

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36
Casual Factors Affecting the Tension Management of Matthayomsueksa 6
Students Studying in Secondary School of Muang District, the Office
of Secondary Education Services Area 36

นางวริยา ศรีสุวรรณภรณ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ลีตระกูล

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อาจารย์ ดร.ปรินทร์ อริเดช

หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและประเมินผลการศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของปัจจัยเชิงสาเหตุของโมเดลที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้โมเดลลิสเรล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 ปีการศึกษา 2555 จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,747 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36

สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ตัวแปรสาเหตุมีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
2. ตัวแปรสาเหตุมีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
3. โมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ($\chi^2 = .01$, $df = 2$) แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่นัยสำคัญทางสถิติ ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืน (Goodness - of - fit index : GFI = 1.00) ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness - of - fit index : AGFI = 1.00) รวมทั้งดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (root mean squared residual : RMR = .00053) ค่าอิทธิพลของตัวแปรในโมเดลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ หรือ R Square ตัวแปรการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย มีค่าเท่ากับ .61 แสดงว่าตัวแปรในโมเดลร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลคิดศาสตร์ได้ร้อยละ 61
4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมสูงสุดต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ได้แก่ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม รองลงมา คือ ปัจจัยด้านกระบวนการคิดและปัจจัยด้านบุคลิกภาพเข้มแข็ง ตามลำดับ

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเฉพาะทางตรงต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ปัจจัยด้านกระบวนการคิด รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านแรงจูงใจ ตามลำดับ

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเฉพาะทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพเข้มแข็ง รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านกระบวนการคิด ตามลำดับ

Abstract

The purpose of this study aimed to explore casual factors affecting the tension management of Matthayomsueksa 6 students studying in the secondary schools of Muang District, the Office of Secondary Education Services Area 36, as well as and to investigate direct and indirect influences on the tension management, as well as to examine, according to the constructed model compared with the empirical data, correlations between casual factors and the tension management of students for data collection, a questionnaire in relations to student's attitudes towards the tension management of Matthayomsueksa 6 students selected by the stratified sampling technique, in the academic year 2012, were conducted with 1,747 Matthayomsueksa 6 students out of the secondary schools of Muang District, the Office of Secondary Education Services Area 36. The data were statistically analyzed using the LISREL programme.

The findings of the study were as follows:

Casual factors directly affected the tension management of Matthayomsueksa 6 students studying in the secondary schools of Muang District, the Office of Secondary Education Services Area 36;

Casual factors were relatively concerned with the tension management of Matthayomsueksa students studying in the secondary schools of Muang District, the Office of Secondary Education Services Area 36;

The constructed model, as compared with the empirical data, with its chi-square (χ^2) of .01 and degree of frequency (df) of 2, goodness - of - fit index (GFI) of 1.00, adjusted goodness - of - fit index (AGFI) of 1.00, root mean squared residual (RMR) of .00053, as well as the influence coefficient with its significance of .01, and R Square with its mean of 0.61 showed that their tension about mathematics as a variable found in this model were rated at 61 %.

Direct and indirect influences on the tension management of Matthayomsueksa 6 students studying in the secondary schools of Muang District, the Office of Secondary Education Services Area 36 were mostly appeared in terms of their social supports, followed by their critical thinking processes, and their personality management, respectively.

However, direct influences on the tension management of Matthayomsueksa 6 students studying in the secondary schools of Muang District, the Office of Secondary Education Services Area 36 were mostly observed in terms of their critical thinking processes, their social supports, and their learning motivation; otherwise, their personality management together with supportive surroundings, and their critical thinking processes were mostly observed in indirect influences.

บทนำ

ความเครียดนับเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย เนื่องจากสภาวะหลังวิกฤตเศรษฐกิจนับตั้งแต่ปี 2540 เป็นต้นมา รัฐบาลได้ใช้มาตรการต่างๆ เพื่อแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา ตลอดจนปัญหาสุขภาพของประชาชน แม้ว่าประชาชนจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น แต่ภาระค่าใช้จ่ายและหนี้สินของครัวเรือนกลับเพิ่มขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2550 : 7) ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดขึ้นโดยกว่าร้อยละ 86 ของประชากรได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ โดยร้อยละ 38.3 รู้สึกเครียดมากถึงมากที่สุด (ธนุ ชูตินานนท์ และคณะ, 2542 : 32) ปัญหาเศรษฐกิจเป็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก นอกจากปัญหาเศรษฐกิจแล้ว ครอบครัว เพื่อน การเรียน หรืองานที่ปฏิบัติเป็นประจำ และสังคม ก็เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเช่นกัน นอกจากนี้สาเหตุของความเครียดยังเกิดจากตัวบุคคล ได้แก่ ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายจากการเติบโต ความเครียดจากความต้องการภายในตัวบุคคล และความเครียดที่เกิดจากความคาดหวัง (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2545 : 32) ซึ่งสภาพสังคมในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการแข่งขัน เป็นสังคมที่ต้องการความเร่งรีบ รวดเร็ว สถานการณ์เช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา

ปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตอันดับหนึ่ง ที่องค์การอนามัยโลกตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ปัญหา ดังกล่าวอย่างรีบด่วน แม้กระทั่งสังคมไทยพบว่า คนรุ่นใหม่โดยเฉพาะวัยรุ่น นิสิตนักศึกษา หรือกลุ่มคนทำงานทั่วไปมีความเครียดอยู่ในระดับสูง (อัจฉรา สุขารมณ และพรณี บุญประกอบ, 2542 : 1) ซึ่งความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับทุกคน (กรมสุขภาพจิต, 2542 : 2)

จากการสำรวจความเครียดของคนในจังหวัดเชียงราย ปี พ.ศ. 2551 พบว่า จังหวัดเชียงรายแชมป์โรคเครียด - ฆ่าตัวตายอันดับที่สามของประเทศ และภาคเหนือยังคงครองแชมป์ฆ่าตัวตายมากที่สุดในประเทศเช่นกัน โดยสาเหตุหลักเกิดจากปัญหาโรคเครียด น้อยใจคนรอบข้าง ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ รวมถึงปัญหาการเมือง ในภาคเหนือ จากการรายงานการศึกษาความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข 10 ได้ศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน เชียงราย และพะเยา พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง ร้อยละ 42 และจากการศึกษาความเครียดและพฤติกรรม

แก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 81.01 และมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง ร้อยละ 16.10 โดยพบว่าความคิดอยากฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (วงศ์พรรณ มาลารัตน์, 2543 : บทคัดย่อ) และจังหวัดเชียงรายก็เป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและผลการวิจัยของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ได้รายงานผู้ป่วยจังหวัดเชียงรายพยายามฆ่าตัวตาย 485 คน และฆ่าตัวตายในปี พ.ศ. 2552 ของโรงพยาบาลศูนย์เชียงรายประชานุเคราะห์ พบว่า วัยรุ่นมีสาเหตุการฆ่าตัวตายจากความเครียดเป็นจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 16.10

ในปัจจุบันพบว่า เด็กมีความเครียดและวิตกกังวลมากขึ้น สาเหตุอาจมาจากครอบครัว การเรียน รวมไปถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน เช่น เมื่อก่อนเคยคบกัน เดินด้วยกันแต่เพื่อนเปลี่ยนไปไม่ยอมคบด้วย หรือโดนเพื่อนแกล้งล้อเลียน ก็มีส่วนทำให้เด็กเครียด ส่งผลทำให้เด็กมีปัญหาเรื่องการเรียน ไม่มีสมาธิ ทำให้ผลการเรียนตก เมื่อเด็กไม่อาจหาทางออกได้บางรายอาจมีอาการทางร่างกายร่วมด้วย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง นอนไม่หลับ คลื่นไส้อาเจียน (จอม ชุมช่วย, 2551 : 1-2) นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงชีวิตวัยหนึ่งที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมายเช่นเดียวกับวัยรุ่นในช่วงอายุอื่นๆ แต่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีลักษณะเฉพาะของนักเรียนหรือวัยรุ่นกลุ่มนี้ ก็คือ ความเครียดจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (ปัทมา อินทร์พรหมและ ชัยชนะ นิมนวล, 2549 : 31) พบว่าสาเหตุที่สร้างความตึงเครียดให้แก่แก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 คือ เรื่องการเรียน ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และความคาดหวังของผู้ปกครองในตัวนักเรียนที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ดังนั้น นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงจำเป็นต้องมีการจัดการความเครียด

ดังนั้นผู้วิจัยสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยใช้การวิเคราะห์ปัจจัยทั้งทางตรงและทางอ้อม เนื่องจากการศึกษาและวิเคราะห์ผลทางตรงและผลทางอ้อมของตัวแปรต่างๆ ที่ตั้งสมมติฐานไว้ว่าเป็นสาเหตุของผลนั้น แนวทางในการวิเคราะห์ที่นิยมใช้กันคือ การวิเคราะห์เส้นทางแบบโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น ผลการศึกษาจะทำให้ทราบว่าตัวแปรใดบ้างที่มีปัจจัยเชิงสาเหตุต่อการจัดการความเครียด ของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับนักเรียนและผู้เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นข้อมูลเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียน อันจะส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนและเป็นแนวทางการใช้ชีวิตในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 36 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของปัจจัยเชิงสาเหตุของโมเดลที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

ประโยชน์ของการวิจัย

ผลการวิจัยจะทำให้ทราบว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางในการบริหารจัดการเพื่อปรับสภาพแวดล้อม การจัดการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีของนักเรียน

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยกระบวนการคิด ปัจจัยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยบุคลิกแบบเข้มแข็ง และปัจจัยแรงจูงใจ มีความสัมพันธ์กับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.5
2. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามทฤษฎีสันนิษฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาการจัดการความเครียดของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยมีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 จำนวน 8 โรงเรียน รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,747 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการจัดการความเครียด

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

- 3.1.1 บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง
- 3.1.2 กระบวนการคิด (Cognitive Styles)
- 3.1.3 การสนับสนุนทางสังคม

3.2 ตัวแปรตาม ประกอบด้วย

- 3.2.1 การจัดการกับความเครียด
- 3.2.2 ผลสัมฤทธิ์

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2555 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 36 จำนวน 8 โรงเรียน รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,747 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2555 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่

การศึกษามัธยมศึกษาที่ 36 จากโรงเรียนมัธยมสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 8 โรงเรียน จำนวน 351 คน โดยมีวิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมรายชื่อโรงเรียนมัธยมศึกษาในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย มีจำนวนทั้งหมด 8 โรงเรียน แบ่งโดยใช้อำเภอเป็นตัวแทนชั้นภูมิคำนวณ กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (กนกวรรณ เอี่ยมชัย. 2549 : 97 อ้างอิงจาก Taro Yamane. 1973 : 727) ที่ความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% มีค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มไม่เกินร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดจำนวน 351 คน

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดจำนวน 351 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างจะใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) โดยแบ่งชั้นออกเป็นระดับความเครียดขนาดของโรงเรียน และเพศ โดยแต่ละชั้นภูมิจะสุ่มตัวอย่างแบบง่ายและจัดสรรขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของเพศ โดยที่นักเรียนแต่ละคนเป็นหน่วยตัวอย่าง และปัจจัยที่นำมาใช้ในการกำหนดชั้นภูมิคือ ขนาดของโรงเรียน และเพศของนักเรียน

การคำนวณขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการประมาณค่าสัดส่วนประชากร ตามแผนการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยใช้จำนวนนักเรียนเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling Unit) โดยทำการสุ่มจำนวนนักเรียนมาร้อยละ 20 ของจำนวนนักเรียนในโรงเรียน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 351 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษาโดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ

การจัดทำกับข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ วิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเพื่อทราบลักษณะการแจกแจงของตัวแปรต่างๆ โดยการหาค่าสถิติพื้นฐานของ

คะแนน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product – moment Correlation Coefficient) เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของการจัดการความเครียดของนักเรียน และการวิเคราะห์ KMO and Bartlett's Test (สุภมาส อังศุโชติ. 2551 : 97 - 98)

3. ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยโปรแกรม LISREL

จากการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยใช้ดัชนีที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การวิจัยในครั้งนี้ที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน

ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรที่สังเกตได้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 36 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 18 ปี ลักษณะเป็นการแจกแจงแบบโค้งปกติ ของตัวแปรสังเกตได้เป็นแบบ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 14 ตัวแปร พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีค่าต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีจำนวน 82 คู่ จากทั้งหมด 105 คู่ และจากการตรวจสอบความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ KMO มีค่าเท่ากับ .804 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสมดี และเมื่อตรวจสอบเมตริกสหสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ค่า Bartlett's Test มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า ตัวแปรต่างๆ มีความสัมพันธ์กันสามารถนำไปวิเคราะห์ได้

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุกับการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 36 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า ตัวแปรที่ศึกษามีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง กลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสมดีและตัวแปรต่างๆ มีความสัมพันธ์กันสามารถนำไปวิเคราะห์ได้

3. ผลการสร้างและตรวจสอบความสอดคล้องของปัจจัยเชิงสาเหตุของโมเดลที่สร้างขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์โมเดลเชิงสาเหตุของการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า เมื่อมีการปรับโมเดลแล้วปรากฏว่าโมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ () แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลตามทฤษฎีสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์และดัชนีวัดระดับความสอดคล้องกลมกลืน (Goodness-of-Fit Index : GFI) และมีค่าเข้าใกล้ 1 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness-of-Fit Index : AGFI) และมีค่าเข้าใกล้ 1 รวมทั้งดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (Root Mean Squared Residual : RMR) มีค่าเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์หรือ R Square ตัวแปรการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเท่ากับ .61 แสดงว่า ตัวแปรในโมเดลร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ร้อยละ 61

4. ผลการวิเคราะห์อิทธิพลรวม อิทธิพลตรงและอิทธิพลทางอ้อม

เมื่อพิจารณาอิทธิพลในโมเดล พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมสูงสุดต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม รองลงมา คือ ปัจจัยด้านกระบวนการคิดและปัจจัยด้านบุคลิกภาพเข้มแข็ง ตามลำดับ

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเฉพาะทางตรงต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ปัจจัยด้านกระบวนการคิด รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านแรงจูงใจ ตามลำดับ

ตัวแปรที่มีอิทธิพลเฉพาะทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพเข้มแข็ง รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทาง

สังคม และปัจจัยด้านกระบวนการคิด ตามลำดับ

อภิปรายผล

ผลการวิจัยโดยภาพรวมสอดคล้องกับกรอบแนวคิดและสมมติฐานการวิจัย อย่างไรก็ตามผลการวิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปราย คือ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดอำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 36 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ดังนี้

1. ปัจจัยด้านกระบวนการคิดมีอิทธิพลรวมและมีอิทธิพลทางตรงต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มากที่สุดในทิศทางที่เป็นบวก โดยปัจจัยด้านปัจจัยด้านกระบวนการคิด สามารถวัดได้จากกระบวนการคิดแบบวิทยาศาสตร์ กระบวนการคิดแบบมีวิจารณญาณ และกระบวนการคิดสร้างสรรค์ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การคิดเป็นทักษะสำคัญ ที่บุคคลสามารถพูด เขียน ตลอดจนแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้นั้นต้องเกิดจากการคิดก่อนทั้งสิ้น ดังที่ เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547 : คำนำ) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการคิดว่าการพัฒนาศักยภาพด้านการคิดสร้างสรรค์ร่วมกับการคิดในมิติอื่นๆ จะช่วยพัฒนาสติปัญญาของเราให้เป็นคนที่เฉลียวฉลาดแก้ปัญหาและพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ได้ หากผู้เรียนมีทักษะด้านกระบวนการคิด รู้จักคิดเป็นหรือคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้วย่อมเกิดผลดีต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิต รวมทั้งการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ จากผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ เจริญขวัญ รัตนวงษา (2554 : 112-114) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้แบบเปิดที่มีต่อระดับความเครียด ความจำขณะทำงาน การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และผลการเรียนรู้วิชาฟิสิกส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กับทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเจตคติทางวิทยาศาสตร์ มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มากที่สุดในทิศทางที่เป็นลบ โดยปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม สามารถวัดได้จากการสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อน และการสนับสนุนจากครู ทั้งนี้เป็นเพราะว่าผู้เรียนได้รับการช่วยเหลือด้านสิ่งของและบริการ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และ

การให้ข้อมูลข่าวสารจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน และครู ไม่เพียงพอ บุคคลจะมีการประสานสัมพันธ์กับบุคคลภายนอก ครอบครัวหรือองค์กรต่างๆ เพื่อรับการสนับสนุนทางสังคมที่ต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับเวทตัน (Wheaton. 1983 : 220 - 223) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อน และการสนับสนุนจากกลุ่มสังคม เป็นแหล่งของความสามารถในการใช้จัดการกับความเครียด ที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคล แต่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อม จากผลการวิจัยสอดคล้องกับ ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549 : 142 - 146) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์และจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสอดคล้องกับ ปฏิพัทธ์ วงศ์อนุการ (2551 : 98 - 99) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อในการควบคุมตนเอง และความเครียดในการทำงานของพนักงานสำนักงานประกันสังคม ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมและความเชื่อในการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ปัจจัยด้านบุคลิกภาพเข้มแข็ง มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มากที่สุดในทิศทางที่เป็นบวก โดยปัจจัยด้านบุคลิกภาพเข้มแข็งสามารถวัดได้จาก ความผูกพัน การควบคุมและความท้าทาย ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ปัจจัยด้านบุคลิกภาพเข้มแข็งเป็นพฤติกรรมที่มีความต้านทานต่อความตึงเครียด บุคลิกภาพที่เข้มแข็งมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการปรับตัว บุคลิกภาพที่เข้มแข็งสูงจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหา และใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่อย่างเหมาะสม ผลทางอ้อม คือ บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งจะรับรู้ถึงสิ่งเร้าได้ตรงตามความเป็นจริงและสามารถเลือกใช้วิธีเผชิญปัญหา นอกจากนี้ บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งจะรับรู้ต่อสถานการณ์ที่มีความเครียดได้น้อยกว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ ยุพา ริมดุษิต (2545 : 84 - 87) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในงาน ตำแหน่งการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพที่เข้มแข็งกับความพึงพอใจ

ในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพที่เข้มแข็งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

4. ปัจจัยด้านแรงจูงใจมีอิทธิพลทางตรงต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในทิศทางที่เป็นบวก โดยปัจจัยด้านแรงจูงใจสามารถวัดได้จาก แรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอก ทั้งนี้เป็นเพราะว่าปัจจัยด้านแรงจูงใจเป็นแรงซึ่งควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ที่เกิดจากความต้องการ ความกดดัน หรือความปรารถนา ที่จะผลักดันให้คนพยายามดิ้นรนเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์โดย กรีนเบอร์ (Greenberg and Baron, 2000 : 210) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในรัฐแคลิฟอร์เนีย พบว่า แรงจูงใจในการจัดการกับความเครียดเกิดจากแรงจูงใจ 2 ประการ คือ แรงจูงใจภายใน คือ เป็นการมองเห็นคุณค่าในตนเอง คุณค่าของสิ่งที่ได้ทำ โดยถือว่า ถ้าจัดการกับความเครียดให้ประสบความสำเร็จเป็นรางวัลที่มีอยู่ในตัว และแรงจูงใจภายนอก เป็นความมุ่งหวังผลประโยชน์จากสิ่งอื่นที่อยู่นอกเหนือจากการจัดการกับความเครียดนั้น นอกจากนี้ เพเดน (Odgers, Peden, and Kumar, 2004 : 34) ได้ศึกษา ประสิทธิภาพความเครียดและการจัดการกับความเครียด พบว่า แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อการจัดการกับความเครียด โดยประสิทธิภาพจะช่วยให้การประเมินความเครียดและทำให้เกิดปฏิกิริยาในการจัดการกับความเครียด ซึ่งแรงจูงใจมีอิทธิพลรองมาจาก ประสิทธิภาพและลักษณะของประชากร และแรงจูงใจเกิดจากการท้าทายและความเข้าใจในปัญหาจากประสบการณ์ในอดีต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พรพิศ พริยะชาติ (2550 : 98- 99) ศึกษาวิจัยเรื่อง อิทธิพลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ กองบังคับการตำรวจนครบาล ผลการวิจัยพบว่า และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีอิทธิพลต่อความเครียดทางพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในทิศทางที่เป็นบวก โดยปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสามารถวัดได้จากเกรดเฉลี่ย ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากโดยเฉพาะเด็กในวัยเรียน เด็กจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบและผลของการสอบ ทำให้เกิดความเครียด จากการวิจัยพบว่า

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีหรือสูง จะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับ ปณารีย์ ทังแสน (2553 : 42) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนห้วยแถลงพิทยาคม จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาตัวแปรการจัดการความเครียดของนักเรียน พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมได้รับอิทธิพลในเชิงลบ ฉะนั้น ครอบครัว เพื่อน และครู มีความสำคัญต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังนั้น นักเรียนควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความรักความอบอุ่น และการช่วยเหลือในด้านต่างๆ จากครอบครัว เพื่อน และครู ซึ่งจะทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนไปในทางที่ดีขึ้น

2. จากการศึกษาปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีหรือเรียนเก่ง จะมีวิธีการจัดการความเครียดที่ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า ดังนั้น ครูผู้สอนควรใช้ทักษะกระบวนการจัดการเรียนการสอน บูรณาการให้นักเรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนา ทั้งด้านความรู้ ความรู้สึกลึกซึ้ง ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของ

สังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตัวเองในภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม และเป็นวิธีที่สามารถใช้ในการจัดการความเครียดของนักเรียนได้อีกทางหนึ่งทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างขนาดของโรงเรียน โดยใช้หลักการวิเคราะห์สมการโครงสร้างกลุ่มพหุ (Multiple Groups-Structural Equation Modeling: MG-SEM) เพื่อประโยชน์ในการนำผลการวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบายและแนวทางในการพัฒนาให้สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพบริบทของแต่ละขนาดของโรงเรียนต่อไป

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยในด้านอื่นๆ ที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียน เช่นปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ความคาดหวังของพ่อแม่ เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีของนักเรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ เอี่ยมชัย. (2549). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการสอบขึ้นทะเบียนประกอบวิชาชีพการพยาบาลและผดุงครรภ์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคเหนือ. พะเยา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะเยา.
- กรมสุขภาพจิต. (2542). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: กรมฯ.
- _____. (2549). คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนต์ พับลิชชิง จำกัด.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2547). การคิดเชิงวิพากษ์. กรุงเทพมหานคร : ชัดเชสมิเดีย.
- จอม ชุมช่วย. (2551). เด็กก็เครียดเป็น...จะอย่างไรเมื่อลูกเครียด. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลมโนรมย์.
- จำเริญ จิตรหลัง. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและการวิจัยทางการศึกษาโดยใช้โปรแกรมลิสรล.
- วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 20(1). 18.
- เจริญขวัญ รัตนวงษา. (2554). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้แบบเปิดที่มีต่อระดับความเครียดความจำขณะทำงาน การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และผลการเรียนรู้วิชาฟิสิกส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น.
- ธนู ชาตินานนท์, สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และ วนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2542). ภาวะเครียด กลไกการจัดการกับภาวะความเครียด และความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยในวิกฤติเศรษฐกิจ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 7(1). 29.
- ปฏิพัทธ์ วงศ์อนุการ. (2551). การสนับสนุนทางสังคม ความเชื่อในการควบคุมตนเอง และความเครียดในการทำงานของพนักงานสำนักงานประกันสังคม. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.
- ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. (2549). การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.
- ปนารีย์ ทิงแสน. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนห้วยแถลงพิทยาคม จังหวัดนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร.
- ปัทมา อินทร์พรม และชัยชนะ นิ่มนวล. (2549). ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 14(3). 182-190.
- พรพิศ พาริยะชาติ. (2550). อิทธิพลของแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจ กองบังคับการตำรวจนครบาล. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร.
- ยุพา ริมดุสิต. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในงาน ตำแหน่ง การสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพที่เข้มแข็งกับความพึงพอใจในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2545). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส์.
- วงศ์พรรณ มาลารัตน์. (2543). ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
- สุกมาส อังศุโชติ. (2551). สถิติการวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ เทคนิคการใช้โปรแกรม LISREL. กรุงเทพมหานคร: มิสชั่น มีเดีย.
- อัจฉรา สุขารมณ์ และ พรณี บุญประกอบ. (2542). สภาวะแวดล้อมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่สัมพันธ์กับภาวะเครียดในการเรียนของนิสิต. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

