

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

##### 5.1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

5.1.1.1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

5.1.1.2 เพื่อค้นหาตัวทำนายความเครียดจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

##### 5.1.2 สมมติฐานการวิจัย

5.1.2.1 ตัวแปรด้าน เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน รายได้ของพ่อแม่ ลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน การรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และบุคลิกภาพของนักเรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

5.1.2.2 ตัวแปรด้าน เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ของพ่อแม่ ลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน การรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่และบุคลิกภาพของนักเรียนสามารถร่วมกันทำนายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้

##### 5.1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

###### 5.1.3.1 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2539 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9 จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

### 5.1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชุดที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนเป็นแบบสอบถามปลายเปิดสอบถามข้อมูลด้านเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนและรายได้ของพ่อแม่

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน ซึ่งประกอบด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบสอบถาม ลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียนของ ช่อลดา รุญเจริญ (2537) ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับลักษณะพฤติกรรม และความรู้สึกในด้านการเรียนของนักเรียนมีทั้งหมด 18 ข้อ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และคำนวณหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ 0.82

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบสอบถามการรับรู้ของนักศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และพฤติกรรมของอาจารย์ที่สร้างขึ้นโดย วัลภา ตันติสุนทร (2532) มีทั้งหมด 11 ข้อ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และคำนวณหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ 0.70

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบสอบถามการรับรู้ของนักศึกษาที่เกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และพฤติกรรมของอาจารย์ที่สร้างขึ้นโดย วัลภา ตันติสุนทร (2532) มีทั้งหมด 22 ข้อ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และคำนวณหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ 0.84

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ ซึ่งประกอบด้วยการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบควบคุม และแบบปล่อยปละละเลย โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงและพัฒนาจากแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูของ นงนุช วรรณเลิศ (2533) มีทั้งหมด 46 ข้อ โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียน 30 คน และคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบการเลี้ยงดูแต่ละแบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบควบคุม และแบบปล่อยปละละเลย ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .84, .74, .83 ตามลำดับ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามบุคลิกภาพของนักเรียน ประกอบด้วย บุคลิกภาพแบบปรับตัวได้ไม่ดีและบุคลิกภาพแบบปรับตัวได้ดี ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนา และปรับปรุงมาจากแบบสอบถามบุคลิกภาพที่สร้างขึ้นโดย สิริลักษณ์ ต้นชัยสวัสดิ์ (2535) มีทั้งหมด 35 ข้อ และผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียน 30 คน และคำนวณหาค่าความเที่ยงของบุคลิกภาพแต่ละแบบ คือ แบบปรับตัวได้ไม่ดีและแบบปรับตัวได้ดี ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .70 และ .71 ตามลำดับ

ชุดที่ 2 แบบสำรวจความเครียด โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ (Health Opinion Survey) ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับอาการทางกายและความรู้สึกอันเป็นผลจากปฏิกิริยาตอบสนองเมื่อร่างกายได้รับความเครียดของ MacMillan โดยแปล และปรับปรุงมาใช้ในประเทศไทย โดยพันเอกแพทย์หญิงบรรจง สืบสมาน (อ้างถึงใน อัมพร กุลเวชกิจ, 2537) โดยผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจไปทดลองใช้กับนักเรียน 30 คน และได้คำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบสำรวจได้เท่ากับ .75

#### 5.1.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือผ่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 โรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

2) ยื่นหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลต่อทางโรงเรียน และนัดหมายวัน และเวลา โดยกำหนดเวลาให้นักเรียนทำแบบสอบถาม 2 คาบเรียน ประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที พร้อมทั้งให้อาจารย์ฝ่ายแนะแนวแจ้งให้นักเรียนเตรียมข้อมูล รายได้ของพ่อแม่ และเกณฑ์เฉลี่ยสะสม 4 ภาคเรียน ที่นักเรียนเรียนมาตั้งแต่ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึง ภาคเรียนที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

3) ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยนำแบบสอบถามไปสอบถามนักเรียน โดยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 13-30

สิงหาคม 2539

#### 5.1.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แจกแจงความถี่ของข้อมูล โดยตัวแปรด้านเพศ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ บุคลิกภาพของนักเรียน และระดับความเครียดของนักเรียนคำนวณเป็นค่าร้อยละ ส่วนตัวแปรด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน รายได้ของพ่อแม่ ลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน และการรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู คำนวณเป็นค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าสูงสุด (Maximum) และค่าต่ำสุด (Minimum)

ตอนที่ 2 การหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ซึ่งได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน รายได้ของพ่อแม่ ลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน การรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และบุคลิกภาพของนักเรียนกับความเครียดของนักเรียนโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation)

ตอนที่ 3 ทำนายความเครียดจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด ด้วยวิธีวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นบันได (Stepwise Multiple Regression Analysis)

#### 5.1.4 ผลการวิจัย

5.1.4.1 เพศ ลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน การรับรู้ต่อการจัดการเรียนการสอน การรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู และบุคลิกภาพของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.1.4.2 การสร้างสมการพยากรณ์ความเครียด โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียน ( $X_4$ ) เพศ ( $X_1$ ) บุคลิกภาพของนักเรียน ( $X_{10}$ ) และการรับรู้ต่อพฤติกรรมของครู ( $X_6$ ) สามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ร้อยละ 12 ( $R^2 = .118$ ) ซึ่งสมการพยากรณ์ความเครียด ( $Y$ ) ในรูปของคะแนนดิบเขียนได้ดังนี้

$$Y' = .112X_4 - .085X_1 + .153X_{10} + .139X_6 + 1.819$$

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

### 5.2.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ปัจจัยทางการเรียนด้านลักษณะนิสัยในการเรียนของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดในทางบวก คือนักเรียนที่มีลักษณะนิสัยในการเรียนดีมาก ยิ่งมีความเครียดสูง ทั้งนี้ทางโรงเรียนและคณะครูควรจะได้ให้ความสนใจ และตระหนักถึงความสำคัญของปัญหานี้ให้มาก เพราะถ้านักเรียนที่มีลักษณะนิสัยในการเรียนดี แต่มีความเครียดสูงด้วย และต้องอยู่ในภาวะเช่นนั้นนาน ๆ อาจจะทำให้เกิดปัญหาความผิดปกติขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย เมื่อนักเรียนอยู่ในภาวะความเครียดนั้น ซึ่งถ้าทางโรงเรียน คณะครู หรือผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความช่วยเหลือ อาจจะทำให้ต้องเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าไปได้ ซึ่งความช่วยเหลือที่ทางโรงเรียนสามารถที่จะช่วยเหลือนักเรียนได้คือ มีการแนะนำ ทำความเข้าใจกับนักเรียน ถึงวิธีการเรียนที่ถูกวิธีคือ สนใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ต้องเคร่งเครียดมากเกินไป จนมีแต่เรียนไม่ได้สนใจที่จะทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น เล่นกีฬา หรือร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ และให้นักเรียนได้มีการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด เพื่อที่เมื่อนักเรียนต้องประสบกับภาวะความเครียด นักเรียนจะได้รู้วิธีที่จะจัดการความเครียดให้หมดไป เพื่อให้นักเรียนจะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### 5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบว่า มีตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ในการวิจัยในครั้งต่อไป

- 1) ตัวแปรแต่ละตัวเหล่านี้เพื่อหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด
- 2) วิธีการที่นักเรียนใช้ในการปรับตัว เมื่อเกิดความเครียด
- 3) ทดลองวิธีการให้คำปรึกษาแบบต่าง ๆ มาใช้เพื่อช่วยลด

ความเครียด