

**การสนับสนุนทางสังคม การจัดการความเครียด กับการสำเร็จในการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล**

Social Support, Coping with Stress and Academic Success

Of Mathayomsuksa 6 Student, at Saint Gabriel's Collage

ณัฐธร จิตธนากรนุกูร*สุพาณี สอนิรัตน์**

Natthong Chitthanakornnukur*Supanee Sontirat**

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาจิตวิทยาชุมชน

ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**

Master of Sciences (Community Psychology), Major Field: Community Psychology,

Department of Psychology Kasetsart University**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ : 1) ศึกษากระบวนการสนับสนุนทางสังคม การจัดการความเครียด (แบบมุ่งแก้ไขที่ปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์) กับการสำเร็จในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล : 2) ศึกษาเปรียบเทียบความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน : 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล: 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวน 205 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิตามสัดส่วน และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test (ค่าความแปรปรวนทางเดียว) การเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยวิธี LSD และค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) การสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับสูง การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่ปัญหาโดยรวมอยู่ในระดับสูง การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และความสำเร็จในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับสูง 2) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่มี คะแนนเฉลี่ยสะสม รายได้ของครอบครัวต่อเดือน การมีส่วนร่วมกิจกรรมของโรงเรียน การมีงานอดิเรก และการเรียนเสริมนอกเวลาเรียนแตกต่างกันมีผลสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 .01 3) การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่ปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสำเร็จในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : การสนับสนุนทางสังคม; การจัดการความเครียด; ความสำเร็จในการเรียน

Abstract

The purposes of this study were: 1) to study the level of social support, coping with stress (problem focus strategies and emotional focus strategies) and academic success of Mathayomsuksa 6, at Saint Gabriel's College; 2) to compare academic success of the Mathayomsuksa 6, at Saint Gabriel's College by personal factors; 3) to study correlation between social support and academic success of Mathayomsuksa 6, at Saint Gabriel's College; 4) to study correlation between coping with stress and academic success of Mathayomsuksa 6, at Saint Gabriel's College.

The samples of this study were 205 Mathayomsuksa 6, at Saint Gabriel's College. Which were selected by proportional stratified sampling. Data were collected and analyzed by computer package program. Statistical procedures were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test (One Way Anova), multiple comparisons; Least Significant Different Test (LSD) and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The results showed that: 1) the level of social support and coping with stress (problem focus strategies) were at high; coping with stress (emotional focus strategies) was at moderate: 2) Mathayomsuksa 6, at Saint Gabriel's College student who had difference grade point average (GPA), family's salary, participation in school activity, hobby and supplemental learning had difference in academic success which were statistically significant at .05 and .01 : 3) Social support had positive correlation with academic success significantly at .01: 4) coping with stress (problem focus strategies) had positive correlation with academic success significantly at .01 and coping with stress (emotional focus strategies) had negative correlation with academic success significantly at .01.

Keyword: Social Support; Coping with Stress; Academic Success

บทนำ

ปัจจุบันในสังคมไทยเด็กและเยาวชนประสบปัญหาสุขภาพกายอันเนื่องมาจากปัญหาทางเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม และปัญหาทางสุขภาพจิตจากการไม่สามารถปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพ

สังคมและความเจริญก้าวหน้าทางนวัตกรรมใหม่ๆจึงก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ความเครียดเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องเผชิญ การเกิดความเครียดนี้จะต้องมีสาเหตุหรือปัจจัยบางสิ่งบางอย่างที่จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดได้แก่ ปัจจัยสภาพแวดล้อม ภายนอก ปัจจัยในระดับบุคคล (สร้อยตระกูล อรรถมานะ, 2545) และเมื่อบุคคลเกิดอาการเครียดของบุคคลย่อมจะส่งผลกระทบทางลบต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง ทั้งการเรียน การทำงาน ฯลฯ เช่น ความดันโลหิต อาการซึมเศร้า อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ (Cooper and Marshall, 1976) ความเครียดนี้เกิดขึ้นกับบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมถึงผลกระทบต่อ นักเรียน นักนิสิต นักศึกษา ประกอบกับมีการแข่งขันทางการศึกษากันสูงกว่าในอดีต ซึ่งจะทำให้เกิดความเครียด แรงกดดันสูง จึงเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดปัญหาในการเรียนเพิ่มขึ้น นอกจากจะมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพและความสำเร็จในการเรียนและยังส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือทำให้ผลการเรียนลดลง อาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้าและอื่นๆได้

ดังนั้นการจัดการกับความเครียดเป็นกลวิธีที่สำคัญในการเผชิญหน้ากับความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการแสดงออกของบุคคลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องเมื่อนักเรียนได้ประเมินแล้วว่าสถานการณ์ดัง กล่าวจะก่อให้เกิดผลลบ หรือเกิดปัญหาเกิดขึ้น เพื่อขจัดหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้นบุคคลจะจัดการกับความเครียด (Lazarus and Folkman, 1984) แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ 1.) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่ปัญหา โดยบุคคลจะพิจารณาตัวปัญหา สาเหตุและแนวทางแก้ไข ตลอดจนหาสิ่งที่สนับสนุนอย่างเหมาะสม และ 2.) การจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ เป็นการหลีกเลี่ยง หนีปัญหา การใช้กลไกการป้องกันตนเองต่างๆเพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจของตน วิธีนี้จะสามารถลดความเครียดได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง แต่มักจะประสบกับความล้มเหลวในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในภายหลัง ดังจะเห็นได้จากข่าวจากสื่อสาธารณะ มีนักเรียน นักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถจัดการ กับความเครียดด้านต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้และยิ่งหากไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างทันท่วงทีและเหมาะสมอาจกระตุ้นให้ นักเรียน หนีปัญหาด้วยการทำร้ายตัวเอง หรือผู้อื่น อันเนื่องมาจากปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางด้านต่างๆ รู้สึกถึงการยอมรับ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเป็นที่ต้องการของสังคม จะทำให้สามารถเผชิญกับปัญหา และเกิดความภาคภูมิใจและความรู้สึกมั่นคงในความสามารถของตนเอง และหากยังไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลภายในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง ก็จะมีส่งผลกระทบต่อปัญหาทางสุขภาพจิตและความสำเร็จในการเรียนลดลง

ความสำเร็จในการเรียนไม่ได้ส่งผลต่อการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนเท่านั้นแต่ยังเป็นปัจจัยสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิตด้วย ความสำเร็จในการเรียนนั้นยังรวมถึงการมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับ

มอบหมายในชั้นเรียน เนื่องจากการที่จะทำงานชิ้นหนึ่งให้สำเร็จได้ต้องอาศัย ความพยายาม ความอดทน ทักษะในด้านต่างๆ รวมถึงความสามารถในการบริหารจัดการทรัพยากรต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ นอกจากนี้ยังต้องมีความเข้าใจเนื้อหาวิชาเรียนต่างๆ อย่างลึกซึ้ง เพื่อจะสามารถนำความรู้เหล่านั้นไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่างๆ ในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียน

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในเรื่องปัจจัยทางด้านส่วนบุคคล การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และจัดการกับความเครียดกับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์และเป็นแนวทาง ต่อทั้งตัวนักเรียนในเรื่องการเรียนและเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์และผู้บริหารโรงเรียนในการจัดการการเรียน การสอน การแนะแนวหรือการจัดกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเพิ่มความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนส่วนการสนับสนุนทางสังคม นั้นจะเน้นเพื่อนำไปใช้ต่อผู้ปกครอง อาจารย์ผู้สอน ผู้บริหาร เพื่อจะได้จัดการเรียนการสอน การแนะแนว และจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อช่วยลดปัญหาด้านการเรียนของนักเรียนส่วนการจัดการกับความเครียดจะทำให้ นักเรียนใช้วิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง หลีกหนี มีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ และไม่ต้องตัดสินใจหนีปัญหาไม่ว่าจะเป็นการลาออก หรือฆ่าตัวตาย ตลอดจนทำให้นักเรียนกลายเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคม และ การจัดการความเครียด กับ ความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล
2. ศึกษาเปรียบเทียบ ความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกัน
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสำเร็จในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล
4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียด กับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึง ระดับการสนับสนุนทางสังคม และ การจัดการความเครียด กับ ความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล
2. ทำให้ทราบผลการเปรียบเทียบของ ความสำเร็จในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

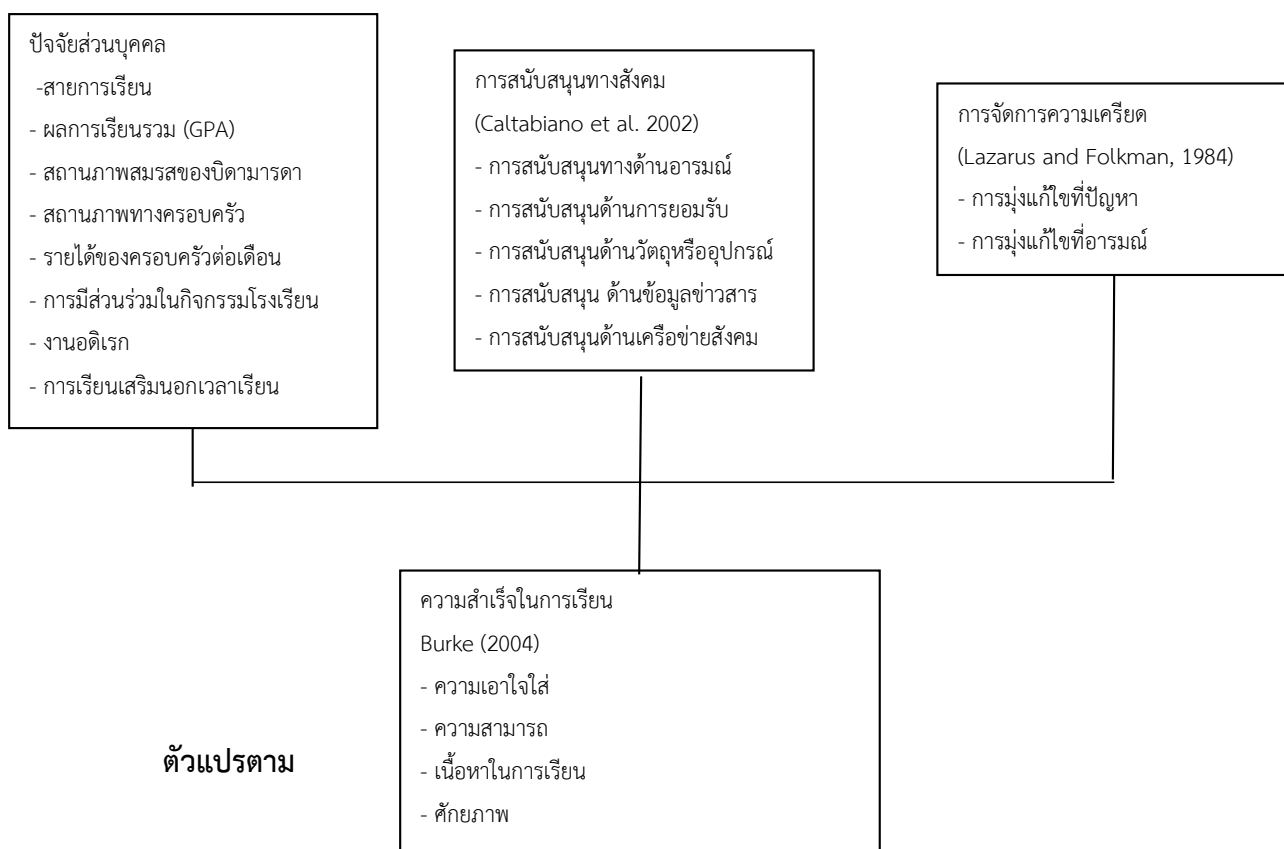
3. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่าง การสนับสนุนทางสังคมกับความสำเร็จในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

4. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่าง การจัดการความเครียดกับความสำเร็จในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

5. เป็นแนวทางในการพัฒนาความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียน ระดับอื่นๆต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ



สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน

2. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

3. การจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม (questionnaire) ผู้วิจัยได้กำหนดรายวิเเอียดวิธีการดำเนินการศึกษาดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวน 419 คน

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มประชากรที่เป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 คำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด ประมาณ 419 คน โดยใช้หลักการคำนวณโดยใช้สูตร Yamane ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่น้อยที่สุดที่ยอมรับได้ ว่ามากพอที่จะใช้เป็นตัวแทนของประชากรได้ (Yamane,1970 : 886)

$$\text{แทนค่า } n = \frac{419}{1+419(0.05)^2} = 204.639$$

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 205 คน

ขั้นตอนที่ 2 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มาจากนักเรียนใน 8 ห้อง และทำการหาจำนวนของกลุ่มตัวอย่างในห้องเรียน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional stratified sampling) โดยใช้สูตรดังนี้

จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละห้องเรียน = $\frac{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด} \times \text{จำนวนประชากรในแต่ละห้องเรียน}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด โดยแบ่งเป็น 8 ห้องเรียน}}$

ห้องเรียน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1	54	26
2	56	27
3	51	25
4	51	25
5	46	23
6	55	27
7	55	27

8	51	25
รวม	419	205

ขั้นตอนที่ 3 ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากจากบัญชีรายชื่อนักเรียนของครูประจำชั้นโดยวิธีการจับแล้วใส่คืนและแจกจ่ายแบบสอบถาม ตามรายชื่อที่จับได้ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามแต่ละห้องที่กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ประกอบด้วย แผนการเรียน คณะแผนกเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานภาพทางที่อยู่อาศัย รายได้ครอบครัวต่อเดือน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน งานอดิเรก และการเรียนเสริมนอกเวลาเรียน คำถามเป็นแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม (Social support) ตามแนวคิดของ Caltabiano et al.2002 ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 4 ระดับ คือ เป็นจริงน้อยที่สุด เป็นจริงน้อย เป็นจริงมาก เป็นจริงที่สุด โดยให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว มีจำนวนข้อคำถาม 35 ข้อ โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน 1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ 2. การสนับสนุนด้านการยอมรับ 3. การสนับสนุนด้านวัตถุหรืออุปกรณ์ 4. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร 5.การสนับสนุนด้านเครือข่ายทางสังคม

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการจัดการความเครียด ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 4 ระดับ คือ เป็นจริงน้อยที่สุด เป็นจริงน้อย เป็นจริงมาก เป็นจริงที่สุด โดยให้ เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ด้านละ 12 ข้อดังนี้ 1. วิธีการที่มุ่งแก้ไขที่ปัญหา 2. วิธีการที่มุ่งแก้ไขที่อารมณ์

ส่วนที่ 4 แบบวัดความสำเร็จในการเรียน ตามแนวคิดของ Jim Burke (2004) ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) จำนวน 4 ระดับ คือ เป็นจริงน้อยที่สุด เป็นจริงน้อย เป็นจริงมาก เป็นจริงที่สุด โดยให้ เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว มีจำนวนข้อคำถาม 36 ข้อ โดยแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้ 1. ด้านความเอาใจใส่ 2. ด้านความสามารถ 3. ด้านเนื้อหาในการเรียน 4. ด้านศักยภาพ

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาสำหรับการวิจัยไปทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ดังนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปเสนอ

คณะกรรมการค้นคว้าอิสระ เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงเชิง เนื้อหา (Content validity) ของคำถามในแต่ละข้อ หลังจากนั้นนำมาแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องตามเนื้อหา และความถูกต้องด้านภาษา

2. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนเซนต์คาเบรียล จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างหลังจากนั้น นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นเป็นรายข้อ รายด้านและโดยรวม โดยวิธีของ Cronbach (Cronbach's reliability coefficient alpha) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม โดยรวม ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .913

แบบสอบถามการจัดการความเครียด ด้านการมุ่งแก้ไขที่ปัญหา ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .864

แบบสอบถามการจัดการความเครียด ด้านการมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .806

แบบสอบถามความสำเร็จในการเรียน โดยรวม ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .947

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนเซนต์คาเบรียลเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. นำแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่สมบูรณ์แล้วไปสอบถามยังกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง
3. ผู้วิจัยติดตามเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง และตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา โดยนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และความถูกต้องครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถามทุกฉบับ
4. ลงรหัส (Coding sheet) ในแบบสอบถามและบันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
5. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 4 มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ประมวลผล และนำผลจากการประมวลผลมาวิเคราะห์และเสนอเป็นผลการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean : $\bar{x}$) ใช้แปลความหมายของข้อมูล ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ใช้คู่กับค่าเฉลี่ยเพื่อแสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล
2. สถิติอนุมาน (Inferential statistic) ได้แก่ค่า
 - 2.1 t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ตามตัวแปรอิสระซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ที่มีความเป็นอิสระต่อกัน
 - 2.2 F-test เพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรตาม ตามตัวแปรอิสระที่แบ่งตั้งแต่ 3 กลุ่มขึ้นไป และทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ด้วยวิธี LSD (Least significant difference)
3. หาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปร
4. กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 และ 0.01

สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่พบว่า เรียนแผนการเรียนสาย วิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 61.5) มีคะแนนเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป (ร้อยละ 97.1) สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ร่วมกัน (ร้อยละ 89.3) สถานภาพทางที่อยู่อาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดา (ร้อยละ 80) รายได้ของครอบครัวต่อเดือน สูงกว่า 60,001 บาท ต่อเดือน (ร้อยละ 64.9) มีการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน (ร้อยละ 81.5) มีงานอดิเรก (ร้อยละ 90.2) และมีการเรียนเสริมนอกเวลาเรียน (ร้อยละ 81.5)

การสนับสนุนทางสังคม

ข้อมูลการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 107.80) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (ค่าเฉลี่ย 21.49) และการสนับสนุนทางด้านการยอมรับ (ค่าเฉลี่ย 21.07) และการสนับสนุนทางด้านวัตถุหรืออุปกรณ์ (ค่าเฉลี่ย 22.36) และการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (ค่าเฉลี่ย 21.26) และการสนับสนุนทางด้านเครือข่ายสังคม (ค่าเฉลี่ย 21.60) ทุกด้านอยู่ในระดับสูง

การจัดการความเครียด

ข้อมูลการจัดการความเครียดของนักเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล มีการจัดการความเครียดวิธีการมุ่งแก้ไขที่ปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 39.54) และการจัดการความเครียดวิธีการมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 25.60)

ความสำเร็จในการเรียน

ข้อมูลความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีระดับความสำเร็จในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 116.59) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความเอาใจใส่ (ค่าเฉลี่ย 29.88) และด้านความสามารถ (ค่าเฉลี่ย 29.31) และด้านเนื้อหาในการเรียน (ค่าเฉลี่ย 29.14) และด้านศักยภาพ (ค่าเฉลี่ย 28.26) ทุกด้านอยู่ในระดับสูง

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน แยกเป็นสมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นักเรียนที่มีแผนการเรียนแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนที่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีแผนการเรียนแตกต่างกันจะ มีความสำเร็จในการเรียนไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลแม้จะอยู่ในแผนการเรียนแตกต่างกัน แผนการเรียนวิทย์-คณิต (ค่าเฉลี่ย 117.50) สูงที่สุด รองลงมาคือ นักเรียนแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ (ค่าเฉลี่ย 117.37)และนักเรียนแผนการเรียนสหศิลป์ (ค่าเฉลี่ย 110.24) โดยส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ดังนั้น แม้นักเรียนจะมีแผนการเรียนแตกต่างกันจึงมีความสำเร็จในการเรียนไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.2 นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนที่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมแตกต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษาพบว่า ความสำเร็จในการเรียนโดยรวมของ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.0 ขึ้นไป (ค่าเฉลี่ย 117.08) มากกว่า นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.99 (ค่าเฉลี่ย 100.00)

สมมติฐานที่ 1.3 นักเรียนที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนที่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และจากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่สถานภาพสมรสของบิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้าง/เสียชีวิต/อื่นๆ(117.68) สูงกว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ร่วมกัน (ค่าเฉลี่ย116.45) ทั้งนี้เพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ครอบครัวไม่สมบูรณ์ มักจะใช้เวลาพยายามอย่างมากเพื่อชดเชยสิ่งที่ตนเองขาด พยายามตั้งใจเรียนโดยมีเป้าหมายคือความสำเร็จในการเรียนเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

สมมติฐานที่ 1.4 นักเรียนที่มีสถานภาพทางที่อยู่อาศัยแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนที่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีสถานภาพทางที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ที่มีสถานภาพทางที่อยู่อาศัยอยู่กับบิดามารดา (ค่าเฉลี่ย116.59) กับ นักเรียนที่มีสถานภาพทางที่อยู่อาศัยกับบิดาหรือมารดา/อยู่กับญาติ/หอพัก/อื่นๆ (ค่าเฉลี่ย116.54) ซึ่งไม่แตกต่างกัน เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ที่มีผลการเรียนดีและมีความสำเร็จในการเรียน แม้จะอาศัยอยู่ที่ใดจะไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา

สมมติฐานที่ 1.5 นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนที่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนแตกต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษาพบว่า ความสำเร็จในการเรียนโดยรวมของนักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน สูงกว่า 60,001 บาทต่อเดือน (ค่าเฉลี่ย118.99) รองลงมาคือ 30,000 – 60,000 บาท ต่อเดือน (ค่าเฉลี่ย112.87) และน้อยที่สุดคือ ต่ำกว่า 30,000 บาท ต่อเดือน (ค่าเฉลี่ย109.76) จะเห็นได้ว่ารายได้ต่อเดือนของครอบครัวส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียน

สมมติฐานที่ 1.6 นักเรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนที่แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนแตกต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษาพบว่า ความสำเร็จในการเรียนโดยรวมของนักเรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน (ค่าเฉลี่ย 117.64) มากกว่านักเรียนที่ไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน (ค่าเฉลี่ย111.94) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน จะช่วยเพิ่มทักษะต่างๆ เช่นการปรับตัว การเพิ่มทักษะทางวิชาการอื่นๆ เป็นต้น เพราะกิจกรรมช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ช่วยทำให้เกิดความมั่นใจและการรับรู้ความสามารถของตนเอง

สมมติฐานที่ 1.7 นักเรียนที่มีงานอดิเรกแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนที่ แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีงานอดิเรกแตกต่างกัน มีความสำเร็จ ในการเรียนแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษาพบว่า ความสำเร็จในการเรียนโดยรวมของนักเรียนที่มีงานอดิเรก (ค่าเฉลี่ย117.55) มากกว่านักเรียนที่ไม่มีงานอดิเรก (ค่าเฉลี่ย107.60) ทั้งนี้่าจะเป็นเพราะว่านักเรียนที่มีงานอดิเรกสามารถช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จัดการกับความเครียดของตนเองได้เป็นอย่างดี ช่วยให้นักเรียนผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน ทั้งการเรียนปกติและการเรียนเสริมได้

สมมติฐานที่ 1.8 นักเรียนที่เรียนเสริมนอกเวลาเรียนแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนที่ แตกต่างกัน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีเรียนเสริมนอกเวลาเรียนแตกต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษาพบว่า ความสำเร็จในการเรียนโดยรวมของนักเรียนที่มีเรียนเสริมนอกเวลาเรียน (ค่าเฉลี่ย118.43) มากกว่านักเรียนที่ไม่มีเรียนเสริมนอกเวลาเรียน (ค่าเฉลี่ย108.44) เนื่องจากการเรียนเสริมจะส่งผลให้นักเรียนได้ทบทวนหรือเรียนรู้นอกเหนือจากประสบการณ์การเรียนในชั้นเรียน โดยเฉพาะคุณครูสอนเสริมมักจะนำข้อสอบเก่ามาช่วยอธิบาย หรือนำบทเรียนหรือความรู้การเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยมาเสริม เพื่อการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้นักเรียนมีโอกาสฝึกฝนตนเอง เป็นการเพิ่มทักษะใหม่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนเพิ่มขึ้น

สมมติฐานที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

หมายความว่า เมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง จะมีความสำเร็จในการเรียนอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ได้รับการสนับสนุนในด้านอารมณ์ การยอมรับ วัตถุหรืออุปกรณ์ ข้อมูลข่าวสาร และเครือข่ายสังคมจากผู้ปกครอง ครอบครัว คุณครูและเพื่อนในระดับสูงจึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล เกิดความมุ่งมั่นพยายาม วางแผนกับการเรียน กล้าแสดงออกทางความคิดเห็น มีความอยากรเรียนรู้ มั่นใจในตนเองและใช้ศักยภาพในตนเองได้อย่างเต็มที่

สมมติฐานที่ 3 การจัดการความเครียดมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล

จากการศึกษาพบว่า การจัดการความเครียดวิธีมุ่งแก้ไขที่ปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 หมายความว่า เมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล มีการจัดการความเครียดวิธีมุ่งแก้ไขที่ปัญหาในระดับสูง จะมีความสำเร็จในการเรียนในระดับสูง คือ เมื่อนักเรียนเจอปัญหาหรืออุปสรรค ในการเรียนจะกล้าการเผชิญหน้ากับปัญหาที่ตัวของปัญหา และ มีการหาข้อมูลเพิ่มเติม สอบถามผู้อื่น วิเคราะห์พิจารณา ตัวปัญหา หาสาเหตุและแนวทางแก้ไข ปัญหาหลายๆแบบ หาสิ่งที่สนับสนุนอย่างเหมาะสม ยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้ตามความเป็นจริง เพื่อบรรลุงานที่ได้รับมอบหมายและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและความสำเร็จในการเรียนของตนเอง

การจัดการความเครียดวิธีมุ่งแก้ไขที่อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสำเร็จในการเรียนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 หมายความว่า เมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล มีการจัดการความเครียดวิธีมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ในระดับต่ำ จะมีความสำเร็จในการเรียนในระดับสูง คือ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีวิธีการมุ่งแก้ไขที่อารมณ์โดยใช้กลวิธี ปกป้องตนเอง เพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจ ในระดับปานกลาง การใช้กลไกการป้องกันตัวเองต่างๆก็เพื่อลดความเครียดเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง ก่อนที่จะหาทางจัดการหรือแก้ไขกับปัญหาที่เจอในสถานการณ์

เปรียบเทียบความสำเร็จในการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลเปรียบเทียบความสำเร็จในการเรียนกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า คะแนนเฉลี่ยสะสม งานอดิเรก การเรียนเสริมนอกเวลาเรียนแตกต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนแตกต่างกัน มีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วน แผนการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานภาพทางที่อยู่อาศัย มีความสำเร็จในการเรียนไม่แตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสำเร็จในการเรียน

ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสำเร็จในการเรียนของของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและรายด้านทุกด้าน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความสำเร็จในการเรียน

ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดกับความสำเร็จในการเรียนของ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

การจัดการความเครียดวิธีการมุ่งแก้ไขที่ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

และการจัดการความเครียดวิธีการมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสำเร็จในการเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่อง รายได้ของครอบครัวต่อเดือนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียล ที่มีความแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน สูงกว่า 60,001 บาทต่อเดือน มีความสำเร็จในการเรียนสูงที่สุด นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 30,000-60,000 บาทต่อเดือนและต่ำกว่า 30,000 บาทต่อเดือน มีความสำเร็จในการเรียนรองลงมาตามลำดับ อาจเนื่องจากครอบครัวที่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า ทำให้ไม่สามารถสนับสนุนการเรียนของนักเรียนได้อย่างเต็มที่และในปัจจุบันการทำงานมีการแข่งขันกันสูงผู้ปกครองจึงมุ่งมั่นกับการทำงานเพื่อที่จะมีรายได้เพิ่มขึ้น อาจส่งผลให้หลงลืมให้ความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัวที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ต่อกัน โรงเรียนสามารถสนับสนุนได้โดยจัดตั้งกองทุนสนับสนุนบุคคลที่มีความขาดแคลนทุนทรัพย์ในการเรียน โดยมีการกำหนดเกณฑ์และพิจารณาให้กับนักเรียนที่มีความจำเป็นและ ต้องการทุนการศึกษานั้นจริง และปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่อง นักเรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนที่มีความแตกต่างกันจะมีความสำเร็จในการเรียนแตกต่างกัน นักเรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน มีความสำเร็จในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน อาจเนื่องจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนส่งผลให้นักเรียนมีทักษะด้านความปฏิสัมพันธ์และความผูกพันกับการเรียนและความใส่ใจในการเรียนเพิ่มขึ้น โรงเรียนควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมต่อการเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อมมากขึ้น

2. จากผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลโดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับ ด้านวัตถุหรืออุปกรณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านเครือข่ายสังคม อยู่ในระดับสูงทั้งหมด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจำแนกตามบุคคลที่ให้การสนับสนุนทางสังคม พบว่าคุณครูให้การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง โรงเรียนควรสนับสนุนให้คุณครู ใช้เวลา เอาใจใส่ความเป็นอยู่และการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์แก่นักเรียนนอกเหนือจากการมุ่งเน้นเรื่องการ เรียนการสอนเพียงอย่างเดียว อาจเพิ่มกิจกรรมอื่นๆเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากขึ้นระหว่างคุณครูกับ นักเรียน นอกจากนี้ โรงเรียนและคุณครูควรเพิ่มช่องทางของข้อมูลย้อนกลับ (feedback) จากนักเรียนจะทำให้คุณครูสามารถทราบถึงปัญหาที่นักเรียนเผชิญเพื่อแก้ปัญหาที่ต้นตอหรือสิ่งที่นักเรียนต้องการเพื่อพัฒนาและส่งเสริมประสิทธิภาพในการเรียนได้มากขึ้น

3. จากผลการวิจัยพบว่า การจัดการความเครียดวิธีมุ่งแก้ไขที่ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเซนต์คาเบรียลอยู่ในระดับสูงและการจัดการความเครียดวิธีมุ่งแก้ไขที่อารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ควรส่งเสริมกิจกรรมอื่นๆเพื่อฝึกทักษะให้นักเรียนมีการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น การเข้าร่วมชมรม การทำกิจกรรมจิตอาสา การทำงานเป็นกลุ่ม โดยมีกิจกรรมฝึกควบคุมให้นักเรียน ยอมรับปัญหา ไม่หนีปัญหา ไม่โยนปัญหา ไม่เพิกเฉยต่อปัญหา หากแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ ควรขอคำแนะนำจากบุคคลอื่น ให้เหมาะสมกับปัญหาที่เผชิญ รวมถึง ผู้ปกครอง คุณครูและเพื่อนคอยสังเกตกันและกัน สอบถามเมื่อคนรอบข้างมีพฤติกรรมว่าเกิดความเครียด

4. โรงเรียนควรมีฝ่ายแนะแนว ที่มีการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสอนวิธีจัดการกับความเครียด กับนักเรียน ที่ถูกต้องและเหมาะสม และมีบุคลากรแนะแนวอัตราส่วนที่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น เก็บข้อมูลในโรงเรียนของภาครัฐและโรงเรียนสาธิต เพื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่าง

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งควรมีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดลึกซึ้ง เพื่อที่จะได้ทราบถึง ข้อเท็จจริงเพื่อนำไปสู่การส่งเสริมและพัฒนาศึกษามากยิ่งขึ้น

3. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจเกี่ยวข้องในงานวิจัย เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค แรงจูงใจ เพื่อนำปัจจัยต่างๆมาส่งเสริม พัฒนาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการศึกษา

บรรณานุกรม

- กฤตภัค แป้นถนอม. (2557). อิทธิพลของคุณลักษณะงาน การสนับสนุนทางสังคม และการถ่ายทอดทางสังคม ขององค์การที่มีความผูกพันต่อองค์กร ของพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี. ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- จิตณรงค์ เอี่ยมสำอางค์. (2559). สภาพและปัญหาการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) ของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ในพื้นที่รับผิดชอบสำนักงานศึกษาธิการภาค 3. กระทรวงศึกษาธิการ ภาค 3.
- ดาวรัตน์ เอี่ยมสำอาง. (2548). อิทธิพลของพฤติกรรมส่วนบุคคลและการรับรู้สภาพแวดล้อม ในการทำงานที่มีต่อความเครียดและกลวิธีในการเผชิญความเครียดของผู้บริหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ
- ดวงกมล ทองอยู่. (2554). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถ. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพฯ.
- ดีรวิชช์ ทินประภา. (2550). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าศึกษา และความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโครงการผู้มีความสามารถพิเศษด้านคณิตศาสตร์ ในกรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- กนกวรรณ จันทร์ไตร. (2541). การวิเคราะห์การอนุมานสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- นวรินทร์ ตาก่อนทอง. (2549). การศึกษาเปรียบเทียบการอ้างสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา นครสวรรค์ เขต 1 ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนแตกต่างกัน. การศึกษาปริญญามหาบัณฑิต (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันท์นิ ศุภมงคล. (2547). ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีในการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- นิตย จันทร์เกตุ. (2559). พฤติกรรมการใช้สารสนเทศเพื่อการศึกษาที่มีผลต่อความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคชัยนาท. วิชาเอกระบบสารสนเทศ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

- เบญจวรรณ ตันประดิษฐ์. (2557). การกำกับตนเอง : ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค
แรงจูงใจภายใน และความสำเร็จในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 2. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
วิทยาเขตบางเขน. กรุงเทพฯ.
- ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. (2549). การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและ
การจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร .
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยาเขตบางเขน. กรุงเทพฯ.
- ปัญญา ชูช่วย. (2551). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักศึกษาปริญญา
ตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปิยพัฒน์ วงศ์สินอุดม. (2557). มาตรการวัดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ : ความหวัง การมองโลกในแง่ดี
การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชน.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- พัสมนต์ คุ่มทวีพร. (2553). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง : การป้องกันและการดูแลผู้ป่วย = Oncology
nursing : prevention and caring. ฮายาบุสะ กราฟฟิค. กรุงเทพฯ.
- พีรภาว ภูมิพนัส. (2549). ความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยาเขตบางเขน. กรุงเทพฯ.
- เพ็ญศรี วรสัมปติ. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม
กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. กรุงเทพฯ.
- ภัทรกร อยู่สุข. (2554). ความก้าวหน้า การเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและสุขภาพจิต
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
กรุงเทพฯ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2545). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพฯ อักษรเจริญพัฒน์.
- วราภรณ์. (2533). การศึกษามโนทัศน์ที่คลาดเคลื่อนในวิชาเคมีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- วิทยากร เชียงกุล. (2552). จิตวิทยาวัยรุ่น : ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. สำนักพิมพ์
สายธาร. กรุงเทพฯ.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2539). สุขภาพจิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). แสงศิลป์การพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- สมิต อาชนิจกุล. (2542). เครียดเป็นบ้า. พิมพ์ครั้งที่ 3. โรงพิมพ์สามัคคีสาร. กรุงเทพฯ.
- สุนทรี ภิญญมิตร. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดการสนับสนุน จากคู
สมรสกับการปรับตัวด้านจิตใจของมารดาหลังคลอดที่มีบุตรเจ็บป่วย. วิทยานิพนธ์ : พยาบาลศา
สตรมหาบัณฑิต. สาขาพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.

- สิริอร วิชาวุธ. (2544). จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเบื้องต้น. สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- สิริยากร กองกาญจน์. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการเรียนระดับเกียรตินิยมของนิสิต :
โครงการปริญญาตรีการบัญชี ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- สมปรารถนา ผาสุพันธ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียน
กวดวิชาในกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- สมฤดี ราษฎร์อนุกุล. (2547). ปัจจัยที่มีผลความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงาน ธนาคารทหาร
ไทย จำกัด (มหาชน). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- อุบล นิวัติชัย. (2527). หลักการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะ พยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- Andrea and Anne. (2001). (Re)presenting art therapy : a critical conversation with art
education : connections, intersections, and suggestions to develop greater
understanding and meaning in art education. Saarbrücken : LAP Lambert
Academic, c2012.
- Avery, G., Baker, E, & Kane, B. (1984). Psychology at Work. Sydney : Prentice – Hall of
Australia. Ltd.
- Bell, Frederick H. (1978). Teaching and Learning Mathematics in Secondary School.
Dubuque, Iowa : WMC. Brown.
- Caltabiano et al. (2002). Health psychology : biopsychosocial interactions : an
Australian perspective.
- Caplan, G. (1974). Support systems and community mental health New York.
Behavioral Publications.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational source of stress. Journal of
Occupational Psychology, 49, 11-28.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress, Psychosomatic
Medicine. 38(September-October). p.300 -314.
- Eysenck, J., Arnold, W., and Meili, R. 1972. Encyclopedia of Psychology.
London : Search Press Limited.
- Engel, G.L. (1962). Psychological Development in Health and Disease.
Philadelphia : W.B.Saunders.
- Gottlieb, M, Schiedermayer, D., & Olson, M. (1994). Willingness to perform euthanasia
: A survey of physician attitudes. Archives of Internal Medicine, 154(5).

- House, J. S. (1981). *Work: Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison Wesley.
- Jalowice, A., Murphy, S.P. & Powers, M.J. (1989). Psychometric assessment of the Jalowiec Coping Scale. *Nursing Research*.
- Janis, Irving L. (1952). *Psychological Stress*. New York : John Wiley & Sons.
- Kaplan, B.H., T.C. Cassel and S. Gore. (1977). *Social Support and Health*, Medical Care.
- Kahn, R.L. (1979). Aging and social support. In *aging from birth to death : Interdisciplinary perspective* Coro : Westview Press.
- Lazarus, R. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.
- Luckman, J. & Sorensen, K.C. (1987). *Medical- surgical nursing : A psychophysiological approach* (3 rd ed.). Philadelphia : W.B. Saunders, 36
- Maslow, A. (1970). Human needs theory: Maslow's hierarchy of human needs. In R.F. Craven & C. J. Hirnle (Eds.), *Fundamental of Nursing: Human Health and Function*. (3rd ed.) Philadelphia: Lippincott.
- McDonald Nicholas and Doyle. (1981). *The Stress of Work*. Kenya : Nelson.
- Norman, Worrall and May Derek. (1989). A comparison of the effect of a systematic moderling approach and the learning cycle approach on the achievement of integrated science process skills of urban middle school student.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health promotion innursing practice* (5th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Rice, S.A. (1999). *The Relationship between Teacher Attitudes and Stress Levels and Various Demographic Variables*.
- Robert H. (1979). *Quality of Work Life : Learning from Tarrytown*. Harvard Business Review, 9 (7), pp. 76-87.
- Schaefer, c, Coyne, J., c. and Lazarus, R. (1981). The Health-Related functions of social support *Journal of Behavioral Medicine*.
- Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: McGraw Hill.
- Smith, C. A. et al. (1983). Organizational citizenship behavior: Its nature and antecedents. *Journal of Applied Psychology*, 68 (4),pp. 653 - 663.
- Wallace, Mc.Donald J. (1978). *Living with Stress*. Nursing times. 74.