

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐาน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29

Factors Affecting Stress in Taking the Ordinary National Educational
Test of Mathayom Suksa 3 Students of the Schools under the
Jurisdiction of Secondary Educational Service Area Office 29

ธิดาทิพย์ อุทธา¹ และรสวลีย์ อักษรวงศ์²
Thidathip Uttha¹ and Rosewalee Ugsornwong²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 2) เปรียบเทียบระดับความเครียดในการสอบของนักเรียนที่มาจากโรงเรียนที่มีขนาดและแหล่งที่ตั้งแตกต่างกัน 3) ศึกษาตัวแปรการณ์ที่ดีของความเครียดและสร้างสมการพยากรณ์ความเครียดในการสอบ ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดจำนวน 13 ฉบับ ความเชื่อมั่นระหว่าง 0.62 - 0.97 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.04$, $SD = 0.99$)
2. นักเรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษมีความเครียดต่ำกว่านักเรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่และขนาดกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนที่มาจากโรงเรียนในเมืองและนอกเมืองมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของความเครียดคือบุคลิกภาพแบบเอ (BEHA) การอบรมเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม (AUTH) ความคาดหวังของผู้ปกครอง (EXP) ความพร้อมในการสอบ (RDY) การจัดการความเครียดที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ (EFC) และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ACH) สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 28.377 + 1.813 X_{BEHA} + 1.188 X_{AUTH} - 1.184 X_{EXP} - 0.563 X_{RDY} + 1.125 X_{EFC} - 0.746 X_{ACH}$$

$$\hat{Z} = 0.301 Z_{BEHA} + 0.298 Z_{AUTH} - 0.261 Z_{EXP} - 0.130 Z_{RDY} + 0.229 Z_{EFC} - 0.162 Z_{ACH}$$

คำสำคัญ: ความเครียด, การสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐาน, การวิจัยเชิงสหสัมพันธ์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

¹ คุรุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
16 ม. 9 ต.น้ำปลีก อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ 37000 E-mail : Thidesign16 @ gmail.com

² อาจารย์ ดร., คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี : อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

Abstract

The purposes of this study were: (1) to investigate stress of students in taking the Ordinary National Educational Test (ONET) of Mathayom Suksa 3 students; (2) to compare stress of students in different size school and the location of school (3) identify good predictors of the stress and form the equation for predicting the stress. The samples were 400 students under the Jurisdiction of Secondary Educational Service Area Office 29 selected by multi-stage random sampling. The instruments were 13 tests with reliability ranging from 0.62 to 0.97. The data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test and multiple regression analysis.

The research findings were as follows:

1. Mathayom Suksa 3 students had stress at a low level. ($\bar{X}=2.04$, $SD = 0.99$)
2. Those from an extra large school had lower stress than large, medium and a small school with significant difference, but those from urban schools and rural schools did not have different stress.
3. Good predicting variables of stress were type-A personality(BEHA), authoritarian rearing style(AUTH), guardians' expectation (EXP), readiness for the test (RDY), Emotional-focused Coping (EFC), and motivation for achievement (ACH), as presented in the equation for prediction in raw score and standard score below.

$$\hat{Y} = 28.377 + 1.813 X_{BEHA} + 1.188 X_{AUTH} - 1.184 X_{EXP} - 0.563 X_{RDY} + 1.125 X_{EFC} - 0.746 X_{ACH}$$

$$\hat{Z} = 0.301 Z_{BEHA} + 0.298 Z_{AUTH} - 0.261 Z_{EXP} - 0.130 Z_{RDY} + 0.229 Z_{EFC} - 0.162 Z_{ACH}$$

Keywords: Stress, Ordinary National Educational Test, Correlational Research, Secondary Students

บทนำ

สภาพการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในปัจจุบันทำให้นักเรียนมีการแข่งขันกันสูงเพื่อความสำเร็จในการศึกษา เพราะความสำเร็จในการศึกษาย่อมนำมาสู่การมีหน้าที่การงานที่ดี ฐานะ และเกียรติยศชื่อเสียง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ พ่อแม่จึงเข้มงวดกับผลการเรียนของลูก และรู้สึกเหนื่อยเมื่อลูกประสบความล้มเหลวในการเรียน เช่นสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ จึงพบว่าเด็กในปัจจุบันต้องเรียนพิเศษ มีการแข่งขันสูงและมีความเครียดสูง (สุนิสา ตะสัย 2550 : 13) เมื่อเกิดความเครียดการตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจอาจแตกต่างกัน ถ้าบุคคลมีความเครียดมากเกินไปไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจตัวเองนอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจและความมั่นคง (วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์ และคนอื่น ๆ 2547 : ไม่มีเลขหน้า, อ้างถึงใน อาชนา ตนยาหมัด 2556 : 2) โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้มีการทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินี้ขั้นพื้นฐาน (Ordinary National Test หรือ O – NET) โดยดำเนินการสอบวัดความรู้ของผู้เรียนที่เรียนในปีสุดท้ายของแต่ละช่วงชั้นคือ ป.6 ม.3 และ ม.6 โดยกระทรวงศึกษาธิการเห็นชอบในการใช้ผล

การสอบ O -NET เป็นองค์ประกอบในการจบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบคะแนนสอบกับผลการประเมินรายวิชาพื้นฐานของกลุ่มสาระการเรียนรู้หลัก 5 กลุ่มสาระ (ัญญา เรื่องแก้ว 2550 : 79)

ในการศึกษาปัญหาความเครียดเมื่อมีการสอบวัดความรู้ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อายุ แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน ความคาดหวังของผู้ปกครอง นอกจากนี้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลึก และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลึก มีความเครียดแตกต่างกันและนักเรียนที่มีความไม่พร้อมในการเตรียมตัวสอบมาก ทำให้มีคะแนนความเครียดมาก (ชินินทร์ เจริญชัย 2549 : 144 ; วราภรณ์ มุลชีวะ 2547 : 109 ; ปัทมา อินทร์พรม ; สุภาภัทร ทนเถื่อน 2553 : 70-71) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความเครียดของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนพบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมีผลต่อการพัฒนาด้านสติปัญญา เช่น สถานการณ์การสอบ การแข่งขันทางวิชาการ เป็นต้น และปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ การพัฒนาด้านอารมณ์ และสังคม เช่น การสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การทะเลาะกับเพื่อน การทะเลาะกับพ่อแม่ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดความเครียด (นิสานารถ สารเถื่อนแก้ว 2546 : 4) นอกจากนี้ ผลวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเครียดในระดับสูงจากปัญหาการเรียน ปัญหาเพื่อนร่วมชั้นเรียน ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจและการเงิน (กรมสุขภาพจิต 2546 : ไม่มีเลขหน้า, อ้างถึงใน เนตรนารี ท้าวโลม 2555 : 3)

เนื่องจากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบไม่มากนัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดในการสอบ O - NET ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปรจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทยของ อังคินันท์ อินทรกำแหง (2551 : 95-96, 101-102) โดยคัดเลือกปัจจัยสำคัญที่คาดว่าจะส่งผลความเครียดในการสอบคือปัจจัยทางจิตลักษณะและปัจจัยทางสังคมเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการหาแนวทางแก้ไขปัญหาคความเครียดของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม และช่วยให้นักเรียนพร้อมต่อการเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดัน สามารถจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างถูกวิธี ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักเรียนในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29 จำแนกตามขนาดโรงเรียน และแหล่งที่ตั้งของโรงเรียน
3. เพื่อศึกษาตัวพยากรณ์ที่ดีของความเครียดและสร้างสมการพยากรณ์ความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนที่มีขนาดต่างกัน มีความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แตกต่างกัน

2. นักเรียนที่เรียนโรงเรียนในเมืองในเมือง และโรงเรียนนอกเมืองความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แตกต่างกัน

3. ตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 10 ตัวเป็นตัวพยากรณ์ที่ดีของความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29 จำนวน 13,986 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่

ตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ ความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามกลุ่มอาการของความเครียด 3 ประเภทได้แก่ อาการทางอารมณ์และความคิด อาการทางพฤติกรรม และอาการทางร่างกาย

ตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่ ตัวแปรปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 มี 2 ปัจจัยได้แก่

1. ปัจจัยทางจิตลักษณะ จำนวน 5 ตัวแปรได้แก่ บุคลิกภาพแบบ เอ การจัดการความเครียดที่มุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการความเครียดที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความพร้อมในการสอบ

2. ปัจจัยด้านสังคม จำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม ความคาดหวังจากผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมในโรงเรียน สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Research) โดยมีรายละเอียดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29 จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - Stage Random Sampling)

เครื่องมือในการวิจัยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย แบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 ฉบับ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.30 ถึง 0.70 และมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.62 ถึง 0.80 และแบบวัดความเครียดของนักเรียนซึ่งวัดการแสดงออกถึงความเครียด 3 ทาง คือ ทางพฤติกรรม อารมณ์และความคิด และร่างกาย มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.36 ถึง 0.90 มีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง 0.86 ถึง 0.97 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณภาพของแบบวัดปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ที่	รายการ	จำนวนข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าความเชื่อมั่น
1	แบบวัดบุคลิกภาพแบบ เอ	10	0.32 - 0.39	0.62
2	แบบวัดการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	10	0.38 - 0.61	0.71
3	แบบวัดการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์	10	0.35 - 0.49	0.72
4	แบบวัดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	10	0.36 - 0.62	0.75
5	แบบวัดความพร้อมในการสอบ	10	0.30 - 0.47	0.72
6	แบบวัดการยอมรับเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม	10	0.35 - 0.47	0.81
7	แบบวัดความคาดหวังของผู้ปกครอง	10	0.38 - 0.57	0.76
8	แบบวัดสภาพแวดล้อมในโรงเรียน	10	0.30 - 0.55	0.66
9	แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	10	0.32 - 0.70	0.78
10	แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน	10	0.41 - 0.63	0.74
11	แบบวัดอาการความเครียดทางพฤติกรรม	10	0.74 - 0.88	0.97
12	แบบวัดอาการความเครียดทางอารมณ์และความคิด	10	0.36 - 0.75	0.86
13	แบบวัดอาการความเครียดทางร่างกาย	10	0.57 - 0.78	0.93

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้เวลารวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม 2558 ถึงเดือนพฤษภาคม 2558

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสถิติพื้นฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. ความเครียดในการสอบวัดความรู้พื้นฐานระดับชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในภาพรวมมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.04$, $SD = 0.99$)

2. นักเรียนเรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ มีความเครียดน้อยกว่านักเรียนเรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่ และโรงเรียนขนาดกลาง ส่วนนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนในเมืองกับนอกเมืองมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับความเครียด และการเปรียบเทียบความเครียดในการสอบวัดความรู้พื้นฐานระดับชาติ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนในโรงเรียนที่มีขนาดและที่ตั้งโรงเรียนต่างกัน

ตัวแปร		n	Mean	SD	F-test/t-test	p-value
ขนาดโรงเรียน	ขนาดใหญ่พิเศษ	116	2.19	0.69	3.240	0.022*
	ขนาดใหญ่	68	2.49	1.03		
	ขนาดกลาง	162	2.43	0.99		
	ขนาดเล็ก	54	2.36	1.05		
ที่ตั้งโรงเรียน	โรงเรียนในเมือง	87	2.45	1.03	0.185	0.667
	โรงเรียนนอกเมือง	313	2.23	0.90		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 6 ตัวแปร คือ บุคลิกภาพแบบเอ (X_{BEHA}) ($\beta = 0.301$) การอบรมเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม (X_{AUTH}) ($\beta = 0.298$) ความคาดหวังของผู้ปกครอง (X_{EXP}) ($\beta = -0.261$) ความพร้อมในการสอบ (X_{RDY}) ($\beta = -0.130$) การจัดการความเครียดที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ (X_{EFC}) ($\beta = 0.229$) และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (X_{ACH}) ($\beta = -0.162$) โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ร้อยละ 30.7 สามารถเขียนสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ตามลำดับดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ คือ

$$\hat{Y} = 28.377 + 1.813 X_{BEHA} + 1.188 X_{AUTH} - 1.184 X_{EXP} - 0.563 X_{RDY} + 1.125 X_{EFC} - 0.746 X_{ACH}$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$\hat{Z} = 0.301 Z_{BEHA} + 0.298 Z_{AUTH} - 0.261 Z_{EXP} - 0.130 Z_{RDY} + 0.229 Z_{EFC} - 0.162 Z_{ACH}$$

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับความเครียดในการสอบ O – NET ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในภาพรวมมีความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ อาจเนื่องมาจากนักเรียนยังไม่เข้าใจวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการสอบที่มีต่อตนเอง อีกทั้งแรงจูงใจที่จะนำผลสอบ O- NET เพื่อเรียนต่อระดับชั้นที่สูงขึ้น จะใช้ได้ผลกับเด็กในเมืองใหญ่ที่มีการแข่งขันสูงเท่านั้น และเด็กที่ไม่อยากเรียนต่อ ทำให้เด็กไม่ตั้งใจสอบและไม่เห็นความสำคัญของการสอบ (ศิลาภรณ์ คำเพ็ง 2556 : 98-99, ประวิต เอรารวรรณ์ 2559 : 1) และการเก็บข้อมูลของผู้วิจัยดำเนินการก่อนที่นักเรียนจะสอบวัดความรู้จึงทำให้นักเรียนไม่รู้สึกกังวลต่อการสอบที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาริยา ทรงสิทธิโชค (2549 : 105) ที่พบว่า ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอยู่ในระดับต่ำ

2. นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่เรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่และโรงเรียนขนาดกลาง และนักเรียนที่มาจากโรงเรียนในเมืองกับนอกเมืองมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษมีความพร้อมด้านครู บุคลากรทางการศึกษา สื่อวัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการเรียนรู้

ของนักเรียน อีกทั้งนักเรียนในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษคุ้นเคยกับสถานการณ์การทดสอบวัดความรู้จากสถาบันต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้นเกือบตลอดปีการศึกษา จึงส่งผลให้ภาพรวมความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำและในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้นักเรียนศึกษาหาความรู้โดยใช้เทคโนโลยีในทุก ๆ ที่ จึงลดความแตกต่างเรื่องความเครียดตามที่ตั้งของโรงเรียน สอดคล้องกับ ปฐมพร กิจวรณี (2552 : 64) ที่พบว่าผลกระทบด้านความเครียดของนักเรียนในการสอบแอดมิสชันโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษแตกต่างจากโรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก

3. ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีของความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขึ้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มี 6 ตัวแปรคือ บุคลิกภาพแบบเอ การอบรมเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยม ความคาดหวังของผู้ปกครอง ความพร้อมในการสอบ การจัดการความเครียดที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ และแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยที่ 3 เพียง 6 ตัวแปร จากทั้งหมด 10 ตัวแปร โดยเรียงลำดับตัวแปรที่ส่งผลกระทบที่สุดไปหาน้อยที่สุด ข้อค้นพบดังกล่าวอาจนำมาอภิปรายได้ดังนี้

บุคลิกภาพแบบเอส่งผลทางบวกต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ขึ้นพื้นฐานระดับชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นลำดับแรก อาจเนื่องมาจากนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเอนั้นจะมีบุคลิกภาพที่เร่งรีบ ชอบแข่งขันและก้าวร้าว มีความพยายามในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้นจึงก่อให้เกิดความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติขึ้นพื้นฐานสอดคล้องผลการวิจัยของ Blumenthal (1978 : unpagged, อ้างถึงใน นัยนา เหลืองประวดี 2547 : 43) ที่พบว่า เด็กที่มีบุคลิกภาพแบบเอ จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความเครียดสูงกว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพแบบบี

การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวแบบอำนาจนิยมส่งผลทางบวกต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ขึ้นพื้นฐานระดับชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูที่เข้มงวดในกฎระเบียบกติกาและคาดหวังต่อบุตรบังคับให้บุตรปฏิบัติตามกฎระเบียบกติกา มีแนวโน้มที่จะทำให้นักเรียนเกิดความเครียดมากกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชนินทร์ เจริญไชย (2549 : 145-146) ที่พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาระบบใหม่ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน

ความคาดหวังของผู้ปกครองส่งผลทางลบต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ขึ้นพื้นฐานระดับชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาจเนื่องมาจากการที่ผู้ปกครองที่มุ่งหวังหรือคาดหวังให้ลูกเป็นเด็กฉลาดและเก่งมาก่อน มุ่งเน้นการพัฒนาด้านสติปัญญาให้แก่ลูก พยายามเสริมสร้างทุกวิถีทางเพื่อให้ลูกฉลาดและเก่ง จึงดูแลเอาใจใส่ต่อการศึกษามากเกินไปจนกลายเป็นพิเศษจนเกินไป พยายามหาวิธีผ่อนคลายให้บุตรหลานไม่ให้เกิดความเครียด ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปัทมา อินทร์พรหม และชัยชนะ นิมนวล (2549 : 189) ที่พบว่า ผู้ปกครองที่มีความคาดหวังในตัวนักเรียนมาก ทำให้นักเรียนมีระดับคะแนนความเครียดมาก และสอดคล้องกับ Wang and Yeh (2005 : 106-116) ที่พบว่า ความคาดหวังของพ่อแม่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กเกิดความเครียดในการสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัย

ความพร้อมในการสอบส่งผลทางลบต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ขึ้นพื้นฐานระดับชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาจเนื่องมาจากสภาวะของนักเรียนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ของนักเรียนที่มีความพร้อมในการสอบมากนักเรียนจะเกิดความเครียดน้อย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปัทมา อินทร์พรหม และชัยชนะ นิมนวล (2549 : 189) ที่พบว่านักเรียนที่มีความไม่พร้อมในการเตรียมตัวสอบมาก ทำให้มีคะแนนความเครียดมาก

การจัดการความเครียดที่มุ่งจัดการกับอารมณ์ส่งผลทางบวกต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ขั้นพื้นฐานระดับชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาจเนื่องมาจากการควบคุมหรือปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เมื่อนำมาใช้บ่อย ๆ โดยขาดความตระหนักรู้ในตนเอง คิด และกระทำที่บิดเบือนความจริง ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข จะก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภาพร ทนเถื่อน (2553 : 71) ที่พบว่าวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ส่งผลทางลบต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ขั้นพื้นฐานระดับชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อาจเนื่องมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ในการสอบเอาจริงเอาจังกับการเรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ จึงมีความพร้อมที่จะสอบวัดความรู้ ทำให้ไม่เกิดความเครียดในการสอบ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วราภรณ์ มุลชีวะ (2547 : 109) ที่พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่สอดคล้องกับชนินทร์ เจริญไชย (2549 : 144) ที่พบว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาระบบใหม่

สำหรับตัวแปรพยากรณ์ที่พบว่าไม่ส่งผลต่อความเครียดในการสอบวัดความรู้ขั้นพื้นฐานระดับชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ การจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน อาจเนื่องมาจากความเครียดเป็นสภาวะทางอารมณ์ซึ่งอาจมีสาเหตุจากปัจจัยภายในของบุคคล (ลักขณา สรวิวัฒน์ 2544 : 156-160) แต่ผลการศึกษาค้างนี้พบว่า กลุ่มนักเรียนที่ศึกษาที่มีความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จึงเป็นไปได้ว่าผลการวิจัยครั้งนี้ไม่พบผลที่สำคัญจากตัวแปรการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา สำหรับตัวแปรสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยด้านสังคมนั้น อาจเป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลน้อยกว่าปัจจัยภายในที่จะทำให้นักเรียนเกิดความเครียด และอาจพบผลที่สำคัญหากตัวอย่างที่ศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูง ซึ่งไม่สอดคล้องผลการศึกษาของ วิชาวัลย์ ภูอาราม (2553 : 73) ที่พบว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนแตกต่างกันมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการวิจัยของ อัจฉรา ระตะนะอาพร (2546 : 56) ที่พบว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นสาเหตุให้นักเรียนเกิดความเครียดโดยรวมระดับต่ำ และผลการวิจัยของ สุพล อนามัย (2549 : 93) ที่พบว่า สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเรียนรู้ของนักเรียน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วราภรณ์ มุลชีวะ (2547 : 118) ที่พบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับครูไม่มีความสัมพันธ์ต่อการสอบเข้าศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่าปัจจัยจิตลักษณะได้แก่บุคลิกภาพแบบเอ ส่งผลต่อความเครียด ดังนั้นผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้องจึงควรให้ความใส่ใจดูแลนักเรียนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง จัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมเพื่อปรับพฤติกรรมและปรับบุคลิกภาพของนักเรียนให้ได้ผ่อนคลายความเครียด

1.2 จากผลการวิจัยที่พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบอำนาจนิยมส่งผลต่อความเครียดในการสอบของนักเรียน ดังนั้นผู้ปกครองควรใช้เป็นแนวทางในการเลี้ยงดูบุตร ให้ความรัก ให้ความเข้าใจ เอาใจใส่เพื่อนักเรียนมีภูมิคุ้มกันชีวิตที่ดี เกิดทักษะจัดการกับตนเองเมื่อเกิดความเครียด

1.3 ควรมีการติดตามประเมินภาวะเครียดของของนักเรียนทุกระดับชั้นเป็นระยะทั้งนี้เพราะระดับความเครียดอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา หากมีสิ่งมากระตุ้นและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาผลกระทบของความเครียดและใช้เทคนิคการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์รูปแบบอื่นๆ เช่น การวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม การวิเคราะห์เส้นทาง เป็นต้น

2.2 ผลการวิจัยพบว่าตัวแปรพยากรณ์ร่วมกันสามารถพยากรณ์ ความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติชั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ร้อยละ 30.70 แสดงว่ายังมีตัวแปรอื่นที่สามารถทำนายความเครียดในการสอบวัดความรู้ระดับชาติชั้นพื้นฐานของนักเรียนได้อีก ดังนั้นจึงควรทำการวิจัยโดยอาจเพิ่มเติมตัวแปรอื่น ๆ เช่น รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ความเชื่ออำนาจในตน เป็นต้น เข้ามาร่วมศึกษาเพื่อเป็นแนวทางให้ศึกษาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 29, สำนักงาน. รายงานผลการสอบวัดความรู้ระดับชาติชั้นพื้นฐาน

(O- NET) ปีการศึกษา 2554. อุบลราชธานี: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29, 2554.

ชนินทร์ เจริญไชย. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาระบบใหม่ (Admission) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.

ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2549.

ัญญา เรืองแก้ว. “การทดสอบทางการศึกษาระดับชาติชั้นพื้นฐาน (O - NET) สำคัญอย่างไร,” วารสารวิชาการ 10, 4 (ตุลาคม - ธันวาคม 2550): 79.

นัยนา เหลืองประวดี. ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

เนตรนารี ท้าวโสม. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี.

ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2555.

ปฐมพร กิจวรรณ. การศึกษาผลกระทบของระบบแอดมิสชันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตกรุงเทพมหานคร.

ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.

ประวีต เอรารรณ์. ซีไอเน็ตต่ำเพราะเด็กเปื้อนอบนักเรียนชนบทไม่สนใจแต่มีเลื่อนชั้น สะท้อนสอน - ประเมิน ไม่สอดคล้อง. (ออนไลน์) 2559 (อ้างเมื่อ 8 สิงหาคม 2559). จาก: <http://campus.sanook.com/1370985/>

ปัทมา อินทร์พรหม และชัยชนะ นิมนวล. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

ลักขณา สรวิวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2544.

วรารณ มุละชีวะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร.

กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

- วิภาวัลย์ ภูอาราม. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่มีสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนและการเห็นคุณค่าในตนเอง
แตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2553.
- ศิลปธรณ์ คำเพ็ง. ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อคะแนน (O-NET) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ต่ำ : กรณีศึกษา
โรงเรียนในอำเภอตาพระยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2.
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา, 2556.
- สุนิสา ตะสัย. ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัด
สงขลา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2550.
- สุพล อนามัย. การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาเพชรบุรี เขต 1. สารนิพนธ์การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.
- สุภาภัทร ทนถื่อน. ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย.
กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2551.
- อัจฉรา ระตะนะอาพร. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, 2546.
- อาชาน ตนยาหมัด. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการจัดการความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสอนศาสนา
เอกชนในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2556.
- อารียา ทรงสิทธิโชค. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ ความเครียด และพฤติกรรมการใช้สิ่งเสพติดของ
นักเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2549.
- Wang H. F. and M. C. Yeh. "Stress, Coping, and Psychological Health of Vocational High School
Nursing Students Associated with a Competitive Entrance Exam," *The Journal of
Nursing Research: JNR (J Nurs Res)*. 13 (2005): 106-16.