)

โฮล์ และฮุสตัน ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนและนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 24 คน เพื่อพิสูจน์ว่าวิธีเผชิญความเครียด 2 วิธี คือ

วิธีการที่หนึ่ง การปรับเปลี่ยนความคิดว่าสิ่งคุกคามนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ ๆ ที่น่าสนใจ (Threat Redefinition)

วิธีการที่สอง การหนีความสนใจออกจากภาวะคุกคาม (Threat Isolation) จะช่วยลดภาวะความเครียดได้หรือไม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าร่วมกับการแนะนำให้ใช้วิธีเผชิญความเครียด วิธีที่หนึ่ง กลุ่มที่ 3 ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้าร่วมกับการแนะนำให้ใช้วิธีการเผชิญความเครียด วิธีที่สอง กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการช็อคด้วยไฟฟ้า เกณฑ์ที่ใช้วัดความสำเร็จในการเผชิญความเครียด คือ การตอบสนองทางร่างกาย ชีพจร อาการทางผิวหนัง และภาวะอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 2 วิธีช่วยลดภาวะความเครียดจากการช็อคด้วยไฟฟ้า (Holmes and Houston 1974 212 - 218)

โพลด์แมน และลาซาร์ส ได้ศึกษาคนปกติวัย 45 – 64 ปี จำนวน 100 คน เพื่อค้นหาวิธีเผชิญกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันโดยศึกษาเป็นเวลานาน 1 ปี และใช้วิธีการสัมภาษณ์ ถึงภาวะเครียดสัมภาษณ์ทุก ๆ 4 สัปดาห์ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวิธีเผชิญปัญหาโดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญปัญหามีคำถาม 68 ข้อ วิธีเผชิญปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่ 1 เป็นวิธีที่มุ่งแก้ปัญหา และกลุ่มที่ 2 เป็นวิธีมุ่งลดอารมณ์ถึงเครียด ผลการศึกษาพบว่า บุคคลใช้วิธีเผชิญปัญหาทั้ง 2 กลุ่ม ร่วมกันในการเผชิญกับภาวะเครียด โดยในการใช้วิธีเผชิญปัญหาวิธีเดิมค่อนข้างน้อย เนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน และการที่บุคคลจะใช้วิธีเผชิญปัญหาวิธีเดิมนั้นเป็นผลมาจากปัจจัยด้านบุคลิกภาพ บุคคลนิยมใช้วิธีเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหาที่เกิดจากเรื่องงาน หรือเมื่อประเมินว่าสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้และต้องการข้อมูลเพิ่มเติม แต่จะนิยมใช้วิธีเผชิญปัญหาที่มุ่งลดอารมณ์ถึงเครียด เมื่อเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ หรือเมื่อประเมินว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ต้องยอมรับและมีความท้อถอยเกิดขึ้น นอกจากนี้พบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีเผชิญ

ปัญหาชนิดต่าง ๆ แต่อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายของอายุน้อยเกินไป (ปิยะวรรณ เลิศพานิช 2542 : 33 , อ้างอิงจาก Folkman and Lazarus 1980 : 219 - 239)

3.2 งานวิจัยในประเทศ

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

สุคนทิพย์ หนูนพล ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ($\bar{X} = 20.13$, $s = 9.34$) โดยนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 21.05$, $s = 11.05$) และรองลงมาเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{X} = 19.52$, $s = 8.02$) และพบว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียด ไม่แตกต่างกัน (สุคนทิพย์ หนูนพล 2544 : 88)

นราธร ศรีประสิทธิ์ ศึกษาปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 400 คน โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยและโรงเรียนหอวัง พบว่า เด็กนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำจะมีความเครียดมากกว่าในกลุ่มอื่น ซึ่งแสดงว่าเด็กนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มนี้มีความวิตกกังวลกับผลการเรียนของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อตนเองในการที่จะสอบได้หรือสอบตก รวมไปถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และพบว่าความเครียดของเด็กนักเรียนวัยรุ่นครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ตึงเครียด เด็กนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีลักษณะอาการดังกล่าว ในระดับปานกลาง มีบางส่วนที่มีอาการขั้นรุนแรง ซึ่งอาการที่เกิดบ่อย คือ รู้สึกมีเหงื่อ หรือเวียนศีรษะ รวมทั้งมีความรู้สึกโกรธ หงุดหงิดได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล (นราธร ศรีประสิทธิ์ 2529 : 96)

นลินี ธรรมอำนวยสุข ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 461 คน เป็นนักเรียนชาย 338 คน นักเรียนหญิง 123 คน ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันนักเรียนชายและนักเรียนหญิงต่างก็มีประสบ

การณ์และสิทธิเท่าเทียมกัน ด้านอายุ พบว่านักเรียนที่มีอายุมากทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย และในด้านระดับชั้น พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (นลินี ธรรมอำนาจสุข 2541 213)

สมัญญา เสียงใส ได้ศึกษาความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ม.ศ 5 จำนวน 375 คน ความวิตกกังวลแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับด้านสังคม ความวิตกกังวลเกี่ยวกับด้านส่วนตัว และความวิตกกังวลด้านการเรียนและอาชีพ วิธีลดความเครียดวิตกกังวลที่ศึกษามี 3 วิธีคือ การลดความวิตกกังวลโดยวิธีก้าวร้าว การลดความวิตกกังวลโดยวิธีถอยหนี และการลดความวิตกกังวลโดยใช้เหตุผล เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสอบถาม ความวิตกกังวล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านอาชีพมากที่สุด ส่วนวิธีการใช้วิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียน พบว่า นักเรียนใช้การลดความวิตกกังวลแบบใช้เหตุผลมากที่สุด รองลงมาคือ วิธีถอยหนี และเลือกใช้วิธีลดความวิตกกังวลแบบก้าวร้าวมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 การมีความวิตกกังวลกับการ ใช้วิธีถอยหนีในการลดความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 (สมัญญา เสียงใส 2521 45 - 50)

ชาตรี ลักษณะศิริ ได้ศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวและวิธีการปรับตัวของนักเรียนกีฬาโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม 1 - 3) และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม 4 - 6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 234 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียดและการเผชิญความเครียด ปัญหาการปรับตัวในระดับปานกลาง นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีระดับชั้นศึกษาแตกต่างกันมีลักษณะมุ่งอนาคต และความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการเผชิญความเครียดและปัญหาการปรับตัวต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีปัญหา การปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีใช้วิธีการปรับตัวเรียงจากมากไปหาน้อย คือ ปรับปรุงตนเอง ยอมรับสภาพ หาเหตุผลให้ตนเองสบายใจ และจัดการกับปัญหาโดยตรง (ชาตรี ลักษณะศิริ 2546 116 -120)

จากการศึกษาสรุปว่า การวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศพบว่าความเครียดเกิดขึ้นกับบุคคลทุกกลุ่ม กลุ่มบุคคลที่นำมาศึกษาซึ่งถือว่าเป็นตัวอย่างของกลุ่มคนทั่วไปมีดังนี้ พยาบาล

นักศึกษา วิทยาลัยกับนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมือง คนปกติวัย 45 - 46 ปี นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพฯ นักศึกษานอกโรงเรียน เด็กวัยรุ่น (มัธยมศึกษาปีที่ 6) นักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่าความเครียดมีสาเหตุมาจากการเรียน การสอบ และความรับผิดชอบ ในด้านต่าง ๆ ความเครียดมีผลต่อจิตใจ การแสดงออกทางพฤติกรรม ความเจ็บป่วยของร่างกาย วิธีเผชิญความเครียดที่นำมาใช้มีทั้งการปรับเปลี่ยนตัวเองให้เข้ากับเหตุการณ์ การหลีกเลี่ยงหรือถอยหนี และการเผชิญกับความเครียดด้วยการต่อสู้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางศึกษาวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

- 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
- 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4 การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล
- 5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ ปีการศึกษา 2548 จำนวน 80 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 52 คน นักเรียนหญิง จำนวน 28 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage-Sampling) มีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1 โดยสุ่มตัวอย่างจากประเภทกีฬาฟุตบอลชายจำนวน 28 คน วอลเลย์บอลชาย-หญิงจำนวน 23 คน มวยชายจำนวน 6 คน ว่ายน้ำชาย-หญิงจำนวน 3 คน กรีฑาชาย-หญิงจำนวน 20 คน

2 กำหนดจากกีฬาฟุตบอลชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 คน

3 กำหนดจากกีฬาวอลเลย์บอลชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 7 คน กีฬาวอลเลย์บอลหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 9 คนและชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 7 คน

4 กำหนดจากกีฬามวยชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 3 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 1คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 คน

5 กำหนดจากกีฬาว่ายน้ำชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1 คน ว่ายน้ำหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1คน

6 กำหนดจากกรีฑาชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 5 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 คน กรีฑาหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 5 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 1 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 4 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 คน

7 สุ่มตัวอย่างแต่ละชั้นตอนตามวิธีการดังกล่าวรวมทั้งหมด จำนวน 80 คน ตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระดับชั้น	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง/ประเภทกีฬา										รวม
				ฟุตบอล		วอลเลย์บอล		มวย		ว่ายน้ำ		กรีฑา		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
มัธยมศึกษา ปีที่ 1	99	63	162	12	-	7	9	1	-	1	1	5	5	41
มัธยมศึกษา ปีที่ 2	74	46	120	16	-	-	7	3	-	1	-	2	1	30
รวม	173	109	282	28	-	7	16	4	-	2	1	7	6	71
มัธยมศึกษา ปีที่ 4	7	8	15	-	-	-	-	1	-	-	-	-	4	5
มัธยมศึกษา ปีที่ 5	8	6	14	-	-	-	-	1	-	-	-	2	1	4
รวม	15	14	29	-	-	-	-	2	-	-	-	2	5	9
นักกีฬา ชาย	-	-	-	28	-	7	-	6	-	2	-	9	-	52
นักกีฬา หญิง	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	1	-	11	28
รวม ทั้งหมด	188	123	311	28	-	7	16	6	-	2	1	9	11	80

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของนักเรียน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเผชิญกับความเครียด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน ประเภทกีฬา
ซึ่งลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริง
ของท่านและเติมค่าลงในช่อง ☐ ให้ครบทุกข้อ

1 เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2 ระดับชั้นเรียน

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

3 ประเภทกีฬา

☐ วอลเลย์บอล

☐ ฟุตบอล

☐ มวย

☐ วัยน้ำ

☐ กรีฑา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของนักเรียน ซึ่งมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ
ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

1 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามของชาตรี ลักษณะศิริ

2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามของ ชาตรี ลักษณะศิริ จำนวน 19 ข้อ ไปทดลองใช้กับ
นักเรียนความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์
จำนวน 34 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 90

3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การหาคุณภาพเครื่องมือ โดย ชาศรี ลักษณะศิริ (2546)

1 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน พิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.66 - 1.00 มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2 การหาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เมื่อได้แบบสอบถามตามที่ต้องการแล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ เพื่อแบ่งกลุ่มสูง - ต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแต่ละข้อ โดยใช้ t-test และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ 0.05 ขึ้นไปมาใช้ในการวิจัยมี จำนวน 19 ข้อ

3 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบถาม โดยนำข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.86

4 จัดพิมพ์แบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนแต่ละข้อดังต่อไปนี้

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

เกณฑ์การแปลความหมายของ Best

1 ในรายข้อ ดังต่อไปนี้

2.01 – 3.00	หมายถึง	มีความเครียดสูง
1.00 – 2.00	หมายถึง	มีความเครียดปานกลาง
0.00 – 0.99	หมายถึง	มีความเครียดต่ำ

2 ในรายรวมทั้งฉบับ

39-57	หมายถึง	มีความเครียดสูง
20-38	หมายถึง	มีความเครียดปานกลาง
0-19	หมายถึง	มีความเครียดต่ำ

แบบสอบถามความเครียด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็นบ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1	ข้าพเจ้ามีปัญหาหนักใจที่ต้องขบคิด				
2	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกหมดอาลัยตายอยาก				

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายถูก ✓ ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวให้ตรงกับอาการและความรู้สึกของนักเรียนว่าอาการเหล่านั้นเกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยครั้งเพียงใด ดังนี้

ไม่เคยเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้น ๆ

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักเรียนที่มีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้นนาน ๆ ครั้ง

เป็นบ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนที่มีอาการและความรู้สึกในข้อนั้นบ่อย ๆ ครั้ง

เป็นประจำ หมายถึง นักเรียนที่มีอาการและความรู้สึกในข้อนั้นเป็นประจำ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด ของนักเรียนซึ่งมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยใช้ ใช้เป็นบางครั้ง ใช้บ่อย ๆ ใช้ทุกครั้ง

1 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามของชาตรี ลักษณะศิริ

2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามของชาตรี ลักษณะศิริ จำนวน 28 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักเรียนความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จำนวน 34 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 90

3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การหาคุณภาพเครื่องมือ โดยชาตรี ลักษณะศิริ (2546)

1 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน พิจารณาตรวจสอบด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ระหว่าง 0.66 - 1.00 มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2 การหาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถาม ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เมื่อได้แบบสอบถามตามที่ต้องการแล้วนำมาตรวจให้

คะแนน ตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อหาค่าคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อ โดยใช้ t-test และเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติตั้งแต่ 0.05 ขึ้นมาใช้ในทางวิจัยมีจำนวน 28 ข้อ

3 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบถาม โดยนำข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค(Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 89

4 จัดพิมพ์แบบสอบถามที่เข้าเกณฑ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนแต่ละข้อดังต่อไปนี้

ไม่เคยใช้	ให้	0 คะแนน
ใช้บางครั้ง	ให้	1 คะแนน
ใช้น้อย ๆ	ให้	2 คะแนน
ใช้ทุกครั้ง	ให้	3 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของ Best

1 ในรายข้อ ดังต่อไปนี้

- 2.01 – 3.00 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดดี
- 1.00 – 2.00 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดปานกลาง
- 0.00 – 0.99 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดไม่ดี

2 ในรายทั้งฉบับ

- 55-81 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดดี
- 28-54 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดปานกลาง
- 0-27 หมายถึง มีการเผชิญความเครียดไม่ดี

แบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยใช้	ใช้บางครั้ง	ใช้น้อย ๆ	ใช้ทุกครั้ง
1	ข้าพเจ้ายอมอมซ่อนต่อปัญหา เพื่อให้เกิดผลดี บางอย่าง				
2	ข้าพเจ้าไม่ปิดหนทางตนเอง แต่จะเปิดหนทางไว้ โดยหาวิธีแก้ปัญหาวีเลือกใช้ปัญหาหลาย ๆ วิธี				

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นวิธีการที่นักเรียนเลือกใช้เมื่อเกิดปัญหาคับข้องใจไม่สบายใจหรือมีความเครียดเกิดขึ้น โปรดขีดเครื่องหมายถูก / ลงในช่องขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนเลือกใช้มากที่สุด ดังนี้

ไม่เคยใช้ หมายถึง นักเรียนไม่เคยใช้วิธีการในข้อความนั้นแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น

ใช้บางครั้ง หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ใช้บ่อย ๆ หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นบ่อย ๆ

ใช้ทุกครั้ง หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นทุกครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1 ผู้วิจัยเสนอข้อมูลการวิจัย ไปยังฝ่ายบริหาร โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ เพื่อขออนุมัติทำการวิจัยเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา
- 2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง เพื่ออธิบายคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามก่อนทำ
- 3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1 วิเคราะห์ระดับความเครียดและการเผชิญความเครียด โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
- 2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตามเพศโดยหาค่า t- test (บุญชม ศรีสะอาด 2535 : 112)
- 3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตามระดับชั้นโดยหา F - test One Way Anova (บุญชม ศรีสะอาด 2535 : 116)
- 4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬาโดยหา F – test One Way Anova (บุญชม ศรีสะอาด 2535 : 116)
- 5 การทดสอบรายคู่โดยใช้สถิติ Scheffe ' - Test

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1 สถิติพื้นฐาน

1 1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1 2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2 1 เปรียบเทียบระดับความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตามเพศ
โดยการทดสอบที (t - test)

2 2 เปรียบเทียบระดับความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตามระดับ
ชั้นโดยการทดสอบเอฟ (F- test)

2 3 เปรียบเทียบระดับความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตาม
ประเภทกีฬา โดยการทดสอบเอฟ (F- test)

2 4 การทดสอบรายคู่โดยใช้สถิติการทดสอบเชฟเฟ (Scheffe ' - Test)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ในการแปลความหมาย ดังนี้

X	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
SD	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
n	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน t – distribution
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน F – distribution
SS	แทน ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Square)
df	แทน ระดับชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
*	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา ประเภทกีฬาของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา โดยจำแนกตาม เพศ ระดับชั้นเรียน และประเภทกีฬา

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์จังหวัดสงขลา

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา ประเภทกีฬา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ตามตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ ระดับชั้นเรียน และประเภทกีฬา ดังตาราง 1, 2, 3, และ 4 ตามลำดับ

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตาม เพศ ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียน จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (n)	ร้อยละ
ชาย	52	65.0
หญิง	28	35.0
รวม	80	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา เป็นเพศชาย 52 คน คิดเป็นร้อยละ 65.0 และเป็นเพศหญิง 28 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0

1 2 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียน
เกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียน จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา	จำนวน (n)	ร้อยละ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	41	51.3
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	30	37.5
รวม	71	88.8
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	5	6.2
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	4	5.0
รวม	9	11.2
รวมทั้งหมด	80	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้าน
กีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ดังนี้

1 นักเรียนส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 88.8 และมี ร้อย
ละ 11.2 ที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็น
ร้อยละ 51.3 รองลงมาคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 37.5

3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็น
ร้อยละ 6.2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 5.0

1.3 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียน
เกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา ดังตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละ ของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้ว
พิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา

ประเภทกีฬา	จำนวน (n)	ร้อยละ
ฟุตบอล	28	35.0
วอลเลย์บอล	23	28.8
มวย	6	7.5
ว่ายน้ำ	3	3.7
กรีฑา	20	25.0
รวมทั้งหมด	80	100.0

จากตาราง 4 แสดงว่าจำนวนร้อยละ นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาใน
โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาฟุตบอลมากที่สุด
จาก 80 คน มีจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 รองลงมาคือ วอลเลย์บอล 23 คน คิดเป็นร้อยละ
28.8 มวย 6 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ว่ายน้ำ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 และกรีฑา 20 คน
คิดเป็นร้อยละ 25.0

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

ตาราง 5 ระดับของความเครียดของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	เสียใจมาก ๆ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ	0.44	65	ต่ำ
2	รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก	0.46	57	ต่ำ
3	ตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น	0.47	57	ต่ำ
4	รู้สึกอึดอัดใจมากจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ	0.66	71	ต่ำ
5	ฝันร้ายและตื่นขึ้นกลางดึก	0.68	70	ต่ำ
6	รู้สึกเจ็บที่นั่น ปวดที่นี้โดยไม่รู้สาเหตุ	0.72	67	สูง
7	ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	0.76	64	สูง
8	มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องผูก ท้องเสีย ท้องอืด ปวดท้อง	0.95	52	ต่ำ
9	นอนไม่หลับ	1.01	56	ปานกลาง
10	ตื่นนอนตอนเช้าเคยรู้สึกเซ็งและละห้อยท้อแท้	1.03	77	ปานกลาง
11	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการทันที จะรู้สึกหงุดหงิด	1.05	63	ปานกลาง
12	รู้สึกมีแรง หรือเวียนศีรษะ	1.06	45	ปานกลาง
13	มักอารมณ์เสียในเรื่องเล็ก ๆ น้อย	1.07	63	ปานกลาง
14	รู้สึกว่าแม้แต่คนพูดไม่ดีกับตนเอง	1.21	72	ปานกลาง
15	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ	1.23	69	ปานกลาง
16	มีปัญหาหนักใจที่ต้องขบคิด	1.23	58	ปานกลาง
17	เบื่ออาหาร	1.33	88	ปานกลาง
18	มีใครทำอะไรไม่ถูกใจจะรู้สึกโกรธ	1.35	69	ปานกลาง
19	รู้สึกกังวลในเรื่องการเรียน การสอบ และการฝึกปฏิบัติ	1.62	81	ปานกลาง
รวม		0.96	31	ต่ำ

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีความเครียดในระดับต่ำ โดยมีความเครียดในระดับปานกลาง 11 ข้อ และมีความเครียดในระดับต่ำ 8 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรกคือ รู้สึกกังวล

ในเรื่องการเรียนรู้ การสอบและการฝึกปฏิบัติ มีใครทำอะไรไม่ถูกจะรู้สึกโกรธ และรู้สึกเบื่ออาหารตามลำดับ

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

3.1 ความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จำแนกตามเพศ ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จำแนกตามเพศ

เพศ	$\bar{X}$	S D	t
ชาย	17.63	5.92	743
หญิง	18.66	5.71	

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีความเครียดในระดับต่ำ โดยนักเรียนชายและหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3.2 ความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 7 - 8

ตาราง 7 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้นที่ศึกษา		$\bar{X}$	S D	ความหมาย
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	ม 1	18.96	5.42	ต่ำ
	ม 2	16.75	6.26	ต่ำ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	ม 4	16.60	4.56	ต่ำ
	ม 5	23.00	2.94	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดในระดับต่ำ โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความเครียดปานกลาง และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเครียดต่ำสุด

ตาราง 8 การวิเคราะห์ความแปรปรวนความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	198.01	66.00	120
ภายในกลุ่ม	75	2462.98	32.84	
รวม	78	2660.98		

จากตาราง 8 แสดงว่า นักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3.3 ความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียน
เกาะแก้วพิทยาสรรค์ จำแนกตามประเภทกีฬา ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 9

ตาราง 9 เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้ว
พิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา

ประเภทกีฬา	$\bar{X}$	S D	ความหมาย
ฟุตบอล	16.35	5.31	ต่ำ
วอลเลย์บอล	18.31	7.46	ต่ำ
มวย	20.33	4.48	ปานกลาง
ว่ายน้ำ	19.66	4.50	ต่ำ
กรีฑา	19.15	4.87	ต่ำ

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาใน โรงเรียน
เกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยนักเรียนประเภทกีฬามวย
มีความเครียดสูงสุด และนักเรียนประเภทกีฬาฟุตบอลมีความเครียดต่ำสุด

ตาราง 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระดับความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ
ทางด้านกีฬา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	136.83	34.20	1.00
ภายในกลุ่ม	74	2524.15	34.11	
รวม	78	2660.98		

จากตาราง 10 แสดงว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาโรงเรียนเกาะแก้ว
พิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีความสามารถทางด้านกีฬาต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

4.1 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 11

ตาราง 11 ระดับของการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	ยอมรับยอมต่อปัญหาเพื่อให้เกิดผลดีบางอย่าง	1.11	67	ปานกลาง
2	ไม่ปิดหนทางตนเองแต่จะเปิดหนทางไว้ โดยหาวิธีแก้ปัญหาไว้เลือกใช้แก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี	1.23	75	ปานกลาง
3	จะรอดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นก่อนที่จะทำอะไรลงไป	1.30	83	ปานกลาง
4	เตรียมตัวเองสำหรับสิ่งที่เลวร้าย	1.32	85	ปานกลาง
5	รักษาความภูมิใจในตัวเอง และนั่งสงบโดยไม่แสดงความกระวนกระวาย	1.45	74	ปานกลาง
6	เปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้สิ่งต่าง ๆ ถูกต้อง	1.47	81	ปานกลาง
7	ใคร่ครวญในสิ่งที่จะพูดหรือทำ	1.47	84	ปานกลาง
8	พยายามที่จะมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของบุคคลอื่น	1.47	77	ปานกลาง
9	เมื่อไม่สามารถที่จะทำอะไรได้แล้ว ก็ยอมรับปัญหานั้น	1.51	88	ปานกลาง
10	เชื่อว่า สิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว	1.58	75	ปานกลาง
11	คิดถึงบุคคลที่ข้าพเจ้าชื่นชอบ และจะใช้วิธีการที่บุคคลนั้นจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นแบบอย่าง	1.58	97	ปานกลาง
12	ปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้	1.60	89	ปานกลาง
13	ค้นหาใหม่ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต	1.61	73	ปานกลาง
14	บอกกับตัวเองว่า สิ่งต่าง ๆ จะช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึกดีขึ้น	1.62	80	ปานกลาง
15	นำประสบการณ์เดิมมาช่วยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นคล้ายกัน	1.62	76	ปานกลาง
16	ยืนยันและต่อสู้ สำหรับสิ่งที่ต้องการ	1.65	79	ปานกลาง
17	ปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองออกไปด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง	1.67	77	ปานกลาง

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S D	ระดับ
18	เปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวเอง	1 68	78	ปานกลาง
19	รู้ว่าจะต้องทำอะไร ดังนั้นข้าพเจ้าจึงพยายามเป็น 2 เท่าในการทำงาน	1 70	76	ปานกลาง
20	พูดกับใครบางคนเพื่อที่จะทำให้ปัญหานั้นชัดเจนขึ้น	1 70	86	ปานกลาง
21	ค้นหาสิ่งดีๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น	1 72	82	ปานกลาง
22	เชื่อว่าปัญหาต่างๆ จะหมดไปหรือสิ้นสุดลงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง	1 73	83	ปานกลาง
23	พูดระบายกับใครบางคน	1 76	88	ปานกลาง
24	มีแรงดลใจที่จะทำสิ่งที่สร้างสรรค์บางอย่าง	1 77	72	ปานกลาง
25	เชื่อว่า สิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อเวลาผ่านไป	1 82	82	ปานกลาง
26	เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี	1 85	81	ปานกลาง
27	คิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำการสิ่งต่างๆ ในแต่ละขั้นตอน	1 85	81	ปานกลาง
28	ขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน	1 93	83	ปานกลาง
รวม		1 60	45	ปานกลาง

จากตาราง 11 แสดงว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน คิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำการสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอน และเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ยอมรวมยอมต่อปัญหาเพื่อให้เกิดผลดีบางอย่าง

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา

5.1 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 12

ตาราง 12 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ

เพศ	X	S D	t
ชาย	40.30	13.95	1.92
หญิง	46.14	10.66	

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชายและหญิงมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งนักเรียนหญิงมีการเผชิญความเครียดดีกว่านักเรียนชาย

5.2 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 13 - 14

ตาราง 13 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

ระดับชั้นที่ศึกษา		$\bar{X}$	S D	ความหมาย
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	ม 1	41.50	11.29	ปานกลาง
	ม 2	40.81	14.64	ปานกลาง
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	ม 4	47.60	10.01	ปานกลาง
	ม 5	57.50	6.35	ดี

จากตาราง 13 แสดงว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการเผชิญความเครียดดี

ตาราง 14 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามระดับชั้นที่ศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	3	1169.11	389.37	2.38
ภายในกลุ่ม	76	12452.38	163.85	
รวม	79	13620.49		

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นแตกต่างกันมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

5.3 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 15 - 16

ตาราง 15 เปรียบเทียบการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา

ประเภทกีฬา	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ฟุตบอล	38.50	14.99	ปานกลาง
วอลเลย์บอล	44.13	11.72	ปานกลาง
มวย	46.83	16.26	ปานกลาง
ว่ายน้ำ	54.00	13.74	ปานกลาง
กรีฑา	43.52	10.31	ปานกลาง

จากตาราง 15 แสดงว่า นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาแต่ละประเภทกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกัน ส่วนใหญ่มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง

ตาราง 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามประเภทกีฬา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	4	1017.45	254.37	1.514
ภายในกลุ่ม	75	12602.99	168.04	
รวม	79	13620.49		

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่ประเภทกีฬาต่างกันมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์
- 2 เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นที่เรียน ประเภทกีฬา

สมมติฐานในการวิจัย

- 1 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ มีระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูง
- 2 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาชายหญิงมีระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน
- 3 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 มีระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน
- 4 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในแต่ละประเภทกีฬามีความเครียดและการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1 ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์
- 2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 4, 5 ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จำนวน 80 คน ปีการศึกษา 2548 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage –Sampling) จากประเภทกีฬา วอลเลย์บอล ฟุตบอล มวย วายน้ำ กรีฑา

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของนักเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ไม่เคยเลย นานๆ ครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ไม่เคยใช้ ใช้เป็นบางครั้ง ใช้บ่อยๆ ใช้ทุกครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้แจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตต่อผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา และขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม โดยแจกแบบสอบถามจำนวน 80 ฉบับ ได้รับกลับคืนมา สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Statistical Package for Social Science (SPSS) เพื่อคำนวณหาค่าสถิติต่อไปนี้

- 1 วิเคราะห์ระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดโดยหาค่าเฉลี่ย(Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation)
- 2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตามเพศโดยหาค่าที(t-test)
- 3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตามระดับชั้น โดยหาค่าเอฟ(F-test One Way Anova)
- 4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกตามประเภทกีฬาโดยหาค่าเอฟ(F-test One Way Anova)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา จำแนกตามเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา ประเภทกีฬา ปรากฏผลดังนี้

1.1 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา เป็นเพศชาย 52 คน คิดเป็นร้อยละ 65.0 และเป็นเพศหญิง 28 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0

1.2 นักเรียนสวนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 88.8 และมีร้อยละ 11.2 ที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

1 3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 51.3 รองลงมาคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 37.5

1 4 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็น ร้อยละ 6.2 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 5.0

1 5 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาใน โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาฟุตบอลมากที่สุด จาก 80 คน มีจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 รองลงมาคือ วอลเลย์บอล 23 คน คิดเป็น ร้อยละ 28.8 มวย 6 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 วายน้ำ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 และกรีฑา 20 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0

2 ความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีความเครียดในระดับต่ำ โดยมีความเครียดในระดับปานกลาง 11 ข้อ และมีความเครียดในระดับต่ำ 8 ข้อ ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรกคือ รู้สึกกังวลในเรื่องการเรียน การสอบและการฝึกปฏิบัติ มีใครทำอะไรไม่ถูกจะรู้สึกโกรธ และรู้สึกเบื่ออาหารหารตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา และประเภทกีฬาพบว่า

2 1 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีความเครียดในระดับต่ำ โดยนักเรียนชายและหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2 2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดในระดับต่ำ โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความเครียดสูงสุด และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเครียดต่ำสุด

2 3 นักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่ระดับชั้นที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2 4 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาใน โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ โดยนักเรียนประเภทกีฬามวยมีความเครียดสูงสุด และนักเรียนประเภทกีฬาฟุตบอลมีความเครียดต่ำสุด

2 5 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาใน โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีความสามารถทางด้านประเภทกีฬาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3 การเผชิญความเครียด นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง โดยมีการเผชิญความเครียดในระดับดี 5 ข้อ มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง ซึ่งเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน คิดอย่างรอบคอบ เพื่อกระทำการต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอน และเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ยอมรวมยอมต่อปัญหาเพื่อให้เกิดผลดีบางอย่าง เมื่อเปรียบเทียบการเผชิญ

ความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ซึ่งจำแนกตามเพศ ระดับชั้นที่ศึกษา และประเภทกีฬาพบว่า

3 1 นักเรียนชายและหญิงที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชายและหญิงมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งนักเรียนหญิงมีการเผชิญความเครียดดีกว่านักเรียนชาย

3 2 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีระดับชั้นที่ศึกษาที่แตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการเผชิญความเครียดดี

3 3 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีระดับชั้นแตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

3 4 นักเรียนแต่ละประเภทกีฬา ในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ส่วนใหญ่มีการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง

3 5 นักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้ว พิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่ประเภทกีฬาต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้า เรื่องความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา อภิปรายผลได้ดังนี้

1 ความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความเครียดต่ำ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนวนยสุข (2541 :112) ได้ศึกษานักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลศึกษาพบว่านักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสังคมเมื่อมาเจอปัญหาทำให้นักเรียนมีความเครียดในชีวิตประจำวันโดยไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจจะรู้ตัวแต่ก็สามารถจัดการกับความเครียดได้

2 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นราทร ทรประสิทธิ์ (2529 :101-106) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชายและหญิงมีความเครียดแตกต่างกันโดยนักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนวนยสุข (2541 :213) ได้ศึกษาเรื่อง

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกัน และผลการศึกษา นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลาในครั้งนี้พบว่านักเรียนชายและหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องเพราะว่านักเรียนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หลักสูตร ครู อาจารย์ผู้สอนและนักเรียนมีจำนวนน้อย เป็นกลุ่มขนาดเล็กที่ครูอาจารย์สามารถให้คำปรึกษาดูแลได้อย่างทั่วถึง

3 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีระดับชั้นแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชาดรี ลักษณะศิริ (2546 112-117) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากว่า นักเรียนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน คือจัดนักเรียนส่วนใหญ่ที่มีกีฬาประเภทเดียวกันให้อยู่ห้องเดียวกัน อยู่หอพักเดียวกัน อยู่ในกฎระเบียบเดียวกัน กลุ่มครูอาจารย์ที่ดูแลเป็นกลุ่มเดียวกัน

4 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในแต่ละประเภทมีระดับความเครียดแตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากว่า นักกีฬาแต่ละประเภทมีจำนวนน้อย ทำให้เกิดความใกล้ชิดกันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ครูอาจารย์ที่ฝึกสอนกีฬาสามารถฝึกซ้อมและดูแลได้ทั่วถึง

จากการศึกษาเรื่องการเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา อภิปรายผลได้ดังนี้

1 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537 63) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชาดรี ลักษณะศิริ (2546 110-111) ได้ศึกษาการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่านักเรียนมีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเผชิญความเครียดและสามารถแสดงพฤติกรรมคลายความเครียดออกมาในรูปแบบต่างๆ โดยเรียนรู้จากสื่อเทคโนโลยีและข่าวสารทั่วไป

2 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียน เกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีเพศแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นักกีฬาชายและหญิงมีการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากการอยู่ในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ต้องฝึกซ้อมกีฬานักเหมือนกัน ประสบปัญหาที่คล้ายคลึง ทำให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะอดทนกับความยุ่งยากของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้

3 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียน เกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีระดับชั้นแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ชาตรี ลักษณะศิริ (2546 : 116) ได้ศึกษาการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 การศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก นักเรียนเรียนรู้วิธีการเผชิญความเครียดจากข่าวสารของกรมสุขภาพจิต ข่าวสารจากเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เผชิญได้ และนักเรียนที่มีระดับชั้นที่ศึกษาต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ชาตรี ลักษณะศิริ (2546 : 118) ได้ศึกษาการเผชิญความเครียดของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นที่ศึกษาต่างกันมีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก นักเรียนอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน มีอายุและชั้นที่ศึกษาแตกต่างกันไม่มาก จึงมีองค์ประกอบในชีวิตที่ไม่แตกต่างกันในหลายๆ ด้าน เช่น ประสบการณ์ชีวิต สภาพทางสรีรวิทยา เป็นต้น

4 การเผชิญความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียน เกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา ที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกัน มีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า นักเรียนที่มีประเภทกีฬาแตกต่างกันมีการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมของนักเรียนส่วนใหญ่ เช่นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ภูมิหลังของครอบครัว กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น คล้ายคลึงกันทำให้การเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1 จากผลของการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียน เกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดต่ำ แสดงว่ากิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีซึ่งควรดำเนินต่อไป และเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนให้

มากยิ่งขึ้น ควรจัดกิจกรรมที่กระตุ้นการใช้ความคิดวิเคราะห์ การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การคิดวางแผนตามลำดับขั้นตอนเพื่อให้ นักเรียนสามารถนำความรู้มาปรับใช้ในการแข่งขันกีฬาและพัฒนาการเล่นกีฬาให้มีประสิทธิภาพ

2 จากผลของการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลาในระดับชั้นที่ต่างกันส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความเครียดปานกลาง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเครียดต่ำสุด นักเรียนประเภทกีฬามวยมีความเครียดสูงสุด และนักกีฬาประเภทกีฬาฟุตบอลมีความเครียดต่ำสุด เพื่อให้ นักเรียนมีความเครียดน้อยลงควรจัดกิจกรรมเพิ่มเติมเช่น ทัศนศึกษาและนันทนาการ

3 จากผลของการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลาส่วนใหญ่มีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีการเผชิญความเครียดต่ำลงควรให้ความรู้เรื่องวิธีการเผชิญกับความเครียดในรูปแบบต่างๆ ซึ่งควรจะเชิญวิทยากรจากกรมสุขภาพจิตมาเป็นวิทยากร

4 ควรจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับนักเรียน จะเป็นการประสานสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครองและอาจทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตดีขึ้น เช่นจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน เป็นต้น

5 ควรมีการตรวจสุขภาพจิตของนักเรียนเพื่อทราบปัญหาและหาวิธีการช่วยเหลือ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1 การศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นรายกรณี(Case Study) หรือการวิจัยแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยว (Singgle Subject Design) เพื่อทราบปัญหาต่างๆ ที่เกิดกับนักเรียนบางคนและทดลองใช้วิธีการช่วยเหลือตามสถานการณ์

2 การศึกษาวิจัยเชิงพัฒนาสุขภาพจิตแบบองค์รวมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

3 การวิจัยแบบโครงการเข้าค่ายโดยใช้กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กนกรัตน์ สุขะดุงคะ (2545) จิตวิทยาคลินิก จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ กรุงเทพฯ เมดิคัล มีเดีย

กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี (2545) สมอกับการเรียนรู้ พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ พรการ พิมพ์

กรมพลศึกษา (2536) หลักเกณฑ์ในการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก สุพรรณบุรี คู่มือครู การดำเนินการสอบคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ถ่ายเอกสาร

_____ (2542) รายงานสรุปผลการดำเนินงานโรงเรียนกีฬาสังกัดกรมพลศึกษาปีการศึกษา 2541 กรุงเทพฯ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

_____ (2543) ประทีปแห่งการกีฬา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี กรุงเทพฯ เอ ที่ พรินต์

กรมสุขภาพจิต (2543) คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ ส ร พ

_____ (2543) คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ ร ส พ

กระทรวงสาธารณสุข (2540) คู่มือคลายเครียด พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

_____ (2542) การพัฒนาแบบประเมินและการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับ ประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2533) รวมกฎหมาย กฎกระทรวง ข้อบังคับการกีฬาแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ ไทยมิตรการพิมพ์

เกษม ดันติพลาวีระ (2545) โรคจิตโรคประสาท นนทบุรี สนุกอ่าน

กุลวนิดา ดุงคะเศรณี (2523) การใช้การบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการทางร่างกายและ สุขภาพ ปริญญาโท กศ ม (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ชนิษฐา อารยภิญโญ (2542) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนีกรุงเทพ ปริญญาโท กศ ม (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2540) แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8
พ.ศ. 2540-2544 กรุงเทพฯ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนัก
นายกรัฐมนตรี
- _____ (2544) รายงานการวิจัยรูปแบบการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษ
กรุงเทพฯ ศูนย์แห่งชาติเพื่อพัฒนาผู้ที่มีความสามารถ พิเศษ สกศ
- _____ (2544) คู่มือค้นหาแววความสามารถพิเศษ กรุงเทพฯ ศูนย์แห่งชาติเพื่อ
พัฒนาผู้ที่มีความสามารถพิเศษ สกศ
- งานการศึกษาพื้นที่เขต 1 (2547) แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2548 โรงเรียน
เกาะแก้วพิทยาสรรค์ สงขลา เทมการพิมพ์
- _____ (2547) สรุปการจัดการศึกษาระบบที่เน้นความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา
สงขลา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อัดสำเนา
- _____ (2547) บทบาทหน้าที่คณะกรรมการบริหารจัดการศึกษาระบบที่เน้นความ
สามารถพิเศษทางด้านกีฬา สงขลา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อัดสำเนา
- _____ (2546) โครงการจัดตั้งโรงเรียนการศึกษาขั้นพื้นฐานสำหรับบุคคลที่มีความ
สามารถพิเศษทางด้านกีฬา สงขลา โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ อัดสำเนา
- จรรยา เกษศรีสังข์ (2537) วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ปริญญา
นิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- จรัสศรี เอี่ยมละออ (2534) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัย
พยาบาลและผดุงครรภ์ สังกัดกรมอนามัยในเขต 7 และส่วนกลาง วิทยานิพนธ์
วท ม (จิตวิทยาคลินิก) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
ถ่ายเอกสาร
- ชาติรี ลักษณะศิริ (2546) การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต ความเครียด และการการเผชิญ
ความเครียดปัญหาการปรับตัวและวิธีปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัด
สุพรรณบุรี ปริญญานิพนธ์ กศ ม (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ชูதிய ปานปรีชา (2532) จิตวิทยาทั่วไป นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ดวงเดือน อ่อนน้อม (2529) การจัดการศึกษาสำหรับเด็กสามารถพิเศษ กรุงเทพฯ
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร
- ดุขฎิ บริพัตร ณ อยุธยา, หม่อม (2531) เด็กปัญญาเลิศ กรุงเทพฯ ปาณยา

- ทิพวรรณ สุวรรณประเสริฐ (2541) ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี ปริญญาโท
กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- นงคราญ ผาสุก (2528) หลักการพยาบาลจิตเวช กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยมหิดล
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542) ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต กรุงเทพฯ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ถ่ายเอกสาร
- นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529) ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด
ของเด็กวัยรุ่น วิทยานิพนธ์ สค ม (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข)
กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ถ่ายเอกสาร
- นลินี ธรรมอำนาจสุข (2541) ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปริญญาโท กศ ม (จิตวิทยา
การศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่าย
เอกสาร
- นัยดา พงศ์พานานาญเวช (2535) ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหา
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี ปริญญาโท กศ ม (จิตวิทยา
การแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถ่ายเอกสาร
- นิภา ศรีไพโรจน์ (2527) หลักการวิจัยเบื้องต้น กรุงเทพฯ บริษัทศึกษาพรจำกัด
- นิภา นิธยาน (2530) การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษา กรุงเทพฯ
สารศึกษการพิมพ์
- บุญชม ศรีสะอาด (2535) การวิจัยเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ สุวีริยาสาส์น
- ปิติพงษ์ ประเสริฐผล (2535) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและ
ความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน
ปทุมคงคา ปริญญาโท กศ ม (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542) การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการ
เผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใน
โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4 ปริญญาโท
กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ผดุง อารยะวิญญู (2542) การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพฯ แวนแก้ว

- พิมลพรรณ สุวรรณโณ (2531,มกราคม) อารมณ์เครียดหรือความเครียด นิตยสารการ
ประชาสงเคราะห์ 31 (1) 75 - 76
- เพ็ญศรี วรสมบัติ (2537) ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุน
ทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ปริญญาณิพนธ์
กศ ม (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถายเอกสาร
- ไพศาล หวังพานิช (2523) การวัดผลการศึกษา กรุงเทพฯ สำนักทดสอบการศึกษา
และจิตวิทยามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538) ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับ
ความเครียดของหัวหน้าภาควิชา กับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล ปริญญา
ณิพนธ์ กศ ด (การบริหารการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ถายเอกสาร
- มนฤดี เพ็ญสุริยา (2545) การศึกษาสาเหตุและวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัว
สอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปริญญาณิพนธ์ กศ ม
(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถายเอกสาร
- รัตนา ศิริพานิช (2542) รายงานการวิจัยการศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2539) เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้ ภาควิชาวัดผล
และวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ กรุงเทพฯ สุวีริยะสาส์น
- วรารัตน์ ประสิทธิ์ธัญญกิจ (2537) การศึกษาการปรับตัวของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา ปริญญาณิพนธ์
กศ ม (การศึกษาพิเศษ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ถายเอกสาร
- วารี ถิระจิตร (2545) การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- วิเชียร เกตุสิงห์ (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม) ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมายเรื่องง่าย ๆ
ที่บางครั้งพลาดได้ ขาวสารการวิจัยการศึกษา 18 (38) 9 – 11
- ศรียา นิยมธรรม และคณะ (2546) การศึกษาพิเศษ กรุงเทพฯ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) จิตวิทยาเด็กที่มีความสามารถพิเศษ พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ
หมอชาวบ้าน
- สวนา พรพัฒน์กุล (2522) จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ แสงรุ่งการพิมพ์

- สมัญญา เสียงใส (2521) *ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร* ปรินูญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- สุกัญญา คมสัน (2540) *กลวิธีเผชิญความเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น* ปรินูญานิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อัดสำเนา
- สุคนทิพย์ หนูนพล (2544) *ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี* ปรินูญานิพนธ์ กศ ม (สุศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- สุชา จันทรโสม (2520) *สุขภาพจิต* กรุงเทพฯ แพร์พิทยา
- สุนันท์ ศลโกสม และไพฑูรย์ โพธิสาร (2547) *การเขียนโครงการวิจัย* กรุงเทพฯ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อัดสำเนา
- เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์ (2533) *การจัดการกับความเครียด* กรุงเทพฯ แสงศิลป์การพิมพ์
- อุษณีย์ โพธิสุข (2541) *รายงานการวิจัยประกอบร่างพระราชบัญญัติ การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความสามารถพิเศษ* กรุงเทพฯ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
- อุษณีย์ อนุรุทธวงศ์ (โพธิสุข) (2545) *ความคิดและจิตใจของคนฉลาด* กรุงเทพฯ มูลนิธิสดศรี - สฤษดิ์วงศ์
- _____ (2545) *สำรวจแววเด็ก* กรุงเทพฯ มูลนิธิสดศรี - สฤษดิ์วงศ์
- _____ (2545) *แผนที่สู่การพัฒนาอัจฉริยะเด็ก พิมพ์ครั้งที่ 3* กรุงเทพฯ มูลนิธิสดศรี - สฤษดิ์วงศ์
- Avarez, Jeri Ann (1993) *A Study on High School Studen Perception of School Stress, Coping Resources and Stress Responses Dissertation Abstracts on Disc* (CD-ROM)
- Baron, Robert A and Paulus, B Paul (1991) *Understanding Human Relation* 2nd ed Boston Allyn and Bacon
- Best, John W and Jame V Kahn (1981) *Research in Education* 8th cd Bosnton Allyn and Bacan
- Lazarus, S Richard (1969) *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness* 2nd ed New York Mcgraw-Hill
- Hans Selye, MD (1976) *The Stress of Life* New York Mcgraw - Hill Book Company

Holmes, D S and Houston, B K (1974) *Affectiveness of Situation and Affective Isolation in Coping with Stress* *Journal of Personality of Social Psychology* 29 212-218

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม
เรื่อง
ความเครียดและการเผชิญความเครียด

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามการประเมินมี 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียน นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบต่อการเรียนแต่อย่างใด ในการตอบแบบสอบถามไม่ต้องลงชื่อนักเรียน คำตอบทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ

จึงขอความกรุณาให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

วรรณณา ศิลปะศาสตร์
นิสิตปริญญาโท สาขาการศึกษาพิเศษ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

"วัดความเครียดและวัดการเผชิญความเครียด"

คณะศึกษาศาสตร์ (การศึกษาพิเศษ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมายถูก / ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน

- เพศ ☐ ชาย
☐ หญิง
- ระดับชั้นเรียน
☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
☐ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
- ประเภทกีฬา
☐ ฟุตบอล
☐ วอลเลย์บอล
☐ มวย
☐ วายน้ำ
☐ กรีฑา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความเครียด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ให้ตรงกับ

อาการและความรู้สึกของนักเรียน ว่าอาการเหล่านั้นเกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยครั้งเพียงใด ดังนี้

- | | |
|---------------|--|
| ไม่เคยเลย | หมายถึง นักเรียนไม่เคยมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้นเลย |
| นานๆ ครั้ง | หมายถึง นักเรียนมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้นนานๆ ครั้ง หรือเล็กน้อย |
| เป็นบ่อยครั้ง | หมายถึง นักเรียนมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้นบ่อยครั้งหรือมาก |
| เป็นประจำ | หมายถึง นักเรียนมีอาการและความรู้สึกในข้อความนั้นเป็นประจำ หรือมากที่สุด |

ข้อ	ข้อความ	ไม่ เคย เลย	นานๆ ครั้ง	เป็น บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1	ข้าพเจ้ามีปัญหาหนักใจที่ต้องขบคิด				
2	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกหมดอาลัยตายอยาก				
3	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกมีแรงหรือเวียนศีรษะ				
4	ข้าพเจ้าเคยนอนไม่หลับ				
5	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกเจ็บที่นั่นปวดที่นี่โดยไม่รู้สาเหตุ				
6	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกว่าแม้แต่คนพูดไม่ดีกับข้าพเจ้า				
7	เมื่อมีใครทำอะไรไม่ถูกใจข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรู้สึกโกรธ				
8	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการในทันที ข้าพเจ้าจะรู้สึกหงุดหงิด				
9	ข้าพเจ้าเคยฝันร้ายและตื่นขึ้นกลางดึก				
10	เมื่อข้าพเจ้าตื่นนอนตอนเช้าเคยรู้สึกเซ็งและละเหี่ยท้อแท้				
11	ข้าพเจ้าเคยตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น				
12	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกเบื่ออาหาร				
13	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกอึดอัดใจมากจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ				
14	ข้าพเจ้าเคยเสียใจมากๆ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ				
15	ข้าพเจ้าเคยปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
16	ข้าพเจ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องผูก ท้องเสีย ท้องอืด ปวดท้อง				
17	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
18	ข้าพเจ้าเคยรู้สึกกังวลในเรื่องการเรียน การสอบและการฝึกปฏิบัติ				
19	ข้าพเจ้ามักอารมณ์เสียในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเผชิญกับความเครียด

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นวิธีการที่นักเรียนเลือกใช้เมื่อเกิดปัญหาคับข้องใจ ไม่สบายใจ

หรือมีความเครียดเกิดขึ้น โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือของใดช่องหนึ่ง

เพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนเลือกใช้มากที่สุด ดังนี้

ไม่เคยใช้ หมายถึง นักเรียนไม่เคยใช้วิธีการในข้อความนั้นแก้ปัญหาหรือ
ความเครียดที่เกิดขึ้นเลย

ใช้เป็นบางครั้ง หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ใช้บ่อยๆ หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นบ่อยๆ

ใช้ทุกครั้ง หมายถึง นักเรียนใช้วิธีการในข้อความนั้นทุกครั้ง

ข้อ	ข้อความ	ไม่ เคย ใช้	ใช้ เป็น บาง ครั้ง	ใช้ บ่อยๆ	ใช้ ทุก ครั้ง
1	ข้าพเจ้ายอมรอมรอมต่อปัญหาเพื่อให้เกิดผลดี บางอย่าง				
2	ข้าพเจ้าไม่ปิดหนทางตนเองแต่จะเปิดหนทางไว้ โดยหา วิธีแก้ปัญหาไว้เลือกใช้แก้ปัญหาหลายๆ วิธี				
3	ข้าพเจ้าบอกกับตัวเองว่า สิ่งต่างๆ จะช่วยให้ข้าพเจ้ารู้สึก ดีขึ้น				
4	ข้าพเจ้ามีแรงจิตใจที่จะทำสิ่งที่สร้างสรรค์บางอย่าง				
5	ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี				
6	ข้าพเจ้าจะรอดูว่าเกิดอะไรขึ้น ก่อนที่จะทำอะไรลงไป				
7	ข้าพเจ้าเชื่อว่าสิ่งที่ตัวเองต้องการเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในแล้ว				
8	ข้าพเจ้าปลดปล่อยความรู้สึกของตนเองออกไปด้วยวิธีใด วิธีหนึ่ง				
9	ข้าพเจ้าพูดกับใครบางคนเพื่อที่จะทำให้ปัญหานั้นชัดเจน ขึ้น				
10	ข้าพเจ้ารักษาความภาคภูมิใจในตนเอง และนั่งสงบ โดยไม่แสดงความกระวนกระวาย				
11	ข้าพเจ้าค้นหาใหม่ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต				

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยใช้	ใช้เป็นบางครั้ง	ใช้บ่อยๆ	ใช้ทุกครั้ง
12	ข้าพเจ้าเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้สิ่งต่างๆ ถูกต้อง				
13	ข้าพเจ้าขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน				
14	ข้าพเจ้าพูดระบายความรู้สึกกับคนบางคน				
15	ข้าพเจ้ายืนยันและต่อสู้ สำหรับสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ				
16	ข้าพเจ้านำประสบการณ์เดิมมาช่วยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นคล้ายกัน				
17	ข้าพเจ้ารู้ว่าต้องทำอะไร ดังนั้นจึงพยายามเป็น 2 เท่าในการทำงาน				
18	ข้าพเจ้าเชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อเวลาผ่านไป				
19	เมื่อไม่สามารถที่จะทำอะไรได้แล้ว ข้าพเจ้าก็ยอมรับปัญหานั้น				
20	ข้าพเจ้าปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น				
21	ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเอง				
22	ข้าพเจ้าเชื่อว่าปัญหาต่างๆ จะหมดไป หรือสิ้นสุดลงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง				
23	ข้าพเจ้าเตรียมตัวเอง สำหรับสิ่งที่เลวร้าย				
24	ข้าพเจ้าใคร่ครวญในสิ่งที่จะพูดหรือทำ				
25	ข้าพเจ้าคิดถึงบุคคลที่ตัวเองชื่นชอบ และจะใช้วิธีการที่บุคคลนั้นจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นแบบอย่าง				
26	ข้าพเจ้าพยายามที่จะมองสิ่งต่างๆ จากมุมมองของบุคคลอื่น				
27	ข้าพเจ้าค้นหาสิ่งที่ดีๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น				
28	ข้าพเจ้าคิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำการสิ่งต่างๆ ในแต่ละขั้นตอน				

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ที่ ศธ 0519 12/๗๖๓3



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ตลุมพית 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๔ พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ และแบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางวรรณณา ศิลปศาสตร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาความเครียดของนักเรียนที่มี
ความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา” โดยมี ศาสตราจารย์ผดุง
ธาระวิญญู เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือ
การวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-4 จำนวน 34 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม
วัดการเผชิญความเครียด และแบบทดสอบความเครียดของนักเรียน ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม
2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางวรรณณา ศิลปศาสตร์ ได้เก็บข้อมูล
เพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : คีองการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 074-467-800 มือถือ 04-862-8393

ที่ ศธ 0519.12/7633

☒	บริหารวิชาการ
☐	บริหารทั่วไป
☐	บริหารงานบุคคล
☐	บริหารงานงบประมาณ



2144 5545
LO 5-7 48
No. 004 - 78
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ และแบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางวรรณมา ศิลปศาสตร์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการศึกษาศาสตรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความเครียดของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาในโรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา" โดยมี ศาสตราจารย์ผดุง อารยะวิญญู เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-4 จำนวน 34 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด และแบบทดสอบความเครียดของนักเรียน ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางวรรณมา ศิลปศาสตร์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์ผดุง อารยะวิญญู
รองศาสตราจารย์ผดุง อารยะวิญญู
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
บัณฑิตวิทยาลัย
เลขที่ 004-78
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

① [Signature]
② [Signature]
③ [Signature]

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 074-467-800 มือถือ 04-862-8393

205-048
756
[Signature]

210048
[Signature]

210048
[Signature]

[Signature]
21/10/48

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางวรรณณา ศิลปศาสตร์
วันเดือนปีเกิด	10 ตุลาคม 2497
สถานที่เกิด	อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	93 ถนนทะเลหลวง ซอย 1 อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ จังหวัดสงขลา
ตำแหน่งปัจจุบัน	ครู
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2513	มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแหลมทองวิทยา
พ.ศ. 2516	ประกาศนียบัตรการศึกษาตอนต้น สถาบันราชภัฏยะลา
พ.ศ. 2520	ครุศาสตรบัณฑิต(เกียรตินิยมอันดับ 2) สถาบันราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต (การศึกษาพิเศษ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ