



การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

## ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีต่อการเตรียมสอบ เข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19

สุวภัทร สุทธิรักษ์<sup>1</sup>, วันสนันท์ ศรีสุวรรณ<sup>2</sup> และอัจฉราพรรณ ล้วนมณี<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>โรงเรียนสุราษฎร์ธานี

email: Suwaphat68@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 และ 2) เปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 วิธีการวิจัยเป็นแบบเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลทางออนไลน์จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 210 ตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ t-test และ One-way ANOVA ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่มีความเครียดภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ในระดับมาก โดยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1) ความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคต 2) ความเครียดด้านการเรียน 3) ความเครียดจากสถานการณ์โควิด-19 4) ความเครียดด้านแรงกดดันจากครอบครัว และ 5) ความเครียดด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ผลจากการทดสอบสมมติฐานพบว่าความเครียดระหว่างนักเรียนเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนความเครียดระหว่างนักเรียนในแต่ละระดับผลการเรียนมีความแตกต่างกัน ซึ่งผลจากการวิจัยสามารถนำไปใช้สำหรับการแนะแนวให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงเป็นข้อมูลสำหรับผู้ปกครองเกี่ยวกับการดูแลนักเรียนและหาวิธีการลดความเครียดภายในครอบครัว

**คำสำคัญ:** ความเครียด, โรคโคโรนาไวรัส (COVID-19)



การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

## Mathayomsuksa 6 Students in Suratthani are Stressed about Preparing for University Admissions under the COVID-19 Situation

Suwaphat Sutthirak<sup>1</sup>, Wanatsanan Srisuwan<sup>2</sup> and Attcharaphan Luanmanee<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Suratthani School

email: Suwaphat68@gmail.com

### Abstract

The objectives of this research were 1) to study the stress level of Mathayomsuksa 6 students on the preparation of university entrance exams under the COVID-19 situation and 2) to compare the stress of Mathayomsuksa 6 students on the preparation of university entrance exams under the COVID-19 situation. The research method is quantitative. A questionnaire was used to collect online data from 210 students in Mathayomsuksa 6 in Suratthani Province using a convenient random sampling method. Data was analyzed by percentage, mean, standard deviation, t-test statistics, and one-way ANOVA.

The results of the study revealed that the majority of Mathayomsuksa 6 students in Suratthani had a high level of stress under the COVID-19 situation. Grade 6 students stressed in descending order were 1) stress on future school choice, 2) school-related stress. 3) the COVID-19 situation's stress, 4) family pressure stress, and 5) family economic stress. The results of the hypothesis testing revealed that there was no difference in stress between male and female students. The stress among students in each grade was different. The results of the research can be used for counseling to reduce stress. It also provides information for parents about caring for students and how to reduce stress within the family.

**Keywords:** Stress, Corona Virus Disease (COVID-19)



การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

## บทนำ

ความเครียดเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจ ความเครียดยังเป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจ ต่อสิ่งที่มาคุกคามแล้วทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559) จากสภาพการแข่งขันในการเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งถือว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิตย่อมทำให้เกิดความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันซึ่งต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ที่มีการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่องและยาวนานกว่า 2 ปี ทำให้การเรียนการสอนในโรงเรียนและสถานที่เรียนพิเศษต่าง ๆ ต้องปรับเปลี่ยนไปเป็นเรียนออนไลน์ ทั้งนี้การเรียนออนไลน์ยังส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดในการปรับวิธีการเรียน อีกทั้งนักเรียนบางคนยังขาดความพร้อมในด้านอุปกรณ์เทคโนโลยีสำหรับการเรียน ประกอบกับสภาพทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองที่ไม่สู้ดีนักเนื่องจากหลายครอบครัวไม่มีรายได้จากภาวะตกงานและไม่มีรายได้

Moawad (2020, อ้างถึงใน ชฎาภา ประเสริฐทรงและคณะ, 2564) การเรียนการสอนออนไลน์ในสถานการณ์โควิด-19 เป็นเรื่องใหม่ ผู้เรียน ต้องมีการปรับตัวจนอาจทำให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดในการเรียนออนไลน์อาจมีมากหรือน้อย อาจเนื่องมาจากปัจจัยในด้านต่าง ๆ บุคคลเกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความไม่สมดุล ระบบฮอร์โมนที่ควบคุมการทำงานของร่างกายจะบกพร่อง อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง อ่อนเพลีย และยังมีผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้การรับรู้ช้าลง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาลดลง ความคิดสับสน สมาธิลดลง แสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง และกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทั้งนี้ สาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากสภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไป จากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่น ละออง ยาฆ่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด ยัดเยียดเป็นต้น สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น นิสัยในการกิน-ดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อย ๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนกินของกินที่มีน้ำตาลมาก ๆ มีสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นปกติวิสัย ความรู้สึกตนเองต่ำ ต่ำกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะ ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น นอกจากนี้ความเครียด ยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิต ของคนบางคนที่มึลลักษณะต่อไปนี้ คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย ชิงดีชิงเด่นเอาชนะ คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างไม่มีการผ่อนปรน คนที่พยายามทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ คนที่ใจร้อนจะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน (จิรนุช จิตราท, 2564)

ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด ประกอบด้วย 1) ค่านิยม (Value) ค่านิยมจะมีอิทธิพลในกระบวนการตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีตัวเลือกหลายตัวตัวเลือกที่หนึ่งอาจมีผลทำให้ค่านิยมพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในด้านที่ดีขึ้น ในขณะที่ตัวเลือกที่สองสามารถสร้างค่านิยมใหม่ที่เหมาะสมกับความต้องการได้อย่างไรก็ตามจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของบุคคลนั้น 2) ประเภทของครอบครัว (Type of Family) ประเภทของครอบครัวมีผลต่อการตัดสินใจ เช่น ขนาดของครอบครัว การเงินของครอบครัว อาชีพและการศึกษาของสมาชิก ที่อยู่อาศัยและศาสนา ของครอบครัวจะมีความสำคัญต่อการตัดสินใจ 3) ทรัพยากรครอบครัว (Family Resources) ทรัพยากรครอบครัวมีผลต่อการตัดสินใจ กล่าวคือ บุคคลโดยทั่วไปมักจะทำตามรูปแบบการซื้อในสิ่งเดิมที่เคยซื้อในอดีต ทำให้รอบคอบมากขึ้นเพราะเกิดการตัดสินใจขั้นสุดท้ายและเป็นนิสัย เช่น การซื้อเสื้อผ้าและอาหารเป็นการกระทำที่เป็นปกติวิสัยและมีแนวโน้มที่จะซื้อเสื้อผ้าและอาหารที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันซ้ำไปซ้ำมา

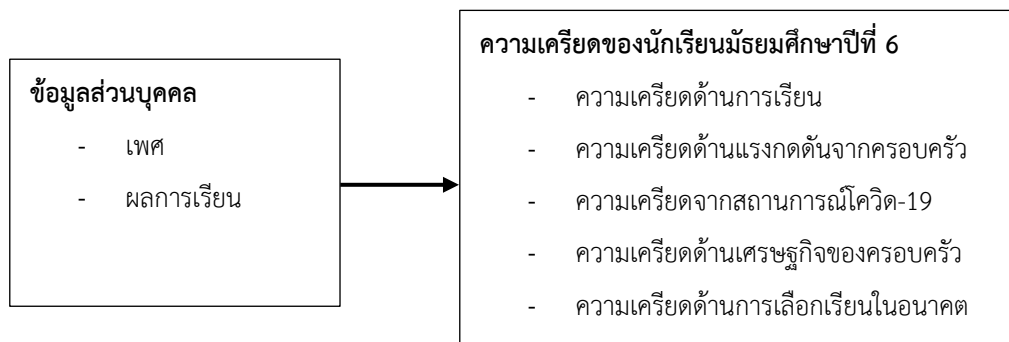


การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
 ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
 เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

บางคนสามารถเจาะจงถึงสาเหตุที่ตัดสินใจในการซื้อ แต่บางคนไม่ทราบถึงสาเหตุเพียงแต่มีความอยากซื้อเท่านั้น และ 4) ทิศทางของเศรษฐกิจสังคม (The Socioeconomic Setting) เศรษฐกิจของประเทศจะส่งผลกระทบต่อ การตัดสินใจซื้อ กล่าวคือ ในช่วงที่เศรษฐกิจรุ่งเรืองผู้คนส่วนใหญ่จะทำงานและมีเงินสำหรับใช้จ่ายได้อย่างสบายใจ แต่เมื่อเศรษฐกิจตกต่ำก็จะตระหนักถึงสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงจึงใช้จ่ายใช้สอยน้อยลง (Oppenheim, 1979, อ้างถึงใน ปฐมมา อาแว และ นิยาวาเฮร์ ไพบูลย์, 2562) นอกจากนี้ปัจจัยที่กล่าวข้างต้นแล้ว โรคระบาดโควิด – 19 ยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ ความเครียดของประชาชนทั่วโลกอย่างรุนแรง นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2564) ได้กล่าวถึงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด ประกอบด้วย 1) กรรมพันธุ์ 2) อายุ ความเครียดเกิดได้บ่อยในช่วงรอยต่อจากเด็กช่วงวัยรุ่น วัยใกล้หมดประจำเดือน วัยสูงอายุ 3) การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต เช่น การเปลี่ยนสถานศึกษา การเปลี่ยนงาน การเปลี่ยนหน้าที่รับผิดชอบ 4) การอยู่ใน สถานการณ์ที่ต้องแข่งขัน การตั้งเป้าหมายสูงที่ทำทลาย และ 5) สภาพแวดล้อม ความแออัด ความวุ่นวาย สับสน เสียรบกวน ความสกปรกมลภาวะ เป็นต้น ซึ่งในการศึกษานี้ได้กำหนดให้ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วย 1) ความเครียดด้านการเรียน 2) ความเครียดด้านแรงกดดันจากครอบครัว 3) ความเครียดจากสถานการณ์โควิด-19 4) ความเครียดด้านเศรษฐกิจของครอบครัว และ 5) ความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคต

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้เห็นถึงสภาพการแข่งขันในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัยของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี อีกทั้งในสภาวะโรคระบาดโควิด-19 นักเรียนไม่ได้เรียนในชั้นเรียนตามปกติ ไม่ได้พบปะคุณครูและเพื่อนร่วมชั้นเรียน ทุกคนเรียนออนไลน์จากที่บ้านจึงทำให้เกิดภาวะความเครียดจากการเรียนในรูปแบบออนไลน์อย่างต่อเนื่องและยาวนาน อีกทั้งยังมีความกังวลถึงการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่อาจจะไม่ครบถ้วนจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่ประกาศรับสมัคร รวมถึงปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีรายได้ลดลงในสถานการณ์โรคระบาด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีต่อการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย ภายใต้สถานการณ์โควิด-19 เพื่อให้สามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้ในการแนะแนวและให้คำปรึกษาได้อย่างตรงประเด็น ปัญหามากขึ้น นอกจากนี้นักเรียนได้รับคำแนะนำที่ตรงประเด็นแล้ว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจจะมีแนวทางที่จะจัดกิจกรรมหรือ จัดการกับปัญหาบางประการเพื่อลดความเครียดที่นักเรียนกำลังเผชิญอยู่ต่อไป

**กรอบแนวคิดการวิจัย**



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 จำแนกตามเพศและผลการเรียน

**สมมติฐานในการวิจัย**

1. เพศต่างกันทำให้ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน
2. ผลการเรียนต่างกันทำให้ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกัน

**ระเบียบวิธีวิจัย**

1. **การรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 11 ที่มีที่ตั้งในอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีจำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสุราษฎร์ธานี โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 และโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา 2 โดยมีประชากรทั้งสิ้นจำนวน 1,659 คน (ข้อมูลจาก <http://www.secondary11.go.th> ณ วันที่ 25 มิถุนายน 2564) สำหรับการวิจัยนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยการส่งแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ให้กับกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนพิเศษในสถาบันกวดวิชาที่มีที่ตั้งอยู่ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี และมีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมาจำนวน 210 ตัวอย่าง ทั้งนี้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้รับการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและนำไปทดลองเก็บข้อมูลจากกลุ่มนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งพบว่าแบบสอบถามฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นของค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach's เท่ากับ 0.952 ส่วนข้อมูลทุติยภูมิได้ทบทวนวรรณกรรมจากหนังสือ งานวิจัย บทความวิชาการและบทความวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 เพื่อศึกษาตัวแปรและกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย

**2. การวิเคราะห์ข้อมูล**

2.1 วิเคราะห์ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ด้วยสถิติ t-test และ One-way ANOVA

2.3 การแปลความหมายจากระดับคะแนนเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง ความเครียดระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง ความเครียดระดับมาก



การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
 ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
 เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง ความเครียดระดับปานกลาง  
 ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง ความเครียดระดับน้อย  
 ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง ความเครียดระดับน้อยที่สุด

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีต่อการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด – 19 พบว่ามีข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(n=210)

เพศ	จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ชาย	31	14.8
หญิง	179	85.2
โรงเรียนที่กำลังศึกษา		
โรงเรียนสุราษฎร์ธานี	145	69.0
โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา	38	18.1
โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี	8	3.8
โรงเรียนสุราษฎร์ธานี2	19	9.1
โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา2	0	0
ผลการเรียน		
เกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.00	6	2.9
เกรดเฉลี่ยสะสม 3.00 – 3.49	32	15.2
เกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 – 4.00	172	81.9

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 85.2 ส่วนใหญ่ศึกษาที่โรงเรียนสุราษฎร์ธานีร้อยละ 69.0 และส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม 3.50 – 4.00 ร้อยละ 81.9





การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
 ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
 เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

ตารางที่ 2 ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความเครียด
1 ความเครียดด้านการเรียน	3.90	0.74	มาก
2 ความเครียดด้านแรงกดดันจากครอบครัว	3.47	1.00	มาก
3 ความเครียดจากสถานการณ์โควิด-19	3.66	1.00	มาก
4 ความเครียดด้านเศรษฐกิจของครอบครัว	2.93	1.11	ปานกลาง
5 ความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคต	3.96	0.90	มาก
ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6	3.58	0.66	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่าความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับมาก (Mean=3.58, S.D.=0.66) ส่วนประเด็นที่มีระดับความเครียดมากที่สุดได้แก่ ประเด็นความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคต (Mean=3.96, S.D.=0.90) รองลงมาได้แก่ ประเด็นความเครียดด้านการเรียน (Mean=3.90, S.D.=0.74)

ตารางที่ 3 ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในแต่ละด้าน

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความเครียด
ความเครียดด้านการเรียน			
1 นักเรียนมีอาการเมื่อยล้าเมื่อต้องเรียนติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ	4.68	0.53	มากที่สุด
2 นักเรียนคิดมากและกังวลเรื่องการเรียนและการส่งงานจนนอนไม่หลับ	3.96	0.97	มาก
3 นักเรียนรู้สึกกังวลว่าเพื่อนจะทำงานและมีผลการเรียนที่ดีกว่า	3.28	1.30	ปานกลาง
4 นักเรียนนอนไม่หลับหรือรู้สึกหงุดหงิดเพราะคิดมากเกี่ยวกับผลการเรียน	3.69	1.20	มาก
ความเครียดด้านแรงกดดันจากครอบครัว			
5 นักเรียนรู้สึกกดดันเมื่อต้องอยู่ใกล้ชิดกับผู้ปกครอง	2.91	1.34	ปานกลาง
6 นักเรียนรู้สึกไม่พอใจเมื่อผู้ปกครองนำผลการเรียนหรือการประพฤติตนไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น	3.83	1.42	มาก
7 นักเรียนถูกผู้ปกครองบังคับหรือชักจูงให้เลือกเรียนในสาขาที่ไม่อยากเรียน	3.65	1.32	มาก
ความเครียดจากสถานการณ์โควิด-19			
8 นักเรียนไม่มีความพร้อมในด้านอุปกรณ์สำหรับการเรียนออนไลน์	2.79	1.45	ปานกลาง



การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
 ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
 เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

ประเด็น	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ ความเครียด	
9	นักเรียนไม่มีความพร้อมในด้านสัญญาณอินเทอร์เน็ตสำหรับการเรียนออนไลน์	3.00	1.45	ปานกลาง
10	นักเรียนรู้สึกกังวลใจว่าสถานการณ์โควิด-19 ทำให้มีความรู้ไม่เพียงพอต่อการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย	4.42	1.05	มากที่สุด
11	นักเรียนรู้สึกกังวลใจว่าสถานการณ์โควิด-19 ทำให้เกิดปัญหาในการเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย	4.44	1.10	มากที่สุด
ความเครียดด้านเศรษฐกิจของครอบครัว				
12	นักเรียนกังวลใจเกี่ยวกับปัญหาด้านการเงินของผู้ปกครอง	3.53	1.39	มาก
13	นักเรียนกังวลใจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย	3.49	1.38	มาก
14	นักเรียนรู้สึกไม่อยากเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยเนื่องจากรู้ว่าผู้ปกครองมีปัญหาด้านการเงิน	1.76	1.12	น้อยที่สุด
ความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคต				
15	นักเรียนรู้สึกสับสนในการเลือกเรียนในระดับมหาวิทยาลัย	3.21	1.42	ปานกลาง
16	นักเรียนกังวลใจว่าจะไม่สามารถสอบเข้าเรียนต่อในสาขาที่คาดหวังได้	4.43	1.05	มากที่สุด
17	นักเรียนรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับการสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย	4.25	1.05	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 มีความเครียดมากที่สุด ได้แก่ นักเรียนมีอาการเมื่อยล้าเมื่อต้องเรียนติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ (Mean=4.68, S.D.=0.53) รองลงมา ได้แก่ นักเรียนรู้สึกกังวลใจว่าสถานการณ์โควิด-19 ทำให้เกิดปัญหาในการเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (Mean=4.44, S.D.=1.10) นักเรียนกังวลใจว่าจะไม่สามารถสอบเข้าเรียนต่อในสาขาที่คาดหวังได้ (Mean=4.43, S.D.=1.05) นักเรียนรู้สึกกังวลใจว่าสถานการณ์โควิด-19 ทำให้มีความรู้ไม่เพียงพอต่อการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (Mean=4.42, S.D.=1.05) และ นักเรียนรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับการสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย (Mean=4.25, S.D.=1.05) ตามลำดับ

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 จำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 4





การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
 ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
 เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตามเพศ

ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6	เพศชาย		เพศหญิง		t	Sig
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
1. ความเครียดด้านการเรียน	3.71	1.03	3.93	0.68	-1.144	0.260
2. ความเครียดด้านแรงกดดันจากครอบครัว	3.22	1.12	3.51	0.98	-1.474	0.142
3. ความเครียดจากสถานการณ์โควิด-19	3.41	1.13	3.71	0.97	-1.534	0.127
4. ความเครียดด้านเศรษฐกิจของครอบครัว	3.07	0.99	2.90	1.13	0.787	0.432
5. ความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคต	3.44	1.12	4.06	0.83	-2.938	0.006*
<b>ความเครียดในภาพรวม</b>	<b>3.37</b>	<b>0.58</b>	<b>3.62</b>	<b>0.66</b>	<b>-1.974</b>	<b>0.050</b>

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $p < .05$ )

จากตารางที่ 4 การทดสอบสมมติฐานด้วยค่าสถิติ t-test พบว่า ในภาพรวมนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ( $t\text{-value} = -1.974, \text{Sig.} = 0.050$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพศชายและเพศหญิงมีความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคตแตกต่างกัน ( $t\text{-value} = -2.938, \text{Sig.} = 0.006$ ) โดยนักเรียนเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 จำแนกตามผลการเรียน พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลการเรียนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตามผลการเรียน

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม	35.114	63	0.557	6.975	0.000
ภายในกลุ่ม	11.667	146	0.080		
รวม	46.781	209			

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จากตาราง 5 พบว่า ผลการเรียนที่ต่างกันนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD ดังตาราง 6

ตาราง 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระยะเวลาในการดำเนินงาน ด้วยวิธีการ LSD

ผลการเรียน	ค่าเฉลี่ย (X)	น้อยกว่า 3.00	3.00 – 3.49	3.50 – 4.00
		3.04	3.65	3.74
น้อยกว่า 3.00	3.04	-	0.013*	0.000*
3.00 – 3.49	3.65		-	0.050
3.50 – 4.00	3.74			-

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลการเรียนน้อยกว่า 3.00 มีระดับความเครียดที่น้อยกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลการเรียน 3.00 – 3.49 และ 3.50 – 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาเรื่องความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีต่อการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด – 19 ได้ทำการสำรวจข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 210 ตัวอย่าง ซึ่งจากการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 1) ความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคต 2) ความเครียดด้านการเรียน 3) ความเครียดจากสถานการณ์โควิด-19 4) ความเครียดด้านแรงกดดันจากครอบครัว และ 5) ความเครียดด้านเศรษฐกิจของครอบครัว โดยมีความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 มีความเครียดด้านการเรียนในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชรรณศักดิ์ สายแก้ว และคณะ (2562) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ได้แก่ ส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการเรียน สำหรับความเครียดด้านแรงกดดันจากครอบครัวในระดับมาก เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ กิรติ ผลิรัตน์และณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร (2558) พบว่าเมื่อนักเรียนรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองจะทำให้นักเรียนมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 พบว่า ในภาพรวมนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ในประเด็นความเครียดด้านการเลือกเรียนในอนาคตพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดที่แตกต่างกัน สำหรับการวิเคราะห์ระดับความเครียดกับผลการเรียนพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลการเรียนน้อยกว่า 3.00 มีระดับความเครียดที่แตกต่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลการเรียน 3.00 – 3.49 และ 3.50 – 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนที่มีผลการเรียนน้อยกว่า 3.00 ส่วนใหญ่จะเลือกเรียนในสาขาวิชาทางด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ซึ่งมีให้เลือกเรียนในหลายสถาบันด้วยกัน ส่วนนักเรียนที่มีผลการเรียนมากกว่า 3.00 ขึ้นไปส่วนใหญ่จะเลือกเรียนในสาขาสุขภาพหรือสาขาวิศวกรรมศาสตร์ ซึ่งมีการแข่งขันค่อนข้างสูง ทั้งนี้สาเหตุที่จะก่อให้เกิดความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะเรื่องการเรียนที่แต่ละคนจะต้องมีการเตรียมตัวในการสอบแข่งขันเพื่อเข้าเรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองใฝ่ฝัน ความเครียดส่วนใหญ่มักจะเกิดความกลัวไม่ได้ดังใจหวัง กลัวว่าสิ่งที่คิดจะล้มเหลว ไม่มั่นใจในความรู้ความสามารถ รวมทั้งความคาดหวังจากบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง พี่ น้อง หรือญาติ เป็นต้น ที่ตั้งความหวังว่านักเรียนจะต้องสอบได้สาขาวิชา สถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียงหรือที่เป็นที่นิยม (วรรณกร พลพิชัย และจันทรา อ้อยเอ็ง, 2561)

### ข้อเสนอแนะ

ผลจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานีที่เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยภายใต้สถานการณ์โควิด-19 มีความเครียดระดับมาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ ด้านการเลือกเรียนในอนาคต ความเครียดด้านการเรียน และความเครียดจากสถานการณ์โควิด-19 ตามลำดับ ซึ่งสามารถนำผลจากการวิจัยไปให้คำปรึกษาและแนะนำแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่จะเข้ามหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2565 ภายใต้สถานการณ์โควิด – 19 นอกจากนี้ยังใช้เป็นข้อมูลสำหรับการแนะแนวและให้คำปรึกษาในโรงเรียน โดยอาจจะให้นักเรียนทำแบบสอบถามเพื่อคัดกรองระดับความเครียดจาก



การประชุมสวนสุนันทาวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 การวิจัยเพื่อความยั่งยืน  
ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
เรื่อง “การท่องเที่ยวเพื่อความยั่งยืนภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ หลังโควิด-19”

กรมสุขภาพจิตหรือจัดให้มีการพบปะพูดคุยกับนักจิตวิทยาวันรุ่งขึ้นเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงทางโรงเรียนสามารถใช้ผลการวิจัยเป็นข้อมูลในการทำความเข้าใจกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการดูแลนักเรียนและหาวิธีการลดความเครียดภายในครอบครัว เช่น การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ ทำงานอดิเรกร่วมกันภายในครอบครัว เป็นต้น สำหรับข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อยอด ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ นอกจากปัจจัยด้านความเครียดหากสถานการณ์โควิด – 19 ที่ยังไม่ทุเลาและมีความจำเป็นต้องเรียนแบบออนไลน์ต่อไป และอาจจะศึกษาวิจัยโดยการขยายพื้นที่เขตการศึกษาเพื่อความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2559). **องค์ความรู้สุขภาพจิตสำหรับประชาชน**. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- \_\_\_\_\_ . (2564). เช็กบิลความเครียด. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม, 2564, จาก เว็บไซต์:  
<https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2301>
- กীরติ ผลิรัตน์และณัทธร พิทยรัตน์เสถียร. (2558). **ความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายในกรุงเทพมหานครที่เรียนพิเศษเพื่อเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย**. วารสารเวชศาสตร์ร่วมสมัย, 59(4), 445 – 455.
- จิรนุช จิตราทร. (2564). **ความเครียด**. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม, 2564, จาก เว็บไซต์:  
<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/05142014-1901>
- ชฎาภา ประเสริฐทรง, จรินทร์วรรณ แสงศิริรัตนนาและพรชญา กลัดแก้ว. (2564). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเรียนออนไลน์จากสถานการณ์โควิด-19 ของนักศึกษาพยาบาล**. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา, 15(1), 14 – 28.
- ธรรมศักดิ์ สายแก้ว สุนันทา ศรีศิริ และสมฤติ สายหยุดทอง. (2562). **ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์ในวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม**. วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, 9(3), 612 – 628.
- ปฐมา อาแว และนิยวาเฮร์ ไพบูลย์. (2562). **รายงานวิจัย เรื่อง การตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2562**. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ภัณฑิรา เตชบวรเกียรติ. (2561). **รายงานวิจัย เรื่อง ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณกร พลพิชัย และจันทร์หา อึ้งอึ้ง. (2561). **การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง**. วารสารนาคนุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 10(3), 94 – 106.
- สำนักงานเขตการศึกษามัธยมศึกษา เขต 11. (2564). **รายงานสารสนเทศทางการศึกษา จำนวนนักเรียนแยกชั้นและเพศ**. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม, 2564, จาก เว็บไซต์:  
[https://drive.google.com/file/d/1S3w9ywaCm\\_x4HM0dDrCwUVu\\_D62WfAX-/view](https://drive.google.com/file/d/1S3w9ywaCm_x4HM0dDrCwUVu_D62WfAX-/view)