

155.9042

ม. 1987

ร. 3

การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้า
มหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สารนิพนธ์

ของ

นางสาวมนฤดี เพ็ญสุริยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2545

๒ 147248

การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้า
มหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

บทคัดย่อ
ของ
นางสาวมนฤดี เพ็ญสุริยา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2545

๗ 147248

มนฤดี เพ็ญสุริยา. (2545). การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียด ในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา.

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียด สาเหตุของ ความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตาม เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง จำนวน 104 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการ เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบแบบที (t-test) การ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และวิธีการของเชฟเฟ (Sheffe')

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน แผนการเรียนต่างกัน และสถาบันที่เลือกต่างกันมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านความพร้อมในการสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกัน มีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกันยกเว้นด้านความพร้อมในการสอบ และด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีสถาบันที่เลือกต่างกันมีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน และนักเรียนที่มีแผนการเรียนต่างกันมีวิธีการจัดการกับความเครียดไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีสถาบันที่เลือกต่างกันมีวิธีการจัดการกับความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**A STUDY OF STRESS, CAUSES OF STRESS AND STRESS MANAGEMENT
IN THE PREPARATION FOR ENTRANCE EXAMINATION
OF MATHAYOM SUKSA SIX STUDENTS**

ABSTRACT

BY

MISS MONRUEDEE PHENSURIYA

**Presented in partial fulfillment of the requirement for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology**

at Srinakharinwirot University

May 2002

Monruedee Phensuriya. (2002). *A Study of Stress, Causes of Stress and Stress Management in the Preparation for Entrance Examination of Mathayom Suksa Six Student*. Master project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor : Assist. Prof. Dr. Nanthana Wang – in, Assist. Prof. Dr. Nanta Sooraksa.

The purpose of this research was to study and determine comparability of stress, causes of stress and stress management in the preparation for entrance examination of mathayom suksa six students held by the student in regard to their sex, department and targeted university. The samples of this study were 104 students of a demonstration school. The research instrument were questionnaires about stress, causes of stress and stress management. The data were analyzed by t-test, one-way analysis of variance, and Scheffe' procedure.

The results of the study were as follows

1. The stress level in the preparation for entrance examination of all students was average.
2. There were no significant between stress level in the preparation for entrance examination of the students and sex study program and institute of different sex, study program, and targeted university.
3. The students of different sex had no different stress causes in preparing for entrance examination but their readiness to exam of which there was significant difference at .05 level. The students of different study programs also had no different stress causes in preparing themselves for entrance examination but their readiness to exam and new entrance examination system information knowledge of which there were significant different at .05 level. The students of different targeted university had no different stress causes in preparing themselves for entrance examination.
4. The students of different sex and study programs had no different stress management but the students of different targeted universities had significant difference at .05 of stress management

อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

คณะกรรมการสอบ



..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา สุรักษา)

..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุภากุล)

วันที่...10...เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2545

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา ที่กรุณาให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนช่วยเหลือผู้วิจัยในการทำงานชิ้นนี้ให้สำเร็จลุล่วง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือชี้แนะ เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย รวมทั้งคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ช่วยประสิทธิ์วิชา อบรม สั่งสอนตลอดมา

ขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในโรงเรียนที่ผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลเป็นอย่างสูง ที่ช่วยเหลือผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และคอยประสานงานให้ความช่วยเหลือ และท้ายสุดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่มอบความรู้สึกที่ดีที่สุด ซึ่งเป็นกำลังใจในการทำงานต่าง ๆ เสมอมา

มนฤดี เพ็ญสุริยา

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	1
	สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	3
	ความสำคัญของการวิจัย	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	36
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	45
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	51
	แหล่งข้อมูล	51
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	51
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
	การวิเคราะห์ข้อมูล	59
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
	สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล	61
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	73
ความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	73
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	75
อภิปรายผล	75
ข้อเสนอแนะ	76
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	83

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน และร้อยละที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย จำแนกตามเพศ แผนการเรียน การสอบเข้ามหาวิทยาลัย	62
2	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปรผล ความเครียดในการเตรียมตัว สอบเข้ามหาวิทยาลัย	63
3	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปรผล สาเหตุของความเครียด ในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยรายด้าน	64
4	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปรผล วิธีการจัดการความเครียด ในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	65
5	ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปรผล ความเครียดในการสอบเข้า มหาวิทยาลัย จำแนกตาม ตัวแปร เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือก	66
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียด สาเหตุของความเครียด และ วิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตาม เพศ	67
7	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียด สาเหตุของความเครียด และ วิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตาม แผนการเรียน	69
8		
9		
10	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียด สาเหตุของความเครียด และ วิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตาม สถาบันที่เลือก	72

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	วงจรสุภาพ	14
---	-----------------	----

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

2 / ความเครียดเป็นภาวะอย่างหนึ่งของร่างกายที่ทุกคน ทุกช่วงวัย ต้องพบเจอ ไม่มีบุคคลใดที่ไม่เคยเครียด กรมสุขภาพจิต (2543:10) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดว่ามีอยู่หลายประการ ได้แก่ สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวงานที่ทำล้มเหลว กลัวว่าตนเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ วิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือมีความวิตกกังวลเรื่อง ครอบครัว การเรียน การงานหรือสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเปลี่ยนวัย การเปลี่ยนสถานที่อยู่ การแต่งงาน การเปลี่ยนงาน การสูญเสียคนรัก นอกจากนั้นยังเกิดจากสาเหตุการเจ็บป่วยทางกาย เช่นการเจ็บไข้ไม่สบายทั้งที่ไม่รุนแรงและรุนแรง จะเห็นว่าแม้เรื่องที่ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น การแต่งงาน ก็อาจเป็นสาเหตุของความเครียดได้เช่นกัน X

ความเครียดจะไม่เป็นอันตรายกับร่างกายแต่กลับจะเป็นประโยชน์ต่อเราเมื่ออยู่ในระดับที่เหมาะสมดังที่กรมสุขภาพจิต (2543 : 9) กล่าวว่าความเครียดที่ไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ แต่หากมีความเครียดมากเกินไปจะเป็นอันตรายคือจะทำให้เกิดผลเสียหลายอย่าง ดังเช่นที่กรมสุขภาพจิต (2543 : 1) กล่าวว่าความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ปวดศีรษะ ท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดต้นคอและไหล่ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ ใจสั่น ไม่มีสมาธิ หลับยาก หลับไม่สนิท ผื่นร้าย ประจำเดือนมาไม่ปกติ หงุดหงิดต่อคนรอบข้าง และดังที่ เคลลีร์ และวอยดานอฟ (พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ. 2535 : 2 ; อ้างอิงจาก Kelly & Voydanoff. 1985) กล่าวว่า ความเครียดมีผลต่อการลดความพึงพอใจในชีวิตส่วนบุคคลของมนุษย์ลง ได้แก่ การงานตกต่ำ ชีวิตไม่มีความสุข และกรมสุขภาพจิต (2543 : 1) ยังกล่าวว่าหากเกิดความเครียดในระดับรุนแรงก็มีผลทำให้คนมีความก้าวร้าวรุนแรง ถึงบ้าดีเดือด หรือซึมเศร้าหรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ฆ่าตัวตาย ไม่สามารถจะควบคุมตนเองได้ รวมทั้งหากเกิดความเครียดต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย สรุปคือผลเสียของความเครียดนั้นก่อให้เกิดโรค ทั้งทางกาย ทางจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และสังคม การที่เราสามารถควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็น

4 ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 : 4 ; อ้างอิงจาก Hurlock. 1946) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว วัยแห่งปัญหา และเป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ ตัดสินใจ

รวดเร็วและรุนแรง วัยรุ่นต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งจากสภาพร่างกาย และสภาพแวดล้อมทั้งด้านการคบเพื่อน ด้านความรัก ด้านการเรียน การวางแผนอนาคตในการศึกษาต่อ การทำงาน ทำให้วัยรุ่นอาจเกิดความเครียดจนเกินกว่าระดับที่เหมาะสมได้ โดยเฉพาะความเครียดจากการเรียน ✓

5. การสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่ออนาคตของวัยรุ่น เพราะเป็นจุดเริ่มการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในอนาคต เป็นการชี้หน้ถึงอนาคตของเขา ซึ่งบางคนมองเห็นว่าเป็นเหมือนเป้าหมายสูงสุดของชีวิตของเขาทีเดียว แต่สถาบันการศึกษาโดยเฉพาะสถาบันการศึกษาของรัฐรับผู้ที่จบมัธยมศึกษาตอนปลายได้เพียงส่วนน้อยเท่านั้น ทำให้เกิดระบบการแข่งขันเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาของรัฐ สภาพการณ์ดังกล่าวทำให้นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยเกิดความเครียดทางอารมณ์ สับสนในการปรับตัวและเกิดความคับข้องใจ ทำให้แสดงพฤติกรรมและอารมณ์ในการปรับตัวออกมาในลักษณะต่าง ๆ กัน/จากการประเมินรวบรวมปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินการสอบคัดเลือกของทบวงมหาวิทยาลัย (2540 : 2) พบว่าการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบเก่าสร้างความเครียดให้แก่ผู้เข้าสอบและผู้ปกครอง

ระบบการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบเก่า ซึ่งดำเนินการโดยทบวงมหาวิทยาลัยปีละ 1 ครั้งได้ดำเนินการมานานกว่า 30 ปี การสอบคัดเลือกแต่ละปีสร้างความตื่นเต้นหวาดกลัวแก่นักเรียน ผู้ปกครอง ตลอดจนโรงเรียนอย่างทั่วถึง เนื่องจากจำนวนผู้สมัครสอบกับจำนวนที่ทางมหาวิทยาลัยต่าง ๆ จะรับได้มีอัตราการแข่งขันสูง ดังเช่นสถิติจำนวนผู้สมัครสอบและจำนวนที่รับได้ในปี 2539 - 2540 ของทบวงมหาวิทยาลัย (2539, 2540) ดังนี้

ปีการศึกษา	ผู้สมัคร	ผู้สอบผ่านข้อเขียน
2539	160,841	33,732
2540	171,604	34,931

จะเห็นว่าอัตราการแข่งขันประมาณ 1 : 5 ซึ่งจากสถิติที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 : 9) รวบรวมไว้พบว่า ผู้สมัครสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐมีโอกาสดำเนินการสอบคัดเลือกน้อยลงเรื่อย ๆ จนเหลือเพียงร้อยละ 25.6 ในปี 2541 ดังนั้นในแต่ละปีจะมีผู้ผิดหวังมากกว่าผู้สมหวัง และการสอบเข้ามหาวิทยาลัยแบบเดิมเป็นการสอบครั้งเดียว ซึ่งเกษม วัฒนชัย (2541 : 1) กล่าวว่า การสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบเก่าก่อให้เกิดความเครียด เพราะเป็นการสอบครั้งเดียว

จากปัญหาข้างต้น และเพื่อให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ตามข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 : บทสรุป) ทบวงมหาวิทยาลัยจึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการการพิจารณาปรับปรุงระบบการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาขึ้นเมื่อปี 2535 เพื่อทำหน้าที่ศึกษาและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงระบบการสอบคัดเลือกฯ โดยมีผู้แทนกรมวิชาการ และผู้แทนกรมสามัญศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ ผู้แทนคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ และผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ร่วมเป็นอนุกรรมการ และได้นำระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่มาใช้ตั้งแต่ปี 2542 ซึ่งก็ยังคงมีความกังขาว่าความเครียดของนักเรียนจะลดลงหรือไม่ดังเช่นสำนักงานโครงการปฏิรูปอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 : บทสรุป) ได้เสนอแนะให้มีการศึกษาวิจัยว่าการคัดเลือกระบบใหม่ส่งผลให้นักเรียนมีความเครียดมากหรือน้อยกว่าเดิมอย่างไร

การศึกษาในครั้งนี้จึงต้องการศึกษาว่านักเรียนมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยระดับใด มีสาเหตุใดบ้างที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเครียดดังกล่าว รวมทั้งวิธีการที่ใช้จัดการความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อศึกษาเป็นแนวทางให้ผู้เกี่ยวข้องได้นำไปพิจารณาและหาวิธีปฏิบัติตามความเหมาะสม

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตฯ แห่งหนึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จากการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวของโรงเรียนสาธิตฯ แห่งนี้ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการเรียนสูง มีความมุ่งมั่นสูงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย มีความคาดหวังจากผู้ปกครองว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ และนักเรียนเกือบทั้งหมดจะเลือกศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะในคณะ และ มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง ซึ่งมีการแข่งขันสูง จึงเป็นกลุ่มที่น่าสนใจว่าอาจเกิดความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย และวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ แผนการเรียน และ สถาบันที่เลือก

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือกต่างกัน มีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยแตกต่างกัน
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือกต่างกัน มีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยแตกต่างกัน

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือกต่างกัน
มีวิธีการจัดการความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะช่วยให้ทราบถึงระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยและวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาความเครียดของนักเรียนในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ต่อไปและ เพื่อประโยชน์แก่นักเรียนและบุคคลที่เกี่ยวข้องในโรงเรียนที่ทำการศึกษา จะได้ นำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาหาแนวทางในการปฏิบัติตนหรือช่วยเหลือนักเรียนตามความเหมาะสมต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกโรงเรียนสาธิตฯ 1 โรงเรียน จากการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวของโรงเรียนและสังเกตจากลักษณะการแข่งขันทางการเรียนและการเตรียมตัวสอบของนักเรียน ทำให้น่าสนใจว่านักเรียนมีโอกาสเกิดความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ได้เก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 104 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งได้เป็น

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ แผนการเรียน สถาบันที่เลือก

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 ระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

× 2.2.2 สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

× 2.2.3 วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย หมายถึง อาการและความรู้สึกทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของนักเรียนที่อยูในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ขาดสมดุลทำให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรมดังนี้

1.1 อาการทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ปวดท้อง ปวดต้นคอและไหล่ เบื่ออาหาร ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องผูก มือเท้าเย็น อ่อนเพลีย ความสนใจตนเองและเพศตรงข้ามลดลง

1.2 อาการทางจิตใจ ได้แก่ รู้สึกวิตกกังวล ไม่มั่นใจ กลัว ลับสน หลงลืม เคร่า
แข็ง เบื่อหน่าย คิดมาก ผันร้าย ใจสั้น

1.3 อาการด้านพฤติกรรม ได้แก่ นอนไม่หลับ อยากอยู่คนเดียว ไม่มีสมาธิ
ร้องไห้ ขวนทะเลาะ หงุดหงิดกับคนรอบข้าง

4 2. สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยหมายถึง
สิ่งเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความเครียดกับนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งในการ
ศึกษาครั้งนี้จำแนกเป็น

2.1 การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน หมายถึงการตัดสินใจระดับความรู้
ของตนเองสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในทางบวกหรือทางลบ

2.2 ความคาดหวังของตนเองหมายถึงระดับความต้องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย
ได้ในคณะ ในมหาวิทยาลัย ที่ตนเองเลือก

2.3 ความคาดหวังของผู้ปกครอง หมายถึงระดับความต้องการให้สอบเข้า
มหาวิทยาลัยได้ ในคณะ ในมหาวิทยาลัยที่ บิดา มารดา หรือผู้ปกครองนักเรียนต้องการให้เลือก

2.4 ความพร้อมในการสอบ หมายถึง การเตรียมตัวเพื่อการสอบ ได้แก่ การจัด
ตารางเวลาในการอ่านหนังสือสำหรับทบทวนเนื้อหา การทบทวน ท่องหนังสือตามตารางเวลา
การรู้ขอบเขตของเนื้อหาที่ต้องสอบ วิธีตอบข้อสอบ คะแนนสอบ และวันเวลาสอบ

2.5 การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ หมายถึง
การแนะนำ การให้ข่าวสารวิธีการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบใหม่ ที่ชัดเจน
รวดเร็ว จากทางโรงเรียน

2.6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความพอใจการนำผลการเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาตอนปลายไปใช้พิจารณาร่วมกับคะแนนสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

2.7 การสอนของครู หมายถึง ความรู้สึกที่ว่าเนื้อหาที่ได้รับจากการเรียนในห้อง
ตรง และเพียงพอที่จะใช้ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

2.8 การเรียนกวดวิชา หมายถึง ความต้องการได้รับเนื้อหาเพิ่มเติมจากสถาบัน
ที่เปิดสอนสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยเฉพาะ

3. วิธีการจัดการความเครียด หมายถึง วิธีการที่นักเรียนนำมาใช้รักษาภาวะจิตใจให้
สมดุลขณะที่เกิดความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ได้แก่

3.1 วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยการ
แก้ไขที่ปัญหา หมายถึง การพยายามหาวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น โดยวิธีการแก้ที่ปัญหา
คือ หาสาเหตุของปัญหาเพื่อหาวิธีการแก้ไข ได้แก่ จัดตารางทบทวนตำรา หาที่เรียนเพิ่มเติม
ปรึกษาคูอาจารย์ หรือ เพื่อน เพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหา

3.2) วิธีเผชิญความเครียดโดยแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกขแบบเหมาะสม หมายถึง การพยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกเครียดเท่านั้น ไม่ได้แก้ไขที่ปัญหาโดยตรง เป็นวิธีที่ใช้แล้วได้ผลดีต่อตนเอง ได้แก่ ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง นั่งสมาธิ ไปเที่ยว ออกกำลังกาย

3.3) วิธีการจัดการความเครียดโดยแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกขแบบไม่เหมาะสม หมายถึง การพยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกเครียดเท่านั้น ไม่ได้แก้ไขปัญหาโดยตรง เป็นวิธีที่ใช้แล้วไม่ได้ผลดีต่อตนเอง ได้แก่ พยายามลืมปัญหา คิดถึงเรื่องอื่นแทน วางเฉยต่อปัญหา ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เก็บตัวอยู่คนเดียว กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนเครียด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

- ✓ 1. ความเครียด
 - 1.1 ความหมาย
 - 1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1.3 ขั้นตอนของการเกิดความเครียด
 - 1.4 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.5 ประเภทของความเครียด
 - 1.6 ระดับความเครียด
 - 1.7 ผลของความเครียด
- 2. สาเหตุของความเครียด
- 3. วิธีการจัดการความเครียด
- ✓ 4. ความเครียดกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย
 - 4.1 การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน
 - 4.2 ความคาดหวังของตนเอง
 - 4.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 4.4 ความคาดหวังของผู้ปกครอง
 - 4.5 การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่
 - 4.6 การสอนของครู
 - 4.7 การเรียนกวดวิชา
- 5. การสอบเข้ามหาวิทยาลัย
 - 5.1 ความเป็นมาของการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
 - 5.2 การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่
- ✓ 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. ความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

✕ เวบสเตอร์ (สไน คีเพนเทอร์. 2542 : 12 ; อ้างอิงจาก Webster. 1968)

กล่าวว่า ความเครียด (Stress) ในภาษาลาตินมาจากคำว่า Strictus หรือ Strict ซึ่งหมายถึง สภาวะที่บุคคลรู้สึกกดดัน ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้น ๆ เสียสมดุล อันเป็นการผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

เซลเย่ (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 12 ; อ้างอิงจาก Selye. 1976) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้อง (Demand) หรือสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) ที่มากระทำต่อบุคคล โดยข้อเรียกร้องดังกล่าวมีทั้งในด้านที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์

✓ ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮคเลอร์ (ปีติพงศ์ ประเสริฐผล. 2535 : 7 ; อ้างอิงจาก Farmr, Monahan & Hekeler. 1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับของความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันอาจทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

✕ ร็อบเบิร์ต (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 3 ; อ้างอิงจาก Robert. 1978) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล มีความคับข้องใจ มีความโกรธ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือมีความลำบากในการพิจารณาตัดสินใจ

ลัคแมน และซอเรนสัน (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 12 ; อ้างอิงจาก Luckman & Sorenson. 1980.) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกาย และจิตใจขาดสมดุล

✓ โอเวน (ปีติพงศ์ ประเสริฐผล. 2535 : 8 ; อ้างอิงจาก Owen. 1983) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลของความรู้สึกไม่สุขสบาย ไม่สะดวก ความไม่ต้องการ และกล่าวเน้นว่า ลักษณะหนึ่งของภาวะเครียดด้านจิตใจ ก็คือ ความวิตกกังวล

✓ ลาซารัส และฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman. 1984 : 21) ให้นิยาม เกี่ยวกับความเครียดว่า เกิดจากเมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและมีการประเมินหรือมีความเข้าใจว่าความสัมพันธ์นั้นเป็นอันตรายต่อความสงบสุขของตน และเกินขีดความสามารถหรือเกินกำลังที่ตนเองจะต่อสู้ได้

บารอน และพอลลัส (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 12 ; อ้างอิงจาก Baron & Paulus. 1991) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ในด้านกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ทั้งภายในและภายนอก ที่มีแนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ หากว่าปฏิกิริยาดังกล่าวนั้น ไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสม ก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้

สตีเวน (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 12 ; อ้างอิงจาก Steven. 1997) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า มีความหมายเหมือนกับ ความวิตกกังวล ความเปลี่ยนแปลง ในชีวิตทั้งในทางที่ดี หรือในทางที่ไม่ดี

✓ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541 : 2) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

ศรีนวล โอสธเสถียร (2527 : 14) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลของความรู้สึกไม่สบาย ไม่สะดวกสบาย ความไม่ต้องการ และกล่าวเน้นว่า ลักษณะหนึ่งของภาวะเครียดด้านจิตใจก็คือความวิตกกังวล

นพรัตน์ แก่นนาคำ (2524 : 6) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้จิตใจ และร่างกายเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในสถานะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสียเป้าหมาย

✓ นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาวะ และสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดเป็นโรคได้ง่าย

✓ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 15) ให้ความหมายความเครียด ดังนี้

1. ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่สำคัญ เชื่อมโยงกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคน หรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ
2. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้นเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ
3. ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้น บังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ทัศนาศา บัญทอง (2533 : 211) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะการณซึ่งเป็นผลกระทบทังหมดที่เกิดแกบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ และสังคม เมื่อมีสิ่งทีรบกวน และสิ่งรบกวนนั้นอาจมีสาเหตุมาจากภายนอกหรือภายในบุคคลก็ได้ ภาวะความเครียดเป็นอันตรายต่อร่างกาย มีโทษทำให้เกิดความชำรุดทรุดโทรมในร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย และทำให้ร่างกายต้องมีการบวนการตอบสนองเพื่อปรับหรือแกภาวะนั้นให้คืนสู่สภาพสมดุล

รวิวรรณ นิวัตพันธ์ และคณะ (2538 : 19) กล่าวว่า ความเครียดเป็นอาการความรู้สึกที่ร่างกายหรือจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน ทำให้มีปฏิกิริยาแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ถ้าแกไขได้ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ถ้าแกไขไม่ได้ก็จะเป็นความเครียดที่ออกมาทางกาย อารมณ และพฤติกรรม

/จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งทีมาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทีทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งคุกคามนั้น ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

1.2 ทฤษฎีทีเกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของ เซลเย (Selye's Stress Theory)

เซลเย (กาญจนา เดชคุ้ม. 2543 : 26 ; อ้างอิงจาก Selye. 1976) กล่าวว่า เมื่อร่างกายได้รับการคุกคาม ก็จะมีการตอบสนอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และชีววิทยาของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงทีเกิดขึ้นนี้เรียกว่า การปรับตัว (General adaptation syndrome) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตือน (Alarm reaction stage) คือระยะทีเริ่มมีสิ่งมาคุกคามปฏิกิริยาอาการทีจะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาที จนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือนนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ระยะคือ

1.1 ระยะตื่นตระหนกตกใจ (Shock phase) เป็นระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งทีมาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอรโมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดต่ำลง หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ ร่างกายไม่พร้อมทีจะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกป้องกันตนเอง

1.2 ระยะด้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านช็อค ระยะด้านการตื่นตระหนกหรือระยะด้านความรู้สึกตกใจ (Countershock phase) เป็นระยะทีร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุล โดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ อาการทีตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยใช้วิธีต่าง ๆ ผลที่ตามมาคือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) คือระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลัง อาการต่าง ๆ ที่เกิดในระยะเดือนก็จะกลับมาอีก ถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือประคับประคองอย่างเพียงพอ กลไกการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรค และเสียชีวิตได้ในที่สุด

การตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ กรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยา และอาหาร นอกจากนั้นความเครียดหลาย ๆ ชนิดที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จะให้ผลร่วมกัน ซึ่งจะเพิ่มตัวกระตุ้นความเครียด มีผลให้ความต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจะเห็นว่านักทฤษฎีมองความเครียด เน้นที่ผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ซึ่งจะมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมขั้นตอนของการเกิดความเครียด

1.3 ขั้นตอนของการเกิดความเครียด

โจอัน ไรเออร์ (สุรศักดิ์ ศานูจารย์. 2536 : 33 - 35 ; อ้างอิงจาก Joan Riehl. 1974) ได้กล่าวถึง ขบวนการของความเครียด (Stress Process) ไว้ว่าเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความเครียดก็จะทำให้เกิดสภาพการตอบสนอง หรือเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นผลจากความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองจากการปรับตัวของร่างกายต่อภาวะความเครียด และความเครียดโดยตรงในการปรับตัวนั้นอาจออกมาในทางบวกหรือลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้ากับความเครียดมนุษย์ อาจปรับตัวได้หลายวิธีอาจหลีกเลี่ยง หรือป้องกันการข้องเกี่ยวกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดมนุษย์ อาจจำกัด ลด หรือ แก้อาการความเครียดนั้น ๆ มีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหาหรือต้องการเผชิญกับความเครียด เพื่อเป็นการท้าทายหรือเพื่อให้ตนเองคุ้นเคยกับความเครียดจะได้ระวังตนเองและเสริมสร้างตนเองให้แข็งแกร่ง และงอกงามขึ้น ในการปรับตัวของร่างกายเมื่อได้รับความเครียด จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงภายในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเพิ่ม หรือลดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรง การประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย และวิธีทางการปรับตัวของมนุษย์ ไรเออร์ ได้กำหนดลักษณะดัชนีตัวบ่งชี้ของความเครียดไว้ 6 ประการคือ

1. ผลของความเครียด (Stress Quotient) เป็นสัดส่วนในระหว่างความเครียดเฉพาะ (Specific Stress) และผลรวมของความเครียด (Total Stress) ซึ่งมนุษย์ได้ประสบในช่วงเวลาหนึ่งมาแล้ว โดยที่ผลรวมของความเครียดเป็นความเครียดที่สะสมอยู่ จาก

ประสบการณ์ในอดีต และยังมีผลต่อมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ความกลัว ความกังวล ความล้มเหลว ความพิการ หรือความด้านของร่างกาย เป็นต้น

2. เป็นสัดส่วนของความเครียดที่สังเกตเห็น และตามคำบอกเล่า (Objective and Subjective Ratio) เป็นความสัมพันธ์เชิงปริมาณระหว่างความเครียดที่วัดได้จากการสังเกตของเราเอง และความเครียดที่ได้จากคำบอกเล่าหรือแปลความ

3. ความรุนแรงความเข้มข้นของความเครียด (Intensity of Stress) เป็นการแบ่งความเข้มของความเครียดออกเป็นระดับสูง (Severe) ปานกลาง หรือต่ำ (Mild) ถ้าความเครียดสูงย่อมต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด ถ้ามีระดับปานกลาง หรือต่ำย่อมต้องการการประคับประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความคงทนของอวัยวะนั้น ๆ ต่อความเครียด การเตรียมพร้อมเพื่อปรับให้เข้ากับ ความเครียด สัดส่วนของความเครียด และทิศทางของความเครียด

4. ขอบเขตของความไม่สมบูรณ์ (Scope of Impact) เป็นการกระจายของความเครียด เช่น เปอร์เซ็นต์ของเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลง

5. ความไวในการเกิด (Speed of Impact) ระยะเวลาของการเกิดสิ่งเร้าที่แตกต่างกันไป

6. ระยะเวลาที่เกิด (Duration) ย่อมให้ผลที่เฉพาะต่อภาวะความเครียดและการปรับตัวของร่างกายแล้วแต่แต่ละบุคคล

ในช่วงที่ร่างกายมีการปรับตัว อันเนื่องมาจากภาวะความเครียดได้กำหนดดัชนีชี้ปฏิบัติการของความเครียดนำมาประยุกต์ใช้กับภาวะความเครียด และการปรับตัวโดยปฏิบัติการความเครียดที่พบได้คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก (Affective Change) เป็นความผิดปกติหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกซึ่งจะปรับไปตามระดับอารมณ์ และความรู้สึกของมนุษย์

2. การเปลี่ยนแปลงทางความคิด (Cognitive Change) เป็นการเปลี่ยนหน้าที่ทางด้านการรับรู้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด การตัดสินใจ และความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิต (Psychological Change) เป็นปฏิบัติการต่อความเครียดที่ครอบคลุมไปถึงการตอบสนอง หรืออาการแสดงออกซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท การทำงานของเซลล์ และการเปลี่ยนแปลงทางเคมี ที่มีต่อภาวะความเครียดทางชีววิทยา และทางจิตใจ

4. การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการตอบสนองของร่างกายทั้งตัว ทำให้เกิดพฤติกรรม 6 อย่าง ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือค้นหาได้ เช่น การใช้แบบแผนของพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการควบคุม

พฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านความไวต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา และพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการรับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป

ลาซารัส และฟอล์คแมน (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 16 ; อ้างอิงจาก Lazarus & Folkman. 1984) ได้จำแนกการประเมินโดยใช้สติปัญญาออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

1. การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้น มีผลกระทบอย่างไรต่อบุคคล การประเมินนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 ไม่เกิดผลใด ๆ หรือไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน หรือตนไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้น

1.2 มีผลดีหรือได้รับประโยชน์กับตนเอง (Benign positive) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลไปในทางดีกับสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งทำให้บุคคลนั้น ผ่อนคลายโดยไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น หรือไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

1.3 เกิดความเครียด (Stress) คือ การพิจารณาตัดสินว่าในเหตุการณ์นั้น บุคคลต้องดึงแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ซึ่งการประเมินว่าเป็นความเครียดนั้นจะมี 3 ลักษณะคือ

1.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and loss) หมายถึง การที่บุคคลประเมินว่า เกิดการเสียหายขึ้นกับตนเองแล้ว เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสียคนที่รัก เป็นต้น

1.3.2 ถูกคาม (Treat) เป็นการประเมินถึงอันตราย หรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

1.3.3 ทำทาย (Challenge) ซึ่งเป็นการพิจารณาตัดสินว่า เหตุการณ์นั้น อาจจะเป็นอันตราย แต่มีทางที่จะควบคุมได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

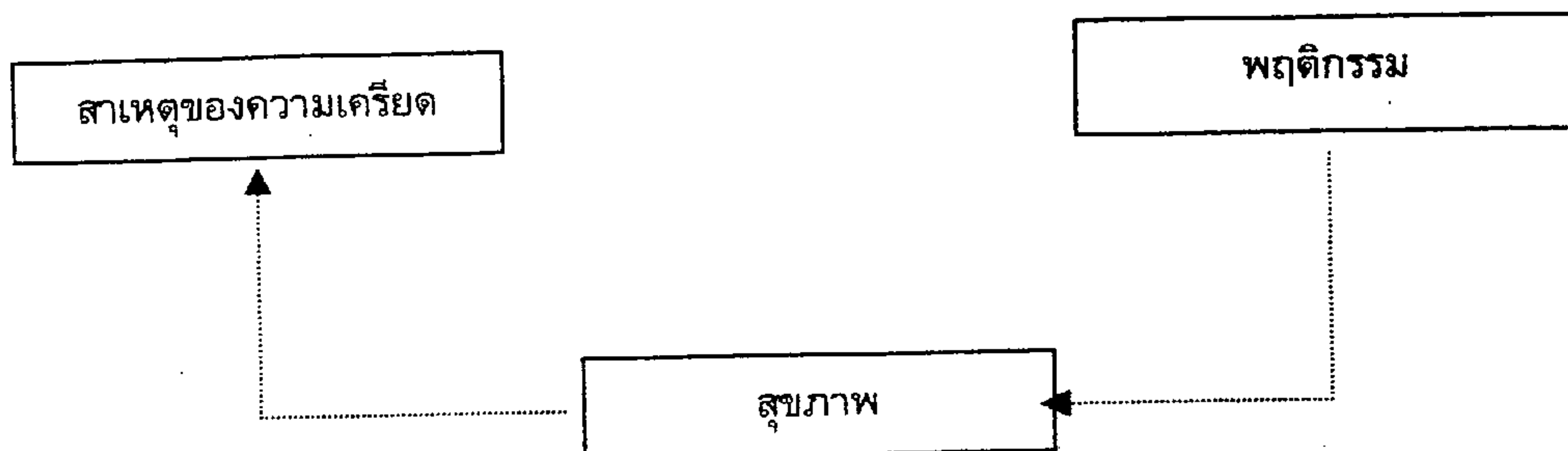
2. การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น ๆ ต้องอาศัยความเฉลียวฉลาดในการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน มีความซับซ้อนมากขึ้น เพื่อที่จะหาทางแก้ไขจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

3. การประเมินซ้ำ (Reappraisal) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการประเมินปฐมภูมิ และการประเมินทุติยภูมิ โดยใช้ข้อมูลและแหล่งประโยชน์ทั้งจากสิ่งแวดล้อมและภายในบุคคลในการควบคุม หรือจัดการกับสถานการณ์ที่มากระทบ

สรุปได้ว่าความเครียดจะมีขั้นตอนการเกิดที่เป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่อง และเป็นการใช้สติปัญญาของแต่ละบุคคลในการประเมินเหตุการณ์ที่มากระทบ

1.4 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan & Hekeler. 1984 : 20 - 24) กล่าวถึง วงจรสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพ

จากภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of stress) มีหลายสาเหตุตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ
2. ผลของความเครียด (The effect of stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว มีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ
3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน จึงทำให้เกิดพฤติกรรมการนอนมาก ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
4. สุขภาพ (Health) หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียด อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญสถานการณ์ หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ดังแสดงไว้ในรูปเส้นประ ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

จะเห็นได้ว่าการเกิดความเครียด มีลักษณะเป็นวงจรต่อเนื่อง คือเมื่อมีสาเหตุทำให้เกิดความเครียดจะเกิดผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ซึ่งหากเกิดผลกระทบทางลบจะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพกาย และสุขภาพจิต และกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

1.5 ประเภทของความเครียด

แกลลาเจอร์ (สฺนี ตรีทิเพนทร์. 2542 : 18 ; อ้างอิงจาก Gallagher. 1979)

แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มากระทบ หรือ คุกคามต่อร่างกาย อาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ความเจ็บป่วย เป็นต้น หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายคน เช่น ความร้อน ความเย็น การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มากระทบ หรือ คุกคามต่อจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตน อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น ความรู้สึก ผิดหวัง สภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม เป็นต้น

มิลเลอร์ และคีน (สฺนี ตรีทิเพนทร์. 2542 : 18 ; อ้างอิงจาก Miller & Keane. 1972) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย หมายถึงประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย แบ่งเป็น

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างทันทีทันใด

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจ และขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย

จะเห็นได้ว่าประเภทของความเครียดจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นทางจิตใจ

1.6 ระดับความเครียด

แจนิส (สมจิตต์ ธีรมโนภาพ. 2537 : 8 ; อ้างอิงจาก Janis. 1986) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับคือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะความเครียดที่เกิดจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย และหมดไปในระยะเวลาอันสั้น พบได้ในชีวิตประจำวัน เช่น รถติด การพลาดนัด กับคนอื่น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นภาวะความเครียดที่ส่งผลกระทบมากกว่าระดับแรก เช่น ขัดแย้งกับเพื่อน เป็นระดับที่ร่างกาย และจิตใจมีการ

ตอบสนองต่อสื่อกับความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ และความคิด เพื่อเป็นการขจัดสาเหตุทำให้ความเครียดลดลง

3. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับที่มีอาการแสดงอยู่เป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี เช่น การสูญเสียคนรัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจอย่างชัดเจน มีพยาธิสภาพของความเจ็บป่วยเกิดขึ้น

✓ ชัสเทอร์ และดอนเนลลี่ (สจันี ตรีทิเพนทร์. 2542 : 20-21 ; อ้างอิงจาก Suttery and Donnelly. 1984) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 6 ระดับคือ

1. ภาวะต่ำสุดของความเครียด (Atarexy) เช่น ภาวะที่บุคคลได้รับยานอนหลับหรือภาวะการอยู่ในสมาธิระดับลึก สภาพเช่นนี้ร่างกายจะมีเมตาบอลิซึมต่ำกว่าปกติ

2. ภาวะที่บุคคลรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย (Minimal) เช่น ภาวะที่จิตสงบ บุคคลอาจจะแบ่งความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และไม่มีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังทางร่างกาย

3. สภาวะความเครียดที่เกิดเป็นปกติในชีวิตประจำวัน (Mild) ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต แต่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัว ว่องไว พร้อมทั้งจะมีกิจกรรมการเรียนรู้ มีการยืดหยุ่น องค์ประกอบในร่างกายปรับเปลี่ยนไปมา แต่สุดท้ายก็กลับคืนสู่สภาพไว้ได้

4. ความเครียดเกิดขึ้นชั่วคราว (Moderate) เช่น ภาวะที่บุคคลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ หรือรู้สึกได้รับการคุกคาม หรือมีการคงอยู่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะเช่นนี้ทำให้การรับรู้แคบ ขาดการควบคุมตนเอง พฤติกรรมเปลี่ยนเป็นนอนไม่หลับ รู้สึกใจเต้น ใจสั่น

5. ระดับที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ (Severe) เช่น ภาวะหมดแรง องค์ประกอบต่าง ๆ ในร่างกายไม่สามารถรับมือกับความเครียดต่อไปได้อีก พฤติกรรมที่ปรากฏคือ อาการซึมเศร้า อารมณ์หวนไหวง่าย ก้าวร้าว มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย และมีภาวะที่เรียกว่าหมดแรงทั้งกาย และใจ (Burn Out)

6. ภาวะที่บุคคลมีความเครียดสูงสุด (Panic) สภาพทุกอย่างในร่างกายเสียระบบอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ อารมณ์ บุคคลรับรู้เหตุการณ์ในลักษณะของอันตรายที่หมดทางสู้ พฤติกรรมที่ปรากฏคือ อาการต่าง ๆ ของโรคจิต หรือการหยุดเต้นของหัวใจ

ความเครียดระดับที่ 1-3 เป็นความเครียดที่บุคคลสามารถปรับและช่วยเหลือตัวเองได้ ส่วนความเครียดระดับที่ 4 บุคคลจะต้องใช้ความพยายามใช้พลังทุกส่วนที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการปรับแก้ สุดท้าย ความเครียดระดับที่ 5 และที่ 6 เป็นความเครียดที่รุนแรง บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จึงต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญงานด้านนี้

✓ ชูติชัย ปานปรีชา (2529 : 483) แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเองจะเกิดความเครียดเล็กน้อยขึ้น อาจไม่รู้สึกเพราะความเคยชินหรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มีแสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้ เป็นสัญญาณเตือนภัยว่าความเครียดถ้าปล่อยให้เพิ่มมากขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลง หรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตนเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

✓ มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : 33-34) กล่าวว่าระดับความเครียดขึ้นอยู่กับ การรับรู้ พื้นฐานทางบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง และความสามารถในการจัดการกับความเครียด

จากภาพรวมนักจิตวิทยาจะแบ่งระดับของความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง หรือระดับรุนแรง โดยระดับของความเครียดขึ้นอยู่กับ การรับรู้ พื้นฐานทางบุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง และความสามารถในการจัดการกับความเครียด

1.7 ผลของความเครียด

ดูแกน และคณะ (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 26 ; อ้างอิงจาก Dougan & Others. 1986) กล่าวถึง ผลของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย เป็นต้น

2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหนื่อยออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสีย หรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น

3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เล็บกระตุก กล้ามเนื้อยึด พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น

4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลูกลี้ลู่กลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

✓ เซลยี (สฺนึ ดริทิเพนทร์. 2542 : 23-24 ; อ้างอิงจาก Selye. 1956) ได้แบ่งผลของความเครียดตามอาการที่แสดงถึงการปรับตัวของร่างกายเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะบอเหตุ (Alarm Reaction Stage) ระยะนี้เป็นระยะสั้น เกิดขึ้นเฉพาะแห่ง อันเนื่องมาจากตัวการเก็บกด หรือตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นโดยผ่านระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ ได้แก่ Pituitary Gland จะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวการเก็บกด และซ่อมแซมร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุล ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงสรีระ เช่น ชีพจรเต้นเร็ว มือเท้าเย็น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่ การขับถ่าย ปฏิกริยาตอบโต้ ในระยะนี้อาจถึงขั้นช็อคได้

2. ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) ระยะนี้เป็นระยะที่บุคคลคิดหาวิธีที่จะนำไปใช้ในการปรับตัว เพื่อต่อสู้กับสภาวะความเครียด การปรับตัวนี้จะมีทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาเกิดขึ้น แล้วแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ทางด้านร่างกายอาจมีการกระทำโดยตรง ทางด้านจิตใจอาจใช้กลไกทางจิตต่าง ๆ จะแสดงพฤติกรรมออกมามาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น

3. ระยะหยุดทำงาน (Exhaustion Stage) ระยะนี้ถ้าสาเหตุของความเครียดรุนแรงมาก การต้านทานความเครียดไม่สามารถจะทำให้ร่างกายรักษาสมดุลไว้ได้ บุคคลก็จะไม่สามารถปรับตัวได้อีกต่อไป ความเครียดยังคงอยู่ อาจถึงแก่ความตายได้ เพราะอวัยวะหยุดทำงาน

✓ รอนเอลล์ (สฺนึ ดริทิเพนทร์. 2542 : 23 ; อ้างอิงจาก Ronell. 1962) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ดังนี้

1. พฤติกรรม และบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถดถอย (Regression) แยกตัวเอง (Isolation) เฉื่อยชา อารมณ์แปรปรวน

2. การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล หงุดหงิด ไม่มีความอดทน

3. ระดับความรู้ สติ ความจำ และความสนใจ หรือสมาธิเสียไป

4. กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน มักมีความคิดสับสน ลังเลในการตัดสินใจ กลัวโดยไม่มีเหตุผล

5. ด้านการรับรู้ถูกรบกวน อาจมีอาการประสาทหลอน หลงผิด การรับรู้ผิดพลาด

6. มักขาดความสนใจต่อการพูดคุย แต่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปยัง

สิ่งแวดล้อม

7. การใช้ภาษาในการพูดคุยเปลี่ยนแปลงไป พูดซ้ำๆ คำพูดอาจจะเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในขณะพูด

8. ใช้กลไกในการป้องกันตัวเองโดยไม่รู้สึกตัว ใช้เหตุผลในการเข้าข้างตนเอง ปฏิเสธ โทษผู้อื่น

9. มีอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ (Self-Image) เช่น ทำตัวเป็นคนแยกตัวเอง

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 27 ; อ้างอิงจาก Farmer, Monahan & Hekeler. 1984) กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางอารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต. 2540 : 7) ได้อธิบายว่า ตามปกติความเครียดภายในจิตใจจะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลี่ยาก หรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อยๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้น หรือตกใจง่าย ผื่นร้าย หายใจไม่เต็มที หรือถอนหายใจบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอ และไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ

สุพัฒนา เดชาติวงศ์ และคณะ (2520 : 405-406) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นดังนี้

1. ทางร่างกาย มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือกระตุก เหงื่อออก (โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า) ม่านตาขยาย รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. ทางจิตใจ มีความไม่สบายใจกระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลใจว่า จะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร หรือนอนไม่หลับ มีความรู้สึกทางเพศลดลง

ส่วนวัชรรัตน์ หลิมรัตน์ (นลินี ธรรมอำนายสุข. 2541 ; อ้างอิงจาก วัชรรัตน์ หลิมรัตน์. 2527) ได้สรุปปฏิกิริยาในร่างกาย อันเป็นผลของความเครียดว่า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 3 ประการดังนี้ (1) ต่อมหมวกไต (2) กระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก (3) ต่อมไทมัสและต่อมน้ำเหลืองเหี่ยวฝ่อ ปฏิกิริยาเหล่านี้ จะเกิดได้ทั้งที่ผู้ที่มีความเครียดอย่างรุนแรงและผู้ที่มีความเครียดค่อนข้างน้อย แต่ขึ้นอยู่กับสภาพเครียดที่เกิดขึ้นนาน ๆ นอกจากนี้ เมื่อเกิดความเครียดขึ้นยังทำให้เกิดผลที่นอกเหนือไปจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกด้วย

ได้แก่ มีพฤติกรรมที่ผิดแผกไปจากเดิม ร่างกายไม่ตอบสนองต่อยา และสิ่งกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

จากผลของความเครียดที่ได้กล่าวมาแล้ว สามารถสรุปได้ว่า ผลของความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ร่างกาย และจิตใจ มีต่อสาเหตุของความเครียด โดยจะมีผลด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ ฯลฯ และทางด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย และทางด้านพฤติกรรมเช่น หลุดห่างกับคนรอบข้าง เป็นต้น

2. สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีดังต่อไปนี้

มิลเลอร์ และคีน (เพ็ญศรี วรสมบัติ. 2537 ; อ้างอิงจาก Miller & Kean. 1972)

ได้แบ่งสาเหตุความเครียดตามแหล่งที่เกิดเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (Physical stress) แบ่งตามระยะการเกิดได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ การตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บปวดเรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ (Psychological stress) เป็นสิ่งคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความนึกคิด หรือเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันจากการตอบสนองทันทีทันใดต่อสิ่งที่มาคุกคาม และคาดว่าจะอันตราย ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ

✓ ดูบริน (นลินี ธรรมอำนวยสุข. 2541 ; อ้างอิงจาก Dubrin. 1990) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing stress) หรือเรียกว่าความสุข (Eustress) เป็นความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความสุข ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จะผลิตเฟลีนอิมเอิบไปด้วยความปิติยินดี ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative thing stress) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์

บางอย่างก็จะเข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การสอบไม่ผ่าน เป็นต้น

วอลเลซ (เพ็ญศรี วรสมบัติ. 2537 ; อ้างอิงจาก Wallace. 1978) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งแยกออกเป็น

1.1 สาเหตุของครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส

1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

1.3 สาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน

2. สาเหตุจากภายใน (Endogenous stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความรู้สึกผิด ความฝัน ความคิด ความคาดหวัง ความมุ่งหมาย เป็นต้น

อิงเจิล (นลินี ธรรมอำนวยสุข. 2541 ; อ้างอิงจาก Engle. 1962) สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการคือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล

✕ ฟาร์มเมอร์ และบุคคลอื่น ๆ (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 : 21 ; อ้างอิงจาก Farmer & Other. 1984) ได้แบ่งสาเหตุแห่งความเครียดไว้ดังนี้คือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่งได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self concept) สุขภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relation source) หมายถึง สาเหตุที่เป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน กลุ่มสมรส เพื่อน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบันรวมถึงการคาดหวังในอนาคต

✓ ลาซารัส (สูนี ดิริทิเพนทร์. 2542 : 15 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1971) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดตามแหล่งของความเครียดได้ 2 ประการคือ

1. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม (Environmental Factor) ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจ และสภาพการดำรงชีวิต เหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. สาเหตุจากองค์ประกอบของแต่ละบุคคล (Individual Factor) ขึ้นอยู่กับ

2.1 บุคลิกภาพ และลักษณะประจำตัว (Personality and Trait) บุคคลที่มีลักษณะนิสัยก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ บุคคลที่มีลักษณะเร่งรีบตลอดเวลา พยายามทำงานให้ได้มากที่สุดในเวลาจำกัด บุคคลที่มีการแข่งขันสูง บุคคลที่ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานหรือผ่อนคลาย บุคคลที่มีพฤติกรรมหลายอย่างในเวลาเดียวกัน บุคคลที่ต้องการบรรลุเป้าหมายโดยที่ไม่มีการวางแผนที่เหมาะสม บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกถึงความเชื่อ ทศนคติ ความรู้สึก ปัญหา และข้อจำกัดของตนเองต่อผู้อื่น บุคคลที่มีความคาดหวังสูงต่อตนเอง และ ผู้อื่น บุคคลประเภทนี้มักจะมีลักษณะเป็นผู้ที่ต้องการให้ทุกอย่างดีเลิศ (Perfectionist) บุคคลที่อ่อนแอขาดความมั่นคงทางจิตใจ ทำให้มักจะประหม่นเหตุการณ์ว่าคุกคาม หรือเป็นอันตรายเกินกว่าความสามารถของตนเองจะแก้ไขได้ นึกถึงแต่ผลที่เป็นด้านลบ การประเมินตนเองในลักษณะของผู้ที่ไร้ความสามารถ อ่อนแอ ขาดความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หรือมองไม่เห็นทางแก้ไขปัญหาปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเหนือกว่าตนเอง

2.2 อารมณ์ (Temperament) หมายถึง ลักษณะอารมณ์ทางด้านลบต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข เช่น ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความขัดแย้งในใจ ความรู้สึกผิด ความไม่สมหวังต่าง ๆ การมีอารมณ์รุนแรง เป็นต้น

2.3 ประสบการณ์ในอดีต (Past Experience) การเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อการประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามาระทบ การถูกเลี้ยงดู และสั่งสอนให้หวาดระแวงบุคคลรอบข้าง การรับรู้สิ่งแวดล้อม สังคมล้วนเป็นอันตราย การห้ามแสดงความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น เหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การขาดความรักความอบอุ่นในวัยเด็กทำให้ขาดความมั่นใจคิดว่าตนเองไร้คุณค่าไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากสังคม สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการประเมินการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ว่าเป็นการคุกคามซึ่งจะนำไปสู่ภาวะเครียดได้

✓ โฮเมส และราซ (นลินี ธรรมอำนวยการ. 2541 ; อ้างอิงจาก Holmes & Rahe. 1967) พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว เศรษฐกิจ สภาพการใช้ชีวิต การศึกษา ศาสนา ความสัมพันธ์ในสังคม เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเครียดได้ง่าย ถ้าการเปลี่ยนแปลงนั้นรุนแรงและเกิดขึ้นบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลมีความเครียดมากยิ่งขึ้น

✓ ฮิลการ์ด (สุณี ตรีทิเพนทร์. 2542 : 14 ; อ้างอิงจาก Hilgard. 1977) กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดเป็นผลมาจากการที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเอง และความคาดหวังของสังคม วัฒนธรรม ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ อันเป็นผลทำให้เกิดอารมณ์เครียด

เมอร์เรย์ และฮูเอลสคอเอทเตอร์ (วรกษ นิธิกุล. 2535 ; อ้างอิงจาก Murray & Huelskoetter. 1987) ได้รวบรวมสาเหตุของความเครียดไว้ 8 ด้าน ดังต่อไปนี้ คือ

1. ด้านร่างกาย (Physical) เช่น อุณหภูมิของอากาศร้อนหรือหนาวจัด เสียง แสง การเคลื่อนไหว
2. ด้านสารเคมี (Chemical) เช่น ความเป็นด่าง กรด ยา สารพิษต่าง ๆ ฮอร์โมน แก๊ส หรือมลภาวะของอาหาร น้ำ
3. ด้านจุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรคจำพวกไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ หรือเชื้อโรค อื่น ๆ
4. ด้านสรีระของร่างกาย เช่น ขบวนการของโรค การผ่าตัด การเป็นอัมพาต การเป็นไข้ อวัยวะของร่างกายทำหน้าที่มากเกินไปหรือน้อยไป หรือความเจ็บปวด
5. ด้านจิตใจ เช่น ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการแต่งงาน หรือความตาย เหตุการณ์ที่จินตนาการถึง การมีอารมณ์บางอย่างรุนแรง ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกไม่เป็นสุขอื่นๆ ภาพพจน์ของร่างกายผิดเพี้ยนไป สิ่งต่าง ๆ ที่ถูกคามต่อมโนทัศน์เกี่ยวกับตน ความคาดหวังของผู้อื่นต่อพฤติกรรม การไม่เป็นที่ยอมรับ หรือการแยกจากกันของคนรัก การเปลี่ยนบทบาท ความทรงจำเกี่ยวกับประสบการณ์ทางลบในอดีต ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริง ๆ หรือที่เกิดจากการรับรู้
6. ด้านพัฒนาการ เช่น พัฒนาการไม่สมวัย และขบวนการสู่ความชรา
7. ด้านสังคมและวัฒนธรรม เช่น ความกดดันทางสังคมและวัฒนธรรม สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ไม่ปรองดองกัน แรงกดดันจากสังคมที่เจริญด้วยเทคโนโลยีซึ่งมี การแข่งขันสูง การย้ายถิ่นฐาน ขนบธรรมเนียมประเพณีทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ความกดดันจากงาน ความกังวลทางเศรษฐกิจ ความไม่แน่ใจในบทบาททางเพศ
8. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การไม่มีค่าจ้างแรงงาน มลภาวะของอากาศและน้ำ ความแออัด สาธารณภัย สงคราม หรือ อาชญากรรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต. 2540 : 3) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจ ในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสีย คนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

✓ คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาล กองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข (สุนิ ตรีทิเพนทร์. 2542 : 16 ; อ้างอิงจาก กองงานวิทยาลัยพยาบาล. 2525) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดออกเป็น 2 ประการคือ

1. ความเครียดภายใน (Internal Stress) คือแรงกระตุ้นภายในตัวเองของบุคคลซึ่งเกิดจาก

1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological Stress) เกิดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ หรือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต (Biological Need) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร ความอบอุ่น เป็นต้น เมื่อได้รับการตอบสนองไม่เพียงพอก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมทางสังคมได้ เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย เป็นต้น

1.2 ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาพัฒนาการของแต่ละวัย โดยเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปตามวัย เกิดจากเหตุจูงใจทางสังคม (Social Motive) หรือความต้องการทางจิตใจ (Psychological Need) ได้แก่ ความต้องการความรัก การมีเพื่อน การยกย่องนับถือ การที่คนเราเติบโตในสังคมที่แตกต่างกันมีประสบการณ์ไม่เหมือนกัน ย่อมทำให้เกิดความแตกต่างกันของความต้องการทางจิตใจ หรือเหตุจูงใจทางสังคมตามไปด้วย

2. ความเครียดภายนอก (External Stress) หรือความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม (Environment Stress) ซึ่งเกิดจาก

2.1 สภาพแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย หรือได้รับอันตรายต่าง ๆ รวมทั้งวิกฤติการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น (Unanticipate Stress) เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ สงคราม เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคม เช่น แบบแผนประเพณีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เมื่อเราไม่สามารถปฏิบัติตามให้สอดคล้องกับความต้องการทางสังคมได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจไปตลอด

ชูติดย์ ปานปรีชา (ชูติดย์ ปานปรีชา. 2529 : 486-488) ได้อธิบายสาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกได้เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุด หรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกายเป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง หรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ยอมกินอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำ เสียเลือดเป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางใจ สภาพทางจิตใจบางอย่าง สามารถที่จะก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึก ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้น

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรงมีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิด คำแนะนำ และกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิดกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สินหน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Impalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ วยหมดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ต้องปรับตัว การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้มาก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน การย้ายที่อยู่และอพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล คิดมาก บีบคั้นจิตใจ ทำให้เกิดความเครียดได้

2.5 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหลเข้ามาทำงานในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กันแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ซึ่งดีซึ่งเด่น การเดินทางไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวย่อมอบอุ่นต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

จากการศึกษาสาเหตุของความเครียดทั้งหมดดังที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุป ได้ว่าสาเหตุของความเครียดนั้น เกิดจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ 1. สาเหตุที่มาจาก ภายในตัวบุคคล 2. สาเหตุที่มาจากภายนอกตัวบุคคล

3. วิธีการจัดการความเครียด

วิธีการจัดการความเครียดคือพฤติกรรมที่จัดกระทำเพื่อควบคุมความเครียดเป็นการเผชิญหรือการจัดการต่อความเครียด พฤติกรรมที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดนี้เป็นความพยายามที่เป็นทั้งการกระทำที่เห็นชัดเจนและการกระทำที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจิตใจ เพื่อที่จะจัดการกับความต้องการของสิ่งแวดล้อมกับความต้องการภายในตน และจัดการกับความขัดแย้งของสิ่งเหล่านั้น (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 ; อ้างอิงจาก Lazarus & Rutter. 1981 ซึ่งมีวิธีการเผชิญความเครียดเป็น 2 วิธีคือ (สุมิ ตรียิเพนทร์. 2542 : 26 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1981)

1. วิธีการเผชิญความเครียดโดยแก้ไขที่ปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวโดยการใช้พฤติกรรมทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์ การจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นความเครียดโดยวิธีการแก้ปัญหานั้น ได้แก่ การกระทำการแก้ปัญหาโดยตรง เช่น การกำหนดขอบเขตของปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี แล้วเลือกวิธีที่เหมาะสม ซึ่งอาจจัดการที่ตัวปัญหา หรือปรับสิ่งแวดล้อม การหาแหล่งประโยชน์สนับสนุนทางสังคม เช่น การพูดคุยกับคนที่เคยมีประสบการณ์ ขอให้บุคคลอื่นช่วยแก้ปัญหา เป็นต้น ซึ่งวิธีการเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขปัญหานี้ควรมีข้อมูล และความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งมีเวลาในการคิดหาทางเลือกและใช้วิธีการเผชิญความเครียดนี้

2. วิธีการเผชิญความเครียดที่แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ (Emotional Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวโดยการใช้พฤติกรรมทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์ การจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกเครียด จะไม่แก้ปัญหานั้นโดยตรงเป็นเพียงการลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น ได้แก่ ความวิตกกังวล ความโกรธ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง การมองในสิ่งที่ของเหตุการณ์นั้น และการมองหาสิ่งที่มีคุณค่าในสิ่งนั้น เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การดื่มเหล้า เป็นต้น วิธีการเผชิญความเครียดที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ ไม่ควรใช้เป็นประจำเพราะเป็นการรักษาภาวะสมดุลภายในจิตใจไว้ หรือเป็นการลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น แต่ไม่ได้แก้ไขปัญหานั้นให้หมดไป

เมื่อบุคคลประสบความเครียดบุคคลิกภาพที่เรียกว่า Ego หรือ Self-System ที่มีหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้น จะทำการต่อสู้ปัญหาอย่างอัตโนมัติในบางครั้ง หรือโดยตั้งใจ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. แบบแผนที่เหมาะสม เป็นแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วได้ผลดีแก่ตนเอง เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี เป็นต้น

2. แบบแผนที่ไม่เหมาะสม เป็นแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วไม่เกิดผลดีต่อตนเอง เช่น การดื่มสุรา การกล่าวโทษผู้อื่น

ฮาลาฮาน และมูส (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 : 43 ; อ้างอิงจาก Hallahan & Moos. 1987) เสนอวิธีการจัดการกับความเครียด 3 วิธีคือ

1. ยุทธศาสตร์เชิงรุกด้วยสติปัญญา (Active-cognitive Strategies) เป็นการจัดการกับความเครียดด้วยสติปัญญา เป็นการเผชิญปัญหาโดยตรง
2. ยุทธศาสตร์เชิงรุกทางพฤติกรรม (Active-behavioral Strategies) เป็นการจัดการกับความเครียดด้วยการใช้พฤติกรรมส่วนตัว ร่วมกับการปรึกษาบุคคลที่ตนไว้วางใจ
3. ยุทธศาสตร์การหลีกเลี่ยง (Avoidance Strategies) เป็นการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีการหลีกเลี่ยงที่ไม่ยอมรับความจริง

ลาแทค (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 : 43 ; อ้างอิงจาก Latack. 1986) ได้เสนอวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ 3 แบบคือ

1. แบบสู้ (Fight หรือ Control) เป็นวิธีการจัดการกับความเครียด โดยการเผชิญปัญหาโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหา เลือกวิธีการจัดการโดยมุ่งสาเหตุของปัญหา
2. แบบหนี (Fight หรือ Escape) เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาทางอ้อม เป็นการแก้ปัญหาโดยการมุ่งแก้ไขอารมณ์ เพื่อลดความกดดันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

3. แบบแก้ไขตามอาการ (Symptom Management) เป็นวิธีการที่จัดการกับตนเอง เมื่อมีอาการของความเครียดเกิดขึ้น เป็นการกระทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ไม่สนใจกับปัญหา บางครั้งหลีกเลี่ยงปัญหา ละเลยไม่สนใจหรือเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่เกิดความเครียดไปสู่สถานการณ์ที่ตนคาดว่าจะทำให้เกิดความสุข โดยปัญหาหรือความเครียดไม่ได้รับการขจัด

จะเห็นว่ารูปแบบการจัดการกับความเครียด มีผู้ให้แนวคิดไว้หลายแบบ ซึ่งผู้ศึกษาจะแบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดเป็น

1. วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยการแก้ไขที่ปัญหา เพื่อศึกษาวิธีการแก้ไขปัญหาคือการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน
2. วิธีการจัดการความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม
3. วิธีการจัดการความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม

4. ความเครียดกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย จะมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน และอาจทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้คือ

4.1 การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน

แบนดูรา (รังรอง งามศิริ. 2540 : 8 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเองมีอิทธิพลต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคล กล่าวคือบุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะมุ่งมั่นใช้ความพยายามเพื่อเอาชนะอุปสรรค แต่บุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองต่ำ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะมีแนวโน้มที่จะแสดงปฏิกิริยาทางอารมณ์ในทางลบ เช่น ไม่มีความสุข เครียด วิตกกังวล ซึ่งจะมีผลทำให้บุคคลนั้นใช้ความสามารถของตนเองได้ไม่เต็มที่ และมักจะทำให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบกับความล้มเหลวในบริบทของการสอบ การสอบจะเป็นสภาพการณ์ที่เป็นอุปสรรค ถ้าอธิบายตามแนวคิดของแบนดูรา บุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียนสูงเมื่อเผชิญกับการสอบก็จะมุ่งมั่นใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการสอบ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในการสอบ แต่บุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียนต่ำ เมื่อเผชิญกับการสอบก็จะตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์การสอบในทางลบ โดยจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวลต่อสถานการณ์การสอบ

โดยสรุป การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียนหมายถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถตนเองในด้านการกระทำหรือพฤติกรรมว่าตนเองจะมีความสามารถที่จะนำเอาทักษะที่มีอยู่มาใช้ได้หรือไม่ ระดับใด บุคคลแต่ละคนจะมีระดับของการรับรู้ความสามารถตนเองแตกต่างกัน กล่าวคือบุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองต่ำ เมื่อต้องพบกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามการรับรู้ของตนเอง จะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ไม่มีความพยายาม แต่บุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงแม้จะต้องพบกับสภาพการณ์ที่ไม่เป็นไปตามการรับรู้ของตนเอง ก็จะไม่มีความพยายามในการทำงานต่อไป นอกจากนี้บุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะเลือกทำพฤติกรรมที่มีความท้าทาย มีความสนใจเอาใจใส่กับงาน มีความพยายามในการทำงาน มีความต้องการประสบความสำเร็จสูง และไม่ท้อถอยเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ แต่บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะเลือกพฤติกรรมที่ง่าย ไม่มีความพยายามในการทำงาน ท้อถอยเมื่อเผชิญกับปัญหา และมีผลต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วย คือทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด และกลัวความล้มเหลว

4.2 ความคาดหวังของตนเอง

✓ วิทเทคเคอร์ (ปิติพงศ์ ประเสริฐผล. 2535 : 23 ; อ้างอิงจาก Whittaker. 1965) ให้นิยามของความคาดหวังว่าหมายถึงเป้าประสงค์ที่บุคคลตั้งไว้สำหรับตนเองและเป็นสิ่งที่เขาจะพยายามทำให้สำเร็จ

ฟินน์ (ปิติพงศ์ ประเสริฐผล. 2535 : 23 ; อ้างอิงจาก Finn. 1962) กล่าวว่า ความคาดหวัง หมายถึงการประเมินค่าบุคคลหรือตนเองด้านจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก และใช้ความคาดหวังนั้นมาเป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมที่จะมีต่อบุคคลที่ตนคาดหวังหรือต่อตนเองในลักษณะที่ตนคิดว่าถูกต้อง

แบนดูรา (ปีติพงศ์ ประเสริฐผล. 2535 : 23-24 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1977) เสนอลักษณะความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลเป็น 3 มิติ มิติที่หนึ่งเกี่ยวกับปริมาณของความคาดหวัง (Magnitude) กล่าวคือ ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมหนึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หรือแตกต่างกันไปในบุคคลเดียวกัน เมื่อต้องทำพฤติกรรมที่มีความยากง่ายแตกต่างกัน เป็นการคาดหวังของบุคคลว่าตนจะทำงานสำเร็จถึงระดับใด เมื่อถูกเสนองานที่มีระดับความยากแตกต่างกัน มิติที่สองเกี่ยวกับการแผ่ขยาย (Generality) ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน อาจจะแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่สถานการณ์อื่นในปริมาณที่แตกต่างกันได้ ประสบการณ์บางอย่างไม่ทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนแผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น มิติที่สามเกี่ยวกับความเข้มหรือความมั่นใจ (Strength) ถ้าความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนมีความเข้มน้อย หมายถึง บุคคลไม่มั่นใจในความสามารถของตนเมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง จะทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนลดลง แต่ถ้ามีความเข้มหรือความมั่นใจมาก บุคคลจะมีความบากบั่นพยายามมาก แม้ว่าจะประสบเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังบ้างก็ตาม

จากความหมายข้างต้นความคาดหวังจึงหมายถึงความติดความรู้สึกลึกซึ้งของนักเรียนต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสิ่งที่ตนต้องการ โดยคาดคะเนให้เหมาะสมกับความสามารถและสภาพของตนเอง

4.3 ความพร้อมในการสอบ

การสอบเข้ามหาวิทยาลัยนักเรียนจะต้องมีการเตรียมตัวให้เกิดความพร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อการสอบ โดยประสานวงศ์ บุรณพิมพ์ (2537 : 35) กล่าวว่า ประกอบด้วย

1. การสร้างตารางเวลา จัดตารางเวลาให้สอดคล้องกับการเรียน เตรียมตำราเล่มอื่นที่เขียนโดยผู้รู้มาใช้อ่านประกอบ ศึกษาขอบเขตของเนื้อหาที่ต้องสอบ วิธีตอบข้อสอบ คะแนนสอบ และวันเวลาสอบ

2. การทบทวน การแบ่งเวลาทบทวนเนื้อหาวิชาที่เรียนมาอย่างเหมาะสม ทำการทบทวนหลังจากที่เรียนรู้เนื้อหาวิชาใหม่ ๆ และทบทวนก่อนสอบช่วงเวลาที่ไม่นานจากการสอบมากนัก

3. หลีกเลียงความกังวลใจ

พฤติกรรมก่อนสอบ ประกอบด้วยพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- การทำตารางเวลาสำหรับทบทวน
- การทบทวน ท่องหนังสือตามตารางเวลา ในเวลาที่ท่องแล้วจำได้ดี
- การประเมินผลการเรียนเป็นประจำ เพื่อดูความก้าวหน้าเพื่อหาข้อบกพร่องที่

ควรแก้ไข แล้วแก้ไข ปรับปรุงการเรียน

- การจัดการเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น อาหาร การกิน การแต่งกาย การออกกำลังกาย การรักษาสภาพ

- การรู้จักการแก้ปัญหาให้เสร็จอย่างรวดเร็ว

- การทราบขอบเขต ลักษณะ และวิธีตอบคำถาม

จะเห็นว่าหากนักเรียนมีลักษณะนิสัยทางการเรียนดีอยู่แล้ว นักเรียนจะไม่เกิด ความกังวลใจ หรือความเครียดในการเตรียมตัวมากนัก แต่หากนักเรียนมีวิธีการเรียนที่ไม่เป็น ระบบก็อาจทำให้เกิดความเครียดในการเตรียมตัวสอบได้

แอนเดอสัน และคณะ (รังรอง งามศิริ. 2540 : 13 ; อ้างอิงจาก Anderson. 1995) กล่าวว่า การเตรียมตัวสอบให้พร้อมเป็นการฝึกฝนตนเองล่วงหน้า เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสถานการณ์การสอบ ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าต้องทำอะไรบ้าง และทำอะไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์เมื่อเจอสถานการณ์จริงและจะช่วยลดความวิตกกังวลได้

สรุปแล้วความพร้อมในการสอบจะเป็นการเตรียมพร้อมของนักเรียนในด้านต่าง ๆ ว่า ต้องทำอะไรบ้างในการสอบ ทำอย่างไร เมื่อไร นามาวางแผนเตรียมตัว ซึ่งหากนักเรียนเตรียมตัวได้พร้อมจะทำให้อาการเครียดของนักเรียนลดลง

4.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปัจจุบันได้มีการนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโดยรวมตลอดการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาเป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณาคัดเลือก ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสีย มีทั้งผู้เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ดังเช่น เกษม วัฒนชัย (2542 : 1) กล่าวว่า การใช้ผลสัมฤทธิ์ ม.ปลาย ประเทศทางตะวันตกทั้งอังกฤษ เยอรมัน และฝรั่งเศส ส่วนใหญ่ใช้ เพราะมีการสอบเทียบสอบวัดผล ม.ปลายทั่วประเทศ และเป็นมาตรฐานเดียวกัน แล้วใช้ได้เลยโดยไม่ต้องมาสอบของทบวงมหาวิทยาลัยอีก ในสมัยก่อนเรามีการติดบอร์ดแต่กระทรวงศึกษาก็ยกเลิกไป ต่างโรงเรียนต่างก็สอบ เกิดปัญหาตามมามากมาย GPA ของโรงเรียนต่าง ๆ มาตรฐานอยู่ตรงไหน ไม่มีใครรู้เรื่อง มาตรฐานสวนกุหลาบ มาตรฐานวัดไร่ขิง มาตรฐานวัดสิงขร มาตรฐานไม่เท่ากัน ของเขาไม่ใช่ ของเขาสอบเทียบ เช่นฝรั่งเศส อังกฤษ มีศูนย์สอบหลายแห่ง ของตะวันออก ญี่ปุ่น ไต้หวัน เกาหลีใต้ เท่าที่ศึกษาดูเป็นการสอบวิชาหลัก และวิชาเฉพาะสาขาเหมือนประเทศไทย การกำหนดให้ใช้ GPA กับ PR ก็เพื่อเน้นให้มีความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษาระดับ ม.ปลาย กับระบบการสอบคัดเลือก คณะอนุกรรมการคิดจะให้ GPA กับ PR เป็น 50:50 แต่ทางฝ่ายมหาวิทยาลัยไม่ยอมรับเนื่องจากให้น้ำหนักมากเกินไป ความคิดที่ 2 ลดลงเหลือ 25% ที่ประชุมอธิการบดีทั่วประเทศก็คัดค้าน บอกให้อย่างมาก 10% จึงได้ออกมาเป็น 90 กับ 10 เป็นวิชาหลักและวิชาเฉพาะ 90% และเน้นความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษ ม.ปลายกับอุดมศึกษา คือ GPA กับ PR 10% โดยแบ่งเป็น GPA 5% และ PR 5%

การนำผลการเรียนมาใช้ได้มีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้เช่นผลการวิจัยของ ดร. วิเชียร เกตุสิงห์ (2542 : 10) พบว่า เกรดเฉลี่ยชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนมัธยมศึกษาสัมพันธ์กับคะแนนสอบคัดเลือก โดยภาพรวมเกรดเฉลี่ยสามารถอธิบายคะแนนสอบคัดเลือกได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 11.6 และบางกลุ่มสามารถอธิบายได้สูงถึงร้อยละ 61 และเมื่อพิจารณาค่าสหสัมพันธ์เป็นรายโรงเรียน ก็ยังพบความสัมพันธ์สูงขึ้น ซึ่งชี้ให้เห็นว่าเกรดเฉลี่ยมีความสำคัญกับผลการสอบ ถ้าใช้ผลการสอบ เกรดเฉลี่ยก็จะสามารถเอามาใช้ร่วมได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 : 24) ได้สำรวจความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ครูผู้สอนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และครูแนะแนวทั่วประเทศ จำนวน 8,823 คน ประกอบด้วยผู้บริหารร้อยละ 12.7 ครูอาจารย์แนะแนวร้อยละ 17 และครูอาจารย์ผู้สอนร้อยละ 70.3 ผลการสำรวจมองว่าปัญหาการนำผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาใช้ประกอบในการสอบคัดเลือก คือ (1) การคำนวณค่า GPA และ PR ของโรงเรียนไม่ถูกต้อง (2) การวางแผน และจัดระบบเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำงานมีข้อบกพร่องไม่ชัดเจน (3) ผู้เกี่ยวข้องขาดความรู้ความเข้าใจในระบบการสอบคัดเลือกแบบใหม่ (4) ไม่มีเกณฑ์มาตรฐานในการคิดคะแนนของแต่ละโรงเรียน

จะเห็นได้ว่าการนำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาใช้ในการคัดเลือกบุคคลเข้ามหาวิทยาลัยมีจุดบกพร่องหรือมีปัญหาหลายประการซึ่งทำให้นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยอาจเกิดความวิตกกังวล ไม่พอใจในการนำมาใช้

4.5 ความคาดหวังของผู้ปกครอง

ความคาดหวังของผู้ปกครองที่นักเรียนรับรู้ มีบทบาทต่อการปลูกฝัง และการอบรมเลี้ยงดูโดยจะมีผลทำให้นักเรียนเกิดความพยายามที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามที่ผู้ปกครองคาดหวัง

* ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์ (2525 : 70-71) อธิบายว่า นับแต่วัยแรกเริ่มของชีวิต จวบจนเข้าสู่เด็กเล็ก วัยรุ่น และวัยหนุ่มสาว บิดามารดาย่อมมีบทบาทและอิทธิพลไม่น้อยที่จะกำหนดแนวทางชีวิตกับบุตร - ธิดา ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยปกติบิดามารดาทุกคนย่อมปรารถนาที่จะเห็นบุตรธิดาของตนประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิตอนาคต แต่อย่างไรก็ตาม วิธีการของบิดามารดาแต่ละคู่ก็จะแตกต่างกัน บิดามารดาที่เป็นพรหมของบุตร ย่อมตระหนักว่า บุตรธิดาไม่ใช่เครื่องปั้นดินเผาที่จะปั้นได้ตามใจผู้ปั้นตลอดเวลา แต่บุตรธิดาคือบุคคลที่มีบุคลิกภาพ ทัศนคติและความถนัดของตนเอง บิดามารดาจึงควรอยู่ในฐานะผู้ป้อนข้อมูลและแนะแนวทางดำเนินชีวิตแก่บุตรธิดา ไม่ใช่ผู้บังคับการชีวิต การตัดสินใจการเลือกวิถีชีวิต ยิ่งเมื่อบุตรธิดาเติบโตมากขึ้น จึงควรเป็นเรื่องที่บุตรธิดาจะต้องตัดสินใจโดยมีบิดามารดาเสมือนที่ปรึกษา ในบางครอบครัวบุตรธิดาไม่โชคดีดังเช่นที่กล่าว ตรงกันข้ามบิดามารดาบางรายปราศจากความเข้าใจบุตรธิดา มักใช้วิธีการกำหนดและบีบบังคับให้บุตรธิดาเลือกวิถีชีวิต และวิชาชีพที่ตนมุ่งหวัง ทำให้เด็กเกิดความกดดัน อาจเกิดความคับข้องใจ และความขัดแย้งภายในจิตใจอย่างรุนแรง

ทำให้มีผลกระทบกระเทือนต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งพลาดกล้วในการที่จะตัดสินใจแก้ไขปัญหาชีวิตในอนาคต

สุพัตรา สุภาพ (2518 : 37-39) กล่าวว่า ในเด็กวัยรุ่นนี้เป็นปัจจัยที่มีความต้องการที่จะมีความเป็นอิสระและความต้องการนี้จะรุนแรงมากในวัยนี้ เพราะเป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ จึงอยากจะแสดงออกซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง ฉะนั้น จึงไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มากำก่ายใน ชีวิตของตน และประกอบกับเด็กวัยนี้มีการพัฒนาความคิดที่เป็นอุดมคติ ส่วนตนเป็นอย่างมาก มีการกำหนดแนวทางความต้องการในอนาคตและความสำเร็จของตนเอง ไว้แล้ว เป็นวัยที่อยากรับผิดชอบ อยากพึ่งตนเอง ผันถึงจุดหมายในอนาคต เช่นอยากเป็นโน่นอยากเป็นนี่ การที่บิดาเข้ามากำหนดความต้องการและแนวทางชีวิตของตัวเอง จึงเป็นการบีบบังคับตัวเอง ซึ่งขัดกับความต้องการและพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ความตึงเครียดทางอารมณ์ย่อมเกิดขึ้นได้และโดยสภาพทั่วไปบุคคลเมื่อเกิดสภาพความต้องการ (Need) เกิดขึ้นจะเป็นผลสะท้อนให้เกิดพฤติกรรมซึ่งเรียกว่า ความตึงเครียด (Tension) และเมื่อความต้องการของบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองระหว่างที่อยู่ในสภาพที่อดกลั้น ระบบต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับความกระทบกระเทือน เนื่องจากความไม่สมดุล นั้นแสดงว่า บุคคลนั้นจะเกิดความเครียดขึ้น

✖นราทร ศรประสิทธิ์ (2529 : 24) กล่าวว่า ความต้องการหรือความมุ่งหวังในชีวิตทั้งของตัวเองและที่บิดามารดามีต่อตัวเอง อาจจะนำมาซึ่งความเครียดทางจิตใจให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ และถ้าความต้องการหรือมุ่งหวังนั้นมีความ ขัดแย้งกัน ระหว่างของตนเองกับของบิดามารดา จะทำให้เขาเกิดความยุ่งยากสับสนมากขึ้น จนอาจเป็นความขัดแย้งทางอารมณ์อย่างรุนแรง ประกอบกับโดยสภาพธรรมชาติของความต้องการของบุคคลนั้น เมื่อเกิดสภาวะความต้องการขึ้น ความเคร่งเครียด ความกดดันก็จะมีอยู่แล้ว ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้น ๆ จำเป็นต้องหาทางเพื่อที่จะตอบสนองต่อความต้องการหรือความคาดหวังนั้น ๆ ในชีวิตของตน เพื่อที่จะกลับสู่สภาวะความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ และในปัจจุบันวัยรุ่นจำเป็นต้องมีการแข่งขันกันในด้านต่าง ๆ มากมาย การก้าวเข้าสู่ฐานะของผู้ใหญ่ ทำให้การพึ่งพาตนเอง การตอบสนองต่อความมุ่งหวังในชีวิตจะต้องมีมากขึ้น ดังนั้น ความคาดหวังของบิดามารดา จึงเป็นสถานการณ์หนึ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเครียดที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบัน

จุมพล หนีมพานิช (นลินี ธรรมอำนาจสุข. 2541 : 73 ; อ้างอิงจาก จุมพล หนีมพานิช. 2517) ศึกษาเกี่ยวกับแผนการศึกษาต่อและประกอบอาชีพของนักเรียนชั้น ม.ศ.5 พบว่า บิดามีอาชีพพ่อค้า นักธุรกิจ มีความต้องการและมุ่งหวังให้บุตรของตนเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 22.2 บิดาที่มีอาชีพอิสระและอื่น ๆ ต้องการให้บุตรเรียนระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 14.1 และบิดาที่เป็นลูกจ้างเอกชนมีร้อยละ 11.3 ที่ต้องการให้บุตรเรียนถึงระดับอุดมศึกษา และนอกจากนี้ยังพบว่า บิดาที่มีอาชีพลูกจ้างเอกชนและพ่อค้าต้องการให้บุตรมีอาชีพแพทย์ และบิดาที่มีอาชีพข้าราชการและทำงานอิสระมีความมุ่งหวังให้บุตรตนเรียนแพทย์

รองลงมา ส่วนบิดามารดาที่มีอาชีพอิสระและลูกจ้างเอกชนมีความมุ่งหมายหวังให้บุตรตนมีอาชีพเป็นวิศวกร นักธุรกิจ ส่วนบิดามารดาที่มีอาชีพอิสระและข้าราชการต้องการให้บุตรตนมีอาชีพเป็นนักปกครอง แสดงให้เห็นว่า บิดามารดาและครอบครัวของเด็กที่มีความคาดหวังหรือความต้องการให้บุตรของตนเป็นอย่างที่ตนต้องการที่มองว่าอาชีพที่สังคมยกย่องและเป็นอาชีพที่มีรายได้ดีจึงอยากให้บุตรเป็นเช่นนั้น

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า อิทธิพลจากผู้ปกครองมีผลทำให้นักเรียนได้รับความกดดันจากการสอบ กล่าวคือในสังคมไทยผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความคาดหวังผลการสอบของนักเรียนและพยายามผลักดันให้นักเรียนเรียนให้ดีที่สุดและสูงที่สุด และประกอบอาชีพที่สังคมยกย่อง มีรายได้ดี

4.6 การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่

การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ที่ถูกต้อง รวดเร็ว จากโรงเรียน จะทำให้นักเรียนเกิดความพร้อมและมีความเครียดในการสอบลดลง แนวคิดของ Cohen & Wills (รังรอง งามศิริ. 2540 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Cohen & Wills. 1985) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมทำหน้าที่เป็นตัวกันชนช่วยลดการประเมินภาวะคุกคามจากสถานการณ์ เมื่อเกิดมีสถานการณ์มาคุกคามถ้ามีการสนับสนุนทางสังคมเช่นความช่วยเหลือทั้งวัสดุ อุปกรณ์ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ การให้คำแนะนำ การให้แนวทาง จะทำให้คิดว่าสถานการณ์นั้นไม่รุนแรง เนื่องจากมีความเชื่อมั่นว่าจะมีบุคคลที่คอยช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา

การรับรู้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ซึ่งมีรายละเอียดที่เปลี่ยนแปลงไปจากระบบเก่า เช่น หลักเกณฑ์วิธีการคัดเลือกบุคคลของสถาบันต่าง ๆ คุณสมบัติของผู้สมัคร ข้อมูลเหล่านี้จะเป็นแนวทางที่ทำให้นักเรียนที่กำลังเตรียมตัวสอบมีความมั่นใจในการสอบมากขึ้น และลดความสับสน ลดความเครียดลงได้

4.7 การสอนของครู

ระบบการสอบคัดเลือกแบบใหม่ให้ความสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนในระบบโรงเรียนปกติ ไม่ส่งเสริมระบบกวดวิชา เก่งข้อสอบ เพียงเน้นการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในแบบเดิมนักเรียนในชั้นเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนชั้นนำนั้นไม่มีผู้เรียนหลงเหลืออยู่มากนัก นักเรียนชั้น ม.4 หรือ ม.5 ที่สอบเทียบได้สามารถเดินเข้ามหาวิทยาลัยได้แล้ว ระบบการสอบคัดเลือกที่ผ่านมา จึงทำให้คนให้ความสำคัญต่อระบบกวดวิชาอย่างมาก ประกอบ คุปรัตน์ (2542 : 103) กล่าวว่าระบบการสอบแบบใหม่ให้ความสำคัญของคะแนนจากแหล่งสถานศึกษา และกระจายโอกาสกันออกไป เป็นการให้ “แถมต่อ” (reversed advantages) สำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก โรงเรียนในเขตกันดาร ที่ไม่เป็นที่ดึงดูดทั้งสำหรับผู้เรียนและครูอาจารย์ผู้สอน ต่างก็จะได้รับการยอมรับมากขึ้นไปโดยธรรมชาติ แต่ก็ยังพบว่าอาจมีปัญหาก่อเกิดขึ้น เช่นจากรายงานการสัมมนาทางวิชาการของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542,58) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เมื่อถึงเดือนตุลาคมซึ่งจะ

ต้องสอบครั้งที่ 1 แต่เนื้อหาของชั้น ม.6 ภาคเรียนที่ 2 ยังไม่ได้เรียน ทำให้นักเรียนไม่มีความรู้เพียงพอที่จะใช้สอบ และต้องหาสถานที่กวดวิชาเพิ่มเติม

จากข้อมูลข้างต้น การที่นักเรียนต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยที่การเรียนการสอนในระบบโรงเรียนปกติยังมีไม่เต็มที่ อาจทำให้นักเรียนเกิดความเครียดได้

4.8 การเรียนกวดวิชา

ระบบการสอบคัดเลือกแบบเก่า การเรียนกวดวิชาเป็นสิ่งสำคัญทำให้นักเรียนต้องแสวงหาสถาบันกวดวิชาที่จะให้ประโยชน์ในการสอบมากที่สุด โรงเรียนกวดวิชาไหนมีชื่อก็จะมีนักเรียนจำนวนมากเข้าไปสมัครเรียนไม่ว่าจะต้องเดินทางไปไกลเพียงใด และเรียนกวดวิชาแค่ 4 - 5 วิชาที่จะสอบ แม้ในปัจจุบันจากรายงานการสัมมนาทางวิชาการของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 : 58) ก็ยังพบว่านักเรียนยังจำเป็นต้องเรียนกวดวิชาเนื่องจากต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยก่อนที่จะเรียนสำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งยังมีเนื้อหาที่ยังไม่ได้เรียน อย่างนักเรียนชั้น ม.5 เมื่อถึงเดือนตุลาคม จะต้องสอบครั้งที่ 1 ซึ่งครั้งที่ 1 เนื้อหาชั้น ม.6 ภาคเรียนที่ 2 ยังไม่ได้เรียน เด็กส่วนหนึ่งจะต้องมากวดวิชา อย่างสงขลาที่ขึ้นมากลางกรุงเทพฯ หรือกวดวิชาที่ตัวเมือง รายวิชาละ 1,500 บาท ทั้งช่วงเดือน เมษายน และเสาร์อาทิตย์ปกติอีกแล้วยังเรียนพิเศษในช่วงวันธรรมดาก็ ทั้งช่วงเดือนเมษายนตลอดมา นักเรียนเรียนพิเศษอย่างเดียว

จะเห็นได้ว่าการเรียนกวดวิชาก่อให้เกิดความเครียดกับนักเรียนได้ทั้งผู้ที่เรียนกวดวิชาและไม่ได้เรียนกวดวิชา เนื่องจากผู้เรียนกวดวิชาก็ต้องใช้เวลาไปกับการหาสถานที่เรียน การเดินทางไปเรียน ทำให้เวลาในการอ่านหนังสือด้วยตนเองลดลงในขณะที่ผู้ไม่ได้เรียนกวดวิชา ก็จะรู้สึกเครียดว่าอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้ตนไม่สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยแข่งกับผู้ที่เรียนกวดวิชาได้

จากข้อมูลในด้านต่าง ๆ ทั้ง 8 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน ความคาดหวังของตนเอง ความคาดหวังของผู้ปกครอง ความพร้อมในการสอบ การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสอนของครู การเรียนกวดวิชา จะเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

5. การสอบเข้ามหาวิทยาลัย

5.1 ความเป็นมาของการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

จากเอกสารของทบวงมหาวิทยาลัย (2540 : 1 – 2) พบว่า การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาหรือการสอบคัดเลือกกรวมได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปีการศึกษา 2504 โดยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดลในปัจจุบัน) จัดสอบร่วมกันเป็นครั้งแรก มีสำนักงานสภาการศึกษาแห่งชาติเป็นผู้ประสานงาน

ปีการศึกษา 2505 มหาวิทยาลัยทั้ง 5 แห่งที่มีในขณะนั้นคือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากร เข้าร่วมในการสอบด้วย

ปีการศึกษา 2509 คณะรัฐมนตรีเห็นชอบตามข้อเสนอของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้มหาวิทยาลัยต่าง ๆ กลับไปใช้วิธีสอบแยก แต่การดำเนินการเกิดปัญหามาก

ปีการศึกษา 2510 คณะรัฐมนตรีเห็นชอบตามข้อเสนอของสำนักงานสภาการศึกษาแห่งชาติ ให้มหาวิทยาลัยต่าง ๆ กลับมาใช้วิธีสอบรวมอีก

ปีการศึกษา 2516 ทบวงมหาวิทยาลัยรับโอนงานสอบคัดเลือกมาจากสำนักงานสภาการศึกษาแห่งชาติจนถึงปัจจุบัน

การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อที่ทบวงมหาวิทยาลัยดำเนินการจัดสอบแบบรวมนั้นมีรูปแบบการบริหารและการดำเนินการโดยสรุปดังนี้

1. มีคณะกรรมการประสานงานสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ทำหน้าที่กำหนดนโยบายเกี่ยวกับการสอบคัดเลือกกรวม โดยมีผู้แทนมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องร่วมเป็นคณะกรรมการ

2. คณะกรรมการประสานงานการสอบคัดเลือกฯ จะแต่งตั้ง คณะกรรมการดำเนินการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาขึ้นเพื่อดำเนินงานสอบคัดเลือกในแต่ละปี โดยมีประธานกรรมการฝ่ายต่าง ๆ ร่วมเป็นกรรมการ

3. ในแต่ละปีทบวงจะเชิญกรรมการออกข้อสอบแต่ละวิชาจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ไปเก็บตัวออกข้อสอบใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ มีการวิพากษ์ข้อสอบโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างข้อสอบจากสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

4. ทบวงฯ จะดำเนินการพิมพ์ต้นฉบับข้อสอบ และส่งต้นฉบับไปผลิตเป็นข้อสอบตามศูนย์สอบแต่ละแห่งทั่วประเทศ

5. การรับสมัคร คณะกรรมการดำเนินการสอบคัดเลือกฯ จะจำหน่ายชุดระเบียบการสอบคัดเลือก และรับสมัครตามวัน เวลา และสถานที่ที่ประกาศในปฏิทิน กล่าวคือ ทั้งในกรุงเทพมหานคร ที่ศาลาพระเกียรติจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และที่สนามสอบต่างจังหวัด คีอมมหาวิทยาลัยในภูมิภาคทุกแห่ง

6. ผู้สมัครต้องยื่นใบสมัครต่อคณะกรรมการรับสมัคร ตามวัน เวลา ที่ระบุในใบสมัคร

7. ผู้สมัครมีสิทธิ์เลือกคณะหรือประเภทวิชาใด ๆ ในสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 53 สถาบันได้รวมทั้งสิ้นไม่เกิน 4 คณะ หรือประเภทวิชาตามลำดับความต้องการ และเมื่อยื่นใบสมัครแล้วจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้หากต้องการเปลี่ยนแปลงลำดับคณะวิชาหรือประเภทวิชา หรือเขตการสอบผู้สมัครจะต้องแจ้งสละสิทธิ์ของการสมัครครั้งก่อนต่อประธานอนุกรรมการรับสมัคร หรือผู้แทนแล้วทำการยื่นใบสมัครใหม่

สถาบันอุดมศึกษาในระบบจำกัดจำนวนรับในสังกัดและในกำกับของทบวงมหาวิทยาลัย มีวิธีการรับนักศึกษา 3 วิธีคือ 1) การรับตรง หรือรับนักศึกษาตามโควตาของมหาวิทยาลัยส่วนภูมิภาค เปิดโอกาสให้นักเรียนในส่วนภูมิภาคเข้าสู่ระบบอุดมศึกษาได้มากขึ้น 2) การรับนักศึกษาตามโครงการพิเศษต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยกำหนดขึ้น เช่น โครงการพิเศษสำหรับผู้มีความสามารถทางด้านการกีฬา ด้านวิชาการ และด้านศิลปะ เป็นต้น 3) การสอบคัดเลือกรวมที่ทบวงมหาวิทยาลัยเป็นผู้ดำเนินการ

การสอบคัดเลือกรวมมีรูปแบบการบริหารและดำเนินการ พอสรุปได้ดังนี้

1. การบริหารงานสอบคัดเลือกฯ จัดทำในรูปคณะกรรมการ โดยมีคณะอนุกรรมการประสานงานการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ทำหน้าที่กำหนดนโยบายเกี่ยวกับการสอบคัดเลือกรวมโดยมีผู้แทนมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องร่วมเป็นอนุกรรมการ

2. การดำเนินการสอบคัดเลือกฯ คณะอนุกรรมการประสานงานการสอบคัดเลือกฯ จะแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย ขึ้นดำเนินงานสอบคัดเลือกฯ ในแต่ละปี โดยมีประธานอนุกรรมการฝ่ายต่าง ๆ ร่วมเป็นกรรมการ

จากการประเมินรวบรวมปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินการสอบคัดเลือกรวม พบว่ามีปัญหาที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. มีผลกระทบในทางลบต่อการจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กล่าวคือนักเรียนไม่สนใจเรียน หรือทำกิจกรรมที่โรงเรียนจัดตามหลักสูตร แต่นักเรียนจะสนใจไปกวดวิชาที่มีการนำข้อสอบเก่ามาขึ้นแนววิธีตอบและคำตอบ และที่รุนแรงยิ่งกว่าคือ โรงเรียนก็หันหน้าข้อสอบเก่ามาสอนในห้องเรียน เนื่องจากมีแรงจูงใจที่ผู้บริหารโรงเรียนจะแข่งขันกันด้วยจำนวนนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้

2. นักศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนหนึ่ง มีความรู้ความสามารถไม่สอดคล้องกับสาขาวิชาที่เรียน สืบเนื่องมาจากการเรียนลัดเพื่อสอบคัดเลือก มิได้รับการวางรากฐานวิชาการและบุคลิกลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป และอาจเนื่องจากการเลือกคณะวิชาหรือสาขาวิชาที่เป็นไปตามค่านิยมของสังคม หรือผู้ปกครอง โดยเฉพาะกรณีของนักศึกษาที่ใช้การสอบเทียบกับการมัธยมศึกษาออกโรงเรียนแล้วสอบคัดเลือกผ่านอาจมีปัญหาเรื่องวุฒิภาวะ

3. สร้างความเครียดแก่ผู้เข้าสอบ และผู้ปกครอง เนื่องจากการเรียนในมหาวิทยาลัยเปรียบเหมือนเวทีสุดท้ายก่อนที่จะได้งานทำ และมีแนวโน้มว่าการได้เรียนในสถาบันที่มีชื่อในคณะที่สามารถหางานที่เงินเดือนสูง จะทำให้อนาคตแจ่มใสทั้งนักเรียนและผู้ปกครองจึงมีความคาดหวังสูงและคิดว่าเป็นเหตุการณ์สำคัญครั้งเดียวในชีวิต จึงทุ่มเทกายและแรงใจเต็มที่ เรียนอย่างคร่ำเคร่ง พักผ่อนไม่เต็มที่ เมื่อเกิดความผิดหวังจึงอยู่ในสภาวะทนได้ยากทั้งนักเรียนและผู้ปกครอง

4. จำนวนผู้สมัครและจำนวนสถาบันที่ร่วมรับนักศึกษามีแนวโน้มสูงขึ้น เดิมทีจะมีสถาบันเฉพาะสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเท่านั้นที่จัดสอบร่วมกัน ภายหลังมีสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่สังกัดหน่วยงานอื่น เช่น วิทยาลัยพยาบาล สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เป็นต้น ตลอดจนสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกำกับทบวงมหาวิทยาลัย รวมทั้งหมดในปีการศึกษา 2540 มีถึง 53 แห่ง ทำให้การดำเนินการค่อนข้างยุ่งยากเกินไป

5. มีข้อจำกัดด้านเวลา สามารถดำเนินการได้เฉพาะช่วงปิดภาคการศึกษา การมีเวลาจำกัดและมีผู้สมัครสอบจำนวนมากมหาศาลทำให้การสอบต้องใช้ข้อสอบปรนัย และการเก็บตัวออกข้อสอบในเวลาจำกัดอาจทำให้ได้ข้อสอบวัดพฤติกรรมขั้นต้นทำให้ได้ผู้สอบผ่านที่มีคุณภาพไม่สอดคล้องตามความต้องการของสาขาวิชา

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ทบวงมหาวิทยาลัยจึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาปรับปรุงระบบการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2535 เพื่อทำหน้าที่ศึกษาและเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงระบบการสอบคัดเลือกฯ โดยมีผู้แทนกรมวิชาการ และผู้แทนกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ผู้แทนคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ และผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ร่วมเป็นอนุกรรมการ

คณะอนุกรรมการพิจารณาปรับปรุงระบบการสอบคัดเลือกฯ ได้เสนอรูปแบบการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ระบบใหม่ ซึ่งทบวงมหาวิทยาลัย (2540 : 1-2) ได้ให้ความเห็นชอบและได้ประกาศให้นำรูปแบบและวิธีการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ระบบใหม่ มาใช้ตั้งแต่ปีการศึกษา 2542 เป็นต้นไป

5.2 การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่

5.2.1 วัตถุประสงค์ของการคัดเลือก

การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่

มีวัตถุประสงค์หลัก 2 ประการคือ

1. เพื่อให้มหาวิทยาลัย / สถาบัน ได้ผู้เรียนที่มีความรู้ ความสามารถ และความถนัดตรงตามสาขาวิชาที่เรียน

2. เพื่อส่งเสริมให้การเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นไปตามปรัชญา และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

5.2.2 องค์ประกอบของการคัดเลือก

การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ จะพิจารณา คัดเลือกผู้สมัครจากองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ผลการเรียนตลอดหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า ที่นักเรียนแต่ละคนได้รับจากสถานศึกษาที่สำเร็จการศึกษา ให้ค่าน้ำหนักร้อยละ 10

2. ผลการสอบวิชาความรู้พื้นฐานวิชาการ (วิชาหลัก) และวิชาพื้นฐาน วิชาชีพ (วิชาเฉพาะ) ให้ค่าน้ำหนักรวมกันร้อยละ 90 ในกรณีคณะ/ประเภทวิชาที่มีการสอบวิชา เฉพาะด้วย การกำหนดสัดส่วนค่าน้ำหนักระหว่างคะแนนวิชาหลักและคะแนนวิชาเฉพาะให้เป็น ไปตามที่แต่ละมหาวิทยาลัย/สถาบันกำหนด

3. ผลการสอบสัมภาษณ์และตรวจร่างกาย มหาวิทยาลัย / สถาบัน จะทำการสอบสัมภาษณ์และตรวจร่างกายเพื่อหาข้อมูลประกอบการพิจารณาความพร้อมและความเหมาะสมเป็นขั้นสุดท้ายก่อนการรับเข้าศึกษา โดยไม่คิดเป็นค่าน้ำหนักคะแนน

ผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

การนำผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่ามาใช้ จะพิจารณา จากผลการเรียนตลอดหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของนักเรียนแต่ละคนที่ได้รับจาก โรงเรียน โดยโรงเรียนแต่ละแห่งจะออกเอกสารแสดงผลการเรียนเฉลี่ยตลอดหลักสูตรให้แก่ นักเรียนแต่ละคน พร้อมกับใบแสดงผลการเรียน (รบ.1-ป) เพื่อให้นักเรียนนำไปใช้สมัคร เข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา ในเอกสารนี้จะแสดงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผลการเรียนเฉลี่ย และ หน้าที่ความรับผิดชอบและ/หรือความสามารถพิเศษของนักเรียน รวมทั้งค่าสถิติต่าง ๆ

ผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่ามีหลายส่วนที่สามารถนำ มาใช้ในการคัดเลือกนิสิตนักศึกษาได้ แต่ในระยะแรกที่น่าการคัดเลือกระบบใหม่มาใช้ ทบวง มหาวิทยาลัยและสถาบันอุดมศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่าจะใช้องค์ประกอบของผลการเรียน เพียง 2 ส่วน คือ 1) ความสามารถทั่วไปของนักเรียน วัดได้จากคะแนนเฉลี่ยสะสมตลอด หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (GPAX) 2) ความสามารถของนักเรียน เมื่อ เทียบกับกลุ่มในแต่ละโรงเรียน วัดได้จากค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile Rank – PR) ในการนำ

ผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่ามาใช้ในระยะแรกกำหนดให้ใช้ค่าน้ำหนักเพียงร้อยละ 10 โดยแบ่งสัดส่วนองค์ประกอบทั้ง 2 องค์ประกอบดังกล่าวแล้วข้างต้น เป็นร้อยละ 5.5 กล่าวคือให้ค่าน้ำหนัก GPAX ร้อยละ 5 และให้ค่าน้ำหนักค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ (PR) ร้อยละ 5 เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยสะสมตลอดหลักสูตรของนักเรียนแต่ละคนได้มาจากแต่ละโรงเรียน จึงเห็นสมควรทำการแปลงคะแนนของนักเรียนแต่ละคน ให้เป็นคะแนนในสเกลของเส้นโค้งปกติมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งเป็นวิธีการทางสถิติที่สามารถแก้ไขความผิดปกติของคะแนนเฉลี่ยสะสมของนักเรียนทั้งกลุ่มได้ระดับหนึ่ง สำหรับค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ หรือคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ เป็นค่าสถิติที่แสดงคะแนนของนักเรียน ณ ตำแหน่งนั้นว่า มีจำนวนร้อยละเท่าไรของจำนวนนักเรียนทั้งหมดของโรงเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนของนักเรียนคนนั้น ๆ เนื่องจากเป็นค่าสถิติอยู่แล้ว จึงสามารถนำมาใช้ได้ โดยกำหนดเป็นค่าช่วง (Range) แล้วจึงแปลงเป็นคะแนนจากคะแนนเต็มตามค่าน้ำหนักที่กำหนดไว้

วิธีคำนวณค่าคะแนนของ GPAX

1. นำคะแนน GPAX ของนักเรียนที่สมัครเข้ารับการคัดเลือกทุกคน ไปคำนวณหาค่าเฉลี่ย และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. แปลง GPAX ของนักเรียนแต่ละคนเป็นคะแนน Z โดยใช้สูตร

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{SD}$$

3. นำคะแนน Z ที่ได้ไปหาค่า Probability โดยเปิดตาราง Standard Normal Probability Distribution จะได้ค่าคะแนนของ GPAX ในสเกลของเส้นโค้งปกติมาตรฐาน

4. คำนวณหาค่าคะแนนร้อยละ 5 ของ GPAX เนื่องจากแต่ละคณะ/ประเภทวิชา กำหนดให้สอบวิชาหลักและวิชาเฉพาะแตกต่างกัน เช่น 700 600 500 และ 400 เป็นต้น ในการตัดสินผลการคัดเลือก กำหนดค่าน้ำหนัก GPAX เป็นร้อยละ 5 และวิชาหลักกับวิชาเฉพาะ เป็นร้อยละ 90 จึงต้องคำนวณหาค่าคะแนนร้อยละ 5 ของคะแนนทั้งหมดที่นำมาใช้ตัดสินการคัดเลือกของแต่ละคณะ/ประเภทวิชา

วิธีคำนวณหาค่าคะแนนร้อยละ 5 ของคะแนนทั้งหมดที่นำมาใช้ตัดสินการคัดเลือกของแต่ละคณะ/ประเภทวิชา จึงคำนวณจากเกณฑ์ที่กำหนดค่าน้ำหนักวิชาหลักและวิชาเฉพาะเท่ากับร้อยละ 90 และคำนวณหาร้อยละ 5 ของคะแนนวิชาหลักและวิชาเฉพาะเท่ากับเท่าไร ซึ่งจะเป็นค่าคะแนนเต็มของ GPAX และ Percentile Rank ตัวอย่างเช่นในกรณีที่คณะ/ประเภทวิชาที่กำหนดให้สอบวิชาหลักและวิชาเฉพาะรวมคะแนนเต็ม 600 คะแนน ซึ่งเท่ากับร้อยละ 90 และสามารถคำนวณหาค่าคะแนนของ GPAX ซึ่งเท่ากับร้อยละ 5 ได้ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ร้อยละ 90} &= 600 \text{ คะแนน} \\ \text{ร้อยละ 5} &= \frac{600 \times 5}{90} = 33.3333 \text{ คะแนน}\end{aligned}$$

ดังนั้น คะแนนเต็มในส่วนของ GPAX จึงเท่ากับ 33.33 คะแนน ซึ่งหมายความว่านักเรียนที่ได้ GPAX = 4 คิดเป็นค่าน้ำหนักคะแนนเท่ากับ 33.33 คะแนน เมื่อนำคะแนนเต็มในส่วน GPAX (33.33) ไปคูณค่า GPAX ของนักเรียนแต่ละคนที่แปลงค่าโดยวิธีการทางสถิติ (ค่า Probability) แล้ว ก็จะได้ค่าน้ำหนักคะแนนของ GPAX ของนักเรียนแต่ละคน เพื่อนำไปรวมกับคะแนนวิชาหลักและหรือวิชาเฉพาะ ที่นักเรียนสอบได้ และค่าคะแนน Percentile Rank เพื่อตัดสินผลการคัดเลือกต่อไป

ตัวอย่าง เช่น นาย ก. มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมตลอดหลักสูตร (GPAX) = 3.30 สมัครเข้าศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ ซึ่งกำหนดให้สอบเฉพาะวิชาหลัก 6 วิชา คะแนนเต็ม 600 คะแนน สามารถคำนวณหาค่าคะแนน GPAX ของนาย ก. ได้ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{ค่า Probability ของ GPAX ของนาย ก.} &= 0.9778^* \\ \text{ค่าคะแนนเต็มของ GPAX} &= 33.33 \\ \text{ค่าคะแนน GPAX ของนาย ก.} &= .9778 \times 33.33 \\ &= 32.59\end{aligned}$$

* หมายเหตุ จำนวนจากกลุ่มตัวอย่าง 3876 คน ซึ่งมีค่าเฉลี่ย GPAX = 2.28 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.51

วิธีคำนวณค่าคะแนนของเปอร์เซ็นต์ไทล์

1. กำหนดช่วงค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์เป็น 20 ช่วง
2. เนื่องจากค่าคะแนนของค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ คิดเป็นร้อยละ 5 เท่ากับ

ค่าน้ำหนักคะแนนของ GPAX ดังนั้น ค่าคะแนนเต็มของเปอร์เซ็นต์ไทล์จะเท่ากับค่าคะแนนเต็มของ GPAX เช่น คณะ/ประเภทวิชาที่มีการสอบวิชาหลักและหรือวิชาเฉพาะ 6 วิชา มีคะแนนเต็ม 600 คะแนน ค่าคะแนนเต็มของเปอร์เซ็นต์ไทล์ จะเท่ากับ 33.33 เท่ากับค่าคะแนนเต็มของ GPAX ดังกล่าวแล้ว

3. กำหนดคะแนนตามช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ ซึ่งแบ่งเป็น 20 ช่วง เมื่อคะแนนในส่วนนี้เท่ากับ 33.33 คะแนน แบ่งคะแนนเป็น 20 ช่วง ดังนั้นค่าคะแนนของค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์แต่ละช่วงจึงเท่ากับ 1.6665

4. ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ของนักเรียนอยู่ในช่วงใด คะแนนที่ได้ = อันดับช่วง $\times$ 1.6665 คะแนน เช่น นักเรียนที่มีค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ อยู่ในช่วงที่ 10 จะคิดเป็นคะแนน $1.6665 \times 10 = 16.665$ คะแนน

การคิดคะแนนรวมเพื่อคัดเลือกผู้มีสิทธิเข้าสอบสัมภาษณ์

การพิจารณาคัดเลือกผู้มีสิทธิเข้าสอบสัมภาษณ์และตรวจร่างกาย จะพิจารณาตามเกณฑ์ที่แต่ละคณะ/ประเภทวิชากำหนด ตัวอย่างเช่น คณะวนศาสตร์ กำหนดให้สอบเฉพาะวิชาหลัก 6 วิชา คะแนนรวม 600 คะแนน นาย ก. มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPAX) 3.30 มีค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ 91.51 และสอบวิชาหลักได้คะแนนรวม 262 สามารถคิดคะแนนรวมของ นาย ก. ได้ดังนี้

$$\begin{aligned}\text{คะแนนรวม} &= \text{GPAX} + \text{ค่าคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์} + \text{คะแนนสอบ} \\ &= 32.59 + 31.67 + 262 \\ &= 326.26\end{aligned}$$

การสอบวิชาหลักและวิชาเฉพาะ

ในระยะแรกที่น่าวิธีคัดเลือกนิสิตนักศึกษาระบบใหม่มาใช้ ทบวงมหาวิทยาลัยจะจัดสอบวิชาหลักและวิชาเฉพาะ ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานที่แต่ละคณะ/ประเภทวิชา กำหนดให้สอบเพื่อวัดความรู้ของผู้ประสงค์จะเข้าศึกษาในคณะ/ประเภทวิชานั้นๆ ดังนี้ วิชาหลักที่จะจัดสอบมีทั้งหมด 15 วิชา ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ สังคมศึกษา คณิตศาสตร์ 1 (วิทย์) คณิตศาสตร์ 2 (ศิลป์) เคมี ชีววิทยา ฟิสิกส์ วิทยาศาสตร์กายภาพชีวภาพ ภาษาฝรั่งเศส ภาษาเยอรมัน ภาษาบาลี ภาษาอาหรับ ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น สำหรับวิชาภาษาไทยและวิชาสังคมศึกษาทุกคณะ/ประเภทวิชากำหนดให้สอบเนื่องจากพิจารณาเห็นว่าภาษาไทยเป็นภาษาประจำชาติ และเป็นสื่อที่สำคัญในการเรียนการสอน และวิชาสังคมศึกษาเป็นวิชาที่จะช่วยให้นักเรียนเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจในสังคม ชีวิต ทำให้มีการปรับตัวได้ดี อีกทั้งการกำหนดให้สอบวิชาทั้ง 2 วิชาดังกล่าว จะส่งเสริมให้นักเรียนมีความสนใจวิชาดังกล่าวในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าด้วย ข้อสอบแต่ละวิชาจะครอบคลุมเนื้อหาวิชาตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการทั้งหมด และใช้เวลาสอบวิชาละ 2 ชั่วโมง วิชาเฉพาะที่จะจัดสอบมีทั้งหมด 26 วิชา ได้แก่ พื้นฐานทางวิศวกรรมศาสตร์ วัดแนวความเป็นครู ความถนัดทางสถาปัตยกรรม ความรู้ความถนัดทางศิลป์ ความสามารถทางศิลปะ ความรู้ทั่วไปทางศิลปวัฒนธรรม ความถนัดทางนิเทศศิลป์ ทฤษฎีทัศนศิลป์ ปฏิบัติทัศนศิลป์ ทฤษฎีนิเทศศิลป์ วาดเส้น องค์ประกอบศิลป์ วาดเส้นทัศนศิลป์ ออกแบบภายใน ออกแบบนิเทศศิลป์ ออกแบบผลิตภัณฑ์ ออกแบบประยุกต์ศิลป์ ออกแบบเครื่องเคลือบดินเผา ทฤษฎีดุริยางคศิลป์ ปฏิบัติดุริยางคศิลป์ (ไทย) ปฏิบัติดุริยางค์ศิลป์ (สากล) ทฤษฎีนาฏศิลป์ ปฏิบัตินาฏศิลป์ (ไทย) ปฏิบัตินาฏศิลป์ (สากล) พลศึกษาปฏิบัติ

5.2.3 คุณสมบัติของผู้สมัคร

ผู้มีสิทธิ์สมัครสอบวิชาหลักและวิชาเฉพาะจะต้องเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า หรือเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

หรือเทียบเท่า สำหรับนักเรียนหลักสูตรการศึกษาออกโรงเรียน (สอบเทียบ) จะต้องเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาสุดท้ายของหลักสูตร

5.2.4 กำหนดการสอบ

ทบวงมหาวิทยาลัย จะจัดสอบวิชาหลัก ปีละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 วัน ในเดือนมีนาคม และเดือนตุลาคมของทุกปี และจัดการสอบวิชาเฉพาะ ปีละ 1 ครั้ง ในเดือนตุลาคม โดยจะเริ่มสอบครั้งแรกในเดือนตุลาคม 2541 ทบวงมหาวิทยาลัยจะแจ้งผลการสอบให้ผู้เข้าสอบทราบทุกครั้ง ภายหลังการสอบประมาณ 1 เดือน เพื่อให้ผู้เข้าสอบนำไปใช้ตรวจสอบคุณสมบัติ และประกอบการตัดสินใจเลือกสมัครเข้าศึกษาในคณะ/ประเภทวิชา ที่ประสงค์จะเข้าศึกษาต่อไป โดยผู้สมัครจะสอบกี่ครั้ง ครั้งละกี่วิชาก็ได้ และใช้คะแนนครั้งที่ดีที่สุดสมัครเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาคะแนนที่สอบได้สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3 ปี

5.2.5 สถานที่สอบ

ทบวงมหาวิทยาลัยมีนโยบายที่จะอำนวยความสะดวกให้กับผู้สมัครสอบให้มากที่สุด จึงได้กระจายสนามสอบไปทั่วประเทศ โดยมีมหาวิทยาลัย/สถาบันอุดมศึกษาของรัฐในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ทำหน้าที่เป็นศูนย์สอบ และในระยะ 3 - 5 ปีแรกนี้ ทบวงมหาวิทยาลัยโดยความร่วมมือของมหาวิทยาลัย/สถาบัน ที่เกี่ยวข้องได้พิจารณาเห็นสมควร กำหนดสถานที่สอบทั่วประเทศ ดังนี้

1. กรุงเทพมหานคร มีมหาวิทยาลัย / สถาบัน ทำหน้าที่เป็นศูนย์สอบ

8 แห่งคือ

- 1.1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 1.2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- 1.3 มหาวิทยาลัยมหิดล
- 1.4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 1.5 มหาวิทยาลัยศิลปากร (วังท่าพระ)
- 1.6 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- 1.7 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- 1.8 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

2. ส่วนภูมิภาค มีมหาวิทยาลัย/สถาบัน ทำหน้าที่เป็นศูนย์สอบ จำนวน 12 แห่ง ศูนย์สอบแต่ละแห่ง จะรับผิดชอบในการจัดสอบในแต่ละจังหวัด ดังนี้

2.1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน แพร่ ลำปาง น่าน

2.2 มหาวิทยาลัยนเรศวร พิษณุโลก อุตรดิตถ์ ตาก เพชรบูรณ์ นครสวรรค์

2.3 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอนแก่น อุดรธานี สกลนคร

2.4 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาสารคาม นครพนม

2.5 มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อุบลราชธานี ศรีสะเกษ

2.6 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี นครราชสีมา สุรินทร์

2.7 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตองค์กรักษ์ ลพบุรี

ปราจีนบุรี นครนายก (องค์กรักษ์)

2.8 มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี ฉะเชิงเทรา จันทบุรี

2.9 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน สุพรรณบุรี

อยุธยา นครปฐม (กำแพงแสน)

2.10 มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

นครปฐม เพชรบุรี

2.11 มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ชุมพร นครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี

2.12 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา ปัตตานี ตรัง ภูเก็ต

สำหรับหน่วยสอบหรือสถานที่สอบของแต่ละศูนย์สอบ ทบวง

มหาวิทยาลัยจะประกาศให้ทราบเป็นคราว ๆ ไป การจัดสอบวิชาหลักทุกวิชา และวิชาเฉพาะที่มีผู้สมัครสอบเป็นจำนวนมาก ได้แก่ วิชาพื้นฐานทางวิศวกรรมศาสตร์ วิชาความถนัดทางสถาปัตย์ วิชาวัดแนวความเป็นครู จัดให้สอบทุกหน่วยสอบ สำหรับวิชาเฉพาะที่เหลือ จะจัดสอบเฉพาะที่หน่วยสอบของมหาวิทยาลัย/สถาบันที่เป็นศูนย์สอบ ในส่วนภูมิภาค 12 แห่ง และในกรุงเทพมหานคร 1 แห่ง

การสอบสัมภาษณ์และการตรวจร่างกาย

มหาวิทยาลัย/สถาบัน จะทำการสอบสัมภาษณ์และตรวจร่างกายผู้ได้รับการประกาศให้เป็นผู้มีสิทธิเข้ารับการสอบสัมภาษณ์และตรวจร่างกาย ผลการสอบสัมภาษณ์และตรวจร่างกาย จะมาใช้ใน 2 ลักษณะคือ

1. เป็นข้อมูลเพื่อช่วยเหลือ ส่งเสริม และเตรียมความพร้อมให้แก่บัณฑิตศึกษา
2. เป็นข้อมูลเพื่อตรวจสอบคุณสมบัติของผู้สมัครเข้าศึกษาว่ามีคุณสมบัติครบถ้วนตามที่กำหนดหรือไม่ เพื่อใช้ประกอบการพิจารณาคัดเลือกนิสิตนักศึกษาครั้งสุดท้ายก่อนรับเข้าศึกษา

สรุปความแตกต่างระหว่างการสอบคัดเลือกระบบเดิมกับระบบใหม่

การสอบคัดเลือก ฯ ในระบบเดิม (ก่อนปี 2542) กับระบบใหม่ (เริ่มใช้ปีการศึกษา 2542) มีความแตกต่างกันดังนี้

ระบบใหม่	ระบบเก่า
1) ใช้ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาพิจารณาร่วม	1) ไม่ได้ใช้ผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาพิจารณา
2) จัดสอบเก็บคะแนนในวิชาหลัก 2 ครั้ง ปี	2) สอบครั้งเดียว
3) เก็บคะแนนไว้ได้ 3 ปี	3) ไม่มีการเก็บคะแนน
4) ใช้คะแนนที่ดีที่สุดมาพิจารณา	4) ใช้คะแนนที่สอบในครั้งเดียวมาพิจารณา
5) รู้คะแนนสอบล่วงหน้า เพื่อใช้ในการตัดสินใจเลือกคณะวิชา / ประเภทวิชาที่จะศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยได้	5) เลือกศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยไม่ทราบคะแนนสอบ

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศ

จากการศึกษางานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่สามารถรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

สาโรช คำรัตน์ (กาญจนา เดชคุ้ม. 2541 ; อ้างอิงจาก สาโรช คำรัตน์. 2522) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "สุขภาพจิตของผู้อยู่ในวัยรุ่น" ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนร้อยละ 35 มีแนวโน้มเป็นคนอารมณ์อ่อนไหวง่าย คิดมากมีความวิตกกังวลสูง เมื่อมีปัญหาสะท้อนอารมณ์มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคประสาทได้ง่าย และปัญหาภายในที่ไม่สบายใจมากที่สุดคือ ปัญหาการเงิน รองลงมาคือ บิดามารดาไม่เข้าใจกัน เรื่องที่ทำให้วิตกกังวลมาก ได้แก่ เรื่องการเรียน เรื่องฐานะ เมื่อมีปัญหาทำให้รู้สึกไม่สบายใจ จะแก้ปัญหาโดยการเก็บความรู้สึกไม่สบายใจไว้เพียงผู้เดียว

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 106) ทำการวิจัยเรื่อง "ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น ตามลักษณะความแตกต่างทางสังคม ประชากร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนวิทยา และโรงเรียนหอวัง จำนวนแห่งละ 200 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล ผลการศึกษา พบว่า ความเครียดของเด็กวัยรุ่นครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียด ทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกาย ที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ตึงเครียด เด็กนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีลักษณะอาการดังกล่าวในระดับปานกลาง มีบางส่วนที่มีอาการขั้นรุนแรง ซึ่งอาการที่เกิดบ่อย คือ รู้สึกมีเหงื่อ หรือเวียนศีรษะ รวมทั้งมีความ รู้สึกโกรธ หงุดหงิดได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล

✓ นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541) ได้ศึกษา "ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2540 จำนวน 461 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้านในทุกระดับชั้นอยู่ในระดับปานกลาง

✓ รัชนก คชไกร (2541) ได้ศึกษา "ความเครียด บุคลิกภาพเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น : นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสำคัญของเพศ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาความเครียด บุคลิกภาพเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 275 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.7 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำร้อยละ 34.05 และมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 0.7

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 : 21) พบว่าความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน การที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงอาจมีความคาดหวังในการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในคณะที่เป็นที่นิยมผู้สอบจำนวนมาก จึงย่อมมีการแข่งขันสูง และทำให้มีความเครียดสูงในที่สุด

✓ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542 : 14) ได้พูดถึงงานวิจัยของบุษกร หมอนทอง และคณะ เรื่อง "ผลกระทบของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ที่มีต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2541 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย ซึ่งทำการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาผลกระทบของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ที่มีต่อการเรียนการสอนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และเปรียบเทียบผลกระทบที่มีต่อการเรียน จำแนกตามเพศ ขนาดของโรงเรียน ระดับชั้น โปรแกรมการเรียนและผลการเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2541 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 769 คน ผลการศึกษาพบว่า การสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่มีผลกระทบต่อการเรียนด้านแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์อยู่ในระดับมาก ด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติม ด้านกระบวนการสอนของครู และด้านความเครียดอยู่ในระดับปานกลางตามลำดับค่าเฉลี่ย นักเรียนที่มีเพศต่างกันได้รับผลกระทบด้านความเครียด ด้านกระบวนการสอนของครู ด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติม และด้านแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน นักเรียนในโรงเรียนขนาดต่างกัน ได้รับผลกระทบด้าน

ความเครียด ด้านกระบวนการสอนของครู ด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติม และด้านแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนในระดับชั้นต่างกัน ได้รับผลกระทบด้านความเครียดและด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน แต่ได้รับผลกระทบด้านกระบวนการสอนของครู แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้รับผลกระทบด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่เรียนโปรแกรมแตกต่างกันได้รับผลกระทบด้านความเครียดด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติม และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน แต่ได้รับผลกระทบด้านกระบวนการสอนของครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน ได้รับผลกระทบด้านการเรียนพิเศษเพิ่มเติมไม่แตกต่างกัน แต่ได้รับผลกระทบด้านความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้รับผลกระทบด้านกระบวนการสอนของครู และด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประสานวงศ์ บุรณพิมพ์ (2534:บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “การเตรียมตัวเพื่อสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ที่สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย จากการสอบที่จัดโดยศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนประเภทบุคคลภายนอก” เพื่อศึกษาพฤติกรรมด้านการหาความรู้ พฤติกรรมก่อนสอบ และพฤติกรรมขณะสอบ ตามการรายงานของนักเรียน และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการหาความรู้ พฤติกรรมก่อนสอบและพฤติกรรมขณะสอบ ตามการรายงานของนักเรียนระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 ที่ได้รับเลือกกับที่ไม่ได้รับเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ผลการวิจัยปรากฏว่าด้านพฤติกรรมเตรียมตัวด้านวิชาการกลุ่มตัวอย่างมีการเรียนเพิ่มเติมวิชาเตรียมสอบเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ส่วนใหญ่เลือกเรียนเพิ่มเติมด้วยการเรียนเป็นกลุ่มมากกว่า 5 คน เลือกเรียนพิเศษกับอาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) และเลือกเรียนพิเศษที่โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ส่วนใหญ่เรียนพิเศษ เวลา 8.00 – 12.00 น. ในวันจันทร์-ศุกร์ในช่วงเวลาโรงเรียนปิดภาค และเรียนพิเศษเวลาดังกล่าวข้างต้นในวันเสาร์-อาทิตย์ในช่วงโรงเรียนเปิดภาค มีการทบทวนบทเรียนแต่ละวิชาที่ต้องสอบตามคณะที่เลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาด้วยตนเอง ไม่ครบหนึ่งรอบ และใช้เวลาทบทวนบทเรียน ฝึกทำแบบฝึกหัดด้วยตนเองตามลำพังก่อนสอบนานมากกว่า 20 วัน ด้านพฤติกรรมด้านการหาความรู้กลุ่มตัวอย่างรายงานถึงพฤติกรรมด้านการหาความรู้ ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมการศึกษาด้วยตนเอง พฤติกรรมขณะเรียนในห้องเรียน และพฤติกรรมภายหลังการเรียนแต่ละวันว่าปฏิบัติในระดับ “ปฏิบัติปานกลาง” เช่นเดียวกัน ด้านพฤติกรรมก่อนสอบและพฤติกรรมขณะสอบ กลุ่มตัวอย่างรายงานถึงพฤติกรรมก่อนสอบรายงานว่าปฏิบัติในระดับ “ปฏิบัติมาก” คือ ทดสอบความสามารถของตนเองด้วยการลองทำข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัยปีก่อน ๆ ในช่วงเวลาก่อนสอบนักเรียนรักษาสุขภาพอนามัย อาทิจากการออกกำลังกายให้สะอาด แต่งกายสะอาดเรียบร้อยเสมอ

มนัส ประสงค์ (2525 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเพื่อที่จะศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการสละสิทธิ์เข้าเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของนักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่สละสิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย จำนวน 669 คน เป็นกลุ่มผู้สละสิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยต่างจังหวัด จำนวน 320 คน และเป็นกลุ่มผู้สละสิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ จำนวน 349 คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบสำคัญที่สัมพันธ์กับการสละสิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยต่างจังหวัดมี 5 องค์ประกอบ คือ คุณลักษณะของคณะ การเงินและครอบครัว คุณลักษณะของนักเรียน ความพึงพอใจของครอบครัว และลักษณะที่ตั้งของมหาวิทยาลัย และองค์ประกอบสำคัญที่สัมพันธ์กับการสละสิทธิ์เข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ มี 4 องค์ประกอบคือ คุณลักษณะของคณะ การเงินและครอบครัว ความพึงพอใจของครอบครัว และคุณลักษณะของนักเรียน ความพึงพอใจของครอบครัวมี 3 ตัวแปร คือบิดามารดาหรือผู้ปกครองไม่สนับสนุนให้เรียนต่อในคณะที่สอบได้ บุคคลในครอบครัวแนะนำให้เรียนต่อทางด้านอื่น และบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้สละสิทธิ์

วรรณา ปุณฺณโชติ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาเปรียบเทียบโอกาสของการประสบความสำเร็จในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จำแนกตามตัวแปรอิสระ 9 ตัว ซึ่งได้แก่ 1. คะแนนผลสัมฤทธิ์ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (GPA) 2. เพศ 3.สถานภาพการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 4. ประสบการณ์การสอบคัดเลือก 5. การเรียนกวดวิชา 6. ประสบการณ์การศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา 7. ภูมิภาคที่ตั้งโรงเรียนมัธยมศึกษา 8. คณะหรือประเภทวิชา และ 9. สถาบันอุดมศึกษา ด้วยการใช้ข้อมูลการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ 13 แห่ง ซึ่งเป็นการสอบรวมผ่านทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2530 มีจำนวนผู้สอบคัดเลือก 87,350 คน และมีผู้ประสบความสำเร็จในการสอบคัดเลือกครั้งนี้ 15,395 คน เข้าศึกษาในคณะหรือประเภทวิชาต่าง ๆ รวม 303 คณะ หรือประเภทวิชา ผลของการวิจัยพบว่า

✓1. ผู้เข้าสอบที่มีระดับคะแนนผลสัมฤทธิ์ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (GPA) ต่างกันมีโอกาสประสบความสำเร็จต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ผู้ที่มีคะแนนสูงมีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอบคัดเลือกสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำ

✓2. ชายและหญิงมีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอบคัดเลือกเข้าได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในหลายประเภทวิชา ในประเภทวิชาทางสายวิทยาศาสตร์ ชายมีโอกาสสูงกว่าหญิง ส่วนในประเภทวิชาทางสายศิลป์หรือต้องใช้พื้นฐานความรู้ทางสายศิลป์ หญิงมีโอกาสสูงกว่าชาย

3. ผู้ที่มาจากการสอบเทียบความรู้ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอบคัดเลือกเข้าได้สูงกว่าผู้ที่กำลังเรียน ม.6 รอฟังผล กับผู้ที่กำลังเรียน ม. 6 แต่สอบ ม. 6 ได้แล้ว อย่างมีนัยสำคัญ แต่ในประเภทวิชาแพทยศาสตร์ และทันตแพทยศาสตร์นั้น ผู้ที่กำลังเรียนชั้น ม. 6 มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ

4. ผู้ที่สอบเป็นครั้งแรกกับผู้ที่ยังสอบเป็นครั้งที่ 2 ขึ้นไป มีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาได้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่สอบเป็นครั้งที่ 2 มีโอกาสประสบความสำเร็จเข้าได้สูงกว่าผู้ที่สอบเป็นครั้งแรก

5. ผู้ที่เคยเรียนกวดวิชา ส่วนใหญ่มีโอกาสำเร็จในการสอบคัดเลือกเข้าได้สูงกว่าผู้ที่ไม่เคยเรียนกวดวิชาอย่างมีนัยสำคัญในเกือบทุกประเภทวิชาของแต่ละสถาบัน

6. ส่วนใหญ่แล้วผู้ที่ไม่เคยเรียนในสถาบันอุดมศึกษามาก่อน มีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอบเข้าได้สูงกว่าผู้ที่เคยเรียนมาก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการสอบคณะหรือประเภทวิชาทางแพทยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ พานิชย์บัญชี วิศวกรรมศาสตร์

7. ผู้ที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนใน กทม. มีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอบเข้าได้มากกว่าผู้ที่เรียนจากโรงเรียนในส่วนภูมิภาคอย่างมีนัยสำคัญเกือบทุกประเภทวิชาของแต่ละสถาบัน

8. ผู้ที่สอบเข้าคณะหรือประเภทวิชาต่างกัน มีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอบเข้าได้แตกต่างกัน

9. ผู้ที่สอบเข้าคณะเหมือนกัน แต่ต่างสถาบันอุดมศึกษามีโอกาสประสบความสำเร็จแตกต่างกัน

6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

โฮวิทซ์ และคณะ (กาญจนนา เดชคุ้ม. 2541 : 41 ; อ้างอิงจาก Horowitz. 1980) ได้ศึกษาเรื่อง "สัญญาณและอาการของภาวะเครียด" (Signs and Symptom of Post-traumatic Stress) โดยศึกษาพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนที่มีความเครียด วิตกกังวล และมีอาการซึมเศร้า พบว่า มีอาการเศร้าใจและกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป ร้อยละ 97 รู้สึกหงอยเหงา ร้อยละ 92 รู้สึกร่างกายไม่มีพลังงาน ร้อยละ 91 ดำหนิตตนเอง ร้อยละ 80 นอกจากนั้นยังมีอาการร้องไห้ง่าย ทำอะไรต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม รู้สึกตนเองสิ้นหวัง ในอนาคต รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่สนใจเรื่องเพศ รู้สึกจำนนต่อชีวิตและคิดว่าชีวิตนี้ไม่มีค่า ส่วนอาการวิตกกังวลพบว่า มีความรู้สึกเครียด ร้อยละ 95 รู้สึกกลัวไปหมด ร้อยละ 75

จากการศึกษาของพีช (กาญจนนา เดชคุ้ม. 2541 : 42 ; อ้างอิงจาก Peach. 1991) เรื่อง "ความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนในชนบท" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนชนบท มลรัฐเทนเนสซี โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนจำนวน 240 คน เป็นนักเรียนชาย 96 คน นักเรียนหญิง 144 คน พบว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด มีดังต่อไปนี้ คือ 1. การบ้าน 2. ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม 3. ผลการเรียน 4. การรับรู้เกี่ยวกับบุคคล 5. ความกดดันที่ต้องทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ 6. การสอบ 7. ความรู้สึกเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง และการนับถือตนเอง 8. การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

9. ความสัมพันธ์กับเพื่อน และ 10. ปัญหาต่าง ๆ ในโรงเรียน สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนักเรียนหญิงคือ คิดมากในเรื่องเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง ส่วนนักเรียนชาย สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด คือ กฎระเบียบของโรงเรียน การทำงานพิเศษ การมีหนี้สิน และการร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรของโรงเรียน เมื่อนักเรียนชายมีปัญหาเกิดขึ้นในโรงเรียนจะเลือกปรึกษากับบุคคลที่ใกล้ชิดโดยเรียงลำดับต่อไปนี้คือ อาจารย์แนะแนว เพื่อน พ่อแม่ อาจารย์ และอาจารย์ใหญ่ ส่วนนักเรียนหญิงนั้นจะเลือกปรึกษากับ อาจารย์แนะแนว อาจารย์ พ่อแม่ เพื่อน และอาจารย์ใหญ่ นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า นักเรียนหญิงไม่สามารถแก้ไขความเครียดได้ดีเท่ากับนักเรียนชาย

จากงานวิจัยจะเห็นว่าวิธีการศึกษามีทั้งแบบสังเกต และแบบสอบถาม ความเครียดที่ทำการศึกษามีหลายลักษณะ เช่น การศึกษาภาพรวมของความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักเรียน นักศึกษา และบางการวิจัยศึกษาความเครียดเฉพาะด้าน เช่น ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียน ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยด้านสังคม สาเหตุของความเครียดของนักเรียน เป็นต้น ซึ่งผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดคือ การเรียน ครอบครัว ปัญหาการเงิน เมื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชายส่วนใหญ่ พบว่านักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศดังกล่าว ทำให้ทราบว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ผู้ทำการศึกษจึงต้องการศึกษาในเรื่องนี้เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินการวางแผนป้องกัน แก้ไขปัญหาสุขภาพจิต และส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนในสถานศึกษาต่อไป

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกโรงเรียนสาธิตฯ 1 โรงเรียนจากการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวของโรงเรียนและคาดว่านักเรียนมีโอกาสเกิดความเครียดจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 104 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

ได้แก่ เพศ แผนการเรียน สถาบันที่เลือก

ตัวอย่าง แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน เป็นแบบสอบถามกำหนดให้เลือกตอบ
สอบถามข้อมูลด้านเพศ แผนการเรียน การเลือกสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เมื่อนักเรียนอ่านข้อ

ความแล้ว โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน.

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. แผนการเรียน

☐ คณิตศาสตร์กับวิทยาศาสตร์

☐ คณิตศาสตร์กับอังกฤษ

☐ ภาษาต่างประเทศ (ฝรั่งเศส , เยอรมัน)

3. สถาบันที่เลือก

- ☐ สอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยเลือกมหาวิทยาลัยของรัฐบาล
- ☐ สอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยเลือกทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและของเอกชน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

การสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2543 : 1) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบฉบับ ลิกเคอร์ต ให้ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 30 ข้อ
3. นำแบบสอบถามที่สร้างให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ตรวจสอบข้อคำถาม ทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และนำมาปรับปรุงแก้ไขได้ข้อคำถาม 25 ข้อ
4. หาคูณภาพของเครื่องมือโดยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 36 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบที (t-test) แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปมาใช้เป็นแบบสอบถาม ได้ข้อคำถาม 24 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 2.75 - 7.60 พร้อมทั้งหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 200) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .9141 เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่าง แบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนมีอาการ พลังตก หรือความรู้สึกต่อไปนี้น้อยเพียงใด ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ช่อง ดังนี้

มาก หมายถึง นักเรียนมีอาการ พลังตก หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นประจำ

ค่อนข้างมาก หมายถึง นักเรียนมีอาการ พลังตก หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นบ่อยๆ

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความ
นั้นปานกลาง

น้อย หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความ
นั้นบางครั้ง

น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความ
นั้นน้อยมากหรือไม่เคยเกิดเลย

ข้อ	ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง ข้าง มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
0	<u>ในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยท่านมี</u> <u>อาการเหล่านี้ในระดับใด</u> รู้สึกปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะในช่วงเตรียม ตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
00	รู้สึกปวดตามร่างกาย เช่น ปวดท้อง ปวด บริเวณต้นคอ หรือที่ไหล่ ในช่วงเตรียมตัว สอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบในช่อง	น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน
	น้อย	ให้	2 คะแนน
	ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
	ค่อนข้างมาก	ให้	4 คะแนน
	มาก	ให้	5 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบในช่อง	น้อยที่สุด	ให้	5 คะแนน
	น้อย	ให้	4 คะแนน
	ปานกลาง	ให้	3 คะแนน
	ค่อนข้างมาก	ให้	2 คะแนน
	มาก	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การจัดอันดับความเครียด (การแปลผลคะแนน)

ความเครียดระดับต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่ 1.00 – 2.36 คะแนน

ความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่ 2.37 – 3.66 คะแนน

ความเครียดระดับสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่ 3.67 – 5.00 คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

การสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างแบบสอบถามของ รังรอง งามศิริ (2540 : 407) กาญจนา เดชคุ้ม (2541 : 131) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบฉบับลิเคอร์ท ให้ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทั้ง 8 ด้าน ตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 65 ข้อ
3. นำแบบสอบถามที่สร้างให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ตรวจสอบข้อคำถาม ทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และนำมาปรับปรุงแก้ไขได้ข้อคำถาม 61 ข้อ
4. หากคุณภาพของแบบสอบถามสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 36 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบที (t-test) แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปมาใช้เป็นแบบสอบถามได้ข้อคำถาม 41 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 1.79 – 5.50 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2528 : 190) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .8992 แยกเป็น 8 ด้าน คือ

- 1) ด้านความพร้อมในการสอบ ข้อ 1-7
- 2) ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน ข้อ 8-11
- 3) ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ข้อ 12-14
- 4) ด้านความคาดหวังของตนเอง ข้อ 15-20
- 5) ด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง ข้อ 21-26

- 6) ด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ ข้อ 27-30
- 7) ด้านการสอนของครู ข้อ 31-37
- 8) ด้านการเรียนกวดวิชา ข้อ 38-41

ตัวอย่าง แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือว่า
ข้อความดังกล่าวเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในระดับใด ซึ่งแบ่งเป็น
5 ระดับ ดังนี้

มาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับสูง

ค่อนข้างมาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับ
ค่อนข้างสูง

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับ
ปานกลาง

ค่อนข้างน้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับ
ค่อนข้างต่ำ

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับต่ำ

ข้อ	ข้อความ	เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด				
		มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย
0	<u>ความพร้อมในการสอบ</u> ฉันไม่ได้จัดตารางการอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน.....					
00	ฉันจัดตารางการอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัยไว้แล้วแต่ไม่สามารถอ่านได้ตามกำหนด.....					
0	<u>การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน</u> ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทางการเรียนด้อยกว่าคนอื่น ๆ.....					
00	ฉันรู้สึกท้อถอยเพราะรู้สึกว่ากำสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่ยากสำหรับฉัน.....					

เกณฑ์การให้คะแนน

การกำหนดคำตอบของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ระดับคือ

น้อย	มีค่าเท่ากับ	1 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	มีค่าเท่ากับ	2 คะแนน
ปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3 คะแนน
ค่อนข้างมาก	มีค่าเท่ากับ	4 คะแนน
มาก	มีค่าเท่ากับ	5 คะแนน

เกณฑ์การจัดอันดับ (การแปลผล)

ระดับคะแนน

1.00 – 1.80	หมายถึง	เป็นสาเหตุที่ทำให้มีความเครียดน้อยที่สุด
1.81 – 2.60	หมายถึง	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดน้อย
2.61 – 3.40	หมายถึง	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดปานกลาง
3.41 – 4.20	หมายถึง	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมาก
4.21 – 5.00	หมายถึง	เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

การสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างแบบสอบถามของ สุนี ตรีทิเพนทร์ (2542 : 91) เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบฉบับ ลีเคอร์ท ให้ครอบคลุมเนื้อหาวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทั้ง 3 วิธีการตามนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 25 ข้อ
3. นำแบบสอบถามที่สร้างให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ตรวจสอบข้อคำถาม ทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และนำมาปรับปรุงแก้ไข ได้ข้อคำถาม 22 ข้อ
4. หากคุณภาพของเครื่องมือโดยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 36 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ นำค่าเฉลี่ยรายข้อที่ได้มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้การทดสอบที (t-test) แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปมาใช้เป็นแบบสอบถาม ได้ข้อคำถาม 16 ข้อ มีค่า t อยู่ระหว่าง 1.76 – 10.73 พร้อมทั้งหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient)

ของ กรอนบัค (ลัวน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 200) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบ
สอบถามเท่ากับ .7943 ดังนี้

1) วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยการแก้ไข
ปัญหา ข้อ 1-7

2) วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยการแก้ไข
ที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม ข้อ 8 – 12

3) วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยการแก้ไข
ที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม ข้อ 13-16

ตัวอย่าง แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรมวิธีการจัดการความเครียดในการ
เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน โดยพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับ
พฤติกรรมของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่อง ดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุดหรือ
ไม่ตรงเลย

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
	<u>เมื่อฉันรู้สึกเครียด กังวลใจในการเตรียมตัว สอบเข้ามหาวิทยาลัยฉันทำพฤติกรรม ดังต่อไปนี้</u>					
0	พยายามคิดหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหาในการ เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ทำให้รู้สึก เครียด กังวลใจ					
00	ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์แนะ แนวเพื่อขอคำปรึกษา หรือช่วยแก้ไขปัญหา					

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบในช่อง	จริงน้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	จริงน้อย	ให้ 2 คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	จริง	ให้ 4 คะแนน
ถ้าตอบในช่อง	จริงที่สุด	ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การจัดอันดับ (การแปลผลคะแนน)

1.00 – 1.80	หมายถึง	เป็นวิธีที่ใช้น้อยที่สุด
1.81 – 2.60	หมายถึง	เป็นวิธีที่ใช้น้อย
2.61 – 3.40	หมายถึง	เป็นวิธีที่ใช้ปานกลาง
3.41 – 4.20	หมายถึง	เป็นวิธีที่ใช้มาก
4.21 – 5.00	หมายถึง	เป็นวิธีที่ใช้มากที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับขั้นดังนี้

1. ผู้ศึกษาขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนไปยังผู้อำนวยการโรงเรียน
2. ผู้วิจัยเดินทางไปติดต่อกับทางโรงเรียน เพื่อขอเก็บข้อมูล ซึ่งทางโรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ โดยส่งแบบสอบถามไป 273 ฉบับ ได้รับคืนมา 114 ฉบับ
3. นำข้อมูลที่ได้มาคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ จำนวน 104 ฉบับ คิดเป็น 38 % เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องเตรียมตัวสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในภาคปลายของปีการศึกษา ทางโรงเรียนจะเลื่อนการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้เร็วขึ้น และจัดกิจกรรมการติวนักเรียนเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้จำนวนนักเรียนลดลงกว่าภาคการศึกษาปกติ
4. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนคิดค่าร้อยละ
2. แบบสอบถามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย มาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตาราง
3. แบบสอบถามตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย มาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตาราง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตาราง
5. เปรียบเทียบระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตามเพศ แผนการเรียน สถาบันที่เลือก โดยใช้ t-test ในกรณีที่มี 2 กลุ่ม และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณีที่มี 3 กลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) โดยคำนวณ และวิเคราะห์ค่าดังต่อไปนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538 : 73-79)
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ t-test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 139-140)
 - 2.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียด (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟา (Coefficient Alpha) ของ ครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538 : 200)

3. สถิติการใช้วิเคราะห์สมมุติฐานเปรียบเทียบระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตาม เพศ แผนการเรียน สถาบันที่เลือก โดยใช้ t -test ในกรณีที่มี 2 กลุ่ม และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณีที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจะทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ้ (Scheffe') (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 240)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายไว้ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาของการแจกแจงแบบ F-test

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. สาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
4. วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
5. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานของการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 1 จำนวน และร้อยละที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย จำแนกตาม เพศ แผนการเรียน การสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตัวแปร	ระดับของตัวแปร	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	39	37.5
	หญิง	65	62.5
	รวม	104	100.0
2. แผนการเรียน	คณิตศาสตร์กับวิทยาศาสตร์	44	42.3
	คณิตศาสตร์กับอังกฤษ	22	21.2
	ภาษาต่างประเทศ	38	36.5
	รวม	104	100.0
3. สถาบันที่เลือก	เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐบาล	87	83.7
	เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและเอกชน	17	16.3
	รวม	104	100.0

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนเพศหญิงมีจำนวนมากกว่านักเรียนเพศชาย คือนักเรียนเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 62.5 นักเรียนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 37.5

นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนคณิตศาสตร์กับวิทยาศาสตร์มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.3 แผนการเรียนภาษาต่างประเทศและแผนการเรียนคณิตศาสตร์กับอังกฤษคิดเป็นร้อยละ 36.5 และ 21.2 ตามลำดับ

นักเรียนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยเลือกมหาวิทยาลัยของรัฐบาลมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.7 เลือกทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและเอกชน เท่ากับ 16.3

2. ระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

อาการ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
อาการทางกาย	2.55	.74	ปานกลาง
อาการทางจิตใจ	3.17	.78	ปานกลาง
อาการทางพฤติกรรม	2.55	.68	ปานกลาง
รวม	2.75	.62	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.75 โดยมีอาการทางจิตใจค่าเฉลี่ยสูงสุดระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.17

3. สาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยรายด้าน

สาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน	3.04	.89	ปานกลาง
2 ด้านความคาดหวังของตนเอง	3.22	.96	ปานกลาง
3.ด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง	2.94	.93	ปานกลาง
4. ความพร้อมในการสอบ	2.63	.68	ปานกลาง
5. ด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่	2.58	.71	น้อย
6. ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	3.03	1.10	ปานกลาง
7. ด้านการสอนของครู	3.32	.74	ปานกลาง
8. ด้านการเรียนกวดวิชา	2.77	.71	ปานกลาง
รวม	2.62	.44	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 3 พบว่า สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทั้ง 8 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.62 โดยค่าเฉลี่ยรายด้านอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.63 – 3.21 ยกเว้นด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย 2.58 สาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้าน การสอนของครู มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32

4. วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. การแก้ไขที่ปัญหา	2.66	.60	ปานกลาง
2. การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม	2.83	.74	ปานกลาง
3. การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม	1.98	.65	น้อย
รวม	2.49	.51	น้อย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 4 พบว่าค่าเฉลี่ยวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับน้อยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 วิธีการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม และวิธีการแก้ไขที่ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.83 และ 2.66 ตามลำดับ โดยมีวิธีการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมอยู่ในระดับน้อยค่าเฉลี่ย 1.98

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตาม
ตัวแปร เพศ แผนการเรียน และ สถาบันที่เลือก

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ความเครียดในการสอบเข้า มหาวิทยาลัย			สาเหตุของความเครียดในการ สอบเข้ามหาวิทยาลัย			วิธีการจัดการกับความเครียดในการสอบ เข้ามหาวิทยาลัย		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
เพศ										
ชาย	39	2.60	.62	ปานกลาง	2.63	.38	ปานกลาง	2.50	.51	น้อย
หญิง	65	2.84	.60	ปานกลาง	2.61	.47	ปานกลาง	2.48	.52	น้อย
แผนการเรียน										
คณิต - วิทยาศาสตร์	44	2.80	.65	ปานกลาง	2.38	.55	น้อย	2.48	.44	น้อย
คณิต - อังกฤษ	22	2.97	.58	ปานกลาง	2.57	.69	น้อย	2.51	.59	น้อย
ภาษาต่างประเทศ	38	2.56	.55	ปานกลาง	2.94	.70	ปานกลาง	2.50	.55	น้อย
สถาบันที่เลือก										
เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐ	87	2.79	.64	ปานกลาง	2.58	.44	น้อย	2.51	.54	น้อย
เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐ และเอกชน	17	2.56	.47	ปานกลาง	2.82	.38	ปานกลาง	2.38	.30	น้อย
รวม	104	2.75	.61	ปานกลาง	2.61	.44	ปานกลาง	2.49	.51	น้อย

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 มีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 และมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกวิธีการอยู่ในระดับน้อย คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49

นักเรียนหญิงมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากกว่านักเรียนชาย โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 และนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ย 2.60

นักเรียนชายมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกด้านมากกว่านักเรียนหญิงคือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 และ 2.61 ตามลำดับ

นักเรียนชายมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกวิธีการมากกว่านักเรียนหญิงโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 และ 2.48 ตามลำดับ

นักเรียนแผนการเรียนคณิต-อังกฤษ มีความเครียดสูงที่สุดคือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 รองลงมาคือแผนการเรียน คณิต-วิทย์ และแผนการเรียนภาษาต่างประเทศ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 และ 2.56 ตามลำดับ

นักเรียนแผนการเรียนภาษาต่างประเทศมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมมากที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 โดยมีแผนการเรียน คณิต-อังกฤษ กับคณิต-วิทย์ มีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับน้อย คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 และ 2.57 ตามลำดับ

นักเรียนทุกแผนการเรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีแผนการเรียนคณิต-อังกฤษ มีวิธีการจัดการความเครียดมากที่สุด คือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 แผนการเรียนภาษาต่างประเทศ และคณิต-วิทย์ รองลงมาคือ 2.50 และ 2.48 ตามลำดับ

นักเรียนที่เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐมีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนที่เลือกทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนคือมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 และ 2.56 ตามลำดับ

นักเรียนที่เลือกทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกด้านมากกว่านักเรียนที่เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐคือมีค่าเฉลี่ย 2.82 และ 2.58 ตามลำดับ

นักเรียนที่เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในระดับน้อย โดยนักเรียนที่เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากกว่านักเรียนที่เลือกทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนมีค่าเฉลี่ย 2.51 และ 2.49 ตามลำดับ

5. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานของการวิจัย

ตาราง 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	เพศ				t
	ชาย (N = 39)		หญิง (N = 65)		
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
อาการทางกาย	2.30	.77	2.70	.68	.68
อาการทางจิตใจ	3.01	.82	3.21	.76	.59
อาการทางพฤติกรรม	2.43	.64	2.61	.70	.32
รวม	2.60	.62	2.84	.60	.16
สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน	3.01	.89	3.04	.89	.02
ความคาดหวังของตนเอง	2.93	.79	3.40	1.00	1.18
ความคาดหวังของผู้ปกครอง	2.78	.96	3.03	.90	2.75
ความพร้อมในการสอบ	2.64	.85	2.62	.56	8.05*
การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
ระบบใหม่	2.61	.82	2.56	.64	3.36
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	3.39	1.15	2.81	1.01	1.48
การสอนของครู	3.52	.76	3.20	.71	.43
การเรียนกวดวิชา	2.76	.68	2.77	.73	.01
รวม	2.63	.38	2.61	.47	.43
วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
การแก้ไขที่ปัญหา	2.58	.58	2.71	.62	.02
การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม	2.89	.77	2.80	.73	.34
การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม	2.03	.71	1.95	.62	1.28
รวม	2.50	.51	2.48	.52	.06

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่าความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศ ไม่แตกต่างกัน สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามเพศไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามตัวแปรย่อย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ด้านความพร้อมในการสอบแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชายมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทางด้านความพร้อมในการสอบสูงกว่านักเรียนหญิง คือมีค่าเฉลี่ย 2.64 และ 2.62 ตามลำดับ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตามแผนการเรียน

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย อาการทางกาย	ภายในกลุ่ม	101	53.92	.53	2.40
	ระหว่างกลุ่ม	2	2.57	1.28	
	รวม	103	56.49		
อาการทางจิตใจ	ภายในกลุ่ม	101	60.29	.60	2.58
	ระหว่างกลุ่ม	2	3.08	1.54	
	รวม	103	63.37		
อาการทางพฤติกรรม	ภายในกลุ่ม	101	45.38	.45	3.34
	ระหว่างกลุ่ม	2	3.00	1.50	
	รวม	103	48.38		
รวม	ภายในกลุ่ม	101	36.90	.36	3.36
	ระหว่างกลุ่ม	2	2.45	1.23	
	รวม	103	39.36		
สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน	ภายในกลุ่ม	101	79.91	.79	1.09
	ระหว่างกลุ่ม	2	1.72	.86	
	รวม	103	81.63		
ความคาดหวังของตนเอง	ภายในกลุ่ม	101	90.74	.90	2.05
	ระหว่างกลุ่ม	2	3.67	1.84	
	รวม	103	94.42		
ความคาดหวังของผู้ปกครอง	ภายในกลุ่ม	101	86.42	.86	1.67
	ระหว่างกลุ่ม	2	2.86	1.43	
	รวม	103	89.28		

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความพร้อมในการสอบ	ภายในกลุ่ม	101	41.03	.41	8.11*
	ระหว่างกลุ่ม	2	6.59	3.29	
	รวม	103	47.61		
การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่	ภายในกลุ่ม	101	46.68	.46	6.06*
	ระหว่างกลุ่ม	2	5.59	2.80	
	รวม	103	52.28		
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ภายในกลุ่ม	101	115.40	1.14	4.1
	ระหว่างกลุ่ม	2	9.38	4.69	
	รวม	103	124.78		
การสอนของครู	ภายในกลุ่ม	101	54.32	.54	2.65
	ระหว่างกลุ่ม	2	2.85	1.43	
	รวม	103	57.17		
การเรียนรู้ทฤษฎี	ภายในกลุ่ม	101	51.33	.51	.50
	ระหว่างกลุ่ม	2	.51	.25	
	รวม	103	51.84		
รวม	ภายในกลุ่ม	101	19.72	.19	.55
	ระหว่างกลุ่ม	2	.22	.11	
	รวม	103	19.94		
วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย การแก้ไขที่ปัญหา	ภายในกลุ่ม	101	37.53	.37	.52
	ระหว่างกลุ่ม	2	.38	.19	
	รวม	103	37.91		
การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม	ภายในกลุ่ม	101	56.86	.56	.02
	ระหว่างกลุ่ม	2	.03	.01	
	รวม	103	56.89		
การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม	ภายในกลุ่ม	101	1.22	.42	1.43
	ระหว่างกลุ่ม	2	43.04	.61	
	รวม	103	44.26		
รวม	ภายในกลุ่ม	101	26.86	.27	.04
	ระหว่างกลุ่ม	2	.02	.01	
	รวม	103	26.88		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามแผนการเรียนไม่แตกต่างกันยกเว้นด้านความพร้อมในการสอบ และการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน

จากตาราง 7 พบว่าสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามแผนการเรียนด้านความพร้อมในการสอบ และการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีการของ Scheffe' ดังตารางที่ 8 และตารางที่ 9

ตาราง 8 การหาค่าความแตกต่างรายคู่ของสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้านความพร้อมในการสอบจำแนกตามแผนการเรียน

สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบ เข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	คณิต - วิทยุ	คณิต - อังกฤษ	ภาษาต่างประเทศ
		2.38	2.57	2.95
คณิต - วิทยุ	2.38	-	0.19	0.57*
คณิต - อังกฤษ	2.57		-	0.38
ภาษาต่างประเทศ	2.95			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่าสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้านความพร้อมในการสอบ แผนการเรียนภาษาต่างประเทศมีมากกว่าแผนการเรียนคณิต-วิทยุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่ต่างกัน

ตาราง 9 การหาค่าความแตกต่างรายคู่ของสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ จำแนกตามแผนการเรียน

สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	คณิต - อังกฤษ	คณิต - วิทย์	ภาษาต่างประเทศ
		2.15	2.60	2.79
คณิต - อังกฤษ	2.15	-	0.45*	0.63*
คณิต - วิทย์	2.60		-	0.18
ภาษาต่างประเทศ	2.79			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่าสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ แผนการเรียนภาษาต่างประเทศมีมากกว่าแผนการเรียนคณิต-อังกฤษ และแผนการเรียนคณิต-วิทย์ มีมากกว่าแผนการเรียนคณิต-อังกฤษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตามสถาบันที่เลือก

ตัวแปร	เพศ				t
	เลือกมหาวิทยาลัย ของรัฐ (N = 87)		เลือกทั้ง มหาวิทยาลัยของ รัฐและเอกชน (N = 17)		
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
อาการทางกาย	2.62	.75	2.20	.57	.87
อาการทางจิตใจ	3.17	.82	3.10	.61	2.20
อาการทางพฤติกรรม	2.58	.69	2.37	.65	.00
รวม	2.79	.64	2.56	.47	2.43
สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน	2.95	.87	3.50	.85	.01
ความคาดหวังของตนเอง	3.30	.93	2.82	1.00	.15
ความคาดหวังของผู้ปกครอง	2.97	.92	2.76	.99	.97
ความพร้อมในการสอบ	2.52	.64	3.17	.64	.02
การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่	2.53	.72	2.80	.61	1.34
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	2.95	1.13	3.47	.82	1.67
การสอนของครู	3.20	.71	3.91	.65	.47
การเรียนกวดวิชา	2.73	.69	2.97	.77	2.35
รวม	2.58	.44	2.82	.38	.01
วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
การแก้ไขที่ปัญหา	2.74	.60	2.28	.50	2.54
การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม	2.85	.77	2.76	.56	2.91
การแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม	1.96	.69	2.08	.47	3.19
รวม	2.51	.54	2.38	.29	11.34*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่าความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย และวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตามสถาบันที่เลือกไม่แตกต่างกัน

วิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามสถาบันที่เลือกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดของผู้ที่เลือกมหาวิทยาลัยของรัฐมีวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากกว่าผู้ที่เลือกทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย และวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตามเพศ แผนการเรียน สถาบันที่เลือก

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือกต่างกัน มีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยแตกต่างกัน
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือกต่างกัน มีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยแตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ เพศ แผนการเรียน และสถาบันที่เลือกต่างกัน มีวิธีการจัดการความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกโรงเรียนสาธิตฯ 1 โรงเรียน จากการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนวของโรงเรียนและสังเกตจากลักษณะการแข่งขันทางการเรียนและการเตรียมตัวสอบของนักเรียน ทำให้น่าสนใจว่านักเรียนมีโอกาสเกิดความเครียดจากการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ได้เก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 104 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งได้เป็น
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ แผนการเรียน สถาบันที่เลือก
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่
 - 2.2.1 ระดับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย
 - 2.2.2 สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย
 - 2.2.3 วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย แบ่งเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้า

มหาวิทยาลัย

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ศึกษาได้ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย จากหนังสือ เอกสาร บทความ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ตามนิยามศัพท์เฉพาะ

3. นำแบบสอบถามที่สร้าง ให้กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ตรวจสอบข้อคำถามทั้งด้านเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่นำมาแก้ไขแล้วไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) จำนวน 36 คน

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับมาหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ t-test พร้อมทั้งคัดเลือกข้อคำถามและตรวจแก้ไข

6. นำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้ว มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบัค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 200) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .9408 เพื่อนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนคิดค่าร้อยละ

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย มาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3. แบบสอบถามตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย มาแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4. นำแบบสอบถามตอนที่ 4 วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตาราง

5. เปรียบเทียบระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำแนกตาม เพศ แผนการเรียน สถาบันที่เลือก โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

สรุปผลการศึกษาค้นคว้าจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 104 คน ได้ผลดังนี้

1. นักเรียนมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.75) โดยมีค่าเฉลี่ยอาการทางจิตใจสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 3.17) และอาการทางกาย กับอาการทางพฤติกรรมเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 2.55)

2. นักเรียนมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.62) และค่าเฉลี่ยรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.63 – 3.21) ยกเว้นด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ อยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.58)

3. นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกวิธีการอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.49) โดยใช้วิธีการจัดการความเครียดแบบการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.83) และใช้วิธีการแก้ไขที่ปัญหาในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 2.66) มีวิธีการจัดการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมอยู่ในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.49)

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน มีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้านความพร้อมในการสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนเพศต่างกันมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน มีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีด้านความพร้อมในการสอบและการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

นักเรียนที่เลือกสถาบันต่างกันมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยและสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน แต่มีวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ อภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง จากการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลางโดยมีอาการทางจิตใจมากกว่าอาการทางกาย และอาการทางพฤติกรรม อาการของนักเรียนส่วนใหญ่ที่แสดงว่ามีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย คืออาการรู้สึกไม่มีความมั่นใจซึ่งอยู่ในระดับมาก กลัวว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ รู้สึกสับสนและคิดมากในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย รวมทั้งเมื่ออ่านหนังสือเตรียมตัวสอบก็รู้สึกท้อแท้ ล้มใจทำอะไรไม่ได้ อยู่ในระดับปานกลาง และเป็นอาการที่นักเรียนส่วนใหญ่เกิดมากกว่าอาการอื่น ๆ (ข้อมูลดังแสดงในภาคผนวก)

2. นักเรียนมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง และมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่อยู่ในระดับน้อย โดยนักเรียนส่วนใหญ่รู้รายละเอียดกำหนดการสอบแต่ละเอียดรวดเร็ว และได้รับการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียนอย่างเพียงพอทำให้สาเหตุด้านดังกล่าวสร้างความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในระดับน้อย สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนส่วนใหญ่คือด้านการสอนของครูอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในระดับมากคือนักเรียนมีความรู้สึกว่าการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีเนื้อหากว้างกว่าเนื้อหาที่ครูสอนในชั้นเรียน กล่าวว่าการเรียนจากครูในชั้นเรียนอย่างเดียวจะทำให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในระดับมากรองลงมาคือสาเหตุด้านความคาดหวังของ

ตนเองอยู่ในระดับปานกลาง จากการศึกษาพบว่าสาเหตุด้านความคาดหวังของตนเองที่อยู่ในระดับมากคือนักเรียนส่วนใหญ่พยายามสอบให้ได้ในคณะ หรือสาขาที่ต้องการเรียน มุ่งหวังว่าจะต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ และต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยในอันดับต้น ๆ ที่เลือกไว้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากด้านอื่น ๆ ที่อยู่ในระดับมากคือมีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยไปสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลัวว่าเมื่อถึงวันสอบระดับความรู้ที่จะใช้ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจะไม่เพียงพอที่จะใช้สอบในคณะที่ต้องการ และพ่อแม่หรือผู้ปกครองคาดหวังมากกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

3. นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมอยู่ในระดับน้อย โดยมีวิธีการจัดการความเครียดแบบการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาคือใช้วิธีการแก้ไขที่ปัญหาและใช้วิธีการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสมตามลำดับ

4. เปรียบเทียบความเครียด สาเหตุและวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามตัวแปรเพศ

นักเรียนเพศต่างกันมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

นักเรียนเพศต่างกันมีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีสาเหตุความเครียดด้านความพร้อมในการสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนเพศต่างกันมีวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

5. เปรียบเทียบความเครียด สาเหตุและวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามตัวแปรแผนการเรียน

นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้านความพร้อมในการสอบ และการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกันมีวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

6. เปรียบเทียบความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำแนกตามตัวแปรสถาบันที่เลือก

นักเรียนที่เลือกสถาบันต่างกันมีความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

นักเรียนที่เลือกสถาบันต่างกันมีสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่แตกต่างกัน

นักเรียนที่เลือกสถาบันต่างกัันมีวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนควรจัดให้มีการให้ความรู้ในเรื่อง “ความเครียดและวิธีการคลายเครียดในการเรียนและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย” โดยเชิญนักจิตวิทยา ศิษย์เก่าของโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตหลังจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ และศิษย์เก่าที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ โดยการเชิญผู้ปกครองเข้าร่วมฟังการสัมมนาด้วย
2. จัดให้มีคลินิกคลายความเครียดสำหรับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสพูดคุยปรึกษาปัญหาในเรื่องการเรียน การสอบเข้ามหาวิทยาลัย หรือปัญหาส่วนตัว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. โรงเรียนควรมีการศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด โดยใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งจะได้ข้อมูลใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด
2. ควรมีการเปรียบเทียบความเครียด และสาเหตุของความเครียดของนักเรียนในตัวแปรอื่น ๆ เช่น โรงเรียนรัฐบาลกับโรงเรียนเอกชน นักเรียนที่อยู่ในกรุงเทพกับนักเรียนในต่างจังหวัด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัญจน เดชคุ้ม^{*} (2541). การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ. (2539). ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท. เอกสารการวิจัยศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท. อุดลำนเา.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. (2533). การทววิชากับการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. อุดลำนเา.
- จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. (2529). สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรวัฒน์ นิจนเตร. (2526). สภาพเชิงจิต-สังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูติดย ปานปรีชา. (2529). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชิตนัย รัชมหาคุณ และคณะ. ผลการศึกษาผลกระทบของการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ที่มีต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2541 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย. เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง สู่เส้นทางปฏิรูปอุดมศึกษาไทย ครั้งที่ 3. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ทพวงมหาวิทยาลัย. (2529). การสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.
- ทัศนมา ระเบียบดี. (2537). การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน โรงเรียนสาธิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. เอกสารการวิจัยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ^{*}นลินี ธรรมอำนวยสุข. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นราทร ศรีประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กรุ่น. วิทยานิพนธ์ ก.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2531). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช.
- ประกอบ คู่รัตน์. (2542). การสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ 2542. เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการเรื่องสู่เส้นทางการปฏิรูปอุดมศึกษาไทย ครั้งที่ 3. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ประสานวงศ์ บุณณะพิมพ์. (2538). การเตรียมตัวเพื่อสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ที่สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายจากการสอบที่จัดโดยศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนประเภทบุคคลภายนอก. เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการเรื่องการวิจัยทางการศึกษาและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ครั้งที่ 9 ตุลาคม 2538. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- ✓ ปิติพงศ์ ประเสริฐผล. การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรพิมล เมธีรานันท์. (2542). การคัดเลือกนักศึกษาระบบใหม่: GPAX, PR สำคัญอย่างไร? รายงานการสัมมนาทางวิชาการสู่เส้นทางการปฏิรูปอุดมศึกษาไทย ครั้งที่ 3 วันพฤหัสบดีที่ 10 มิถุนายน 2542. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ. (2535). การศึกษาความตึงเครียดในบทบาทและกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2536). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- มหาวิทยาลัย, ทบวง. (2541). คุณสมบัติและเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐบาลใหม่. กรุงเทพฯ : กองแผนงาน ทบวงมหาวิทยาลัย. 2541.
- ✓ มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชา กับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ยีนยง ไทยใจดี. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รังรอง งามศิริ. (2541). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. เอกสารประกอบการประชุมที่ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตครั้งที่ 4 วันที่ 7-9 กันยายน 2541. อัดสำเนา.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

วิเชียร เกตุสิงห์. (2542). ผลการเรียนรู้ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. รายงานผลการวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี.

วิรัช วรรณรัตน์. (2542). การใช้ค่า GPA ในการสอบคัดเลือก. เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการเรื่องสู่เส้นทางการปฏิรูปอุดมศึกษาไทย ครั้งที่ 3. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

สมัญญา เสียงใส. (2524). ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุขภาพจิต, กรม. (2543). คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยามเอ็มแอนด์บี พับลิชชิง จำกัด.

_____. (2543). วิธีคลายเครียด. กรุงเทพฯ : <http://www.moph.go.th/mdh/stress-release.html>.

_____. (2543). สาเหตุ อาการ และระดับของความเครียด. กรุงเทพฯ : <http://www.moph.go.th/mdh/cause.html>.

สุทธศรี วงษ์สมาน. (2542). การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ : ความสอดคล้องกับร่างพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. เอกสารประกอบการสัมมนาทางวิชาการเรื่องสู่เส้นทางการปฏิรูปอุดมศึกษาไทย ครั้งที่ 3. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

สุณี ดรีทิเพนท์. (2542). การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน ที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อรัญญา จันทร์ดั่ง. (2536). สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- อุทุมพร จามรมาน. (2533). ระบบสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : กองวิจัยทาง
การศึกษา กรมวิชาการ.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). จิตพยาธิสภาพของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย. กรุงเทพฯ :
<http://www.jvkk.go.th/abstract/report.asp?code=100414301240>.
- อุษณีย์ ทองสหธรรม. (2538). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความ
วิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล
จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- www.entrance.co.th. (2544). เอนทรานซ์ระบบใหม่. กรุงเทพฯ : [http://www.entrance.co.th/
newentinfo/newentrance/newentrance.asp](http://www.entrance.co.th/newentinfo/newentrance/newentrance.asp).
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York :
Springer Publishing Company, Inc.
- Selye, Hans. (1976). *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill Book.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้า

มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียด ในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของนักเรียนไม่มีข้อถูกหรือผิด และจะไม่มีผลกระทบต่อนักเรียนแต่อย่างใด

การตอบแบบสอบถาม นักเรียนไม่ต้องลงชื่อของนักเรียน คำตอบทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวมนฤดี เพ็ญสุริยา

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

**ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน เป็นแบบสอบถามกำหนดให้
เลือกตอบสอบถามข้อมูลด้านเพศ แผนการเรียน การเลือกสอบเข้า
มหาวิทยาลัย**

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน เมื่อนักเรียนอ่านข้อความ
แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. แผนการเรียน

☐ คณิตศาสตร์กับวิทยาศาสตร์
☐ คณิตศาสตร์กับอังกฤษ
☐ ภาษาต่างประเทศ (ฝรั่งเศส , เยอรมัน)
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3. การสอบเข้ามหาวิทยาลัย

☐ ไม่ได้สอบเข้ามหาวิทยาลัย
☐ สอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยเลือกมหาวิทยาลัยของรัฐบาล
☐ สอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยเลือกมหาวิทยาลัยของเอกชน
☐ สอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยเลือกทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและของเอกชน
☐ อื่น ๆ กรุณาระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ช่องดังนี้

มาก หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นเป็นประจำ

ค่อนข้างมาก หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นบ่อยๆ

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นปานกลาง

น้อย หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นบางครั้ง

น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นน้อยมากหรือไม่เคยเกิดเลย

ข้อ	ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 ✓	<u>ในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย</u> <u>ท่านมีอาการเหล่านี้ในระดับใด</u> รู้สึกปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
2	รู้สึกปวดตามร่างกาย เช่น ปวดท้อง ปวดบริเวณต้นคอ หรือที่ไหล่ ในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
3 ✓	รู้สึกเบื่ออาหารเพราะกังวลกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
4	รู้สึกท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องผูกในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
5 ✓	รู้สึกมือเท้าเย็น เมื่อนึกถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					

ข้อ	ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>ในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย</u> <u>ท่านมีอาการเหล่านี้ในระดับใด</u>					
6	แม้จะพักผ่อนเพียงพอในช่วงเตรียมตัวสอบ เข้ามหาวิทยาลัยฉันก็ยังรู้สึกง่วง อ่อนเพลีย					
7	ความสนใจตนเองและเพศตรงข้ามลดลงใน ช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
8	รู้สึกวิตกกังวลใจเกี่ยวกับการสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....					
9	รู้สึกไม่มีความมั่นใจในการสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....					
10	รู้สึกกลัวว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้.....					
11	รู้สึกสับสนในช่วงเตรียมตัวสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....					
12	เมื่ออ่านหนังสือเตรียมตัวสอบฉันรู้สึกว่าฉัน หลงลืมจำอะไรไม่ค่อยได้.....					
13	รู้สึกเศร้าใจเมื่อคิดถึงการสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....					
14	การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้ฉัน รู้สึกเซ็ง เบื่อหน่าย.....					
15	ฉันคิดมากเกี่ยวกับการสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....					
16	ฉันนอนฝันร้ายเกี่ยวกับการสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....					
17	รู้สึกใจสั่น เมื่อคิดถึงการสอบเข้า มหาวิทยาลัย.....					
18	นอนไม่หลับเพราะคิดมากเกี่ยวกับการสอบ เข้ามหาวิทยาลัย.....					

ข้อ	ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง ข้าง มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
19	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร อยากอยู่ คนเดียว.....					
20	รู้สึกไม่มีสมาธิเหมือนช่วงเวลาปกติ.....					
21	เมื่อนึกถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย บางครั้ง ฉันร้องไห้.....					
22	<u>ในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย</u> <u>ทำนมีอาการเหล่านี้ในระดับใด</u> รู้สึกหงุดหงิดคนรอบข้างหรือทะเลาะกับ คนรอบข้างบ่อย ๆ					
23	การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้ฉัน รู้สึกเครียดมาก.....					
24	การสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ทำให้ฉันรู้สึก เครียดหรือวิตกกังวลเลย.....					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือว่าข้อความดังกล่าวเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในระดับใด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

มาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับสูง
 ค่อนข้างมาก หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับค่อนข้างสูง
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับปานกลาง
 ค่อนข้างน้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดในระดับต่ำ

ข้อ	ข้อความ	เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด				
		มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1	<u>ความพร้อมในการสอบ</u> ฉันไม่ได้จัดตารางการอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน.....					
2	ฉันจัดตารางการอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัยไว้แล้วแต่ไม่สามารถอ่านได้ตามกำหนด.....					
3	ฉันมีเวลาในการทบทวนบทเรียนน้อยไปสำหรับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย...					
4	ช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยฉันยังไม่รู้ขอบเขตของเนื้อหาที่จะใช้สอบเข้ามหาวิทยาลัยในคณะ/สาขาที่ฉันต้องการ.....					
5	ฉันยังไม่แน่ใจกำหนดการต่าง ๆ เกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่าต้องสอบวิชาใดในวันใดบ้าง.....					
6	ฉันไม่รู้ว่าคณะที่ฉันเลือกต้องได้คะแนนสอบประมาณเท่าไรบ้าง.....					

ข้อ	ข้อความ	เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด				
		มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย
7	ฉันยังสับสนเกี่ยวกับรูปแบบของข้อสอบและวิธีการตอบข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
8	<u>การรับรู้ความสามารถตนเองด้าน</u> <u>การเรียนรู้</u> ฉันรู้สึกท้อถอยเพราะรู้สึกว่าการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่ยากสำหรับฉัน.....					
9	ฉันเรียนได้ไม่ดี ฉันรู้สึกกลัวว่าจะคะแนนสอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉันจะต่ำกว่าของเพื่อน.....					
10	ฉันรู้สึกว่ระดับความรู้ที่จะใช้ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉันเมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ แล้วมีระดับความรู้ที่ต่ำกว่า.....					
11	ฉันกลัวว่าเมื่อถึงวันสอบระดับความรู้ที่จะใช้ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉันจะยังไม่เพียงพอที่จะใช้สอบเข้าในคณะที่ฉันต้องการ.....					
12	<u>ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน</u> ฉันรู้สึกไม่พอใจผลการเรียนของฉันที่จะนำไปใช้พิจารณาร่วมกับคะแนนสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
13	ฉันรู้สึกไม่พอใจการนำผลการเรียนไปใช้พิจารณาร่วมกับคะแนนสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
14	ผลการเรียนของฉันอาจทำให้ฉันมีโอกาสสอบเข้าในคณะที่ฉันต้องการน้อยลง.....					
15	<u>ความคาดหวังของตนเอง</u> ฉันมุ่งหวังว่าฉันต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้.....					

ข้อ	ข้อความ	เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด				
		มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย
16	ฉันคาดหวังว่าฉันต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยในอันดับต้น ๆ ที่เลือกไว้.....					
17	ฉันต้องพยายามสอบให้ได้ในคณะ หรือสาขาที่ฉันต้องการเรียน.....					
18	ฉันคงรู้สึกหมดหวังในชีวิตถ้าฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้.....					
19	ถ้าฉันสอบไม่ได้ในคณะที่ต้องการ ฉันคงรู้สึกผิดหวังมาก.....					
20	ฉันกังวลใจว่าถ้าฉันสอบไม่ได้ฉันจะอย่างไรต่อไป.....					
21	ความคาดหวังของผู้ปกครอง ความรู้สึกว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองคาดหวังในตัวฉันมาก สำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
22	ฉันต้องเลือกสอบในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองอยากให้เรียน.....					
23	พ่อแม่หรือผู้ปกครองกำหนดให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยในสาขาวิชาที่มีงานทำเมื่อเรียนจบ.....					
24	พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องการให้ฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้.....					
25	ความรู้สึกว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องเสียใจมากถ้าฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้.....					
26	ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ และตัวฉันเกี่ยวกับคณะที่ฉันเลือกเรียน.....					
27	การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ ข้อมูลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่ สับสน ไม่ชัดเจน.....					

ข้อ	ข้อความ	เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด				
		มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย
28	การแนะแนว และการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียน.....					
29	ความไม่แน่ใจเกณฑ์การคัดเลือกของคณะสาขา วิชาต่าง ๆ.....					
30	การรู้กำหนดการสอบแต่ละวิชาล่าช้า.....					
31	<u>การสอนของครู</u> ฉันคิดว่าเนื้อหาที่ครูสอนในชั้นเรียนไม่เพียงพอสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
32	ฉันคิดว่าเนื้อหาที่ครูสอนในชั้นเรียนไม่ตรงกับที่จะใช้สอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					
33	ฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่ครูสอนในชั้นเรียนอย่างเพียงพอที่จะใช้สอบเข้ามหาวิทยาลัย...					
34	ฉันกลัวว่าการเรียนจากครูในชั้นเรียนอย่างเดียวจะทำให้ฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้..					
35	การไม่ได้ถามปัญหาเกี่ยวกับบทเรียนที่ไม่เข้าใจเนื่องจากเวลาในชั้นเรียนมีไม่พอ.....					
36	เวลาในชั้นเรียนมีจำกัดทำให้เนื้อหาที่ครูสอนไม่ละเอียดพอ.....					
37	ข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีเนื้อหาที่กว้างกว่าเนื้อหาที่ครูสอน.....					
38	<u>การเรียนกวดวิชา</u> <u>สำหรับผู้เรียนกวดวิชา</u> ฉันกังวลว่ายังเรียนกวดวิชาน้อยไป..... <u>สำหรับผู้ไม่ได้เรียนกวดวิชา</u> ฉันกังวลว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้หรือได้ไม่ดี เพราะฉันไม่ได้เรียนกวดวิชา.....					

ข้อ	ข้อความ	เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด				
		มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย
39	<u>สำหรับผู้เรียนกวดวิชา</u> การใช้เวลาเรียนกวดวิชามากเกินไป..... <u>สำหรับผู้ไม่ได้เรียนกวดวิชา</u> การต้องอ่านหนังสือให้มากขึ้นเพราะไม่ได้เรียนกวดวิชา.....					
40	<u>สำหรับผู้เรียนกวดวิชา</u> ฉันสับสนเพราะไม่รู้ว่าจะเรียนกวดวิชาที่ไหนดี..... <u>สำหรับผู้ไม่ได้เรียนกวดวิชา</u> ฉันอยากเรียนกวดวิชาแต่ไม่รู้ว่าจะเรียนที่ไหนดี.....					
41	<u>สำหรับผู้เรียนกวดวิชา</u> การใช้เวลาในการเดินทางไปเรียนกวดวิชา..... <u>สำหรับผู้ไม่ได้เรียนกวดวิชา</u> กลัวว่าการอ่านหนังสือเองอาจไม่ตรงกับแนวข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรมวิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน โดยพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือช่องใดช่องหนึ่งใน 5 ช่องดังนี้

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด
 จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมาก
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง
 จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนน้อย
 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด
 หรือไม่ตรงเลย

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	<u>เมื่อฉันรู้สึกเครียด กังวลใจในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยฉันทำพฤติกรรมดังต่อไปนี้</u> พยายามคิดหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหาในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ทำให้รู้สึกเครียด กังวลใจ					
2	ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์แนะแนวเพื่อขอคำปรึกษา หรือช่วยแก้ไขปัญห					
3	ปรึกษากับเพื่อน ๆ เพื่อขอคำปรึกษาหรือช่วยแก้ไขปัญห					
4	หาสถานที่กวดวิชาเพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย					
5	สอบถามข้อมูล หรือวิธีการแก้ปัญหาจากแหล่งต่าง ๆ เช่น รายการวิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต นิตยสาร ฯลฯ					
	<u>เมื่อฉันรู้สึกเครียด กังวลใจในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยฉันทำพฤติกรรมดังต่อไปนี้</u>					
6	จัดกลุ่มตัวหนังสือเตรียมตัวสอบกับเพื่อน ๆ					
7	เรียนพิเศษกับอาจารย์ที่โรงเรียน					
8	ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง					
9	นั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ปานกลาง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
10	ไปเที่ยวเพื่อทำให้จิตใจคลายความเครียด					
11	ไปเล่นกีฬาเพื่อคลายความเครียด					
12	พยายามลืมเรื่องการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยและคิดถึงเรื่องอื่นแทน					
13	โทษคนที่ทำให้ต้องรู้สึกเครียด กังวลใจ					
14	วางแผนต่อการสอบหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด					
15	เก็บตัวอยู่คนเดียวไม่อยากพบเจอหน้าใคร					
16	สูบบุหรี่ หรือ กินเหล้า					

นักเรียนเห็นว่าการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่หรือระบบเก่าระบบใดดีกว่ากัน
หรือนักเรียนชอบระบบใดมากกว่ากัน เพราะเหตุใด โปรดแสดงความคิดเห็น

สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด หรือวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบเข้า
มหาวิทยาลัยคืออะไร

คุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	2.75
2	7.18
3	1.18
4	4.71
5	4.75
6	1.37
7	5.77
8	5.71
9	5.18
10	4.54
11	4.27
12	1.39
13	4.10
14	3.78
15	0.82
16	3.02
17	2.98
18	7.42
19	0.61
20	4.27
21	3.78
22	3.02
23	7.42
24	4.10

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .9141

ตาราง 11 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามสาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้า
มหาวิทยาลัย

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	3.78	22	2.80
2	2.63	23	2.35
3	2.10	24	5.50
4	3.56	25	2.09
5	3.62	26	2.75
6	5.73	27	2.06
7	3.87	28	4.20
8	5.52	29	2.09
9	2.03	30	2.13
10	2.75	31	2.11
11	2.06	32	1.79
12	2.94	33	2.80
13	4.20	34	2.35
14	2.66	35	5.50
15	5.50	36	2.09
16	2.09	37	2.75
17	4.52	38	3.77
18	2.13	39	2.63
19	2.62	40	2.11
20	2.11	41	2.75
21	1.79		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .8992

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	5.62
2	3.95
3	1.83
4	3.61
5	4.53
6	3.27
7	3.53
8	2.91
9	2.39
10	3.12
11	3.35
12	1.86
13	10.73
14	3.98
15	3.35
16	3.28

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .7943

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปรผล ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

อาการ	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
อาการทางกาย			
1. รู้สึกปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.77	1.09	ปานกลาง
2. รู้สึกปวดตามร่างกาย เช่น ปวดท้อง ปวดบริเวณต้นคอหรือที่ไหล่ ในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.78	1.08	ปานกลาง
3. รู้สึกเบื่ออาหารเพราะกังวลกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.30	1.10	ต่ำ
4. รู้สึกท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องผูกในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.04	1.05	ต่ำ
5. รู้สึกมือเท้าเย็น เมื่อนึกถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.34	1.19	ต่ำ
6. แม้จะพักผ่อนเพียงพอในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยฉันก็ยังรู้สึกง่วง อ่อนเพลีย	3.23	1.32	ปานกลาง
7. ความสนใจตนเองและเพศตรงข้ามลดลงในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.42	1.14	ต่ำ
รวม	2.55	.74	ปานกลาง
อาการทางจิตใจ			
8. รู้สึกวิตก กังวลใจเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.41	1.14	ปานกลาง
9. รู้สึกไม่มีความมั่นใจ	3.78	1.09	สูง
10. รู้สึกกลัวว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้	3.51	1.13	ปานกลาง
11. รู้สึกสับสนในช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.51	1.28	ปานกลาง
12. เมื่ออ่านหนังสือเตรียมตัวสอบฉันรู้สึกว่าฉันหลงลืมจำอะไรไม่ได้	3.53	1.11	ปานกลาง
13. รู้สึกเศร้าใจเมื่อนึกถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.33	1.09	ปานกลาง
14. การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้ฉันรู้สึกเซ็ง เบื่อหน่าย	2.88	1.27	ปานกลาง
15. ฉันคิดมากเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.65	1.25	ปานกลาง
16. ฉันนอนฝันร้ายเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.46	1.18	ปานกลาง
17. รู้สึกใจสั้น เมื่อดูถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	1.70	.92	ต่ำ
รวม	3.16	.78	ปานกลาง

(ต่อ)

อาการ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
อาการทางพฤติกรรม			
18. นอนไม่หลับเพราะคิดมากเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.18	1.12	ต่ำ
19. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร อยากอยู่คนเดียว	2.60	1.29	ปานกลาง
20. รู้สึกไม่มีสมาธิเหมือนช่วงเวลาปกติ	2.57	1.15	ปานกลาง
21. เมื่อนึกถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย บางครั้งฉันร้องไห้	1.62	.94	ต่ำ
22. รู้สึกหงุดหงิดคนรอบข้างหรือทะเลาะกับคนรอบข้างบ่อยๆ	2.52	1.19	ปานกลาง
23. การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้รู้สึกเครียดมาก	3.11	1.33	ปานกลาง
24. การสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล	3.21	1.33	ปานกลาง
รวม	2.55	.68	ปานกลาง

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล สาเหตุของความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

สาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านความพร้อมในการสอบ			
1. ไม่ได้จัดตารางการอ่านหนังสือสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้อ่านหนังสือไม่ทัน	3.28	1.13	ปานกลาง
2. จัดตารางอ่านหนังสือแต่ไม่สามารถอ่านตามกำหนด	2.80	1.17	ปานกลาง
3. มีเวลาทบทวนบทเรียนน้อยไปสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.57	1.01	มาก
4. ช่วงเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยยังไม่รู้ขอบเขตของเนื้อหาที่จะใช้สอบเข้าในคณะ/สาขาที่ต้องการ	2.41	1.18	น้อย
5. ไม่แน่ใจกำหนดการต่าง ๆ เกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยว่าต้องสอบวิชาใดวันใดบ้าง	1.90	1.09	น้อย
6. ไม่รู้ว่าคณะที่เลือกต้องได้คะแนนสอบประมาณเท่าใด	2.07	1.12	น้อย
7. สับสนเกี่ยวกับรูปแบบข้อสอบและวิธีการตอบข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.37	1.24	น้อย
รวม	2.63	.68	ปานกลาง

(ต่อ)

สาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน			
1 รู้สึกท้อถอยเพราะรู้สึกว่าสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่ยากสำหรับตนเอง	2.89	1.04	ปานกลาง
2 ตนเองเรียนไม่ดีกลัวว่าจะคะแนนสอบเข้ามหาวิทยาลัยจะต่ำกว่าของเพื่อน	2.91	1.16	ปานกลาง
3 ระดับความรู้ที่จะใช้ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ แล้วมีระดับความรู้ที่ต่ำกว่า	2.85	1.09	ปานกลาง
4 กลัวว่าเมื่อถึงวันสอบระดับความรู้ที่จะใช้ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจะไม่เพียงพอที่จะใช้สอบในคณะที่ต้องการ	3.51	1.21	มาก
รวม	3.04	.89	ปานกลาง
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
1 ไม่พอใจผลการเรียนของตนเองที่จะนำไปใช้พิจารณาพร้อมกับคะแนนสอบ	3.22	1.22	ปานกลาง
2 ไม่พอใจการนำผลการเรียนไปใช้พิจารณาร่วมกับคะแนนสอบเข้ามหาวิทยาลัย	2.85	1.22	ปานกลาง
3. ผลการเรียนของตนเองอาจทำให้มีโอกาสสอบเข้าในคณะที่ต้องการน้อย	3.03	1.25	ปานกลาง
รวม	3.03	1.10	ปานกลาง
ความคาดหวังของตนเอง			
1 มุ่งหวังว่าจะต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้	3.72	1.35	มาก
2 ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยในอันดับต้น ๆ ที่เลือกไว้	3.56	1.25	มาก
3 พยายามสอบให้ได้ในคณะ หรือสาขาที่ต้องการเรียน	3.81	1.22	มาก
4 คงรู้สึกหมดหวังในชีวิตถ้าสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้	2.57	1.13	น้อย
5 คงรู้สึกผิดหวังมากถ้าสอบไม่ได้ในคณะที่ต้องการ	2.96	1.19	ปานกลาง
6 จะทำอย่างไรต่อไปถ้าสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้	2.73	1.18	ปานกลาง
รวม	3.22	.96	ปานกลาง
ความคาดหวังของผู้ปกครอง			
1 พ่อแม่หรือผู้ปกครองคาดหวังมากกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.56	1.18	มาก
2 ต้องเลือกสอบในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองอยากให้เรียน	2.55	1.36	ปานกลาง
3 พ่อแม่หรือผู้ปกครองกำหนดให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยในสาขาที่มีงานทำเมื่อเรียนจบ	2.77	1.40	ปานกลาง

(ต่อ)

สาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
4 พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องการให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยปีใด	3.35	1.24	ปานกลาง
5 พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องเสียใจมากถ้าสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้	3.44	1.24	ปานกลาง
6 ความขัดแย้งกับพ่อแม่เกี่ยวกับคณะที่เลือกเรียน	1.96	1.13	น้อย
รวม	2.94	.93	ปานกลาง
การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่			
1 ข้อมูลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยระบบใหม่สับสนไม่ชัดเจน	2.72	.87	ปานกลาง
2 การแนะนำ และการให้ข่าวสารเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจากทางโรงเรียน	2.66	1.07	ปานกลาง
3 ไม่แน่ใจเกณฑ์การคัดเลือกของคณะ/สาขาวิชาต่างๆ	2.69	.99	ปานกลาง
4 รู้กำหนดการสอบแต่ละวิชาล่าช้า	2.24	.96	น้อย
รวม	2.58	.71	น้อย
การสอนของครู			
1 เนื้อหาที่ครูสอนในชั้นเรียนไม่เพียงพอสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.37	1.02	ปานกลาง
2 เนื้อหาที่ครูสอนในชั้นเรียนไม่ตรงกับที่จะใช้สอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.23	1.03	ปานกลาง
3 ไม่เข้าใจเนื้อหาที่ครูสอนในชั้นเรียนอย่างเพียงพอที่จะใช้สอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.28	1.01	ปานกลาง
4 กลัวว่าการเรียนจากครูในชั้นเรียนอย่างเดียวจะทำให้สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้	3.61	1.09	มาก
5 ไม่ได้ถามปัญหาเกี่ยวกับบทเรียนที่ไม่เข้าใจเนื่องจากเวลาในชั้นเรียนมีไม่พอ	2.89	1.16	ปานกลาง
6 เวลาในชั้นเรียนจำกัดทำให้เนื้อหาที่ครูสอนไม่ละเอียดพอ	3.27	1.07	ปานกลาง
7 ข้อสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีเนื้อหากว้างกว่าเนื้อหาที่ครูสอน	3.59	1.09	มาก
รวม	3.32	.74	ปานกลาง
การเรียนกวดวิชา			
สำหรับผู้เรียนกวดวิชา			
1 เรียนกวดวิชาน้อยไป	2.51	1.06	ปานกลาง
2 ใช้เวลาเรียนกวดวิชามากไป	3.13	.99	ปานกลาง
3 สับสนเพราะไม่รู้ว่าจะเรียนกวดวิชาที่ไหนดี	2.49	1.18	น้อย
4 การใช้เวลาในการเดินทางไปเรียนกวดวิชา	2.99	1.13	ปานกลาง
รวม	3.32	.74	ปานกลาง

(ต่อ)

สาเหตุความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
สำหรับผู้ไม่ได้เรียนกวดวิชา			
1 กังวลว่าอาจสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้หรือได้ไม่ดี เพราะไม่ได้เรียนกวดวิชา	2.53	1.08	น้อย
2 ต้องอ่านหนังสือให้มากขึ้นเพราะไม่ได้เรียนกวดวิชา	3.16	1.01	ปานกลาง
3 อยากเรียนกวดวิชาแต่ไม่รู้ว่าเรียนที่ไหนดี	2.49	1.18	ปานกลาง
4 การอ่านหนังสือเองอาจไม่ตรงกับแนวข้อสอบเข้า มหาวิทยาลัย	2.99	1.13	ปานกลาง
รวม	2.77	.71	ปานกลาง

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
วิธีการแก้ไขที่ปัญหา			
1 คิดหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหาในการเตรียมตัวสอบเข้า มหาวิทยาลัยที่ทำให้รู้สึกเครียด กังวลใจ	3.02	1.07	ปานกลาง
2.ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์แนะแนวเพื่อขอคำ ปรึกษา หรือช่วยแก้ไขปัญา	2.43	1.10	น้อย
4. ปรึกษากับเพื่อน ๆ เพื่อขอคำปรึกษาหรือช่วยแก้ไขปัญา	3.32	1.15	ปานกลาง
5. หาสถานที่กวดวิชาเพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	3.27	1.31	ปานกลาง
8. สอบถามข้อมูล หรือวิธีการแก้ปัญหาจากแหล่งต่าง ๆ เช่น รายการวิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต นิทรรศการ ฯลฯ	2.24	1.31	น้อย
9. จัดกลุ่มติวหนังสือเตรียมตัวสอบกับเพื่อน ๆ	2.34	.99	น้อย
10. เรียนพิเศษกับอาจารย์ที่โรงเรียน	2.13	1.12	น้อย
รวม	2.66	.61	ปานกลาง
วิธีการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม			
1. ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง	3.10	1.30	ปานกลาง
2. นั่งสมาธิเพื่อทำให้จิตใจสงบขึ้น	1.88	1.02	น้อย
4. ไปเที่ยวเพื่อทำให้จิตใจคลายความเครียด	3.38	1.27	ปานกลาง
5. ไปเล่นกีฬาเพื่อคลายความเครียด	3.06	1.36	ปานกลาง
รวม	2.83	.74	ปานกลาง

วิธีการจัดการความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
วิธีการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม			
1. พยายามลืมเรื่องการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยและคิดถึงเรื่องอื่นแทน	2.76	1.15	ปานกลาง
2. โทษคนที่ทำให้ต้องรู้สึกเครียด กังวลใจ	1.83	1.04	น้อย
3. วางแผนต่อการสอบหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด	2.75	1.15	ปานกลาง
5. เก็บตัวอยู่คนเดียวไม่อยากพบเจอหน้าใคร	1.87	1.08	น้อย
6. สูบบุหรี่ หรือกินเหล้า	1.50	1.13	น้อย
รวม	1.98	.65	น้อย

ที่ ทม 1012/ 3466



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ กันยายน 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวมนฤดี เพ็ญสุริยา นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และ อาจารย์ ดร.นันทา สุรักษา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จำนวน 1 ห้องเรียน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ในระหว่างเดือนกันยายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวมนฤดี เพ็ญสุริยา ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 258-4119

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวมนฤดี เพ็ญสุริยา
เกิดวันที่	12 มิถุนายน 2511
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	1050 ส.ธรณินทร์ 10 ถ.ประชาอุทิศ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัท เอช อาร์ เพอร์ฟอร์แมนซ์ ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2523	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสามเสนนอก กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2529	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกุหลาบวิทยาลัยราชวินิต กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2537	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2545	การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร