

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง และระหว่างนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกันอยู่ในช่วง สูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน 9,000-13,999 บาทต่อเดือน 3,999-8,999 บาทต่อเดือน ต่ำกว่า 3,999 บาทต่อเดือน และครอบครัวที่ไม่มีรายได้ ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 850 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด จำนวน 770 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.50 เป็นของนักเรียนชาย จำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 38.70 และของนักเรียนหญิง จำนวน 472 คน คิดเป็นร้อยละ 61.30 นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC\* เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า “ ที ” การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการทดสอบรายคู่ โดยวิธีแอล เอส ดี (LSD) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

#### 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 18 ปี เป็นบุตรคนโต มีจำนวนพี่น้องในครอบครัว 2 คน นับถือศาสนาพุทธ เรียนแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิต ได้รับเงินค่าใช้จ่ายประมาณ 50-100 บาทต่อวัน และคิดว่า เงินที่ได้รับนั้นเพียงพอสำหรับใช้จ่าย

นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่า ตนเองมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีสาเหตุของความเครียด 3 อันดับแรก คือ ในเรื่องการเรียน การสอบเข้ามหาวิทยาลัย และการเงินตามลำดับ

สถานภาพสมรสของบิดามารดาของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน จบการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา ประกอบอาชีพค้าขาย และประกอบธุรกิจส่วนตัว

ครอบครัวของนักเรียน มีรายได้ต่อเดือน สูงกว่า 13,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 37.1 โดยในปัจจุบันรายได้ของครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงและมีปัญหาการเงิน ซึ่งสาเหตุของปัญหาการเงินที่เกิดขึ้นใน 3 อันดับแรก คือ ครอบครัวมีรายได้ลดลง สินค้ามีราคาแพง และบิดาหรือมารดาถูกตัดเงินพิเศษ ตามลำดับ

## 2. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2.1 ความเครียดของนักเรียน ในโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยรวม นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

### 2.2 เมื่อพิจารณาแบ่งตามเพศ

นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ ส่วนนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

### 2.3 การเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด ระหว่างเพศหญิงเพศชาย พบว่า นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.4 เมื่อพิจารณาตามระดับรายได้ของครอบครัว

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีรายได้ของครอบครัวอยู่ในระดับสูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน 9,000-13,999 บาทต่อเดือน 3,999-8,999 บาทต่อเดือน ต่ำกว่า 3,999 บาทต่อเดือน และครอบครัวที่ไม่มีรายได้ มีระดับความเครียดดังนี้

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว สูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน โดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปกติ

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว 9,000-13,999 บาทต่อเดือน โดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว 3,999-8,999 บาทต่อเดือน โดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว ต่ำกว่า 3,999 บาทต่อเดือน โดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

นักเรียนที่ครอบครัวไม่มีรายได้ โดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

## 2.5 การเปรียบเทียบนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกัน

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า

นักเรียนที่ครอบครัวไม่มีรายได้ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวในระดับอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว ต่ำกว่า 3,999 บาทต่อเดือน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว 9,000 - 13,999 บาทต่อเดือน และนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว สูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว 3,999-8,999 บาทต่อเดือน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว สูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว 9,000-13,999 บาทต่อเดือน และนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว สูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3. สาเหตุความเครียดของนักเรียน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีสาเหตุที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาในเรื่องสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากสาเหตุภายในตัวบุคคล และภายนอกตัวบุคคล โดยเรียงลำดับสาเหตุที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความเครียดจากมากไปหาน้อย มีรายละเอียดดังนี้

#### 3.1 สาเหตุความเครียดภายในตัวบุคคล ประกอบด้วย

ลักษณะบุคลิกภาพประจำตัวของนักเรียน พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องลักษณะบุคลิกภาพประจำตัวเป็นสาเหตุที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่นใน 3 อันดับแรก คือ มีความคาดหวังในอนาคตสูง มีความคาดหวังในผลการเรียนสูง และต้องพยายามไม่ให้ผลการเรียนต่ำกว่าคนอื่น

สุขภาพของนักเรียน พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องสุขภาพทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่น เรียงตามลำดับดังนี้ คือ พักผ่อนไม่เพียงพอ และรู้สึกว่าตนเองไม่แข็งแรง

### 3.2 สาเหตุความเครียดภายนอกตัวบุคคล ประกอบด้วย

การสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้นักเรียนเกิดความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่น เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยมีดังนี้ คือ ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำ และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยในสาขาที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงาน

สภาพสังคม พบว่า สาเหตุจากสภาพสังคมทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในระดับน้อย คือ สภาพสังคมในปัจจุบันไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

การเรียน พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่นใน 3 อันดับแรก คือ เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ไม่เข้าใจบทเรียน และทำการบ้านไม่ทันส่งตามกำหนด

ความคาดหวังของบิดามารดา พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องความคาดหวังของบิดามารดาทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่น เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ บิดามารดาที่มีความคาดหวังว่านักเรียนจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ บิดามารดาที่มีความคาดหวังในผลการเรียนสูง บิดามารดาที่มีความคาดหวังว่านักเรียนจะสามารถหางานทำที่มีรายได้ที่ดีได้ และบิดามารดากำหนดให้เรียนในสาขาวิชาที่มิงานทำเมื่อเรียนจบ

อนาคต พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องอนาคตทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่น เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ ไม่มั่นใจในอนาคตหากสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ และบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่มีเงินเพียงพอที่จะส่งให้ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

การเงิน พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องการเงินทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่น ใน 3 อันดับแรก คือ ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ และบ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร

สภาพชุมชนแวดล้อมบ้าน พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องสภาพชุมชนแวดล้อมบ้านทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่น เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ สภาพชุมชนแวดล้อมบ้านของนักเรียนไม่มีความปลอดภัย และสภาพชุมชนแวดล้อมบ้านของนักเรียนเป็นแหล่งเสื่อมโทรม

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่นใน 3 อันดับแรก คือ ญาติพี่น้องในครอบครัวไม่ปรองดองกันเนื่องจากมีปัญหาการเงิน มีชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่นต่างคนต่างอยู่ และญาติพี่น้องไม่ให้ความช่วยเหลือในด้านการเงิน

ความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่นใน 3 อันดับแรก คือ ได้รับการดูถูกจากเพื่อนเนื่องจากมีปัญหาการเงิน เพื่อนตีตนออกห่างเนื่องจากมีปัญหาการเงิน และมีเพื่อนน้อยลงเนื่องจากมีปัญหาการเงิน

สภาพแวดล้อมในบ้าน พบว่า สาเหตุความเครียดในเรื่องสภาพแวดล้อมในบ้านทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากกว่าสาเหตุอื่น เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ คือ ครอบครัวยุของนักเรียนอยู่กันอย่างแออัด และภายในบ้านที่นักเรียนอาศัยอยู่ไม่มีห้องส่วนตัวเป็นของตนเอง

### 3.3 สาเหตุความเครียดที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับมาก จำแนกเป็นรายข้อ

ผลการพิจารณาค่าเฉลี่ยของสาเหตุที่ทำให้ให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมากของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นรายข้อพบว่า สาเหตุที่ทำให้ให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย มีดังนี้ คือ

1. เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย  
มีค่าเฉลี่ย 2.77
2. ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.70



3. ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำ มีค่าเฉลี่ย 2.59
4. ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ มีค่าเฉลี่ย 2.56
5. บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร มีค่าเฉลี่ย 2.53
6. ไม่เข้าใจบทเรียน มีค่าเฉลี่ย 2.51
7. ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน มีค่าเฉลี่ย 2.50
8. บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน มีค่าเฉลี่ย 2.50

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของสาเหตุความเครียด ในเรื่องการเงินเป็นรายข้อแล้วพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยมีดังนี้ คือ

1. ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.70
2. ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ มีค่าเฉลี่ย 2.56
3. บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร มีค่าเฉลี่ย 2.53
4. ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน มีค่าเฉลี่ย 2.50
5. บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน มีค่าเฉลี่ย 2.50

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำกว่า 3,999 บาทต่อเดือน เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของสาเหตุเรื่องการเงินที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมากเป็นรายข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย มีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. รายได้ของครอบครัวลดน้อยลง มีค่าเฉลี่ย 2.87
2. ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน มีค่าเฉลี่ย 2.84
3. ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ มีค่าเฉลี่ย 2.84
4. ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวตกต่ำลง มีค่าเฉลี่ย 2.81
5. บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร มีค่าเฉลี่ย 2.74
6. บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน มีค่าเฉลี่ย 2.71
7. ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.71
8. บิดามารดาต้องใช้เวลาไปในการหารายได้เพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.71
9. บิดามารดาถูกเลิกจ้างมีค่าเฉลี่ย 2.55

### 10. อาชีพของบิดามารดาไม่มีความมั่นคงมีค่าเฉลี่ย 2.52

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว 3,999-8,999 บาทต่อเดือน เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยของสาเหตุเรื่องการเงินที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมากเป็นรายข้อ เรียง ลำดับจากมากไปหาน้อย มีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.81
2. ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ มีค่าเฉลี่ย 2.78
3. ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน มีค่าเฉลี่ย 2.61
4. สถานะเศรษฐกิจของครอบครัวตกต่ำลง มีค่าเฉลี่ย 2.61
5. บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร มีค่าเฉลี่ย 2.61
6. รายได้ของครอบครัวลดน้อยลง มีค่าเฉลี่ย 2.60
7. ไม่มีเงินชำระค่าเล่าเรียน มีค่าเฉลี่ย 2.53
8. อาชีพของบิดามารดาไม่มีความมั่นคงมีค่าเฉลี่ย 2.50

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว 9,000-13,999 บาทต่อเดือน เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยของสาเหตุเรื่องการเงินที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมากเป็นรายข้อ เรียง ลำดับจากมากไปหาน้อย มีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.76
2. บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน มีค่าเฉลี่ย 2.53
3. บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร มีค่าเฉลี่ย 2.53
4. ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ มีค่าเฉลี่ย 2.52
5. รายได้ของครอบครัวลดน้อยลง มีค่าเฉลี่ย 2.50

นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัว สูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยของสาเหตุเรื่องการเงินที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมาก คือ ครอบครัวมี หนี้สินเพิ่มมากขึ้น มีค่าเฉลี่ย 2.58



## การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลการวิจัยเรื่อง “ การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ” ผู้วิจัยขออภิปรายในประเด็นสำคัญดังนี้

### 1. ความเครียดของนักเรียน

จากผลการศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

#### 1.1 ผลการวิจัยความเครียดของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงโดยรวม

จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงโดยรวมมีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย โดยอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักเรียนส่วนใหญ่ที่แสดงว่ามีความเครียด คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ซึ่งจากการตอบแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีความใกล้เคียงกับการใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ทั้งนี้อาจเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเครียดมากในหลายเรื่องโดยเฉพาะในเรื่องการเรียน ต้องเรียนหนักเป็นพิเศษเพื่อเตรียมตัวสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (Hurlock, 1964 อ้างถึงใน นลินี ธรรมอำนวนยสุข, 2541) บิดามารดามีความรู้ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษา ซึ่งอาจทำให้มีปัญหาเรื่องการเงินเพราะจากข้อมูลพบว่า ประกอบอาชีพค้าขาย ทำธุรกิจส่วนตัว ซึ่งอาจประสบปัญหาการขาดสภาพคล่องทางการเงิน การขาดทุน มีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร จึงอาจทำให้นักเรียนมีความเครียดมากขึ้น ซึ่ง จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2530) ทำการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีปัญหาสุขภาพจิต แต่ยังไม่รุนแรง โดย บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ (2540) พบว่า ประชาชนทั่วไปประสบปัญหาด้านการเงินจากภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ร้อยละ 74.9 มีความเครียดสูง ร้อยละ 39.5

#### 1.2 การเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

จากผลการวิจัยเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า ความเครียดของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่านักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้อาจเนื่องจากว่า นักเรียนชายสามารถแก้ไขความเครียดได้ดีกว่านักเรียนหญิง (Peach, 1992) โดยนักเรียนชายจะมีความสนใจการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และชอบเที่ยวเตร่นอกบ้าน

ทำให้เกิดความรู้สึกเฟลิดเฟลีน สนุกสนาน และมีความสุข ลืมความเครียดไม่หมกมุ่นกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ (กรมสุขภาพจิต, 2541) แต่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่กับบ้าน ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน อยู่ใกล้ชิดและรับทราบปัญหาของครอบครัวมากกว่านักเรียนชาย จึงทำให้มีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย ประกอบกับมีความแตกต่างในเรื่องการเลี้ยงดูของครอบครัว ซึ่งจะให้อิสระกับเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง โดยเด็กหญิงจะได้รับการปกป้องมากกว่าเด็กชาย และเด็กหญิงต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่ นอกจากนี้ยังมีความขัดแย้งในใจมาก ซ้ำๆ มักจะเก็บกดความวิตกกังวล และความก้าวร้าวเอาไว้ จึงทำให้เกิดความคับข้องใจ (Kaplan, 1959) ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด (Engle, 1962 อ้างถึงใน นลินี ธรรมอำนาจสุข, 2541) ดังนั้น นักเรียนหญิงจึงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับการศึกษาของ นราธร ศรประสิทธิ์(2529) กฤษฏา ชลวิริยะกุล และคณะ(2539) ที่พบว่า นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

### 1.3 การเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกัน

จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นักเรียนที่ครอบครัวไม่มีรายได้ จนถึงนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ 13,999 บาทต่อเดือน มีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูงกว่า 13,999 บาทต่อเดือน ขึ้นไป เนื่องจากนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้สูง แสดงถึงการมีฐานะทางเศรษฐกิจดี และเมื่อครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจดีย่อมตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้อย่างเพียงพอทั้งในด้านวัตถุและจิตใจได้อย่างสมบูรณ์ (เพ็ญศรี วรสมบัติ, 2537) ในทางตรงข้าม นักเรียนที่ครอบครัวยากจนจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นได้ จึงมีผลทำให้มีพัฒนาการช้ากว่าปกติเป็นคนคิดมากไม่สามารถเข้าสังคมกับเพื่อนได้ เพราะมักจะคิดถึงปมด้อยของตนเอง กลัวว่าคนอื่นจะรังเกียจจนทำให้ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (สุชา จันทรเฒ, 2536) ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่ทำให้เกิดความเครียดได้ (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2529) นอกจากนี้ความยากจน การขาดอาหารทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์ เรียนได้ไม่เต็มที่ ต้องอยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นหนี้สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล คิดมาก บีบคั้นจิตใจทำให้เกิดความเครียดได้ (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2529) ดังนั้นนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำจึงมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้สูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ นราธร ศรประสิทธิ์ (2529) และ นลินี ธรรมอำนาจสุข (2541) ที่พบว่า นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง

## 2. สาเหตุความเครียดของนักเรียน

เมื่อพิจารณาในเรื่อง สาเหตุความเครียดที่เกิดจากภายในตัวบุคคลและภายนอกตัวบุคคล ผลการวิจัย พบว่า โดยรวมนักเรียนมีสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากภายในตัวบุคคลและภายนอกตัวบุคคลที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับน้อย และจากผลการพิจารณาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดเป็นรายชื่อ พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดอยู่ในระดับมาก มี 8 สาเหตุ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังต่อไปนี้ คือ

1. เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เนื่องจากนักเรียนอยู่ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งความเครียดมากในหลายเรื่อง เพราะต้องเรียนหนักเป็นพิเศษเพื่อเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (Hurlock, 1964 อ้างถึงใน นลินีธรรมอำนายสุข, 2541) อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความตระหนักถึงความสำคัญของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่ามีความสำคัญต่อชีวิตของนักเรียนเป็นอย่างมาก ประกอบกับในปีที่ทบวงมหาวิทยาลัยได้นำผลการเรียนมาพิจารณาในการคัดเลือกด้วย นักเรียนจึงต้องทำคะแนนสอบของนักเรียนให้อยู่ในระดับที่ดี ทำให้นักเรียนต้องอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบทั้งของโรงเรียนและของทบวงมหาวิทยาลัย ซึ่งการที่บุคคลต้องรับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆ ในเวลาเดียวกันย่อมมีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดได้ (ชินโอสถ หักบำเรอ, 2525) ดังนั้นเมื่อเวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย จึงทำให้นักเรียนเกิดความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของ พีช (Peach, 1992) ซึ่งพบว่า ความกดดันที่ต้องทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ และการสอบ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

2. ครอบครัวยากจนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวของนักเรียนประสบปัญหาทางการเงิน โดยมีรายได้ลดลง สินค้ามีราคาแพงขึ้น ทำให้รายได้ไม่เพียงพอจ่ายรายจ่าย ประกอบกับอาจมีหนี้สินเดิมอยู่แล้ว แต่ไม่มีเงินที่จะชำระหนี้สิน และอาจจำเป็นต้องกู้ยืมเงินมาใช้จ่ายอีก จึงทำให้ครอบครัวของนักเรียนมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการเป็นหนี้สินนั้นทำให้เกิดความวิตกกังวล คิดมาก บั่นทอนจิตใจ จึงทำให้นักเรียนเกิดความเครียด (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2529) ซึ่งสาโรช คำรัตน์ (2522) ทำการศึกษาสุขภาพจิตของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นมีปัญหาภายในจิตใจที่ไม่สบายใจมากที่สุด คือ ปัญหาการเงิน

3. ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำ จากการศึกษาในประเทศไทยประสบกับภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อปัญหาการว่างงาน (เทียนฉาย กิระนันท์, 2524) โดยพบว่า ในปี 2541 นี้ มีจำนวนผู้ว่างงานสูงถึง 1 ล้าน 5 แสนคน ซึ่งสูงเกินกว่า 2 เท่าของจำนวนผู้ว่างงานในปี 2540 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2541) จึงอาจทำให้นักเรียนเกิดความกลัวว่า ตนเองจะต้องประสบกับการว่างงาน ประกอบกับ

ครอบครัวของนักเรียนมีปัญหาการเงินอยู่แล้ว ดังนั้นนักเรียนจึงต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำ และประกอบอาชีพที่มีรายได้ดีต่อไปในอนาคต ดังที่สุชา จันทร์อม (2536) ซึ่งกล่าวไว้ว่า วัยรุ่นตอนปลายเป็นระยะที่เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ รู้คุณค่าของชีวิต และสร้างจุดหมายของชีวิตให้แก่ตนเอง นักเรียนจึงมีความคาดหวังว่าต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำ ซึ่งความคาดหวังในอนาคตนั้นนับเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ (Farmer and other, 1984) โดยสอดคล้องกับ พาสนา ฝโลคิลปี (2535) ที่พบว่า วัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ประสบปัญหาการปรับตัวในด้านอนาคต เกี่ยวกับอาชีพ และการศึกษามากที่สุด

4. ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องในการประกอบอาชีพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่าปัญหาหลักของเศรษฐกิจไทยในปี 2541 คือ ปัญหาการขาดสภาพคล่องทางการเงิน (ฝ่ายวิจัยธนาคารกรุงเทพ, 2541) ซึ่งมีลักษณะโดยทั่วไป คือ การซื้อขายผิดลงแทบทั้งหมด ผู้ให้กู้ไม่ว่าจะเป็นธนาคารหรือใครก็ตามจะเริ่มเรียกเงินกู้คืน และปฏิเสธไม่ยอมให้กู้ใหม่ ระดับความต้องการที่จะซื้อสินค้าและบริการในท้องตลาดลดต่ำลง (อุทิศ นาคสวัสดิ์, 2514) ดังนั้นบิดามารดาของนักเรียนซึ่งประกอบอาชีพค้าขาย และทำธุรกิจส่วนตัว จึงมีรายได้ลดลง และขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ เมื่อครอบครัวมีปัญหาเรื่องการเงิน นักเรียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวจึงเกิดความเครียดจากสาเหตุดังกล่าวด้วย ซึ่งการที่บุคคลรับรู้เกี่ยวกับสภาพทางการเงิน เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด (Farmer and other, 1984) โดยสอดคล้องกับ บัณฑิต ศรไพศาล และ คณะ (2540) ที่พบว่า ประชาชนในกลุ่มธุรกิจประสบปัญหาด้านการเงินจากภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ร้อยละ 69.2

5. บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร จากผลการวิจัยพบว่าครอบครัวของนักเรียนมีปัญหาเรื่องการเงิน รายได้ของครอบครัวลดน้อยลง ประกอบกับบิดามารดาของนักเรียนจบชั้นประถมศึกษา จึงไม่สามารถเลือกประกอบอาชีพที่มีรายได้ดีได้ เมื่อครอบครัวมีปัญหาการเงิน จึงจำเป็นต้องนำบ้านหรือทรัพย์สินในบ้านไปจำนองกับธนาคาร ซึ่งในสภาพเศรษฐกิจตกต่ำเช่นนี้ เจ้าหนี้จะเร่งรัดให้ชำระหนี้ ธนาคารจะเริ่มเรียกเงินกู้คืน และการชำระหนี้จะเป็นไปด้วยความลำบาก ฉะนั้นจึงมีการบังคับจำนองเกิดขึ้นมากมาย (อุทิศ นาคสวัสดิ์, 2514) และเมื่อบ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกกลัวว่า ตนเองจะต้องสูญเสียบ้านหรือทรัพย์สินในบ้านไป ซึ่ง สุทธิชัย ปานปรีชา (2529) และอิงเจิล (Engle, 1962 อ้างถึงใน นลินี ธรรมอำนวนยสุข, 2541) มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การสูญเสีย หรือเกรงว่าจะสูญเสียของรัก ทรัพย์สิน สิ่งที่มีค่า และสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเองนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด



6. ไม่เข้าใจบทเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีความเครียด ซึ่งการที่นักเรียนมีความเครียดนั้น นับเป็นสิ่งที่มาคุกคามทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล (Luckman and Sorenson, 1980) จึงทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิ (สุพัฒนา เดชาดิวงศ์ และคณะ, 2520) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่า อาการที่แสดงว่า มีความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ เมื่อนักเรียนไม่มีสมาธิ จึงไม่สามารถทำความเข้าใจกับบทเรียนที่อาจารย์สอนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะว่านักเรียนมีความกังวลในเรื่องของปัญหาทางการเงินของครอบครัว จึงทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียน ส่งผลให้ไม่เข้าใจบทเรียน เกิดความคับข้องใจ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด (Engle, 1962 อ้างถึงใน นลินี ธรรมอำนาจสุข, 2541) ดังนั้น เมื่อนักเรียนไม่เข้าใจบทเรียนจึงทำให้เกิดความเครียดได้ ซึ่งจากการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนาจสุข (2541) พบว่า นักเรียนมีความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม และ การริสั่น และคนอื่น ๆ (Garrison and others, 1964 : 403-407 อ้างถึงใน นลินี ธรรมอำนาจสุข, 2541) ที่พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำย่อมขาดประสบการณ์ต่างๆ ในอันที่จะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ ทำให้เด็กเกิดปัญหาอันเป็นอุปสรรคต่อการเรียนได้

7. ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน การที่บิดามารดาของนักเรียนประกอบอาชีพค้าขาย และทำธุรกิจส่วนตัวนั้น เมื่อต้องประสบกับการขาดทุน หรือมีความล้มเหลวในการประกอบธุรกิจ นับเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Wallace, 1978 อ้างถึงใน เพ็ญศรี วรสมบัติ, 2537) และเมื่อผู้ปกครองมีความเครียด นักเรียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวสามารถรับรู้เกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินของครอบครัวได้แล้ว จึงมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเศรษฐกิจของครอบครัว (Murray and Huelskoetter, 1987 อ้างถึงใน วรภช นิธิกุล, 2535) ซึ่งทำให้เกิดความเครียด สอดคล้องกับ โฮลเมส และ ราห์ (Holmes and Rahe, 1967 อ้างถึงใน นลินี ธรรมอำนาจสุข, 2541) ที่พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น เศรษฐกิจ เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเครียดได้ง่าย ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นรุนแรง และเกิดขึ้นบ่อยๆ จะทำให้บุคคลมีความเครียดมากยิ่งขึ้น

8. บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้าน หรือผ่อนบ้าน จากผลการวิจัย พบว่า ครอบครัวของนักเรียนมีปัญหาเรื่องการเงิน ซึ่งการที่บิดามารดาประกอบอาชีพค้าขาย หรือทำธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 35.7 นั้น ขายสินค้าหรือบริการได้น้อยลง เนื่องจากได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ส่งผลทำให้รายได้ของครอบครัวลดน้อยลง (เทียนฉาย กิระนันท์, 2524) จึงทำให้บิดามารดาของนักเรียนไม่มีเงินเพียงพอสำหรับจ่ายค่าเช่าบ้าน หรือผ่อนบ้าน โดยการเป็นหนี้สินนั้นทำให้เกิดความเครียดได้ (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2529) สอดคล้องกับ บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ, 2540) ที่พบว่า ประชาชนทั่วไปประสบปัญหาด้านการเงินจากภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ร้อยละ 74.9 มีความเครียดสูง ร้อยละ 39.5 เมื่อบิดามารดาซึ่ง

เป็นบุคคลที่ใกล้ชิด และเป็นสิ่งแวดล้อมของเด็กเกิดความเครียด ย่อมจะส่งผลให้เด็กได้รับ ความเครียดไปด้วย (ฝ่ายสุขภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยา อ่างถึงใน มติชนราย วันที่ 9 มกราคม 2542) ดังนั้น เมื่อบิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้าน หรือผ่อนบ้าน จึง ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “ การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน ภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ” ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1. โรงเรียนมัธยมศึกษาควรจัดให้มีคลินิกคลายความเครียดสำหรับนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนได้มีโอกาสพูดคุยปรึกษาปัญหาในเรื่องการเรียน การสอบเข้ามหาวิทยาลัย หรือปัญหาส่วนตัว
2. โรงเรียนควรจัดสัมมนาทางวิชาการในเรื่อง “ ความเครียดและวิธีการคลายเครียด ในการเรียนและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ” โดยเชิญนักจิตวิทยา ศิษย์เก่าของ โรงเรียนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตหลังจากสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ และศิษย์เก่า ที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดไม่ได้ โดยการเชิญผู้ปกครองเข้าร่วมฟังการสัมมนาด้วย
3. โรงเรียนควรจัดให้มีการสัมมนาเชิงวิชาการในเรื่อง “ ควรดำเนินชีวิตอย่างไรใน ภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ” โดยเชิญวิทยากรที่มีความรู้ในเรื่องของเศรษฐกิจ และ นักจิตวิทยา มาให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเศรษฐกิจและวิธีแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจ
4. โรงเรียนควรจัดให้นักเรียนได้เรียนรู้ และฝึกอาชีพอิสระ สามารถนำไปประกอบ อาชีพได้เมื่อจบการศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปี 6 โดยร่วมมือกับบ้านและชุมชน
5. อาจารย์ประจำชั้น หรืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์แนะแนว อาจารย์พยาบาล ควรร่วมมือกันแก้ไขความเครียด และส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยประสานกับผู้ปกครอง
6. อาจารย์ประจำชั้น หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ควรดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อ ดูว่านักเรียนมีปัญหาในเรื่องใด และหาแนวทางการช่วยเหลือ



7. อาจารย์ผู้สอนในทุกวิชาควรสอดแทรกเกี่ยวกับเรื่องความพอดีในการดำเนินชีวิต
8. ทบวงมหาวิทยาลัยควรร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการในการกำหนดระยะเวลาการสอบคัดเลือก กำหนดคุณสมบัติ และกำหนดวิธีการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. โรงเรียนควรมีการศึกษาความเครียด และสาเหตุของความเครียด โดยใช้แบบสัมภาษณ์ ซึ่งจะได้ข้อมูลใกล้เคียงกับความจริงมากที่สุด
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนโรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนเอกชน นักเรียนที่อยู่โรงเรียนประจำ และนักเรียนไปกลับ
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเครียด และสาเหตุของความเครียดของนักเรียนที่ครอบครัวมีปัญหาด้านการเงินกับนักเรียนที่ครอบครัวไม่มีปัญหาด้านการเงิน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย