

ความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66)  
Stress of Grade 6 Students  
to Take the University Entrance Exam in 2023 (TCAS 66)

ปัญญภรณ์ ธนกรนุวัฒน์  
Panyaporn Tanakornnuwat  
โรงเรียนสตรีวิทยา  
Satriwithaya School  
Corresponding Author, Email: Panyaporn1304@gmail.com

Received September 29, 2022; Revised October 23, 2022; Accepted: December 25, 2022



## บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เป็นการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66) จำนวน 138 คน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยใช้แบบวัดความเครียดที่พัฒนามาจากกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ ในรูปแบบกูเกิลฟอร์ม (Google form) แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 15 – 89 คะแนน และมีคะแนนความเครียดเฉลี่ย อยู่ที่ 50.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อยู่ที่ 15.18 และพบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดสูง (42 – 61 คะแนน) มากที่สุด อยู่ที่ ร้อยละ 45.65 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง (24 – 41 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 30.43 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดสูงมาก (มากกว่า 62 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 22.46 และ น้อยที่สุดคือ นักเรียนมีระดับความเครียดน้อย (0 – 23 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 2.17 ผู้ปกครอง กับ ครู ควรร่วมกันดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะ ดูแลด้านจิตใจ และควรสร้างกลไก ที่จะลดความเครียด สร้างความสุข ให้กับนักเรียนอย่างสมดุล และเพียงพอ

**คำสำคัญ:** ความเครียด; มัธยมศึกษาปีที่ 6; การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปี 2566

## Abstract

The aim of this article was to study stress of 138 persons of grade 12 students who are applying Thai University Central Admission System 66 (TCAS66). This research

was a survey research in a Google form using a 20-item stress test developed by the Department of Mental Health, Ministry of Public Health; then the collected data were analyzed. Here we show that stress scores, the average stress score, and standard deviation of stress scores were between 15 – 89, 50.65, and 15.18, respectively. Students having high stress (or stress scores were between 42-61), students having intermediate stress (or stress score were between 24-41), students having extremely high stress (or stress scores were more than 62), students having low stress (or stress scores were between 0 - 24) were 45.65, 30.43, 22.46, 2.17%, respectively. Based on the results from this study, parents and teachers should take care of students closely, especially the psychology of students. Also, parents and teachers should not only assist to reduce stress, but also create a balanced and adequate level of happiness for students.

**Keywords:** Stress; Grade 6 Students; Thai University Central Admission System (TCAS 66)

## บทนำ

ความเครียดเป็นสิ่งที่สามารถเกิดกับมนุษย์ทุกคน โดยทั่วไปเรามักมองความเครียดในแง่ลบแต่ในความเปราะบางความเครียดมีทั้งคุณและโทษ ดังผู้เชี่ยวชาญด้านความเครียดหลายๆ ทานกล่าวไว้ เช่น จากคู่มือคลายเครียด (กรมสุขภาพจิต, 2541) กล่าวว่า “ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือ เสียใจ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้เราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น ส่วนความเครียดที่เป็นอันตราย คือ ความเครียดที่อยู่ในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้”

จันทร์ธา และวรรณกร กล่าวว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้มีการเตรียมตนเองสำหรับการเข้าสู่สนามแข่งขันการคัดเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งต่างคนต่างต้องการที่จะได้ศึกษาต่อในคณะ สาขา หรือมหาวิทยาลัย ที่ตนเองต้องการ แต่ด้วยจำนวนนักเรียนมีมากกว่าที่คณะหรือสาขาจะสามารถรับได้ จึงต้องอาศัยวิธีการคัดเลือกนักเรียนที่มีความพร้อมมากที่สุด (จันทร์ธา อ้อยเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย, 2561) ฉะนั้น นักเรียนจึงจำเป็นต้องเตรียมตนเองด้านวิชาการให้พร้อม สำหรับการสอบแข่งขัน ด้วยสาเหตุเหล่านี้จึงทำให้นักเรียนที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิด ความเครียด ซึ่งความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย หรือเบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง (Dorland, 1994) ซึ่งถ้าเป็นในวัยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย นั้น สาเหตุที่จะก่อให้เกิดความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะเรื่องการเรียนที่แต่ละคนจะต้องมีการเตรียมตัวในการสอบแข่งขันเพื่อเข้าเรียนในคณะหรือสาขาที่ตนเองใฝ่ฝัน ความเครียดส่วนใหญ่มักจะเกิดความกลัวไม่ได้ตั้งใจหวังกลัว กลัวว่าสิ่งที่คิดจะล้มเหลว ไม่มั่นใจในความรู้ความสามารถ นอกจากนั้น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หรือสังคมสิ่งแวดล้อม การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งสิ่ง



เหล่านี้้อาจจะรบกวน การดำเนินชีวิตประจำวัน กระทบจิตใจ และเมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดขึ้น แล้วแต่ละคนก็จะพยายาม แสวงหาวิธีการในการจัดการปัญหาของตน โดยบางคนสามารถจัดการด้วยวิธีการที่เหมาะสม ในขณะที่หลายๆ คนตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง

การสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66) นี้ เป็นการสอบตามเกณฑ์ใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งเนื้อหาและช่วงเวลาในการสอบที่เร็วขึ้น โดย TGAT จะถูกแบ่งออกเป็น 3 พาร์ท ไม่มีเชื่อมโยงแล้ว ส่วนภาษาอังกฤษก็จะเน้นไปในแนวการสื่อสารเพิ่มขึ้น TPAT จะเป็นกลุ่มของความถนัด มีการตัด PAT1 ออก , ควรวรรณ PAT2 และ PAT3 , ย้าย PAT7 ไปไว้ใน A-Level และ นำ วิชาเฉพาะแพทย์ เข้ามาไว้ในกลุ่มนี้ A-Level ถูกเปลี่ยนชื่อ แต่แนวข้อสอบยังคงคล้ายเดิม ส่งผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปีนี้ต้องปรับตัวและต้องบริหารจัดการชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงมากมาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (สมเดช คู่ทวีกุล, 2546) ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญ ศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม ผลของการวิจัยพบว่า ชั้นปีการศึกษา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดระดับปานกลางถึงระดับมากที่สุด นักเรียนระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความเครียดปานกลางถึงสูง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความเครียดระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ (สุภาภัทร ทนเถื่อน, 2553) ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาคความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 และ 5 มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย ความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจ และความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง และนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลายปี ที่ 6 มีความเครียดที่แสดงออกทางกาย และความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง มีความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง ซึ่งอาจจะส่งผลทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น และส่งผลต่อชีวิตของนักเรียนหลายๆ ด้าน งานวิจัยนี้จึงต้องการศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนเพื่อนำผลไปแก้ปัญหา เพื่อลดความเครียดต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียดของของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66)

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีวิทยา จำนวน 503 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม 5% คำนวณได้ 223 คน แต่ในการสำรวจจริงด้วยวิธีสมัครใจในการตอบ มีนักเรียนที่สมัครใจร่วมให้ข้อมูลทั้งสิ้น 138 คน ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มประชากรทั้งหมดนั้นมาวิเคราะห์ผล

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของ (Yamane, 1967) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม 5% คำนวณได้ 223 คน แต่ในการสำรวจจริงด้วยวิธีสมัครใจในการตอบ มีนักเรียนที่สมัครใจร่วมให้ข้อมูลทั้งสิ้น 138 คน





## ผลการศึกษา

ตาราง 1 คะแนนความเครียด

คะแนนความเครียด	$\bar{X}$	SD
คะแนนความเครียด	50.65	15.18

จากตาราง 1 พบว่า ค่าคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 15 – 89 คะแนน และมีคะแนนความเครียดเฉลี่ย อยู่ที่ 50.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อยู่ที่ 15.18

ตาราง 2 ระดับคะแนนความเครียด

ระดับคะแนนความเครียด	จำนวนคน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
0 – 23 คะแนน	3	2.17
24 – 41 คะแนน	42	30.43
42 – 61 คะแนน	63	45.65
> 62 คะแนน	31	22.46
	138	100.00

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดสูง (42 – 61 คะแนน) มากที่สุด อยู่ที่ ร้อยละ 45.65 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง (24 – 41 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 30.43 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดสูงมาก (มากกว่า 62 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 22.46 และ น้อยที่สุดคือ นักเรียนมีระดับความเครียดน้อย (0 – 23 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 2.17

ตาราง 3 ข้อคำถามเรียงตามคะแนนเฉลี่ย

ข้อคำถาม	คะแนนความเครียด (คะแนนเฉลี่ย)
ข้อ 1 ฉันกลัวแนวทางการเรียนต่อในมหาวิทยาลัยของฉันผิดพลาด	3.75
ข้อ 2 ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้	3.37
ข้อ 9 ฉันปวดหลัง	3.28
ข้อ 5 ฉันรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ	2.81
ข้อ 3 ครอบครัวของฉันมีความเครียดในเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉัน	2.68
ข้อ 12 ฉันรู้สึกวิตกกังวล	3.06
ข้อ 7 กล้ามเนื้อของฉันตึงหรือปวด	2.62
ข้อ 15 ฉันรู้สึกเศร้า	2.61
ข้อ 19 ฉันรู้สึกเหนื่อยง่าย	2.56
ข้อ 16 ฉันความจำไม่ดี	2.52
ข้อ 4 ฉันเป็นกังวลกับเรื่องโรงเรียน เพื่อนๆรอบตัวของฉัน	2.47
ข้อ 17 ฉันรู้สึกสับสน	2.47
ข้อ 18 ฉันต้องตั้งสมาธิลำบาก	2.46
ข้อ 8 ฉันปวดหัวจากความตึงเครียด	2.36

ข้อ 13 ฉันรู้สึกคับข้องใจ	2.34
ข้อ 14 ฉันรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.10
ข้อ 10 ความอยากอาหารของฉันเปลี่ยนแปลงไป	2.03
ข้อ 11 ฉันปวดศีรษะข้างเดียว	1.95
ข้อ 20 ฉันเป็นหวัดบ่อยๆ	1.64
ข้อ 6 ฉันมีเงินไม่พอในการเรียนพิเศษ	1.57

จากตาราง 3 พบว่าข้อคำถามที่มีคะแนนความเครียดสูงสุด 5 ลำดับ คือ ฉันกลัวแนวทางการเรียนต่อในมหาวิทยาลัยของฉันผิดพลาด ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้ ฉันปวดหลัง ฉันรู้สึกว่าจะต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ครอบครัวของฉันมีความเครียดในเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉัน ตามลำดับ

### อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่าข้อคำถามที่มีคะแนนความเครียดสูงสุด 5 ลำดับ คือ ฉันกลัวแนวทางการเรียนต่อในมหาวิทยาลัยของฉันผิดพลาด ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้ ฉันปวดหลัง ฉันรู้สึกว่าจะต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ครอบครัวของฉันมีความเครียดในเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉันตามลำดับสอดคล้องกับ (จันทรา อึ้งเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย, 2561) ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมืองจังหวัดตรังพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 52.1 นักเรียนที่มีแผนการเรียน ระดับการศึกษา ที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนมีวิธีการเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ปัญหาในระดับปานกลาง ส่วนแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่ (กิริติ ผลิรัตน์ และฉันทพร พิทยรัตน์เสถียร, 2558) ศึกษา ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่เรียนพิเศษเพื่อเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่า พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ที่เรียนพิเศษ เพื่อเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 48.2) มีความคาดหวังต่อตนเอง (ร้อยละ 70.3) จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ถ้าวรณนักเรียนที่มีระดับความเครียดสูง และ สูงมาก มีมากถึง ร้อยละ 68.11 ซึ่งจะเห็นว่าเป็นปัญหาเร่งด่วนมาก ทั้งระดับนักเรียนเอง ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพทางกาย ทางใจ และอาจส่งผลต่อ ระดับครอบครัว โรงเรียน และสังคม ที่ต้องช่วยกันแก้ไขเร่งด่วน เพื่อป้องกันการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นต่อเด็กนักเรียนในระยะสั้น หรืออาจส่งผลในระยะยาวต่อชีวิตเด็กนักเรียนได้ดังที่ (อัมพร โอตระกุล, 2539) ได้กล่าวถึงว่าผลกระทบที่มีต่อความเครียดเป็นระยะสั้น และระยะยาว

จากผลระดับความเครียดที่ค้นพบในครั้งนี้ เป็นเรื่องเร่งด่วนต้องรีบหาแนวทางจัดการความเครียด ซึ่งผู้วิจัยแนะนำแนวทางจัดการกับความเครียด คนหาสาเหตุที่ทำให้เครียดแล้ววิเคราะห์สถานการณ์ด้วยตนเอง ทบทวนหาวิธีแก้ไข และทดลองปฏิบัติ ปรึกษาหารือผู้ใกล้ชิด หรือผู้นำเชื่อถือ ซึ่งไม่ปนอันตรายกับเราและนับเป็นการไตร่ตรองออกนอกทางหนึ่ง ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น ปลูกต้นไม้เล่นกับสัตว์เลี้ยง ไปเที่ยว ฯลฯ ออกกำลังกาย เช่น เดิน หรือ วิ่ง เทาที่ร่างกายสามารถจะรับได้โดยไม่หักโหมจนเกินไป กินอาหารที่ปนประโยชน์ในปริมาณที่พอเพียง พอเหมาะกับร่างกาย



ของตน พักผ่อนให้เพียงพอในช่วงเวลาที่เหมาะสม ทำจิตใจให้สงบ เตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์ใหม่ๆ ซึ่งอาจจะมีทั้งดีและไม่ค่อยดีก็ได้ มีความรับผิดชอบในภาระหน้าที่ของตนเองและเคารพในสิทธิของผู้อื่นตามสมควร นอกจากนี้ควรส่งเสริมให้ในสิ่งที่เด็กนักเรียนชอบ และเป็นสิ่งที่ไม่อันตราย เช่น บางคนต้องการอยู่กับธรรมชาติ บางคนอยากสวดมนต์ภาวนา บางคนชอบงานศิลปะ ดนตรี กีฬา บางคนต้องพบจิตแพทย์ บางคนอยากมีเพื่อนคุย ผู้ปกครอง ผู้บริหารโรงเรียน ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้บริหารประเทศควรให้การส่งเสริมให้ดีที่สุด

### องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66) พบว่า นักเรียนมีความเครียดสูงสุดใน 5 ลำดับ คือ ฉันทกลัวแนวทางการเรียนต่อในมหาวิทยาลัยของฉันผิดพลาด ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้ ฉันปวดหลัง ฉันรู้สึกว่าจะต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ครอบครัวของฉันมีความเครียดในเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉัน ตามลำดับ ซึ่งสามารถนำผลจากการวิจัยไปให้คำปรึกษาและแนะนำแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่จะเข้ามหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2565 นอกจากนี้ยังใช้เป็นข้อมูลสำหรับการแนะแนวและให้คำปรึกษาในโรงเรียน จัดให้มีกรมสุขภาพจิตหรือจัดให้มีการพบปะพูดคุยกับนักจิตวิทยาวันรุ่นเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงทางโรงเรียนสามารถใช้ผลการวิจัยเป็นข้อมูลในการทำความเข้าใจกับผู้ปกครองเกี่ยวกับการดูแลนักเรียนและหาวิธีการลดความเครียดภายในครอบครัว ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นครู ผู้ปกครอง ควรหมั่นสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของนักเรียนในช่วงนี้

### สรุป

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย เรื่อง ความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66) จำนวน 138 คน สามารถสรุปผลได้ดังนี้ ค่าคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 15 – 89 คะแนน และมีคะแนนความเครียดเฉลี่ย อยู่ที่ 50.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อยู่ที่ 15.18 และพบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดสูง (42 – 61 คะแนน) มากที่สุด อยู่ที่ ร้อยละ 45.65 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง (24 – 41 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 30.43 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดสูงมาก (มากกว่า 62 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 22.46 และ น้อยที่สุดคือ นักเรียนมีระดับความเครียดน้อย (0 – 23 คะแนน) อยู่ที่ ร้อยละ 2.17 โดย 5 ลำดับที่นักเรียนมีความเครียดสูงสุด คือ ฉันทกลัวแนวทางการเรียนต่อในมหาวิทยาลัยของฉันผิดพลาด ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้ ฉันปวดหลัง ฉันรู้สึกว่าจะต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ครอบครัวของฉันมีความเครียดในเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของฉันตามลำดับ

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ควรชี้แจงทำความเข้าใจกับเด็กนักเรียน กับผู้ปกครองให้มากกว่านี้ เพื่อลดแรงกดดัน

จากการเตรียมตัวในการสอบ และควรส่งเสริมให้เกิดหลักสูตรใหม่ที่จะรองรับความสามารถให้ตรงกับความสามารถของเด็กนักเรียน บนฐานความเชื่อว่าเด็กทุกคนมีความสามารถที่แตกต่างกัน ถ้าผู้บริหารประเทศเข้าใจสิ่งนี้ ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ การศึกษาตั้งแต่อนุบาล จนถึง อุดมศึกษา จนเกิดค่านิยมใหม่ในสังคม ซึ่งจะส่งผลทำให้เด็กนักเรียน เรียนอย่างมีความสุขตามความถนัดของตนเอง ผู้ปกครองกับครูควรร่วมกันดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะดูแลด้านจิตใจ เพราะส่วนใหญ่สนใจแต่ หลักการของโรงเรียน หลักการของหลักสูตร หลักการของพ่อแม่ เน้นแต่ผลการเรียน เน้นชื่อเสียงของครอบครัว และชื่อเสียงของโรงเรียน ครอบครัว และโรงเรียนควรสร้างกลไกที่จะลดความเครียด สร้างความสุขให้กับนักเรียนอย่างสมดุล ไม่ควรทำเพียงเล็กน้อยเป็นพิธี หรือทำโดยไม่เข้าใจทำโดยไม่ตรงกับความต้องการของเด็กนักเรียน

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2541). *บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.
- กิริติ ผลิรัตน์ และณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2558). ความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายในกรุงเทพมหานคร ที่เรียนพิเศษเพื่อ เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย. *วารสารเวชศาสตร์ร่วมสมัย*. 59(4): 445-455.
- จันทร์ธา อ้อยแอ้ง และ วรณกร พลพิชัย. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. *รายงานการวิจัย*. (คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- สมเดช คู่ทวีกุล. (2546). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา สหวิทยาเขตพระราชวังเดิม. *ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาภทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *สารนิพนธ์หลักสูตรหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต*. สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัมพร โอตระกูล. (2538). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- Dorland, Neuman W.A. (1994). *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*. Philadelphia: W.B.Sauders.
- Yamane. (1967). *Taro Statistic: An Introductory Analysis*. New York: Harper & row.

