

การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิต  
กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร



24 ก.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

มีนาคม 2535

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญาโทฉบับนี้แล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุม

..... ทงจกท นสจทเพช ..... ประธาน

(ผศ.ดร.กาญจนา ทาสีตะพันธ์)

..... พท ..... กรรมการ

(ผศ.ดร.พิตร ทองขันธ์)

คณะกรรมการสอบ

..... ทงจกท นสจทเพช ..... ประธาน

(ผศ.ดร.กาญจนา ทาสีตะพันธ์)

..... พท ..... กรรมการ

(ผศ.ดร.พิตร ทองขันธ์)

..... วัฬพัญ พงศ์ประยูร ..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ. วังเพ็ญ พงศ์ประยูร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาโทฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... ฐนธ ฐนธ ..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ 6 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2535

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ทาลีตะพันธ์ ประธาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิตร ทองชั้น กรรมการ ควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ แก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และรองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญ ในการตรวจแก้ไขแบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ โรงเรียนปทุมคงคาที่กรุณาให้ความช่วยเหลือสนับสนุนตลอดจน อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้วยดีเสมอมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์พรพจน์ ยศย์งยง และ อาจารย์กนกภรณ์ ศรีวิเชียร อาจารย์ขวัญชัย วุฒิสกุล ที่เป็นผู้คอยให้กำลังใจและมีส่วนช่วยให้ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ สมาชิกทุก ๆ คนในครอบครัว ตลอดจนถึง พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคนที่คอยห่วงใยและให้กำลังใจตลอดมา

ปิติพงศ์ ประเสริฐผล

# สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ .....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า .....	3
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า .....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย .....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด .....	7
การวิจัยเกี่ยวกับความเครียด .....	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง .....	23
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	33
การวิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	36
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	40
ประชากร .....	40
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	48
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	48

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	51
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย .....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	52
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	61
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....	61
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า .....	61
ประชากร .....	62
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....	62
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	62
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	63
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า .....	63
อภิปรายผล .....	64
ข้อเสนอแนะทั่วไป .....	65
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย .....	66
บรรณานุกรม .....	67
ภาคผนวก .....	73
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	84

## บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียดของนักเรียนทั้งกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย .....	52
2	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดของนักเรียน พิจารณาตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต .....	54
3	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียน โดยพิจารณาตามระดับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	55
4	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดของนักเรียน พิจารณาตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต ศึกษาเฉพาะกลุ่มที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ .....	56
5	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียน โดยพิจารณาตามระดับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ .....	57
6	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดของนักเรียนพิจารณาตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต ศึกษาเฉพาะใน กลุ่มที่เรียนแผนการเรียนศิลปภาษา .....	58
7	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียน โดยพิจารณาตามระดับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มที่เรียนแผนการเรียนศิลปภาษา .....	59

# บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	วงจรสืบภาพ .....	9
---	------------------	---



ภูมิหลัง

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านการศึกษา สังคม การเมือง เศรษฐกิจ และการเพิ่มของประชากร ทำให้ผู้เข้าศึกษาในทุกๆ ระดับ การศึกษามีมากขึ้น แต่ประเทศไทยยังจัดระบบการศึกษากับแรงงานไม่สัมพันธ์กัน จะเห็นได้จาก ผู้จบการศึกษาระดับอุดมศึกษา ไม่มีงานทำเป็นจำนวนมาก นอกจากนี่ยังมีระบบการศึกษาของรัฐยังไม่สามารถสนองความต้องการของประชาชนได้ทั้งหมด เพราะเมื่อนักเรียนจบการศึกษาระดับ ประถมศึกษาแล้ว โรงเรียนมัธยมศึกษารับเข้าศึกษาต่อทั้งหมดไม่ได้ โดยเฉพาะผู้ที่จบมัธยมศึกษา ตอนปลายแล้ว สถาบันอุดมศึกษารับได้เพียงส่วนน้อยเท่านั้น ทำให้เกิดระบบการแข่งขันเพื่อสอบ เข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาของรัฐ (งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพจังหวัดศรีสะเกษ. 2527 : 1) สภาพการณ์ดังกล่าวทำให้นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาเกิดความ เครียดทางอารมณ์ สับสนในการปรับตัวและเกิดความคับข้องใจ ทำให้แสดงพฤติกรรมและอารมณ์ ในการปรับตัวออกมาในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น เบื่อหน่าย จุนเจียว กระวนกระวาย วิงเวียนศีรษะ ตาพร่า นอนไม่หลับ (เขาวภา กัณฑ์วิทยากุล. 2530 : 14)

การที่บุคคลต้องแข่งขันในการสอบเข้าศึกษาต่อหรือการทำงาน ถ้าหากประสบ ความผิดหวัง ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ หรือไม่เป็นอย่างที่คาดหวังไว้ในชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นเพราะตั้งเป้าหมายไว้เกินความสามารถที่มีอยู่ เมื่อไม่สามารถถึงเป้าหมายตามที่ ต้องการหรือคาดหวังไว้ก็จะก่อให้เกิดความเครียด (มานะ สงวนสุข. 2516 : 2) ดังที่ เฮิร์ลลอค (HurLock. 1974 : 394) กล่าวว่า ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง จะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามที่เป็นจริงกับการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ตามอุดมคติ เป็นผลให้ไม่ยอมรับตนเอง ช่องว่างดังกล่าวนี้สามารถเกิดได้ทุกวัยแต่จะเกิดมากที่สุด ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น สอดคล้องกับ สเตรง (นิยดา กุ๋นุสาสน์. 2531 : 6 ; อ้างอิงมาจาก Strang. 1954 : unpagged) ที่กล่าวว่า กลุ่มที่ประสบความล้มเหลวในการตั้งความคาดหวัง

และกลุ่มอายุที่ประสบความผิดหวังอันเนื่องมาจากการตั้งระดับความหวังไม่ตรงกับความเป็นจริงคือ กลุ่มวัยรุ่น และ เฮิร์ลลอค (Hurlock. 1974 : 395) ยังกล่าวว่า บุคคลจะเริ่มตั้งความหวังตามความเป็นจริง และเป็นไปได้มากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น และมีประสบการณ์มากขึ้น เขาจะรู้จักตัวเอง ซึ่งเป็นการปิดช่องว่างระหว่างความคิดที่อยากจะเป็นและควรจะเป็น เมื่อคิดได้เช่นนั้นแล้ว จะยอมรับตัวเองมากขึ้น และมีความสุข

นอกจากนี้ วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 37 - 38) ให้ความเห็นว่า ความคิดมุ่งหวังถึงสิ่งที่อยากเป็นในอนาคตของแต่ละคน ซึ่งแตกต่างกันไปนั้น มีอิทธิพลต่อความประพฤติหรือบุคลิกภาพของคนไม่น้อยไปกว่า "ความทรงจำ" หรือประสบการณ์จากอดีตตามที่พรอยด์เน้น และจากผลการวิจัยของ บายเดอร์ และคนอื่น ๆ (Binder and others. 1970 : 364 - 366) ปรากฏว่าระดับความคาดหวังของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความนึกคิดเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนด้วย

เด็กวัยรุ่นแต่ละคนมีความหวังต่าง ๆ กัน ความหวังหรือความคาดหวังนี้จะนำไปสู่พฤติกรรมซึ่งแตกต่างกันไป ดังที่ เฮิร์ลลอค (Hurlock. 1946 : 3) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา และเป็นวัยที่มีความเครียดทางอารมณ์ ถ้าครูได้ศึกษาและเข้าใจบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นก็จะสามารถจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับสภาพของนักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษาให้เหมาะสมกับสภาพพื้นฐานและความคาดหวังของเด็ก

นอกจากความคาดหวังในสิ่งที่อยากเป็นในอนาคตแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจัดเป็นความคาดหวังอย่างหนึ่งของนักเรียน ซึ่งความคาดหวังดังกล่าวจะเป็นแรงจูงใจ ทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ดังที่ สวานา พรพัทน์กุล (2528 : 66 - 67) อธิบายว่า บุคคลเมื่อเกิดอุปสรรคไม่ว่าอุปสรรคจะเป็นอะไร สภาพจิตใจของผู้เป็นเจ้าของจะเกิดอาการหงุดหงิด งุ่นง่าน ราคาศูใจ อาการเหล่านี้ รวมเรียกว่า ความคับข้องใจ (Frustration) ถ้าสามารถแก้ไขอุปสรรคหรือปัญหาได้ ความคับข้องใจก็จะหายไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้ บุคคลนั้นจะตกเป็นทาสของอารมณ์เครียด ดังนั้นหากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ตรงกับความคาดหวัง นักเรียนก็อาจเกิดความเครียดได้

จากการสำรวจเบื้องต้นของผู้วิจัย (2533) เกี่ยวกับความเครียดของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนพุมดวงคา กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. เมื่อต้องสอบแก้ตัวในบางรายวิชาไม่ผ่านบ่อย ๆ ทำให้เกิดอาการเบื่อหน่าย หือแท้ใจ
2. เมื่อใกล้สอบประจำภาค มักเกิดอาการกระวนกระวายใจกลัวสอบไม่ได้ หรือได้คะแนนไม่ดี ตื่นเต้น เหงื่อออก หายใจถี่ ปากคอแห้ง มือเท้าสั่น อ่อนเพลีย นอนไม่ค่อยหลับ วิงเวียนศีรษะ
3. นักเรียนส่วนมากกลัวว่า เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้ว จะสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ จะอายุเพื่อน พ่อแม่จะเสียใจและดุด่า
4. กลัวทำงานทำไม่ได้หลังจากจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้ว ทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ กลุ้มใจ

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยต้องการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนพุมดวงคา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533

#### ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิต กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียน ศิลปภาษา
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียน วิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลปภาษา ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียน วิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลปภาษา ที่มีความคาดหวังในชีวิตแตกต่างกัน

### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

การทดสอบสมมติฐานเป็นการทดสอบอิทธิพลของความคาดหวังในชีวิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไปพร้อม ๆ กัน ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลปภาษา ดังมีสมมติฐานย่อยดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิต

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแนวทางแก่โรงเรียนและผู้ปกครองในการช่วยเหลือนักเรียนวางแผนสำหรับอนาคต และตั้งความคาดหวังในชีวิตให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความสามารถของตน

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพุมดวงคา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533 จำนวน 354 คน แยกเป็นนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ จำนวน 248 คน และนักเรียนแผนการเรียนศิลปภาษา จำนวน 106 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่
    - 2.1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ
    - 2.1.2 ความคาดหวังในชีวิต แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ความคาดหวังในชีวิตสูง ปานกลาง และต่ำ
  - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปฏิสัมพันธ์ หมายถึง การที่ตัวแปรอิสระสองตัวส่งผลร่วมกันต่อตัวแปรตามในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิตที่ส่งผลร่วมกันต่อความเครียด
  2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสามารถทางการเรียนของนักเรียน วัดได้จากคะแนนเฉลี่ยสะสมของผลการเรียน 5 ภาคการศึกษา ซึ่งคำนวณได้โดยเอาผลคูณของหน่วยการเรียนกับระดับคะแนนที่ได้ทุกวิชารวมกัน แล้วหารด้วยผลบวกของหน่วยการเรียนทุกวิชา ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกเป็น 3 ระดับ คือ
    - 2.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักเรียนตั้งแต่ระดับ 2.75 ขึ้นไป
    - 2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักเรียนตั้งแต่ระดับ 2.00 ขึ้นไปจนถึงระดับ 2.74
    - 2.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักเรียนตั้งแต่ 1.99 ลงไป
  3. ความคาดหวังในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกของนักเรียนต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้สำหรับตนเองที่เขาต้องการจะเป็น ต้องการจะได้อะไร และต้องการจะทำให้สำเร็จโดยคาดคะเนจากความสามารถและสภาพของตนเอง ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ
    - 3.1 ความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษา หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ของนักเรียนต่อเป้าหมายทางการศึกษาที่เขาต้องการจะเป็น ต้องการจะได้อะไรและต้องการจะทำให้สำเร็จในสาขาวิชาต่าง ๆ ที่ตนเลือกศึกษา
    - 3.2 ความคาดหวังในชีวิตด้านการประกอบอาชีพ หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของนักเรียนต่อเป้าหมายทางการประกอบอาชีพที่เขาต้องการจะเป็น ต้องการจะได้อะไร และต้องการจะทำให้สำเร็จในอาชีพที่ตนเลือก
- ความคาดหวังในชีวิตของนักเรียน วัดได้จากแบบสอบถามวัดความคาดหวังในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงและดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตของ นิศา ก้อนุสาสน์

ในการศึกษารังนี้ ผู้วิจัยแบ่งความคาดหวังในชีวิตออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความคาดหวังในชีวิตสูง หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ความคาดหวังในชีวิต ตั้งแต่ 159 คะแนนขึ้นไป
2. ความคาดหวังในชีวิตปานกลาง หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ความคาดหวังในชีวิต ตั้งแต่ 136 คะแนน จนถึง 158 คะแนน
3. ความคาดหวังในชีวิตต่ำ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ความคาดหวังในชีวิต ตั้งแต่ 135 คะแนน ลงไป

โดยหลักการแบ่งกลุ่มใช้เทคนิค 33 % ของ เคอร์รีตัน (Marry and Yen. 1979 : 121 ; citing Cureton. 1957) ดังนี้

กลุ่มสูง คือ กลุ่มนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 67 ขึ้นไป

กลุ่มกลาง คือ กลุ่มนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 34 - 66

กลุ่มต่ำ คือ กลุ่มนักเรียนที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33

4. ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจของนักเรียน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ได้แก่ ปากคอแห้ง หายใจถี่ เหงื่อออก วิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย มือเท้าสั่น ปวดหลัง ตาพร่า ตามัว นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ลุกลุกนอน

4.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิต ได้แก่ ฉุนเฉียว เบื่อหน่าย ท้อแท้ ตื่นเต้น ตกใจ กลัว วิดกกังวล กลุ้มใจ เศร้าซึม เหม่อลอย ขาดสมาธิ

ความเครียดของนักเรียน วัดได้จากแบบสอบถามความเครียดที่ผู้วิจัยปรับปรุงและดัดแปลงมาจากแบบทดสอบความเครียดของ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 38 - 40)

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1. ความหมายของความเครียด

ความเครียดมีความหมายต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้

เว็บสเตอร์ (Webster. 1986 : 1861) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) เป็นคำที่มาจากภาษาลาติน Strictus หรือ Strict ซึ่งหมายถึง ความกดดันทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้น ๆ เสียสมดุล อันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

ลาซารัส (Lazarus. 1976 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่มนุษย์หรือสัตว์ได้รับความกดดัน และต้องอาศัยการปรับตัวทางร่างกายและจิตใจ

ฟิชเบน (Fishbein. 1975 : 1225 - 1226) กล่าวถึง ความเครียดว่าเป็นภาวะที่กดดันร่างกายและจิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือเป็นเพียงสิ่งที่คุกคามทางด้านจิตใจ

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler. 1984 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นระดับของความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันอาจทำให้บุคคลมีความเครียดแตกต่างกัน

คีรอนันต์ จูฑะเตมีย์ (2524 : 8) ให้ความหมายว่า ความเครียดคือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองสิ่งที่มาคุกคาม

นพรัตน์ แก่นนาคำ (2524 : 6) อธิบายว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้จิตใจและร่างกายเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกัน หรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด บัญหาเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวเข้ากับเพื่อน เป็นต้น

โอเวน (ศรีนวล โอสเสถียร. 2527 ; อ้างอิงมาจาก Owen. 1983 : 482) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลของความรู้สึกไม่สบาย ไม่สะดวกสบาย ความไม่ต้องการ และกล่าวเห็นว่าลักษณะหนึ่งของภาวะเครียดด้านจิตใจ ก็คือ ความวิตกกังวล

วัชรินทร์ หลิมรัตน์ (2527 : 41) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งกดดันใด ๆ สิ่งที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาเหล่านี้ อาจจะเป็นสิ่งที่มีลักษณะทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิร้อนจัด หนาวจัด สารพิษต่าง ๆ ความไม่สมบูรณ์ในสังคม หน่วยงาน ครอบครัว เหล่านี้สามารถกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 12) อธิบายว่า ความเครียดเป็นภาวะด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งขาดความสมดุล อาจเกิดขึ้นจากสภาวะและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพเกิดการเป็นโรคได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

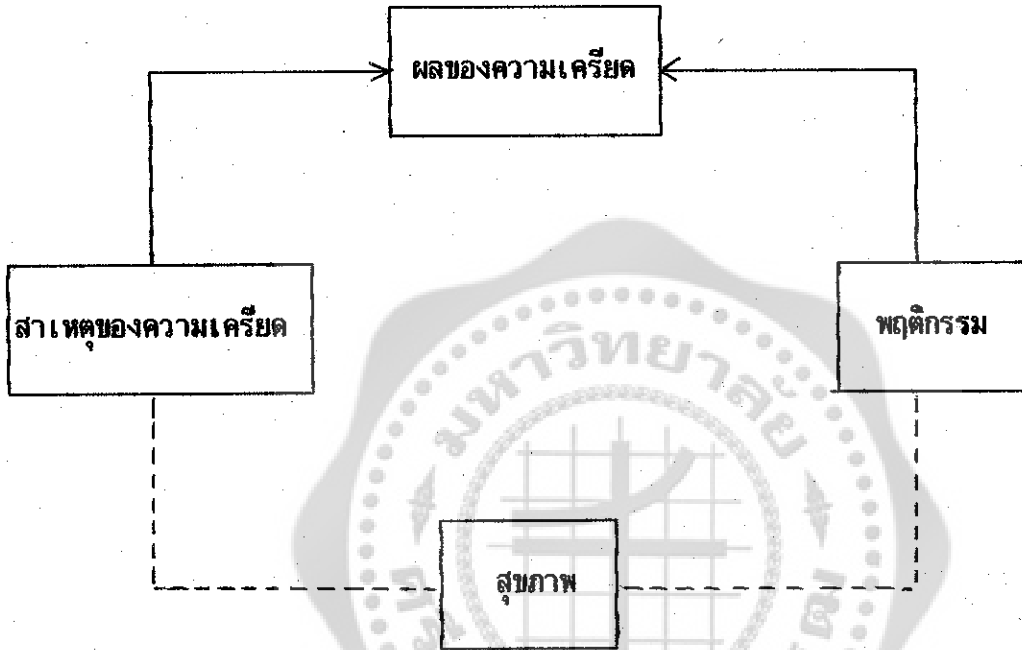
ชุติตย์ ปานปรีชา (2529 : 482) ให้ความหมายของความเครียด ดังต่อไปนี้

1. ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาในหรือนอกตัวตน ปัญหาเกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น ปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ
2. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มีมากระตุ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ
3. ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้น บังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

จากความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

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



ภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพ

จากภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพประกอบด้วย

2.1 สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีหลายสาเหตุตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่าง

2.2 ผลของความเครียด (The Effect of Stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว

และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

2.3 พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) จึงนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้น ผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

2.4 สุขภาพ (Health) หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ลักษณะธรรมชาติของความเครียด อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ ลี้หน้าง ดังแสดงไว้ในรูปเป็นเส้นประ ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

### 3. ชนิดของความเครียด

มิลเลอร์ และคีน (Miller and Keane. 1972 : 915 - 916)  
แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิด คือ

3.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) แบ่งออกเป็น 2 ชนิดตามปฏิกิริยาตอบสนอง คือ

3.1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น ได้รับความเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์ที่หน้ากลัว

3.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น เจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรภ์

3.2 ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลัน เมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น

#### 4. สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดมีหลายประการ ดังที่มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

วอลเลซ (Wallace. 1978 : 457 - 458) แบ่งสาเหตุของความเครียด

ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

4.1 สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งแยกออกเป็น

4.1.1 สาเหตุจากครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก

คู่สมรส

4.1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง - ลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

4.1.3 สาเหตุอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน

4.2 สาเหตุจากภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความรู้สึก ความฝัน ความคาดหวัง เป็นต้น

เอนเจิล (Engle. 1962 : 288 - 300) สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการ คือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ส่วน ลอ อุดทางกูร (2522 : 78 - 79) กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่า หมายถึง สาเหตุใด ๆ ที่รบกวนให้เกิดความเครียดแก่บุคคล ทำให้ร่างกายต้องการปรับตัวเพื่อขจัดความเครียดนั้น โดยแยกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 อย่างคือ

1. สาเหตุเฉพาะอย่าง (Specific Stress Agent) อาจเกิดจากจุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรค และสาเหตุจากการขาดปัจจัยที่จำเป็นทางชีววิทยา และสมดุลเฉพาะภายในอินทรีย์ เช่น การขาดน้ำ ขาดออกซิเจน เป็นต้น

2. สาเหตุที่ไม่มีตัวตน (Nonspecific Stress Agent) ได้แก่ สาเหตุเกี่ยวกับจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความกดดันจากสังคม การเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต เช่น จากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ความล้มเหลวในการทำงาน การสูญเสียต่าง ๆ ความคับข้องใจจากการไม่สามารถสนองตอบความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเอง ไปจนถึงความต้องการขั้นสูง

นอกจากนี้ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 486 - 488) อธิบายสาเหตุของความเครียดดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกได้เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกาย ที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ได้เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุด หรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายทิวไทย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำเสียเลือดเป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้คือ

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

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาคอขวด เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้นเกิดความเครียดขึ้น

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist)

ทำอะไรต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบ เป็นคนตรงมีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักและต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว

ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความ

เชื่อมั่นในตนเองมีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิดคำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่ การงาน การแต่งงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากก็น้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน โดยไม่ได้คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในหน้าที่ การงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนพลั่งไหลเข้ามาอยู่ทางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กันแออัดคับแคบ ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่นต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

จากสาเหตุของความเครียดตามที่กล่าวมา สรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่สาเหตุภายในและภายนอกตัวบุคคล

## 5. ระดับของความเครียด

ชุตินัย ปานปรี่ชา (2529 : 483) แบ่งระดับหรือความรุนแรงของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับแรก เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเอง ความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจไม่รู้สึกรเพราะความเคยชินหรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลงเสีย ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลงหรือผิดพลาด การตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมาก ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรคขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปหรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองก็ยังไม่สามารถจะทำได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

## 6. อาการของความเครียด

คูแกน และคนอื่น ๆ (Dougan and others. 1986 : 191 - 198)

กล่าวถึง อาการของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

6.1 ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด จุนเจียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย เป็นต้น

6.2 ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหาร บั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง บัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูก บ่อย ๆ เป็นต้น

6.3 ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่าตามัว ปวดหลัง เป็นต้น

6.4 ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behaviour) เช่น ลุกลุกกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วแต่ยังไม่หลับ ความต้องการทางเพศลดน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

นอกจากนี้ เซลล์ (Selye. 1956 : 31 - 33) ได้อธิบายสรุปแบบของการปรับตัว ขณะที่เกิดความเครียดว่า ร่างกายจะมีการบางอย่างโดยเฉพาะเกิดขึ้น เช่น รู้สึกเมื่อยล้าระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ ทั้งนี้เป็นเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิสภาพคือร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนบางอย่างที่จะช่วยในการปรับตัวออกมา ซึ่งเซลล์ เรียกกลุ่มอาการเหล่านี้ว่าเป็นอาการของความเครียด

## 7. ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler. 1984 : 24) กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดจุนเจียว รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น บวดยืดหืด ท้องบั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

สุพิศนา เตชาติวงศ์ และคนอื่น ๆ (2520 : 465 - 466) กล่าวถึง  
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ดังนี้

1. ทางร่างกาย มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือกระตุก เหงื่อออก  
(โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า) ม่านตาขยาย ซึ่พจรเต้นเร็ว บัสสาวะบ่อย ท้องเดิน  
หายใจเร็วแรงและลึก อาจมีอาการแน่นหน้าอก รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. ทางจิตใจ มีความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด  
ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร  
หรือนอนไม่หลับ มีความรู้สึกทางเพศลดลง

ส่วน วัชรรัตน์ หลิมรัตน์ (2527 : 42) ได้สรุปปฏิกริยาในร่างกายอันเป็นผล  
ของความเครียดว่า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 3 ประการ ดังนี้ (1) ต่อมหวมวกไต  
โต (2) กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กอักเสบ (3) ต่อมไธมัสและต่อมน้ำเหลืองที่เยี่ยวฝ่อ  
ปฏิกริยาเหล่านี้ จะเกิดได้ทั้งผู้ที่มีความเครียดอย่างรุนแรงและผู้ที่มีความเครียดค่อนข้างน้อย  
แต่อยู่กับสภาพเครียดนาน ๆ นอกจากนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้นยังทำให้เกิดผลที่นอกเหนือไปจาก  
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกด้วย ได้แก่ มีพฤติกรรมที่ผิดแผกไปจากเดิม ร่างกายไม่ตอบ  
สนองต่อยาและสิ่งกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

นอกจากนี้ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 491 - 494) กล่าวถึงผลของ  
ความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่าธรรมชาติของคน มีการ  
ปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ใน  
ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียด  
เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้มียุ่ยาวนานเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัว ควบคุม หรือ  
คงทนต่อไปได้จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่ได้ดังต่อไปนี้

### 1. ผลเสียต่อร่างกาย

ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวนและผิดปกติได้หลายประการ ดังนี้

1.1 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอแม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัด ป่วยบ่อย ๆ และไม่ค่อยหาย

1.2 เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysiologic Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดศีรษะข้างเดียว ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน เป็นแผลในกระเพาะและลำไส้เล็กส่วนต้น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

1.3 สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มมากขึ้น เคราตินเป็นต้นเหตุให้เกิดสิบนบนใบหน้า นอกจากนี้ความเครียดทำให้คนชอบเกา ขอบแกะหรือแคะผิวหนัง ทำให้มีสิวลเพิ่มมากขึ้น

1.4 ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศีรษะหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศีรษะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลงหรือไม่เพียงพอเป็นผลให้เส้นผมบริเวณศีรษะขาดอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศีรษะได้

1.5 แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียดมีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคน คนที่มีความเครียดสูงติดต่อกันอยู่นานจะดูแก่ก่อนวัย

## 2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

ความเครียดทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวน และเกิดความผิดปกติได้หลายชนิด ดังนี้

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้นทางใจ รู้สึกหงุดหงิด ไร้ค่า ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2.2 นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่าง ๆ นานา คิดวกไปเวียนมา ความคิดจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถทำข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้งเวลาทำงาน ยามว่าง ยามพักผ่อน ไม่ว่าเวลากลางวันหรือกลางคืนจึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

2.3 เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท ความเครียดสูงและเป็นอยู่นาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ในที่สุด

2.4 ติดสุราและยาเสพติด เป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบายหรือขจัดความเครียดอย่างถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีติดสุราหรือใช้ยาเสพติด ซึ่งเกิดผลระยะสั้น คือทำให้ผ่อนคลายความเครียดลง แต่ผลในระยะยาวทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น เมื่อติดสุราหรือใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดบ่อย ๆ เข้าในที่สุดก็ต้องติดสุราและยาเสพติด

2.5 ครอบครัวไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิดขาดความอดทน ขาดเหตุผล อารมณ์เสื่อง่าย ใครพูดจาไม่ถูกใจหรือถูกขัดใจก็จะรู้สึกไม่พอใจ และแสดงออกมาทางใบหน้า คำพูด และการกระทำ ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ร่วมบ้าน เรืองเดียวกัน เกิดความเครียดขึ้นด้วย ทำให้มีเรื่องระหองระแหง โกรธ ทะเลาะเบาะแว้งกันระหว่างสมาชิกของครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว

2.6 นิสัยเปลี่ยนแปลง ความเครียดทำให้นิสัยหรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น สูบบุหรี่จัด หรือรับประทานอาหารบ่อยขึ้นเพื่อให้หายเครียด ทำให้ติดบุหรี่ ร่างกายอ้วนมาก หรือมีน้ำหนักมากเกินไป บางรายลดความเครียดโดยออกเที่ยวเตร่หาเมรั้ง ทานค่า เล่นการพนัน ใช้เงินเกินตัว ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ติดการพนัน เงินทองหมดตัว เป็นหนี้สินได้

จากผลของความเครียดสรุปได้ว่า บุคคลทุกคนสามารถทนความเครียดได้ระดับหนึ่ง ถ้ามีความเครียดมากและเป็นอยู่นาน จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

## 8. การวัดความเครียด

เพพวัลย์ สุชาติ (2530 : 30) กล่าวว่า การที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสาเหตุของความเครียด ส่งผลให้เกิดอาการต่าง ๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ความรู้สึก

นั้นชี้ให้เห็นว่า การจะวัดว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่ มากน้อยเพียงใดสามารถวัดได้จากอาการต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดนั่นเอง

ส่วน ชูติตย์ ปานปรีชา (2529 : 482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้ว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใดนั้นมี 2 วิธี ดังนี้

วิธีแรก สังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรมรวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่น อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหน้ำ กระสับกระส่าย ตลอดทั้งการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิมหรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้หนักลด อ่อนเพลีย โดยมีสาเหตุมาจากการมีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การมีปัญหามากและการแก้ปัญหาไม่ตก เป็นต้น

วิธีที่สอง ใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจหาความเครียด โดยสามารถคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ๆ ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร ตัวอย่างเช่น Health Opinion Survey (HOS), Symptom Check List 90 (SCL- =90) และ Cornell Medical Index (CMI) แบบทดสอบที่กล่าวมานี้โดยเฉพาะ HOS ให้ได้ง่าย รวดเร็ว เนื่องจากมีคำถามให้ตอบเพียง 20 ข้อ สามารถตรวจหาความเครียดรายบุคคลและสำรวจความเครียดของชุมชนได้ด้วย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำแบบทดสอบ HOS และ CMI มาใช้ในการศึกษาความเครียดมีดังต่อไปนี้

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 120) ศึกษาเรื่อง "ปัจจัยทางสังคม จิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น" โดยดัดแปลงแบบทดสอบความเครียด CMI และ HOS มาใช้ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 21 ข้อ

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 55) ได้ดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดทั้ง CMI และ HOS มาใช้ในการศึกษาวิจัยปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ โดย

ตัดแปลงให้ครอบคลุมเนื้อหาที่เป็นอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลของความเครียด

#### 4 เรื่อง ดังนี้คือ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)
2. ความซึมเศร้า (Depression)
3. ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว (Irritability)
4. อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (Somatic Complaints)

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 38) ศึกษาเรื่อง "การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรมสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ" โดยดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดของคูแกนและคนอื่น ๆ มาใช้ มีข้อคำถามทั้งสิ้น 40 ข้อ

จากเอกสารต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าวิธีการที่จะทราบว่าคุณค่าใดมีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาได้จากพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกและจากแบบทดสอบ เช่น HOS, SCL-90 CMI และแบบทดสอบความเครียดของคูแกนและคนอื่น ๆ

#### การวิจัยเกี่ยวกับความเครียด

##### การวิจัยในต่างประเทศ

เฮาส์ (House. 1974 : 17 - 27) ศึกษาเรื่องความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคนงานอเมริกันผิวขาว พบว่า ลักษณะบุคลิกภาพแบบก้าวร้าวมีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รับผิดชอบ เร่งรีบทำงานให้ทันกับเวลา ก่อให้เกิดความเครียดสูง และมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจสูงอีกด้วย นอกจากนี้ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจกล่าวคือ ถ้ามีความพึงพอใจและภาคภูมิใจในงานต่ำ จะมีความเครียดสูงทำให้เกิดโรคหัวใจและโรคอื่น ๆ สูงด้วย

นอกจากนี้ คาแพลน (Larocco and others. 1980 : 205 ; citing Kaplan. 1972) สรุปผลการวิจัยว่า แรงเสริมทางสังคมจากผู้นบังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

จากการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความ  
 ทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน เร่งรีบทำงานให้ทันเวลา เกิดความเครียด  
 สูง นอกจากนี้ในการปฏิบัติงาน แรงเสริมทางสังคมจากผู้นั่งคัมบังคัมบังชา ผู้ใต้บังคับบัญชา  
 และเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ ซึ่งลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

### งานวิจัยในประเทศไทย

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 106) ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา  
 ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่า ความเครียด  
 ของเด็กนักเรียนมัธยมครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ  
 ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ตั้งแต่เครียด  
 เด็กนักเรียนมัธยมส่วนใหญ่ จะมีลักษณะอาการดังกล่าวในระดับปานกลาง มีบางส่วนที่มี  
 อาการในขั้นรุนแรง ซึ่งอาการที่เกิดบ่อย คือรู้สึกมึนงง หรือเวียนศีรษะ รวมทั้งมีความรู้สึกโกรธ  
 หงุดหงิดได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 78 - 80) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับ  
 ความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักสังคมสงเคราะห์  
 ทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลฝ่ายกายของรัฐ ทั้งในกรุงเทพมหานครและ  
 ต่างจังหวัด จำนวนทั้งสิ้น 208 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด  
 ของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ฝ่ายกาย เรียงลำดับความสำคัญ ได้แก่ ความพึงพอใจ  
 ในการทำงาน บุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน  
 การทำงานต้องให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ และอายุ

ผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงว่ามีปัจจัยหรือสาเหตุหลายประการที่สัมพันธ์กับ  
 ความเครียด ปัจจัยด้านลักษณะส่วนตัว ได้แก่ อายุ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความคาดหวัง  
 ในชีวิต บุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยาน ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รีบด่วน  
 และเร่งรีบทำงานให้ทันเวลาที่กำหนดไว้ ส่วนปัจจัยความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน

ได้แก่ ความก้าวหน้าในการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน เงินเดือน สวัสดิการและสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมด ทำให้ทราบว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และมีสาเหตุหรือสถานการณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้องมากมายโดยเฉพาะเด็กในวัยเรียน ถ้าตั้งความหวังไว้เกินความสามารถที่มีอยู่ ก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง

#### 1. ความหมายของความคาดหวัง

วิทเทคเคอร์ (Whittaker, 1965 : 635) ให้นิยามของความคาดหวังว่า หมายถึง เป้าประสงค์ที่บุคคลตั้งไว้สำหรับตนเองและเป็นสิ่งที่เขาจะพยายามทำให้สำเร็จ

ฟินน์ (Finn, 1962 : 390) กล่าวว่า ความคาดหวัง หมายถึง การประเมินค่าบุคคลหรือตนเองด้านจิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึก และใช้ความคาดหมายนั้นมาเป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมที่จะมีต่อบุคคลที่ตนคาดหวังหรือต่อตนเองในลักษณะที่ตนคิดว่าถูกต้อง

แบนดูรา (Bandura, 1977 : 84 - 85) เสนอลักษณะความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลเป็น 3 มิติ มิติที่หนึ่งเกี่ยวกับปริมาณของความคาดหวัง (Magnitude) กล่าวคือ ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมหนึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หรือแตกต่างกันไปในบุคคลเดียวกันเมื่อต้องทำพฤติกรรมที่มีความยากง่ายแตกต่างกัน เป็นการคาดหวังของบุคคลว่าตนจะทำงานสำเร็จถึงระดับใด เมื่อถูกเสนองานที่มีระดับความยากแตกต่างกัน มิติที่สองเกี่ยวกับการแผ่ขยาย (Generality) ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน อาจจะแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่สถานการณ์อื่นในปริมาณที่แตกต่างกันได้ ประสบการณ์บางอย่างไม่ทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนแผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่น มิติที่สามเกี่ยวกับความเข้มหรือความมั่นใจ (Strength) ถ้าความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนมีความเข้มน้อย หมายถึง บุคคลไม่มั่นใจในความสามารถของตน เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง จะทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความ

สามารถของตนลดลง แต่ถ้ามีความเข้มหรือมั่นใจมาก บุคคลจะมีความบากบั่นมานะพยายามมาก แม้ว่าจะประสบเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังบ้างก็ตาม

ประทีน มหาพันธ์ (2521 : 24) กล่าวว่า ความคาดหวัง หมายถึง ปณิธาน หรือความมุ่งหวังในชีวิต และความเป็นอยู่ในอนาคต ซึ่งเยาวชนคิดฝันว่าจะบรรลุ

สิริวรรณ อิศวกุล (2528 : 13) ให้ความหมายของความคาดหวังว่า "ความคาดหวังของมนุษย์เป็นการคิดล่วงหน้าไว้ก่อน ซึ่งอาจจะไม่เป็นไปตามที่คิดไว้"

จากความหมายที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสรุปและให้ความหมายของความคาดหวังในชีวิต เพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ว่า ความคาดหวัง หมายถึง ความคิด ความรู้สึกของนักเรียนต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสิ่งที่ตนต้องการ โดยคาดคะเนให้เหมาะสมกับความสามารถและสภาพของตนเอง

## 2. ชนิดของความคาดหวัง

คนอยู่ได้ด้วยความคาดหวัง ซึ่งตั้งไว้ต่าง ๆ กัน มีทั้งความหวังในระยะสั้น และระยะยาว ความหวังในทางบวกและในทางลบ ความหวังหรือความคาดหวังนี้จะนำไปสู่พฤติกรรม ซึ่งแตกต่างกันไป ไพบูลย์ เทวรักษ์ (2527 : 48) กล่าวว่า "เมื่อคนเราอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องทำบางสิ่งให้สำเร็จ ความหวังเป็นตัวการที่มีผลต่อพฤติกรรมในการทำงาน เป็นการยากที่จะกระตุ้นตนเองให้มีความพยายามและอดทนในการกระทำสิ่งที่ตนเชื่อว่าจะประสบความล้มเหลว"

ส่วน ไสริณี โพธิ์แก้ว (2527 : 81) กล่าวถึงผลของความคาดหวังในทางลบว่า "ความคาดหวังในทางร้าย เช่น ถ้าเรายังจนอย่างนี้ลูกเราจะเป็นอย่างไรหน้ออีก 10 ปี ข้างหน้า ถ้าบ้านเมืองเป็นอย่างนี้เราคงอยู่ไม่ได้หรือถ้าพ่อตายแล้วเราจะอยู่กับใคร... ความคาดหวังในทางร้ายมักทำให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล ซึ่งทำให้ชีวิตขาดความสมดุลได้"

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 37 - 38) อธิบายความมุ่งหวังตามทฤษฎีของ แอดเลอร์ และยกตัวอย่างดังนี้ ความคิดมุ่งหวังถึงสิ่งที่ยากเป็นในอนาคตของแต่ละคน ซึ่งแตกต่างกันไปนั้น มีอิทธิพลต่อความประพฤติหรือบุคลิกภาพไม่น้อยไปกว่า "ความทรงจำ" หรือ ประสบการณ์จากอดีตตามที่พรอยด์เน้น เช่น ถ้าคิดหวังอยากเป็นหมอในอนาคต ก็ต้องมานะตั้งใจเรียนหนักไม่เที่ยวเตร่เสเพล และยังต้องทำตนเองให้เป็นที่น่าเคารพยำเกรงของผู้อื่น ถ้าคิดหวัง

อยากเป็นทหารก็ต้องมานะฝึกตนเองให้สุขภาพแข็งแรง อดทน...ความคิมุ่่งหวัง

ในอนาคตของคนจึงมีอิทธิพลสูงในการกระทำต่าง ๆ จนเกิดเป็นนิสัยและเป็นบุคลิกภาพในปัจจุบัน ส่วน รัสเซลล์ (Russell. 1956 : 156)กล่าวถึงความสำคัญของความคาดหวังว่า "ความคาดหวังจัดเป็นทัศนคติอีกรูปแบบหนึ่งที่มีผลต่อการคิดของเด็ก"

นอกจากนี้ ประเทิน มหาพันธ์ (2521 : 88) กล่าวถึงความสัมพันธ์ของความมุ่งหวังในชีวิตกับพฤติกรรมของเยาวชนไว้ว่า "ความมุ่งหวังในชีวิตจัดเป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญที่ส่งผลถึงแนวคิดและการประพฤติปฏิบัติของเยาวชน ถ้าหากเยาวชนมีความมุ่งหวังในชีวิตสูงเยาวชนย่อมหลีกเลี่ยงการกระทำความชั่ว ความผิด" นั่นคือ ความคาดหวังมีความสำคัญอย่างมากต่อพฤติกรรมของมนุษย์ การทราบความคาดหวังจะเป็นแนวทางในการศึกษาและทาพายพฤติกรรมของบุคคล

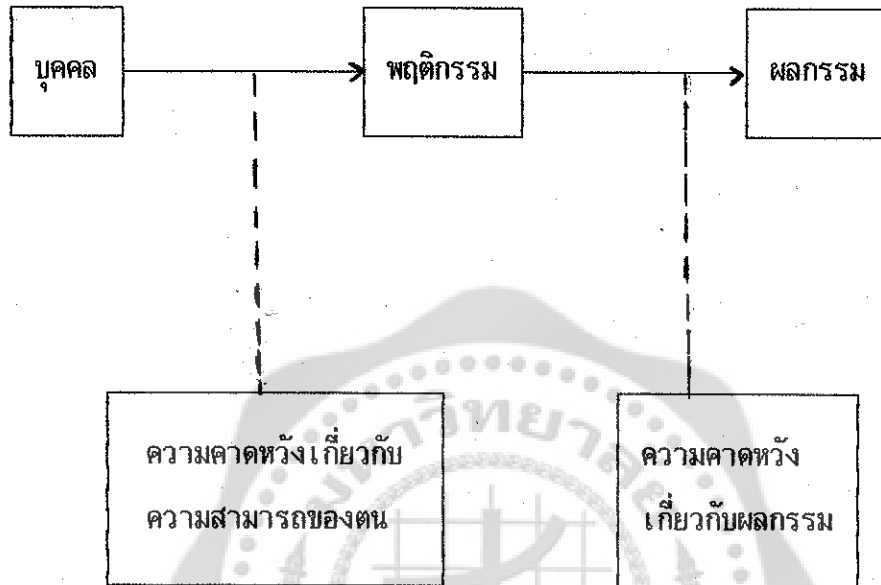
โดยสรุป ความคาดหวังมีอิทธิพลต่อความประพฤติและบุคลิกภาพของบุคคลไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังในเชิงบวกหรือลบก็ตาม ซึ่งถ้าเยาวชนได้รับความรู้และมีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องความคาดหวัง โดยตั้งให้เหมาะกับตนเองและสภาพความเป็นจริง ก็จะส่งผลให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนมีบุคลิกภาพที่ดีมีความเชื่อมั่นในตนเอง

### 3. องค์ประกอบของความคาดหวัง

แบนดูรา (Bandura. 1977 : 79) กล่าวว่า ความคาดหวัง ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่นั้น มี 2 ชนิดคือ

1. ความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรม (Outcome Expectancy) เป็นการประมาณของบุคคลว่าพฤติกรรมใดนำไปสู่ผลกรรมใด
2. ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน (Efficacy Expectancy) เป็นการประมาณความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ผลกรรมที่คาดหวังไว้

ความคาดหวังทั้งสองอย่างนี้แสดงเป็นแผนภูมิดังนี้



(Bandura. 1977 : 79)

จากแผนภูมินี้ บุคคลจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่าเมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นจะได้รับผลที่ต้องการหรือไม่ และคาดหวังว่ามีความสามารถพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลกรรมใด แต่ความสามารถของมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ตัวอย่างเช่น การสอบชิงทุนไปศึกษาต่อในต่างประเทศ หรือการสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ถ้าบุคคลที่มีคุณสมบัติตามข้อกำหนดและปรารถนาที่จะศึกษาต่อ คาดหวังว่าตนเองมีความสามารถไม่พอที่จะสอบได้ แนวโน้มที่จะไปสมัครสอบจะน้อยลง อาจตัดสินใจไม่ไปสอบเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวัง ซึ่งเป็น การพลาดโอกาสที่ตนเองอาจจะได้สิ่งที่ปรารถนานั้น

แบนดูรา (Bandura. 1977 : 81 - 82) เสนอองค์ประกอบที่ทำให้  
เกิดความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน ดังนี้

1. ความสำเร็จในการทำงาน (Performance Accomplishment) เป็น  
ประสบการณ์ตรงจึงมีผลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลอย่างมาก ความสำเร็จใน  
การทำงานจะเป็นตัวเพิ่มความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล และการไม่ประสบผลสำเร็จ  
ในการทำงานหลายครั้งซ้ำกัน จะเป็นตัวลดความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตน ในกรณีที่  
ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถเกิดจากการประสบความสำเร็จหลายครั้ง จะทำให้บุคคล  
ไม่ทอดทิ้งในการทำงานนั้นเมื่อไม่ประสบความสำเร็จในบางครั้ง ซึ่งถ้าการไม่ประสบผลสำเร็จ  
นั้นสามารถแก้ไขความผิดพลาดด้วยความพยายาม จะเป็นแรงเสริมในการทำงานต่อไป แม้งาน  
จะยากเพียงใดบุคคลจะเพิ่มความพยายามเพื่อให้งานนั้นสำเร็จ

2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) เป็นสิ่ง  
แนะหรือตัวแบบให้บุคคลนำมาพิจารณาความสามารถของตน เมื่อบุคคลสังเกตเห็นผู้อื่นได้รับ  
ความสำเร็จในการทำงานที่ยาก โดยไม่มีผลเสียตามมา ทำให้เกิดความคาดหวังว่า ตนก็  
สามารถทำงานนั้นได้ ถ้าตั้งใจและพยายาม

3. การพูดชักจูงของผู้อื่น (Verbal Persuasion) เป็นการรับเอาคำแนะนำ  
ชักจูงของผู้อื่นมา เพื่อพัฒนาความสามารถของตน เป็นเครื่องช่วยเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ  
ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะทำงานได้สำเร็จ ถึงแม้ว่าจะเคยทำงาน  
ไม่สำเร็จมาแล้ว

4. ความตื่นเต้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) บุคคลจะรับรู้  
ตนตื่นเต้นมีความวิตกกังวลหรือความกลัวจากอาการกระตุ้นของร่างกาย ในสภาวะที่ร่างกาย  
ถูกกระตุ้นมากมักจะทำให้การทำงานไม่ได้ผลดี หากบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความวิตกกังวลในระดับสูง  
จะคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนในการทำงานนั้นในระดับต่ำ

อาจกล่าวได้ว่า องค์ประกอบของความคาดหวังมี 2 ประเภท คือองค์ประกอบ  
ภายในและองค์ประกอบภายนอก องค์ประกอบภายใน หมายถึง การพิจารณาตนเอง ซึ่ง  
ได้แก่ การประเมินความสามารถของตนต่อการกระทำว่ามีหรือไม่มีและมากน้อยเพียงใด

องค์ประกอบภายนอก หมายถึง การพิจารณาการกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออก ตลอดจนผลอันเกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ

#### 4. ปัจจัยที่ทำให้ความคาดหวังแตกต่างกัน

บุคคลมีความคาดหวังแตกต่างกัน ทั้งสิ่งที่คาดหวังและระดับของความคาดหวัง เฮิร์ลลอค (Hurlock. 1974 : 191 - 194) อธิบายว่าบุคคลจะมีความคาดหวังแตกต่างกัน เนื่องจากปัจจัยต่อไปนี้คือ

1. วัฒนธรรม (Cultural Ideals) วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน มีมาตรฐานของความคาดหวังต่อสมาชิกต่างกัน มาตรฐานนั้นครอบคลุมถึงระดับของความสำเร็จและทัศนคติต่อความสำเร็จ เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะรับรู้ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อตนเอง และความรับผิดชอบของตนเองที่จะต้องมีส่วน การตั้งความคาดหวังของบุคคลในแต่ละสังคมจึงแตกต่างกันไป

2. ชนิดของครอบครัว (Kind of Family) เด็กที่มาจากครอบครัวที่มั่นคง มีแนวโน้มที่จะตั้งจุดมุ่งหมายในอนาคตสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่มั่นคง ครอบครัวที่มีการโยกย้ายบ่อย ๆ เด็กจะคาดหวังไม่ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร เด็กที่ไม่ต้องย้ายถิ่นจะสามารถวางแผนของตนเองได้อย่างชัดเจนคือ มีความคาดหวังที่ชัดเจนและแน่นอน

3. ระดับชั้นทางสังคม (Ordinal Position) ครอบครัวที่มีฐานะ เศรษฐกิจปานกลางและฐานะทางเศรษฐกิจดี บิดามารดาจะให้ความหวังแก่บุตรคนแรกและให้โอกาสแก่บุตรคนแรกมากที่สุด โดยเฉพาะถ้าเป็นบุตรชาย ซึ่งตรงกันข้ามกับครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำลูกคนสุดท้ายจะได้รับการส่งเสริมจากบิดา มารดา และพี่ ๆ มากที่สุด เพื่อให้สมาชิกคนหนึ่งครอบครัวขยับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูงขึ้น เมื่อบิดา มารดา มีฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น และพี่ ๆ เติบโตและทำงานแล้ว

4. วินัย (Discipline) เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตโนมัติโดยจะตั้งความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ในทางตรงข้ามเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะตั้งความคาดหวังสอดคล้องกับความเป็นจริง

5. ฐานะในกลุ่ม (Group Status) กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อเด็กมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับฐานะของตนในกลุ่ม และความคาดหวังที่กลุ่มมีต่อตน ถ้าฐานะของตนในกลุ่มมั่นคง และไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องสร้างความประทับใจให้กับสมาชิกในกลุ่ม ระดับความคาดหวัง ก็จะใกล้เคียงความเป็นจริง สำหรับเด็กที่ไม่มีบทบาทสำคัญในกลุ่ม จะต้องการเลื่อนขั้นตนเองเข้าสู่อำนาจเป็นผู้นำในกลุ่ม ทำให้การตั้งความคาดหวังหลาย ๆ อย่าง ไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริง สำหรับบุคคลที่ชอบแยกตัวเอง ความคาดหวังของกลุ่มจะมีผลต่อเขาเพียงเล็กน้อย

6. การใช้กลวิธาน (Use of Escape Mechanisms) กลวิธานที่มีผลต่อการตั้งความหวังมากที่สุดคือการผันกลางวัน เช่น ผันอยากเป็นพระเอกหรือนางเอก ก็จะตั้งความคาดหวังไว้ว่าจะประสบความสำเร็จและหลีกเลี่ยงความล้มเหลว ซึ่งเป็นการตั้งความหวังที่อาจไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริง

7. การบอกเล่าความคาดหวัง (Verbalization of Aspirations) ความคาดหวังที่เล่าออกมามักจะอยู่บนรากฐานของความเป็นจริงมากกว่าที่เก็บไว้และคิดหวังอยู่คนเดียว อย่างไรก็ตามความคาดหวังที่เด็กบอกกับเพื่อนสนิทจะเป็นความใฝ่ฝันที่ไม่ค่อยใกล้เคียงความเป็นจริง เท่ากับที่บอกบิดามารดา ครู หรือคนที่ไม่ค่อยคุ้นเคยกัน เมื่อวัยรุ่นบอกความคาดหวังของตนแก่บุคคลอื่นจะเป็นการทำทนายให้พิสูจน์ตนเอง โดยพยายามทำให้ได้ตามที่พูดไว้ เพราะรู้ว่าหลายคนสนใจสิ่งที่ตนพูด เขาไม่ต้องการเห็นสายตาที่มองด้วยความผิดหวัง

8. ความล้มเหลวและความสำเร็จในอดีต (Past Failures and Successes) บุคคลที่ประสบความสำเร็จเสมอ ๆ มีแนวโน้มที่จะตั้งความคาดหวังว่าจะได้รับความสำเร็จอีกในอนาคต ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ผิดหวังซ้ำ ๆ กัน มักจะคิดว่า จะล้มเหลวอีก ความคิดเช่นนี้จะมีผลต่อการตั้งความคาดหวังในอนาคตว่าจะตั้งได้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงหรือไม่ ข้อความนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ ดีเซคโค (DeCecco.. 1968 : 167) ที่ว่า การที่บุคคลกำหนดความคาดหวังไว้อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมา กล่าวคือ ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในการทำงานนั้นมาก่อน ก็จะทำให้การกำหนดความคาดหวังในการทำงานคราวต่อไปสูงขึ้นและใกล้เคียงกับความสามารถจริงมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประสบความล้มเหลวติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ต้องลดระดับความคาดหวังต่ำลงมา เพื่อป้องกันมิให้เกิดความรู้สึกว่าตนไร้ค่า

### 9. เพศ (Sex) ทั้งบรรยากาศของบ้านและโรงเรียนจะส่งเสริมกระตุ้น

ให้เด็กชายตั้งความคาดหวังมากกว่าเด็กหญิง บิดามารดาจะคาดหวังในตัวของผู้ชายมากกว่า ผู้ชายมักถูกกระตุ้นให้มีความคาดหวังทางกีฬา การงานและการประกอบอาชีพ แต่เด็กหญิงมีความคาดหวัง การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม การแต่งงาน ซึ่งก็ยังไม่รู้ว่าจะแต่งเมื่อไร แต่งกับใคร ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมหลังแต่งงานจะเป็นอย่างไร จึงเป็นเรื่องยากที่เด็กหญิงจะวางแผนในเรื่องเหล่านี้ ดังนั้นเด็กหญิงจึงมีแนวโน้มที่จะตั้งจุดมุ่งหมายในระยะสั้นมากกว่าเด็กชาย แม้ในเรื่องการเรียน เด็กหญิงมักจะวางแผนระยะสั้น เช่น เดือนต่อเดือน

### 10. เชาวน์ปัญญา (Intelligence) เมื่อเด็กอยู่ในกลุ่มที่มีค่านิยมต่อความสำเร็จสูง

เด็กจะตั้งความคาดหวังให้ตนประสบความสำเร็จเหนือเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ซึ่งอาจไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริง อย่างไรก็ตามเด็กที่ฉลาดจะตั้งความคาดหวังโดยอาศัยความสนใจและความสามารถของตนมากกว่าที่ตามจุดมุ่งหมายที่กลุ่มตั้งไว้ ในทางกลับกันเด็กที่ฉลาดน้อย จะตั้งความคาดหวังตามค่านิยมของกลุ่ม

### 11. บุคลิกภาพ (Personality) บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อการตั้งจุดมุ่งหวัง

หลายกรณีด้วยกัน เช่น ในเรื่องการชดเชย บุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองจะตั้งความคาดหวังโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตน ยิ่งไม่ยอมรับความสามารถของตนเองเท่าไร จะยิ่งตั้งความคาดหวังไว้สูงและไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริงเท่านั้น นับเป็นความทะเยอทะยานเพื่อปกปิดความสามารถของตน

บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองจะตั้งความคาดหวังสอดคล้องกับความจริง ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักค้นหาจุดมุ่งหมายโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตนเอง และไม่เคยพอใจถึงแม้ว่าจะมาถึงจุดสูงสุดแล้วก็ตาม

บุคคลที่มีความวิตกกังวลต่ำมีแนวโน้มจะตั้งความคาดหวังไว้สูง เนื่องจากจะคิดถึงความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว ซึ่งอาจทำให้ตั้งความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่วนบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงมักตอกย้ำอยู่กับความล้มเหลวในอดีต ทำให้มองอนาคตในแง่ดีน้อยกว่าที่ควรจะเป็น

เมื่อบุคคลตั้งความคาดหวังแล้ว บางคนประสบความสำเร็จ แต่บางคนล้มเหลว เฮิร์ลลอค (Hurlock. 1974 : 394) กล่าวว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับตนเองที่ไม่เป็นจริง จะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างการรับรู้ตนเองตามที่เป็นจริงกับการรับรู้ตนเองตามอุดมคติ เป็นผลให้เกิดการไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งสามารถเกิดได้ทุกวัย แต่จะเกิดมากที่สุดในช่วงวัยรุ่นตอนต้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความคาดหวังเป็นปัจจัยหนึ่งที่กำหนด พฤติกรรมของมนุษย์ ความคาดหวังจะเป็นตัวกระตุ้น เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตในแนวทาง ที่ถูกต้อง ความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงหรือเป็นไปไม่ได้ จะทำให้บุคคลไม่ยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าตนไร้ค่า การที่บุคคลใดจะตั้งความคาดหวังไว้อย่างไรย่อมขึ้นกับประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้นความคาดหวังยังเป็นแนวทางในการทำนายพฤติกรรมของบุคคล

## 5. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 ความคาดหวังทางการศึกษา

ประเทิน มพาทันท์ (2521 : 184 - 185) ได้ศึกษาเรื่อง

"การศึกษาการกระทำผิดของเยาวชน" เปรียบเทียบระหว่างเยาวชนที่ทำผิดกฎหมาย และไม่ทำผิดกฎหมายในหลาย ๆ ด้าน โดยมีความมุ่งหวังเป็นตัวแปรหนึ่ง และให้ความหมายของความมุ่งหวังทางการศึกษาไว้ว่า หมายถึง บัณฑิตหรือความมุ่งมั่นทางการศึกษา ที่เยาวชนเคยมุ่งหวังที่จะบรรลุ และกล่าวว่า ความมุ่งหวังทางการศึกษาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่น ๆ อีกหลายเรื่อง เป็นต้นว่า ความสำเร็จ ความล้มเหลวในโรงเรียน ที่คนคิดต่อโรงเรียน ความรู้สึกต่อตนเอง ตลอดจนความมุ่งหวังในชีวิต และที่สำคัญความมุ่งหวังทางการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับการกระทำผิดกฎหมายของเยาวชนด้วย

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความมุ่งหวังทางการศึกษาระหว่าง เยาวชนกลุ่มต่าง ๆ ที่กระทำผิดกฎหมาย ได้แก่ เยาวชนที่มีระดับการศึกษาสูงกับเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่ำ เยาวชนที่มีฐานะดีกับเยาวชนที่มีฐานะยากจน เยาวชนที่ครอบครัวมีสถานภาพทางสังคมสูงกับเยาวชนที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ เยาวชนที่บิดามีระดับการศึกษาสูงกับเยาวชนที่มีบิดามีระดับการศึกษาต่ำ เยาวชนที่มีพี่น้องมากกับเยาวชนที่มีพี่น้องน้อย และเยาวชนที่กระทำ

ผิดกฎหมายมากกับเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายน้อย ผลปรากฏว่าค่าเฉลี่ย เรื่องความมุ่งหวังทางการศึกษาของ เยาวชนทุกกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สืบศักดิ์ วิยานนท์ (2515 : บทคัดย่อ) ศึกษาวัยรุ่นที่ผิดกฎหมายและไม่ทำผิดกฎหมาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 63 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ไม่กระทำผิดกฎหมายมีจุดมุ่งหมายในชีวิตทางด้านการศึกษาสูงกว่าเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย ในเรื่องเกี่ยวกับการอยากเรียนให้ได้คะแนนดี ๆ อยากเรียนให้ผลการเรียนดีกว่าเพื่อนทุกคน อยากศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ อยากศึกษาต่อจนสำเร็จชั้นปริญญาตรี และอยากศึกษาต่อชั้นสูงกว่าปริญญาตรี ส่วนเด็กกระทำผิดกฎหมายมีจุดมุ่งหมายในชีวิตทางด้านการศึกษาสูงกว่าเด็กที่ไม่กระทำผิดกฎหมายในเรื่องเกี่ยวกับการอยากศึกษาต่อทางด้านวิชาชีพในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ และการอยากศึกษาต่อในโรงเรียนฝึกอาชีพระยะสั้น

สำหรับกลุ่มเยาวชนปกติ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2523 : 83) ศึกษาระดับการศึกษาสูงสุดที่เยาวชนคาดหวังจะเรียนและความคาดหวังถึงโอกาสที่จะเรียนได้สำเร็จตามที่ต้องการ ผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากคือ ร้อยละ 67.8 คาดหวังมากกว่าจะทำได้ ร้อยละ 25.6 คาดหวังปานกลาง และร้อยละ 6.6 คาดหวังน้อย

สมุทร นุชนาถ (2513 : 111 - 112) ศึกษาค่านิยมทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 440 คน ผลการวิจัย พบว่า

1. ค่านิยมทางการศึกษาของนักเรียนชาย - หญิง ไม่มีความแตกต่างกัน
2. ค่านิยมทางการศึกษาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน

ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ค่านิยมทางการศึกษาของนักเรียนที่บิดามีชีวิตอยู่ และถึงแก่กรรม

ไม่มีความแตกต่างกัน

4. ค่านิยมทางการศึกษาของนักเรียนที่มีมารดาที่มีชีวิตอยู่และถึงแก่กรรม

ไม่มีความแตกต่างกัน

5. ค่านิยมทางการศึกษาของนักเรียนที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันและบิดามารดาหย่าร้างกันและแยกกันอยู่ ไม่แตกต่างกัน

ไม่แตกต่างกัน

## 5.2 ความคาดหวังในชีวิตด้านการประกอบอาชีพ

ความคาดหวังในชีวิตด้านการประกอบอาชีพ เป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจ

อย่างมากจากบุคคลทุกระดับ การสัมภาษณ์เด็กก็มีคำถาม "โตขึ้นหนูจะเป็นอะไร" จะพบว่า เด็กเล็ก ๆ เปลี่ยนความคาดหวังทางอาชีพของตนไปเรื่อย ๆ ขึ้นกับสภาวะแวดล้อมและสิ่งที่มีมากระตุ้น เช่น เคยอยากเป็นพยาบาลเหมือนแม่ แต่เมื่อไปโรงพยาบาลถูกพยาบาลฉีดยาก็เปลี่ยนความต้องการใหม่ อยากเป็นหมอเพราะหมอไม่ทำให้เขาเจ็บ ในเรื่องนี้ คมเพชร จิตรสุกุล (2521 : 106) กล่าวไว้ว่า ถ้าบุคคลมีความเจริญงอกงามไปตามวัย จะสามารถตรวจสอบความสนใจได้เมื่อเขาอายุประมาณ 15 - 16 ปี ช่วงของความสนใจจะชัดเจนดีพอสมควรเมื่อบุคคลอยู่ในระหว่างอายุ 16 - 25 ปี นั้นหมายความว่า ความสนใจ ต้องเกิดก่อนที่บุคคลจะได้รับประสบการณ์อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับอาชีพแต่อย่างไรก็ตามบุคคลบางคนแม้จะมีอายุย่างเข้า 20 หรือ 22 ปีแล้ว แต่ยังไม่มีความสนใจในสิ่งใดที่แน่นอน และในบางกรณีอาจจะไม่สนใจแน่นอนตลอดชีวิต รุ่งฟ้า ล้อมในเมือง (2528 : 12) กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ความสนใจในอาชีพของแต่ละบุคคลเริ่มต้นเมื่ออายุ 11 ปี แต่เป็นความคิดอย่างเพื่อฝัน เมื่อเด็กอายุ 12 ปี จะมีความสนใจอาชีพมากขึ้น แต่วัยนี้ไม่อาจพิจารณาความสามารถของตนว่าเหมาะสมกับอาชีพใด เมื่ออายุ 15 - 18 ปี เด็กจะรู้จักพิจารณาเป็นอย่างดีว่าตนควรจะเลือกอาชีพใด บุคคลจะเลือกประกอบอาชีพใด มักจะคาดหวังว่าตนมีความสามารถหรือลักษณะบางประการที่เหมาะสมกับงานอาชีพที่จะเลือกทำ ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาความคาดหวังในการประกอบอาชีพของเด็กระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นช่วงของการเลือก การตัดสินใจ การวางแผนเป้าหมายเกี่ยวกับอาชีพ และเป็นระยะที่ความคาดหวังทางอาชีพจะคงที่และเป็นไปตามสภาพความเป็นจริง

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### 1. ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ประมวลศัพท์วิชาการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2527 : 4)

ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนว่า

Academic Achievement สัมฤทธิภาพทางวิทยาการ มีความหมายเป็น 2 นัยคือ

1. ความรู้ซึ่งได้รับหรือทักษะที่เจริญขึ้นโดยการเรียนวิชาต่าง ๆ ในโรงเรียน ตามปกติ พิจารณาได้จากคะแนนผลสอบหรือจากคะแนนผลงานที่ครูกำหนดให้ทำหรือจาก  
ทั้ง 2 อย่าง

2. ผลหรือผลงานซึ่งนักเรียนได้จากวิชาสามัญ เช่น วิชาอ่าน วิชาคณิตศาสตร์ วิชาประวัติศาสตร์ ซึ่งตรงกันข้ามกับทักษะที่ได้จากวิชาการฝีมือ และวิชาพลศึกษา

อัจฉรา สุขารมณี และอรพินทร์ ชูชม (2530 : 10) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ หมายถึง ขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการทำงานที่ต้องอาศัยความพยายามจำนวนหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการกระทำที่อาศัยความสามารถทางร่างกายหรือสมอง ดังนั้นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงเป็นขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการเรียนที่อาศัยความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล โดยตัวที่บ่งชี้ถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาจได้มาจากกระบวนการที่ไม่ต้องอาศัยการทดสอบ (Nontesting Procedures) เช่น จากการสังเกตหรือการตรวจการบ้าน หรืออาจอยู่ในรูปของเกรดที่ได้จากโรงเรียน ซึ่งต้องอาศัยกรรมวิธีที่ซับซ้อนและช่วงเวลาในการประเมินอันยาวนาน หรืออีกวิธีหนึ่งอาจวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั่วไป (Published Achievement Tests) การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่นิยมใช้กันโดยทั่วไปมักอยู่ในรูปของเกรดที่ได้จากโรงเรียน เนื่องจากให้ผลที่เชื่อถือได้มากกว่า เพราะอย่างน้อยก่อนการประเมินผลการเรียนของนักเรียน ครูจะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่น ๆ อีกหลายด้าน จึงย่อมดีกว่าการแสดงขนาดของความล้มเหลวหรือความสำเร็จทางการเรียนจากการทดสอบนักเรียนด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั่วไป เพียงครั้งเดียว

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสามารถทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งวัดได้จากคะแนนเฉลี่ยสะสม คำนวณได้โดยเอาผลคูณของหน่วยการเรียนกับระดับคะแนนที่ได้ของทุกวิชารวมกันแล้วหารด้วยผลบวกของหน่วยการเรียนทุกวิชาทั้งหมด 5 ภาคเรียน

## 2. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การที่บุคคลมีระดับสติปัญญาเท่ากันมิได้หมายความว่า จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากัน (Havighurst, 1963 : 506) เมื่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแสดงให้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวทางการเรียนของนักเรียน นักจิตวิทยาจึงถือเป็นหน้าที่สำคัญที่จะหาความรู้ที่จะตอบปัญหาเหล่านี้ และพร้อมที่จะหาผลที่ได้ไปช่วยเหลือปรับปรุงหรือป้องกันปัญหาที่มีผลต่อการเรียนรู้ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงสุด พยายามขจัดปัญหาที่นักเรียนจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ และช่วยให้นักเรียนใช้ความสามารถทางการเรียนของตนเต็มตามศักยภาพที่มีอยู่ ในระยะแรกนักวิจัยทางการศึกษามักศึกษาอิทธิพลขององค์ประกอบทางสติปัญญาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เช่น ความถนัดทางด้านภาษา ความสามารถทางการคำนวณ ความสามารถทางสมองทั่ว ๆ ไป และอื่น ๆ แต่ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีค่าอยู่ในช่วง .50 ถึง .75 การวิจัยครั้งหลัง ๆ จึงมุ่งศึกษาองค์ประกอบอื่น ๆ นอกเหนือจากสติปัญญา อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของ อเล็กซานเดอร์ และซิมมอนส์ (Alexander and Simmons, 1975 : 3 - 4) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นฟังก์ชันขององค์ประกอบลักษณะส่วนบุคคลและภูมิหลังทางเศรษฐกิจและสังคม องค์ประกอบเกี่ยวกับโรงเรียน องค์ประกอบเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อน องค์ประกอบของอิทธิพลภายนอกอื่น ๆ องค์ประกอบที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และยังมี ความคลาดเคลื่อนอื่น ๆ อีกที่ไม่สามารถอธิบายได้ สอดคล้องกับ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2527 : 260) ซึ่งกล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

### 1. องค์ประกอบด้านคุณลักษณะเกี่ยวกับตัวผู้เรียน ประกอบด้วย

1.1 องค์ประกอบด้านปัญญา ได้แก่ เขาวนปัญญา ความถนัด ความรู้พื้นฐานหรือความรู้เดิมของผู้เรียน

1.2 องค์ประกอบด้านอารมณ์ ได้แก่ แรงจูงใจในการเรียน ความสนใจที่ศรัทธา และนิสัยในการเรียน ความนึกคิดเกี่ยวกับตน การปรับตัวและลักษณะทางบุคลิกภาพอื่น ๆ

2. องค์ประกอบทางด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ วัฒนธรรมเฉพาะกลุ่ม สิ่งแวดล้อมทางครอบครัว ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ที่อยู่อาศัย ความคาดหวังของบิดามารดา ลักษณะและบรรยากาศของสถานที่เรียน รวมทั้งหลักสูตร และคุณภาพของการสอน

จากผลการวิจัยนี้ สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสามารถแบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาหรือความสามารถทางสมอง และองค์ประกอบที่มีได้ เกี่ยวข้องกับสติปัญญา

### การวิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### การวิจัยในต่างประเทศ

มอโรว์ และวิลสัน (Morrow and Wilson, 1961 : 508 - 514) ศึกษาพบว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงหรือต่ำนั้น มีความสัมพันธ์กับทัศนคติของบิดามารดาที่มีต่อการอบรมเลี้ยงดูด้วยกันคือ เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบยอมรับ แสดงความสนใจและเข้าใจมากกว่าแบบทอดทิ้ง หรือการอบรมเลี้ยงดูที่บิดามารดาข่มขู่เข้มงวดกดขี่บุตรจนเกินไป ลงโทษบุตรบ่อย ๆ หรือมีเจตนาปกป้องหรือผลักดันบุตรมากเกินไป มีความคาดหวังกับเด็กในเรื่องความสำเร็จสูงหรือต่ำมากเกินไป แต่การศึกษาของ บิกลิน (Biglin, 1965 : 5725) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติของมารดากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างทัศนคติของมารดาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของบุตร มารดาที่มีทัศนคติที่ดีต่อการอบรมเลี้ยงดูแบบข่มขู่และแบบไม่สนใจ ทำให้บุตรมีวุฒิภาวะทางสังคม ความคิดสร้างสรรค์ ระดับสติปัญญาและวุฒิภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ และบุตรมักจะเป็นคนขี้อายมีพฤติกรรมถอยหนีมากกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูโดยวิธีการแบบประชาธิปไตย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮิลเลียด และรอธ (Hilliard and Roth, 1969 : 424 - 428) ที่ได้ศึกษาทัศนคติของมารดาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง พบว่า มารดาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อบรม

นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และทัศนคติของมารดาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กทั้ง 2 กลุ่ม

แอสเวิร์ธ (Ashworth. 1963 : 3224-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบ ภูมิหลังที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับห้าและหก ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามที่คาดไว้และต่ำกว่าที่คาดไว้โดยวัดจากระดับสติปัญญา ถ้าสติปัญญาสูงกว่า 150 ขึ้นไป ถือว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามที่คาดไว้ แต่ถ้าต่ำกว่า 125 ลงมาถือว่ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าที่คาดไว้ ภูมิหลังที่ทำให้เด็ก 2 กลุ่ม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน สรุปได้ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ สังคมและการศึกษา มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. ผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามที่คาดไว้ เอาใจใส่และมีความสัมพันธ์กับนักเรียนมากกว่าผู้ปกครองของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าที่คาดไว้
3. แรงกระตุ้นของผู้ปกครองเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. องค์ประกอบทางด้านอายุ และเพศ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนน้อยมาก

สเลจจ์ (Sledge. 1975 : 4944) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนชั้นประถมศึกษา 75 โรงเรียน ผลการวิจัยที่เกี่ยวกับตัวแปรด้านเศรษฐกิจสังคม พบว่า รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดา พยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ แฮฟวิงเฮอส์ (Havighurst. 1963 : 506) ที่กล่าวว่า สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคมอันประกอบด้วย อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของบิดามารดา การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา น่าจะมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทั้งนี้เพราะในการเรียนต้องใช้เงิน เด็กบางคนขาดอุปกรณ์การเรียนที่สำคัญ เช่น แบบเรียน เด็กเหล่านี้จึงขาดโอกาสที่จะเรียนได้อย่างเต็มที่ ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการเรียนของเด็กเอง นอกจากนี้บิดามารดาที่มีการศึกษาสูงจะคุ้นเคยกับวิธีการศึกษา สามารถแนะวิธีเรียนแก่เด็กได้ ดังนั้น นักเรียนที่บิดามารดาที่มีการศึกษาสูงจะมีโอกาสเรียนรู้วิธีเรียน วิธีแก้ปัญหา และได้รับความรู้ต่าง ๆ จากบิดามารดา มากกว่านักเรียนที่บิดามารดา มีระดับการศึกษาต่ำ

สรุปจากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้ว พบว่า ความสามารถทางสมอง ปัญหาส่วนตัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา สภาพเศรษฐกิจและสังคม มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน

### การวิจัยในประเทศ

สุ่ย เคซซี่ (2506 : 68) ทำการศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับตัวการที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของวัยรุ่น ซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 8 คน การรวบรวมข้อมูลใช้วิธีทั้งนี้หน้าหนัก วัดส่วนสูง บันทึกรายงานสุขภาพของนักเรียน การเยี่ยมบ้านและสัมภาษณ์ผู้ปกครอง สัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์อื่นที่เกี่ยวข้อง ใช้แบบสอบถาม "ใครเอ่ย" กับนักเรียนและ Semantic Differential Test และทดสอบความสามารถทางสติปัญญา ให้นักเรียนเขียนอัตชีวประวัติ และ "บุคคลที่ข้าพเจ้าต้องการจะเหมือน" ศึกษาผลการสอบภาคกลางปีและปลายปี ศึกษาความตั้งใจเรียน ทัศนคติและความสนใจของนักเรียนต่อวิชาต่าง ๆ ผลของการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เลือกเป็นตัวแทนสำหรับศึกษาทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีระดับสติปัญญาไม่แตกต่างกันมากนัก แต่ความสามารถในการเรียนต่างกันมาก จากการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่า ตัวการที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น 8 คน ได้แก่ ตัวการทางร่างกาย ตัวการทางความรักระหว่างบิดามารดาและบุตร ตัวการทางวัฒนธรรมและการอบรมทางบ้าน ตัวการทางการพัฒนาแห่งตน ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน และปัญหาการปรับตัว

สุกัญญา ศิริตันติกร (2512 : 227 - 31) สืบวิจัยสภาพแวดล้อมทางบ้านที่มีอิทธิพลต่อผลการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดพระนคร พบว่าสภาพแวดล้อมทางบ้านที่ทำให้นักเรียนเรียนคณิตศาสตร์ได้ดี ได้แก่ การมีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลในบ้าน อาชีพของผู้ปกครอง รู้จักแบ่งเวลาในการทำงาน นักเรียนไม่ต้องทำงานมากจนเกินไป นักเรียนรู้สึกสบายใจอบอุ่นใจมีผู้แนะนำแนะทำการบ้าน

สุมาลี สังข์ศรี (2520 : 68 - 70) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับสภาพแวดล้อมทางบ้านของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตการศึกษา 6 จำนวน 233 คน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนสภาพแวดล้อมทางบ้านโดยทั่ว ๆ ไปของนักเรียน

ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำต่างก็อยู่ในเกณฑ์สูง  
 นักเรียนที่มีสภาพแวดล้อมทางบ้านต่างกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
 ทางสถิติ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางบ้านอย่างมีนัย  
 สำคัญทางสถิติ

เนื่องจากองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีเป็นจำนวนมาก  
 ผลการวิจัยที่เคยกระทำกันมาจึงให้ผลสรุปที่ไม่แน่นอน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจ  
 ที่จะศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียด  
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทพมงคลคาทอลิก กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

##### ประชากร

ประชากรของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพทุมคงคา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533 จำนวน 354 คน แยกเป็นนักเรียนแผนการเรียน วิทยาศาสตร์ จำนวน 248 คน และแผนการเรียนศิลปภาษา จำนวน 106 คน

##### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิต
2. แบบสอบถามความเครียด

1. แบบสอบถามความหวังในชีวิต เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยปรับปรุง และดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตของ นัยดา ก้อนุสสันน์ (2531 : 120 - 129) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้
  - 1.1 ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลด้านความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษา
  - 1.2 ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลด้านความคาดหวังในชีวิตด้านการประกอบอาชีพลักษณะของแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิต เป็นคำถามปลายเปิดตอนละ 2 ข้อ และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ตัวเลือก จำนวนทั้งหมด 45 ข้อ

## ตัวอย่างแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิต

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ถามความคิดความรู้สึกของนักเรียนต่อสิ่งที่นักเรียนหวังทางด้านการศึกษา และตอนที่ 2 ถามความคิดความรู้สึกของนักเรียนต่อสิ่งที่นักเรียนหวังทางด้านการประกอบอาชีพ

2. แบบสอบถามแต่ละตอนแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ แบบสอบถามปลายเปิดเป็นข้อคำถามที่ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในช่องว่างตามความคิด ความรู้สึกของนักเรียนเพียงคำตอบเดียวและแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า เป็นข้อคำถามที่ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามให้ชัดเจนแล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์เลือกดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนอยู่บ้าง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนน้อยที่สุด หรือแทบจะไม่ตรงเลย

ตอนที่ 1 ความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษา

เมื่อนักเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้ว ถ้าไม่มีอุปสรรคใด ๆ นักเรียนต้องการเลือกศึกษาต่อในสาขาวิชาอะไร (เลือกได้อย่างเดียว).....

นักเรียนคิดและรู้สึกว่ สาขาที่นักเรียนเลือกนี้มีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไร และเพียงใด ให้เลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เป็นสาขาที่นักเรียนต้องการเรียน.....	.....	.....	.....	.....	.....
2	เป็นสาขาที่เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน..	.....	.....	.....	.....	.....
3	เป็นสาขาที่ตรงกับความสนใจของนักเรียน.....	.....	.....	.....	.....	.....
4	เป็นสาขาที่เหมาะสมกับบุคลิกลักษณะของนักเรียน...	.....	.....	.....	.....	.....
5	เป็นสาขาที่หางานทำได้ง่าย.....	.....	.....	.....	.....	.....
6	เป็นสาขาที่มีโอกาสก้าวหน้า .....	.....	.....	.....	.....	.....
7	เป็นสาขาที่สามารถนำมาพัฒนาปรับปรุงกิจการ ของครอบครัวได้.....	.....	.....	.....	.....	.....

ตอนที่ 2 ความคาดหวังในชีวิตด้านการประกอบอาชีพ

ถ้าไม่มีอุปสรรคใด ๆ นักเรียนอยากประกอบอาชีพอะไร (เลือกได้อาชีพเดียว)

.....

นักเรียนคิดและรู้สึกว่าคุณสมบัติที่นักเรียนเลือก มีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไร

และเพียงใดให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึก  
ของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เป็นอาชีพที่จะทำให้ฉันประสบความสำเร็จในชีวิต .....	.....	.....	.....	.....	.....
2	เป็นอาชีพที่นักเรียนรักและใฝ่ฝันมานานแล้ว .....	.....	.....	.....	.....	.....
3	เป็นอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของนักเรียน .....	.....	.....	.....	.....	.....
4	เป็นอาชีพที่ทำนายความสามารถ .....	.....	.....	.....	.....	.....
5	เป็นอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน .....	.....	.....	.....	.....	.....
6	เป็นอาชีพที่ทำงานสบายตลอดเวลา .....	.....	.....	.....	.....	.....
7	เป็นอาชีพที่สามารถเรียกจ้างเงินตอบแทนได้เป็นจำนวนมาก .....	.....	.....	.....	.....	.....

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

1. ข้อคำถามปลายเปิดใช้สำหรับการอภิปราย
2. ข้อมาตราส่วนประมาณค่า ให้คะแนนตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ถ้าเป็นข้อความทางบวก

มากที่สุด	ให้	5	คะแนน
มาก	ให้	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

ถ้าเป็นข้อความทางลบ ให้คะแนนกลับกัน

### การหาคุณภาพของแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิต

1. การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม เกี่ยวกับความคาดหวังในชีวิตใช้วิธีหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) คือสร้างข้อความโดยศึกษาจากเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาจำนวน 3 คน คือ รศ.กมลรัตน์ กรีทอง รศ.ดร.อารี พันธมณี และ รศ.ดร.สมคิด บุญเรือง พิจารณาความเหมาะสมของคำถามแต่ละข้อ แล้วนำข้อความที่ผู้เชี่ยวชาญส่วนมากเห็นว่ายังไม่เหมาะสมไปปรับปรุงแก้ไข

### 2. การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง จำนวน 60 คน ที่มีได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ตอบ แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้โดยรวมคะแนนของแต่ละคน แล้วนำมาเรียงจากคะแนนสูงสุดไปหาคะแนนต่ำสุด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยใช้ วิธี t-test ปรากฏว่าค่าอำนาจจำแนก t เป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 1.694 ถึง 6.088 ( $p < .05$ ) รวมข้อความซึ่งนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 45 ข้อ (คุณภาพรายข้อแสดงไว้ในภาคผนวก)

2.2 การหาค่าความเชื่อมั่น นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.8845

## 2. แบบสอบถามความเครียด

ลักษณะของแบบสอบถามความเครียด เป็นสถานการณ์เพื่อศึกษาว่านักเรียนจะทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น โดยให้นักเรียนพิจารณาข้อความ ซึ่งในแต่ละข้อมีคำตอบอยู่ 4 ระดับ ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกหรือการกระทำจริง ๆ ของนักเรียนเพียงข้อเดียว

### ตัวอย่างแบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าอาการเช่นนั้นเกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยครั้งเพียงใด เลือกทำเครื่องหมาย / ลงในช่องใด ช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีอาการเช่นนั้นบ่อยที่สุด
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีอาการเช่นนั้นบ่อยครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีอาการเช่นนั้นบ้างแต่ไม่บ่อย
ไม่เลย	หมายถึง	นักเรียนไม่มีอาการเช่นนั้นเลย

ข้อ	ข้อความ	ไม่เลย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้งที่สุด
1	แม้ว่านักเรียนดูหนังสือจบก่อนสอบหนึ่งอาทิตย์ แต่ก็ยังรู้สึกวิตกกังวลว่าจะทำข้อสอบได้ไม่ดี. เท่าที่ควร .....	.....	.....	.....	.....
2	ช่วงใกล้สอบนักเรียนเหม่อลอยในเวลาเรียน ฟังอาจารย์สอนไม่รู้เรื่อง .....	.....	.....	.....	.....
3	ก่อนเข้าห้องสอบนักเรียนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ	.....	.....	.....	.....
4	เมื่อเริ่มทำข้อสอบ นักเรียนรู้สึกกังวล ศีรษะ .....	.....	.....	.....	.....
5	เวลาสอบนักเรียนรู้สึกรำคาญเพราะเขียนคำตอบ ไม่ทันต้องคอยขีดเพ่งมือ .....	.....	.....	.....	.....

เกณฑ์การให้คะแนน ให้คะแนนตามเกณฑ์ต่อไปนี้

ถ้าเป็นข้อความทางบวก

บ่อยครั้งที่สุด	จะได้	4	คะแนน
บ่อยครั้ง	จะได้	3	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	จะได้	2	คะแนน
ไม่เลย	จะได้	1	คะแนน

ถ้าเป็นข้อความทางลบ ให้คะแนนกลับกัน

### การหาคุณภาพของแบบสอบถามความเครียด

1. การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความเครียดนี้ ใช้วิธีหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) คือสร้างข้อความโดยศึกษาจากเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาจำนวน 3 คน คือ รศ.กมลรัตน์ กิ่งทอง รศ.ดร.อารี พันธุ์มี และ รศ.ดร.สมคิด บุญเรือง พิจารณาความเหมาะสมของแต่ละข้อความ แล้วนำข้อความที่ผู้เชี่ยวชาญส่วนมากเห็นว่ายังไม่เหมาะสมไปปรับปรุงแก้ไข

### 2. การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง จำนวน 60 คน ที่มีได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ตอบ แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้โดยรวมคะแนนของแต่ละคน แล้วนำมาเรียงจากคะแนนสูงสุดไปหาต่ำสุด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยวิธี t-test ปรากฏว่าค่าอำนาจจำแนก t เป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 2.526 ถึง 12.616 ( $p < .05$ ) ได้แบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ (คุณภาพรายข้อแสดงไว้ในภาคผนวก)

2.2 การหาค่าความเชื่อมั่น นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้ไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.9383

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนพุ่มคงคา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยขอข้อมูลทางด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 ภาคเรียน จากฝ่ายวิชาการและวัดผลของโรงเรียน
3. ผู้วิจัยนำนักเรียนมาแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตที่สร้างขึ้นไปให้นักเรียน ซึ่งเป็นประชากรของการศึกษาครั้งนี้ตอบ
5. ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มกลาง และกลุ่มต่ำ
6. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเครียดไปให้นักเรียน ซึ่งเป็นประชากรของการศึกษาครั้งนี้ตอบ
7. ผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามความเครียด
8. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 2 ฉบับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์คำนวณค่าสถิติทั้งหมด
9. ผู้วิจัยนำผลมาวิเคราะห์ตามจุดมุ่งหมาย

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่นักเรียนตอบได้ครบถ้วนสมบูรณ์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาวิเคราะห์คอมพิวเตอร์ โปรแกรม SPSS-X (Statistical Package for Social Science) โดยหาค่าสถิติต่อไปนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความแปรปรวน
2. ทาบความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิตที่มีความเครียดของนักเรียน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียน โดยใช้การทดสอบ Two Way ANOVA
3. ถ้าพบความแตกต่างของตัวแปรต่าง ๆ ใช้การเปรียบเทียบพหุคูณ โดยใช้วิธีของเชิฟเฟ่ (Scheffe's Method)

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

#### 1.1 คะแนนเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.

2524 : 71)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  แทน คะแนนเฉลี่ย  
 $\sum X$  แทน คะแนนรวมของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง  
 $N$  แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.2 ค่าความแปรปรวน โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.

2525 : 75)

$$S^2 = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N - 1)}$$

เมื่อ  $S^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนน  
 $\sum X$  แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด  
 $X^2$  แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง  
 $N$  แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

### 2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

#### 2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเครียดและแบบสอบถาม

ความคาดหวังในชีวิต ใช้สูตร t-test แบบเทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ของกลุ่มสูง

และกลุ่มต่ำ ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 187)

$$t = \frac{X_H - X_L}{\sqrt{\frac{S^2_H}{n_H} + \frac{S^2_L}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน ค่าทางมาจากแจกของแบบสอบถาม
	X <sub>H</sub>	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
	X <sub>L</sub>	แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
	S <sup>2</sup> <sub>H</sub>	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง
	S <sup>2</sup> <sub>L</sub>	แทน ความแปรปรวนของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ
	n <sub>H</sub> n <sub>L</sub>	แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละกลุ่ม

## 2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียดและแบบสอบถาม

ความคาดหวังในชีวิต ใช้สูตร Coefficient Alpha ดังนี้ (ลิ้น สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 171

$$= \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{S^2_i}{S^2_t} \right]$$

เมื่อ	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	n	แทน จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	S <sup>2</sup> <sub>i</sub>	แทน คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S <sup>2</sup> <sub>t</sub>	แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

### 3. ทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างตั้งแต่

3 กลุ่ม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two - Way Analysis of Variance)

(ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2530 : 259 - 262)

### 4. ถ้าพบความแตกต่างของตัวแปรต่าง ๆ ใช้การเปรียบเทียบพหุคูณ โดยใช้

วิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe's Method) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2530 : 262 - 265)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึง ได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
X	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S.D	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ
SS	แทน	Sum of Square
MS	แทน	Mean of Square
F	แทน	ค่าสถิติที่พิจารณาใน F-distribution
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
***	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมาย แบ่งออกเป็นสามตอน คือ

- ตอนที่ 1 ลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง
- ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนกลุ่มรวม
- ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนในกลุ่มย่อย

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตอนที่ 1 ลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533 จำนวน 354 คน แยกเป็นแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ จำนวน 248 คน และแผนการเรียนศิลปภาษา จำนวน 106 คน เมื่อวัดคะแนนความเครียดของนักเรียนและนำมาวิเคราะห์แล้วปรากฏผลดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียดของนักเรียนทั้งกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย

นักเรียน	จำนวน	$\bar{X}$	S.D	
1. แผนการเรียน	วิทยาศาสตร์	248	39.6048	8.2715
	ศิลปภาษา	106	39.5000	8.9934
	รวม	354		
2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	สูง	160	43.3938	8.3328
	กลาง	103	36.0194	7.5796
	ต่ำ	91	36.8791	6.8271
รวม	354			

## ตาราง 1 (ต่อ)

นักเรียน	จำนวน	$\bar{X}$	S.D	
ระดับสูง	105	39.0762	8.4940	
3. ความคาดหวัง ในชีวิต	ระดับกลาง	128	40.1328	7.8924
	ระดับต่ำ	121	39.4132	9.0872
	รวม	354	39.5734	8.4814

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มรวมคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียนเท่ากับ 39.5734 เมื่อพิจารณากลุ่มย่อยพบว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกัน กล่าวคือในกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีคะแนนเฉลี่ยความเครียด (43.3938) สูงกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง (36.0194) และสูงกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (36.8791) ส่วนในการแบ่งกลุ่มตามแผนการเรียนและตามความคาดหวังในชีวิตพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยความเครียดแตกต่างกันไม่มากนัก คืออยู่ในช่วง 39 - 40

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของกลุ่มรวม

ผู้วิจัย ได้วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักเรียน โดย

พิจารณาตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดของนักเรียน พิจารณาตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก)	2	4229.411	2114.706	34.652***
ความคาดหวังในชีวิต (ข)	2	1.765	0.882	1
ก x ข	4	39.721	9.930	1
ส่วนที่เหลือ	345	21054.340	61.027	
รวม	353	25392.590	71.934	

\*\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 2 สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียน

เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่าส่งผลต่อคะแนนความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ ด้วยวิธีการของเชิฟเฟ่ (Scheffe's Method) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียนโดยพิจารณาตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		36.88	36.02	43.39
ต่ำ	36.88	-	-	6.57*
ปานกลาง	36.02	0.82	-	7.37*
สูง	43.39			-

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 เมื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่ามีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพียง 2 กลุ่มคือกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

### ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนในกลุ่มย่อย

ผู้วิจัยแยกวิเคราะห์เป็น 2 ส่วน คือ วิเคราะห์ความแปรปรวนในแผนการเรียน  
วิทยาศาสตร์ และในแผนการเรียนศิลปภาษา ดังแสดงในตาราง 4 - 7 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ศึกษาเฉพาะกลุ่มที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ วิเคราะห์ความแปรปรวน  
ของคะแนนความเครียดของนักเรียน พิจารณาตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต  
ดังแสดงในตาราง 4 และ 5

ตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดของนักเรียนพิจารณา  
ตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต ศึกษาเฉพาะกลุ่มที่เรียนแผนการเรียน  
วิทยาศาสตร์

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก)	2	2716.320	1358.160	23.077***
ความคาดหวังในชีวิต (ข)	2	41.543	20.772	1
ก x ข	4	114.768	28.692	1
ส่วนที่เหลือ	345	14065.761	58.853	
รวม	247	16899.274	68.418	

\*\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 4 สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียน

เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่าส่งผลต่อคะแนนความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ด้วยวิธีการของเชิฟเฟ (Scheffe's Method) ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียน โดยพิจารณาตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มที่เรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	$\bar{X}$	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		37.04	36.78	43.60
ต่ำ	37.04	-	-	6.56*
ปานกลาง	36.78	0.26	-	6.82*
สูง	43.60			-

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 เมื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่ามีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพียง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

2. ศึกษาเฉพาะกลุ่มที่เรียนแผนการเรียนศิลปภาษา วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดของนักเรียน พิจารณาตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต ดังแสดงในตาราง 6 และ 7.

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดของนักเรียนพิจารณาตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต ศึกษาเฉพาะในกลุ่มที่เรียนแผนการเรียนศิลปภาษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ก)	2	1719.925	859.962	12.843***
ความคาดหวังในชีวิต (ข)	2	121.237	60.619	1
ก x ข	4	70.640	17.660	1
ส่วนที่เหลือ	97	6495.323	66.962	
รวม	105	8492.500	80.881	

\*\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 6 สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียน

เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่าส่งผลต่อคะแนนความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำด้วยวิธีการของเชิฟเฟ่ (Scheffe's Method) ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียน โดยพิจารณาตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มที่เรียนแผนการเรียนศิลปภาษา

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
	$\bar{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
		36.26	33.89	43.05
ต่ำ	36.26	-	-	6.79*
ปานกลาง	33.89	0.26	-	9.16*
สูง	43.05			-

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 เมื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนตามระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่ามีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพียง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง



สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร  
สรุปสาระสำคัญและผลการศึกษาค้นคว้า ได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์และแผนการเรียน ศิลปภาษา
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียน วิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลปภาษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียน วิทยาศาสตร์ และแผนการเรียนศิลปภาษาที่มีความคาดหวังในชีวิตแตกต่างกัน

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับ

ความเครียด

ประชากร

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้กระทำกับประชากรซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533 จำนวน 354 คน แยกเป็นนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ จำนวน 248 คน และแผนการเรียนศิลปภาษา จำนวน 106 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิต จำนวน 45 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.8845
2. แบบสอบถามความเครียด จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.9383

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. นำนักเรียนมาแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. นำแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตที่สร้างขึ้นไปให้นักเรียนซึ่งเป็นประชากร

ของการศึกษาครั้งนี้ตอบ

3. ตรวจแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตแล้วแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มสูง กลุ่มกลาง และกลุ่มต่ำ
4. นำแบบสอบถามความเครียดไปให้นักเรียนซึ่งเป็นประชากรของการศึกษาครั้งนี้ตอบ
5. ตรวจแบบสอบถามความเครียด
6. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 2 ฉบับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาวิเคราะห์

โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์คำนวณค่าสถิติทั้งหมด

7. นำผลมาวิเคราะห์ตามจุดมุ่งหมาย

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่นักเรียนตอบครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 354 ฉบับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมาวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS-X (Statistical Package for Social Science)

โดยหาค่าสถิติต่อไปนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความแปรปรวน
2. ทาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิตที่มีต่อความเครียดของนักเรียน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียดของนักเรียนโดยใช้การทดสอบ Two Way ANOVA
3. เมื่อพบความแตกต่างของตัวแปรต่าง ๆ ใช้การเปรียบเทียบพหุคูณ โดยวิธีการของ เชีฟเฟ่ (Scheffe's Method)

## สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ที่กลุ่มรวม สรุปผลได้ดังนี้
  - 1.1 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
  - 1.2 นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
  - 1.3 ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิต กับความเครียดของนักเรียน
2. ผลการวิเคราะห์ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ สรุปผลได้ดังนี้
  - 2.1 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
  - 2.2 นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
  - 2.3 ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิต กับความเครียดของนักเรียน

### 3. ผลการวิเคราะห์ในแผนการเรียนศิลปภาษา สรุปผลได้ดังนี้

- 3.1 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- 3.2 นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
- 3.3 ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียน

### อภิปรายผล

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งในกลุ่มรวมและแยกตามแผนการเรียน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อัมพร โอตระกูล ทรงยศ ชัยชนะ และบรรจง สืบสมาน (2526 : 200) ซึ่งพบว่า ความเครียดของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับผลการเรียน การที่นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อาจมีความคาดหวังในการเลือกศึกษาต่อในคณะที่เป็นที่นิยมของคนวัยเดียวกันจำนวนมากซึ่งย่อมมีการแข่งขันสูง จึงทำให้มีความเครียดสูง

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนส่งผลต่อความเครียด โดยเฉพาะกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางกับกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

2. นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ทั้งในกลุ่มรวมและแยกตามแผนการเรียน ดังที่ เฮอร์ลอค (Hurlock. 1974 : 298) กล่าวว่า อิทธิพลของสังคมสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะเพื่อนมีอิทธิพลสูงมากต่อนักเรียนในวัยนี้ ซึ่งสอดคล้องกับ ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler. 1984 : 20 - 24) ที่กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดมีหลายสาเหตุ ตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สังคม การคาดหวังจึงอาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับตนเองเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของเพื่อน ครอบครัว สังคม ซึ่งส่งผลต่อ

ตนเอง แต่ความคาดหวังเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น จึงอาจเป็นเหตุให้ความคาดหวังในชีวิตไม่ส่งผลต่อความเครียด อีกประการหนึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้กลุ่มประชากร เป็นชายล้วนอาจจะไม่คาดหวังสูงหรืออาจจะตั้งความหวังชั่วคราว แต่ในสถานการณ์จริงอาจจะเปลี่ยนแปลงความคาดหวัง ประการที่สองสภาพสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านโดยเฉพาะทางด้านการศึกษา มีมหาวิทยาลัยเปิดและมหาวิทยาลัยเอกชนรองรับนักเรียนอยู่หลายสถาบัน การที่นักเรียนมีทางเลือกมาก จึงอาจเป็นเหตุให้ความคาดหวังในชีวิต ไม่ส่งผลต่อความเครียด

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตไม่มีปฏิสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียน ซึ่ง ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ทั้งในกลุ่มรวม และแยกตามแผนการเรียน กล่าวคือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตไม่ส่งผลร่วมกันต่อความเครียด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพียงอย่างเดียวที่ส่งผลต่อความเครียด ดังกล่าวแล้วในข้อ 1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแสดงถึงความสามารถในการเรียน ซึ่งอาจเกิดจากระดับเขาวงมัตถุญา ความถนัดในวิชาที่เรียน และการทุ่มเทเวลาให้กับการศึกษา โดยทั่ว ๆ ไปนักเรียนที่สอบได้คะแนนดีมักจะพยายามรักษาสถานะเดิมของตนไว้ หรือพยายามทำคะแนนให้ดีกว่าเดิม นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจึงอาจมีความเครียดสูง เนื่องจากต้องพยายามแข่งขันกับเพื่อนและกับสถิติเดิมของตนเอง แต่นักเรียนมิได้เอาความคาดหวังเกี่ยวกับการศึกษาต่อและความคาดหวังเกี่ยวกับอาชีพ ซึ่งเป็น การคาดการณ์ล่วงหน้าที่ยังไม่เกิดขึ้นในความเป็นจริงมาสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียน กล่าวคือบางคนที่ประเมินตนเอง ได้ตรงกับความจริง แม้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำก็ยังคงมีความคาดหวังในชีวิตสูง กลุ่มนี้จึงมีความเครียดสูง ส่วนบางคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความคาดหวังในชีวิตต่ำ กลุ่มนี้ความเครียดก็จะไม่สูง คนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง อาจมีความคาดหวังในชีวิตสูงหรือต่ำ ความคาดหวังในชีวิตในระดับต่าง ๆ กันเกิดขึ้นกับผู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ทุกระดับ ดังนั้นจึงอาจเป็นเหตุให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความคาดหวังในชีวิต ไม่ส่งผลร่วมกันต่อความเครียด

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ควรจัดฝึกอบรมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

รู้จักวิธีผ่อนคลายความเครียดเพื่อให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

### ข้อเสนอแนะในการทําวิจัย

1. ควรทําวิจัยเรื่องเดียวกันกับกลุ่มประชากร จำนวนมากขึ้น เพื่อให้สามารถสรุปผลวิจัยได้กว้างขวางขึ้น
2. การศึกษาเรื่องนี้ต่อไปควรมีการควบคุมตัวแปรอื่น ๆ เช่น เพศ ระดับสติปัญญา สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม และการอบรมเลี้ยงดูทางบ้านของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้สามารถแปลผลการวิจัยได้เฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น
3. การศึกษาเรื่องนี้ต่อไปควรมีเกณฑ์มาตรฐานที่ใช้เป็นตัวกำหนดระดับความเครียด หรือให้แพทย์เป็นผู้ตรวจวัดความเครียด เพื่อให้สามารถแปลผลการวิจัยได้เฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คมเพชร จัตรศุกกุล. บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพจังหวัดศรีสะเกษ. ความหวัง : ศรีสะเกษ. โรงเรียนกานแพง  
2527.

ชูதிய ปานปรีชา. "ความเครียด," ในจิตวิทยาทั่วไป. หน้า 481 - 494. นนทบุรี :  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529.

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1  
วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ.  
ปริญญาทิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2532. ถ่ายเอกสาร.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :  
ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

เทพวัลย์ สุชาติ. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์.  
วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. ถ่ายเอกสาร.

นราธร ศรประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็ก  
วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.  
ถ่ายเอกสาร.

นิตยา ก้อนสาสน์. การศึกษาเปรียบเทียบความคาดหวังในชีวิตของเด็กวัดสระแก้วกับเด็กใน  
ครอบครัวปกติ. ปริญญาทิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2531. ถ่ายเอกสาร.

นพรัตน์ แก่นเนา. อาหาร ความเครียด และระดับซีรั่มโคเลสเตอรอลของนักเรียนไทย.  
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. ถ่ายเอกสาร.

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. ค่านิยมและความคาดหวังของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ .  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. ถ่ายเอกสาร

- ประเทิน มหาพันธ์. การศึกษาเกี่ยวกับการทำผิดกฎหมายของเยาวชน. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. ถ่ายเอกสาร.
- ไพบลูย์ เทวรักษ์ และสิริวรรณ อัสกุล. "ความสำเร็จ และความคาดหวังภายใต้เงื่อนไข  
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน รายงานการทดลอง," ว.เศรษฐศาสตร์. 2 : 46 - 54 ;  
ตุลาคม - ธันวาคม 2527.
- เยาวภา กัทรวิชยากุล. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกข์วิทยาคม จังหวัดอ่างทอง.  
ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2530. ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งฟ้า ล้อมในเมือง. การใช้แบบประเมินความสนใจในอาชีพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลายของจังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์, 2528. ถ่ายเอกสาร.
- ลอบ หุตงกูร. ธรรมชาติมนุษย์ : หลักร่วมในแนวใหม่สำหรับพยาบาลตอนที่ 2. กรุงเทพฯ :  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : 2524.
- วัชรรัตน์ หลิมรัตน์. "ความเครียด," ศูนย์แพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 10(7) :  
41 - 46 ; มกราคม - มีนาคม 2527.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : เขียวรุ้ง  
พับลิชเชอร์, 2528.
- วิชาการ, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. ประมวลศัพท์วิชาการ. 2527.
- ศิริอนันต์ จูทะเตมีย์. ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาล  
ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2524. ถ่ายเอกสาร
- ศรินทร์วาล ไอสถเสถียร. ผลการพยาบาลอย่างมีแบบแผนต่อภาวะความเครียด และความร่วมมือ  
ก่อนเข้ารับรังสีรักษาในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. ถ่ายเอกสาร.

ส่วนา พรพัฒน์กุล. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.

สมุทร นุชนารถ. ค่านิยมทางการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2513. ปรินทิพินันท์ ค.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2514. ถ่ายเอกสาร.

สิริวรรณค์ อัสกุล. ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานที่กำหนดของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. ถ่ายเอกสาร.

สืบศักดิ์ วิยานนท์. การเปรียบเทียบจุดมุ่งหมายในชีวิตเด็กวัยรุ่นชายที่กระทำผิดกฎหมายและที่ไม่กระทำผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516. ถ่ายเอกสาร.

สุข เศษชัย. การศึกษาตัวการที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นแปดคน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2506. ถ่ายเอกสาร.

สุกัญญา ศิริตันติกร. สภาพแวดล้อมทางบ้านที่มีผลต่อการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512. ถ่ายเอกสาร.

สุพิศรา เชาชาติวงศ์ และคนอื่น ๆ. ตำราจิตเวชศาสตร์ กรุงเทพฯ : สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2520

สุภาพรรณ โคตรจรัส. สุขภาพจิต : จิตวิทยาในการดำรงชีวิต เล่ม 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

สุมาลี สังข์ศรี. ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับสภาพแวดล้อมทางบ้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตการศึกษา 6. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520. ถ่ายเอกสาร.

อัมพร โอตระกุล ทรวงยศ ชัยชนะ และบรรจง สืบสมาน. "ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของเด็กนักเรียน," วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 28(4) : 198-205; ตุลาคม - ธันวาคม 2526.

โสรัช โพธิ์แก้วน. "สาระของชีวิตในจิตวิทยาแบบเกสตัลท์," ว.เศรษฐศาสตร์. 2 : 79 - 87; ตุลาคม - ธันวาคม 2527.

อัจฉรา สุขารมภ์ และอรพินทร์ ชูชม. การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ.  
กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

Alexander, L. and J. Simmons. The Determinants of School Achievement in Developing Countries : The Educational Production Function. World Bank Staff Working Paper NO. 201 March, 1975.

Allen, Marry J. and Wendy M. Yen. Introduction to Measurement Theory. California : McGraw-Hill, Inc., 1979.

Ashworth, M.S. "A Comparative Study of Selected Background Factor Related to Achievement of Fifth and Sixth Grade Students," Dissertation Abstracts International. 24 : 3224-A; 1963

Bandura, Albert. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice - Hall, 1965.

Biglin, J.E "The Relationships of Parental Attitudes Toward Children's Academic and School Performance," Dissertation Abstract International. 25 : 5725-A : 1965.

Binder, Dorothy M., John G. Jones and Strowing R. Wray. "Non - Intellectual Self - Report Variables As Predictors of Scholastic Achievement," The Journal of Educational Research. p.364 - 366. 1970.

Dececco, John P. The Psychology of Learning and Instruction Educational Psychology. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliff, New Jersey, 1968.

Dougan, Barbara and others. "Stress Management," in Life Skills for Self Development. Johannesburg : National Council of Mental Health, 1986.

Engle, George L. Psychological Development in Health and Disease Philadelphia : W.E. Saunders Co., 1962.

Farmar, Richard E., Lynn Hunt Monahan and Reinhold W. Hekeler. Stress Management for Human Services. Beverly Hills : Sage Publications Inc., 1984.

Finn, Jeremy D. "Expectations and Educational Environment," Journal of Teacher Education, 42(3) : 1962.

Fishbein, Morris. The New Illustrated Medical and Health Encyclopedia. Vol. 4. New York : H.S. Stuttman Co., Inc., Publishers, 1975.

- Havighurst, Robert J. "Conditions Productive of Superior Children," Studies in Adolescence. New York : The Macmillan Company 1963.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. New York : McGraw-Hill Book Company, 1946
- \_\_\_\_\_. Adolescent Development. Fourth Edition, McGraw - Hill, 1974
- Hilliard, Thomces and others. "Maternal Attitude and the Non - Achievement Syndrome," The Personality and Guidance Journal. 47 : 424; 1969.
- House, James S. "Occupational Stress and Coronary Heart Disease," Journal of Health and Social Behavior. 15 : 17 - 27 ; March, 1974. .
- Larocco, James M. and others. "Social Support Occupational Stress and Health," Journal of Health and Social Behavior. 21 : 202 - 217 - ; September, 1980.
- Lazarus, Richard S. Patterns of Adjustment. New York : McGraw -Hill., 1976.
- Miller, Benjamin F. and Claire B. Keane. Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing. Philadelphia : W.B. Saunders, 1972.
- Morrow, W.R. and R.C. Wilson. "Family Relations of Bright High Achieving and Underachieving High School Boys," Child Development. 32 : 508 - 514; 1961.
- Russell, David H. Children's Thinking. Boston : Cim and Company, 1956.
- Sayles, Mary Buell. Substitute Parents : a Study of Foster Family. New York : The Commonwealth Fund, 1957.
- Selye, Hans. The Stress of Life. London : Longman Green, 1956.
- Wallace, McDonald J. "Living with Sterss," Nursing Time. 74 : 457 - 458; March , 1978.
- Webster, Noah. Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language Unabridged. 2nd ed. New York : The World Publishing, 1968.
- Whittaker, James D. Introduction to Psychology. Philadelphia : Saunders, 1965.



## แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิต

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้มี 2 ตอนคือ ตอนที่ 1 ถามความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนต่อสิ่งที่นักเรียนหวังทางการศึกษา และตอนที่ 2 ถามความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนต่อสิ่งที่นักเรียนหวังทางด้านการประกอบอาชีพ

2. แบบสอบถามแต่ละตอนแบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ แบบสอบถามปลายเปิด เป็นข้อความถามที่ให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในช่องว่างตามความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนเพียงคำตอบเดียว และแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า เป็นข้อความถามที่ให้นักเรียนอ่านให้ชัดเจนแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือกดังต่อไปนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนอยู่บ้าง
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นความรู้สึกของนักเรียนน้อยที่สุดหรือแทบจะไม่ตรงเลย

ตอนที่ 1 ความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษา

เมื่อนักเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้ว ถ้าไม่มีอุปสรรคใด ๆ นักเรียนต้องการเลือกศึกษาต่อในสาขาวิชาอะไร (เลือกได้อย่างเดียว).....

นักเรียนคิดและรู้สึกว่ สาขาที่นักเรียนเลือกนั้นมีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไร และเพียงใด ให้เลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เป็นสาขาที่นักเรียนต้องการเรียน .....					
2	เป็นสาขาที่เหมาะสมกับความสามารถของนักเรียน .....					
3	เป็นสาขาที่ตรงกับความสนใจของนักเรียน ...					
4	เป็นสาขาที่เหมาะสมกับบุคลิกลักษณะของนักเรียน .....					
5	เป็นสาขาที่มีโอกาสได้พบปะผู้คนหลากหลาย ..					
6	เป็นสาขาวิชาที่มีโอกาสช่วยสังคม .....					
7	เป็นสาขาที่คนเก่งเท่านั้นจึงจะเรียนได้สำเร็จ					
8	เป็นสาขาที่เรียนง่าย .....					
9	เป็นสาขาที่ไม่ต้องใช้ทุนการศึกษามากนัก .....					
10	เป็นสาขาที่ได้ใช้ความรู้ที่เรียนมาประกอบอาชีพ					
11	เป็นพื้นฐานของอาชีพที่มีรายได้ดี .....					
12	เป็นสาขาที่มีโอกาสก้าวหน้า .....					
13	เป็นสาขาที่นักเรียนมีโอกาสทำงานหารายได้พิเศษระหว่างเรียนได้ .....					
14	เป็นสาขาวิชาที่สามารถนำมาพัฒนาปรับปรุงกิจการของครอบครัวได้.....					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
15	เป็นสาขาที่ได้ใช้ความรู้ความสามารถใน วิชาที่นักเรียนถนัด .....	.....	.....	.....	.....	.....
16	เป็นสาขาที่มีโอกาสได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ .....	.....	.....	.....	.....	.....
17	เป็นสาขาที่ผู้ปกครองของนักเรียน ต้องการให้เรียน .....	.....	.....	.....	.....	.....
18	เป็นสาขาที่มีทุนการศึกษาให้เรียนต่อ ในต่างประเทศ .....	.....	.....	.....	.....	.....
19	เพื่อนสนิทของนักเรียนเลือกเรียนในสาขา นี้ .....	.....	.....	.....	.....	.....
20	เลือกไปก่อนถ้าสอบติดแล้วอาจจะขอย้าย ไปเรียนสาขาอื่นได้ .....	.....	.....	.....	.....	.....
21	เรียนให้จบในสาขานี้ไปก่อนแล้วอาจทำงาน ไม่ตรงกับสาขาที่เรียนมา .....	.....	.....	.....	.....	.....
22	นักเรียนมีโอกาสนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ให้ เกิดประโยชน์แก่ท้องถิ่นของนักเรียน .....	.....	.....	.....	.....	.....

ตอนที่ 2 ความคาดหวังในชีวิตด้านการประกอบอาชีพ

ถ้าไม่มีอุปสรรคใด ๆ นักเรียนอยากประกอบอาชีพอะไร (เลือกได้อย่างเดียว).....

.....

นักเรียนคิดและรู้สึกกว่าอาชีพที่นักเรียนเลือก มีความสำคัญต่อนักเรียนอย่างไรและเพียงใด ให้เลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เป็นอาชีพที่ตลาดแรงงานมีความต้องการ .....	.....	.....	.....	.....	.....
2	เป็นอาชีพที่จะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จ ในชีวิต .....	.....	.....	.....	.....	.....
3	เป็นอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถของ นักเรียน .....	.....	.....	.....	.....	.....
4	เป็นอาชีพที่ทำให้มีโอกาสได้ปกครองผู้อื่น ในบังคับบัญชามากมาย .....	.....	.....	.....	.....	.....
5	เป็นอาชีพที่ทำให้มีเวลาว่างเพื่อหาความสงบ ให้แก่ตนเองและครอบครัว .....	.....	.....	.....	.....	.....
6	เป็นอาชีพที่ทำงานสบายตลอดเวลา .....	.....	.....	.....	.....	.....
7	เป็นอาชีพที่คนรู้จักคุ้นเคยสามารถฝากงาน ให้ทำได้ .....	.....	.....	.....	.....	.....
8	เป็นอาชีพที่สามารถเรียกร้องเงินตอบแทน ได้เป็นจำนวนมาก .....	.....	.....	.....	.....	.....
9	เป็นอาชีพที่ไม่จำเป็นต้องมีมนุษยสัมพันธ์ .....	.....	.....	.....	.....	.....
10	เป็นอาชีพที่ต้องแข่งขันกับผู้อื่น .....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	เป็นอาชีพที่ตอบสนองความต้องการของพ่อแม่	.....	.....	.....	.....	.....
12	เป็นอาชีพที่มีโอกาสเป็นเจ้าของกิจการเองได้	.....	.....	.....	.....	.....
13	เป็นอาชีพที่ไม่ต้องเสี่ยงต่อสภาวะแวดล้อมเป็นพิเศษ	.....	.....	.....	.....	.....
14	เป็นอาชีพที่มีเกียรติยศและชื่อเสียง	.....	.....	.....	.....	.....
15	เป็นอาชีพที่ทำให้มีรายได้ดี	.....	.....	.....	.....	.....
16	เป็นอาชีพที่มีสวัสดิการดี	.....	.....	.....	.....	.....
17	เป็นอาชีพที่มีความเป็นอิสระ ไม่ขึ้นกับใคร	.....	.....	.....	.....	.....
18	เป็นอาชีพที่ก้าวขึ้นสู่ระดับผู้บริหารได้เร็ว	.....	.....	.....	.....	.....
19	เป็นอาชีพที่มีเวลาให้กับครอบครัว	.....	.....	.....	.....	.....
20	ทำให้มีโอกาสสูงในการแต่งงาน	.....	.....	.....	.....	.....
21	มีโอกาสได้ไปศึกษาดูงานในจังหวัดต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....	.....
22	มีโอกาสได้ท่องเที่ยวในต่างประเทศ	.....	.....	.....	.....	.....
23	เป็นการสืบทอดเจตนารมณ์ของครอบครัว เพราะเป็นอาชีพดั้งเดิมของบรรพบุรุษ	.....	.....	.....	.....	.....

## แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตเป็นรายข้อ

ตอนที่ 1 ความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษา ตอนที่ 2 ความคาดหวังในชีวิตด้านการประกอบอาชีพ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	3.130	1	4.795
2	2.027	2	4.036
3	2.497	3	3.674
4	4.427	4	6.088
5	3.089	5	3.165
6	3.617	6	3.704
7	1.694	7	3.306
8	2.191	8	2.268
9	1.702	9	2.268
10	3.353	10	3.381
11	2.080	11	2.934
12	2.568	12	3.520
13	2.191	13	3.765
14	2.840	14	1.879
15	3.254	15	3.850
16	2.918	16	5.209
17	2.694	17	2.646
18	5.113	18	3.643
19	3.516	19	2.497
20	3.946	20	2.414
21	2.983	21	3.218
22	2.600	22	4.085
		23	5.474

แบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าอาการ เช่นนั้นเกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยครั้งเพียงใด เลือกทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

บ่อยครั้งที่สุด	หมายถึง	นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ่อยที่สุด
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ่อยครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีอาการ เช่นนั้นบ้างแต่ไม่บ่อย
ไม่เลย	หมายถึง	นักเรียนไม่มีอาการ เช่นนั้นเลย

ข้อ	ข้อความ	ไม่เลย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
1	ก่อนสอบหนึ่งอาทิตย์นักเรียนดูหนังสือทามรุ่ง ทามค่ำ ไม่เป็นอันหลับอันนอนจนรู้สึกเบื่อหน่าย	.....	.....	.....	.....
2	แม้ว่านักเรียนดูหนังสือก่อนสอบหนึ่งอาทิตย์ แต่ก็ยังรู้สึกวิตกกังวลว่าจะทำข้อสอบได้ไม่ดี เท่าที่ควร .....	.....	.....	.....	.....
3	ช่วงใกล้สอบนักเรียนเหม่อลอยในเวลาเรียน ฟังอาจารย์สอนไม่รู้เรื่อง .....	.....	.....	.....	.....
4	ขณะสอบแม้จะมีเสียงรบกวนเพียงเบา ๆ แต่นักเรียนรู้สึกรำคาญอย่างมาก .....	.....	.....	.....	.....
5	ในการสอบแต่ละครั้ง เมื่อใกล้หมดเวลา นักเรียนรู้สึกหัวใจเต้นแรง เพราะทำ ข้อสอบไม่ทัน .....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความ	ไม่เลย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
6	ก่อนเข้าห้องสอบ นักเรียนรู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ .....	.....	.....	.....	.....
7	เมื่อเริ่มทำข้อสอบ นักเรียนรู้สึกวิงเวียนศีรษะ	.....	.....	.....	.....
8	แม้จะพยายามนอนหลับถึงวันละ 8 ชั่วโมงตามปกติ แต่ในช่วงสอบนักเรียนก็รู้สึกง่วงเหงาอ่อนเพลีย ไม่กระปรี้กระเปร่า .....	.....	.....	.....	.....
9	เวลาสอบนักเรียนรู้สึกรำคาญเพราะเขียนคำตอบไม่ถนัดต้องคอยขีดเหงื่อที่มือ .....	.....	.....	.....	.....
10	ระยะสอบนักเรียนปากคอแห้งและกระหายน้ำ	.....	.....	.....	.....
11	เมื่ออาจารย์ให้นักเรียนออกมารายงานหน้าชั้นเพื่อเก็บคะแนนสอบ นักเรียนรายงานด้วยความตะกุกตะกัก .....	.....	.....	.....	.....
12	เมื่อนักเรียนทำข้อสอบไม่ได้จะมีอาการมือและเท้าสั่น .....	.....	.....	.....	.....
13	นักเรียนมีอาการตาพร่าเมื่อทำข้อสอบไม่ได้	.....	.....	.....	.....
14	เมื่อทำข้อสอบเป็นเวลานานนักเรียนมีอาการปวดหลัง .....	.....	.....	.....	.....
15	เมื่อใกล้เวลาจะประกาศผลสอบเข้าศึกษาต่อ นักเรียนไม่สามารถนั่งหรือยืนนิ่ง ๆ ได้ .....	.....	.....	.....	.....
16	เมื่อนักเรียนทำการบ้านไม่ได้และผู้ปกครองดูนักเรียนไม่ได้ตอบ แต่หลบหลีกเข้าห้องปิดประตู .....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความ	ไม่เลย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง ที่สุด
17	ถ้าวันรุ่งขึ้นเป็นวันสอบ นักเรียนนอนไม่หลับ เพราะกลัวทำข้อสอบได้คะแนนไม่ดี .....	.....	.....	.....	.....
18	ก่อนการสอบครั้งสำคัญ นักเรียนกินข้าวไม่ลง	.....	.....	.....	.....
19	ในการสอบคณิตศาสตร์นักเรียนคิดว่าข้อสอบ ง่ายมากจึงทำอย่างใจเย็นและเร่งตอบ เมื่อใกล้หมดเวลา จนทำให้คำตอบที่เลือกไว้ สับสน .....	.....	.....	.....	.....
20	นักเรียนสอบได้คะแนนไม่ดีทั้ง ๆ ที่ดูหนังสือ ถึง ค 3 - ค 4 จึงหันไปดื่มเหล้ากับเพื่อน ๆ จนติดเป็นนิสัย .....	.....	.....	.....	.....

## แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเครียดเป็นรายข้อ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	8.466	11	2.526
2	6.197	12	4.747
3	3.816	13	12.616
4	5.797	14	6.054
5	7.908	15	5.610
6	8.874	16	5.134
7	8.802	17	8.035
8	7.407	18	10.057
9	6.287	19	5.525
10	8.249	20	6.720

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายปิติพงศ์ ชื่อสกุล ประเสริฐผล  
 เกิดวันที่ 26 เดือนตุลาคม พุทธศักราช 2501  
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 48/298 ม.วังทอง วิลเลจ 2 ถ.สุขาภิบาล 2  
 อ.บางกะปิ จ. กรุงเทพฯ 10240  
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนเทพมงคลฯ ถ.สุขุมวิท อ.พระโขนง  
 กรุงเทพฯ 10110 โทร. 3912444, 3922510  
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 5  
 ประวัติการศึกษา  
 พ.ศ. 2519 ป.กศ. จากวิทยาลัยครูเทพสตรี ลพบุรี  
 พ.ศ. 2522 กศ.บ. (เอกสังคมศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 บางเขน  
 พ.ศ. 2534 กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร

การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิต

กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

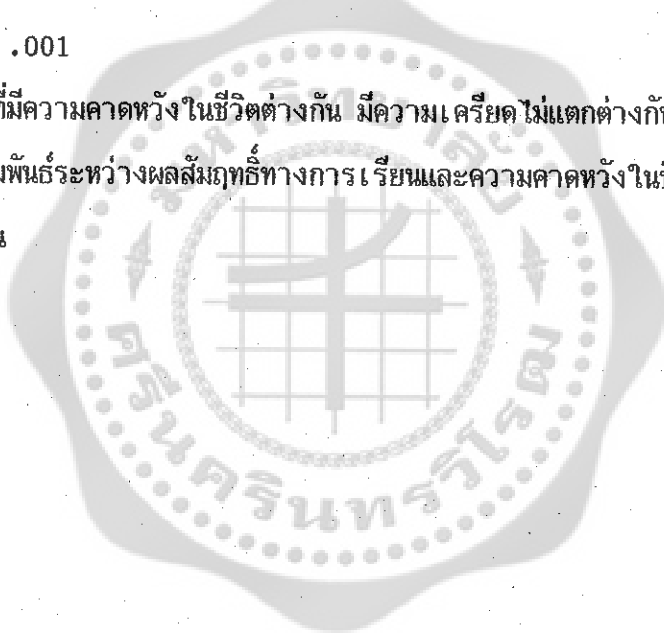
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

มีนาคม 2535

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ ความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2533 จำนวน 345 คน โดยจำแนกตามแผนการเรียนเป็น นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ จำนวน 248 คน และแผนการเรียนศิลปภาษา จำนวน 106 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิต และแบบสอบถามความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ Two Way ANOVA

การศึกษาปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. นักเรียนที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียน



A STUDY OF AN INTERACTION OF ACADEMIC ACHIEVEMENT AND LIFE  
EXPECTATION ON STRESS OF MATHAYOM SUKSA VI STUDENTS  
AT PATUMKONGKA SCHOOL IN BANGKOK



Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Educational Psychology  
at Srinakharinwirot University

March 1992



The purpose of this research was to study an interaction of academic achievement and life expectation on stress of Mathayom Suksa VI students of Patumkongka School in Bangkok. The samples were 354 students at Patumkongka School in Bangkok in the academic year 1990. The instruments were two sets of questionnaires constructed by the researcher. The statistics used in data analysis was Two Way ANOVA.

The results of the study were as follows:

1. There was a difference in stress at .001 level of statistical significant among students differed in academic achievement.
2. There was no statistical significant difference in stress among students differed in life expectation.
3. There was no interaction of academic achievement and life expectation on stress.