

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่องความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุงการเป็น การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. การอภิปรายผล
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

1.1 ปัจจัยด้านส่วนตัว

เพศ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.0 เป็นเพศชาย ร้อยละ 28.0

ลำดับการเกิด พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่เป็นบุตร คนแรก คิดเป็นร้อยละ 42.8

พักอาศัยอยู่กับ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่พักอาศัย อยู่กับบิดามารดาและพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 80.0

ลักษณะของที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่เป็นบ้านของบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 93.2

รายรับต่อเดือน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่มีรายรับ ต่อเดือน 2,500 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 41.2

แผนการเรียน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่เรียนแผน คณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 42.0

คะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรี พัทลุง ส่วนใหญ่ 3.00-3.49 คิดเป็นร้อยละ 31.6

สอบเข้ามหาวิทยาลัยในปี 2548 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่สอบ คิดเป็นร้อยละ 95.6

ความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน สตรีพัทลุง ส่วนใหญ่มีความคาดหวังปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 58.7

บิดามารดามีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่มีความคาดหวังปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 54.4

โรคประจำตัว พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 90.0

ปัญหาในการนอนหลับ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาในการนอนหลับ คิดเป็นร้อยละ 90.0

การออกกำลังกาย พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 68.0

1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 72.8

ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวท่าน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 78.4

ความสัมพันธ์ของตัวท่านกับพี่น้อง พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 72.4

สถานภาพสมรสของบิดามารดา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 83.2

ระดับการศึกษาของบิดา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 43.2

ระดับการศึกษาของมารดา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 50.4

อาชีพของบิดา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 39.6

อาชีพของมารดา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 36.4

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ 5,000-9,999 บาท คิดเป็นร้อยละ 34.8

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 38.0

1.3 ปัจจัยด้านจิตสังคม

ความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่คิดมาก คิดเป็นร้อยละ 66.0

ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 43.6

ความสัมพันธ์กับครู พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ค่อนข้างดี คิดเป็นร้อยละ 64.8

ส่วนที่ 2 แสดงความชุกของภาวะความเครียด

ภาวะความเครียด พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70.4

ส่วนที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดโดยจำแนกตามปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านจิตสังคม

3.1 ปัจจัยด้านส่วนตัว

เพศ พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลำดับการเกิด พบว่านักเรียนที่เป็นบุตรบุญธรรมจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่เป็นบุตรคนกลางและบุตรคนสุดท้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย พบว่านักเรียนที่บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยต่างกัน จะมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ลักษณะของที่อยู่อาศัย พบว่านักเรียนที่อยู่บ้านเช่าและวัดมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รายรับต่อเดือน_พบว่านักเรียนที่มีรายรับต่อเดือนต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แผนการเรียน_พบว่านักเรียนที่แผนการเรียนต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา_พบว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมาต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สอบเข้ามหาวิทยาลัยในปี 2548_พบว่านักเรียนที่ไม่สอบและสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย_พบว่านักเรียนที่มีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บิดามารดาที่มีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย_พบว่านักเรียนที่บิดามารดาที่มีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่บิดามารดาไม่มีความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

โรคประจำตัว_พบว่านักเรียนที่ไม่มีโรคประจำตัวจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีโรคประจำตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัญหาในการนอนหลับ_พบว่านักเรียนที่ไม่มีปัญหาในการนอนหลับจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีปัญหาในการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การออกกำลังกาย_พบว่านักเรียนที่ไม่ออกกำลังกายและนักเรียนที่ออกกำลังกายมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

ความสัมพันธ์ของบิดากับมารดา_พบว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์ของบิดากับมารดาดีมากจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์ของบิดามารดาค่อนข้างดีและมีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียน_พบว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียนดีมากจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียนค่อนข้างดีและมีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับพี่น้อง_พบว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์ของนักเรียนกับพี่น้องดีมากจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับพี่น้องค่อนข้างดีและมีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สถานภาพสมรสของบิดามารดา พบว่านักเรียนที่สถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกันจะมีความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับการศึกษาของบิดา พบว่านักเรียนที่ระดับการศึกษาของบิดาต่างกันจะมีความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ระดับการศึกษาของมารดา พบว่านักเรียนที่การศึกษาของมารดาในระดับปริญญาตรีจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มารดาไม่ได้ศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อาชีพของบิดา พบว่านักเรียนที่บิดาประกอบอาชีพจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่บิดาไม่ได้ประกอบอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อาชีพของมารดา พบว่านักเรียนที่มารดาประกอบอาชีพจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มารดาไม่ได้ประกอบอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา พบว่านักเรียนที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดาต่างกันจะมีความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา พบว่านักเรียนที่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดาต่างกันจะมีความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.3 ปัจจัยด้านจิตสังคม

ความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่านักเรียนที่ความสัมพันธ์กับเพื่อนดีมากจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ความสัมพันธ์กับเพื่อนค่อนข้างดีและมีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ พบว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศดีมากจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศค่อนข้างดีและมีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ความสัมพันธ์กับครู พบว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครูดีมากจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครูค่อนข้างดีและมีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง

1.1 ปัจจัยส่วนตัว

ในงานวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุงส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 72.0 อันสืบเนื่องมาจากเดิมทีโรงเรียนสตรีพัทลุง เคยเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดพัทลุงสำหรับสตรี ซึ่งภายหลังได้เปิดเป็นโรงเรียนประเภทสหศึกษา ทำให้จำนวนนักเรียนเพศหญิงยังนิยมเข้าศึกษาเล่าเรียนที่โรงเรียนดังกล่าวอยู่มากและเนื่องจากเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงในจังหวัดพัทลุงทำให้มีนักเรียนสนใจเข้าศึกษาต่อจำนวนมากจึงจำเป็นต้องมีการคัดเลือกเข้าเรียนทำให้โรงเรียนได้นักเรียนที่มีความตั้งใจเรียนกล่าวคือมีความสามารถได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อได้ นอกจากนี้จากข้อมูลส่วนตัวพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 42.8 เป็นบุตรคนแรกของพ่อแม่ ซึ่งเป็นอัตราส่วนโดยทั่วไปของสังคมไทยที่นิยมมีบุตรจำนวน 2 คน จะเห็นได้ว่านักเรียนที่เป็นบุตรคนสุดท้ายก็มีอัตราสูงรองลงมาคิดเป็นร้อยละ 32.8 ในขณะเดียวกันการพักอาศัยส่วนใหญ่อยู่กับบิดามารดาและพี่น้องคิดเป็นร้อยละ 80.0 และส่วนใหญ่บ้านพักของบิดามารดาคิดเป็นร้อยละ 93.2 ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุงได้รับการดูแลจากบิดามารดาอย่างใกล้ชิดเพราะมีบุตรในความรับผิดชอบไม่มากนักประจวบกับสถานการณ์คมนาคมในจังหวัดพัทลุงในปัจจุบันมีความสะดวกสบายทำให้บิดามารดานิยมให้บุตรเดินทางมาศึกษาที่โรงเรียนแบบไปเช้าเย็นกลับ ส่งผลให้เกิดความอบอุ่นใกล้ชิดระหว่างนักเรียนกับบิดามารดามากขึ้น ขณะเดียวกันเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องการเช่าที่พักอาศัยส่วนค่าใช้จ่ายของนักเรียนส่วนใหญ่มีรายรับต่อเดือน 2,500 บาท ขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 41.2 อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากสถานะของเศรษฐกิจในสภาพการณ์ปัจจุบัน ซึ่งไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับนักเรียนเพราะเป็นการศึกษาที่รัฐบาลส่งเสริมสนับสนุนตามนโยบายพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2540 ที่ส่งเสริมสนับสนุนการศึกษา 12 ปี ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยเป็นการศึกษาภาคบังคับ 9 ปี (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3) ส่วนการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เป็นการศึกษาโดยความสมัครใจ สำหรับนักเรียนที่มีความตั้งใจเรียน ดังนั้นผู้ปกครองหรือบิดามารดาจึงน่าจะมีความพร้อมในการรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการศึกษาเล่าเรียน แต่ขณะเดียวกันทางรัฐบาลยังเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถกู้เรียนจากกองทุนกู้ยืมได้ ดังนั้นค่าใช้จ่ายของนักเรียนจึงไม่น่าจะมีอุปสรรคสำคัญในการศึกษาเล่าเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัย ปัจจัยส่วนตัวอื่นๆ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่เรียนแผนคณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 42.0 ข้อมูลดังกล่าวอาจจะเนื่องมาจากความพร้อมหรือแผนการรับนักเรียนเข้าศึกษาของโรงเรียนสตรีพัทลุง โดย

โดยทางโรงเรียนเป็นผู้กำหนดแผนการเรียนที่โรงเรียนมีความพร้อมในการเปิดการเรียนการสอนได้ และให้นักเรียนเลือกเรียนตามวิธีการคัดเลือกของโรงเรียน และขณะเดียวกันจากการที่โรงเรียนสตรีพัทลุงเป็นโรงเรียนที่มีชื่อเสียงจึงมีการคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทำให้นักเรียนที่ตั้งใจเรียนและมีความสามารถในการเรียนที่ดีในระดับหนึ่ง จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่ 3.00-3.49 คิดเป็นร้อยละ 31.6 ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 95.6 ประสงค์ที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ขณะเดียวกันนักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 54.4 มีความคาดหวังในความสำเร็จของการสามารถเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยได้ อยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับบิดามารดาของนักเรียนก็มีความคาดหวังส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 54.4 จากความคาดหวังในการเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยของนักเรียนและผู้ปกครองอยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เป็นความคาดหวังที่ดีอันไม่ส่งผลต่อความเครียดซึ่งเป็นอุปสรรคของการเรียนและการดำเนินชีวิตของนักเรียน เพราะความเครียดนำไปสู่ความทุกข์ (Distress) จะให้ผลทางลบและพยายามแปรผันเป็นความเครียดที่นำไปสู่ความสุข (Eustress) แก่ปัญหาในเชิงบวกตามแนวคิดของ Benjamine F. Miller and Claire B.Keane(29) ซึ่งในปัจจุบันนี้สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศไทยมีจำนวนมากสามารถรองรับนักเรียนที่จบชั้นมัธยมตอนปลายได้ทุกคนที่มหาวิทยาลัยเปิดและมหาวิทยาลัยเปิด

จากการศึกษาวิจัยข้อมูลปัจจัยด้านส่วนตัวอื่นๆ ในเรื่องของสุขภาพพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 90.0 และไม่มีปัญหาในการนอนหลับ ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 90.0 แต่ขณะเดียวกันในเรื่องการออกกำลังกายพบว่าส่วนใหญ่เล่นกีฬาเพียงร้อยละ 68.0 ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนควรส่งเสริมการเล่นกีฬา และให้ความสำคัญในเรื่องนี้ให้มากขึ้น เพราะการเล่นกีฬาทำให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมีกำลังใจ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยอันนำไปสู่การเผชิญกับความเครียดซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดที่ นงลักษณ์(36) ได้ศึกษารวบรวมไว้

1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีผลต่อความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง ในส่วนของความสัมพันธ์ของนักเรียนกับสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับดีมาก กล่าวคือความสัมพันธ์ของนักเรียนกับบิดามารดาคิดเป็นร้อยละ 72.8 ความสัมพันธ์ของบิดามารดากับตัวนักเรียนคิดเป็นร้อยละ 78.4 ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 72.4 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสนาม บินชัย(59) ที่ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีจังหวัดนครสวรรค์ พบว่านักเรียนมากกว่าครึ่งหนึ่งจะไม่มี

ภาวะความเครียด อย่างไรก็ตามยังมีความสัมพันธ์ของนักเรียนกับสมาชิกในครอบครัว ส่วนหนึ่งยังมีความบกพร่องต้องแก้ไขอันนำไปสู่ความเครียดสาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) จากการศึกษาสาเหตุความเครียดของ Farmer. et. al(22) ปัจจัยด้านครอบครัวอื่นๆ กล่าวคือ สถานภาพสมรสของบิดามารดาพบว่าส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 83.2 แต่ยังมีอีกจำนวนหนึ่งกล่าวคือ สถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่คิดเป็นร้อยละ 10.8 และบิดามารดาเสียชีวิตคิดเป็นร้อยละ 6.0 ซึ่งสถานภาพสมรสของบิดามารดาของนักเรียน 2 กลุ่มหลัง อาจจะเป็นปัญหาสาเหตุหนึ่งนำไปสู่ความเครียด อันเป็นสาเหตุมาจากปัญหาด้านสังคม (Social Stressory) เกี่ยวกับความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในครอบครัวสอดคล้องตามการศึกษาของ Antonousky(25)

ระดับการศึกษาของบิดามารดา จากการศึกษาวิจัยพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 43.2 มีส่วนผลักดันให้บุตรมีการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น ส่วนอาชีพของบิดาส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างคิดเป็นร้อยละ 39.6 อาชีพของมารดาส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย สำหรับรายได้เฉลี่ยต่อเดือนพบว่าในส่วนของบิดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ 5,000-9,999 บาท และมารดามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท จากข้อมูลของบิดามารดาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ในส่วนของระดับการศึกษา อาชีพการงาน และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนก็มีผลต่อนักเรียนมาก ซึ่งสอดคล้องกับ Farmer.et al(22) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 4 สาเหตุ กล่าวคือ สาเหตุทางบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของแต่ละบุคคล สาเหตุทางการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานภาพทางการเงิน รายได้รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงิน สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุจากการปะสังสรรค์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว คู่สมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน ผู้บังคับบัญชา และสาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ทำงานและการดำเนินชีวิต

1.3 ปัจจัยด้านจิตสังคม

จากการศึกษาวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีผลต่อความเครียด กล่าวคือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 66.0 ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ส่วนใหญ่ค่อนข้างดีคิดเป็นร้อยละ 43.6 และความสัมพันธ์กับครูส่วนใหญ่ค่อนข้างดี จากผลการศึกษาดังกล่าวจะเห็นว่า สัมพันธภาพของตัวนักเรียนต่อเพื่อนนักเรียนเพศเดียวกันดีกว่าเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นธรรมชาติของวัยรุ่นเพราะการพัฒนาการทางด้านร่างกายทำให้มีความมั่นใจในการคบหากับเพื่อนเพศเดียวกันกล้าพูดกล้าขอคำแนะนำ ขณะเดียวกันสัมพันธภาพกับเพศตรงข้ามมีความหวาดหวั่นวิตกกังวลมากกว่าการคบหาสนิทกับเพศเดียวกัน อันมีอิทธิพลจากวัฒนธรรมการคบหาเพื่อนต่างเพศของไทยด้วย แต่อย่างไรก็ไม่ใช่ปัญหาสำคัญ เพราะ

วัฒนธรรมของไทยสมัยใหม่ปัจจุบันทำให้วัยรุ่นมีความเข้าใจ และสนิมสนมกับเพื่อนต่างเพศมากขึ้น ส่วนสัมพันธภาพของนักเรียนกับครูส่วนใหญ่ค่อนข้างดี เพราะวัฒนธรรมไทยนักเรียนให้ความเคารพและเกรงใจครู ช่องว่างระหว่างวัยของครูกับนักเรียน อาจมีส่วนทำให้สัมพันธภาพลดระดับความคุ้นเคยลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัสคินและคณะ(63) แต่จากที่ผู้วิจัยศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุงส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพกับเพื่อน เพื่อนต่างเพศและครูในระดับดีมากและค่อนข้างดี จึงลดปัญหาความเครียดของนักเรียนได้พอสมควร

ส่วนที่ 2 แสดงความชุกของภาวะความเครียด

จากการศึกษาวิจัยความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง พบว่าภาวะความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 70.4 ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนดังต่อไปนี้ ปัจจัยด้านครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับครอบครัวที่มีบิดาและมารดาพักอาศัยอยู่ด้วยกัน ดังนั้นเมื่อนักเรียนมีปัญหาต่างๆ หรือมีเรื่องคับข้องใจก็สามารถนำเรื่องราวต่างๆ ที่มีปัญหาคับข้องใจมาปรึกษาพูดคุยขอคำแนะนำจากบิดาและมารดาได้ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เนื่องจากโรงเรียนมีการจัดสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ดี มีห้องแนะแนวให้บริการ มีการจัดห้องแนะแนวให้มีบรรยากาศที่ดีเอาไว้ให้นักเรียนที่ปัญหาในเรื่องการเรียน หรือปัญหาในด้านต่างๆมารับคำปรึกษาแนะนำได้จึงเป็นการช่วยลดความเครียดของนักเรียนไปได้ในระดับหนึ่ง รวมทั้งปัจจัยด้านการคบเพื่อน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนดีมากส่งผลให้ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างนักเรียนเอง นักเรียนมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผองเพื่อน ตลอดจนปัญหาด้านการเดินทางไปกลับมาเรียนหนังสือก็มีความสะดวกในการเดินทาง เนื่องจากมีรถประจำทางให้บริการตลอดสายอย่างเพียงพอกับจำนวนนักเรียน

ผลการศึกษาคั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของนายวิทยา ไชยศรี(60) ที่ได้ศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลาที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครยะลามีความเครียดอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน นอกจากนี้ผลการศึกษาของสนาม บินชัย(59) ที่ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีจังหวัดนครสวรรค์ พบว่านักเรียนมากกว่าครึ่งจะไม่มีภาวะความเครียดเช่นกัน ตลอดจนการศึกษาของฐานิตา สนใจยุทธ(57) ที่ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในระดับกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน

ดังนั้นสรุปได้ว่า การศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เป็นผลมาจากปัจจัยด้านต่างๆที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เช่นปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

ปัจจัยด้านการเดินทางไปกลับโรงเรียน ปัจจัยด้านการคบเพื่อน จึงทำให้นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลางดังกล่าวอย่างไรก็ตามจากการศึกษาวิจัย สาเหตุของความเครียดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เพราะพบข้อมูลปัจจัยส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัวและปัจจัยด้านจิตสังคม ไม่ค่อยเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตอันมีผลสืบเนื่องมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุงเป็นนักเรียนที่ค่อนข้างมีคุณภาพพื้นฐานดี ผ่านการคัดเลือกโดยระบบการคัดเลือกของโรงเรียนในการคัดเลือกเข้าศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปัญหาที่น่าสนใจคือในส่วนของความเครียดบางส่วนอันเกิดจากปัจจัยต่างๆ ควรจะแก้ไขปัญหาลักษณะใดบ้างซึ่งผู้วิจัยได้ค้นคว้านำเสนอข้อมูล ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด พฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาลักษณะนี้ไว้แล้วในบทที่ 2 บรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด

3.1 ปัจจัยส่วนตัว

ปัจจัยส่วนตัวที่มีความเกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ได้แก่ ลำดับการเกิด ลักษณะที่อยู่อาศัย ความคาดหวังของบิดามารดา การมีปัญหาในการนอนหลับ ที่พบผลเช่นนี้เพราะว่าลำดับการเกิดของนักเรียนแต่ละลำดับส่งผลให้นักเรียนมีความเครียดต่างกัน โดยบุตรคนแรกจะมีความเครียดมากที่สุด เพราะว่าการเป็นบุตรคนแรกทำให้ต้องรับภาระต่างๆมากที่สุด เช่น การดูแลน้อง การถูกคาดหวังจากผู้ปกครองว่าต้องทำงานได้ดีกว่าน้อง และต้องมีบทบาทมากที่สุดด้วยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสนาม บินชัย(59) เป็นต้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ไม่พบว่าบุตรคนแรกมีความเครียดสูงสุด แต่พบว่าบุตรที่มีความเครียดสูงสุดคือบุตรบุญธรรม ในส่วนของลักษณะที่อยู่อาศัย การพักอาศัยอยู่กับบ้านของบิดามารดาส่งผลให้นักเรียนมีความเครียดในระดับต่ำเนื่องจากว่าเมื่อนักเรียนมีปัญหา เช่น ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาเรื่องส่วนตัว ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาด้านการคบเพื่อนก็สามารถนำปัญหาที่เกิดขึ้นไปปรึกษาหารือขอคำแนะนำจากบิดามารดาได้สะดวกกว่า การพักอาศัยอยู่บ้านญาติพี่น้อง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฐานิตา สนใจยุทธ(57) ที่พบว่าครอบครัวของนักเรียนที่พักอาศัยอยู่ด้วยกันจะมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำเช่นกัน ในส่วนของความคาดหวังของบิดามารดา การที่บิดามารดาที่มีความคาดหวังสูงในการให้นักเรียนสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยนั้น ส่งผลให้นักเรียนมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดามารดาไม่มีความคาดหวังเนื่องจากว่าบิดามารดาได้ตั้งความหวังไว้ว่าลูกของตนเองต้องสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้ได้ ดังนั้นจึงทำให้นักเรียนต้องมีความพยายามพากเพียรในการเรียนและการอ่านหนังสือมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้นักเรียนที่เรียนไม่ดี มีความ

วิตกกังวล มีความกลัดกลุ้มใจ เพื่อตนเองจะได้สอบเข้าเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัยให้ได้ตามที่บิดามารดาได้คาดหวังกับตนเองไว้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ(54) ที่พบว่าความเครียดส่งผลให้นักเรียนมีความกลัดกลุ้มใจมากขึ้นในการเรียน ในส่วนของการมีปัญหาในการนอนหลับ นักเรียนที่มีปัญหาในการนอนหลับนั้นจะส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนเองและทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง เช่น ความเครียดในการคาดหวังในการสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยของตัวนักเรียนเอง ความสัมพันธ์กับครู ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์กับเพื่อน การมีโรคประจำตัว เป็นต้น ล้วนเป็นความเครียดที่ส่งผลต่อการมีปัญหาในการนอนหลับทั้งสิ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธงชัย ทวีชาติ(42) ที่พบว่าปัญหาในการพักผ่อนร่างกายย่อมส่งผลต่อความเครียด นอกจากนี้ผลงานของประเวศ ะสี(47) พบว่าการพักผ่อนจะช่วยลดความเครียดได้

3.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความเกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา และความสัมพันธ์ของนักเรียนกับบิดามารดา ในส่วนของความสัมพันธ์ของบิดามารดานั้น หากครอบครัวใดที่บิดามารดามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันแล้วย่อมส่งผลให้ครอบครัวนั้นมีความอบอุ่น และระดับความเครียดของนักเรียนจะลดลง แต่หากครอบครัวใดที่บิดามารดามีการทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่ตลอดเวลาส่งผลให้ครอบครัวนั้นขาดความอบอุ่น เด็กนักเรียนจะกลายเป็นเด็กมีปัญหา มากขึ้น เนื่องจากว่าเมื่อบิดามารดาทะเลาะกันเด็กก็เหมือนขาดที่พึ่งสำคัญ เด็กต้องทนรับฟังเสียงทะเลาะอยู่ตลอดเวลาจนกลายเป็นเด็กมีปัญหาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมุกดา สุขสมาน(11) พบว่าสถานการณ์ที่เกิดความกดดันทางอารมณ์ส่งผลต่อความเครียดได้ ในส่วนของความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ของนักเรียนกับบิดามารดา หากนักเรียนมีความสัมพันธ์กับบิดามารดาดีจะช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นในครอบครัวลงไปได้ และปัญหาทุกอย่างจะคลี่คลายอยู่ในระดับปกติ เนื่องจากว่านักเรียนมีปัญหาที่สามารถนำปัญหานั้นมาปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากบิดามารดาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอินทรา ปัทมินทร(56) ที่พบว่าความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อระดับความเครียด

3.3 ปัจจัยด้านจิตสังคม

ปัจจัยด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครู นักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครูดีจะมีความเครียดต่ำ เพราะว่าเมื่อนักเรียนมีปัญหาที่สามารถนำปัญหาไปปรึกษาครูได้ ครูก็จะช่วยชี้แนะแนวทางแก้ไขปัญหา ทำให้นักเรียนสบายใจความเครียดจึงไม่มี หากนักเรียนมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับครู ก็จะไม่กล้าเข้าไปพูดคุยบอกปัญหาของตนเอง นักเรียนก็จะนำปัญหาไปคิดมากขึ้นบ่อยครั้งเข้าความเครียดก็จะเริ่มมีมากขึ้นส่งผลต่อร่างกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยของรัสकिन และคณะ(63) ที่พบว่า เด็กที่มีสุขภาพจิตดี จะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสุข ความมั่นคงปลอดภัย และไม่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำ หรือสูงเกินไป รู้จักยอมรับข้อจำกัดของตน มีเงื่อนไขการนำไปสู่การฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาผลการวิจัยสรุปความนับถือและมั่นใจในตนเองและพึ่งตนเองได้ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับเพื่อนฝูง ครู พ่อแม่ และผู้ใหญ่คนอื่นๆ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย และคนอื่นๆ(61) ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษารูปแบบการเผชิญความเครียดและ นักศึกษาที่มีรูปแบบเผชิญความเครียดแบบปกติมีปัญหาด้านการเรียน คือ ปรับตัวให้เข้ากับวิธีการเรียน การแบ่งเวลาเรียน เวลาทำกิจกรรม วิธีการสอน ความคาดหวังที่มีต่อการเรียน การช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนในกลุ่ม การต้องทำงานในขณะที่เรียน มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ ไม่สามารถแบ่งเวลาให้กลุ่มอย่างเหมาะสม และมีรูปแบบการเผชิญความเครียดด้วยการระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิดฟัง การครุ่นคิดโดยลำพัง การยอมรับปัญหาและสถานการณ์ นักศึกษาที่มีรูปแบบเผชิญปัญหาที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีผลการเรียนต่ำมากอยู่ในเกณฑ์เสี่ยงสูงที่จะถูกให้ออกไม่พึงพอใจต่อคณะ และมหาวิทยาลัยที่ศึกษาอยู่ รับรู้ว่ามีการแข่งขันทางการเรียนในกลุ่มเพื่อน เกิดความเห็นแก่ตัว และมีความสัมพันธ์ห่างเหินภายในกลุ่มเพื่อน และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบห่างเหิน ครอบครัวตั้งความหวังและมาตรฐานสูงเกินกว่าที่นักศึกษาจะปฏิบัติตามได้และการอยู่หอพักทำให้ต้องพึ่งพาตนเอง รวมทั้งมีรูปแบบการเผชิญความเครียดสองลักษณะ คือเจ็บเฉย เก็บความรู้สึก ไม่แสวงหาความช่วยเหลือ พึ่งพาสุรา และสารเสพติด หรือแสวงหาความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น บริการปรึกษาของมหาวิทยาลัย ฮอทไลน์ คลายเครียด แต่ไม่พึงพอใจนัก ส่วนนักศึกษาที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีความเสี่ยงสูงและเคยพยายามฆ่าตัวตาย พบว่ามีปัญหาการเรียนไม่ใช่สาเหตุหลักที่ทำให้เครียด แต่เป็นปัญหาความรัก เพราะเป็นลักษณะเบี่ยงเบนทางเพศทำให้ต้องปกปิด ความที่ถูกคนรักปฏิเสธ ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีลักษณะห่างเหิน ในวัยเด็กประสบการณ์พ่อแม่ขัดแย้งกันอย่างรุนแรง ในครอบครัวใช้คำพูดเสียดสี เหน็บแนมในช่วงภาวะวิกฤต รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า มีความเครียดในการปรับตัวต่อพฤติกรรมของเพื่อนและรุ่นพี่ในหอพัก และมีรูปแบบการเผชิญความเครียดหลังรอดชีวิตจากการฆ่าตัวตาย โดยพยายามแสวงหาผู้รับฟังปัญหาของตน ได้แก่ เพื่อนทางอินเทอร์เน็ต สมาชิกในครอบครัว ครู และจิตแพทย์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้

1. พยาบาลหรือครูประจำโรงเรียนควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุงปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

2.พยาบาลหรือครูประจำโรงเรียนควรถูกหากลยุทธ์หรือวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในระดับที่เหมาะสม

3.นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง ควรศึกษาหาวิธีการหรือรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรจะศึกษาปัจจัยอื่นๆ เช่น วิธีการจัดการกับความเครียด มุมมองของบิดามารดาในการจัดการความเครียด การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรม ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้คุณค่าในตนเองร่วมด้วย เนื่องจากปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นเดียวกับปัจจัยด้านอื่นๆ