



การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เตรียมสอบเข้า
มหาวิทยาลัยปี 2567 ในโรงเรียนเอกชนจังหวัดเชียงใหม่
A Study of Stress of Grade 12 Students to Take the University
Admission Examination in 2024 in Private Schools, Chiang Mai
Province

¹จินตา ประกอบ Jinta Prakob

²อภิญา สิริโรจนามณี Apinya Siriloadjanamanee

¹โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย, The Prince Royal's College

²โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย, Montfort College

¹Corresponding author, e-mail: jinta28p@gmail.com

Received October 18, 2023; Revised June 20, 2024; Accepted: June 27, 2024



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2567 (TCAS 67) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 281 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความเครียดสวนปรุงจำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.913 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 20 - 89 คะแนน และมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยเท่ากับ 45.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.01 นอกจากนี้พบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง มากที่สุดร้อยละ 44.12 (25 - 42 คะแนน) รองลงมานักเรียนมีระดับความเครียดสูง ร้อยละ 40.92 (43 - 62 คะแนน) และที่สำคัญนักเรียนมีระดับความเครียดสูงมาก ร้อยละ 11.03 (มากกว่า 62 คะแนน) และ น้อยที่สุดคือ นักเรียนมีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 3.91 (0 - 23 คะแนน)

คำสำคัญ: ความเครียด; มัธยมศึกษาปีที่ 6; การสอบเข้ามหาวิทยาลัย

Abstract

This research aimed to study the level of stress of grade 12 students who were taking the university entrance exam in 2024 (TCAS 67). The sample group consisted of 281 students studying in grade 12 in private schools, Chiang Mai Province. The instrument used in the research was the Suanprung Stress Test- 20,

consisting of 20 items, with a reliability value of 0.913. Data were analyzed by using descriptive statistics: frequency, percentage, mean, standard deviation. The results of the study revealed that Stress scores ranged from 20 - 89 points and an average stress score of 45.76 with a standard deviation of 14.01. In addition, it was found that the most of students had a moderate stress level at 44.12 percent (25 - 42 points). Next, students had a high stress level at 40.92 percent (43 - 62 points), and most importantly, students had a very high stress level at 11.03 percent (more than 62 points). The least was Students had a low stress level (0 - 23 points) at 3.91 percent.

Keywords: Stress; 12 Grade Students; The University Admission

บทนำ

ในสังคมปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงมากมายเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต ไม่ว่าจะเป็นทางด้านเศรษฐกิจ ด้านการศึกษา หรือด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้เราต้องมีการปรับตัว และเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ยุคสมัยใหม่ โดยเฉพาะความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต ผู้คนเริ่มคำนึงถึงการประกอบอาชีพในอนาคตว่าอาชีพใดมีความนิยมและสามารถสร้างรายได้ได้อย่างมั่นคง ทำให้เรื่องนี้เป็นที่วิตกกังวลของคนรุ่นใหม่หรือนักเรียนโดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายต่างเห็นความสำคัญในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงเพื่อที่จะเข้าคณะหรือสาขาที่ตนต้องการเพื่อเป็นใบเบิกทางในการประกอบอาชีพในอนาคตซึ่งต้องเกิดการแข่งขันเพื่อที่จะคัดเลือกนักเรียนที่มีความเหมาะสมกับคุณสมบัติของแต่ละคณะ และในการเตรียมพร้อมนี้จะช่วยเพิ่มพูนทั้งศักยภาพและความรู้ แต่สิ่งเหล่านี้มักมาพร้อมกับแรงกดดันจากสิ่งต่างๆ อย่างเช่น ระยะเวลาในการเตรียมสอบ การเรียน ความคาดหวังของแต่ละครอบครัว และสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนเองคือ ความเครียด

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกาย และจิตใจเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจไม่พอใจ รู้สึกสูญเสีย หรือเบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุมาจากหลายๆ เรื่อง เช่น การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น (Dorland, 1994 อ้างถึงใน สุภาภรณ์ ทนเถื่อน, 2553) นอกจากนั้นเรื่องการเรียนรู้ยังเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย หากความเครียดนั้นมีอยู่มากและคงอยู่เป็นเวลานาน (กรมสุขภาพจิต, 2541)

ในปีการศึกษา 2561 ระบบการคัดเลือกกลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (Thai University Central Admission System: TCAS) จากการเปลี่ยนแปลงระบบการคัดเลือกกลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาส่งผลให้นักเรียนต้องมีการเตรียมความพร้อมและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ รวมไปถึงการมีแนวทางตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการเรียนหรือสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ชัดเจน อีกทั้งการสอบคัดเลือกเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามีอัตราการ



แข่งขันสูงเพราะสถาบันอุดมศึกษาของรัฐสามารถรับนักเรียนเข้าศึกษาต่อเป็นจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนของผู้สมัครสอบ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความกดดัน สาเหตุดังกล่าวจึง ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดแก่ทุกคนที่เกี่ยวข้อง (พัฒนฉัตร วิสิตต์การณ และมณูญ์ แก้วจินดา, 2562)

นักเรียนผู้สอบต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบและวิธีการต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลตามมาเป็นอย่างมาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้ามาขอรับคำปรึกษาและขอสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับระบบ (TCAS) เป็นจำนวนมาก นอกจากนั้นนักเรียนแต่ละคนมีความคิดความเชื่อว่าการสอบเข้าศึกษาต่อในระบบ (TCAS) เป็นเรื่องยากและซับซ้อน นอกจากนั้นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้มีการเตรียมตนเอง สำหรับการเข้าสู่สนามแข่งขันการคัดเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งต่างคนต่างต้องการที่จะได้ศึกษาต่อในคณะสาขา หรือมหาวิทยาลัยที่ตนเองต้องการ แต่ด้วยจำนวนนักเรียนมีมากกว่าที่คณะหรือสาขาจะสามารถรับได้จึงต้องอาศัยวิธีการคัดเลือกนักเรียนที่มีความพร้อมมากที่สุด (จันทรา อัยเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย, 2561) ฉะนั้นนักเรียนจึงจำเป็นต้องเตรียมตนเองด้านวิชาการให้พร้อมสำหรับการสอบแข่งขัน ด้วยสาเหตุเหล่านี้จึงทำให้นักเรียนที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียด และจากการศึกษาของปัญญภรณ์ ธนกรนุวัฒน์ เกี่ยวกับความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66) พบว่านักเรียนมีระดับความเครียดสูง (42 - 61 คะแนน) มากที่สุด อยู่ที่ ร้อยละ 45.65 รองลงมา นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง (24 - 41 คะแนน) อยู่ที่ร้อยละ 30.43 และ นักเรียนมีระดับความเครียดสูงมาก (มากกว่า 62 คะแนน) อยู่ที่ร้อยละ 22.46 ตามลำดับ (ปัญญภรณ์ ธนกรนุวัฒน์, 2665)

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) อาจจะก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อหนทางไปสู่ความสำเร็จในการเรียนเป็นอย่างยิ่ง ถ้าหากมีความเครียดสะสมมากกว่าที่ร่างกายจะปรับตัวได้นั้นจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคภาวะสุขภาพจิต เช่น อาการซึมเศร้าหรืออาการวิตกกังวลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ หรือสังคมสิ่งแวดล้อม การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะรบกวน การดำเนินชีวิตประจำวัน กระทบจิตใจ และเมื่อเกิดปัญหาหรือความเครียดขึ้น แล้วแต่ละคนก็จะพยายาม แสวงหาวิธีการในการจัดการปัญหาของตนโดยบางคนสามารถจัดการด้วยวิธีการที่เหมาะสม ในขณะที่หลายๆ คนตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง

ดังนั้นผู้วิจัยซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเอกชนจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนเอกชนขนาดใหญ่ที่ต้องมีการแข่งขันเรื่องการมีนักเรียนสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในจำนวนมาก จึงมีความสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังเตรียมตัวในการสอบเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ (TCAS) เพื่อนำผลการศึกษารังนี้ไปหาแนวทางป้องกันปัญหาที่เกิดจากความเครียด และเพื่อให้ทางโรงเรียนปรับปรุงการเรียน การสอน และการจัดกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเตรียมตัวก่อนสอบเข้าระดับอุดมศึกษาเพื่อช่วยลดแรงกดดันที่ทำให้เกิดจากความเครียดที่ส่งผลกระทบที่อาจรุนแรงต่อนักเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาระดับความเครียดของของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยในระบบใหม่ ปี 2567

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชน 2 แห่ง ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 1,050 คน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของ Taro Yamane (รัตนศิริ ทาโต, 2561) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้ความคลาดเคลื่อน 0.05 คำนวณได้ 289 คน แต่ในการสำรวจจริงด้วยวิธีสุ่มเจาะในการตอบ มีนักเรียนที่สมัครใจร่วมให้ข้อมูลทั้งสิ้น 281 คน ผู้วิจัยจึงได้นำ ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มประชากรทั้งหมดนั้นมาวิเคราะห์ผล

กรอบแนวคิดในการวิจัย ในการศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2567 ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดดังแผนภาพที่ 1



การวิจัยนี้เป็นการศึกษาระดับคะแนนความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2567 (TCAS 67) เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ วิธีการกลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขอบเขตด้านประชากร สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเอกชนจำนวน 2 แห่งในจังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านระยะเวลา ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในช่วงเดือน พฤษภาคม 2566 ถึง กรกฎาคม 2566 รวมใช้ระยะเวลาทั้งหมด 3 เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความเครียด (ผู้วิจัยประยุกต์จากแบบวัดความเครียดสวนปรง 20 ข้อ (SPST-20) เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดย สุวัฒน์ มหัตถินรัตนกุล และคณะ (2540) โดยในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบ (Try Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 30 คนเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของคำถาม และนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ซึ่งพบว่ามีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.913 แบบสอบถามจัดทำเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- ระดับความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
- ระดับความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
- ระดับความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
- ระดับความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
- ระดับความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด



แปลผลโดยใช้ คะแนนรวมมาวิเคราะห์ตามเกณฑ์ แบ่งออกเป็น 4 ระดับดังนี้

คะแนน 0 - 24	มีระดับความเครียดน้อย
คะแนน 25 - 42	มีระดับความเครียดปานกลาง
คะแนน 43 - 62	มีระดับความเครียดสูง
คะแนน 62 ขึ้นไป	มีระดับความเครียดรุนแรง

เก็บรวบรวมข้อมูล การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ปรีกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเรื่องการทําวิจัย และอาจารย์แนะนำเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษา
2. จัดทำหนังสือส่งให้โรงเรียนเพื่อขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลเพื่อทําวิจัย
3. การประสานงานกับอาจารย์แนะแนวช่วยดำเนินการประสานนักเรียนช่วยตอบ

แบบสอบถาม และให้คำแนะนำในการดำเนินการวิจัย

4. ประสานงานนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ที่จะเข้าเก็บข้อมูล
5. ดำเนินการเก็บข้อมูลและรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยชี้แจงวัตถุประสงค์

การวิจัยโดยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบผ่านทาง application Line

6. อธิบายรายละเอียดของแบบสอบถาม และให้การยินยอมในการตอบแบบสอบถามแบบวัดความเครียดสวนปรุจจำนวน 20 ข้อและการกรอกข้อมูลแบบสอบถามผ่านทางกูเกิ้ลฟอร์ม (google form)

7. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 3 เดือน
8. ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของการตอบข้อคำถาม
9. จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และประมวลผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยพบว่า การศึกษาระดับความเครียดของของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้า มหาวิทยาลัยในระบบใหม่ ปี 2567 มีระดับความเครียด ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ค่าคะแนนต่ำสุด (min) ค่าคะแนนสูงสุด (max) ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และระดับความเครียด

	min	max	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเครียด
คะแนนความเครียด	20	89	45.76	14.01	สูง

จากตาราง 1 พบว่ามีคะแนนความเครียดเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 45.76$) โดยค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 89 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) เท่ากับ 14.01

ตารางที่ 2 ระดับคะแนนความเครียด

ระดับคะแนนความเครียด	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
0-24 คะแนน	11	3.91

25-42 คะแนน	124	44.12
43-62 คะแนน	115	40.92
มากกว่า 62 คะแนน	31	11.03
	281	100.00

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 44.12 รองลงมา ระดับความเครียดสูง ร้อยละ 40.92 และที่สำคัญนักเรียนมีระดับความเครียดรุนแรงอยู่ที่ ร้อยละ 11.03 และ น้อย ที่สุดคือ ระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 3.91

ตารางที่ 3 ข้อคำถามแบบวัดความเครียดเรียงตามคะแนนเฉลี่ย

ข้อคำถาม	คะแนนความเครียด (คะแนนเฉลี่ย)
ข้อที่ 2 ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้	3.68
ข้อที่ 1 ฉันกลัวการสอบผิดพลาด สอบไม่ได้	3.47
ข้อที่ 5 ฉันรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบเรื่องการเรียนกับเพื่อน	2.91
ข้อที่ 4 ฉันเป็นกังวลกับเรื่องการเรียน เพื่อน และโรงเรียน	2.89
ข้อที่ 19 ฉันรู้สึกเหนื่อยง่าย	2.40
ข้อที่ 12 ฉันรู้สึกวิตกกังวล	2.22
ข้อที่ 18 ฉันไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ	2.20
ข้อที่ 17 ฉันรู้สึกสับสน	2.16
ข้อที่ 8 ฉันปวดหัวจากความตึงเครียด	2.13
ข้อที่ 16 ฉันมีความจำไม่ดี	2.08
ข้อที่ 20 ฉันเป็นหวัดบ่อยๆ	2.08
ข้อที่ 9 ฉันมีอาการปวดหลัง	2.06
ข้อที่ 11 ฉันมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	2.01
ข้อที่ 13 ฉันรู้สึกคับข้องใจ	2.01
ข้อที่ 3 ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	1.97
ข้อที่ 15 ฉันรู้สึกเศร้า	1.97
ข้อที่ 14 ฉันรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	1.93
ข้อที่ 7 กล้ามเนื้อของฉันเริ่มตึงหรือปวด	1.90
ข้อที่ 10 ฉันไม่ยอมรับประทานอาหาร	1.86
ข้อที่ 6 ฉันมีเงินไม่พอใช้จ่ายเรื่องการเรียนพิเศษ	1.74

จากตาราง 3 พบว่าข้อคำถามที่มีคะแนนความเครียดสูงสุด 5 ลำดับ คือ ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้ ร้อยละ 3.68 ฉันกลัวการสอบผิดพลาดสอบไม่ได้ ร้อยละ 3.74 ฉันรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบเรื่องการเรียนกับเพื่อน ร้อยละ 2.91 ฉันเป็นกังวลกับเรื่องการเรียนเพื่อนและโรงเรียน ร้อยละ 2.89 และฉันรู้สึกเหนื่อยง่าย ร้อยละ 2.40 ตามลำดับ



อภิปรายผลการวิจัย

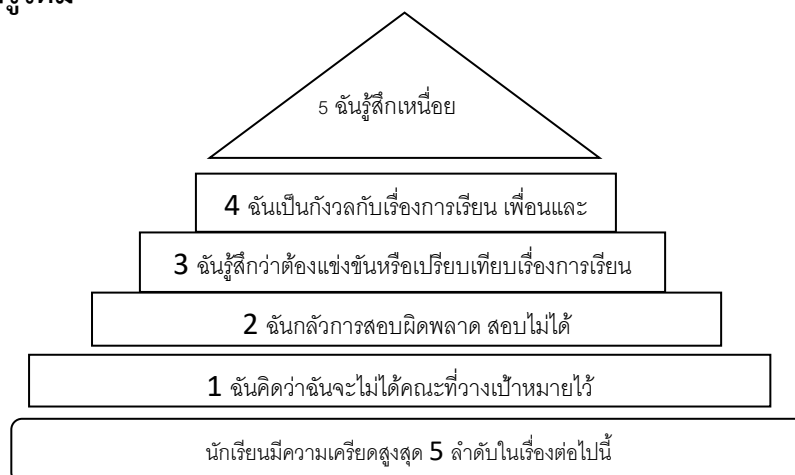
ผลวิจัยพบว่านักเรียนมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 45.76$) โดยค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 89 และค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 20 และพบว่านักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง (25 – 42 คะแนน) มากที่สุดร้อยละ 44.12 รองลงมาคือนักเรียนมีระดับความเครียดสูง (43-62 คะแนน) เป็นจำนวนใกล้เคียงกันร้อยละ 40.92 และนักเรียนมีระดับความเครียดรุนแรง (มากกว่า 62 คะแนน) จำนวนไม่น้อย ร้อยละ 11.03 คำถามที่มีคะแนนความเครียดสูงสุด 5 ลำดับ คือ ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้ ฉันกลัวการสอบผิดพลาดสอบไม่ได้ ฉันรู้สึกที่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับเพื่อน ฉันเป็นกังวลกับเรื่องการเรียน เพื่อน และโรงเรียน และฉันรู้สึกเหนื่อยง่ายตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปัญญภรณ์ ธนกรนุวัฒน์ ได้ศึกษาความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2566 (TCAS 66) พบว่าค่าคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 15 – 89 คะแนน และมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยอยู่ที่ 50.65 และพบว่านักเรียนมีระดับความเครียดสูง มากที่สุดร้อยละ 45.65 รองลงมาคือนักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 30.43 และนักเรียนมีระดับความเครียดสูงมากมีจำนวน ร้อยละ 22.46 (ปัญญภรณ์ ธนกรนุวัฒน์, 2665) นอกจากนั้นยังมีการศึกษาของจันทรา อัยเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย ได้ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมืองจังหวัดตรังพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 52.1 นักเรียนที่มีเพศแผนการเรียน ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (จันทรา อัยเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย, 2561) ในขณะที่กิริติ ผลิรัตน์ และณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครที่เรียนพิเศษเพื่อ เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่า พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร ที่เรียน พิเศษ เพื่อเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 48.2 และมีความคาดหวังต่อตนเอง ร้อยละ 70.3 (กิริติ ผลิรัตน์ และณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร, 2558)

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปัทมา อินทร์พรหม ศึกษาาระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างมีค่า $\bar{X}$ (SD) เท่ากับ 34.2 (6.42) ค่าที่เป็นไปได้ระหว่าง 20-60 ซึ่งค่าที่สูงหมายถึงเครียดมาก ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษา คือ โรงเรียนเอกชนมีระดับความเครียดสูงเมื่อเทียบกับโรงเรียนรัฐบาล นักเรียนที่มีเกรดมากมีระดับความเครียดน้อย ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีมากทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดสูง (ปัทมา อินทร์พรหม, 2548) และสอดคล้องกับภัณฑิรา เตชบรรเกียรติ ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยผู้วิจัยเห็นว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความกังวลใจเกี่ยวกับการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ต้องเตรียมความรู้ให้พร้อมทั้งสำหรับการเข้าแข่งขันเข้าสู่มหาวิทยาลัยและการสอบในวิชาสามัญตามหลักสูตรการศึกษาของทางโรงเรียนเอง (ภัณฑิรา เตชบรรเกียรติ, 2561) การสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยส่งผลให้นักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียดในการเรียน เพราะนอกจากนักเรียนต้องแข่งขันกับตนเองและกับเพื่อน รวมถึงต้องเผชิญกับความคาดหวังจากผู้ปกครอง ครูอาจารย์ในโรงเรียน เพื่อจะได้ทราบถึงความเครียดในการเรียน ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถปรับใช้ในการแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากสภาวะความเครียดได้

ผลการศึกษานี้สรุปได้ว่านักเรียนมีระดับความเครียดสูง และความเครียดรุนแรง เป็นสัดส่วนร้อยละที่เกินครึ่ง ซึ่งถือว่าอยู่ในเขตอันตรายหากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง ส่วนความเครียดระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลนั้นมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความท้อแท้ ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคต่างๆ ตามมาได้ง่าย นอกจากนั้นความเครียดเป็นตัวกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกยุ่งยากใจ สับสนนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ ตัวอย่างเช่น การใช้สารเสพติด ความรุนแรง และการฆ่าตัวตาย ปัญหาที่พบบ่อยในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา เช่น ปัญหาการดูแลสุขภาพ และปัญหาการปรับตัว ปัญหาด้านการเรียน (นันทิพย์ หาสิน และคณะ, 2558) ดังนั้นผลการศึกษาที่ได้มาจะเป็นแนวทางให้แก่หน่วยงาน และบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง ช่วยกันวางแผน และเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนที่เกิดภาวะเครียดจากการเรียน หรือจากการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย นอกจากนั้นโรงเรียนควรกำหนดให้มีระบบการคัดกรองและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน เมื่อพบกลุ่มที่มีปัญหาควรหาแนวทางแก้ไขตั้งแต่ระยะเริ่มต้น โดยจัดระบบการดูแล ส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต จัดให้มีงานบริการให้คำปรึกษาที่นักเรียนสามารถเข้าถึงได้ง่าย ปรับกิจกรรมในโรงเรียนให้เป็นกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลาย ให้ความรู้เรื่องความเครียดและวิธีการจัดการ ความเครียดแก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกวิธี ให้คุณครูประจำชั้นดูแลอย่างใกล้ชิด จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดแทรก การผ่อนคลายความเครียด เพื่อลดภาวะเครียด ลดภาวะการกดดัน และเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้กับนักเรียน

องค์ความรู้ใหม่



ภาคประกอบที่ 2 แผนผังองค์ความรู้

จากภาพพบว่า มีความเครียด 5 ด้าน คือ 1. ด้านเป้าหมาย 2. ด้านความกลัว 3. ด้านการ
แข่งขัน 4. ด้านความคิด 5. ด้านความรู้สึก



ภาพประกอบที่ 3 การจัดการความเครียด

จากภาพพบว่า มีการจัดการแนะแนวเพื่อลดความเครียดให้นักเรียน 3 ด้าน คือ

1. ด้านการเตรียมตัว แนะนำการเตรียมตัวสอบ ชี้แจงรายละเอียดการสอบ การแนะนำคณะต่างๆ ที่นักเรียนสามารถสมัครสอบและเรียนได้ตามแผนการเรียนให้นักเรียนรู้จัก เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างเป้าหมายได้อย่างชัดเจนมากขึ้น
2. ด้านครอบครัว ทั้งโรงเรียน และผู้ปกครองต้องมีความความตระหนักเพื่อนำไปสู่การป้องกันส่งเสริม
3. ด้านสุขภาพจิต พัฒนาให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถเรียน และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

บทสรุป

การศึกษาค้นพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยปี 2567 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 44.12 รองลงมาระดับความเครียดสูง ร้อยละ 40.92 และนักเรียนมีระดับความเครียดสูงมากอยู่ที่ ร้อยละ 11.03 นอกจากนั้นคำถามที่มีคะแนนความเครียดสูงสุด 5 ลำดับ ได้แก่ 1) ฉันคิดว่าฉันจะไม่ได้คณะที่วางเป้าหมายไว้ 2) ฉันกลัวการสอบผิดพลาดสอบไม่ได้ 3) ฉันรู้สึกต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบเรื่องการเรียนกับเพื่อน 4) ฉันเป็นกังวลกับการเรียน เพื่อน และโรงเรียน และ 5) ฉันรู้สึกเหนื่อยง่ายตามลำดับ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวนมากกว่าครึ่งมีความเครียดระดับสูงและระดับสูงมาก ดังนั้น โรงเรียนควรหากลวิธีลดความเครียดให้นักเรียนที่มีความเครียดรุนแรงและระดับสูง

1. โดยจัดระบบการดูแลและส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตจัดให้มีหน่วยบริการให้คำปรึกษาที่นักเรียนสามารถเข้าถึงได้ง่าย

2. กำหนดให้มีระบบการคัดกรองและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

3. ปรับกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลายสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดแทรกการผ่อนคลายความเครียด เพื่อลดภาวะเครียดลดภาวะการกดดัน และเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้กับนักเรียน

4. ให้ความรู้เรื่องความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดแก่นักเรียน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างถูกวิธี และให้อาจารย์ประจำชั้นดูแลอย่างใกล้ชิด

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยตัวอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน เช่น ลักษณะบุคลิกภาพส่วนบุคคล สภาวะสุขภาพ นิัยทางการเรียน ผลการเรียน ความคาดหวังด้านการเรียนของผู้ปกครองฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เรียนโรงเรียนรัฐบาลกับโรงเรียนเอกชน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2541). *บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.

กิริติ ผลิรัตน์ และณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2558). ความเครียดของนักเรียนมัธยมปลายในกรุงเทพมหานครที่เรียนพิเศษเพื่อเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย. *วารสารเวชศาสตร์ร่วมสมัย*, 59(4): 445-455.

จันทร์ อัยเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. *รายงานการวิจัย*. (คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.

นันทิพย์ หาสิน และคณะ. (2558). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 31(3): 94-101.

ปัญญาภรณ์ ธนกรนิววัฒน์. (2665). ความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปี 2566 (TCAS 66). *Journal of Institute of Trainer Monk Development*, 5(4): 52-29.

ปัทมา อินทร์พรหม (2548). ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต*. คณะแพทยศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- พัฒนฉัตร วิสิเขตต์การณ และมณูญ์ แก้วจินดา, (2562). โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 13(1): 183-191.
- ภักทิรา เดชบรรเกียรติ. (2561). ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน. *การวิจัยรายบุคคล ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*.
- รัตน์ศิริ ทาโต. (2561). *การวิจัยทางพยาบาลศาสตร์: แนวคิดสู่การประยุกต์ใช้* (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). *การสร้างแบบวัดความเครียด สวนปรุง โรงพยาบาลสวนปรุง*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *สารนิพนธ์หลักสูตรหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.

