

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ต้องการศึกษถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์เฉพาะ

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด กับปัจจัยต่างๆ ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่

- ปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ ลำดับการเกิด จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ลักษณะที่อยู่อาศัย ภูมิฐานะ เงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน ระดับการศึกษา แผนการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา อายุของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา และรายได้เฉลี่ยของบิดามารดา

- ปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ความคาดหวังของบิดามารดา และความคาดหวังของอาจารย์ในด้านการเรียนของนักเรียน การทำงานพิเศษ ผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน การเรียนพิเศษ การทำกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียน การเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหา

- ปัจจัยทางร่างกาย ได้แก่ โรคประจำตัว โรคทางกาย หรือทางจิตในปัจจุบัน ปัญหาในการนอน และการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย

ประชากร และตัวอย่าง

ประชากรตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4 - ม. 6) ของโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ที่มีการเรียนการสอนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2541 ในกรุงเทพมหานคร ที่สุ่มเลือกได้โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Cluster Sampling) ได้แก่ นักเรียนของโรงเรียนศรีวิกรม์จำนวน 573 คน โรงเรียนเกษมพิทยา จำนวน 59 คน โรงเรียนช่างศาครู้สคอนแวนต์ จำนวน 391 คน โรงเรียนเสตะเวชวิทยา จำนวน 173 คน โรงเรียนอำนวยการจำนวน 62 คน และโรงเรียนอุดมศึกษา จำนวน 198 คน รวมทั้งสิ้น 1,456 คน โดยทำการเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนธันวาคม 2541 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2542

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 39 ข้อ สำหรับให้ผู้ตอบตอบคำถามด้วยตนเอง
2. แบบทดสอบความเครียดของคูแกน (Dougan's stress questionnaire) ประกอบด้วยข้อคำถาม 40 ข้อ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน และนำไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเพ็ญสมิทธิ์ 30 ชุด เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา รวมทั้งนำไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเบญจมินทร์ จำนวน 30 ชุด เพื่อตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำมาใช้ในการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS Version 7.5 for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติดังนี้

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ใช้สถิติเชิงอนุมาน เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียด ได้แก่ Chi-square test

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1

1.1 ลักษณะทั่วไปของนักเรียน

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.3 ส่วนเพศชาย ร้อยละ 38.7

อายุ ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี ร้อยละ 32.2 รองลงมาอายุ 17 ปี ร้อยละ 29.3 และอายุ 15 ปี ร้อยละ 18.6

ลำดับการเกิด ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนแรก ร้อยละ 33.6 รองลงมาเป็นบุตรคนสุดท้อง ร้อยละ 29.8 และเป็นบุตรคนกลาง ร้อยละ 21.7

จำนวนพี่น้อง ส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้องน้อยกว่า 3 คน ร้อยละ 77.5 รองลงมา มี 3 – 5 คน ร้อยละ 20.8 และมี 6 – 8 คน ร้อยละ 1.4

จำนวนสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยกว่า 6 คน ร้อยละ 71.1 รองลงมา มี 6 – 10 คน ร้อยละ 26.9 และมี 11 คนขึ้นไป ร้อยละ 1.4

ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา และมารดา ร้อยละ 50.0 รองลงมาอยู่กับบิดา มารดา และญาติ ร้อยละ 27.0 และอยู่กับญาติ ร้อยละ 13.7

ลักษณะที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่อยู่บ้านของบิดามารดา ร้อยละ 78.4 รองลงมาอยู่ในลักษณะอื่นๆ (เช่น บ้านเช่า หอพัก) ร้อยละ 11.1 และอยู่บ้านญาติ ร้อยละ 10.4

ภูมิลำเนา ส่วนใหญ่อยู่ในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 79.7 และอยู่ต่างจังหวัด ร้อยละ 20.3

โรงเรียน ส่วนใหญ่อยู่โรงเรียนศรีวิกรม์ ร้อยละ 39.4 รองลงมาอยู่โรงเรียนช่างดาครู้สคอนแวนท์ ร้อยละ 26.9 และอยู่โรงเรียนอุดมศึกษา ร้อยละ 13.6

ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 37.7 รองลงมาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 31.9 และอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 30.4

แผนการเรียน ส่วนใหญ่อยู่แผนศิลปศาสตร์ ร้อยละ 74.0 และอยู่แผนวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 25.9

จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน ส่วนใหญ่ได้มากกว่า 2,500 บาทขึ้นไป ร้อยละ 45.3 รองลงมาได้ระหว่าง 1,500 – 2,500 บาท ร้อยละ 41.9 และได้น้อยกว่า 1,500 บาท ร้อยละ 12.5

การทำงานพิเศษ ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานพิเศษ ร้อยละ 97.1 และทำงานพิเศษ ร้อยละ 2.9

การทำกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียน ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำกิจกรรมใดๆ ร้อยละ 82.6 รองลงมาทำกิจกรรมอื่นๆ (เช่น คนตรี เต้นรำ) ร้อยละ 9.3 และทำกิจกรรมของโรงเรียน ร้อยละ 8.0

การเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน ส่วนใหญ่ใช้รถโดยสารประจำทาง ร้อยละ 54.5 รองลงมาใช้รถส่วนตัว ร้อยละ 31.4 และอื่นๆ (เช่น เดิน รถรับจ้าง) ร้อยละ 14.1

ผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา ส่วนใหญ่น้อยกว่า 2.00 ร้อยละ 45.5 รองลงมาอยู่ในระหว่าง 2.00 – 2.49 ร้อยละ 30.4 และอยู่ระหว่าง 2.50 – 2.99 ร้อยละ 14.7

การสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2542 ส่วนใหญ่ไม่ได้สอบเข้ามหาวิทยาลัย ร้อยละ 69.0 และสอบ ร้อยละ 31.0

ความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีความคาดหวังปานกลาง ร้อยละ 54.1 รองลงมาคาดหวังน้อย ร้อยละ 28.2 และคาดหวังสูง ร้อยละ 7.5

การเรียนพิเศษ ส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนพิเศษ ร้อยละ 55.2 รองลงมาเรียนที่อื่น ร้อยละ 29.9 และเรียนที่โรงเรียน ร้อยละ 10.3

จำนวนวิชาที่เรียนพิเศษ ส่วนใหญ่เรียน 1 – 2 วิชา ร้อยละ 71.9 รองลงมาเรียน 3 – 4 วิชา ร้อยละ 21.5 และเรียนมากกว่า 4 วิชาขึ้นไป ร้อยละ 6.6

จำนวนเวลาที่เรียนพิเศษภายใน 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่เรียน 1.00 – 5.59 ชั่วโมง ร้อยละ 75.4 รองลงมาเรียน 6.00 – 10.59 ชั่วโมง ร้อยละ 21.2 และเรียน 11.00 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 3.4

โรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 81.4 รองลงมาเป็นโรคภูมิแพ้ ร้อยละ 8.9 และโรคอื่นๆ (เช่น ปอด ไช้นัส) ร้อยละ 2.7

โรคทางกาย หรือทางจิตในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ไม่มีโรค ร้อยละ 94.1 และมีโรค (เช่น หวัด ภูมิแพ้) ร้อยละ 5.8

ปัญหาในการนอน ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา ร้อยละ 86.3 และมีปัญหา ร้อยละ 13.5

การเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ร้อยละ 74.8 และไม่ได้เล่น ร้อยละ 25.1

ความรู้สึกถึงความคาดหวังในด้านการเรียนของบิดามารดาต่อนักเรียน ส่วนใหญ่รู้สึกว่าบิดามารดาคาดหวัง ร้อยละ 75.6 และรู้สึกว่าไม่คาดหวัง ร้อยละ 23.7

ความรู้สึกถึงความคาดหวังในด้านการเรียนของอาจารย์ต่อนักเรียน ส่วนใหญ่รู้สึกว่าอาจารย์ไม่คาดหวัง ร้อยละ 53.0 และรู้สึกว่าคาดหวัง ร้อยละ 45.9

การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่ไม่มีสมาชิกเจ็บป่วย ร้อยละ 91.1 รองลงมาบิดาเจ็บป่วย ร้อยละ 3.2 และมารดาเจ็บป่วย ร้อยละ 2.8

การมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหากับใคร ร้อยละ 76.6 รองลงมามีปัญหากับบุคคลมากกว่า 1 คน ร้อยละ 8.7 และมีปัญหากับคนอื่นนอกครอบครัว (เช่น ครู เพื่อน) ร้อยละ 8.1

การพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหา ส่วนใหญ่ปรึกษากับบุคคลมากกว่า 1 คน ร้อยละ 71.1 รองลงมาปรึกษาคนอื่นนอกครอบครัว (เช่น ครู เพื่อน) ร้อยละ 16.3 และไม่ปรึกษาใครเลย ร้อยละ 7.0

1.2 ลักษณะบิดา และมารดาของนักเรียน

สถานภาพสมรสของบิดามารดา ส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 81.6 รองลงมา คือ หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ ร้อยละ 12.8 และบิดา หรือมารดาเสียชีวิต ร้อยละ 5.6

อายุของบิดา ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 40 – 49 ปี ร้อยละ 55.6 รองลงมาอายุระหว่าง 50 – 59 ปี ร้อยละ 23.5 และอายุน้อยกว่า 39 ปี ร้อยละ 5.8

อายุของมารดา ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 40 – 49 ปี ร้อยละ 61.5 รองลงมาอายุน้อยกว่า 39 ปี ร้อยละ 20.2 และอายุระหว่าง 50 – 59 ปี ร้อยละ 9.2

ระดับการศึกษาของบิดา ส่วนใหญ่เรียนจบชั้นมัธยมศึกษา หรืออาชีวศึกษา ร้อยละ 41.5 รองลงมาจบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 29.3 และจบปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 22.6

ระดับการศึกษาของมารดา ส่วนใหญ่เรียนจบชั้นมัธยมศึกษา หรืออาชีวศึกษา ร้อยละ 42.0 รองลงมาจบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 35.0 และจบปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 15.7

อาชีพของบิดา ส่วนใหญ่ค้าขาย ร้อยละ 54.9 รองลงมารับจ้าง ร้อยละ 22.5 และรับราชการ ร้อยละ 9.1

อาชีพของมารดา ส่วนใหญ่ค้าขาย ร้อยละ 45.0 รองลงมาไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 31.5 และรับจ้าง ร้อยละ 12.4

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดา ส่วนใหญ่มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 42.2 รองลงมาระหว่าง 15,000 – 20,000 บาท ร้อยละ 19.4 และระหว่าง 10,000 – 14,999 ร้อยละ 18.3

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของมารดา ส่วนใหญ่มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 24.8 รองลงมาไม่มีรายได้ ร้อยละ 24.6 และระหว่าง 10,000 – 14,999 ร้อยละ 15.7

1.3 ระดับความเครียดของนักเรียน

ระดับความเครียดของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 48.8 รองลงมา มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 26.6 และมีความเครียดระดับต่ำ ร้อยละ 24.6

1.4 ความถี่ในการตอบแบบประเมินความเครียดของนักเรียน

ความถี่ในการตอบแบบประเมินความเครียด ส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีอาการในข้อ 40 (ท่านต้องพึ่งยา หรือสารเสพติด เช่น ยาแก้ปวด ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ เป็นต้น) ร้อยละ 88.7 รองลงมาตอบว่ามีอาการนานๆ ครั้ง ในข้อ 2 (ท่านตื่นเต้นตกใจง่ายกว่าปกติ) ร้อยละ 59.8 ตอบว่ามีอาการบ่อยครั้งในข้อ 6 (ท่านมักไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน หรือในการทำกิจกรรม) ร้อยละ 37.2 และตอบว่ามีอาการบ่อยครั้งที่สุดในข้อ 36 (ท่านรู้สึกง่วงนอน และนอนมากกว่าปกติ) ร้อยละ 12.8

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียดของนักเรียน

2.1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($P < 0.05$) ได้แก่

ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับผู้พักอาศัยอยู่ด้วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ภูมิถ้ำเนา พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับภูมิถ้ำเนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แผนการเรียน พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับแผนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับจำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหา พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($P < 0.01$) ได้แก่

เพศ พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับเพศของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

โรคประจำตัว พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับโรคประจำตัวของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ความรู้สึกลังเลถึงความคาดหวังในด้านการเรียนของอาจารย์ต่อนักเรียน พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกลังเลถึงความคาดหวังของอาจารย์ต่อนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2.3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($P < 0.001$) ได้แก่

โรคทางกาย หรือทางจิตในปัจจุบัน พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับโรคทางกาย หรือทางจิตในปัจจุบันของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ปัญหาในการนอน พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับปัญหาในการนอนของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พบว่า ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2.4 ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่

อายุ ลำดับการเกิด จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลักษณะที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา การทำงานพิเศษ การทำกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียน การเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน ผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน การเรียนพิเศษ จำนวนวิชาที่เรียนพิเศษ เวลาที่ใช้ในการเรียนพิเศษภายใน 1 สัปดาห์ ความรู้สึกลังเลถึงความคาดหวังในด้านการเรียนของบิดามารดาต่อนักเรียน การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา อายุของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดามารดาของนักเรียน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบความเครียดของดูแกน (Dougan's stress questionnaire) เป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งมีความเหมาะสมในด้านของข้อคำถามที่ค่อนข้างจะครอบคลุมอาการ และพฤติกรรมต่างๆ อันเกี่ยวข้องกับความเครียด อีกทั้งยังเป็นข้อคำถามที่เข้าใจง่าย กระชับ และใช้เวลาไม่มากในการตอบ แต่ยังมีข้อจำกัดในด้านการแบ่งกลุ่มระดับความเครียด ซึ่งใช้เกณฑ์การแบ่งกลุ่มระดับความเครียดโดยการนำค่าคะแนนรวมของตัวอย่างแต่ละคนที่นำมาศึกษา มาคิดเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) โดยแบ่งเป็นความเครียดระดับต่ำที่ค่า $P < 25$ ความเครียดระดับปานกลางที่ค่า $P \leq 25$ ถึง $P \geq 74$

และความเครียดระดับสูงที่ค่า $P > 75$ เมื่อนำมาคำนวณแล้ว พบว่า ในตัวอย่างกลุ่มนี้ผู้ที่มีความเครียดระดับต่ำ คือผู้ที่ได้คะแนนความเครียดรวมน้อยกว่า 28 คะแนน ผู้ที่มีความเครียดระดับปานกลาง คือผู้ที่ได้คะแนนความเครียดรวมอยู่ระหว่าง 28 – 43 คะแนน และผู้ที่มีความเครียดสูง คือผู้ที่ได้คะแนนความเครียดมากกว่า 44 คะแนน ซึ่งเป็นการแบ่งระดับความเครียดภายในกลุ่มเดียวกัน จึงไม่สามารถนำค่าคะแนนที่คำนวณจากค่าเบียร์เซ็นไทล์ของตัวอย่างกลุ่มนี้ไปใช้แบ่งระดับความเครียดในตัวอย่างกลุ่มอื่นๆ ได้ แต่อาจจะสามารถนำไปใช้แบ่งระดับความเครียดในตัวอย่างกลุ่มที่ใกล้เคียงกันนี้ได้

ข้อจำกัดอีกประการหนึ่งในการวิจัยครั้งนี้ คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจากสูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง จะต้องใช้ตัวอย่างจำนวน 1,537 คนเป็นอย่างต่ำ โดยที่จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของ 6 โรงเรียนที่นำมาเป็นตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 1,561 คน ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีจำนวนที่ใกล้เคียงกันมาก แต่ในการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยไม่สามารถเก็บข้อมูลได้ครบหมดทุกคน เนื่องจากมีนักเรียนที่หยุดเรียนในวันที่เก็บข้อมูล และอาจจะมีนักเรียนบางคนที่ไม่ได้ส่งแบบสอบถามคืนให้แก่ผู้วิจัย ดังนั้นจำนวนตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้จึงมีเพียง 1,456 คนเท่านั้น ดังนั้นจำนวนตัวอย่างจึงน้อยกว่าที่คำนวณได้จากสูตร 81 คน คิดเป็นร้อยละ 5.27

ในส่วนของปัจจัยต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอในการวิจัยครั้งนี้ จะมีทั้งที่มีความสอดคล้อง และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายผลไว้ดังต่อไปนี้

มีการศึกษาจำนวนมากที่พบว่าปัจจัยในด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ Neimi⁽⁷⁶⁾ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิงมีความเครียด และอารมณ์ซึมเศร้ามากกว่านักเรียนชาย อัมพร โอตระกูล และคณะ⁽⁵⁶⁾ พบว่า นักเรียนหญิงมีความเครียดสูงกว่านักเรียนชาย อินทิรา พัวสกุล และคณะ⁽⁵⁷⁾ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเพศหญิง มีความเครียดสูงกว่านักเรียนเพศชาย Auerbach⁽⁴³⁾ พบว่า โดยทั่วไปแล้ววัยรุ่นเพศหญิงจะมีความเครียดมากกว่าเพศชาย โดยเฉพาะจากปัญหาความสัมพันธ์ นราธร ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ พบว่า เพศเป็นตัวแปรอิสระที่ทำให้เด็กนักเรียนวัยรุ่นมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากความแตกต่างระหว่างเพศ อาจจะทำให้ความสามารถในการเผชิญภาวะความเครียดได้แตกต่างกัน และกฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁶⁾ พบว่า ความแตกต่างในเรื่องเพศมีผลต่อความเครียด

ซึ่งกิติกร มีทรัพย์⁽¹²⁾ ได้ให้ทรรศนะว่า โดยส่วนใหญ่แล้ว สังคมไทยมักจะอบรมสั่งสอนเพศหญิงให้เคร่งครัดในระเบียบแบบแผน รักษาจารีตประเพณีมากกว่าเพศชาย จึงทำให้เพศหญิงไม่กล้าที่จะแสดงพฤติกรรมใดๆ ดังเช่นพฤติกรรมที่เพศชายสามารถกระทำได้ ซึ่งอาจทำให้เด็กผู้หญิงมีปัญหาความคับข้องใจ และการปรับตัวมากกว่าเด็กผู้ชาย อีกทั้งยังต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่อย่างใกล้ชิด ทำให้มีความขัดแย้งอยู่ในใจ จี้อาย เก็บความวิตกกังวล และความก้าวร้าวไว้ จนเกิดเป็นความคับข้องใจ ดังการศึกษาของ สุวิมล เค่นสุนทร ที่พบว่า เยาวชนหญิงมีปัญหาทางสุขภาพจิตในด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ซึมเศร้า และไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่นมากกว่าเยาวชนชาย

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเพศหญิง มักจะมีความละเอียดรอบคอบ มีความอ่อนไหว และวิตกกังวลสูง ซึ่งอาจจะเกิดจากการเลี้ยงดู การเลียนแบบ หรือจากความกดดันทางสังคม ดังนั้นเพศหญิงจึงมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่ายกว่าเพศชาย นอกจากนี้เพศหญิงอาจมีความไวในการรับรู้ถึงความเครียดได้มากกว่า และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดได้มากกว่าเพศชาย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ระดับอายุไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ กฤษณา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁹⁾ ที่พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่น

Neinstein⁽⁸⁰⁾ ทำการแบ่งช่วงของวัยรุ่น ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี หรือช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-17 ปี หรือช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย และวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-21 ปี หรือช่วงมหาวิทยาลัย ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนมีอายุระหว่าง 14 – 19 ปี ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี จึงจัดได้ว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางซึ่ง Peterson⁽⁵⁵⁾ กล่าวไว้ว่า ระยะเวลาวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ในด้านของร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ วัยรุ่นจึงเกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ โดย รวีวรรณ นิเวศพันธุ์⁽¹⁰⁾ กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก และเป็นช่วงของการปรับตัว วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่าย และทนต่อความเครียดได้น้อย และมักพบอารมณ์เศร้า

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาในวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีอายุที่ใกล้เคียงกัน ถือว่าเป็นช่วงวัยเดียวกัน ระดับอายุจึงไม่น่าจะมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน

ผลการวิจัยในครั้งนี้มีความสอดคล้องกับ กฤษณา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁶⁾ ที่พบว่า ลำดับการเกิดไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจาก ในปัจจุบัน ประชาชนในเมืองใหญ่นิยมมีบุตรน้อยลง ดังนั้นความเครียดที่เกิดจากลำดับการเกิด และจำนวนพี่น้องจึงไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นน้อยจนไม่ก่อให้เกิดความเครียด

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยกว่า 6 คน นักเรียนพักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ลักษณะที่อยู่อาศัยเป็นบ้านของบิดามารดา และมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่ง จำนวนสมาชิกในครอบครัว และลักษณะที่อยู่อาศัย ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับอินทิรา พัวสกุล และคณะ⁽⁵⁷⁾ ที่พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีผลกระทบต่อความเครียดของเด็กวัยรุ่น แต่ไม่สอดคล้องกับ นรารท ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ ที่พบว่าความแออัดของที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับความเครียด เนื่องจากสภาพที่อยู่อาศัย เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การอยู่กันอย่างแออัด ไม่มีบ้านของตนเอง ที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น อยู่ในชุมชนแออัด จะมีผลต่อความกดดันทางจิต และสภาพที่อยู่อาศัยที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อความกดดันทางจิตที่แตกต่างกัน และกิติกร มีทรัพย์⁽¹²⁾ ที่ให้ความเห็นว่า สภาพความแออัดในครอบครัวก็มีผลต่อความเครียดของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสระ อยากมีพื้นที่ที่เป็นสัดส่วนส่วนตัว ที่ซึ่งจะทำให้เขารู้สึกเป็นตัวของตัวเอง คล้ายกับ Dougan⁽³⁹⁾ ที่กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดสิ่งหนึ่ง คือจำนวนคนที่หนาแน่น

ส่วนในด้านของลักษณะที่อยู่อาศัย มีความสอดคล้องกับ นรารท ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ และกฤษณา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁶⁾ ที่พบว่า ลักษณะของที่อยู่อาศัย ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ส่วนภูมิลำเนา พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับอัมพร โอตระกูล และคณะ⁽⁵⁶⁾ พบว่า ความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการย้ายถิ่นที่อยู่ แต่ไม่สอดคล้องกับ นรารท ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ ที่พบว่า ภูมิลำเนาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่น

จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน⁽¹⁷⁾ พบว่า โรงเรียนเอกชนมีการกำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะของการจัดการศึกษาของโรงเรียนตนนอกเหนือไปจากการจัดการเรียนการสอนตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ

จุดมุ่งหมายเฉพาะดังกล่าว ได้แก่ การเน้นความรู้ความสามารถด้านวิชาการ การฝึกฝนทักษะทางภาษา และการอบรมทางด้านจรรยาบรรณ คุณธรรม จริยธรรม โดยใช้เทคนิคการเรียนการสอนที่ดี การจัดสอนเพิ่มเติมเพื่อความแข็งแกร่งทางวิชาการ การที่ผู้สำเร็จจากโรงเรียนมีโอกาสศึกษาต่อ หรือเข้าทำงานได้ง่าย และการส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถพิเศษ เช่น ดนตรี กีฬา เป็นต้น ซึ่ง Elkind⁽⁸¹⁾ ได้ให้ความเห็นว่าโรงเรียนในอเมริกา มีความล้มเหลวในการให้ความรู้และความต้องการเป็นตัวของตัวเอง หรือมีเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น โรงเรียนสอนในสิ่งที่วัยรุ่นนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้ตามที่เด็กต้องการ การเรียนการสอนวิชาต่างๆ ไม่ได้ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ ไม่ส่งเสริมให้มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจุดมุ่งหมายของโรงเรียน คือ การให้วัยรุ่นมีทักษะเบื้องต้น มีความรู้พื้นฐาน และมีความรับผิดชอบในฐานะพลเมืองที่ดี ดังนั้นโรงเรียนควรสอนวิชาที่เด็กสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ มากกว่าที่จะสอนแต่วิชาต่างๆ ควรคำนึงถึงความต้องการของเด็ก และควรให้มีจำนวนนักเรียนไม่เกิน 18 คน ต่อหนึ่งห้องเรียน เพื่อครูจะได้ดูแลเด็กได้อย่างทั่วถึง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน⁽¹⁷⁾ พบว่า ผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่ที่นำบุตรหลานเข้าเรียนในโรงเรียนเอกชน มีความคาดหวังว่า จะทำให้บุตรหลานของตนสามารถเข้าเรียนต่อในระดับสูง โดยเฉพาะระดับมหาวิทยาลัยได้ และเหตุผลของการไม่ส่งบุตรหลานเข้าเรียนในโรงเรียนรัฐบาล เนื่องจากครูในโรงเรียนรัฐบาลมีความเอาใจใส่ในตัวนักเรียนน้อยกว่า การมีโอกาสฝึกทักษะพิเศษโดยเฉพาะทักษะทางภาษาน้อยกว่า มาตรฐานโรงเรียนรัฐบาลด้อยกว่า และมีชื่อเสียงน้อยกว่าโรงเรียนเอกชน

Spence⁽⁵⁰⁾ กล่าวว่า โรงเรียน อาจเป็นสาเหตุของความเครียดที่ใหญ่ที่สุด จากที่บ้าน ห้องเรียน การสอบ เกรด หรืองานที่ทำหยาบอื่นๆ เช่น ดนตรี กีฬา สภานักเรียน ซึ่งงานที่ทำหยาบต่างๆ เป็นความสนุกสนานในโรงเรียน แต่การแข่งขัน และงานที่ยากๆ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมาก ซึ่งคล้ายคลึงกับ Forman⁽⁵¹⁾ ที่กล่าวว่า โรงเรียนเป็นสาเหตุที่สำคัญของความเครียดในเด็ก และวัยรุ่น เนื่องจากการเรียนการสอนวิชาที่ยากๆ การประเมินผลการเรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู และการทำกิจกรรมในชั้นเรียน

การศึกษาในครั้งนี้ มีความสอดคล้องกับ กฤษณา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁶⁾ ที่พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่น และคล้ายคลึงกับ วรณี เทศน์ธรรม⁽⁶²⁾ ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน

มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และรัชนี อัสวรุ่งนิรันดร์ และคณะ⁽⁶³⁾ พบว่า นิติศัลยแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่อยู่ระดับชั้นปีต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ในด้านของผลการเรียน มีความสอดคล้องกับนราธร ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ ที่พบว่า ผลการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น แต่ไม่สอดคล้องกับอัมพร โอตระกูล และคณะ⁽⁵⁶⁾ ที่พบว่า ความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน และ Felsten⁽⁸²⁾ ที่พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์โดยตรงกับผลการเรียนที่ลดลงของนักเรียน

ศุภวัฒน์ ตุกมลสันต์⁽⁸³⁾ ได้ให้ความหมายของการเรียนพิเศษว่า การเรียนพิเศษ (Special learning) ได้แก่ การเรียนเนื้อหาวิชา หรือกิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ครูจัดให้แก่ ผู้เรียนนอกชั้นเรียน หรือนอกหลักสูตร แต่ในปัจจุบัน การเรียนพิเศษของนักเรียน ส่วนใหญ่จะเรียนจากสถาบันกวดวิชาต่างๆ ภายนอกโรงเรียน ในด้านของวัตถุประสงค์ของการเรียนนั้น เปรมฤดี มหาภาสกร⁽⁸⁴⁾ พบว่า นักเรียนในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เรียนพิเศษเพื่อสอบคัดเลือกเข้าเรียนต่อ ซึ่งกิตติกร มีทรัพย์⁽¹²⁾ กล่าวถึงการเรียนพิเศษของนักเรียนในปัจจุบันว่า โอกาสที่เด็กจะเผชิญความเครียด มักมาจากการถูกเร่งรัดในการศึกษาเล่าเรียน เด็กสมัยนี้ถูกพ่อแม่เคี่ยวเข็ญให้เรียนพิเศษตั้งแต่อายุยังน้อย เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่สนามแข่งขันในการสอบเข้าสถาบันการศึกษาต่างๆ รวมทั้งการเรียนเพื่อเพิ่มพูนความสามารถพิเศษ โดยเฉพาะเด็กที่มาจากครอบครัวชั้นกลาง และครอบครัวที่ร่ำรวยมั่งคั่ง หลักสูตรการเรียนการสอนส่วนใหญ่จะเน้นหนักเพื่อเตรียมคนเข้าสู่ภาคเศรษฐกิจใหม่ และถึงแม้หลักสูตรจะวางไว้แบบกว้างให้คนมีสิทธิ์เลือกแผนการเรียนได้หลายแบบ และหลากหลายอาชีพ แต่ในที่สุดแล้วนักเรียนส่วนใหญ่ก็ยังแย่งกันเรียนหลักสูตรที่ให้ผลตอบแทนสูงสุด เปรียบเสมือนกับมหาวิทยาลัยของรัฐ ซึ่งในแต่ละปี จะมีคนแย่งกันเข้าศึกษาเป็นจำนวนมากเกินกว่าที่มหาวิทยาลัยของรัฐจะรับได้ ระบบการแข่งขันแบบแพ้คัดออกนี้เริ่มมีมาตั้งแต่ระดับอนุบาล จนถึงชั้นมหาวิทยาลัย ซึ่งระบบนี้ทำให้เด็กนักเรียนเกิดความกดดันและความเครียดในการที่จะต้องเตรียมพร้อมสำหรับการสอบแข่งขัน และหากต้องการเข้าศึกษาต่อในโรงเรียน และมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ก็ย่อมต้องแข่งขันกับบุคคลอื่นๆ มากมาย จึงเป็นเหตุให้เด็กหลายๆ คนต้องเรียนพิเศษตั้งแต่เล็กๆ เพื่อที่จะได้สามารถสอบแข่งขันกับคนอื่นๆ ได้ จากกรณีที่นักเรียนต้องเรียนพิเศษ หรือกวดวิชาตั้งแต่เด็กๆ เป็นเหตุให้เกิดความเครียด และความกดดันที่ต้องมานั่งมูมานะในการเรียน แทนที่จะได้ใช้เวลาช่วงหลังการเรียนไปเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพักผ่อนให้สมกับวัย แต่กลับต้องมานั่งเรียนพิเศษเพื่อที่จะได้สามารถสอบเข้าโรงเรียน หรือสถานศึกษาที่ต้องการได้ ดังเช่นความเห็นของ Dougan⁽³⁹⁾ ว่า ความเครียดโดยทั่วไป สามารถเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างเวลาว่าง กับการทำงาน โดยขาดการผ่อนคลาย ซึ่ง

คล้ายคลึงกับความเห็นของ โปททอร์ย สีนลารัตน์⁽⁸⁵⁾ ว่า แท้จริงการศึกษาในระบบปรกติ วันหนึ่งประมาณ 6-7 ชั่วโมงนั้น นับว่าเพียงพอกับชีวิตทางหนังสือของเด็กปรกติอยู่แล้ว เวลาที่เหลือควรจะเป็นเวลาทบทวนทำการบ้านบ้างเล็กน้อย นอกนั้นควรเป็นเวลาของการพักผ่อน พบกับสิ่งที่ดีงาม อันเป็นคุณค่าของชีวิต ด้านศิลปะ วรรณกรรม ความเชื่อ และการออกกำลังกาย โดยเฉพาะงานอดิเรกที่จะให้คนมองเห็นคุณค่าของตนเองขึ้น เห็นคุณค่าของมนุษย์คนอื่น และสังคมสิ่งแวดล้อม และพอดู สุวรรณทัต⁽⁸⁶⁾ กล่าวว่า การทกววิชา เป็นการทำให้เด็กต้องเรียนมากเกินไปกว่าความสามารถของร่างกาย และจิตใจของเด็กจะรับได้ อาจทำให้เกิดความเครียด และไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

ประยูร ศรีประสาธน์ และวิไล ศิริชุมแสง⁽⁸⁷⁾ กล่าวว่า การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับสูงทุกระดับของการศึกษาไทย ใช้วิธีการสอบคัดเลือก ซึ่งเน้นความรู้ทางด้านวิชาการเป็นประการสำคัญ แต่เนื่องจากความต้องการศึกษาต่อในระดับสูงขยายตัวไปรวดเร็วกว่าการขยายสถานศึกษาของรัฐที่จะสามารถรับได้ และยิ่งเวลาผ่านไป โอกาสที่จะได้รับการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับสูงก็ยังมีน้อยลง ดังนั้นการเรียนทกววิชาจึงมีความสำคัญในทางบวกกับการสอบ คัดเลือกเข้าศึกษาต่อ ลักษณะเช่นนี้ทำให้ความนิยม และความเชื่อถือในโรงเรียนทกววิชาเพิ่มขึ้น และมีผลทำให้จำนวนผู้เข้าเรียน และการขยายตัวของการทกววิชาเพิ่มขึ้นทุกที่อีกเช่นกัน เห็นได้จากการสำรวจของทบวงมหาวิทยาลัย⁽⁸⁸⁾ ที่พบว่า ผู้ที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ในปี 2531 ร้อยละ 66.7 เป็นผู้ที่ผ่านการทกววิชามาแล้ว ส่วนผู้สมัครสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ผ่านการทกววิชา มีร้อยละ 56.9 นักเรียนใช้เวลาทกววิชาสัปดาห์ละ 3-4 ชั่วโมง มากที่สุด รองลงมาคือ 5-6 ชั่วโมง และ 1-2 ชั่วโมงตามลำดับ ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาในครั้งนี ที่พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนเรียนพิเศษจำนวน 1-2 วิชา โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 1.00-5.59 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

โดยที่ผลการวิจัยของกาญจนา ชูครวงศ์ และชอุ่ม มงคล⁽⁸⁹⁾ พบว่า การทกววิชา แม้จะเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการสอบคัดเลือกในระดับอุดมศึกษา แต่ผลการเรียนเดิมก็เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลสูงด้วยเช่นกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี และนราธร ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ ที่พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างระดับความเครียด กับผลการเรียนของนักเรียน

ในด้านของความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน กฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁶⁾ พบว่า นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย และนิยมเรียนทกววิชาตามสถาบันต่างๆ 36.5% มีปัญหาสุขภาพจิต มีความกดดัน มีความเครียดสูง ที่น่าเป็นห่วงใน

จำนวน ดังกล่าว มีเด็กคิดฆ่าตัวตาย 2 ราย หากพลาดหวังในการสอบเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัย โดย รวีวรรณ นิวัตพันธุ์⁽¹⁰⁾ อธิบายว่า ความผิดหวังในวัยรุ่น มีผลกระทบต่อความรู้สึกของเขาได้ง่าย วัยรุ่นจะรับรู้ความล้มเหลวในเชิงมหดหวัง และต้องตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่นทันที โดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยเหลือเขาได้ ซึ่งสอดคล้องกับรูตินเจอร์⁽³⁶⁾ ที่กล่าวว่า สภาพการณ์ที่เราให้วัยรุ่นเกิดความเครียด มักได้จากการแข่งขันกันในด้านการศึกษา โดยเฉพาะในช่วงเวลาการสอบเอ็นทรานซ์ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่รูปแบบการศึกษาที่สำคัญในการเลือกทางประกอบอาชีพ และยังถูกคาดหวังจากครอบครัวให้ต้องสอบผ่านการคัดเลือก หรือถูกบังคับให้เลือกเรียนในสาขาที่ไม่ชอบไม่สนใจ ก็ยิ่งจะเพิ่มระดับความเครียดให้วัยรุ่นมากขึ้น นอกจากนี้ วัยรุ่นจำนวนมากมีความรู้สึกว่าการศึกษานี้ไม่เหมาะสมในการเตรียมรากฐานสำหรับชีวิต รวมทั้งการที่ต้องยอมอยู่ในกฎเกณฑ์ของโรงเรียน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น

กฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁶⁾ กล่าวว่า สิ่งที่เข้ามามีบทบาทต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในปัจจุบัน ซึ่งถือว่าเป็นค่านิยมของสังคมไทย และเป็นที่ยอมรับของนักเรียน รวมทั้งผู้ปกครองปัญหาหนึ่งก็คือ การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งพบว่านักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าความคาดหวังจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง และครู หรืออาจารย์ในเรื่องของการสอบเข้ามหาวิทยาลัย มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนในระดับปานกลาง ส่วน Ainslie⁽⁹⁰⁾ พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการศึกษาของวัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด และการศึกษาของนราธร ศรประสิทธิ์⁽²⁰⁾ ที่พบว่า ความต้องการ หรือความมุ่งหวังในชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และความคาดหวังของบิดามารดา เช่น ความหวังต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียด ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้ ที่พบว่า การสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน และความรู้สึกถึงความคาดหวังของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด แต่ความรู้สึกถึงความคาดหวังของครูที่มีต่อนักเรียน กลับมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน

ในด้านของการเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน การศึกษาในครั้งนี้ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ Dougan⁽³⁹⁾ ที่กล่าวว่า การจราจรที่คับคั่ง ไม่คล่องตัว เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดสิ่งหนึ่ง ผู้วิจัยมีความเห็นว่าอาจจะเป็นเพราะระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษา ที่กระทรวงศึกษาธิการพยายามรณรงค์ให้นักเรียนทุกคน เข้าเรียนในโรงเรียนที่อยู่ใกล้บ้าน นักเรียนส่วนใหญ่จึงไม่มีปัญหาในการเดินทางไปโรงเรียน และการเดินทางกลับบ้านมากนัก

ผลการศึกษา พบว่า โรคประจำตัว โรคทางกาย หรือทางจิตในปัจจุบัน ปัญหาในการนอน และการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน

ในส่วนของโรคประจำตัว และโรคทางกาย หรือโรคทางจิตในปัจจุบัน พบว่าสอดคล้องกับปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์ และคณะ⁽⁶⁴⁾ ที่พบว่า การมีโรคประจำตัว มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และรัชนี อัสวรุ่งนรินทร์ และคณะ⁽⁶³⁾ พบว่า โรคประจำตัว และสุขภาพของมารดา เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แต่ไม่สอดคล้องกับอัมพร โอตระกูล และคณะ⁽⁵⁶⁾ ที่พบว่า ความเครียดของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ทางกาย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ซึ่งพบร้อยละ 81.4 ส่วนนักเรียนที่มีโรคประจำตัวส่วนใหญ่พบว่าเป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งพบถึงร้อยละ 8.9 รองลงมาเป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคปวดศีรษะ และโรคผิวหนัง ตามลำดับ ซึ่งเป็นโรคที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ดังที่ Fewzy⁽⁵³⁾ ได้กล่าวว่า โรคติดเชื้อที่มีความเกี่ยวข้องกับความเครียด เช่น วัณโรค หวัด ริม และการติดเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจ ส่วนโรคภูมิแพ้ที่เกิดจากความเครียด ได้แก่ โรคหอบหืด Forman⁽⁵¹⁾ กล่าวว่า โรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของเด็ก และวัยรุ่น ได้แก่ โรคติดเชื้อ ไซนัสอักเสบ ไข้หวัดอักเสบ ปวดท้องเรื้อรัง เจ็บหน้าอก ปวดศีรษะ มะเร็ง โรคอ้วน หอบหืด โรคเลือดไหลไม่หยุด และอุบัติเหตุ Auerbach⁽⁴³⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร และกิตติกร มีทรัพย์ กล่าวว่า มีโรคไม่ติดต่ออย่างน้อย 5 โรค ที่สัมพันธ์กับความเครียด คือ โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคแผลในกระเพาะ และลำไส้ โรคหอบหืด โรคขาดสมรรถภาพทางเพศ และโรคจิตเวชอย่างอ่อน นอกจากนี้ความเครียดอย่างเรื้อรังอาจทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อได้อีกหลายโรค เช่น โรคผิวหนัง โรคภูมิแพ้ และโรคความจำเสื่อม

ในด้านของปัญหาทางจิตใจ และพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เกิดจากความเครียด อาจจะมี ความรุนแรงถ้าหากความเครียดนั้นมีความรุนแรง และต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน ผลกระทบทางจิตใจ และพฤติกรรมของวัยรุ่น มีผู้กล่าวถึงมากมาย ดังจะยกตัวอย่างต่อไปนี้ Forman⁽⁵¹⁾ กล่าวว่า ปัญหาทางจิตใจ และพฤติกรรมของเด็ก และวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ควบคุมตนเองไม่ได้ การคิดสารเสพติด ความผิดปกติในการกินอาหาร และพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย Neinstein⁽⁸⁰⁾ กล่าวว่า วัยรุ่น

ตอนกลางมีพฤติกรรมเสี่ยง จากความรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ ใจกล้า ไม่กลัวตาย จึงทำให้มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด การตั้งครรภ์ และโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และ Elkind⁽⁸¹⁾ กล่าวว่า สาเหตุของการฆ่าตัวตายอาจจะมาจากอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งเกิดจากการเสียชีวิตของคนในครอบครัว การหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ของบิดามารดา และการเจ็บป่วยของตัววัยรุ่นเอง หรือสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อน

ในส่วนของปัญหาในการนอน อาจจะเป็นผลกระทบโดยตรงของความเครียด ซึ่งจากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่างความเครียด กับปัญหาในการนอน โดยมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวไว้ตรงกัน ได้แก่ Oltmanns⁽³¹⁾ กล่าวว่า การนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่พบโดยทั่วไป แม้ว่าจะไม่ทราบอัตราความชุกที่แน่นอน แต่พบว่ามีสาเหตุมาจากความเครียด เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์⁽⁴⁶⁾ กล่าวเช่นกันว่า อาการนอนไม่หลับ เป็นอาการทั่วไปอย่างหนึ่งของความเครียด รูดินเจอร์⁽³⁶⁾ กล่าวว่า อาการนอนไม่หลับเกิดจากความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า หรือความเครียด ซึ่งจะบรรเทาลงได้ก็ต่อเมื่อได้รับการภาวะต่างๆ เหล่านั้น และ Davison⁽⁴¹⁾ กล่าวว่า ความเครียดที่รุนแรง จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการนอนหลับ การสูบบุหรี่มากขึ้น คั่งสุรามากขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงในการกินอาหาร

ในด้านของการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ในการศึกษาครั้งนี้พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดเช่นเดียวกัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับอัมพร โอตระกูล และคณะ⁽⁵⁶⁾ พบว่าความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ซึ่งปิยะนารด จันทราโชติวิทย์ และคณะ⁽⁶⁴⁾ พบว่า การไม่เล่นกีฬา มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ส่วน Stewart⁽⁹¹⁾ รายงานว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นนักกีฬาโอลิมปิก มีความเครียดอยู่ระหว่างเล็กน้อยถึงปานกลาง

ในด้านของการทำกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียนของนักเรียน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้ทำกิจกรรมใดๆ ส่วนนักเรียนที่ทำกิจกรรม ส่วนใหญ่ทำกิจกรรมของโรงเรียนจะเห็นได้ว่า นักเรียนในปัจจุบันไม่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่น่าสนใจอื่นๆ ซึ่งเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กิติกร มีทรัพย์⁽¹²⁾ ให้ความเห็นว่า การแข่งขันในหมู่เพื่อนฝูง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องกีฬา การทำกิจกรรมต่างๆ วัตถุ เครื่องใช้ต่างๆ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่แสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ดังนั้นถ้าในกลุ่มเพื่อนนิยมวัตถุอุปกรณ์ใด หรือเล่นเกมกีฬาใด วัยรุ่นก็

ต้องมีสิ่งนั้น หรือทำกิจกรรมเลียนแบบเพื่อนในกลุ่ม แต่ถ้าผู้ใดไม่สามารถหาวัตถุสิ่งนั้นมาครอบครองได้ หรือไม่สมารถจะทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม เขาจะเกิดความรู้สึกกลัวกลุ่มไม่ยอมรับ หรืออาจมองคุณค่าตัวเองต่ำ เกิดเป็นความเครียดได้เช่นกัน

ส่วนการทำงานพิเศษ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ Mates⁽⁷⁵⁾ ที่พบว่า การทำงานพิเศษเป็นสาเหตุที่สำคัญของความเครียดในวัยรุ่น จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานพิเศษ อาจจะเป็นเนื่องจากนักเรียนโรงเรียนเอกชนส่วนใหญ่ อยู่ในระดับชนชั้นกลางขึ้นไป จึงไม่ค่อยมีปัญหาในเรื่องการเงินเท่าใดนัก จึงพบว่านักเรียนที่ทำงานพิเศษ มีเพียงร้อยละ 2.9 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการช่วยกิจการของบิดามารดาในช่วงปิดภาคการศึกษาเท่านั้น

จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน⁽¹⁷⁾ พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนเอกชน เป็นผู้มีการศึกษาระดับสูง กล่าวคือ ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับอนุปริญญา ตามลำดับ ในด้านอาชีพของบิดามารดา พบว่า ส่วนใหญ่ทำงานในหน่วยงานเอกชนมากกว่า หน่วยงานของรัฐ ได้แก่ เป็นเจ้าของธุรกิจส่วนตัวมากกว่ากลุ่มอาชีพอื่น รองลงมาคือกลุ่มที่รับราชการ ประกอบอาชีพอื่นๆ และเป็นลูกจ้างหน่วยงานเอกชน ในด้านรายได้ของบิดามารดา ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่า 20,000 บาท รองลงมา 5,001-10,000 บาท และ 10,001-15,000 บาทตามลำดับ ซึ่งใกล้เคียงกับผลการศึกษาในครั้งนี้ ที่พบว่า บิดามารดาของนักเรียน ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา หรืออาชีวศึกษา ส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 20,000 บาท

จากการศึกษา พบว่า สถานภาพสมรส อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้ของบิดามารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ นราธร ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ ที่พบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนวัยรุ่น และการศึกษาของอินทรา พัวสกุล และคณะ⁽⁵⁷⁾ พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดา ไม่มีผลเกี่ยวข้องกับความเครียดของเด็กวัยรุ่น

รายได้ของบิดามารดา ในการศึกษาครั้งนี้ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับนราธร ศรีประสิทธิ์⁽²⁰⁾ ที่พบว่า การมีปัญหากับกับรายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียด ส่วนรายได้ของบิดามารดาไม่พบความ

สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน อัมพร โอตระกุล และคณะ⁽⁵⁶⁾ พบว่า ความเครียดของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับรายได้ของครอบครัว

ในส่วนของจำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับรัชนี อัสวรุ่งนรินทร์ และคณะ⁽⁶³⁾ ที่พบว่า ปัญหาด้านการเงิน เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แต่ไม่สอดคล้องกับกฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁶⁾ พบว่าจำนวนเงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน และวรณี เทศน์ธรรม⁽⁶³⁾ ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในปัจจุบัน วัยรุ่นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร มีการใช้จ่ายเงินอย่างไม่ค่อยเหมาะสม วัยรุ่นจะใช้จ่ายไปในเรื่องของเครื่องแต่งกายตามสมัยนิยม เครื่องใช้ต่างๆ ที่มาจากต่างประเทศ อีกทั้งยังใช้จ่ายไปกับการเที่ยวเตร่ โดยเฉพาะการเที่ยวกลางคืน ซึ่งนอกจากจะเป็นการสิ้นเปลืองแล้ว ยังเป็นการเสี่ยงต่อปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ ปัญหาอาชญากรรม และอุบัติเหตุได้ สาเหตุของการใช้จ่ายเงินอย่างไม่เหมาะสมของวัยรุ่นนี้ อาจเกิดจากสื่อต่างๆ ในปัจจุบันที่มักจะแสดงให้เห็นถึงค่านิยมในด้านของวัตถุ และจากธรรมชาติของวัยรุ่นเองที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนฝูง จึงต้องพยายามมีทุกอย่าง อย่างที่ทัดเทียมกับเพื่อนๆ

การมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหา พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนในการศึกษารุ่นนี้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับวรณี เทศน์ธรรม⁽⁶²⁾ พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์ในระดับต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่านักศึกษาที่มีสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์น้อย มีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์มาก แต่นักศึกษาที่มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมชั้นต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และรัชนี อัสวรุ่งนรินทร์ และคณะ⁽⁶³⁾ พบว่า การสามารถคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดย Dougan⁽³⁹⁾ กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดสิ่งหนึ่ง คือ การขาดคนเข้าใจ ขาดคนยอมรับ และปัญหาของการสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจ หรือการเข้าใจคนอื่น

Aucrbach⁽¹³⁾ พบว่า วัยรุ่นหญิง มีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากกว่าวัยรุ่นชาย โดยที่ Neinstcin⁽⁸⁰⁾ กล่าวว่า วัยรุ่นหญิงโดยเฉลี่ยแล้ว มีปัญหาเล็กๆ น้อยๆ กับ

บิดามารดาในทุกๆ หนึ่งวันครึ่ง ส่วนวัยรุ่นชายมีในทุกๆ 4 วัน พบว่า วัยรุ่นชาย และหญิง อายุ 16 ปี 90% จะสนิทกับมารดา ส่วนอีก 75% สนิทกับบิดามากกว่า และMontemayer⁽⁹²⁾ พบว่า 75% ของความขัดแย้งส่วนใหญ่เกิดกับวัยรุ่นหญิงและมารดา ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที ส่วนวัยรุ่นชายจะใช้เวลาประมาณ 6 นาที

ในด้านของระดับความเครียด จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนโรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่เหมาะสม ดังที่กิตติกร มีทรัพย์⁽¹²⁾ ได้กล่าวว่า ในชีวิตของคนเรา ต้องพบกับความเครียดตลอดเวลา แต่ความเครียดเพียงเล็กน้อยกลับเป็นผลดีต่อเรา คือทำให้เรา ว่องไว กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา ความเครียดที่รุนแรงต่อเนื่องยาวนาน หรือเรื้อรังเท่านั้นที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ถึงขั้นทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อหลายโรค

ผลการศึกษาในครั้งนี้มีความสอดคล้องกับสุริย์ ห้วยธาร⁽³⁾ ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง ส่วนความเครียดระดับต่ำ และระดับสูง พบในอัตราที่เท่ากัน วรณี เทศน์ธรรม⁽⁶²⁾ พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และลักษณะ คันทิลีปีกร⁽⁵⁸⁾ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ส่วนใหญ่ มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอนในทุกระดับชั้นให้มีความสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน และสามารถใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตจริง
2. ปลุกฝังค่านิยมใหม่แก่นักเรียนในด้านการศึกษา เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการศึกษาในด้านของการเรียนรู้ที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในสังคม มากกว่าการมองเห็นว่า การศึกษาเป็นความจำเป็นที่จะต้องทำ เพื่อการแข่งขัน หรือการเอาชนะผู้อื่น
3. ส่งเสริมการเรียนพิเศษที่เป็นการเรียนรู้ทางวิชาชีพ หรือกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ และเหมาะสมกับวัยของนักเรียน มากกว่าการเรียนพิเศษในรายวิชาที่นักเรียนจะนำไปใช้เพื่อการสอบแข่งขัน

4. สนับสนุนกิจกรรมที่ฝึกทักษะ ความคิดสร้างสรรค์ เพิ่มการมองเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม คุณธรรม จริยธรรม สิ่งแวดล้อม และระเบียบของสังคมให้นักเรียนในทุกระดับ

5. ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปกครอง และครู ให้อำนาจสังเกต และมีความเอาใจใส่ในพฤติกรรมที่แปลกไปของวัยรุ่น เพื่อป้องกันปัญหายาเสพติด การฆ่าตัวตาย และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ในเบื้องต้น

6. ควรให้ความสำคัญกับบทบาทของครูแนะแนวในโรงเรียนที่มีความรู้โดยตรงเกี่ยวกับการให้คำแนะนำปรึกษา

7. ส่งเสริมให้ครูทุกคนมีความรู้เบื้องต้นในการให้คำแนะนำปรึกษา ครูควรมีลักษณะที่เป็นมิตร และเป็นตัวอย่างที่ดีให้นักเรียน ทำให้นักเรียนมีความไว้วางใจ และสามารถปรึกษาทุกปัญหาเกี่ยวกับครูได้

8. ควรนำเอาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตมารวมไว้ในวิชาสุขภาพศึกษา

9. ควรมีบริการสายด่วน (Hot line) ที่ให้บริการเฉพาะสำหรับวัยรุ่น โดยให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาแนะนำวัยรุ่นมาให้บริการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียด กับปัจจัยต่างๆ ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

2. ศึกษาความสัมพันธ์ในเชิงบวก หรือลบ ของปัจจัยต่างๆ กับระดับความเครียด

3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยอื่นๆ ที่ลึกซึ้งกว่านี้ เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเลี้ยงดูของบิดามารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัญหาในด้านการเรียน ความคาดหวังในชีวิต การดำเนินชีวิต สภาพสังคมในปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมทางบ้าน และ โรงเรียน

4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล

5. ศึกษาความสัมพันธ์ และศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียน กับระดับความเครียดของบิดามารดา

6. ศึกษาทดลองผลของการลดความเครียดด้วยวิธีต่างๆ เช่น การฝึกการคิดในทางบวก การศึกษา และปฏิบัติธรรม กิจกรรมคลายเครียด เป็นต้น