

ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

The effects of Narrative therapy on Academic stress of High school students.

เทอดพงษ์ แทงไทย¹ เพ็ญนภา กุลนภาดล² ประชา อินัง³

Terdpong Tangthai¹ Pennapha Koolnaphadol² Pracha Inang³

¹ นิสิตปริญญาโท เอกจิตวิทยาการศึกษา สาขาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Student (M.Sc.) Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

Corresponding author, E-mail: jojo60920089@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Lecturer, Ed.D. Associate Professor,

Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

E-mail: drpennapha@yahoo.com

³ อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Lecturer, Ph.D. Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University,

E-mail: Pracha@go.buu.ac.th

Received: September 5, 2020; Revised: February 9, 2021; Accepted: February 22, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุ 15 – 18 ปี มีผลคะแนนจากแบบวัดความเครียดเชิงวิชาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในระดับมากที่สุดลงมา สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน ทำการสุ่มโดยการจับคู่คะแนน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดเชิงวิชาการ และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษารายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการต่ำกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความเครียดเชิงวิชาการ, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย, การปรึกษารายบุคคล, ทฤษฎีเล่าเรื่อง

Abstract

This research aimed to study the effects of narrative therapy on high school students' academic stress from school in Chonburi area whose age between 15-18 years old. The sample comprised of 20 high school students who had point of academic stress test highest score and volunteered to participate in the study. The math pair random sampling method was adopted to assign sample into two groups equally: an experimental group and a control group with 10 high school students. The research materials were the academic stress questionnaire and the interventional program narrative counseling. The intervention was administered individual counseling 10 sessions of 60 minutes. The study was divided into 3 phases: the pre-test phases, the post-test phases and the follow-up phases. The data were analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and tested of pair differences, using Bonferroni Method. The results revealed that the average score of high school students' academic stress in the experimental group were lower than the control groups with statistically significant difference at .05 level when measured in the post-test and follow-up phases. The level of high school students' academic stress, average score, in the experimental group for the post-test and follow-up phases were lower than the pre-test phase statistically significant difference at .05 level.

Keywords: Academic stress, High school student, Individual counseling, Narrative therapy

บทนำ

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ที่พบบ่อยในปัจจุบันพบในเด็กอายุ 15-18 ปี หรือช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งนับว่าเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ เปลี่ยนจากวัยเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ และเป็นช่วงสำคัญที่สุดของชีวิต วัยนี้ต้องพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การรับผิดชอบ การตัดสินใจ การค้นหาประสบการณ์ ฯลฯ ทำให้เกิดความกดดันทั้งร่างกายและจิตใจ โดยปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมักพบในโรงเรียน เช่น การเรียน การสอบ การคบเพื่อน การปรับตัว ไม่ได้กับเรื่องราวใหม่ ๆ ในชีวิต (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2560) ยิ่งไปกว่านั้น แรงกดดันจากพ่อแม่และสังคมที่คาดหวังทำให้วัยรุ่นเผชิญกับปัญหามากมาย อาทิ ปัญหาผลการเรียน การศึกษาต่อ ปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว ปัญหาสังคมต่าง ๆ จึงเกิดความเครียดที่เป็นผลผลิตจากการเรียนซึ่งในที่นี่นิยามว่าเป็นความเครียดเชิงวิชาการ (Academic stress) ตามแนวคิดของ Blanca, Martin, María, and Diemen (2017) ซึ่งความเครียดเชิงวิชาการส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะกับกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนที่มีการแข่งขันสูง การสอบวัดผล การชิงทุน สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียดเชิงวิชาการเป็นอย่างมาก อีกทั้งนักเรียนจะต้องวางแผนเส้นทางอนาคตของตนเองในการเรียนและการทำงานในอนาคต ส่งผลให้นักเรียนต้องจัดการแก้ไขความเครียดให้ได้เหมาะสม หากไม่สามารถจัดการได้ จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องผูก เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น หรืออาการผิดปกติทางด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล หลงลืม ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ซึมเศร้า ลี้ภัย เป็นต้น (นพพร ปานขาว, 2561) อันจะนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรม เช่น มีเรื่องขัดแย้งหรือทะเลาะกับผู้อื่น เจ็บข้อม อดทนอดกลั้น ดึงผม กัดเล็บ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า การใช้สารเสพติด ความเครียดสามารถนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่ร้ายแรง และปัญหาการฆ่าตัวตายที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (Liu, 2017)

แนวทางการช่วยเหลือที่ประสบความสำเร็จวิธีหนึ่ง ได้แก่ การให้การปรึกษา ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในปัจจุบัน โดยผู้วิจัยคัดสรร การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง (Narrative therapy) (white & Epston, 1990) ที่สามารถให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจและระบายปัญหาออกมาสู่ภายนอกอย่างครบถ้วน ผ่านการลำดับเหตุการณ์ การอุปมาอุปมัย การตั้งชื่อให้กับปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นจุดยืนที่ตนเองมีต่อปัญหา และค้นหาทางเลือกใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะ

ศึกษา ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้นักเรียนสามารถจัดการกับความเครียดเชิงวิชาการและดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีความเครียดเชิงวิชาการ ภายหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีความเครียดเชิงวิชาการ ภายหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมงานวิจัยได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อลดความเครียดเชิงวิชาการ ทำให้มีการจัดการความเครียดเชิงวิชาการอย่างเหมาะสม
2. ได้โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่เป็นนวัตกรรมการศึกษาเพื่อให้การช่วยเหลือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความเครียดเชิงวิชาการ ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีต่อไป
3. ได้องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับทฤษฎีการศึกษาแบบเล่าเรื่อง ต่อความเครียดเชิงวิชาการ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการให้การช่วยเหลือ การดูแลที่ชัดเจน และจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการให้การช่วยเหลือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
4. ผลการศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางแก่ผู้วิจัยอื่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ นำผลวิจัยไปเป็นแนวทางในการช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีลักษณะของปัญหาใกล้เคียงกัน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent variables) ประกอบด้วย

1. วิธีการ
 - 1.1 การได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 1.2 การไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง
2. ระยะเวลาการทดลอง
 - 2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง
 - 2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง
 - 2.3 ระยะเวลาติดตามผล

ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ ความเครียดเชิงวิชาการ (Academic stress)

นิยามศัพท์

1. ความเครียดเชิงวิชาการ (Academic stress) หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ของนักเรียนที่ตอบสนองต่อความกดดันจากการศึกษา การสอบ การทำงานตามเป้าหมายที่กำหนด ความคาดหวังผู้ปกครอง ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน การตั้งเป้าหมายต่อตนเองในอนาคต ก่อให้เกิดสภาวะอารมณ์ที่ส่งผลต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่งสามารถวัดได้โดยแบบวัดความเครียดเชิงวิชาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การได้รับวิชาการที่มากเกินไป (Academic Overload) หมายถึง การที่นักเรียนต้องเรียนมากเกินไปกว่าเวลาเรียนตามปกติและเรียนเสริมพิเศษนอกเวลา ต้องเผชิญกับการสอบ การแข่งขัน การเผชิญกับภาระงานที่นอกเหนือจากการเรียน ที่ก่อให้เกิดสภาวะกดดันเกินกว่าที่จะสามารถจัดการได้

องค์ประกอบที่ 2 ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน (Interactions with Classmates) หมายถึง การที่นักเรียนเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนในชั้นเรียน สามารถทำงานร่วมกับเพื่อน สามารถสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนร่วมกับครูผู้สอนได้

องค์ประกอบที่ 3 แรงกดดันจากครอบครัว (Family Pressure) หมายถึง ความคาดหวังจากผู้ปกครอง ญาติ พี่น้องของนักเรียน ในการเรียนและพฤติกรรมของนักเรียน เพื่อให้ได้ผลการเรียนที่ดีหรือเป็นไปตามที่ครอบครัวกำหนดเป้าหมายไว้

องค์ประกอบที่ 4 มุมมองต่ออนาคต (Future Perspective) หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก ความคาดหวัง ความสามารถ มุมมองที่นักเรียนมีต่อการเรียน วิชาการและวิชาชีพในอนาคตของตนเอง การกำหนดทิศทาง ความสามารถในการเลือก การตัดสินใจและการยืนยันทางเลือกของตน

2. การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือนักเรียนด้วยเทคนิคและกระบวนการปรึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้สามารถจัดการความเครียดเชิงวิชาการได้อย่างเหมาะสม โดยไม่นำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพกายและปัญหาทางสุขภาพจิต การเล่าเรื่องจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังติดค้างอยู่ เป็นการปรึกษาที่มุ่งเน้นประสบการณ์ ในชีวิตของบุคคล ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวอย่างครบถ้วนส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเองเพื่อค้นพบตนเอง และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้น

3. นักเรียนมัธยมตอนปลาย หมายถึง ชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระบบการศึกษา อายุ 15 – 18 ปี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้การศึกษาคครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนที่มีการแข่งขันสูง 3 อันดับในจังหวัดชลบุรี ตามเกณฑ์จากการจัดอันดับการวัดผลทางการศึกษา ผลงานจากการแข่งขันวิชาการของระดับภูมิภาค และการแข่งขันวิชาการระดับประเทศ (Sea-Mist, 2016) ผู้วิจัยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นโรงเรียนแห่งหนึ่งใน 3 โรงเรียนนี้ในจังหวัดชลบุรี ซึ่งมีประชากรจำนวนทั้งสิ้น 640 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ที่ได้มาจากประชากรดังกล่าวข้างต้น มีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ (1) มีอายุระหว่าง 15-18 ปี (2) มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดเชิงวิชาการในมากกว่าอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 โดยผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความเครียดทางวิชาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น (3) มีความสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย และ (4) ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง

ผู้วิจัยคัดเลือกโดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วม ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 20 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มโดยการจับคู่คะแนน (Match Pair) เข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเครียดเชิงวิชาการ (Academic stress test) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากกรอบแนวคิดของ García-Ros, Pérez-González and Tomás, (2018) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.832 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง - 1.29 – .56 ได้แบบวัดจำนวน 42 ข้อคำถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยคำถามปลายปิด (Close-ended Questionnaire) จำนวน 3 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับ ระดับชั้นปีการศึกษา เพศ และอายุ

ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะเป็นการประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 42 ข้อ แบ่งออกเป็นองค์ประกอบย่อย ได้แก่ การได้รับวิชาการที่มากเกินไป จำนวน 10 ข้อ ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน จำนวน 10 ข้อ แรงกดดันจากครอบครัว จำนวน 11 ข้อ มุมมองต่ออนาคต จำนวน 11 ข้อ

2. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของการปรึกษา จากนั้นจึงสร้างโปรแกรมโดยกำหนดโครงสร้างของเนื้อหา และหาจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง และนำมาตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านและนำมาหาคุณภาพโปรแกรม (Content Validity) และไปทดลองใช้ (Try out) หลังจากปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว นำโปรแกรมไปให้การปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยมีรายละเอียด การปรึกษาแต่ละครั้ง ดังนี้ ครั้งที่ 1 ปรุณนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การรักษาสัมพันธภาพและการตระหนักถึงความสำคัญของความเครียดเชิงวิชาการ และผลกระทบ ครั้งที่ 3 เรียนรู้และเข้าใจความเครียดเชิงวิชาการของตนเอง ครั้งที่ 4 การลดความเครียด จากการได้รับวิชาการที่มากเกินไป ครั้งที่ 5 การลดความเครียด จากการมีปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน และบุคคลรอบข้าง ครั้งที่ 6 การลดความเครียด จากความคาดหวังจากผู้ปกครอง ครั้งที่ 7 การลดความเครียด จากมุมมองต่ออนาคต ครั้งที่ 8 การจัดการความเครียดเชิงวิชาการให้เหมาะสม ครั้งที่ 9 ประยุกต์ผลการปรึกษากับการใช้ชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 10 ประเมินผลและยุติการปรึกษา

วิธีดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยมีกระบวนการดังนี้

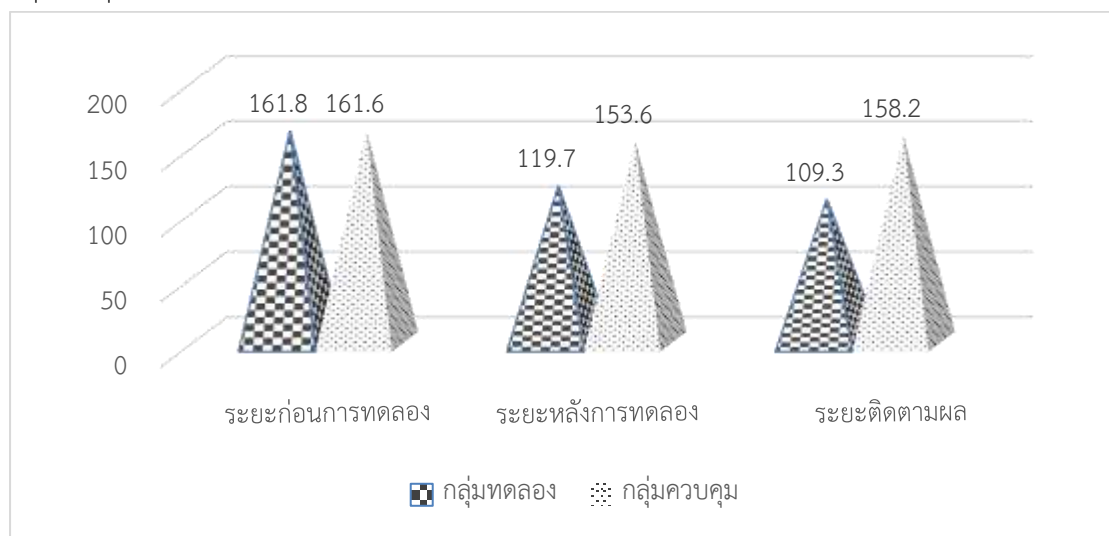
1. ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย โดยขออนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา โดยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการเรียบร้อยแล้วจึงดำเนินการทดลองในขั้นตอนต่อไป
2. ผู้วิจัยคัดกรองนักเรียนที่มีความเครียดมากถึงความเครียดสูง จากแบบวัดความเครียดเชิงวิชาการ โดยเรียงคะแนนจากผู้ที่มีความเครียดสูงที่สุดลงมา จำนวน 20 คน
3. ทำการสุ่มโดยการจับคู่คะแนน (Match Pair) จากจำนวน 20 คน โดยใช้คะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนทั้งหมดมาเรียงคะแนนจากมากไปหาน้อย เมื่อเรียงคะแนนเสร็จจัดเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยการจับคู่เป็นรายบุคคล ในกรณีที่นักเรียนมีคะแนนไม่เท่ากัน จัดเข้ากลุ่มให้แต่ละกลุ่มมีคะแนนสูงต่ำเท่ากัน
4. กลุ่มทดลอง เข้าร่วมการปรึกษาจำนวน 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษา
5. หลังการทดลอง ทั้งสองกลุ่ม ทำแบบประเมินความเครียดเชิงวิชาการ จากนั้นจึงให้ทำแบบประเมินดังกล่าวอีก ในช่วงการติดตามผลเมื่อเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) (Howell, 2007)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความเครียดเชิงวิชาการระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล



ภาพ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 161.80 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 161.60 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.20 ส่วนระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 119.70 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 153.60 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 33.90 และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 109.30 กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 158.20 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 48.90

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	19	17880.60			
Group (G)	1	11371.27	11371.27	31.45*	.000
SS w/in group	18	6509.33	361.63		
Within subject	40	18301.33			
Interval	2	9447.43	9134.03	67.40*	.000
IxG	2	6331.03	6121.01	45.1*	.000
I x SS w/in groups	36	2522.87	135.51		
Total	59	36181.93			

วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา และในระยะติดตามผล ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนทดลองระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

	Source of variation	df	SS	MS	F
ระยะก่อนทดลอง	Between groups	1	.20	.20	0.00
	Error	54	9032.20	167.26	
ระยะหลังทดลอง	Between groups	1	5746.05	5746.05	34.35*
	Error	54	9032.20	167.26	
ระยะติดตามผล	Between groups	1	11956.05	11956.05	71.48*
	Error	54	9032.20	167.26	

ปรับค่า df เป็น 32, $F_{.05}(1,32) = 4.15$ ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p. 459) * $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายไม่แตกต่างกัน นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายไม่แตกต่างกัน ในระยะหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผล พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	9	4923.20			
Interval	2	15456.07	7728.03	58.68*	.00
Error	18	2370.60	131.70		
Total	29	22749.87			

$F_{.05}(2,18) = 3.55$, * $p < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้นแสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดังกล่าวด้วยวิธีของ Bonferroni โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลัง การทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

(I)Time	(J)Time	Mean Difference			95% Confidence Interval for Difference	
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
1	2	42.100*	6.466	.000	23.133	61.067
	3	52.500*	6.052	.000	34.747	70.253
2	1	-42.100*	6.466	.000	-61.067	-23.133
	3	10.400*	.763	.000	8.162	12.638
3	1	-52.500*	6.052	.000	-70.253	-34.747
	2	-10.400*	.763	.000	-12.638	-8.162

จากตารางที่ 4 พบว่า ในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการ ในระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะติดตามผลและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	9	1586.13			
Interval	2	322.40	161.20	19.06*	.00
Error	18	152.27	8.46		
Total	29	2060.80			

$F_{.05} (2,18) = 3.55, *p < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้นแสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดังกล่าวด้วยวิธีของ Bonferroni โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย

คะแนนความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

(I)Time	(J)Time	Mean Difference		Sig.	95% Confidence Interval for Difference	
		(I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
1	2	8.000*	1.528	.002	3.519	12.481
	3	3.400	1.485	.143	-.955	7.755
2	1	-8.000*	1.528	.002	-12.481	-3.519
	3	-4.600*	.733	.000	-6.751	-2.449
3	1	-3.400	1.485	.143	-7.755	.955
	2	4.600*	.733	.000	2.449	6.751

จากตารางที่ 6 พบว่า ในกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะติดตามผลและระยะก่อนการทดลองนั้นไม่แตกต่างกัน

โดยสรุปในภาพรวมจะเห็นได้ว่าเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดเชิงวิชาการพบว่ากลุ่มที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยความเครียดเชิงวิชาการลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานข้อ 1 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีความเครียดเชิงวิชาการ ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาลงการทดลอง และ ระยะเวลาคัดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 33.90 และ 48.90 ตามลำดับ แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการสูง มีแนวโน้มที่จะได้รับผลกระทบของความเครียดเชิงวิชาการด้านลบที่สูง ส่งผลคุกคามต่อนักเรียน ได้แก่ ผลกระทบทางด้านร่างกาย ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดท้อง นอนไม่หลับ และผลกระทบทางด้านจิตใจ ได้แก่ ไม่มีสมาธิจดจ่อ ไม่มีแรงจูงใจ สับสน ไม่สามารถตัดสินใจได้ จึงทำให้นักเรียนมีแนวโน้มในการแสดงออกทางพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น เก็บตัว ไม่สนทนาสื่อสาร ทะเลาะเบาะแว้งกับครอบครัวและเพื่อนร่วมชั้นเรียน จากพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ส่งผลให้ไม่สามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้ (สวพร มากคุณ, 2561) การได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องที่สั้น กระชับ ให้ความสำคัญกับ การจัดการเรื่องราวที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นสิ่งที่ปิดกั้นทางเลือกของตนเอง สามารถแยกตัวเองออกจากปัญหา ให้นิยามหรือตั้งชื่อให้กับปัญหา และหาหนทางที่จะจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับตนเองได้ โดยผู้ให้ การปรึกษาทำหน้าที่เสมือนผู้ประพันธ์ร่วม คอยช่วยเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ ให้เป็นเส้นเรื่องเดียวกัน เช่น เหตุการณ์ แต่ละเหตุการณ์เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน การค้นหาความเชื่อที่ขัดขวางทางเลือกที่พึงประสงค์ ค้นหาตัวตนและจุดยืนของตนเองต่อปัญหา และหาหนทาง

เปลี่ยนแปลงที่จะทำให้ปัญหาลดลงหรือหายไปอย่างถาวร เช่น การตั้งชื่อให้กับปัญหา การใช้ภาษาอุปมาอุปไมย ดังนั้น การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง จึงสามารถช่วยลดความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ให้มีความเครียดเชิงวิชาการที่ลดลง ซึ่งเมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียด ที่ลดลง เห็นความสำคัญของการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น เกิดการแยกตนเองออกจากปัญหา ส่งผลต่อมุมมองที่ตนเองมีต่อปัญหาที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อสามารถจัดการแยกตนเองออกจากปัญหาได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้วิจัยเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาโดยการประเมินระดับการให้ความสำคัญต่อความเครียดที่เกิดขึ้น การรับรู้ถึงผลกระทบที่ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น ตรวจสอบความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในด้านต่าง ๆ ความสามารถในการแยกตนเองออกจากปัญหา และความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

สมมติฐานข้อ 2 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีความเครียดเชิงวิชาการ ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตาม ต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยความเครียดเชิงวิชาการในระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 42.10 และ 52.50 ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 อภิปรายได้ว่า ทฤษฎีเล่าเรื่อง จากแนวคิดของ Michael White ซึ่งเน้นการระบายเรื่องราวออกมาอย่างครบถ้วนรอบด้าน มีมุมมองว่าบุคคลมักจะมีเรื่องราวที่ขมขื่นไปด้วยปัญหา และปิดกั้นทางเลือกที่พึงประสงค์ของตนเองด้วยการจำกัดความสามารถของตนเอง จึงเน้นการระบายเรื่องราวออกมาอย่างครบถ้วนและร้อยเรียงเรื่องราวเหล่านั้นเข้าด้วยกันเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน นำปัญหาออกสู่ภายนอก กำหนดจุดยืนที่แยกจากกันระหว่างตนเองและปัญหา การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการลดลง ทั้งนี้เพราะเป็นผลมาจากการได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการความเครียดเชิงวิชาการอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. แบบวัดความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ใดที่สนใจนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรนำข้อคำถามมาปรับรายละเอียดให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ
2. การที่จะนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องไปใช้ ควรมีการศึกษาสภาพการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ศึกษาหลักการ กระบวนการ และเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎี และฝึกฝนทักษะให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้ถูกต้องเหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด
3. ควรศึกษาวิจัยในประเด็นของการให้การปรึกษาแบบออนไลน์ เนื่องจากสภาวะสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป การแข่งขันที่มีมากขึ้น และสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อผู้รับการศึกษา ซึ่งการปรึกษาแบบออนไลน์จะช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที อีกทั้งกระบวนการปรึกษาแบบออนไลน์ช่วยลดความประหม่าและสร้างความรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น
4. เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักเรียนทำให้เป็นเรื่องยากในการใช้เวลาที่แต่ละคนมีอยู่อย่างจำกัดในการเข้าร่วมการปรึกษาเต็มเวลา และโปรแกรมการปรึกษามีระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษาที่มาก ทำให้รบกวนเวลาในการเรียนหรือการทบทวนบทเรียนได้ ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรเสนอแนะให้ผู้สนใจนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องไปปรับประยุกต์ใช้ในงานวิจัยครั้งต่อไปควรทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาระยะสั้น (Brief Therapy)

เอกสารอ้างอิง

- นพพร ปานขาว. (2561). ผลการปฐกษัตถุสฎฐิผชญคความจรงคต่อการยอรรบค ของกรรยรยผู้ป่วยมะเร้งระยะลुकلام. วารสารการวัดผลการศึกษา. 35 (98). 81-91.
- เพ็ญนภา กุลนภาคดล. (2560). การปฐกษาวัยรूंน Adolescent Counseling (พมพ์คร้งที่ 2). ชลบุรี: ประยूरสาส์นไทย การพมพ์.
- สวพร มากคณ. (2561). ผลการปฐกษากลุ่มทฤษฎีคบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อการให้อภัยของนักรเรียน อาชีวะศีกษา. วารสารการวัดผลการศึกษา. 35 (98). 54-67.
- Blanca E, M. d., Martin A, María d. l., & Diemen D. (2017). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. University of Guadalajara, México.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity. International Journal of Environmental Research and Public Health. 15 (9). 1-14.
- Howell, D. C. (2007). Statistical methods for psychology (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Liu, F. (2017). Academic stress and mental health among adolescents in Shenzhen, china. Dissertation for Master of Public Health (Research), Faculty of Health Queensland University of Technology.
- Sea-Mist. (2016, 21 กันยายน). 40 อันดับ โรงเรียนในภาคตะวันออกเฉียง ประจําปีการศึกษา 2559. <https://campus.campus-star.com/education/20540.html>
- White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York: W. W. Norton.