

ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อ
ในระดับอุดมศึกษา



นายกীরติ ผลิรัตน์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Stress in high school students in Bangkok being tutored for national admission
examination.



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health
Department of Psychiatry
Faculty of Medicine
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขต
กรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อใน
ระดับอุดมศึกษา

โดย

นายกীরติ ผลิรัตน์

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ณัทร พิทยรัตน์เสถียร

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ไศภณ นภาธร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ณัทร พิทยรัตน์เสถียร)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อัมพล สุอำพัน)

กิริติ ผลิรัตน์ : ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (Stress in high school students in Bangkok being tutored for national admission examination.) อ.ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. นพ.ฉัตร พิชัยรัตน์เสถียร, 102 หน้า.

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนาโดยศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Study) เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากอาสาสมัคร ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ในบริเวณอาคารวรรณสรณ์ แยกพญาไท จำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามส่วนบุคคล 2) แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST-20) ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการหาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงค่าสถิติเป็น ค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ และใช้ค่า Mean \pm SD และใช้ สถิติเชิงอนุมานในการหาข้อมูลสถิติเชิงลักษณะในการเปรียบเทียบปัจจัยที่อาจจะ มีผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชา โดยใช้สถิติ Independent sample t-test, One-way ANOVA, multiple linear regression, regression analysis และ Pearson correlation

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง(ร้อยละ 48.2) ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม(ร้อยละ 70.3) และการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา(ร้อยละ 68.5) อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลที่ทำนายระดับความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และเพศ โดยพบว่า ปัจจัยที่ทำนายระดับความเครียดของนักเรียน ได้แก่ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ($p < 0.01$) การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ($p < 0.05$) และเพศ ($p < 0.05$)

ข้อมูลการศึกษาครั้งนี้อาจเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจ เพื่อป้องกัน สนับสนุน ส่งเสริม ปรับปรุง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขภาพจิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2557

5674019130 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: STRESS / TUTORING FOR ADMISSION

KEERATI PALIRAT: Stress in high school students in Bangkok being tutored for national admission examination.. ADVISOR: ASST. PROF. NUTTORN PITYARATSTIAN, M.D., 102 pp.

This descriptive study was the cross-sectional study aimed to study stress in high school students in Bangkok being tutored for national admission examination. Data were collected from 384 high school students in Bangkok who were being tutored for national admission examination in the first semester of academic year 2014 in Wannasorn Building. The instruments were 1) Personal Data Questionnaire 2) Suanprung Stress Test-20. Data were analyzed by descriptive statistics, i.e., percentage, proportion, standard deviation and mean \pm SD. Inferential statistics used to examine the relationship between stress level and stress factors of high school students were Independent sample t-test, One-way ANOVA, multiple linear regression, regression analysis and Pearson correlation.

In this study, most high school students in Bangkok being tutored for national admission examination had high stress level (percentage 48.2), individual expectations for national admission examination (percentage 70.3), parental expectations for national admission examination (percentage 68.5) had moderate level. The personal factors that predicted stress level of high school students were individual expectations for national admission examination, parents expectations for national admission examination and gender. These found individual expectations for national admission examination ($p < 0.01$), parental expectations for national admission examination ($p < 0.05$) and gender ($p < 0.05$)

This study might help to understand for protecting promoting supporting and improving the factors that impacted to stress level of high school students in Bangkok being tutored for national admission examination.

Department: Psychiatry

Student's Signature

Field of Study: Mental Health

Advisor's Signature

Academic Year: 2014

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ของผู้ทำวิจัยสามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยการแนะนำ สนับสนุน และช่วยเหลือของบุคลากรต่างๆ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในการให้คำแนะนำ สนับสนุน และความช่วยเหลือไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำ สนับสนุน และความช่วยเหลือ ในการทำ วิทยานิพนธ์ตลอดเรื่อยมา ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสำเร็จ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ณภัทรรต บัวทอง ที่ให้ความรู้ คำแนะนำ ในการ ทดสอบทางสถิติ ในการทำวิทยานิพนธ์ตลอดเรื่อยมา ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสำเร็จ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ ประธาน กรรมการ และรองศาสตราจารย์ นายแพทย์อัมพล สุอำพัน กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ภายนอก ที่ ให้เกียรติเป็นประธานและกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ และให้ความรู้ ข้อเสนอแนะเพื่อให้ วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์และสำเร็จได้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสถาบันกวดวิชาวรรณสรณ์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ ใช้เป็น สถานที่เก็บข้อมูลในการทำวิจัย และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษา ต่อในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ให้ความยินดีในการเก็บข้อมูลครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่ให้ความรู้ในการศึกษาเล่าเรียน ในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา สุขภาพจิต

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ครูบาอาจารย์ของโรงเรียนและสถาบันการศึกษาในระดับชั้น ต่างๆ ที่ได้อบรมบ่มความรู้เพื่อเป็นรากฐานทางความคิดของผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดามารดา ที่ได้ให้การสนับสนุน กำลังใจ ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ ให้กับผู้วิจัยเสมอมา

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
คำถามการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ข้อจำกัดการวิจัย.....	4
คำจำกัดความในวิจัย	4
อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการวิจัยและมาตรการแก้ไข	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
ปัญหาด้านจริยธรรมการวิจัย	6
กรอบแนวความคิด	8
บทที่ 2	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	9
ความหมายและขอบเขต.....	10

เป้าหมายของการกวดวิชา	10
กลุ่มเป้าหมายของการเรียนกวดวิชา	13
ประเภทโรงเรียนกวดวิชา	14
ลักษณะการเรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย	15
เหตุผลของการกวดวิชา	17
เวลาที่ใช้ในการกวดวิชา.....	19
ผลกระทบของการเรียนกวดวิชา.....	19
ตอนที่ 2 แนวความคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น	20
ลักษณะของวัยรุ่น.....	20
วัยรุ่นตอนกลาง	21
ตอนที่ 3 แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด	22
ความหมายของความเครียด	22
ความเครียดกับวัยรุ่น.....	23
สาเหตุของความเครียด.....	23
สาเหตุความเครียดในวัยรุ่น	29
ชนิดของความเครียด	30
ระดับความเครียด.....	31
ผลของความเครียด.....	32
ความเครียดในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย	33
การรับรู้ที่มีต่อตนเอง	34
ตอนที่ 4 แนวความคิดเกี่ยวกับความคาดหวัง	34
ความหมายความคาดหวัง.....	34
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง.....	35

การรับรู้ความคาดหวังของพ่อแม่ด้านการเรียน	38
ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	40
บทที่ 3	43
วิธีดำเนินการวิจัย	43
รูปแบบการวิจัย	43
ระเบียบวิธีวิจัย	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	48
บทที่ 4	50
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	50
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวด วิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา	51
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test ของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับ ความเครียดกับเพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียน กวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา.....	56
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ One-way ANOVA ของคะแนนรวมเฉลี่ย ความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางความคาดหวัง และการเปรียบเทียบความ แตกต่างคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ของคะแนนรวมเฉลี่ย ความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา โดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษา ต่อในระดับอุดมศึกษา.....	57

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระดับความเครียดกับปัจจัยความคาดหวังต่อตนเองใน การสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมและรายด้าน การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครอง ต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขต กรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา	64
ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอน ปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา	66
บทที่ 5	68
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	68
สรุปผลการวิจัย	69
อภิปรายผลการวิจัย	73
ข้อจำกัดการวิจัย	79
การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์	80
ข้อเสนอแนะ	81
รายการอ้างอิง	82
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	102

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 ความแตกต่างของการเรียนกวดวิชา	12
ตารางที่ 2 กลุ่มเป้าหมายของการกวดวิชาตามเป้าหมายและจุดประสงค์การกวดวิชา.....	13
ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)	51
ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (N=384).....	53
ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของระดับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมและรายด้านของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)	53
ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดวัดโดยแบบวัดสวนปรุง(SPST-20)ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384).....	55
ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384).....	56
ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดโดยรวมกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียน ประเภทของโรงเรียน จำนวนพี่น้อง จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384).....	57
ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)	61

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384).....	61
ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384).....	62
ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384).....	63
ตารางที่ 13 การทดสอบค่าสหสัมพันธ์โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ของคะแนนระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม ของนักเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384).....	64
ตารางที่ 14 การทดสอบค่าสหสัมพันธ์โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ของคะแนนระดับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384).....	65
ตารางที่ 15 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384) โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple linear regression) ด้วยวิธี Stepwise	66

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันเป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในสังคมไทยอย่างรวดเร็วและรุนแรง ทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเข้าสู่ ASEAN economic community ที่จะเกิดขึ้นในปี 2558 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดการแข่งขันเพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ตนเองคาดหวัง และประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลต่อการแข่งขันของนักเรียนโดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นศูนย์กลางของการศึกษาในประเทศไทย⁽¹⁾ ความตระหนักต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อสอบเข้าในระดับอุดมศึกษา ทั้งผู้ปกครองและนักเรียนต่างเห็นความสำคัญในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในสาขาที่เป็นที่นิยมหรือเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานและค่านิยมที่จะศึกษาในสถาบันที่มีชื่อเสียง การแข่งขันที่เกิดขึ้นในการสอบเข้าในระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงหรือเป็นที่ประสงค์ของนักเรียนส่วนใหญ่ มีอัตราการรับเข้าศึกษา ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักเรียนได้อย่างเพียงพอ จึงส่งผลให้เกิดการแข่งขันเพื่อสอบเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างๆตามมา

ในทัศนคติและความเชื่อของทั้งนักเรียน ผู้ปกครองและบุคคลทั่วไป การเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาซึ่งจำเป็นต้องสอบวัดความรู้เพื่อเข้าศึกษาต่อ ถือเป็นความภาคภูมิใจและความสำเร็จขั้นหนึ่งในชีวิต ด้วยความเชื่อมั่นว่าภายหลังที่จบการศึกษาจากสถาบันที่มีชื่อเสียง เป็นที่ยอมรับ จะสามารถทำให้ตนมีหน้าที่การงานที่ดีและสามารถรับผลตอบแทนที่ดี เป็นแรงจูงใจที่ทำให้ทุกคนมีความเพียรพยายาม เพื่อให้ตนเองมีความรู้ความสามารถพร้อมที่จะสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หนทางหนึ่งที่นักเรียนสนใจเพื่อเตรียมความพร้อมและเพิ่มพูนความรู้ของตนเองเพิ่มโอกาสให้ในการสอบเข้า คือการเรียนกวดวิชาเพิ่มเติมจากการเรียนในห้องเรียน⁽²⁾ ในมุมมองของบุคคลทั่วไปเชื่อว่าการเรียนกวดวิชาสามารถเพิ่มศักยภาพ ความรู้ ความสามารถของบุตรหลานตนเองได้ แต่ในความจริงแล้วการกวดวิชาที่ไม่พอเหมาะ มากเกินไปหรือเกินความสามารถของร่างกายและจิตใจของนักเรียนที่จะสามารถรับได้ อาจส่งผลให้เกิดความเครียดตามมาได้⁽³⁾ จากผลการสำรวจของสำนักวิจัยสยามเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตโพลล์ วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 51.16 ร้อยละ 38.08 และร้อยละ 33.51 มีอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 14 ถึง 16 ปี และ 17 ถึง 18 ปีตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าซึ่งคิดเป็นร้อยละ 41.4 พบว่าเหตุผล 5 ประการที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างตั้งใจจะเรียนกวดวิชา

นอกเวลาเรียน ในปีการศึกษา 2557 ได้แก่ เตรียมความพร้อมเพื่อสอบในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 82.5 ไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูอาจารย์สอนในห้องเรียน คิดเป็นร้อยละ 80.87 สิ่งที่ยังเรียนในชั้นเรียนยังไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 78.29 เพื่อนฝูงชักชวนให้เรียนด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 76.26 และต้องการให้ผลการเรียนดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 73.27 ขณะเดียวกันกลุ่มตัวอย่างถึงครึ่งหนึ่งหรือคิดเป็นร้อยละ 50.81 มีความคิดเห็นว่าการเรียนกวดวิชานอกเวลาเรียนจะส่งผลให้นักเรียนนักศึกษา มีความเครียดมากยิ่งขึ้น⁽⁴⁾ ปัจจุบันเด็กนักเรียนในเมืองและชนบทมีความทุกข์จากระบบการศึกษาไม่ต่างกัน คือใช้เวลาเรียนในห้องเรียนมาก อีกทั้งต้องเรียนกวดวิชาตั้งแต่ชั้นอนุบาล จนเกิดความเครียดและความเบื่อหน่าย⁽⁵⁾ ถึงแม้ว่าในปัจจุบันนโยบายของการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จะมีการปรับปรุงเพื่อสนับสนุนให้สอดคล้องต่อระบบการเรียนของนักเรียนภายในห้องเรียนมากขึ้น แต่ก็ยังไม่สามารถลดการกวดวิชาของนักเรียนได้ เนื่องจากการสอบตรงเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษาผ่านระบบ Clearing house ของที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย ทำให้นักเรียนสามารถสอบได้หลายครั้ง อีกทั้งการกำหนดค่าน้ำหนักของคะแนนเฉลี่ยตลอดหลักสูตร (GPAX) ของนักเรียนได้นำไปประกอบการคำนวณคะแนน Admission เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมุ่งเรียนกวดวิชามากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเรียนกวดวิชามากขึ้นกว่าเดิมต่อไปในอนาคต

การเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษามีผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นสถานการณ์ที่สังคมไทยในปัจจุบันต้องเผชิญอยู่ เนื่องด้วยความต้องการเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยหรือคณะที่ต้องการให้ได้ ปัจจัยทางด้านการเรียน เช่น รายวิชา ระยะเวลาการเรียน และแผนการเรียน ฯลฯ ต่างเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครอง ผู้ประกอบการธุรกิจสถาบันกวดวิชา รวมถึงครู อาจารย์ ได้เข้าใจในปัจจัยที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดต่อนักเรียนที่เรียนกวดวิชา นอกจากนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยในการเรียนกวดวิชาที่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติในการเรียนกวดวิชาให้มีความเหมาะสม ตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

คำถามการวิจัย

1. ระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ข้อตกลงเบื้องต้น

การสุ่มตัวอย่างจากสถานที่เรียนกวดวิชาหลักของกรุงเทพมหานคร อาคารวรรณสรณ์ แยกพญาไท เพื่อเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรทั้งหมด จะเก็บข้อมูลในช่วงเปิดภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2557 และไม่กำหนดจำนวนอาสาสมัครตามประเภทของโรงเรียน

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศหญิงและชาย อายุ 16-18 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศหญิงและชาย อายุ 16-18 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ในบริเวณอาคารวรรณสรณ์ แยกพญาไท จำนวน 384 คน

3. กลุ่มตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

3.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียน จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ วิชาที่เรียนกวดวิชา จำนวนพี่น้อง ประเภทของโรงเรียน (รัฐบาล เอกชน/นานาชาติ สาธิต)

3.1.2 ปัจจัยทางความคาดหวัง ได้แก่ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

ข้อจำกัดการวิจัย

เนื่องจากไม่เคยมีการวิจัยและทำการสำรวจจำนวนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาทั้งหมดในเขตกรุงเทพมหานครมาก่อน ทำให้การวิจัยในครั้งนี้จึงต้องหากกลุ่มตัวอย่างเพื่ออ้างอิงประชากรนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชา ในเขตกรุงเทพมหานครโดยใช้เทคนิคของ (Non probability Sampling) คำนวณขนาดตัวอย่างใช้วิธีคำนวณโดยไม่ทราบจำนวนประชากรแบบ Purposive Sampling และการวิจัยนี้เป็นการศึกษา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง ทำให้ผลการวิจัยไม่สามารถอ้างอิงประชากรอื่นได้ทั้งหมด

คำจำกัดความในวิจัย

ความเครียด (stress) เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่ทำให้เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งคิดว่าไม่น่าพอใจ หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่มีอยู่ หรือเกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ทุกคนสามารถพบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ แต่จะมากหรือน้อยนั้นมีปัจจัยทาง ความคิด ความรุนแรงของปัญหา และการประเมินต่อสถานการณ์ ถ้าหากคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง หรือหากมองว่าปัญหาร้ายแรงแต่สามารถรับมือกับปัญหาได้ อาจส่งผลกระทบต่อความเครียดในระดับเล็กน้อย แต่หากมองว่าปัญหานั้นใหญ่ไม่สามารถรับมือกับปัญหานั้นได้ อาจส่งผลกระทบต่อความเครียดในระดับมาก

ความเครียดในระดับพอดี สามารถเสริมสร้างความกระตือรือร้น ตื่นตัวในการดำรงชีวิต ช่วยผลักดันให้กล้าเผชิญปัญหาและรับมือกับอุปสรรคได้ดีขึ้น ความเครียดสามารถวัดด้วยแบบวัดในแบบต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรเป้าหมาย

ความคาดหวัง คือความรู้สึกความต้องการที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันไปจนถึงอนาคตข้างหน้า เป็นการคาดคะเนถึงสิ่งที่จะมากระทบต่อการรับรู้ของเรา โดยใช้ประสบการณ์การเรียนรู้เป็นตัวบ่งบอก

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายประเภทสามัญ คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงปีที่ 6

โรงเรียนกวดวิชา หมายถึงโรงเรียนที่ก่อตั้งขึ้นเป็นพิเศษเพื่อสอนเพิ่มเติมให้นักเรียนประสบเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ คำว่า "กวดวิชา" หมายถึงเรียนอย่างหนักหรือเรียนเนื้อหาจำนวนมากภายในระยะเวลาสั้น ๆ

แผนการเรียน

แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ คือ สายที่เรียนเข้มข้นด้านคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ซึ่งวิทยาศาสตร์ประกอบไปด้วย วิชาหลักๆ คือฟิสิกส์ เคมี และชีววิทยา สายวิทยาศาสตร์ที่ไม่เรียนชีววิทยาจะเน้นไปทางด้านสถาปัตยกรรมศาสตร์ และวิศวกรรมศาสตร์ ส่วนสายวิทยาศาสตร์ที่เรียนชีววิทยาจะเน้นไปในด้านการแพทย์

แผนการเรียนศิลป์ คือ สายที่เรียนเกี่ยวกับภาษาศาสตร์ โดยเน้นภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นหลัก สายศิลป์-คณิตจะเรียนวิชาคณิตศาสตร์และสถิติแต่ไม่เข้มเท่าสายวิทยาศาสตร์ ส่วนสายศิลป์ภาษา ไม่เน้นวิชาคณิตศาสตร์แต่จะเน้นภาษาอังกฤษและจะต้องเรียนภาษาอื่น เพิ่มอีก 1 ภาษา จะเป็นภาษาฝรั่งเศส เยอรมัน ญี่ปุ่น หรือจีน เป็นต้น

อาคารวรรณสรณ์ เป็นศูนย์การศึกษาแห่งใหญ่ของนักเรียนมัธยมในกรุงเทพมหานคร ที่ประกอบด้วยโรงเรียนกวดวิชากว่า 20 สถาบัน ตั้งอยู่เลขที่ 35 ถนนพญาไท แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ

อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการวิจัยและมาตรการแก้ไข

ในการเก็บข้อมูลอาจต้องใช้ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามซึ่งนักเรียนบางคนมีความเร่งรีบเพื่อให้สามารถไปเรียนต่อให้ทันในวิชาถัดไป

วิธีแก้ปัญหา ก่อนเก็บข้อมูลถามความพร้อมของนักเรียนว่ามีความสะดวกหรือไม่ และเก็บข้อมูลในช่วงพักเที่ยงหรือช่วงเย็นหลังเลิกเรียน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
2. เพื่อทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
3. เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาได้ตระหนักถึงสภาวะความเครียดระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ปัญหาด้านจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามในการศึกษา โดยผู้วิจัยจะอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นความลับ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมของการศึกษาทั้งหมด และกลุ่มตัวอย่างสามารถจะมีความยินดีในการเลือกตอบแบบสอบถามได้ ผู้วิจัยขอความยินยอมของอาสาสมัครโดยการขอยินยอมโดยการกระทำ (Consent by action) ก่อนการเก็บข้อมูลและอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาและการเก็บข้อมูลเป็นความลับให้อาสาสมัครที่ยินดีจะตอบแบบสอบถามเข้าใจตามเอกสารข้อมูลและอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลกับอาสาสมัครโดยใช้แบบสอบถามที่ไม่ระบุตัวบุคคลของอาสาสมัครได้ คือ ผู้วิจัยจะทำการเก็บแบบสอบถามที่อาสาสมัครตอบแล้วใส่กล่องรวบรวม โดยที่แบบสอบถามไม่ได้มีการระบุตัวบุคคลและผู้วิจัยจะนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยรวม ทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลรายบุคคลได้

ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยเป็นการตอบแบบสอบถามซึ่งแสดงความรู้สึกส่วนตัวโดยอิสระ ดังนั้นผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ ไม่นำข้อมูลส่วนตัวมาเปิดเผย รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทราบข้อมูลในการทำวิจัยและแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการทำวิจัย ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยเมื่อไหร่ก็ได้ ผู้วิจัยจะระมัดระวังอันตรายที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมทั้งผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถมีอิสระที่จะสมัครเข้าร่วมโครงการโดยไม่มีการข่มขู่ บังคับใดๆจากผู้วิจัยหรือผู้มีอิทธิพลอำนาจและผู้วิจัยไม่แสวงหาประโยชน์จากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเพียงเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการและจะไม่ทอดทิ้งหรือแบ่งแยกบุคคลหรือกลุ่มคนที่อาจได้ผลประโยชน์จากความก้าวหน้าของการวิจัย ขั้นตอนและวิธีการศึกษาการวิจัยยึดหลักจรรยาบรรณของวิจัยในมนุษย์ดังนี้

1. **หลักความเคารพในบุคคล (Respect for person)** ผู้วิจัยให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนจนผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลการรายงานผลการศึกษจะไม่ระบุชื่อตำแหน่ง สถานที่พักอาศัยของผู้ให้ข้อมูลเพื่อเป็นหลักประกันว่า การศึกษานี้จะไม่มีการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ให้การเคารพในการให้คำยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง พอเพียง ไม่ปิดบังข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลไม่ถูกชักจูงด้วยอำิสสินจ้าง และมีสิทธิที่จะถอนตัวจากโครงการวิจัยโดยไม่ต้องชดเชยค่าเสียหาย
2. **หลักการให้ประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (Beneficence/non-maleficence)** ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจมีความเสี่ยงเล็กน้อยไม่มากกว่าความเสี่ยงในชีวิตประจำวันหรือ minimal risk เช่น เสียเวลาที่ไม่สะดวก แต่การเก็บข้อมูลจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย หรือมีผลกระทบต่อบุคคลหรือองค์กรที่ถูกรบกวน และท่านจะไม่ได้รับประโยชน์ใดๆจากการเข้าร่วมในการวิจัย แต่ผลการวิจัยที่ได้ทราบถึงระดับความเครียดและความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดความเครียด อีกทั้งเป็นแหล่งข้อมูลให้ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงสถานะเครียดของนักเรียนจากการเรียนกวดวิชา และผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปสู่แนวทางในการให้ข้อมูลการวางแผน เพื่อนำไปปรับเปลี่ยน ส่งเสริมนโยบายทางการศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพจิตส่วนบุคคลเพื่อประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข
3. **หลักยุติธรรม (Justice)** ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเป็นผู้ที่มีเชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะใดก็ได้ มีเกณฑ์คัดเลือกอย่างชัดเจน มีการกระจายความเสี่ยงและมีการสุ่มตัวอย่างอย่างเท่าเทียมกัน

กรอบแนวความคิด

ตัวแปรต้น

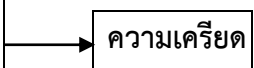
ตัวแปรตาม

ปัจจัยส่วนบุคคล

- เพศ
- ระดับการศึกษา (ม.4-6)
- แผนการเรียน
- ผลการเรียน
- จำนวนชั่วโมงของการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์
- วิชาที่เรียนกวดวิชา
- จำนวนพี่น้องของนักเรียน
- ประเภทโรงเรียนของนักเรียน (รัฐบาล,สาธิต,เอกชน/
นานาชาติ)

ปัจจัยทางความคาดหวัง

- การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้า
ระดับอุดมศึกษา
- ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา
โดยรวม
 - ความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้า
ระดับอุดมศึกษา
 - ความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้า
คณะหรือมหาวิทยาลัยที่ตนเองสนใจ
 - การประเมินความพร้อมในการสอบเข้า
ระดับอุดมศึกษา
 - ความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัย
เดียวกับเพื่อน


 ความเครียด

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขต กรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวความคิดเรื่องการเรียนกวดวิชา
 - 1.1 ความหมายและขอบเขต
 - 1.2 เป้าหมายของการเรียนกวดวิชา
 - 1.3 กลุ่มเป้าหมายของการเรียนกวดวิชา
 - 1.4 ประเภทโรงเรียนกวดวิชา
 - 1.5 ลักษณะการเรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย
 - 1.6 เหตุผลของการเรียนกวดวิชา
 - 1.7 เวลาที่ใช้ในการเรียนกวดวิชา
 - 1.8 ผลกระทบของการเรียนกวดวิชา
2. แนวความคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 2.1 ลักษณะของวัยรุ่น
 - 2.2 ลักษณะของวัยรุ่นตอนกลาง
3. แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 3.1 ความหมายของความเครียด
 - 3.2 ความเครียดกับวัยรุ่น
 - 3.3 สาเหตุของความเครียด
 - 3.4 สาเหตุของความเครียดในวัยรุ่น
 - 3.5 ชนิดของความเครียด
 - 3.6 ระดับของความเครียด
 - 3.7 ผลของความเครียด
 - 3.8 ความเครียดในการเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย

4. แนวความคิดเกี่ยวกับความคาดหวัง
 - 4.1 ความหมายของความคาดหวัง
 - 4.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง
 - 4.3 ประเภทของความคาดหวัง
 - 4.4 การรับรู้ความคาดหวังของพ่อแม่ด้านการเรียน
 - 4.5 ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าอุดมศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 แนวความคิดเรื่องการเรียนกวดวิชา

ความหมายและขอบเขต

โดยทั่วไปความหมายของการกวดวิชาแปลว่า การเรียนเพิ่มเติมจากการเรียนปกติในชั้นเรียน ซึ่งการเรียนเพิ่มเติมจะเรียนจากครูที่สอนในชั้นเรียน ครูภายนอก หรือครูที่มีความสามารถเฉพาะทางก็ได้ มีจุดประสงค์เพื่อการเตรียมตัวเพื่อสอบเข้าสถาบันศึกษาต่างๆเป็นหลัก ในปัจจุบันการกวดวิชามีความหมายที่มากขึ้น ซึ่งแปลได้ว่าเป็นการเรียนเพิ่มเติมเพื่อเสริมความรู้ในชั้นเรียน การเรียนล่วงหน้า หรือการเรียนเพื่อทำเกรดให้ดีขึ้นมากกว่าเดิมอีกด้วย

เป้าหมายของการกวดวิชา

เป้าหมายการเรียนกวดวิชามีขอบเขตที่กว้าง จึงมีลักษณะการแบ่งเป้าหมายของการกวดวิชาเป็น 8 กลุ่ม ดังนี้⁽⁶⁾

1. การเรียนเสริม(Extra learning)

การเรียนเสริมเป็นการเรียนเนื้อหาวิชา กิจกรรม หรือประสบการณ์ ที่ครูจัดให้นักเรียนตามปกติแล้วนักเรียนมีความสามารถดีกว่าคนอื่น เนื่องจากสาเหตุต่างๆ เช่น มีระดับสติปัญญาดีกว่า มีเวลาเรียนมากกว่า หรือเพราะมีความเข้าใจในเรื่องนั้นดีแล้ว เป็นต้น เพื่อให้ผู้เรียนนั้น มีความรู้เพิ่มเติมมากขึ้น ไม่ต้องเสียเวลาผู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนนั้นเรียนกวดแข่งขันกับคนอื่นที่อยู่ในระดับสูงกว่าตนเองในขณะนั้น เช่นนักเรียนชั้น ม.4 เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเทียบชั้น ม.6 หรือ นักเรียนชั้น ม.6 เรียนกวดวิชาหลายๆ วิชาเกี่ยวกับความรู้เพื่อให้ตนเองสามารถสอบเข้าในระดับอุดมศึกษาได้ เป็นต้น

2. การเรียนปรับสภาพ (Adapted learning)

การเรียนปรับสภาพเป็นการเรียนเนื้อหาวิชา กิจกรรม หรือประสบการณ์ ที่ครูจัดให้นักเรียนที่มีความรู้พื้นฐานทางวิชาการไม่พร้อม ไม่เพียงพอต่อการไปเรียนร่วมกับผู้อื่นได้ จึงต้องเรียนปรับสภาพเพื่อปรับปรุงแก้ไขในจุดบกพร่องเสียก่อน เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ต้องเรียนการเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจก่อนไปเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือ นิสิตนักศึกษาที่

ได้รับการคัดเลือกจากโครงการพิเศษต้องเรียนปรับสภาพก่อนเพื่อให้สามารถเรียนร่วมกับนิสิต นักศึกษาทั่วไปได้

3. การเรียนแก้ไข (Corrective learning)

การเรียนแก้ไขเป็นการเรียนเนื้อหา กิจกรรม หรือประสบการณ์ ที่ครูจัดให้นักเรียนเพื่อแก้ไข ความรู้ความเข้าใจของนักเรียนบางอย่างเสียใหม่ให้ถูกต้อง เมื่อสิ่งที่ผู้รู้รับรู้คลาดเคลื่อนหรือไม่ถูกต้อง ตามความเป็นจริง เช่นนักเรียนแก้ไขภาษาไทย เพราะอ่านออกเสียงไม่ถูกต้อง หรือ แก้ไขในการ คำนวณเลข เพราะหลักแนวคิดของวิธีใหม่และแบบเก่ามีความแตกต่างกัน การเรียนแก้ไขเป็นการ แก้ไขในสิ่งที่ผู้เรียนมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน ไม่ตรงกับความต้องการ จึงมีการเรียนเพื่อแก้ไขให้ถูกต้อง

4. การเรียนเร่งหรือเรียนเร่งรัด (Accelerated learning)

การเรียนเร่งรัดเป็นการเรียนเนื้อหา กิจกรรม หรือประสบการณ์ ที่ครูจัดให้นักเรียนที่มี สติปัญญาดี ฉลาด ให้มีความฉลาดยิ่งขึ้น เรียนเนื้อหาที่มากขึ้น ในชั้นที่สูงขึ้น การเรียนประเภทนี้มี จุดประสงค์หลักเพื่อเรียนลัด เพื่อสอบเทียบ ม.3 และ ม.6 เป็นต้น

5. การเรียนเฉพาะ (Specified learning)

การเรียนเฉพาะเป็นการเรียนเนื้อหา กิจกรรม หรือประสบการณ์เฉพาะเจาะจง ที่ครูจัดให้แก่ นักเรียนโดยเฉพาะ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสามารถ หรือความสนใจเฉพาะบุคคล เช่น การเรียนดนตรีไทย การเรียนเฉพาะวิชาเคมี เป็นต้น

6. การเรียนพิเศษ (Special learning)

การเรียนพิเศษเป็นการเรียนเนื้อหา กิจกรรม หรือประสบการณ์ ที่ครูจัดให้นักเรียนเพิ่มเติม นอกเหนือจากห้องเรียน หรือหลักสูตร เช่น นักเรียนชั้น ม.4 เรียนวิชาภาษาต่างประเทศกับครู ต่างชาติ หรือการเรียนขนาดในวันเสาร์ เป็นต้น ผู้สอนวิชานี้มักเรียกว่า ครูสอนพิเศษ หรือ ครูพิเศษ เป็นต้น

7. การเรียนติว (Tutorial learning)

การเรียนติวเป็นการเรียนเนื้อหา กิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ครู เพื่อนร่วมชั้นเรียน รุ่นพี่ หรือ ผู้ที่มีความสามารถในแขนงวิชานั้นๆจัดให้แก่ผู้เรียนมีเนื้อหาเป็นเฉพาะเป็นครั้งเป็นคราว มักทำ กันเป็นกลุ่มเล็กๆ หรือเป็นการส่วนตัว เช่น นิสิตปี 3 ติวหนังสือวิชายาและสารเสพติดให้นิสิต ปี 1 เป็นต้น

8. การเรียนซ่อม (Remedial learning)

การเรียนซ่อมคือการเรียนเนื้อหา กิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ครูได้สอนในชั้นเรียนแล้ว นักเรียนตามไม่ทันผู้อื่น เนื่องจากสาเหตุต่างๆ เช่น ความสามารถไม่พอ เวลาไม่เพียงพอ ไม่ได้เข้าเรียน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนนั้นสามารถตามเนื้อหาได้ทันผู้อื่นหรือเรียนให้ผ่านมาตรฐานขั้นต่ำของเรียนที่ได้กำหนดไว้ เช่น ให้ผ่านวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของโรงเรียน หรือ การเรียนซ่อมนั้นเป็นการเรียนทบทวนวิชา เพื่อให้สามารถผู้เรียน”ทัน” ผู้อื่น เปรียบเสมือนการไล่กวดหรือวิ่งกวด ให้ทันผู้ที่อยู่ด้านหน้า

ดังนั้นการทบทวนวิชา เป็นการเรียนเพื่อเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยทั้งนี้ การทบทวนที่มีจุดประสงค์และเป้าหมายที่มีความแตกต่างกันออกไปตามจุดประสงค์และลักษณะของผู้เรียน

ตารางที่ 1 ความแตกต่างของการเรียนทบทวนวิชา

แบบการเรียน	สิ่งที่มุ่งกวดให้ทัน	วัตถุประสงค์หลัก	ลักษณะผู้เรียน
การเรียนซ่อม	ความรู้ความสามารถของเพื่อนร่วมชั้น	เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดต่างๆที่มีอยู่	เรียนอ่อนหรือขาดเรียน
การเรียนเสริม	ความรู้ความสามารถของตนเอง	เพื่อเรียนเนื้อหาที่มากกว่าหรือสูงกว่าที่เรียนในชั้นเรียน	เรียนเก่งกว่าเพื่อนร่วมชั้น
การเรียนปรับสภาพ	ความรู้และความพร้อมของเพื่อนร่วมชั้นในอนาคต	เพื่อให้มีความรู้และความพร้อมในด้านต่างๆ	เรียนอ่อน หรือวุฒิภาวะมีน้อยกว่าผู้อื่น
การเรียนแก้ไข	ความรู้ที่ถูกต้อง	เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดของความรู้ที่มีอยู่เดิม	ใครก็ตามที่เข้าใจผิดในข้อความรู้อย่าง
การเรียนเร่งรัด	ความรู้หรือความสามารถของผู้ที่อยู่ในชั้นสูงกว่า	เพื่อเรียนเนื้อหาของชั้นที่อยู่สูงกว่าขึ้นไปให้ได้	เรียนเก่งหรือเรียนได้เร็ว
การเรียนเฉพาะ	ความก้าวหน้าของวิชาการหรือความต้องการของตนเอง	เพื่อสนองความต้องการของตนเอง	มีความสนใจพิเศษกับสิ่งที่เรียน
การเรียนพิเศษ	ความรู้ความสามารถของเพื่อนร่วมชั้นหรือความต้องการของตนเอง	เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องที่มีหรือสนองความสนใจของตนเอง	ใครก็ตาม
การเรียนตัว	ความรู้ตามหลักสูตร	เพื่อเรียนรู้เนื้อหาหลักสูตรให้ได้ครบถ้วน	ใครก็ตาม
รวมการเรียนทบทวนวิชา	อะไรก็ตามที่คิดว่าขาดหรือยังไม่พร้อม	เพื่อให้เรียนทันผู้อื่นหรือมากกว่าผู้อื่น	ใครก็ตามทั้งที่ผู้เรียนอ่อนปานกลาง หรือเก่ง ก็ได้

ที่มา: สุพัฒน์ สุขมลสันต์⁽⁶⁾

กลุ่มเป้าหมายของการเรียนกวดวิชา

การเรียนกวดวิชา มีรูปแบบการเรียนหลากหลายรูปแบบ ซึ่งแตกต่างกันไปตามจุดประสงค์ของผู้เรียน ทำให้การเรียนกวดวิชา มีความหลากหลายตามไปด้วย จากเดิมเรียนกวดวิชาเพื่อสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยหรือในสถาบันอื่นๆ แต่ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมพบว่า การกวดวิชา มีความครอบคลุมถึงนักเรียนในทุกๆระดับชั้น ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงบัณฑิตศึกษา ทั้งนี้ด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกันเพื่อสอบผ่านการคัดเลือกเข้าในระดับการศึกษาที่ตนเองมีความสนใจสาขาและสถาบันการศึกษาที่เป็นที่นิยม มีชื่อเสียง มีคุณภาพสูงกว่าเกณฑ์ทั่วไป อีกทั้งรวมถึงผู้ที่จบการศึกษาแล้วแต่ยังมีความต้องการเรียนกวดวิชาเพื่อเข้าทำงานต่อในสาขาอาชีพที่ตนเองสนใจ เช่น ครู ตำรวจ ทหาร ผู้พิพากษา เป็นต้น⁽⁷⁾ การเรียนกวดวิชา มีเป้าหมายแตกต่างกันออกไปตามระดับการศึกษาของผู้เรียน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 กลุ่มเป้าหมายของการกวดวิชาตามเป้าหมายและจุดประสงค์การกวดวิชา

ผู้เรียนกวดวิชา	จุดประสงค์ของการกวดวิชา	อ้างอิง
เด็กเล็ก	เพื่อเตรียมเด็กให้เข้าศึกษาต่อในโรงเรียนอนุบาล	อภิชัย พันธเสน,2530
ก่อนวัยเรียน	เพื่อฝึกความสามารถด้านการอ่านภาษาอังกฤษตามเกณฑ์กำหนดของชั้นเรียน	Alder, Underwood et al, 1998
อนุบาล	สอนภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์และการเขียนหนังสือเพื่อให้สามารถสอบเข้าโรงเรียนประถมที่มีชื่อเสียง	มานะ ตีรียาภิวัดน์, 2542
อนุบาล ถึง ประถมศึกษา	สอนการบ้านหรือเรียนล่วงหน้าก่อนบทเรียนปกติ	ก้านทิพย์ ชาติวงศ์, 2539
ประถมศึกษา	เน้นการสอนเพื่อให้ผู้เรียนสามารถสอบเข้าเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมของรัฐที่มีชื่อเสียง มีความเก่าแก่ มีศิษย์เก่าเป็นบุคคลสำคัญและมีนักเรียนเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยของรัฐได้มาก	มานะ ตีรียาภิวัดน์, 2542
มัธยมศึกษา	กวดวิชาเนื้อหาการเรียนล่วงหน้าเพื่อความพร้อมก่อนการเรียนจริง เรียนเพิ่มเกรด และกวดเข้มเพื่อหวังผลสอบเข้ามหาวิทยาลัยและกวดวิชาเพื่อเข้าเรียนในสายอาชีพที่ได้รับความนิยม	มานะ ตีรียาภิวัดน์, 2542
	สอนเฉพาะบางวิชาที่มีความสำคัญในการสอบเข้าเรียนต่อระดับสูง เพื่อให้เกิดความเข้าใจและชำนาญยิ่งขึ้น	ก้านทิพย์ ชาติวงศ์, 2539

ตารางที่ 2 กลุ่มเป้าหมายของการกวดวิชาตามเป้าหมายและจุดประสงค์การกวดวิชา(ต่อ)

ผู้เรียนกวดวิชา	จุดประสงค์ของการกวดวิชา	อ้างอิง
บุคคลนอกระบบ	เรียนลัดเพื่อสอบเทียบระดับความรู้โดยลงทะเบียนเป็นนักศึกษาทางไกล	ก้านทิพย์ ชาติวงศ์,2539
บัณฑิตศึกษา	กวดวิชาสำหรับสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาในระดับปริญญาโท	อภิชัย พันธเสน,2530
พ่อแม่ผู้ปกครอง	เรียนการสอนคณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่นสำหรับเด็ก	Bray,1999

ที่มา : (อ้างใน ไพฑูรย์ สีนลารัตน์)⁽³⁾

ประเภทโรงเรียนกวดวิชา

ประเภทของโรงเรียนกวดวิชามีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปเป็นตามลักษณะการศึกษาพิเศษ จำแนกได้เป็น 3 ประเภท⁽⁸⁾

1. ประเภทเรียนลัด

โรงเรียนประเภทนี้ ผู้เรียนต้องการเรียนเพื่อที่จะไปสมัครสอบเทียบความรู้ ทำให้เกิดความกระชับ ประหยัดเวลาประหยัดเงินเพราะใช้เวลาเรียนน้อย

2. ประเภทเฉพาะกาล

โรงเรียนประเภทนี้ เป็นการกวดวิชาเฉพาะบางช่วงเวลาหรือเฉพาะกิจ เช่น ช่วงเปิดเรียนภาคฤดูร้อน เป็นการเปิดโอกาสทางการศึกษาให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้น นักเรียนมีโอกาสในการเลือกไม่เท่ากัน เมื่อนักเรียนเลือกโรงเรียนที่มีมาตรฐานที่ไม่ดี ก็เกรงว่าจะไม่สามารถแข่งขันเพื่อเข้าเรียนในระดับที่สูงขึ้นไปไม่ได้ ฉะนั้นผู้เรียนจึงหาที่เรียนเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มโอกาสทางการศึกษาของตนเอง

3. ประเภทกวดวิชาตลอดปี

โรงเรียนประเภทนี้เป็นโรงเรียนเปิดสอนภายใต้หลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ แต่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเลือกวิชาที่ตนเองสนใจ หรือมีความไม่เข้าใจ เพื่อเป็นการสร้างพื้นฐานในการเรียนในโรงเรียนสายสามัญทั่วไป และเพื่อเก็บเกี่ยวความรู้ ความเข้าใจเพื่อใช้สอบเข้าในระดับชั้นสูงขึ้น

ก้านทิพย์ ขาดวงศ์⁽⁹⁾ จำแนกลักษณะโรงเรียนกวดวิชาได้ 5 ประเภท

1. โรงเรียนกวดวิชาเพื่อเรียนซ่อมหรือเรียนเสริม

เป็นการเรียนซ่อมหรือเรียนเสริม สำหรับผู้เรียนที่เรียนอ่อนในแต่ละระดับ ส่วนใหญ่เป็นการสอนภายในโรงเรียน ครูผู้สอนมักเป็นครูภายในโรงเรียน เป็นการสอนเพิ่มเติมในตอนเย็นหลังเลิกเรียนซึ่งการสอนในแต่ละระดับมีความแตกต่างกันตามระดับดังนี้

- 1.1 ระดับอนุบาลถึงประถมศึกษา จะเน้นการทบทวนงานที่ได้ได้รับมอบหมายภายในห้อง (การบ้าน) หรือเรียนล่วงหน้าก่อนบทเรียน
- 1.2 ระดับมัธยมศึกษา จะเป็นการสอนเฉพาะบางรายวิชาที่มีความสำคัญในการใช้สอบเข้าในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น เช่น วิชาภาษาอังกฤษ วิชาคณิตศาสตร์ วิชาเคมี เป็นต้น

2. โรงเรียนกวดวิชาเพื่อเรียนลัด

เป็นการสอนเพื่อนำความรู้ไปเทียบระดับความรู้โดยการลงทะเบียนเรียนเป็นแบบนักศึกษาทางไกลซึ่งเรียนรู้ด้วยตนเองกับกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีลักษณะของผู้เรียนแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

- กลุ่มที่ 1 เป็นบุคคลที่อยู่นอกระบบโรงเรียน เป็นกลุ่มคนที่ไม่มีโอกาสในการเรียนภายในระบบโรงเรียนเนื่องจากปัจจัยต่างๆ เช่น กลุ่มคนงานในโรงงาน หรือผู้ที่มีงานทำแล้วแต่ต้องการเรียนรู้และปรับวุฒิการศึกษา ผู้เรียนกลุ่มนี้มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาในการทบทวนบทเรียน จึงใช้เวลาว่างจากการทำงานในวันเสาร์ อาทิตย์ ไปเรียนกวดวิชา

- กลุ่มที่ 2 เป็นบุคคลอยู่ในระบบโรงเรียน แต่ต้องจบเร็วขึ้นเพื่อนำวุฒิการศึกษาไปสอบเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

3. โรงเรียนกวดวิชาเพื่อนำไปสอบแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น

เป็นการเรียนที่เน้นเนื้อหาบทเรียนที่ต้องนำไปสอบเข้าในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น เรียนรู้ฝึกฝนเทคนิค เพื่อให้เกิดทักษะจากข้อสอบเก่า ผู้สอนมีหน้าที่สรุปเนื้อหา และวิเคราะห์ให้ผู้เรียนศึกษา ผู้เรียนต้องกลับไปฝึกเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความเข้าใจเอง

ลักษณะการเรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย

จากกลุ่มของผู้ที่เรียนกวดวิชาทั้งหมด กลุ่มผู้เรียนที่มีความเฉพาะเจาะจงในด้านการเรียนเป็นการเรียนกวดวิชาที่เป็นที่นิยมและมีลักษณะการเรียนที่เฉพาะมากที่สุดคือ กลุ่มผู้เรียนที่กวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งแบ่งได้ 5 ประเภท⁽⁷⁾

1. การเรียนกวดวิชาโดยการจ้างครูมาสอนเองที่บ้าน

เป็นลักษณะการเรียนกวดวิชาสำหรับผู้ที่ยังอ่อนอยู่ หรือเป็นการเรียนเพื่อเพิ่มเติม ในส่วนที่ยังไม่มีความเข้าใจหรือเข้าใจไม่เพียงพอในวิชาที่มีความจำเป็นต่อการใช้สอบเข้าในระดับอุดมศึกษา เช่น วิชาคณิตศาสตร์ วิชาเกี่ยวกับภาษา วิชาวิทยาศาสตร์ เป็นหลัก ผู้สอนมักเป็นครูในโรงเรียน นิสิต นักศึกษาหรืออาจารย์จากภายในมหาวิทยาลัยเอง เป็นต้น

2. การเรียนในสถานศึกษาที่เปิดกวดวิชาตลอดทั้งปี

เป็นสถานกวดวิชาที่จัดตั้งเฉพาะแห่งหรือจัดตั้งภายในสถาบันการศึกษาและมีอาจารย์ภายในสถาบันการศึกษานั้นเป็นผู้สอนก็ได้ โดยเปิดโอกาสให้ผู้สนใจเรียนทั่วไปสามารถสมัครเพื่อเข้าเรียนได้ รูปแบบการสอนเน้นการสอนเพื่อการเตรียมตัวสอบเข้าในระดับอุดมศึกษา รวมทั้งการเก็งและการเฉลยข้อสอบด้วย

3. การเรียนในสถานกวดวิชาที่เปิดสอนก่อนช่วงสอบ

เป็นการเรียนเพื่อการเก็งข้อสอบอธิบายและเฉลยข้อสอบ การกวดวิชาประเภทนี้เน้นเด็กที่ไม่มีโอกาสเรียนกวดวิชาตลอดปี เช่นเด็กต่างจังหวัดที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ก็จะเข้ามาเรียนกวดวิชาในช่วงระยะเวลาก่อนสอบ ส่วนเด็กภายในกรุงเทพมหานคร มักเรียนกวดวิชาที่เปิดสอนตลอดทั้งปี จึงไม่สนใจเรียนกวดวิชาในช่วงนี้

4. การเรียนกวดวิชาภายในโรงเรียนของตน

การเรียนกวดวิชาประเภทนี้เป็นการเรียนกวดวิชาภายในโรงเรียนของตนเพื่อเสริมสร้างทักษะความรู้ให้นักเรียนมีมากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมต่อการสอบแข่งขันสอบเข้าในระดับการเรียนที่สูงขึ้น หรือเป็นการแข่งขันระหว่างโรงเรียน ซึ่งการกวดวิชาประเภทนี้จะเปิดทั้งสองภาคการศึกษา

5. การสอบ Pre-entrance

การสอบประเภทนี้เป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน มักทำโดยคณะนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยหรือสถาบันที่จัดตั้งขึ้นเพื่อทดสอบความรู้ก่อนการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

เหตุผลของการกวดวิชา

การเรียนกวดวิชาของแต่ละบุคคลมีเหตุผลของการเรียนกวดวิชาที่แตกต่างกัน โดยแบ่งเป็นประเภทของเหตุผลหลัก 4 ประเภทดังนี้⁽⁶⁾

1. เหตุผลทางวิชาการ

- 1.1 ต้องการแก้ไขข้อบกพร่องหรือความผิดพลาด หรือเพิ่มเติมในส่วนความรู้ที่ขาดหายไป ให้ตนเองมีความสามารถและทักษะในการเรียนเพื่อให้เรียนทันเพื่อนร่วมชั้นเรียน
- 1.2 ต้องการเรียนเนื้อหาวิชาเพิ่มเติมจากการที่เรียนรู้แล้วตามหลักสูตร เพื่อให้ตนเองมีความรู้ความสามารถมากขึ้น
- 1.3 ต้องการเรียนเนื้อหาเพิ่มเติมเพื่อให้ตนเองสามารถเรียนลัดไปขึ้นระดับการศึกษาที่สูงขึ้นได้
- 1.4 ต้องการทบทวน ตรวจสอบ หรือให้แน่ใจ ในเนื้อหาบทเรียนที่ตนเองเรียนอยู่เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการสอบเลื่อนระดับชั้นที่ตนเรียนอยู่ หรือในตำแหน่งงานต่างๆ ที่ต้องสอบแข่งขันเพื่อบรรจุ
- 1.5 ต้องการเรียนปูพื้นฐานความรู้อย่างเป็นระดับขั้นเพื่อให้ตนเองสามารถเรียนรู้ในระดับที่ยากขึ้นได้

2. เหตุผลด้านสติปัญญาและจิตวิทยา

- 2.1 ผู้เรียนมีระดับสติปัญญาที่ต่างกัน ทำให้เกิดความแตกต่างของการเรียนรู้ในระยะเวลาที่เท่ากัน
- 2.2 ความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้ผู้เรียนมีทัศนคติ การรับรู้ วิธีการเรียนรู้และแรงจูงใจในการเรียนแตกต่างกัน จึงเรียนได้มากน้อยมีความแตกต่างกันในสถานการณ์ที่คล้ายกัน

3. เหตุผลเกี่ยวกับการเรียนการสอน

- 3.1 การตั้งเป้าหมายในการเรียนที่สูงเกินความสามารถของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนไม่สามารถเรียนได้ประสบความสำเร็จ

จุดประสงค์ของการเรียนการสอนไม่คำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล เช่น ไม่มีหลักสูตรสำหรับผู้ที่เรียนอ่อน หรือ นักเรียนที่เรียนเก่ง หลักสูตรมุ่งตอบสนองความ

- 3.2 ต้องการของกลุ่มนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง ทำให้เด็กอ่อนและนักเรียนเก่งมีปัญหา

- 3.3 หลักสูตรไม่ได้คำนึงถึงความแตกต่างทางสภาพเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม การไม่คำนึงถึงปัจจัยเหล่านี้ที่มีความแตกต่างกันในตัวนักเรียนทำให้นักเรียนมีปัญหาในความเข้าใจที่แตกต่างกันเหล่านี้
- 3.4 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของนักเรียนในแต่ละชั้นมีความแตกต่างกัน ในแต่ละระดับชั้นทำให้ผู้สอนและผู้เรียนไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ในทุกอย่างภายใต้เงื่อนไขเวลาที่จำกัด
- 3.5 หลักสูตรการเรียนการสอนไม่สอดคล้องกับการวัดและการประเมินผลของสถานศึกษาที่ผู้เรียนต้องการจะทำการศึกษาต่อไป
- 3.6 การกำหนดหลักสูตรที่ไม่สอดคล้องต่อความเป็นจริงในหลักการปฏิบัติ ส่งผลให้การปฏิบัติตามหลักสูตรเป็นไปได้น้อยรวมถึงข้อจำกัดทางด้านทรัพยากรของโรงเรียน เช่น อุปกรณ์การสอน งบประมาณในการดำเนินการ ทัศนคติการให้ความสำคัญของครูผู้บริหาร เช่น ให้มีการสอบซ่อมหากนักเรียนไม่ผ่านจุดประสงค์ในวิชาภาษาไทย แต่ไม่มีห้องว่างให้บริการ นักเรียนไม่ให้ความสนใจในการสอบซ่อม ครูและผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญต่อวิชาภาษาไทย เป็นต้น

4. เหตุผลการถูกบังคับจากสังคม

- 4.1 ในปัจจุบันสังคมมีการแข่งขันในระดับสูง โรงเรียนและสถานศึกษามีจำนวนตำแหน่งงานที่มีความจำกัดไม่เพียงพอต่อนักเรียนและบัณฑิตที่จบการศึกษามาแล้ว ทำให้บุคคลเกิดการแข่งขัดกันมากเพื่อให้ตนเองสามารถแข่งขันกับผู้อื่นได้ ส่งผลให้เกิดการกวาดวิชา
- 4.2 สังคมมีค่านิยมยกย่องคนเก่ง ซึ่งคนเก่งเป็นความภาคภูมิใจของพ่อแม่พี่น้อง วงศ์ตระกูล จึงทำให้ทุกคนพยายามเรียนให้ตนเองเก่ง มีความสามารถที่สูงสุด ทำให้เกิดการแข่งขันทันทีรุนแรง โดยสนใจเพียงว่าให้ตนเองเป็นคนเก่งให้บุคคลรอบข้างเห็นความสำคัญของตนเอง
- 4.3 สังคมมีความเห่อของความเป็นนักเรียนนอกอยู่ ถึงแม้ว่าวิทยาการในปัจจุบันในบางสาขาจะไม่มี ความแตกต่างกันมาก แต่ผู้ที่มีฐานะดี หรือฐานะปานกลางจำนวนมาก ต้องการไปเรียนต่อต่างประเทศ จึงมีการแข่งขันในการสอบชิงทุนให้ได้ หรือ พัฒนาความสามารถของตนเองเพื่อให้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การเข้าศึกษาต่อของมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ ส่งผลให้เกิดการกวาดวิชาที่เพิ่มขึ้นด้วย
- 4.4 การถูกลัทธิเอาอย่าง บังคับให้ต้องกวาดวิชา ซึ่งอาจเกิดจากผู้ปกครองชั้นนำ กลี้ยกล่อมให้นักเรียนกลัวว่าการไม่เรียนกวาดวิชานั้นเป็นปมด้อยของเด็ก ทำให้เด็กไม่มี

ความสามารถที่จะสอบแข่งขันกับผู้อื่นได้ ทำให้เด็กจำต้องเรียนกวดวิชาเพื่อตามใจผู้ปกครอง

เวลาที่ใช้ในการกวดวิชา

จำนวนระยะเวลาที่เรียนกวดวิชา แสดงถึงความเหมาะสมของการใช้เวลาในแต่ละวัน ว่าผู้เรียนมีเวลาเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองในด้านอื่นๆหรือไม่ ซึ่งระยะเวลาที่เรียนกวดวิชาอาจส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนได้

ผลกระทบของการเรียนกวดวิชา

จากการศึกษาของนักวิชาการศึกษา กองส่งเสริมการศึกษานอกระบบ สำนักงานกรรมการศึกษาเอกชน ได้สรุปแยกเป็นข้อดีและข้อเสียของการกวดวิชาไว้ดังนี้⁽⁹⁾

ข้อดีของการกวดวิชา

1. เป็นการสนับสนุนให้บุคคลมีความรู้เพิ่มขึ้น
2. ทำให้นักเรียนเกิดขวัญกำลังใจ เสริมสร้างความเชื่อมั่นแก่ตนเอง
3. เป็นการส่งเสริมให้เด็กใช้เวลาว่างสนับสนุนการศึกษา
4. เป็นการลดภาระของการดูแลบุตรหลาน
5. ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสเลือกเรียนในวิชาที่มีความสนใจ เลือกผู้สอนได้ตามต้องการ
6. สามารถแก้ไขข้อบกพร่องในการเรียนรู้เป็นรายๆ
7. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความต้องการ
8. ทำให้ผู้เรียนมีการพบปะกับเพื่อนในต่างสถาบัน ส่งผลให้นักเรียนเกิดการปรับตัวในการเข้ากับกลุ่มเพื่อน

ข้อเสียของการกวดวิชา

1. การกวดวิชาทำให้นักเรียนรู้แนวข้อสอบ อาจทำให้ความสนใจในชั้นเรียนลดลง
2. ทำให้ผู้เรียนมุ่งมั่นพยายามที่จะหาความรู้จนใช้เวลามากเกินไป จนเกินความสามารถของร่างกายและจิตใจที่จะรับได้
3. เป็นการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายของผู้ปกครอง
4. เป็นการสร้างลักษณะนิสัยการแข่งขันมากเกินไป ส่งผลให้เกิดความเห็นแก่ตัว
5. บางครั้งทำให้นักเรียนไม่สนใจการเรียนในห้องปกติ เลือกสนใจเฉพาะวิชาที่ใช้สอบคัดเลือก ซึ่งไม่เป็นไปตามจุดประสงค์ของหลักสูตรให้ผู้เรียน คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น

ตอนที่ 2 แนวความคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ลักษณะของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง วัยที่มีความพร้อมทางร่างกายพัฒนาเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในระยะนี้ร่างกายมีการเจริญเติบโต มีวุฒิภาวะ มีความพร้อมทางวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ ระบบการสืบพันธุ์สามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์ โดยเพศชายเริ่มผลิตเซลล์สืบพันธุ์ เพศหญิงมีประจำเดือนครั้งแรก อีกทั้งเป็นวัยที่หลุดพ้นจากการพึ่งพิงด้านเศรษฐกิจจากผู้ปกครอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบและพึ่งพาตัวเอง⁽¹⁰⁾

Erickson (อ้างใน วินัดดา ปิยะศิลป์ และ พนม เกตุมาน)⁽¹¹⁾ กล่าวว่า วัยนี้เป็นวัยของความเป็นตัวของตัวเอง มีเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) เพราะเป็นการนำไปสู่การรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่น (intimacy) หากเด็กไม่เป็นตัวของตัวเอง มีความไม่มั่นคง สับสน ไร้จุดหมายหมาย จะเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับ Identity คือการที่เด็ก มีแนวความคิดมีจุดหมายหมายของตนเอง ค่าความเชื่อ ค่านิยม เจตคติของตนเองส่งผลต่อการดำเนินชีวิตไปตามแนวทางที่ตนเองได้คิดไว้

เต็มศักดิ์ คทวณิช⁽¹²⁾ กล่าวว่า วัยรุ่นอยู่ในช่วง 12-20 ปี เป็นวัยที่มีความสำคัญมากอีกวัยหนึ่งของมนุษย์ อาจกล่าวได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหากเด็กมีความสามารถปรับตัวได้ดี ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นจะลดน้อยลง แต่จะมีปัญหาในช่วงวัยรุ่นได้มากหากเด็กไม่สามารถปรับเปลี่ยนต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ได้ ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านต่างๆตามมา ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ได้

กล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ส่งผลให้วัยรุ่นมีอิสระทางความคิด เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ลดการพึ่งพิงจากผู้ปกครอง และเป็นวัยที่มีการพัฒนาในทุกด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หากวัยรุ่นมีความพร้อมสามารถปรับตัวเองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะทำให้เกิดปัญหาน้อย แต่หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้เกิดปัญหา ส่งผลกระทบต่างๆตามมา ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาในระดับวัยรุ่นตอนกลางเป็นหลัก

วัยรุ่นตอนกลาง

วิทยา นาควัชระ⁽¹³⁾ วัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในช่วงอายุ 15-17 ปี

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร⁽¹⁴⁾ กล่าวว่า วัยรุ่นตอนกลางเป็นช่วงวัยรุ่นอายุประมาณ 15 ถึง 18 ปี เป็นช่วงวัยที่พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง มีเจตคติและความคาดหวังของตัวเอง วางแผนการในอนาคต มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ เกิดความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน

ดวงใจ กสานติกุล⁽¹⁵⁾ วัยรุ่นตอนกลางว่ามีอายุ 15-17 ปี แบ่งลักษณะของวัยรุ่นไว้ 3 ลักษณะดังนี้

1. สติปัญญา วัยรุ่นเป็นวัยที่มีระดับสติปัญญาที่สูงและมีคุณภาพ เป็นระเบียบ สามารถคิดในเชิงนามธรรมได้ดีขึ้น แต่วัยรุ่นก็มีความเป็นตัวของตัวเองทางความคิดส่งผลให้เชื่อตัวเอง ให้ความสำคัญกับความคิด เจตคติ ของตนเองมากเกินไป ขาดประสบการณ์ และคิดหาวิธีในการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีตามอุดมคติ ทำให้รับรู้และเข้าใจในการแก้ปัญหาทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่
2. คุณธรรม อุดมคติ อุดมการณ์ วัยรุ่นมีอิสระทางความคิด มีการพัฒนาระบบความคิดมากกว่าวัยเด็กสามารถมองไปถึงอนาคต หรือคิดย้อนกลับไปในช่วงวัยเด็ก เป็นส่วนที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต คิดหมกมุ่นกับปรัชญาชีวิต อุดมคติ มีความกระตือรือร้นเพื่อให้สังคมที่ตนเองคาดหวังมีการเปลี่ยนแปลง แต่พบว่าสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญเป็นความยุ่งเหยิงซับซ้อนของชีวิต ซึ่งไม่ตรงตามความคาดหวังของตัวเองทำให้รู้สึกผิดหวัง ไม่เข้าใจกับสถานการณ์ในชีวิต หากวัยรุ่นไม่มีความอบอุ่น ขาดความรัก ความเข้าใจ เมื่อประสบปัญหาอาจคิดสั้นจบชีวิตได้ง่ายๆ
3. ภาพลักษณ์แห่งตน ประกอบด้วยความภาคภูมิใจและความนับถือในตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ เนื่องจากสามารถรับรู้เข้าใจความต้องการของตนเอง รับรู้ถึงข้อดีและข้อเสียของตัวเอง ตระหนักถึงบทบาททางเพศของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตบนความสอดคล้องกับความเป็นจริง

กล่าวได้ว่า วัยรุ่นตอนกลางเป็นวัยที่มีความสามารถทางความคิด การมองเห็นในสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์กับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น คิดอ่านได้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น สามารถประเมินตนเองเพื่อวางแผนในอนาคตได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่น แต่ขาดประสบการณ์ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ปกครองได้

ตอนที่ 3 แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต⁽¹⁶⁾ ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้นเกิดจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาใน ประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายอันเป็นผลให้สภาวะ สมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เช่น การใช้กลไก ป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ด้านสรีระ ด้านอารมณ์ และด้านความนึกคิด ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง

Lazarus and Folkman⁽¹⁷⁾ ความเครียดเกิดจากบุคคลประเมินด้วยกระบวนการสติปัญญา ต่อผลสืบเนื่องจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมว่าความสัมพันธ์นั้นเกินขีดความสามารถ ของแหล่งทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดความรู้สึกถูกคุกคามและส่งผลกระทบต่อ ความเป็นสุข

Selye⁽¹⁸⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายใน และภายนอก สิ่งเร้าที่อันตรายทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยหรือขัดขวางความต้องการของมนุษย์ ทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงสรีระทางร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีต่อการคุกคามของสิ่งเร้า นั้น ทำให้สภาวะทางร่างกายเกิดความสมดุลส่งผลให้เกิดอาการทางกายต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดหลัง เป็นต้น

นันทิกา ทวีชาติ⁽¹⁹⁾ ความเครียดคือภาวะที่ร่างกายและจิตใจเกิดความไม่สมดุล เป็นปฏิกิริยา การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ความเจ็บป่วย โดยมีสาเหตุจากตัวกระตุ้นที่เรียกว่า Stressor

สุจิต สุวรรณชีพ (อ้างใน อุไร ตั้งอุดมมงคล)⁽²⁰⁾ กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะความตื่นตัว ของจิตใจที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ไม่พึงประสงค์และประเมินสถานการณ์นั้นว่า หนักเกินกว่าที่จะรับมือกับสถานการณ์นั้นได้ในเวลาปกติ

นาฏยพรรณ ภิญโญ⁽²¹⁾ ภาวะของจิตใจที่โดนคุกคามความสมดุลจากสิ่งแวดล้อม เช่นทาง กายภาพ ทางสังคม ทางอารมณ์ ส่งผลให้เกิดอาการทางกายและจิตใจแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ

พินิจ อินตา⁽²²⁾ ความกดดันที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นสภาวะที่ก่อให้เกิดความ วุ่นวายในจิตใจ ทำให้เสียความสมดุล ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้เกิดการ แสดงออกในพฤติกรรมต่างๆกันออกไป เพื่อให้การเสียสมดุลลดลง

กล่าวโดยสรุป ความเครียดหมายถึงความตื่นตัวของบุคคลต่อปัจจัยกระตุ้นทั้งภายในและ ภายนอก ในสถานการณ์ใดๆ ซึ่งคาดการณ์โดยการประเมินศักยภาพของตนเองว่าไม่สามารถจัดการ

รับมือสถานการณ์นั้นได้ ทำให้ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นผลให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างไม่ได้เต็มประสิทธิภาพ

ความเครียดกับวัยรุ่น

ความเครียดกับพัฒนาการในวัยรุ่น⁽²³⁾

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย ได้แก่
 - 1.1 ขนาดและลักษณะรูปร่าง
 - 1.2 ความสามารถในการมีบุตร
 - 1.3 การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
2. พัฒนาการทางความคิด ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการคิดเป็นรูปธรรม
3. พัฒนาการทางสังคม ได้แก่
 - 3.1 กลุ่มเพื่อนฝูง
 - 3.2 สถานศึกษา
 - 3.3 พ่อ แม่
 - 3.4 ความคาดหวังของสังคม

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากผลของความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองและความคาดหวังต่อตนเองของสังคม ก่อให้เกิดความคับข้องใจ โดยมีสาเหตุดังนี้⁽²⁴⁾

1. ความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคล

- 1.1 ความเครียดที่เกิดจากการเจริญเติบโตตามพัฒนาการ โดยมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตามแต่ละช่วงวัยเนื่องจากฮอร์โมนต่างๆ โดยช่วงวัยรุ่นมีฮอร์โมนหลายชนิดผลิตออกมาอย่างสมบูรณ์ทำให้วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความเครียดมาก
- 1.2 ความเครียดที่เกิดจากความต้องการภายในของบุคคล เช่น ความทะเยอทะยาน ความต้องการการยอมรับนับถือ เป็นต้น
- 1.3 ความเครียดที่เกิดจากการที่คาดหวังไว้ก่อนล่วงหน้าโดยอาศัยประสบการณ์เดิม ทำให้เกิดผลกระทบต่อด้านร่างกายและจิตใจ

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

- 2.1 ครอบครัว ที่ทำงาน เพื่อนฝูง หรือสถานที่ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับตัวในเรื่องอุปโลก บริโภค
- 2.2 งานที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ เมื่อการทำงานไม่ได้ดังความต้องการหรือปรารถนาก่อให้เกิดความเครียด
- 2.3 สภาพสังคมและเศรษฐกิจ การดำรงชีวิตในปัจจุบันที่มีความแข่งขันสูงในทุกๆด้าน ปัญหามลพิษ การจราจร ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ

กรมสุขภาพจิต⁽²⁵⁾ ได้แบ่งสาเหตุความเครียดได้ 3 ปัจจัยดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการของบุคคลในสิ่งต่างๆและกลัวว่าจะไม่ได้สิ่งที่ต้องการที่ตั้งใจความหวังไว้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด เช่น กลับสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานไม่ได้ดังตามที่หวังไว้ ความรู้สึกคับข้องใจ ปมด้อยต่างที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ตนไม่สวยและรวยเหมือนคนอื่น ๆ
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆในชีวิตส่งผลให้เกิดความเครียด เช่น เมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่ใหม่ไม่คุ้นชิน เปลี่ยนสถานที่ทำงานใหม่ ย้ายงาน ย้ายบ้าน หรือสูญเสียคนที่เป็นที่รัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บป่วยทั่วไป การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น

Hayward⁽²⁶⁾ กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดดังนี้

1. สถานการณ์ต่างๆในชีวิต ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะดีหรือร้ายส่งผลกระทบต่อให้เกิดความเครียดได้เสมอ เช่น การตั้งครมร์ การแต่งงาน การคลอดบุตร การย้ายถิ่นอาศัย เป็นต้น
2. ครอบครัว เป็นแหล่งที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น สัมพันธภาพระหว่างบุคคลภายในครอบครัว ความขัดแย้งระหว่างสามีภรรยา ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่กับลูก ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนบ้าน เป็นต้น
3. สถานที่ทำงาน เช่น สัมพันธภาพของบุคคลภายในที่ทำงาน ภาระงานที่น้อยหรือมากเกินไป ความสามารถไม่สอดคล้องกับงานที่ได้รับมอบหมาย ทำให้เกิดความเครียดได้
4. สิ่งรบกวนประจำวัน ความไม่เหมาะสมของสิ่งเร้า แสง สี เสียง อุณหภูมิ เช่น อยู่ในสถานที่ที่มีเสียงรบกวน การจราจรติดขัด สถานที่ที่อุณหภูมิไม่เหมาะสม ร้อนเกินไปหนาวเกินไป บางครั้งอาจดูเล็กน้อย แต่หากได้รับการกระตุ้นในระยะเวลาต่างๆ ส่งผลให้เกิดความเครียดได้

ชอลัดดา พันธุ์เสนา (อ้างใน อุตม มาสแสง)⁽²⁷⁾ ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดเป็น 2 ปัจจัย ดังนี้

1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล
 - 1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว ที่สามารถสัมผัสได้จากประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น แสง สี เสียง อากาศอุณหภูมิ เป็นต้น
 - 1.2 สังคมและสัมพันธภาพ เช่น สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล ปัญหาในการสื่อสารระหว่างกัน
 - 1.3 สภาพการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ตึงเครียดหรือเป็นเหตุการณ์เลวร้ายย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์นั้น เช่นการปรับตัวตามพัฒนาการ ซึ่งหากเกิดการปรับตัวไม่สอดคล้องกับพัฒนาการหรือไม่เหมาะสมก็สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้
2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่
 - 2.1 โครงสร้างทางร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา บุคคลที่มีสภาวะทางโครงสร้างร่างกายดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง จะส่งผลให้การแก้ปัญหาและมีความทนทานต่อความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่มีสภาวะทางโครงสร้างร่างกายไม่ดี มีสุขภาพไม่สมบูรณ์ เจ็บป่วยบ่อย
 - 2.2 ระดับพัฒนาการ การที่มีพัฒนาการไม่เป็นไปตามวัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจมีแนวโน้มที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีพัฒนาการตามวัย การพัฒนาการของจิตใจมีผลต่อความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ มีผลต่อการแปลความหมายของสถานการณ์ หากระดับพัฒนาการไม่ดีก็จะส่งปัญหาต่อการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ หากไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้เกิดความเครียดตามมา
 - 2.3 การรับรู้และการแปลความหมายของเหตุการณ์ เหตุการณ์ต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดความรู้สึก หวาดกลัว ไม่พอใจ โกรธ เกลียด หรือกังวล เป็นเหตุการณ์ที่เป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดความเครียด การรับรู้และการแปลความหมายมีความสำคัญในการตอบสนองต่อสถานการณ์ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีการแปลความหมายที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ ทักษะสติ ความเชื่อ ประสบการณ์เดิม เป็นต้น

Engel (อ้างใน อัมพร โอตระกูล)⁽²⁸⁾ แบ่งสาเหตุของความเครียดใน 3 ด้าน ดังนี้

1. ความเครียดจากการสูญเสีย เป็นการสูญเสียในสิ่งที่มีความหมายสำหรับตนเอง หรือเป็นความรู้สึกห่วงกังวลจะสูญเสียของที่มีความหมายสำหรับตนทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ ตัวอย่างการสูญเสียหรือห่วงกังวลที่จะสูญเสียจนส่งผลกระทบต่อให้เกิดความเครียด เช่น การสูญเสียของรัก การสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รัก การสูญเสียอำนาจ การสูญเสียอวัยวะ การสูญเสียบทบาทหน้าที่ เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่ต้องอยู่ในสถานะที่ตนเองประเมินว่าไม่ปลอดภัย มีอันตราย ไม่คุ้นชิน การพบเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันทำให้รู้สึกตกใจกลัว การต้องสอบแข่งขัน หรือการต้องทำหน้าที่ในตำแหน่งที่ตนเองไม่มีทักษะพอหรือไม่เคยทำมาก่อน
3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ เนื่องจากความต้องการไม่สมปรารถนา มนุษย์มีความต้องการด้านพื้นฐานทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และทางสังคม ในการดำรงชีวิต มนุษย์จึงมีความคาดหวังต่อสิ่งเหล่านั้น เมื่อความคาดหวังไม่เป็นไปตามประสงค์ ส่งผลกระทบให้เกิดความคับข้องใจ ทำให้เกิดความเครียดแล้วแสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการได้รับการนับหน้าถือตา การต้องการความปลอดภัยในชีวิต เป็นต้น

กิตติกร มีทรัพย์⁽²⁹⁾ ได้จำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดเป็น 4 กลุ่มดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวภาพ หมายถึง การเจ็บป่วยทางกายที่ส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ ผลกระทบนี้ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยโดยตรงแต่ยังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง ชุมชน สังคมอีกด้วย เช่น โรคเอดส์ วัณโรค ปัจจัยทางด้านชีวภาพอีกประการหนึ่งคือ อุบัติเหตุ ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน
2. ปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของความสัมพันธ์ต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสถาบันครอบครัว ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยว สัมพันธภาพภายในครอบครัวพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก ความรู้สึกอบอุ่นภายในครอบครัวลดลง
3. ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีการแข่งขันสูง ส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจก่อให้เกิดความเครียด แรงงานมีการย้ายถิ่นฐานในการประกอบอาชีพ ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวและสังคม
4. ปัจจัยทางเทคโนโลยี ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและข่าวสาร ส่งผลให้การดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันมีความสะดวกสบายในการรับรู้ข่าวสารหรือการใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิงมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อความเครียดได้ เช่น เด็กๆได้รับสื่อที่มีความรุนแรงไม่เหมาะสม สื่อลามกอนาจาร ชีวิตที่ต้องพึ่งอาศัยเทคโนโลยีส่งผลทำให้เกิดความเครียดได้มากขึ้น

กรมสุขภาพจิต⁽³⁰⁾ ได้ให้สาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล

- 1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการส่งผลกระทบต่อความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อเกิด

สภาวะทางกายทำให้ส่งผลกระทบต่อทางจิตใจด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น ได้แก่

- 1.1.1 ลักษณะทางพันธุกรรมที่ทำให้บุคคลมีลักษณะทางพื้นฐานแตกต่างกัน เช่น สีผิว เพศ ความอดทน หรือความผิดปกติของการทำงานของร่างกายบางประเภท
- 1.1.2 ความเหนื่อยล้าทางกาย เกิดจากการทำงานอย่างหนักติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากสภาพความสมบูรณ์ทางกาย ที่จะส่งผลให้แต่ละบุคคลมีความพร้อมและความสามารถในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันมีความแตกต่างกัน
- 1.1.3 ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยในการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อความสมบูรณ์ของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะตามโภชนาการ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไปจนเกิดความต้องการ หรือการบริโภคอาหารบางประเภทที่มีส่วนผสมของสารเสพติด ตลอดจนการเสพยาเสพติด ส่งผลให้เกิดความเครียดได้
- 1.1.4 การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย ร่างกายขาดสมรรถภาพในการประกอบกิจกรรมต่างๆ
- 1.1.5 การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบฉับพลัน เช่น อุบัติเหตุ การมีไข้สูง หรือการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง มะเร็ง ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดได้
- 1.1.6 ลักษณะท่าทางที่มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างกล้ามเนื้อ ผิวหนัง การทรงตัว เช่น การเดิน นั่ง ยืน นอน หากอยู่ในลักษณะท่าทางที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ถือว่าเป็นเหตุสำคัญที่สุดที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดได้

1.2.1 บุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย คือ

ก. บุคลิกภาพที่จริงจังกับชีวิต ได้แก่ บุคคลที่มีความคาดหวังให้ตนเองเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบในทุกๆด้านของชีวิต เจ้าระเบียบ มีวินัย ยึดมั่นในกฎระเบียบ ไม่ยืดหยุ่น บุคลิกภาพประเภทนี้ทำบุคคลนั้นต้องทำงานหนัก

ข. บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงคนอื่น ได้แก่ บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นต่อตนเอง ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่อดทนเข้มแข็ง ไม่กล้าตัดสินใจ บุคคลที่มีลักษณะประเภทนี้เป็นบุคคลที่วิตกกังวลง่าย ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง มีความหวั่นวิตกเรื่องของอนาคต

ค. บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น บุคคลประเภทนี้มีลักษณะนิสัยที่ อารมณ์ร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสมดุลของร่างกาย

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต หมายถึง สถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อาจเป็นสถานการณ์ทางบวกหรือทางลบก็ได้ การเกิดขึ้นของสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ส่งผลให้บุคคลย่อมมีการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ หากสถานการณ์เป็น สถานการณ์เชิงลบ ส่งผลต่อการควบคุม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตไปใน แนวทางที่ยากลำบาก ก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียด ได้ เช่น การสูญเสียบุคคลที่เป็นที่รัก การแต่งงาน การเปลี่ยนงาน การย้ายถิ่น การตั้งครุภรรยา การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย การประสบความสำเร็จ ฯลฯ

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ เกิดจากการที่บุคคลต้องเจอสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ ตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือต้องเลือกทำในสิ่งที่ไม่ ต้องการทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง

1.2.4 ความคับข้องใจ การที่บุคคลมีอุปสรรค ปัญหา ไม่สามารถจัดการสิ่งที่คาดหวัง ให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ ซึ่งสาเหตุของความคับข้องใจมี 4 ประเภท

1. ความรู้สึกบางประเภท เช่น ความรู้สึกสูญเสีย อาจเป็นการสูญเสียอำนาจ สูญเสียสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย สูญเสียบทบาททางสังคม สูญเสีย คนที่รัก รู้สึกไม่ประสบความสำเร็จ ขาดเป้าหมายในการดำเนินชีวิต หรือใน การทำกิจกรรมใดๆ ความรู้สึกเหล่านั้นจะส่งผลให้บุคคลรู้สึกสิ้นหวัง
2. ความล่าช้าของเหตุการณ์ การไปสู่เป้าหมายที่ต้องการเนื่องจากธรรมชาติ หรือลักษณะของสถานการณ์นั่นเอง หรือเกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมของ สถานการณ์หรือสาเหตุจากตัวของบุคคลเอง
3. การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล เชื่อว่าส่งผลกระทบต่อสถานะ ความรู้สึก นึกคิดในการมองเห็นคุณค่าของบุคคล เช่น การขาดทักษะ การขาด คุณสมบัติความสามารถในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย เป็นต้น
4. อารมณ์ไม่พึงประสงค์ทุกชนิด เช่น ความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความ โกรธ ความไม่พอใจ ความคับแค้นใจ ความทุกข์ใจ เป็นต้น

2. สาเหตุทางสิ่งแวดล้อม

2.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นแสง สี เสียง อุณหภูมิ สภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ฯลฯ

ล้วนส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำรงชีวิตของคุณซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คุณจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หากไม่สามารถปรับตัวได้เหมาะสม ส่งผลกระทบทำให้เกิดความเครียดได้

- 2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต เช่น เชื้อไวรัส เชื้อโรค แบคทีเรีย ฯลฯ
- 2.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม บุคคลเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม ฉะนั้น สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมย่อมส่งผลกระทบต่อตัวบุคคล รวมทั้งพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำ จะมีผลกระทบต่อสังคมด้วย ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดได้แก่
 - 2.3.1 สถานภาพและบทบาทในสังคม แต่ละบุคคลมีหลากหลายสถานภาพและบทบาท ซึ่งมีความแตกต่างกันไป เช่น หากอยู่ในครอบครัวอาจมีสถานภาพเป็นลูก แต่เมื่อไปโรงเรียนสถานภาพเป็นนักเรียน การเป็นเพศหญิง เพศชาย ล้วนส่งผลกระทบต่อการแสดงออก ทำให้มีการกระทำที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ หากสถานภาพและบทบาทมีความขัดแย้งและบุคคลไม่สามารถรับมือแก้ไข ก็ส่งผลกระทบต่อความเครียดได้
 - 2.3.2 บรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ แนวทางหรือกฎเกณฑ์ที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับเป็นแนวทางปฏิบัติ จนกลายเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของคนในสังคมนั้นๆ แต่ในบางครั้งแนวทางปฏิบัตินั้นไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคล หรือมีความเคร่งครัดมากเกินไป ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อความเครียดได้
 - 2.3.3 ระบบการเมืองการปกครอง มีผลในการดำเนินชีวิตของคุณ หากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่มีความเคร่งครัดมากเกินไป ไม่ยืดหยุ่น หรือทำให้ประชาชนรู้สึกถูกควบคุม คุกคาม ในด้านสิทธิเสรีภาพด้านต่างๆ หรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ไร้ซึ่งเสถียรภาพ ขาดความมั่นคง ย่อมส่งผลกระทบต่อความเครียดได้

สาเหตุความเครียดในวัยรุ่น

กิติกร มีทรัพย์⁽²⁹⁾ ได้ให้สาเหตุความเครียดในวัยรุ่นไว้ 4 ประการดังนี้

1. การปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ หากวัยรุ่นสามารถหาวิธีการปรับตัว รับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ก็จะไม่เกิดความเครียด หรืออาจมีบ้างในช่วงแรกของการปรับตัว จากนั้นความเครียดก็จะลดน้อยลง แต่หากไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงได้ ส่งผลให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น

2. วัยรุ่นมีความคิดเห็นเป็นของตัวเอง เริ่มมีความริเริ่มทางความคิด กล้าคิด กล้าทำมากกว่าวัยเด็ก ซึ่งเป็นสาเหตุของความขัดแย้งกับผู้ปกครองได้ และหากพ่อแม่เลี้ยงดูแบบควบคุมเข้มงวด ก็เลยยิ่งสร้างความกดดัน คับข้องใจ ให้กับวัยรุ่นมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมีบุคลิกภาพแบบยอมตาม ไม่มีความมั่นใจในตนเอง หรือมีพฤติกรรมต่อต้านได้
3. การแข่งขันในหมู่เพื่อนฝูง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมใดๆ ทั้งด้านกิจกรรม วัตถุ เครื่องใช้ วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนฝูง เมื่อเกิดค่านิยมใดในกลุ่ม วัยรุ่นก็จะแสวงหาสิ่งของนั้นเพื่อให้ตนเองมีเหมือนคนอื่นๆ แต่หากไม่สามารถหาสิ่งตามที่เป็นค่านิยมของกลุ่มได้ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด วัยรุ่นจะรู้สึกแปลกแยกไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีทัศนคติมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่งผลให้เกิดความเครียดได้
4. การแข่งขันทางการเรียน วิชาการ เนื่องจากช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาจากการเลื่อนระดับชั้นการศึกษา จากชั้นมัธยมเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา ต้องมีการสอบแข่งขันโดยเฉพาะการสอบเข้าในระดับอุดมศึกษามักมีนักเรียนสอบแข่งขันกันเป็นจำนวนมาก แต่มหาวิทยาลัยมีข้อจำกัดในการรับนักเรียนเข้าศึกษาต่อ ดังนั้นก่อให้เกิดการแข่งขันในอัตราสูง นักเรียนต้องเตรียมตัวในการแข่งขันอย่างดี และใช้ระยะเวลายาวนานในการเตรียมตัวเพื่อให้ตนเองสอบเข้าในระดับอุดมศึกษาได้ ซึ่งในระยะเวลาของการเตรียมตัวเป็นช่วงที่วัยรุ่นต้องเผชิญปัญหาความเครียดมาก

กาญจนา เดชคุ้ม⁽³¹⁾ สาเหตุของความเครียดในนักเรียนนั้นเกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ ประการแรก สาเหตุภายในตัวบุคคล เช่น ลักษณะบุคลิกภาพประจำตัว สุขภาพ ประการที่สอง สาเหตุภายนอกตัวบุคคล เช่น การเรียน การสอบเข้ามหาวิทยาลัย การเงิน อนาคต ความคาดหวังของบิดามารดา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว สภาพแวดล้อมในบ้าน สภาพชุมชนแวดล้อมบ้าน สภาพทางสังคม

ชนิดของความเครียด

Dubrin (อ้างใน กาญจนา เดชคุ้ม⁽³¹⁾) ได้แบ่งชนิดของความเครียดตามผลที่เกิดเป็น 2 ชนิด ดังนี้

1. **ความเครียดที่ไม่ดี (Negative Stress)** หรือเรียกว่า Disstress หมายถึง ความเครียดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เกิดจากสิ่งคุกคามต่างๆที่เกิดขึ้นในบุคคลใดแล้วส่งผลกระทบต่อให้เกิดความไม่สบายใจหรือคับข้องใจ เช่น เมื่อโดนปลดออกจากงานก็เกิดความทุกข์ เป็นต้น

2. **ความเครียดที่ดี (Positive Stress)** หรือเรียกว่า Eustress เป็นความเครียดที่ก่อให้เกิดความสุข เป็นผลจากความเครียดที่เป็นสิ่งที่ดี แต่บางครั้งสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสุขนั้นเป็นประสบการณ์ใหม่ทำให้เกิดความตื่นเต้นมากจนทำให้เกิดความรู้สึกเครียด เช่น ในคืนก่อนวันพระราชทานปริญญาบัตร บัณฑิตใหม่ตื่นเต้นมากจนนอนไม่หลับ เป็นต้น

Arnold and Feldman (อ้างใน กาญจนา เดชคุ้ม)⁽³¹⁾ แบ่งประเภทความเครียดเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (Physical Stress) แบ่งตามระยะเวลาการเกิดได้ 2 ชนิด
 - 1.1 ความเครียดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ หรือสถานการณ์อันตรายต่างๆ ถูกจี๋ ปล้น เป็นต้น
 - 1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วยังดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงร่างกายในช่วงวัยต่างๆที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ การมีโรคประจำตัว เป็นต้น นอกจากนี้ความคับข้องใจอย่างต่อเนื่องอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมได้เช่นกัน

ระดับความเครียด

Jenis (อ้างใน อัมพร โอตระกูล)⁽²⁸⁾ แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. **ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress)** เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในจิตใจเพียงเล็กน้อย ไม่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พฤติกรรมมากนัก และสามารถหมดไปภายในระยะเวลาอันสั้น เช่น ภาวะปกติในเหตุการณ์ประจำวัน
2. **ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress)** เป็นภาวะที่มีความเครียดที่รุนแรงกว่า โดยมีระยะในการปรับตัวหลายๆชั่วโมงหรือเป็นวันก็ได้ ความเครียดระดับนี้เป็นความเครียดระดับเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ
3. **ความเครียดระดับสูง (Severe Stress)** ความเครียดเป็นความเครียดระยะยาวนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปีก็ได้ สภาพจิตใจมีความเครียดระดับรุนแรง เช่น การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญในการ

ดำเนินชีวิต การเจ็บป่วยที่รุนแรง ความเครียดระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือ

ซูทิตย์ ปานปรีชา⁽³²⁾ แบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดเป็น 3 ระดับ

1. **ระดับแรก** เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดเล็กน้อย เป็นความเครียดปกติในชีวิตประจำวัน ความเครียดเล็กน้อยนี้อาจเกิดขึ้นกับความไม่คุ้นชินกับสถานการณ์ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมากนัก
2. **ระดับสอง** เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง เป็นความเครียดระดับเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ มีการแสดงออกในรูปของพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด ทำให้เกิดโรคหรือทำให้การทำงานลดประสิทธิภาพได้ ต้องรีบหาวิธีการขจัดความเครียดเหล่านั้น
3. **ระดับสาม** เป็นภาวะที่มีความเครียดอย่างรุนแรง สภาพจิตใจไม่สามารถต้านทานต่อความเครียดที่เกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา พฤติกรรม ความคิด อารมณ์ ก่อให้เกิดโรครุนแรง การดำเนินชีวิตขาดประสิทธิภาพ ระยะนี้เป็นระยะที่ต้องการความช่วยเหลือในการขจัดความเครียดทั้งจากตนเองและบุคคลรอบข้าง

ผลของความเครียด⁽²⁴⁾

1. ผลการตอบสนองทางกาย(Physiological Reaction) เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ระดับความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เหงื่อออก ตัวสั่น เป็นต้น
2. การตอบสนองทางอารมณ์(Emotional Reaction) มีการตอบสนองทางอารมณ์หรือจิตใจ เช่น ความคับข้องใจ ความหวาดกลัว วิดกกังวล ความโกรธ เป็นต้น จนส่งผลให้เกิด ความสิ้นหวังในชีวิต สุขภาพจิตเสียสมดุลจนทำให้มีอาการทางจิต เช่น โรคหวาดระแวง เป็นต้น
3. การตอบสนองการรับรู้และการคิด(Cognitive Behavior) ประสิทธิภาพในการตัดสินใจลดลง ทำให้การแก้ปัญหาได้ไม่ดี
4. การตอบสนองพฤติกรรมทางสังคม(Social Behavior) ทำให้เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวกับสังคมได้ มีพฤติกรรมช่วยเหลือคนอื่นลดลง ไม่สนใจสังคม มีความคิดต้องการทำร้ายตนเอง

5. การทำงาน(Performance) ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง การตัดสินใจล่าช้าไม่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดความผิดพลาดได้สูง ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินในการปฏิบัติงาน มีความคิดอยากเปลี่ยนงานหรือลาออกจากงาน

ความเครียดในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

ความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ปัทมา อินทร์พรหม⁽³³⁾ กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อการสอบ ได้แก่ การรู้ขอบเขตเนื้อหาที่มีความจำเป็นในการใช้สอบ เพื่อการทบทวนเนื้อหาตามตาราง รวมทั้งการทราบถึงวิธีการตอบข้อสอบ เกณฑ์การให้คะแนนและวันเวลาสอบ

Anderson และ Sauaer และ Pauk (อ้างอิงใน รังรอง งามศิริ)⁽³⁴⁾ กล่าวว่า การเตรียมตัวสอบให้พร้อมเป็นการฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะและความคุ้นชินกับสถานการณ์สอบ เนื่องจากการสอบจริงจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลเครียด การฝึกเพื่อให้เกิดความคุ้นชินกับการสอบจะสามารถช่วยลดอาการวิตกกังวลเครียดได้

ผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

การรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ซึ่งเป็นระบบที่ให้ความสำคัญกับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมรวม 6 ภาคการศึกษา (GPAX) และผลการเรียนเฉลี่ยรายกลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อนำมาคำนวณคะแนนเฉลี่ยค่าน้ำหนักในการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในระบบกลาง ส่งผลให้นักเรียนมีความเครียดในการเรียน เนื่องจากกังวลว่าต้องทำคะแนนให้ได้ดี อนิรุท ดวงสอดศรี(อ้างอิงใน ปัทมา อินทร์พรหม)⁽³³⁾

วิเชียร เกตุสิงห์ (อ้างอิงใน ปัทมา อินทร์พรหม)⁽³³⁾ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในปี 2542 พบว่า เกรดเฉลี่ยชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กับการสอบคัดเลือก

จากผลการวิจัย **ปัทมา อินทร์พรหม⁽³³⁾** พบว่า ผลการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย 5 ภาคการศึกษา มีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียดในการสอบเข้าในระดับอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การรับรู้ที่มีต่อตนเอง⁽³⁵⁾

มนุษย์ไม่ได้รับรู้เพียงแค่ว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัวเท่านั้น แต่มนุษย์มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้วยการรับรู้ที่มีต่อตนเองนั้นเป็นการรับรู้ที่ได้จากการสังเกตปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อตนเองและเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับและประเมินตนเองว่าเป็นบุคคลอย่างไร

บุคคลที่บรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ตนเองได้ทำ ได้รับคำชม สรรเสริญ และได้รับการปฏิบัติที่ดีด้วยความรัก เอาใจใส่ เป็นมิตร จากบุคคลรอบข้างย่อมทำให้บุคคลนั้นมีการรับรู้ต่อตนเองในแง่ที่ดีทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าและความสามารถในตนเอง ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลทำงานผิดพลาดไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองวางไว้หรือเป็นไปตามความคาดหวังของบุคคลรอบข้างแล้วได้รับการดูต่ำ ตำหนิ จากผู้อื่น ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผิด รู้สึกด้อย มองตนเองในแง่ลบว่าตนเองเป็นคนไร้ความสามารถ ไร้ศักยภาพ ไม่เป็นที่ยอมรับ นอกจากนี้อิทธิพลของผู้ปกครองที่มีความคาดหวังตั้งให้เด็ก มีส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างความคิดเห็น การแลเห็นคุณค่าที่เด็กมีต่อตนเอง หากผู้ปกครองมีความคาดหวังมากเกินไปเกินศักยภาพและความสามารถของเด็ก มีแนวโน้มให้งานไม่บรรลุผลสำเร็จดังที่ผู้ปกครองตั้งความหวัง ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกด้อย ไร้ความสามารถ รู้สึกผิดที่ทำให้ผู้ปกครองผิดหวัง ผู้ที่มีการรับรู้ในแง่ลบเกี่ยวกับตนเองบ่อยๆ มากๆ เป็นปัจจัยให้เกิดปมด้อยและความไม่มั่นใจ ไม่เชื่อมั่น ในตนเองของบุคคลนั้น เป็นปรกติที่มนุษย์ย่อมมีทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง การรับรู้ข้อบกพร่องของตนเองจะเป็นประโยชน์ช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ สอดคล้องต่อความเป็นจริง ไม่หลอกตนเอง การรับรู้ข้อบกพร่องของตนเองมีส่วนช่วยให้เกิดความตระหนักต่อตนเอง ทำให้เกิดการแก้ไข ปรับปรุง ในข้อบกพร่องนั้นให้ดีขึ้น ในกรณีที่เด็กทำความผิด หรือทำงานไม่บรรลุเป้าหมาย ผู้ปกครองไม่ควรใช้อารมณ์ดุด่าว่ากล่าว ประณาม หรือลงโทษเด็กอย่างรุนแรง แต่ควรใช้เหตุผลในการพูดคุยชี้แจงต่อลูกให้เข้าใจ หรือมีบทลงโทษบ้างหากเด็กยังมีพฤติกรรมที่ไม่เชื่อฟัง ในสิ่งที่ผู้ปกครองห้าม และหากเด็กทำดีหรือแสดงพฤติกรรมในทางบวกให้ปรากฏ ผู้ใหญ่ควรมีการชมเชยเพื่อสร้างกำลังใจให้เด็กมีทัศนคติในแง่บวกต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเองตามมา

ตอนที่ 4 แนวความคิดเกี่ยวกับความคาดหวัง

ความหมายความคาดหวัง

กรณีการ์ จิตต์บรรเทา⁽³⁶⁾ กล่าวว่า ตามทฤษฎีความคาดหวัง ปัจเจกบุคคลมีความคิดเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการกระทำของตน โดยบุคคลเลือกจะกระทำตามคุณค่าแห่งผลการกระทำที่จะเกิดขึ้น และความหวังเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเกิดแรงจูงใจและความพยายามที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ความคาดหวังจึงเป็นตัวแปรทางด้านจิตใจที่ส่งผลต่อการกระทำของบุคคล

สิริวรรณ อัครกุล⁽³⁷⁾ ให้ความหมายความคาดหวังว่า การคิดล่วงหน้าไว้ก่อน ซึ่งอาจไม่ได้เป็นไปตามที่คิดไว้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง

Elizabeth B. Hurlock⁽³⁸⁾ ได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวังไว้ดังนี้

1. วัฒนธรรม (Cultural ideals) ความแตกต่างทางวัฒนธรรมส่งผลให้มาตรฐานความคาดหวังแตกต่างกันด้วย มาตรฐานนั้นเกี่ยวข้องกับทัศนคติและระดับของความสำเร็จ เมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเด็กจะรับรู้ถึงความคาดหวังของสังคมที่มีต่อตนเอง และความรับผิดชอบของตนเองที่พึงมีต่อสังคม ความคาดหวังของแต่ละบุคคลแต่ละสังคมจึงมีความแตกต่างกัน
2. ชนิดของครอบครัว (Kind of family) เด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีความพร้อมและมีความมั่นคงย่อมมีความคาดหวังในชีวิตที่สูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่มั่นคง ครอบครัวที่มีการเปลี่ยนแปลงโยกย้ายบ่อยๆ ทำให้เด็กไม่สามารถคาดหวังกับอนาคตได้ เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มั่นคงจะมีความหวังที่ชัดเจนและแน่นอน
3. ระดับชั้นทางสังคม (Ordinal position) ครอบครัวที่มีฐานะปานกลางถึงระดับฐานะดี พ่อแม่จะให้ความหวังกับลูกหัวปีมากที่สุด ซึ่งแตกต่างกับครอบครัวที่มีฐานะต่ำ ลูกท้ายปี จะได้รับการสนับสนุนจาก พ่อแม่ และพี่น้อง เพื่อสนับสนุนให้เกิดการขยับฐานะของครอบครัว เนื่องจากพี่ๆ ประกอบอาชีพหมดแล้ว
4. การอบรมเลี้ยงดู (Discipline) เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบ เสรี มีสิทธิ์ในการเลือกและการตัดสินใจ จะตั้งความหวังที่สอดคล้องกับความเป็นจริง
5. ฐานะในกลุ่ม (Group status) ฐานะของเด็กในกลุ่ม และความคาดหวังของสมาชิกในกลุ่มต่อตนเอง มีอิทธิพลต่อเด็ก หากเด็กมีฐานะในกลุ่มที่มั่นคงไม่มีความจำเป็นในการสร้างความประทับใจให้สมาชิกในกลุ่ม ระดับความคาดหวังก็จะสอดคล้องกับความเป็นจริง สำหรับเด็กที่ไม่มีบทบาทภายในกลุ่มหรือขาดการยอมรับจากสมาชิก ทำให้การตั้งความคาดหวังคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง
6. การใช้กลไกการหลบหนี (Escape mechanism) การฝันกลางวันมีผลต่อการตั้งความคาดหวังมากที่สุด เช่น ฝันอยากเป็นดารา ก็จะตั้งความหวังไว้ว่าจะสำเร็จและหลีกเลี่ยงความเป็นจริง การใช้กลไกการหลบหนีไม่อยู่บนรากฐานความเป็นจริง
7. การบอกเล่าความคาดหวัง (Verbalization of aspirations) ความคาดหวังที่แสดงออกมาสู่บุคคลภายนอกมักเป็นความคาดหวังที่ตั้งบนพื้นฐานของความเป็นจริง มากกว่าความคาดหวังที่เก็บไว้คนเดียว อย่างไรก็ตาม การบอกกล่าวความคาดหวังที่

เด็กบอกต่อเพื่อนที่สนิทไว้ใจ ย่อมไม่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง เท่ากับที่บอกพ่อแม่ ครู หรือคนที่ไม่คุ้นเคย เมื่อวัยรุ่นได้บอกความหวังของตนเองต่อบุคคลอื่น เปรียบเสมือนเป็นการทำทนายตนเอง เพราะไม่อยากจะเห็นสายตาที่มองตนเองด้วยความ ผิดหวัง

8. ความล้มเหลวและความสำเร็จในอดีต (Past failures and success) บุคคลที่ ประสบความสำเร็จอยู่บ่อยครั้ง มักตั้งความหวังว่าจะประสบความสำเร็จอีกใน อนาคต ส่วนบุคคลที่ผิดหวังซ้ำๆ ก็กลัวที่จะคาดหวังและคิดว่าตนเองจะพบกับความ ผิดหวังอีก ความคิดนี้ส่งผลต่อการตั้งความหวังในอนาคตว่าจะสอดคล้องกับความ เป็นจริงหรือไม่
9. เพศ (Gender) ด้วยสภาพแวดล้อมจะส่งเสริมให้เพศชายตั้งค่าความคาดหวังสูงกว่า เพศหญิง พ่อแม่จะมีความคาดหวังต่อลูกชายมากกว่าลูกสาว ผู้ชายมีแนวโน้มที่จะตั้ง ความหวังในระยะยาวมากกว่าผู้หญิง
10. เซวานปัญญา (Intelligent) เด็กที่อยู่ในกลุ่มที่มีการตั้งค่าความคาดหวังสูง เด็กจะตั้ง ค่าความคาดหวังเหมือนเพื่อนคนอื่นๆ ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม เด็กที่มีความฉลาดจะตั้งความคาดหวังของตนเองมีอิทธิพลเหนือกว่าการคาดหวัง ของสมาชิกในกลุ่ม ในทางกลับกันเด็กที่ไม่ฉลาดจะตั้งค่าความคาดหวังตามค่านิยม ของกลุ่ม
11. บุคลิกภาพ (Personality) บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองจะตั้งความคาดหวังที่ สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่วนบุคคลที่ไม่มีความมั่นใจในตนเองมักค้นหา จุดมุ่งหมายโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตนเอง และไม่เคยมีความพอใจแม้ว่าจุด นั้นจะเป็นจุดสูงสุดแล้วก็ตาม บุคคลที่มีความกังวลต่ำมีแนวโน้มที่จะตั้งความหวังไว้ สูง เนื่องจากมองข้ามความล้มเหลวหรือปัจจัยที่เป็นอุปสรรคให้ความสำคัญกับ ความสำเร็จเพียงเท่านั้น ทำให้ตั้งความคาดหวังไม่สัมพันธ์กับความเป็นจริง ส่วน บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงก็ต่อย้ำให้วนเวียนกับความล้มเหลวในอดีต ทำให้มอง อดีตในแง่ที่แยกว่าควรจะเป็น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ความคาดหวังของบุคคลประกอบด้วยปัจจัยที่มีความแตกต่าง หลากหลาย ส่งผลให้แต่ละบุคคลมีความคาดหวังที่แตกต่างกัน ซึ่งความคาดหวังจะมีความสัมพันธ์ใน การแสดงพฤติกรรมที่แท้จริงของบุคคล โดยอาศัยองค์ประกอบต่างๆในสิ่งแวดล้อม เช่น โอกาส ข้อมูล และ ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ทศนคติความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองและปัจจัยทาง สิ่งแวดล้อม มีส่วนปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อความคาดหวัง ได้ดีกว่าการเปลี่ยนแปลงค่านิยม⁽³⁹⁾

ประเภทของความคาดหวัง

Elizabeth B. Hurlock⁽³⁸⁾ ได้แบ่งประเภทของความคาดหวังไว้ 3 ประเภท ได้แก่

1. ความคาดหวังในทางบวก(Positive) กับ ความคาดหวังในทางลบ (Negative) ความคาดหวังประเภทนี้จะเป็นความคาดหวังที่มองไปสู่ความสำเร็จ เมื่อบรรลุผล ความสำเร็จนั้นจะทำให้เกิดความพอใจ ทำให้มีจุดมุ่งหวังเพื่อพัฒนาสภาพของตนเองให้ดีขึ้น ความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแรงผลักดันให้ตนเองมีความคาดหวังในกิจกรรมในอนาคต แต่หากเป็นความคาดหวังในทางลบ จะมุ่งเป้าหมายที่สภาพปัจจุบันมากกว่า ไม่กล้าคาดหวังในอนาคต
2. ความคาดหวังทันทีทันใด(Immediate) กับ ความคาดหวังอันไกล (Remote) ความคาดหวังทันทีทันใดส่วนใหญ่เป็นความต้องการในชั่วขณะ เกิดจากการเรียนรู้ ความสำเร็จหลักจากการผ่านความล้มเหลวในอดีต ซึ่งมีปัจจัยทางความกดดันของสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ความคาดหวังอันไกล เป็นความคาดหวังที่มีองค์ประกอบเดียวกันกับความคาดหวังทันทีทันใด รวมถึง ทักษะคติ เจตคติ การตั้งเป้าหมายของความสำเร็จ
3. ความคาดหวังที่เป็นจริง(Realistic) กับ ไม่เป็นจริง(Unrealistic) ความคาดหวังที่เป็นจริงจะพิจารณาจากผลที่เกิดขึ้นจากจุดมุ่งหมายของตนเอง เป็นความคาดหวังที่ประเมินความสามารถของตนเองได้สอดคล้องกับความเป็นจริงส่งผลให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ใฝ่ฝันไว้ ส่วนความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง เป็นความคาดหวังที่เกินความสามารถและทรัพยากรภายในตนเอง บางครั้งอาจเกิดจากการจินตนาการที่ไม่สอดคล้องกับความจริง

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความคาดหวังมีได้ 3 ประเภทใหญ่ๆ ความคาดหวังทางบวก ความคาดหวังทางลบ ความคาดหวังทันทีทันใด ความคาดหวังอันไกล ความคาดหวังที่เป็นจริง และความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง ซึ่งล้วนแล้วแต่มีปัจจัยทั้งภายในและภายนอกเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ความคาดหวังของบุคคลเป็นไปในทิศทางที่แตกต่างกัน

การรับรู้ความคาดหวังของพ่อแม่ด้านการเรียน

ความคาดหวังของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กนั้นถือเป็นปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อเด็ก⁽⁴⁰⁾ ความคาดหวังของพ่อแม่จะไม่มีอิทธิพลต่อเด็กหากเด็กไม่รับรู้ความคาดหวังนั้น⁽⁴¹⁾ แม้ว่าวัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีอิสระ เสรีภาพจากการดูแลของพ่อแม่ แต่พ่อแม่ยังมีอิทธิพลต่อเด็ก ในอดีตเชื่อว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ห่างเหินจากพ่อแม่ ได้รับอิสระในการดูแลตนเอง อิทธิพลจากเพื่อนมีความสำคัญ แต่ในปัจจุบันพบว่า แม่ วัยรุ่นจะเป็นวัยที่ได้รับอิสระ เป็นตัวของตัวเอง แต่ความผูกพันกับพ่อแม่ยังมีอิทธิพลต่อเด็ก และพัฒนาการของเด็กจะพัฒนาไปอย่างมีคุณภาพเมื่อพ่อแม่มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทำให้เด็กสามารถรับรู้ถึงความคาดหวังของพ่อแม่ที่มีต่อเด็ก⁽⁴²⁾

Gonida และ คณะ⁽⁴³⁾ กล่าวว่าเมื่อนักเรียนรับรู้ว่าการตนเองมีการพัฒนา ศักยภาพ ทักษะ ความสามารถความรู้ใหม่ๆ เป็นการเรียนรู้เชิงลึก จะส่งผลให้นักเรียนมีเป้าหมายมุ่งเรียนรู้ ซึ่งเป็นผลกระทบที่ดีต่อพฤติกรรมการเรียน ความคิด ทักษะ ความรู้สึกลึกซึ้งในด้านการเรียน รวมถึงมีความสามารถยอมรับในความผิดพลาดล้มเหลวที่เกิดขึ้น ในทางตรงข้ามหากพ่อแม่มีความคาดหวังสูงเกินความสามารถของนักเรียน หรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความคาดหวังเช่นนี้จะส่งผลกระทบต่อการจัดการกับความล้มเหลวของนักเรียนที่อาจเกิดขึ้นได้ จากการศึกษาของ ดุสิตา ดีบุกคำ⁽⁴⁴⁾ กล่าวว่า กรณีที่พ่อแม่มีความคาดหวังให้นักเรียนมีความสามารถสูง ให้มีคะแนนที่ดี เพื่อแข่งขันและเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้นักเรียนมีกระบวนการเป้าหมายแบบมุ่งแสดงความสามารถ หรือหลีกเลี่ยงการด้อยความสามารถโดยเป็นการเรียนที่มุ่งทำคะแนนหรือหลีกเลี่ยงการได้คะแนนน้อยหรือสอบตก ไม่ใช่เป็นไปเพื่อพัฒนาศักยภาพและความสามารถ

ในสภาวะสังคมในยุคปัจจุบัน มีการแข่งขันในด้านต่างๆ เช่น การศึกษา สังคม เศรษฐกิจ การเข้าทำงาน และการเข้าสู่ในช่วงของการเป็นผู้ใหญ่ซึ่งมีการแข่งขันที่มีความรุนแรงมากขึ้น ตอบสนองต่อความคาดหวังในชีวิตที่มีเพิ่มมากขึ้น เมื่อเด็กรับรู้ถึงความคาดหวังของพ่อแม่จะยิ่งเป็นการเพิ่มความกดดันในตัวเด็กและส่งผลกระทบต่อความเครียดของเด็กเพิ่มมากขึ้น⁽⁴⁵⁾ จากการศึกษาของ อภิญญา รักศิลสัง⁽⁴⁵⁾ พบว่า การรับรู้ความคาดหวังของพ่อแม่ด้านการเรียนตามการเรียนรู้ของเด็ก หากเด็กสามารถรับรู้ความคาดหวังของพ่อแม่สูงเด็กก็มีแนวโน้มที่จะเป็นคนที่มีแรงจูงใจสูง เพื่อมุ่งหวังให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ อีกทั้งความคาดหวังของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของเด็ก เนื่องจากพ่อแม่มีความคาดหวังจากการเรียนของเด็กมากเกินไป ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับความสามารถของเด็ก พ่อแม่ตั้งเกณฑ์เป้าหมายไว้สูง ทำให้เด็กรู้สึกกดดันและไม่มีความสุข จากการศึกษาของ สุรพล วุฒินทร์⁽⁴⁶⁾ พบว่า สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ความเครียดของวัยรุ่นเพิ่มขึ้น จนทำให้สามารถเกิดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตได้ คือการสอบเข้าเพื่อเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาที่ไม่ตรงกับ

ความคาดหวังของพ่อแม่ หรือการที่พ่อแม่มีความคาดหวังเกินศักยภาพของเด็ก ส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา

ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา

1. ความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชา นักเรียนเชื่อว่าการเรียนกวดวิชาจะทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการสอนของโรงเรียนกวดวิชาจะใช้เทคนิคการสอนที่มีเทคนิคต่างๆ รูปแบบการสอนที่หลากหลาย ทำให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย นักเรียนคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้นสามารถทำให้เข้าศึกษาในระดับที่สูงขึ้นได้⁽⁴⁷⁾ และจากผลการศึกษาของ บุซกร ไวพจน์⁽⁴⁸⁾ พบว่า การตัดสินใจเรียนกวดวิชาของนักเรียนสายวิทยาศาสตร์ เพื่อมุ่งหวังที่จะเข้าศึกษาต่อในคณะและมหาวิทยาลัยชั้นนำเมื่อพิจารณาจากการตัดสินใจเรียนกวดวิชารายด้านพบว่านักเรียนมีความมุ่งหวังการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และเพิ่มความรู้ให้แข็งแกร่งมากขึ้น

2. การรับรู้อัตราการสอบผ่านการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยในแต่ละปีของรุ่นพี่ โดยการศึกษาค้นคว้าของ ยุทธชัย กิตติโยธิน⁽⁴⁹⁾ พบว่า จากสถิติของการสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของรุ่นพี่ มีผลต่อความกดดันต่อรุ่นน้อง การสอบผ่านจำนวนมากของรุ่นพี่ทำให้รุ่นน้องมีความรู้สึกว่าการสอบเข้าศึกษาต่อมีความสำคัญกับตนมาก จึงก่อให้เกิดความกังวลและความเครียดตามมาได้ ความกังวลในความคาดหวังของตนเองในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย จากการศึกษาของ⁽³³⁾ พบว่า การรับรู้ข้อมูลการสอบเข้ามหาวิทยาลัยด้วยระบบกลางการรับนิสิต นักศึกษา การที่นักเรียนสามารถรู้องค์ประกอบของการคัดเลือก คุณสมบัติของผู้สมัคร วิธีการรับสมัครและเกณฑ์ จะเป็นข้อมูลและแนวทางที่สร้างความมั่นใจ ลดความวิตกกังวลของนักเรียนได้

3. การเตรียมความพร้อมในการสอบเข้า การเตรียมตัวสอบเป็นการฝึกฝนตนเองเป็นการล่วงหน้าเพื่อให้มีความคุ้นเคยกับข้อสอบ สถานการณ์ในการสอบ เมื่อถึงสถานการณ์สอบจริงจะสามารถลดความรู้สึกตื่นตระหนก ลดสภาวะความรู้สึกถูกคุกคามจากการสอบ⁽³³⁾ ผู้สอบมีการประเมินความพร้อมของตนเองจากสถานการณ์และการประเมินจากทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ในช่วงเวลานั้น

4. ความต้องการเข้าศึกษาต่อในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อนหรือแฟน เนื่องจากนักเรียนในช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่มีการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง สังคมมีความเปิดกว้างขึ้น ต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นโดยเฉพาะอิทธิพลจากเพื่อนฝูง นักเรียนช่วงวัยนี้มีความสนใจในความคิดเห็นและรับฟังผู้อื่น⁽⁴⁹⁾

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัทมา อินทร์พรหม⁽³³⁾ จากการศึกษาเรื่อง ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มประชากรตัวอย่างจากนักเรียนในโรงเรียน 12 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 534 ตัวอย่าง พบว่าระดับคะแนนความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนความเครียดคือความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความคาดหวังที่สูงของผู้ปกครองที่มีต่อตัวนักเรียน โรงเรียนเอกชนเมื่อเปรียบเทียบกับโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนสาธิตและผลการเรียนที่ต่ำในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5 ภาคการศึกษา ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งเชิงนโยบายและปฏิบัติในการวางแผน

กษมา อูปลลา⁽⁵⁰⁾ จากการศึกษาวิเคราะห์ผลข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยดังนี้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดขอนแก่นมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบเพศชายและเพศหญิงมีระดับค่าเฉลี่ยของความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยจากผลการศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดขอนแก่น มีปัจจัยทางด้านผลสัมฤทธิ์ ปัจจัยทางด้านลำดับที่การเกิด ปัจจัยทางด้านสถานภาพครอบครัว ปัจจัยทางด้านการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ปัจจัยทางด้านระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ปัจจัยทางด้านระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ปัจจัยทางด้านระดับของรายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน และปัจจัยทางด้านอาชีพของผู้ปกครอง ทั้งหมดนี้มีความแตกต่างกัน มีระดับค่าเฉลี่ยของความเครียด ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรมสุขภาพจิต⁽⁵¹⁾ นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง (61.8%) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง (47.7%) ปัญหา/สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาเครียด 5 อันดับแรก ได้แก่ ปัญหาการเรียน (68.4%) ปัญหาเพื่อนร่วมชั้นเรียน/เพื่อน (33.0%) ปัญหาครอบครัว (31.9%) ปัญหาเศรษฐกิจ/การเงิน (27.5%) และปัญหาเรื่องงาน (24.9%) วิธีการแก้ไข ปัญหาของนักเรียนมัธยมส่วนใหญ่ 5 อันดับแรก ได้แก่ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและหางานอดิเรกทำ (88.7%) เท่ากัน รองลงมาเป็นการนอน (77.4%) ออกกำลังกาย (74.2%) พูดระบายกับคนอื่น (74.0%) ไปหาพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ (66.0%)

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุการนับถือศาสนา ค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่ได้รับ สถานภาพการเงิน การเจ็บป่วยที่ต้องพบแพทย์ใน 1 ปีที่ผ่านมา และความวิตกกังวลกับการเจ็บป่วย ปัจจัยด้านครอบครัวได้แก่เป็นบุตรลำดับที่ จำนวนพี่น้อง บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย การช่วยเหลืองานบ้าน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน สถานภาพการเงิน ของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความวิตกกังวลกับการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียนได้แก่ ระดับชั้นที่ศึกษา แผนการเรียน การร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียน และความสัมพันธ์ อาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ประจำชั้นมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากรายงาน นายยุทธชัย เถลิ้มชัย นักวิจัยมูลนิธิสธารณสุขแห่งชาติ (2553)⁽⁵⁾ ปัจจุบันเด็กนักเรียนในเมืองและชนบทมีความทุกข์จากระบบการศึกษาไม่ต่างกัน คือใช้เวลาเรียนในห้องเรียนมาก แคมต้องเรียนกวดวิชาตั้งแต่ชั้นอนุบาล จนเกิดความเครียดและเบื่อหน่าย ซึ่งการเปลี่ยนระบบการคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย มาเป็นแบบแอดมิสชัน ส่งผลให้เด็กวิ่งเข้าหาโรงเรียนกวดวิชามากขึ้น

รายงานจาก องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ

(UNESCO)(2556)⁽⁵²⁾ การจัดการทดสอบระดับชาติหรือการทดสอบของภาครัฐส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนที่จะมีความเครียดในการทดสอบ ส่งผลให้นักเรียนต้องแสวงหาการเรียนกวดวิชามากขึ้น เพื่อมุ่งหวังให้ตนเองสอบให้ได้คะแนนที่ดี ส่วนครูมุ่งเน้นที่จะสอนเพื่อให้นักเรียนสอบตามเป้าประสงค์ของภาครัฐเท่านั้น ทำให้เกิดปรากฏการณ์โรงเรียนในระดับต่างๆมีการแข่งขันสูงขึ้น โรงเรียนในระดับที่สูงสนใจรับเฉพาะนักเรียนที่เก่งๆ ครูก็สนใจเฉพาะนักเรียนที่เก่งกว่า

สุโรจน์ ชูติวงศ์ธนะพัฒน์⁽⁵³⁾ จากการศึกษาของกลุ่มประชากร นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะนิเทศศาสตร์ และ นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ คณะนิเทศศาสตร์ ปีการศึกษา พ.ศ. 2549-2551 จำนวน 191 ตัวอย่าง พบว่า นิสิตที่เรียนในคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้เหตุผลของสาเหตุของการเรียนกวดวิชาว่า “เพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา” นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพเรียนกวดวิชาเพื่อ “ทำผลการเรียนให้ดีขึ้น” นิสิตนักศึกษาให้ความสำคัญกับ GPA มากกว่า GPAX

จิรา ขำวิเศษ⁽⁵⁴⁾ จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลสูงใจในการตัดสินใจเลือกโรงเรียนกวดวิชาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดชลบุรี กลุ่มประชากรตัวอย่างนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง โรงเรียนชลกันยานุกูล โรงเรียนชลบุรี”สุขบท” จำนวน 382 ตัวอย่าง พบว่านักเรียนที่เรียนกวดวิชามากใช้เวลา 6-8 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สาเหตุของการเรียนกวดวิชาในเพศชายให้เหตุผลว่าเรียนกวดวิชาเพราะผู้ปกครองให้เรียน ในเพศหญิงให้สาเหตุว่าต้องการเรียนล่วงหน้าเพื่อทำเกรดและสามารถสอบแข่งขันได้ และการเรียนกวดวิชาในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 เรียนวิชาฟิสิกส์มากที่สุด นักเรียน

มัธยมศึกษาปีที่ 5-6 เรียนวิชาคณิตศาสตร์มากที่สุด ทางด้านเกรดเฉลี่ย นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.5 ใช้เวลาเรียนกวดวิชา 2-5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 2.51-3.5 ลงทะเบียนเรียนกวดวิชา 4-6 วิชา แต่กลุ่ม 3.01-3.50 ใช้เวลาเรียน 11-15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 3.51-4.00 ใช้เวลาเรียนกวดวิชามากกว่า 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ส่วนพฤติกรรมอื่นเหมือนกัน

พงศ์ถวัลย์ ทวีวงศ์⁽⁵⁵⁾ ค่านิยมของการเรียนกวดวิชา มีผลสืบเนื่องมาจากค่านิยมในสังคมที่ยกย่องชื่นชมคนเก่ง ผู้ที่มีความสามารถในการสอบคัดเลือกเข้าเรียนในสถาบันเก่าแก่และมีชื่อเสียง ซึ่งนักเรียนต้องมีความพยายามในการเพิ่มพูนความรู้ตนเองเพราะเชื่อว่า การเรียนกวดวิชาทำให้ตนเองมีความรู้เพิ่มขึ้น สามารถสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้ โดยมีปัจจัยจาก 5 สาเหตุในการเรียนกวดวิชา 1) เพศ 2) ระดับเกรดเฉลี่ย พบว่านักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสูงกว่าจะมีการเรียนกวดวิชา มากกว่านักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 3) คุณสมบัติในการสอบเข้าในระดับอุดมศึกษา 4) วิธีสอบคัดเลือก 5) รายได้ของผู้ปกครอง⁽⁵⁶⁾

ลิโรชนี ชื่นใจ⁽⁴⁷⁾ จากการศึกษาเรื่อง ความต้องการเรียนกวดวิชาของนักเรียน ในเขตอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ โรงเรียนรังษีวิทยา โรงเรียนรัตนาวะดีวิทยา และโรงเรียนสายอักษร ปีการศึกษา 2549 จำนวน 366 ตัวอย่าง พบว่านักเรียนที่เรียนกวดวิชาให้เหตุผลว่า โรงเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ตนเองมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เพราะโรงเรียนกวดวิชา มีเทคนิคต่างๆ ที่ทำให้การเรียนรู้ง่ายและสามารถเข้าใจได้ดีขึ้น เพื่อสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับสูงขึ้น สภาพปัญหาของนักเรียนที่เรียนกวดวิชา นักเรียนมีความกลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาไม่ได้ วิชาที่เรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสภาพเพศและอายุ อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 วิชาเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์กับระดับชั้นที่เรียนอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ 0.5

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษานี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนาโดยศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Study) เพื่อศึกษา ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียน กวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรเป้าหมาย (Target population) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง และชาย อายุ 16-18 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ประชากรตัวอย่าง (Sample population) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง และชาย อายุ 16-18 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ใน บริเวณอาคารวรรณสรณ์ แยกพญาไท

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (Inclusion criteria)

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (อายุ 16-18 ปี) ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร และมีความยินดีในการตอบแบบสอบถามและแบบประเมิน โดย ไม่กำหนดจำนวนอาสาสมัครตามประเภทของโรงเรียน เนื่องจากนักเรียนที่มาเรียนกวดวิชาที่อาคาร วรรณสรณ์ มีความหลากหลายของโรงเรียนทุกประเภทอยู่แล้ว

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

ไม่มี

การสุ่มตัวอย่าง เนื่องจากการทำวิจัยครั้งนี้ ไม่เคยมีการสำรวจข้อมูล จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมดที่เรียนกวดวิชา ในเขตกรุงเทพมหานครเป็น ที่แน่ชัด ผู้วิจัยจึงใช้การคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคของ (Non probability Sampling) คำนวณขนาดตัวอย่างใช้วิธีคำนวณโดยไม่ทราบจำนวนประชากร แบบ Purposive Sampling โดยการใช้สูตร

$$n = \frac{z^2 p (1 - p)}{d^2}$$

เมื่อ n = ขนาดตัวอย่าง

p = ค่าสัดส่วนของประชากร (0.5)

*เลือกใช้ค่าสัดส่วนประชากร 0.5 เพราะว่า ไม่พบข้อมูล

ก่อนหน้าในการทำวิจัยเรื่องนี้ จึง ใช้ 0.5 เนื่องจากทำให้ได้ค่า n สูงสุด

d = ขนาดของความคลาดเคลื่อนอยู่ในรูปของสัดส่วน ระดับนัยสำคัญ (0.05) ความเชื่อมั่น 95%

กำหนดความเชื่อมั่นในการประมาณ 95% จะทำให้ค่า z คือ 1.96

$$\begin{aligned} n &= \frac{(1.96)^2(0.5)(1 - 0.5)}{(0.05)^2} \\ &= 384 \text{ คน} \end{aligned}$$

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบสอบถาม จำนวน 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ เพศ จำนวนพี่น้องในครอบครัว ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย(GPAX) ประเภทโรงเรียน วิชาที่เรียนกวดวิชา จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา

แบบสอบถามความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยรวม

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยพบว่า ปัจจัยทางด้านความคาดหวังของผลการเรียนกวดวิชาเพื่อการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ความกังวลเกี่ยวกับอัตราการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา การประเมินความพร้อมของตนเองในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาและความต้องการเข้าศึกษาต่อในสถาบันหรือคณะเดียวกับเพื่อนเป็นปัจจัยที่มีความน่าสนใจ ที่จะนำมาศึกษาในงานวิจัยนี้ ดังนั้นผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยดังกล่าวทั้ง 4 ด้านจำนวน 16 ข้อ โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่นเป็นผู้ตรวจสอบข้อคำถาม

เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งมาตราส่วนประมาณค่าออกเป็น 5 ระดับ

ตอบไม่จริงที่สุด	ให้ 1 คะแนน
ตอบไม่จริง	ให้ 2 คะแนน
ตอบไม่แน่ใจ	ให้ 3 คะแนน
ตอบจริง	ให้ 4 คะแนน
ตอบจริงที่สุด	ให้ 5 คะแนน

การแปรผล

ใช้ค่า Mean±SD ในการแบ่งค่าคะแนนจากกลุ่มประชากรตัวอย่างออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ น้อย ปานกลาง มาก

แบบสอบถามการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อตนเองในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อตนเองในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยพบว่า มีประเด็นน่าสนใจที่สอดคล้องกับการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยดังกล่าวจำนวน 8 ข้อ โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่นเป็นผู้ตรวจสอบข้อคำถาม

เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งมาตราส่วนประมาณค่าออกเป็น 5 ระดับ

ตอบไม่จริงที่สุด	ให้ 1 คะแนน
ตอบไม่จริง	ให้ 2 คะแนน
ตอบไม่แน่ใจ	ให้ 3 คะแนน
ตอบจริง	ให้ 4 คะแนน
ตอบจริงที่สุด	ให้ 5 คะแนน

การแปรผล

ใช้ค่า Mean±SD ในการแบ่งค่าคะแนนจากกลุ่มประชากรตัวอย่างออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ น้อย ปานกลาง มาก

ตอนที่ 2 แบบประเมินความเครียดสวนปฐ (SPST-20) สร้างโดยสุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล วณิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญาเป็นแบบประเมินที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลและทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันหรือการปรับตัวและอาการของความเครียดที่เกิดขึ้น⁽⁵⁷⁾

การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้ตอบ ให้ประเมินว่าผู้ตอบ มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่อง นั้น ๆ

การให้คะแนนของแบบวัดความเครียดสวนปรุง เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้คะแนน (1 – 2 – 3 – 4 – 5) ดังนี้

ตอบไม่รู้สึกริย	ให้ 1 คะแนน
ตอบเครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเครียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน

การแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรุง ชุด 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 – 24	เครียดน้อย
คะแนน 25 – 42	เครียดปานกลาง
คะแนน 43 – 62	เครียดสูง
คะแนน 63 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง

รายละเอียดผลการประเมินมีดังนี้

- 1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)** หมายถึงความเครียดขนาดเล็ก น้อย ๆ และหายไป ในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
- 2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress)** หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. **ความเครียดในระดับสูง (High Stress)** เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
4. **ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress)** เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้

การทดสอบหาความเชื่อถือได้ของการวัด

1. ทำการตรวจสอบความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒินำไปทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่าง 149 คน แล้วปรับปรุงแบบวัดความเครียด ได้แบบวัดความเครียดจำนวน 102 ข้อ
2. การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) ในกลุ่มตัวอย่าง 523 คน เครื่องมือมาตรฐานที่ใช้คือค่าความเครียดของกล้ามเนื้อ (Electromyography : EMG) ซึ่งมีความแม่นยำ ตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความ เชื่อมั่น 95%
3. การแบ่งระดับความเครียดของแบบวัดความเครียดที่สร้างซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง และรุนแรง โดยใช้คะแนนปกติที่ (Normalized T-Score) ในการแบ่งโดยอิงตามค่า EMG ที่ใช้เป็นมาตรฐาน
4. การปรับให้เครื่องมือมีขนาดเล็กกลงเหลือ 60 ข้อ และ 20 ข้อ พร้อมทั้งหาคุณภาพของแบบวัดที่ได้ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ปัจจัย เพื่อสกัดตัวปัจจัยที่เหลือข้อคำถามน้อยลง ทั้งนี้ข้อคำถามที่เหลือจะต้องมีค่าความ เชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้จัดทำได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีวิธีการดังนี้

1. เมื่อวิทยานิพนธ์ได้รับการอนุมัติจากภาควิชาแล้ว เสนอคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิจารณาให้การรับรอง
2. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณะผู้บริหารสถาบันกวดวิชาวรรณสรณ์ เพื่อชี้แจงจุดประสงค์การทำวิจัย ขอความร่วมมือขอข้อมูลจำนวนเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้ลงทะเบียนเรียน และการสอบถามเรื่องการขออนุญาตเก็บข้อมูลภายในอาคาร

3. ผู้จัดทำวิจัยได้แก้ไขโครงร่างวิทยานิพนธ์ตามที่ได้รับเสนอจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เพื่อส่งให้คณะกรรมการวิทยานิพนธ์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อการพิจารณา
4. เมื่อได้รับการพิจารณาอนุญาตให้ทำการวิจัย ผู้จัดทำขออนุญาตในการเก็บข้อมูลนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายภายในอาคารวรรณสรณ์
5. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา อาคารวรรณสรณ์ อย่างเท่าเทียมกัน โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบ Purposive sampling ผู้วิจัยเลือกกลุ่มประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6) ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาที่อาคารวรรณสรณ์ โดยไม่มีอคติ
6. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ที่อาคารวรรณสรณ์จะได้รับการขอความยินยอมเพิ่มเติมก่อนเข้าร่วมการวิจัย โดยให้ข้อมูลคำอธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการที่จะปฏิบัติต่ออาสาสมัคร ประโยชน์และความเสี่ยง ฯลฯ ตอบข้อสงสัยจนผู้ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจ และให้เวลาตัดสินใจโดยอิสระ ก่อนให้ความยินยอมโดย Consent by action **ผู้วิจัยจะขอยกเว้นการลงนามให้ความยินยอม**
7. เมื่ออาสาสมัครให้ความยินยอมในการเก็บข้อมูล ผู้ทำวิจัยแจกแบบสอบถามและแบบประเมิน โดยให้ระยะเวลาในการทำประมาณ 10-15 นาที ผู้วิจัยตั้งกล่องรับแบบสอบถามและแบบประเมินที่อาสาสมัครตอบแล้วไว้บริเวณนั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม Statistical Package for Social Science (SPSS) Version 17.0 การศึกษาใช้สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนาในการหาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบายปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง แสดงค่าสถิติเป็น ค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ และใช้ค่า Mean \pm SD ในการหาค่าระดับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
2. สถิติเชิงอนุมานในการหาข้อมูลสถิติเชิงลักษณะในการเปรียบเทียบปัจจัยที่อาจจะมีผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชา ในเขตกรุงเทพมหานคร

- 2.1 การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test ของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับเพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05 ($p < 0.05$)
- 2.2 การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ One-way ANOVA ของคะแนนรวมเฉลี่ยความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางความคาดหวังและการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ของคะแนนรวมเฉลี่ยความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม และการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05 ($p < 0.05$)
- 2.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระดับความเครียดกับปัจจัยความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม และการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05 ($p < 0.05$)
- 2.4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระดับคะแนนความเครียดกับปัจจัยความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมและรายด้าน และการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจากการทดสอบค่าสหสัมพันธ์โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson correlation) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05 ($p < 0.05$)
- 2.5 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple linear regression) ด้วยวิธีการ Stepwise โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05 ($p < 0.05$)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบสอบถามของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จำนวน 4 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา แบบสอบถามความคาดหวังต่อการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และแบบประเมินความเครียดสวนปรุง(SPST-20) โดยมีผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 384 คน

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตอนที่2 การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test ของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับเพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตอนที่3 การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ One-way ANOVA ของคะแนนรวมเฉลี่ยความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางความคาดหวัง และการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ของคะแนนรวมเฉลี่ยความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ความคาดหวังต่อการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตอนที่4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระดับความเครียดกับปัจจัยความคาดหวังต่อการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตอนที่5 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
เพศชาย	136	35.4
เพศหญิง	248	64.6
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	117	30.5
มัธยมศึกษาปีที่ 5	117	30.5
มัธยมศึกษาปีที่ 6	150	39.0
แผนการเรียน		
วิทยาศาสตร์	329	85.7
ศิลป์	49	12.7
อื่นๆ	6	1.6
ผลการเรียนเฉลี่ย(GPAX)		
ต่ำกว่า 2.00	2	0.5
2.01-2.50	12	3.1
2.51-3.00	40	10.4
3.01-3.50	137	35.7
3.51-4.00	193	50.3
ประเภทของโรงเรียน		
รัฐบาล	261	68.0
เอกชน	83	21.6
นานาชาติ	2	0.5
สาธิต	38	9.9

ตารางที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชา เพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384) (ต่อ)

จำนวนพี่น้อง(ไม่รวมตัวนักเรียน)	จำนวน	ร้อยละ
ลูกคนเดียว	98	25.5
มีพี่น้อง 1 คน	188	49.0
มีพี่น้อง 2 คน	84	21.9
มีพี่น้อง 3 คน	12	3.0
มีพี่น้อง 4 คน	1	0.3
มีพี่น้อง 5 คน	1	0.3
จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 5 ชั่วโมง	108	28.13
5-10 ชั่วโมง	206	53.65
มากกว่า 10 ชั่วโมง	70	18.22
วิชาที่เรียนกวดวิชา(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
คณิตศาสตร์	262	68.2
วิทยาศาสตร์	62	16.1
ชีววิทยา	157	40.9
ฟิสิกส์	217	56.5
เคมี	226	58.9
ภาษาอังกฤษ	215	56.0
ภาษาไทย	37	9.6
สังคมศึกษา	44	11.5
ภาษาอื่นๆ	21	5.5
วิชาเฉพาะ	24	6.3
วิชาอื่นๆ	5	1.3

จากตารางที่ 3 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 384 คน ที่เข้าร่วมการวิจัยนี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ64.6) ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ร้อยละ 39.0) แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 85.7) ผลการเรียนเฉลี่ยตลอดหลักสูตร 3.51-4.00 (ร้อยละ 50.3) ประเภท

โรงเรียนรัฐบาล (ร้อยละ 68.0) มีจำนวนพี่น้อง(ไม่รวมตัวนักเรียน) 1 คน (ร้อยละ 49.0) มีจำนวน ชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ 5-10 ชั่วโมง (ร้อยละ 53.65) และมีจำนวนเรียนกวดวิชา คณิตศาสตร์มากที่สุด (ร้อยละ 68.2)

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของระดับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้า ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษา ต่อในระดับอุดมศึกษา (N=384)

การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้า ระดับอุดมศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
รับรู้ว่าคุณปกครองมีความคาดหวังระดับน้อย	57	14.8
รับรู้ว่าคุณปกครองมีความคาดหวังระดับปานกลาง	263	68.5
รับรู้ว่าคุณปกครองมีความคาดหวังระดับมาก	64	16.7
(Mean = 29.47, S.D. = 4.25, Min = 14.00, Max = 40.00)		

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อ ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา มีการรับรู้ว่าคุณปกครองมีความคาดหวังต่อตนเองระดับน้อย (ร้อยละ 14.8) ผู้ปกครองมีระดับความคาดหวังปานกลาง (ร้อยละ 68.5) และผู้ปกครองมีความระดับคาดหวัง มาก (ร้อยละ 16.7)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของระดับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา โดยรวมและรายด้านของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อ เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)

ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม	จำนวน	ร้อยละ
ความคาดหวังระดับน้อย	54	14.1
ความคาดหวังระดับปานกลาง	270	70.3
ความคาดหวังระดับมาก	60	15.6
(Mean = 55.42, S.D. = 6.46, Min = 32.00, Max = 74.00)		

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของระดับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา โดยรวมและรายด้านของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384) (ต่อ)

ความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ความคาดหวังระดับน้อย	62	16.1
ความคาดหวังระดับปานกลาง	260	67.8
ความคาดหวังระดับมาก	62	16.1
(Mean = 38.94, S.D. = 4.78, Min = 22.00, Max = 53.00)		
ความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าคณะหรือมหาวิทยาลัยที่ตนเองสนใจ		
ความกังวลระดับน้อย	42	10.9
ความกังวลระดับปานกลาง	264	68.8
ความกังวลระดับมาก	78	20.3
(Mean = 7.65, S.D. = 1.80, Min = 2.00, Max = 10.00)		
การประเมินความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา		
ความพร้อมระดับน้อย	55	14.3
ความพร้อมระดับปานกลาง	296	77.1
ความพร้อมระดับมาก	33	8.6
(Mean = 3.31, S.D. = 0.82, Min = 1.00, Max = 5.00)		
ความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อน		
ความต้องการระดับน้อย	43	11.2
ความต้องการระดับปานกลาง	263	68.5
ความต้องการระดับมาก	78	20.3
(Mean = 5.50, S.D. = 1.96, Min = 2.00, Max = 10.00)		

จากตารางที่ 5 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.3) มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ระดับปานกลาง (ร้อยละ 67.8) ความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในสอบเข้าคณะหรือมหาวิทยาลัยที่ตนเองสนใจระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.8) การประเมินความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา

ระดับปานกลาง (ร้อยละ 77.1) และความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อน
ระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.5)

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของระดับความเครียดวัดโดยแบบวัดสวนปรุง(SPST-20)ของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
(N=384)

ระดับความเครียดของนักเรียน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเครียดของนักเรียนวัดโดยแบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20)		
ความเครียดน้อย	8	2.1
ความเครียดปานกลาง	93	24.2
ความเครียดสูง	185	48.2
ความเครียดรุนแรง	98	25.5
(Mean = 52.22, S.D. = 14.33, Min = 20.00, Max = 94.00)		

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดวัดโดยแบบวัดสวนปรุง(SPST-20)ใน
ความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 48.2) ความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 25.5) ความเครียดระดับปาน
กลาง (ร้อยละ 24.2) และความเครียดระดับน้อย (ร้อยละ 2.1) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ t-test ของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับเพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)

ตัวแปร	N	Mean	S.D.	t	p-value
เพศ					
ชาย	136	49.48	14.76	-2.797	0.005**
หญิง	248	53.72	13.90		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

จากตารางที่ 7 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างความเครียดกับเพศ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.005$) โดยเพศหญิงมีค่าความเครียดมากกว่าเพศชาย

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติ One-way ANOVA ของคะแนนรวมเฉลี่ย ความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางความคาดหวัง และการเปรียบเทียบความแตกต่าง คะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ของคะแนนรวมเฉลี่ยความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดโดยรวมกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียน ประเภทของโรงเรียน จำนวนพี่น้อง จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา โดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (N=384)

ปัจจัยส่วนบุคคล	N	Mean	S.D.	F	p-value
ระดับการศึกษา					
ม.4	117	51.88	13.95	0.078	0.925
ม.5	117	52.62	15.37		
ม.6	150	52.17	13.87		
แผนการเรียน					
วิทยาศาสตร์	329	52.14	14.47	0.051	0.951
ศิลป์	49	52.57	13.46		
อื่นๆ	6	53.67	15.93		
ผลการเรียน(GPAX)					
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2.50	14	52.71	15.20	0.067	0.935
2.51-3.50	177	52.46	14.69		
มากกว่า 3.50	193	51.95	14.00		
ประเภทของโรงเรียน					
รัฐบาล	261	52.59	14.46	0.707	0.494
เอกชน/นานาชาติ	85	52.21	14.67		
สาธิต	38	49.63	12.70		

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดโดยรวมกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียน ประเภทของโรงเรียน จำนวนพี่น้อง จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (N=384) (ต่อ)

จำนวนพี่น้อง	N	Mean	S.D.	F	p-value
ลูกคนเดียว	98	54.67	14.03	2.694	0.069
มีพี่น้อง 1-2 คน	272	51.03	14.28		
มีพี่น้อง 3 คนขึ้นไป	14	58.07	14.81		
จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์					
น้อยกว่า 5 ชั่วโมง	108	51.78	14.67	0.470	0.626
5-10 ชั่วโมง	206	52.21	14.48		
มากกว่า 10 ชั่วโมง	70	53.51	13.45		
การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา					
ผู้ปกครองมีความคาดหวังน้อย	57	46.93	13.78	8.422	<0.001**
ผู้ปกครองมีความคาดหวังปานกลาง	263	52.10	14.03		
ผู้ปกครองมีความคาดหวังมาก	64	57.42	14.45		
ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม					
ความคาดหวังระดับน้อย	54	46.07	15.32	8.482	<0.001**
ความคาดหวังระดับปานกลาง	270	52.41	13.69		
ความคาดหวังระดับมาก	60	56.88	14.53		

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดโดยรวมกับปัจจัยส่วนบุคคล คือ ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียน ประเภทของโรงเรียน จำนวนพี่น้อง จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (N=384) (ต่อ)

ความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชา เพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	N	Mean	S.D.	F	p-value
ความคาดหวังระดับน้อย	62	46.10	13.90	10.264	<0.001**
ความคาดหวังระดับปานกลาง	260	52.43	14.26		
ความคาดหวังระดับมาก	62	57.44	12.95		
ความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขัน ในการสอบเข้า					
ความกังวลระดับน้อย	42	42.88	13.01	21.214	<0.001**
ความกังวลระดับปานกลาง	264	51.56	14.09		
ความกังวลระดับมาก	78	59.47	12.29		
การประเมินความพร้อมในการสอบ เข้าระดับอุดมศึกษา					
ความพร้อมระดับน้อย	55	53.13	13.76	0.194	0.824
ความพร้อมระดับปานกลาง	296	52.16	14.18		
ความพร้อมระดับมาก	33	51.21	16.86		
ความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือ มหาวิทยาลัยเดียวกันกับเพื่อน					
ความต้องการระดับน้อย	43	54.02	15.72	0.385	0.681
ความต้องการระดับปานกลาง	263	52.01	13.96		
ความต้องการระดับมาก	78	51.91	14.88		

*p<0.05,**p<0.01

จากตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับแผนการเรียนไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับผลการเรียนไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับประเภทของโรงเรียนไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับจำนวนพี่น้องไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับจำนวนชั่วโมงที่เรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับการประเมินความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาพร้อมไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อนไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)

ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา โดยรวม	น้อย	ปานกลาง	มาก
น้อย	-	-6.33*	-10.80*
ปานกลาง	6.33*	-	-4.48
มาก	10.80*	4.48	-

*p<0.05

จากตารางที่ 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาพบว่า คะแนนระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม มีความแตกต่างกันของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมปานกลาง ($p<0.05$) และนักเรียนที่มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมน้อยมีระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมมาก ($p<0.05$)

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)

ความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้า ระดับอุดมศึกษา	น้อย	ปานกลาง	มาก
น้อย	-	-6.33*	-11.34*
ปานกลาง	6.33*	-	-5.00*
มาก	11.34*	5.00*	-

*p<0.05

จากตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า คะแนนระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างกันของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาปานกลาง ($p < 0.05$) นักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาปานกลาง ($p < 0.05$) และนักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาปานกลางมีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษามาก ($p < 0.05$)

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (N=384)

ความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้า	น้อย	ปานกลาง	มาก
น้อย	-	-8.68*	-16.59*
ปานกลาง	8.68*	-	-7.92*
มาก	16.59*	7.92*	-

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 11 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาพบว่า คะแนนระดับความเครียดกับความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้า มีความแตกต่างกันของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าที่มีความกังวลระดับน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่นักเรียนที่มี

ความกังวลระดับปานกลาง ($p < 0.05$) นักเรียนที่มีความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าที่มีความกังวลระดับน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่นักเรียนที่มีความกังวลระดับมาก ($p < 0.05$) และนักเรียนที่มีความกังวลระดับปานกลางมีความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่มีความกังวลระดับมาก ($p < 0.05$)

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (N=384)

การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	น้อย	ปานกลาง	มาก
น้อย	-	-5.17*	-10.49*
ปานกลาง	-	5.17*	-5.37*
มาก	10.49*	5.37*	-

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาพบว่า คะแนนระดับความเครียดกับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างกันของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาระดับน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาปานกลาง ($p < 0.05$) นักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาระดับน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามาก ($p < 0.05$) และนักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาระดับปานกลางมีระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามาก ($p < 0.05$)

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระดับความเครียดกับปัจจัยความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมและรายด้าน การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตารางที่ 13 การทดสอบค่าสหสัมพันธ์โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ของคะแนนระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม ของนักเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)

ปัจจัยต่างๆ	Pearson Correlation	p-value
ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม	0.241	<0.001**
ความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	0.231	<0.001**
ความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้า	0.327	<0.001**
การประเมินความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	-0.084	0.102
ความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อน	-0.031	0.542

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

จากตารางที่ 13 การทดสอบค่าสหสัมพันธ์โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ของคะแนนระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมและรายด้านพบว่า

คะแนนระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก ($p < 0.001$)

คะแนนระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก ($p < 0.001$)

คะแนนระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก ($p < 0.001$)

คะแนนระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับการประเมินความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ($p > 0.05$)

คะแนนระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อน ($p>0.05$)

ตารางที่ 14 การทดสอบค่าสหสัมพันธ์โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ของคะแนนระดับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา(N=384)

ตัวแปร	Pearson Correlation	p-value
การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	0.233	<0.001**

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

จากตารางที่ 14 การทดสอบค่าสหสัมพันธ์โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Correlation) ของคะแนนระดับความเครียดกับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาพบว่า

คะแนนระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความกังวลเกี่ยวกับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก ($p<0.001$)

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียดของนักเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียด ดังนี้

5.1 ระดับความเครียดของนักเรียน

ผู้วิจัยนำตัวแปรต้นที่มีความสัมพันธ์จากการทำ Univariate analysis ที่มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนความเครียดของนักเรียน ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรต่อไปนี้เข้าสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ด้วยวิธี Stepwise ได้แก่

- เพศ
- การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา
- ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม

ตารางที่ 15 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับคะแนนความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา (N=384) โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple linear regression) ด้วยวิธี Stepwise

ปัจจัย	b	S.E.	t	p-value	r ²
ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม	0.357	0.125	2.850	0.005**	0.058
การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	0.478	0.191	2.505	0.013*	0.075
เพศ(หญิง)	3.447	1.474	2.339	0.020*	0.088
Constant	12.647	6.678	1.894	0.059	

*p<0.05, **p<0.01

จากตารางที่ 15 เมื่อนำตัวแปร ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และเพศ มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อระดับคะแนนความเครียดคือ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 5.8 โดยเมื่อตัวแปรความคาดหวังเพิ่มขึ้น 1 หน่วย(คะแนน) จะทำให้กลุ่ม

ตัวอย่างมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นเป็น 0.357 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 7.5 โดยเมื่อตัวแปรความคาดหวังเพิ่มขึ้น 1 หน่วย(คะแนน) จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นเป็น 0.478 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเพศ(หญิง) สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 8.8 โดยเมื่อกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเพิ่มขึ้น จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นเป็น 3.447 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่า ตัวแปรดังกล่าวมีผลต่อระดับคะแนนความเครียดของนักเรียน โดยสามารถแทนค่าในสมการถดถอย (Regression analysis) ได้ดังนี้

$$y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + b_3x_3$$

แทนค่า	a	=	Constant
	b	=	ค่าสัมประสิทธิ์ของการถดถอย (อัตราส่วนของขนาดการเปลี่ยนแปลงเมื่อค่า x เปลี่ยนแปลงไป Δx หน่วย ค่า y จะเปลี่ยนไป Δy หน่วย)
	x_1	=	ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม
	x_2	=	การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา
	x_3	=	เพศ(หญิง)
ดังนั้น	y	=	12.647+0.357 (ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม) + 0.478 (การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา) + 3.447 (เพศหญิง)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาการวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาโดยศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Study) เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

การศึกษานี้ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ 1) แบบสอบถามส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ เพศ จำนวนพี่น้องในครอบครัว ระดับการศึกษา แผนการเรียน ผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย(GPAX) ประเภทโรงเรียน วิชาที่เรียนกวดวิชา จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และ 2) แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST-20) ผู้ทำวิจัยทำการเก็บข้อมูลก่อนเข้าร่วมการวิจัยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ที่อาคารวรรณสรณ์จะได้รับการขอความยินยอมเพิ่มเติมก่อนเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยให้ข้อมูลคำอธิบาย วัตถุประสงค์ วิธีการที่จะปฏิบัติต่ออาสาสมัคร ประโยชน์และความเสี่ยง ฯลฯ ตอบข้อสงสัยจนผู้ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจ และให้เวลาตัดสินใจโดยอิสระ ก่อนให้ความยินยอมโดย Consent by action การศึกษาครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมการวิจัย 384 คน ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับทั้ง 384 คนโดยเป็นแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ทั้งหมด

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ Statistical Package For Social Science (SPSS) Version 17.0 การศึกษาครั้งนี้ใช้สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนาในการหาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบายปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง แสดงค่าสถิติเป็น ค่าเฉลี่ย ความถี่ ร้อยละ และใช้ค่า Mean \pm SD ในการหาค่าระดับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา
2. สถิติเชิงอนุมานในการหาข้อมูลสถิติเชิงลักษณะในการเปรียบเทียบปัจจัยที่อาจจะมีผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชา ในเขตกรุงเทพมหานคร
 - 2.1 การศึกษาความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดกับตัวแปรต้นโดยใช้ T-test, One-way Anova หรือสถิติอื่นๆตามลักษณะของข้อมูล

2.2 ศึกษาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จโดยใช้ multiple regression analysis

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้จะจัดผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลเกี่ยวกับความคาดหวัง และข้อมูลระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ผลการศึกษา พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จำนวน 384 คน ที่เข้าร่วมการวิจัยนี้ เป็นเพศชายจำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 35.4 และเพศหญิงจำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 64.6 นักเรียนส่วนใหญ่เรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ โดยมีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.51-4.00 ศึกษาอยู่ในโรงเรียนรัฐบาล มีจำนวนพี่น้อง(ไม่รวมตัวนักเรียน) 1 คน มีจำนวนชั่วโมงเรียนกวดวิชา 5-10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และวิชาที่นักเรียนส่วนใหญ่เรียนมากที่สุดคือ วิชาคณิตศาสตร์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความคาดหวังของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

1.การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร รับรู้ว่าผู้ปกครองมีความคาดหวังต่อตนเองระดับน้อย (ร้อยละ 14.8) ผู้ปกครองมีความคาดหวังระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.5) และผู้ปกครองมีความคาดหวังระดับมาก (ร้อยละ 16.7)

2.ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีระดับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.3) มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาระดับปานกลาง (ร้อยละ 67.8) มีความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในสอบเข้าคณะหรือมหาวิทยาลัยที่ตนเองสนใจระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.8) การประเมินความพร้อมในการสอบเข้า

ระดับอุดมศึกษาระดับปานกลาง (ร้อยละ 77.1) และความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อนในระดับปานกลาง (ร้อยละ 68.5)

ตอนที่ 3 ข้อมูลระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

1.ระดับความเครียดโดยรวมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดวัดโดยแบบวัดสวนปรุง(SPST-20) ในความเครียดระดับสูง (ร้อยละ 48.2) ความเครียดระดับรุนแรง (ร้อยละ 25.5) ความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 24.2) และความเครียดระดับน้อย (ร้อยละ 2.1) ตามลำดับ

2.ระดับความเครียดเมื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

2.1 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างความเครียดกับเพศ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.005$) โดยเพศหญิงมีค่าความเครียดมากกว่าเพศชาย

2.2 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

2.3 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับแผนการเรียนไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

2.4 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับผลการเรียนไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

2.5 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับประเภทของโรงเรียนไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

2.6 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับจำนวนพี่น้องไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

2.7 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับจำนวนชั่วโมงที่เรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p>0.05$)

2.8 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

2.9 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

2.10 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

2.11 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

2.12 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับการประเมินความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p > 0.05$)

2.13 คะแนนรวมเฉลี่ยระดับความเครียดกับความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อนไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p > 0.05$)

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมและรายด้านของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

3.1 คะแนนระดับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาพบว่า คะแนนระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อตนเองโดยรวม มีความแตกต่างกันของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมปานกลาง ($p < 0.05$) และนักเรียนที่มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมน้อยมีระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมมาก ($p < 0.05$)

3.2 คะแนนระดับความเครียดกับความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษา มีความแตกต่างกันของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาปานกลาง ($p < 0.05$) นักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษามาก ($p < 0.05$) และนักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษามาก ($p < 0.05$)

3.3 คะแนนระดับความเครียดกับความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้า มีความแตกต่างกันของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าที่มีความกังวลระดับน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่นักเรียนที่มีความกังวลระดับปานกลาง ($p < 0.05$) นักเรียนที่มีความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าที่มีความกังวลระดับน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่นักเรียนที่มีความกังวลระดับมาก ($p < 0.05$) และนักเรียนที่มีความกังวลระดับปานกลางมีความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่มีความกังวลระดับมาก ($p < 0.05$)

4.การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) ด้วยวิธีการของ Gabriel ของคะแนนระดับความเครียดกับตัวแปรการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

คะแนนระดับความเครียดกับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามีความแตกต่างกันของคะแนนรวมเฉลี่ยรายคู่ (Post hoc Comparison) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาระดับน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาปานกลาง ($p < 0.05$) นักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาระดับน้อยมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดระดับน้อยกว่านักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามาก ($p < 0.05$) และนักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาระดับปานกลางมีระดับความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามาก ($p < 0.05$)

5.การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของระดับความเครียดกับปัจจัยความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมและรายด้านและการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

5.1 คะแนนระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก ($p < 0.001$)

5.2 คะแนนระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าระดับอุดมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก ($p < 0.001$)

5.3 คะแนนระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความกังวลเกี่ยวกับอัตราการแข่งขันในการสอบเข้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก ($p < 0.001$)

5.4 คะแนนระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับการประเมินความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ($p>0.05$)

5.5 คะแนนระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อน ($p>0.05$)

5.6 คะแนนระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับความกังวลเกี่ยวกับการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยมีค่าสหสัมพันธ์ทางบวก ($p<0.001$)

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้จัดการอภิปรายผลการวิจัยเป็นข้อมูลของระดับความเครียด และความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและความคาดหวัง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของกรมสุขภาพจิต⁽⁵¹⁾ ที่ทำการสำรวจนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2546 พบว่าระดับความเครียดของนักเรียนมัศึกษามีความเครียดในระดับสูง จากงานวิจัยของ กฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁵⁸⁾ พบว่า นักเรียนที่เรียนกวดวิชาเพื่อเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยตามสถาบันต่างๆ 36.5 % มีปัญหาสุขภาพจิต มีความกดดัน มีความเครียดในระดับสูง เมื่อพิจารณาจากข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง นักเรียนอาจมีความกังวลในความพร้อมของตนเองในการเตรียมตัวสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ความคาดหวังต่อตนเองของนักเรียน และการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อตนเอง ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้นักเรียนมีการเรียนกวดวิชาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ตนเองมีความพร้อมมากที่สุดเพื่อการสอบแข่งขัน และเมื่อเปรียบเทียบความพร้อมและระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปัจจุบันซึ่งมี 2 ระบบใหญ่ๆ คือการสอบ Central University Admissions System : CUAS หรือเรียกทั่วไปว่า Admission และระบบ Clearing House หรือเรียกโดยทั่วไปว่า สอบตรง ทำให้การสอบเข้าศึกษาในคณะและมหาวิทยาลัยที่นักเรียนมีความสนใจมีความหลากหลายมากขึ้น ส่งผลให้มีการแข่งขันในระดับสูง นักเรียนจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมที่ดี และมีความจำเป็นต้องค้นคว้าเพิ่มพูนทักษะของตนเองทั้งในเวลาเรียนปกติและการเรียนกวดวิชาอยู่เสมอ เพื่อให้ตนเอง มีความรู้และความพร้อมเพียงพอ สามารถสอบแข่งขันได้ทั้งใน 2 ระบบ ส่งผลให้เกิด

ความเครียดตามมาได้ จากงานวิจัยของ สโรบล ธนะคำดี⁽⁵⁹⁾ ที่ได้ทำการวิจัยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 535คน พบว่าระดับความเครียดของนักเรียนเกี่ยวกับการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา ในภาพรวมนักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 66.4 โดยมีปัจจัยสำคัญจาก เพศ และ เกรดเฉลี่ย และจากงานวิจัยของ จินตนา เมฆิน และคณะ⁽⁶⁰⁾ ได้ทำการศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดพิษณุโลกต่อระบบการสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2547 จำนวน 893 คน พบว่า นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับมาก โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักเรียนมากที่สุดคือเกรดเฉลี่ย และมีความเครียดต่ำสุดในปัจจัยความชัดเจนของระบบการสอบคัดเลือก โดยกรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้และเป็นศูนย์รวมเด็กที่มีความรู้ความสามารถ นักเรียนมีโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรทางการศึกษาที่มีอย่างมากมาย มีการแข่งขันทางด้านการศึกษาสูงไม่ว่าจะเป็นทั้งภายในหรือภายนอกห้องเรียน นักเรียนมีความพยายามในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากการเรียนในห้องเรียนตามปกติ โดยการเรียนกวดวิชาเพื่อให้ตนเองมีความรู้ความสามารถในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ตามความคาดหวังของนักเรียนที่มีต่ออนาคตของตน และความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อนักเรียน เพราะเชื่อว่า การได้เข้าในคณะหรือมหาวิทยาลัย ที่มีชื่อเสียง เก้าแก้ว ได้รับการยอมรับ เป็นการสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองและครอบครัว และทำให้ตนเองมีงานที่ดีทำในอนาคต ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ อาจส่งผลให้นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 2 ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ผลการวิจัยนี้ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ได้แก่ เพศ อาจจะมีอิทธิพลต่อการวิจัยได้ดังนี้

ปัจจัยเพศมีความสำคัญกับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยพบว่าเพศหญิงมีค่าคะแนนระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย ผลการศึกษานี้มีความใกล้เคียงกับการศึกษาของ ปัทมา อินทร์พรหม⁽³³⁾ ที่พบว่า ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย จากการศึกษาของ อรุณี เกษรอุบล⁽⁶¹⁾พบว่า ปัจจัยทางเพศมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด เพศหญิงมีระดับความเครียดมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงกว่าเพศชาย 1.7 เท่า จากการศึกษาของ กฤษณนันท์ เครือวรรณ⁽⁶²⁾ มีความเห็นว่าเพศหญิง มีความละเอียดรอบคอบ มีความวิตกกังวลและความอ่อนไหวสูงกว่าเพศชาย ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัย

ทางการเลี้ยงดู และปัจจัยอื่นๆ ดังนั้นเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่ายกว่าเพศชาย และจากงานวิจัยของ กาญจนา เดชคุ้ม⁽³¹⁾ ที่พบว่า เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยระดับการศึกษา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้มีความใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ กฤษณนันท์ เครือวรรณ⁽⁶²⁾ พบว่า ระดับการศึกษาของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ งานวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษณา ชลวิริยะกุล และคณะ⁽⁵⁸⁾ ที่พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ อัจฉรา ระตะนะอาพร⁽⁶³⁾ พบว่า ระดับการศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อาจเป็นเพราะการสอบคัดเลือกเข้าในระดับอุดมศึกษาโดยระบบ Central University Admissions System : CUAS ได้พิจารณานำผลการเรียนในระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนประกอบของการคัดเลือก ทำให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการเรียนกวดวิชาเพื่อมุ่งหวังให้ผลการเรียนอยู่ในระดับที่ดีอย่างสม่ำเสมอกระจายอยู่ในทุกช่วงชั้น ไม่ได้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันในระดับชั้นใดโดยเฉพาะ

ปัจจัยทางแผนการเรียน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะนักเรียนไม่ว่าจะเป็นแผนการศึกษาใด มีความคาดหวังในการเรียนเพื่อให้ตนเองสามารถแข่งขันกับผู้อื่นได้ จึงพยายามเรียนกวดวิชาหาความรู้เพิ่มเติมตามรายวิชาของแผนการเรียนที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่อย่างเต็มที่ ทั้งแผนวิทยาศาสตร์และศิลป์นักเรียนพยายามที่จะสอบเข้าในคณะที่เป็นที่นิยมในแต่ละแผนการเรียน คณะที่ได้รับความนิยมในนักเรียนแผนวิทยาศาสตร์ เช่น คณะแพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะที่ได้รับความนิยมในแผนการเรียนศิลป์เช่น คณะอักษรศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ เป็นต้น นักเรียนมีการแข่งขันกันเองภายในแผนการเรียนเดียวกันอยู่แล้วเพื่อให้ตนเองสามารถเข้าศึกษาต่อในคณะที่ได้รับความนิยมของแต่ละแผนการเรียน และโดยส่วนใหญ่นักเรียนใช้เวลา 5-10 ชั่วโมงในการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์ ซึ่งแต่ละแผนการเรียนนั้นมีความยากง่ายของรายละเอียดแต่ละวิชาที่แตกต่างกัน รวมถึงความถนัดและความสนใจแต่ละบุคคลด้วย ผลการศึกษานี้มีความใกล้เคียงกับผลการศึกษาของ วรณธิดา ชูทอง⁽⁶⁴⁾ ที่พบว่า แผนการเรียนแตกต่างกัน จะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และ วงศ์พรรณ มาลาร์ตัน⁽⁶⁵⁾ พบว่า แผนการศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยทางผลการเรียน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษานี้มีความใกล้เคียงกับ นราธร ศรีประสิทธิ์⁽⁶⁶⁾ ที่พบว่าผลการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน จากงานวิจัยของ ราภรณ์ มุละชีวะ⁽⁶⁷⁾ พบว่า

ปัจจัยทางด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน และ การศึกษาของ พรชัย หลายพสุ และคณะ⁽⁶⁸⁾ พบว่า ระดับผลการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับ ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อาจเนื่องมาจากนักเรียนส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ย อยู่ในระดับดี เป็นผลให้นักเรียนมุ่งหวังในการเรียนกวดวิชาเพื่อการทำข้อสอบมากกว่าการเรียนเพื่อ ทำเกรดเฉลี่ยให้อยู่ในระดับสูงเท่านั้น

ปัจจัยจำนวนพี่น้อง พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากการเรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาให้ได้ เป็น ความภาคภูมิใจของตัวนักเรียนเอง ที่มุ่งหวังเพื่อให้ตนเองสามารถถึงเป้าหมายที่ตนเองวางไว้ อีกทั้งยัง เป็นการสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตนเองและผู้ปกครอง จำนวนพี่น้องจึงไม่มีความสัมพันธ์ต่อ ความเครียดของนักเรียน ผลการศึกษานี้มีความใกล้เคียงกับ กฤษณนันท์ เครือวรรณ⁽⁶²⁾ พบว่า จำนวนพี่น้องไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดหรือมีความสัมพันธ์น้อยจนไม่เกิดความเครียด

ปัจจัยประเภทของโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนสาธิต โรงเรียนเอกชน/นานาชาติ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจจะเป็น เพราะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายไม่ว่าจะเป็นนักเรียนจากโรงเรียนในสังกัดใด มีความมุ่งหวังที่จะ สอบเข้าระดับอุดมศึกษา โดยภายใต้การกำกับของคณะกรรมการอุดมศึกษา จึงต้องมีความพยายาม ในการศึกษาเล่าเรียนทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนเพื่อให้ตนเองสามารถสอบเข้าใน ระดับอุดมศึกษาให้ได้ตามที่ตนเองมีความคาดหวังไว้ โดยผลการศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับ วัชรารณณ์ แซ่อึ้ง⁽⁶⁹⁾ ที่พบว่า นักเรียนในโรงเรียนกวดวิชาแม้ว่าจะมีโรงเรียนต่างสังกัดกัน ต้องตกอยู่ ภายใต้การกำกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน และมีมาตรฐานประเมินคุณภาพการศึกษา นักเรียนมี ระบบการเรียนเพื่อตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ตามแผนการเรียนของโรงเรียน อีกทั้งต้องเรียนให้อยู่ใน มาตรฐานการประเมินคุณภาพการศึกษาจากส่วนกลางอีกด้วย

ปัจจัยจำนวนชั่วโมงเรียนกวดวิชา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะนักเรียนที่เรียนกวดวิชาไม่ได้เรียนในระยะเวลา นาน ต่อเนื่องกันตลอดทั้งวันนักเรียนมีระยะเวลาในการหยุดพักเมื่อมีการสับเปลี่ยนรายวิชา ทำให้ร่างกาย และจิตใจยังสามารถรับกับความเครียดและความกดดันในระดับนั้นได้ โดยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ใช้ เวลาเรียนกวดวิชา 5-10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ปัจจัยการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษามี ความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า หากนักเรียนรับรู้ ถึงความคาดหวังของผู้ปกครองมีความคาดหวังต่อตนเองสูงทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดสูงขึ้น ด้วย เนื่องจาก นักเรียนที่รับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ส่งผลให้นักเรียน มีระดับความเครียดเพิ่มขึ้นตามความคาดหวังของผู้ปกครอง เมื่อผู้ปกครองตั้งความคาดหวังว่าลูกของ

ตนเองจะสามารถเข้าคณะหรือมหาวิทยาลัยที่ผู้ปกครองปรารถนา ทำให้นักเรียนต้องมีความตั้งใจเรียนและแสวงหาความรู้ทั้งในและนอกห้องเรียนมากขึ้น นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะเรียนกวดวิชาเพิ่มเติมความรู้จากห้องเรียน เพื่อหวังให้ตนเองมีความสามารถสอบเข้าในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่ผู้ปกครองมีความคาดหวังไว้ ส่งผลให้นักเรียนมีความกดดัน และความเครียดเพิ่มมากขึ้น ผลการศึกษาสอดคล้องกับ อัจฉรา ระตะนะอาพร⁽⁶³⁾ ที่พบว่า สังคมรอบตัวนักเรียนไม่มีความคาดหวังของพ่อแม่ ครู ล้วนเป็นสาเหตุที่สร้างความเครียดแก่นักเรียนได้ จากการศึกษาของ วรณฉิรา ชูทอง⁽⁶⁴⁾ พบว่า การที่บิดามารดาที่มีความคาดหวังสูงให้นักเรียนสอบเข้าในระดับมหาวิทยาลัยนั้น ผู้ปกครองที่มีความคาดหวังสูงส่งผลให้นักเรียนมีระดับความเครียดสูงกว่าผู้ปกครองที่ไม่คาดหวัง เนื่องจากว่าบิดามารดาที่ตั้งความหวังให้ลูกสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังนั้นนักเรียนต้องมีความเพียรพยายามและอ่านหนังสือมากยิ่งขึ้น นักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี มีความรู้สึกกดดันวิตกกังวล ตามมา จากงานวิจัยของ วิภาพรรณ เตือนฉาย⁽⁷⁰⁾พบว่า ความคาดหวังของบิดามารดา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีความคาดหวังสูงจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีความคาดหวังต่ำ

ปัจจัยความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด พบว่า นักเรียนที่มีความคาดหวังในการสอบเข้าในระดับอุดมศึกษาสูง จะมีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่ำ อาจเป็นเพราะ ความต้องการของนักเรียนที่มีความมุ่งหวังให้ตนเองสามารถสอบเข้าในคณะและมหาวิทยาลัยที่ต้องการ สามารถเลือกสาขาที่ตนเองมีความสนใจ เป็นที่ต้องการของตลาด ค่านิยมของสังคมไทยในคณะและมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงจะได้รับการยอมรับจากสังคม และเชื่อว่าหากตนเองสามารถผ่านการคัดเลือกในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงหรือคณะที่ได้รับความนิยมจะทำให้มีหน้าที่การงานที่ดีในอนาคต อีกทั้งยังเป็นความภาคภูมิใจแก่ตนเองและครอบครัว โดยนักเรียนประเมินความพร้อมของตนเองและความคาดหวังจากผู้ปกครอง รวมถึงค่านิยมของสังคม และความคาดหวังต่อตนเอง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ นราธร ศรประสิทธิ์⁽⁶⁶⁾ ที่พบว่า ความมุ่งหวังที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย ของชีวิตนักเรียน มีผลต่อความเครียดและการศึกษาของ Engel (อ้างใน อัมพร โอตระกุล)⁽²⁸⁾ กล่าวว่า มนุษย์มีความคาดหวัง และหากความคาดหวังนั้นไม่เป็นไปตามที่หวัง จะก่อให้เกิดความคับข้องใจและความเครียด และจากการศึกษาของ กาญจนา เดชคุ้ม⁽³¹⁾ พบว่า นักเรียนคาดหวังว่าต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำจะมีความเครียดระดับสูง

ปัจจัยทางความคาดหวังต่อผลการเรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องจากมีจุดมุ่งหวังว่าการเรียนกวดวิชาเพิ่มเติมจากห้องเรียนจะเป็นการช่วยให้การเรียนมีผลสัมฤทธิ์ที่ดีขึ้น เป็นการเพิ่มเติมความรู้ส่วนที่ขาด สร้างเสริมจุดแข็งที่นักเรียนมี และได้เทคนิคจากการเรียนกวดวิชาเพื่อให้สามารถสอบเข้าใน

ระดับอุดมศึกษาได้ โดยการวิจัยนี้มีผลใกล้เคียงกับ เอ็มเดียน อินทร์จันทร์ (อ้างในเสาวลักษณ์ ภาวชาตรี)⁽⁴⁹⁾ ที่พบว่าการเรียนกวดวิชามีผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เนื่องจากนักเรียนมีการเสียค่าใช้จ่ายและใช้เวลาในการเรียนจึงมีความกดดันเกิดขึ้นเพื่อให้สามารถสอบเข้าได้โดยอาจประเมินสถานการณ์เป็นสิ่งที่ทำทนาย สถานการณ์นี้ก่อให้เกิดความเครียดได้

ปัจจัยความกังวลที่มีต่ออัตราการแข่งขันมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องจาก นักเรียนได้ประเมินความพร้อมของตนเองต่อการสอบเข้าโดยส่วนใหญ่ นักเรียนประเมินว่าตัวเองมีความพร้อมในการสอบปานกลาง และอัตราการแข่งขันสอบเข้าในสาขาวิชา คณะ มหาวิทยาลัย ที่ตนเองมีความสนใจ หรือเป็นค่านิยมของสังคม ที่ให้ความสนใจ มีอัตราการแข่งขันสูง ทำให้นักเรียนมีความวิตก กังวล ในความรู้ ความสามารถ และความพร้อมของตนเอง เมื่อคณะหรือมหาวิทยาลัย ที่ได้รับความนิยมและมีชื่อเสียง ยิ่งมีอัตราการแข่งขันสูงขึ้น ส่งผลให้ระดับความเครียดและความวิตกกังวลของนักเรียนเพิ่มขึ้นด้วย งานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ช่อลัดดา พันธุ์เสนา (อ้างใน อุดม มาสแสง)⁽²⁷⁾ กล่าวว่า การรับรู้และการแปลความหมายของเหตุการณ์ เหตุการณ์ต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อให้เกิดความรู้สึก หวาดกลัว ไม่พอใจ โกรธเกลียด หรือกังวล เป็นเหตุการณ์ที่เป็นปัจจัยส่งผลให้เกิดความเครียด

ปัจจัยการประเมินความพร้อมในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จีรพร ศรีวัฒนานุกุลกิจ และนางลักษณ์ เขียนงาม⁽⁷¹⁾ ที่พบว่า การเลื่อนเวลาการสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาในระบบ เอนทรานซ์ ในปี 2544 ทำให้นักเรียนมีเวลาเร่งรัดไม่สามารถเตรียมตัวในการสอบได้ทัน ทำให้เกิดความเครียดได้ อาจเป็นเพราะการประเมินความพึงพอใจของนักเรียนในการเตรียมตัวสอบเข้าไม่เพียงพอเพียงเท่านั้น แต่ยังใช้ผลการเรียนที่ผ่านมาซึ่งในการศึกษาในครั้งนี้นักเรียนส่วนใหญ่มีผลการศึกษาในระดับดี และมีความพอใจในการเตรียมตัวในระดับปานกลาง ส่งผลให้นักเรียนเกิดความพอใจในความพร้อมของตนเอง

ปัจจัยความต้องการเข้าศึกษาในคณะหรือมหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อนไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเป็นเพราะนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ มีอิสระทางความคิด มีความเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นมองอนาคตมากกว่าการยึดติดกับเพื่อน อีกทั้งความชื่นชอบในแต่ละสาขาที่สนใจเรียนมีความแตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับอัจฉรา ระตะนะอาพร⁽⁶³⁾ ที่พบว่า ปัจจัยความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์กับเพื่อนในช่วงวัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับความเครียดน้อย และจากงานวิจัยของ กาญจนา เดชคุ้ม⁽³¹⁾ ที่พบว่าสาเหตุความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความเครียดอยู่ในระดับน้อย

กล่าวโดยสรุปจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขต กรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา มีความเครียดอยู่ในระดับสูง นักเรียนมีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวมและผู้ปกครองมีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของนักเรียนได้แก่ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และเพศ การนำความรู้ทางด้านสุขภาพจิตมาปรับใช้กับการเรียนกวดวิชาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเนื่องจากการเรียนกวดวิชาที่เกินความสามารถทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่จับไหวหวั่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดความตึงเครียด เกิดโรคต่างๆและสมรรถภาพในการใช้ชีวิตลดลง นักเรียนควรรู้จักประเมินศักยภาพของตนเองในการเรียน ไม่กดดันและคาดหวังต่อตนเองมากเกินไป รู้จักการผ่อนคลาย มีการพักผ่อนที่เพียงพอ มีการเตรียมความพร้อมทางด้านการศึกษาอยู่เสมอ จากผลการศึกษาในครั้งนี้เพื่อให้นักเรียนผู้ปกครอง ผู้บริหารสถาบันกวดวิชา และผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีความตระหนักในระดับความเครียดของนักเรียน เพื่อนำไปสู่การป้องกัน ส่งเสริม และพัฒนาให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี โดยลดปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดที่อาจส่งผลให้เกิดโรคทางกายและจิตอีกทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพและมีความสุข

ข้อจำกัดการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษากับ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง อาจทำให้ผลการศึกษานี้ไม่อาจเป็นตัวแทนของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในช่วงเวลาอื่นๆ และเป็นตัวแทนของนักเรียนในจังหวัดอื่นได้
2. การศึกษาครั้งนี้ อาจใช้แบบประเมินความเครียดที่มีความแตกต่างกับการศึกษาอื่น ทำให้ผลการศึกษาอาจอ้างอิงไปยังกลุ่มนักเรียนของการศึกษาอื่นไม่ได้
3. การศึกษาครั้งนี้ อาจมีข้อคำถามที่มากและเก็บตัวอย่างในเวลาที่มีการพักเพื่อเปลี่ยนวิชา นักเรียนบางคนมีความรีบเร่ง อาจจะมีผลต่อความยินดีในการตอบแบบสอบถามของกลุ่มประชากร ตัวอย่าง
4. การศึกษาในครั้งนี้ ทำการเก็บข้อมูลในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งเป็นภาคการศึกษาที่ยังไม่มีการสอบเข้าในระดับอุดมศึกษา อาจจะมีผลต่อการให้ข้อมูลในการประเมินความเครียดของกลุ่มประชากรตัวอย่าง

5. การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษานักเรียนที่อาคารวรรณสรณ์ โดยนักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนชั้นนำของกรุงเทพมหานคร นักเรียนมีพื้นฐานทางการเรียนที่ดีอยู่แล้ว อาจไม่สามารถนำผลการวิจัยไปอ้างอิงในกลุ่มประชากรอื่นๆ ได้ทั้งหมด

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. การศึกษานี้อาจเป็นข้อมูลที่เป็นพื้นฐานของระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

2. การศึกษานี้อาจจะเป็นข้อมูลให้กับ นักเรียน ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหารโรงเรียนกวดวิชา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการป้องกัน ปรับเปลี่ยน สร้างทัศนคติที่ดี เพื่อให้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา มีระดับความเครียดที่เหมาะสม

3. การศึกษานี้เป็นข้อมูลเพื่อให้นักเรียนรู้จักการประเมินศักยภาพของตนเอง ให้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ นักเรียนควรรับรู้ความคาดหวังและประเมินความพร้อมของตนเอง เพื่อให้ตนเองสามารถบรรลุความคาดหวังนั้น จากการประพุดติของตัวนักเรียนเองหรือได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องโดยใช้หลักอิทธิบาท 4

ฉันทะ นักเรียนควรรู้ว่าสิ่งใดคือสิ่งที่ตนเองมีความสนใจ ในการนี้ผู้ปกครองหรือครูอาจมีส่วนร่วมในการค้นหาตัวตนของนักเรียน ก่อนทำการสิ่งใดนั้นนักเรียนควรมีความรัก เชื่อมั่น ศรัทธาในสิ่งที่ตนเองมีความชอบก่อน

วิธียะ เมื่อนักเรียนรู้ว่าสิ่งที่ตนเองมีความรัก ความชอบ ความสนใจนั้นคือสิ่งใดนักเรียนจะมีความมุ่งมั่น พยายาม ท่วมเทพากเพียรในการกระทำสิ่งนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่นักเรียนได้วางไว้

จิตตะ นักเรียนมีความใส่ใจ ฝึกฝน มีสมาธิจดจ่อในสิ่งนั้น รู้จักคิดวิเคราะห์สถานการณ์และปัจจัยต่างๆในการเรียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้

วิมังสา การทบทวนการกระทำในสิ่งที่ตนได้ทำมาว่ามีผลเป็นอย่างไรจากการที่ได้ทำตามหลักข้างต้น มีข้อดีข้อเสียอย่างไร รู้จักการปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดการเรียนรู้ในข้อผิดพลาด เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนให้สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาครั้งต่อไป อาจจะมีการปรับปรุงแบบประเมินความเครียดสวนปรุง ให้มีความง่ายต่อการเข้าใจของนักเรียนมากขึ้น เพื่อให้นักเรียนไม่เกิดความสับสนในการตีความหมายของข้อคำถาม เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้นและตีความหมายตรงตามเจตนารมณ์ของข้อคำถาม ทำให้การประเมินความเครียดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การศึกษาครั้งต่อไป อาจจะมีการศึกษาโดยการเก็บข้อมูลของกลุ่มประชากรใน ภาคการศึกษาปลาย เพราะในภาคการศึกษาปลายนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เริ่มมีการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษา อาจทำให้ผลการศึกษามีความชัดเจนได้มากขึ้น

3. การศึกษาครั้งต่อไป อาจมีการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนอาจนำไปใช้ประกอบกับข้อมูลเชิงปริมาณ ทำให้ผลการศึกษามีความหลากหลายและทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา มากขึ้น

4. การศึกษาครั้งต่อไป อาจมีการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนเพิ่มเติม โดยอาจให้นักเรียนสามารถเติมปัจจัยอื่นๆ เพื่อให้มีปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดได้หลากหลายและครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

1. สำนักงานส่งเสริมรัฐวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. กรุงเทพมหานคร. 2010 [cited 2014 21 August]; Available from: <http://122.155.9.68/identity/index.php/bangkok>
2. มนชยา อรุยศ และ ศิวพงศ์ ชีระอำพน. การกวดวิชากับความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
3. ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. รายงานการวิจัยการกวดวิชาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย. In: คณะกรรมการศึกษาแห่งชาติ, editor. กรุงเทพมหานคร 2545. p. 60.
4. ศรีศักดิ์ จามรมาน. รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมการเรียนกวดวิชานอกเวลาเรียนของนักเรียนนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. 2014 [cited 2014 21 August]; Available from: <http://charm.siamtechu.net/news/STC-Poll/S5-01Poll.pdf>.
5. ยุทธชัย เฉลิมชัย. การศึกษาไทยล้มเหลวเด็กเครียดเกินไป. thairat; 2010 [cited 2014 21 August]; Available from: <http://www.thairath.co.th/content/edu/93854>.
6. สุพัฒน์ สุขมกลสันต์. เรียนกวดวิชาแล้วได้อะไร. วารสารการศึกษาแห่งชาติ. 2529;ปีที่ 21(2):14-33.
7. ประยูร ศรีประสาธน์. องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดการกวดวิชา. วารสารการศึกษาแห่งชาติ. 2529;ปีที่ 21(2):34-51.
8. พอดู สุวรรณทัต. โรงเรียนเอกชนประเภทกวดวิชา. วารสารการศึกษาแห่งชาติ. 2530;ปีที่ 21(2):52-7.
9. ก้านทิพย์ ชาตวิวงศ์. โรงเรียนกวดวิชา. วารสารกองทุนสงเคราะห์การศึกษาเอกชน. 2539;ปีที่ 7(64):13-6.
10. สุชา จันทร์อม และ สุรางค์ จันทร์อม. จิตวิทยาเด็ก. กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา; 2529.
11. วินัดดา ปิยะศิลป์ และ พนม เกตุมาน. พัฒนาการวัยรุ่น. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด; 2545. p. 27.
12. เต็มศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น; 2546. p. 82.
13. วิทยา นาควัชระ. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิชย์; 2525.
14. ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2530.

15. ดวงใจ กษานติกุล. ตำราจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2537.
16. สุขภาพจิต.กรม. คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2541.
17. Lazarus R, Folkman,S. Stress appraisal and coping. New York: springer; 1984.
18. Selye H. The stress of life. New York: MC Graw : Prentice-hall; 1956.
19. นันทิกา ทวิชาชาติ. ปฏิบัติการเผชิญกับความเครียดและการปรับตัวที่ผิดปกติ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
20. อุไร ตั้งอุดมมงคล. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ปกครอง ที่มีบุตรสมองพิการในโรงเรียนศรีสังวาล: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2540.
21. นาถยพรรณ ภิญโญ. ความรู้สึกรับต่อการดูแล และความเครียด ของบิดามารดาเด็กออทิสติก ที่เข้ารับการรักษาบำบัดในเด็กผู้ป่วยใน โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
22. พินิจ อินตา. ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานที่มีต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
23. Peterson AC SR. Adolescence and stress. In: Goldberger L BS, editor. Handbook of stress : theoretical and clinical aspects New York free Press; 1982. p. 515.
24. ลักษณ์ สิริวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์2549.
25. สุขภาพจิต. กรม. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2548.
26. Hayward S. Stress Solution. London: Quarto Publishing; 1998.
27. อุดม มาสแสง. ภาวะเครียด ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติต่อระบบช่วยเหลือนักเรียนของครูที่ปรึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
28. อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: วิทย์พัฒน์; 2538. p. 50.

29. กิติกร มีทรัพย์. พฤติกรรมความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด : ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืนยาว. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2541.
30. สุขภาพจิต.กรม. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2540.
31. กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,สาขาวิชาสุขภาพศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
32. ชูทิพย์ ปานปรีชา. อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว. เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2531. p. 480-529.
33. ปัทมา อินทร์พรหม. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
34. รังรอง งามศิริ. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2540.
35. โยธิน ศันสนยุทธ และคณะ. จิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ; 2553.
36. กรรณิการ์ จิตต์บรรเทา. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลการเรียนภาษาอังกฤษ กับความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจ ภาษาอังกฤษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, ภาควิชามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2539.
37. สิริวรรณ อัสวกุล. ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานที่กำหนด ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2528.
38. Hurlock EB. Adolescent Development. ed t, editor. New York McGraw-Hill; 1974.
39. WR R. Birth order difference in conformity and level of achievement arousal. Child Dev1969. p. 987-6.
40. Bronfenbrenner U. Ecological systems theory. Annals of Child Development 1989:187-249.

41. Jacob JE. Influence of gender stereotype on parent and child mathematic attitudes. *Journal of Educational Psychology*. 1989;83:518-27.
42. J.W. S. *Adolescence*(11th ed.). New York: Mc-hill; 2007.
43. Gonida EN, Voulala, K., &Kiosseoglou,G. Student'achievement goal orientations and their behavioral and emotional engagement: Co-examining the role of perceived school goal structure and parent goal during adolescence. *Learning and Individual Difference*. 2009;19:53-60.
44. ดุสิตา ดีบุกคำ. อิทธิพลของลักษณะเป้าหมายของบิดามารดาที่มีต่อพฤติกรรมและความรู้สึกอยากเรียนและผลการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีลักษณะเป้าหมายส่วนตนของนักเรียนเป็นตัวแปรส่งผ่าน: วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการพัฒนากการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
45. อภิญญา รักศิลสัง. ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังด้านผลการเรียนของพ่อแม่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่5: วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนากการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
46. สุรพล วรุฬร์ภักษ์. การนำเสนอข่าวป้องกันการฆ่าตัวตาย. กรุงเทพมหานคร: วงศ์กมล โปร ดักชั่น; 2541. p. 22-3.
47. สิโรชนี ชื่นใจ. ความต้องการเรียนกวดวิชาของนักเรียน ในเขตอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่: วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย; 2551.
48. บุษกร ไวกพจน์. การตัดสินใจเรียนกวดวิชาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสาย วิทยาศาสตร์ ในกรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการ บริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต; 2547.
49. เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของ นักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, การพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2551.
50. กษมา อุปลา. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดม ศึกษาาระบบใหม่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น: วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2542.
51. สุขภาพจิต.กรม. คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: ปัยอนด์ พับลิสซิ่ง จำกัด; 2546.

52. ผู้จัดการออนไลน์ A. การทดสอบภาครัฐทำเด็กเครียด ยูเนสโกชี้ปรับปรุงคุณภาพให้มากขึ้น. Manager; 2013 [cited 2014 21 August]; Available from: <http://www.manager.co.th/OOL/ViewNews.aspx?NewsID=9560000111260&TabID=3&>.
53. สุโรจน์ ชุตินวงศ์ธนะพัฒน์. การเรียนกวดวิชากับการรับเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา: ศึกษาเปรียบเทียบสถาบันอุดมศึกษาสาขานิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา พ.ศ. 2549-2551: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาเศรษฐศาสตร์(เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ) คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2552.
54. จิรา ขำวิเศษ. ปัจจัยทางการตลาดที่มีอิทธิพลสูงใจในการตัดสินใจเลือกโรงเรียนกวดวิชาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดชลบุรี: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนานาชาติแสตมฟอร์ด; 2556.
55. พงศ์ถวัลย์ ทวีวงศ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการเรียนกวดวิชานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดระยอง: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2545.
56. วรเนตร พลภานุมาศ. การศึกษาค่าใช้จ่ายและประสิทธิผลการเรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2541.
57. สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. รายงานการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรุง. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง, 2540 พฤษภาคม.
58. กฤษฎา ชลวิริยะกุล, นิวัตติ์ เอี่ยมเที่ยง,กรรณิการ์ วุฒิพงษ์วรโชค. การศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท. ศูนย์สุขภาพจิตชัยนาท: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2539.
59. สโรบล ธนะคำดี. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความเครียดของนักเรียนเกี่ยวกับการสอบเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ(จิตวิทยาพัฒนาการ),มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2551.
60. จินตนา เมฆิน และคณะ. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลกต่อระบบการคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาด้วยระบบกลางการรับนักศึกษา (Admission). วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2548.

61. อรุณี เกษรอุบล. การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญ จังหวัดนนทบุรี: วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
62. กฤษณนันท์ เครือวรรณ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ของนักเรียนโรงเรียนเอกชน ชั้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
63. อัจฉรา ระตะนะอาพร. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสารวิทยา: วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการศึกษา สถาบันราชภัฏจันทรเกษม; 2546.
64. วรณฉิรา ชูทอง. ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ. พัทลุง: วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
65. วงศ์พรรณ มาลารัตน์. ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่: วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขา จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2543.
66. นรารช ศรประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็ก วัยรุ่น: วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, แผนกสังคมศาสตร์การแพทย์ และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล; 2529.
67. ราภรณ์ มุละชีวะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อใน ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขต คลองเตย กรุงเทพมหานคร: สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2547.
68. พรชัย หลายพสุ และคณะ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน ปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. การประชุมทางวิชาการของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 49: สาขาวิทยาศาสตร์. 2554:514-20.
69. วัชรภรณ์ แซ่อึ้ง. การสร้างเครื่องมือวัดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนกวดวิชา เขตกรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต(การวัดและ การประเมินผลการศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2548.
70. วิภาพรรณ เตือนฉาย. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกร รมศาสตรศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2545.


71. จีรพร วัฒนานุกุลกิจ และ นงลักษณ์ เขียนงาม. เอนทรานซ์ระบบใหม่ : ความคิดเห็นการเตรียมความพร้อมและการปรับตัว. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2544.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant)</p>
--	---

ชื่อโครงการวิจัย ความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้า
ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร


ผู้ทำวิจัย

ชื่อ นายกิริติ ผลิรัตน์
ที่อยู่ 846/2 ถ.ศรีปราชญ์ ต.คลัง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
เบอร์โทรศัพท์ 090-9854000
ผู้สนับสนุนทุนวิจัย ไม่มี

เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถามจากผู้ทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่าน

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อนของท่าน ท่านมีเวลาเพียงพอในการตัดสินใจอย่างอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ขอให้ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant)</p>
--	---

เหตุผลและความเป็นมา

การได้เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาซึ่งจำเป็นต้องผ่านกระบวนการสอบวัดความรู้ ถือเป็นความภาคภูมิใจและความสำเร็จในชีวิตขั้นหนึ่ง เพื่อให้ผ่านคัดเลือกเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษาให้ได้ หนทางหนึ่งที่นักเรียนส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติเพื่อเพิ่มโอกาสในการสอบเข้าคือ การเรียนกวดวิชาซึ่งอาจมีผลต่อความเครียดของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดเนื่องจากการเรียนกวดวิชาในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขต กรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ผู้ปกครองผู้ประกอบการธุรกิจสถาบันกวดวิชา เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อไป


วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 384 คน

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยจะมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยจะให้ท่านตอบแบบสอบถามและประเมินด้วยตนเอง แบบสอบถามประกอบด้วย ส่วนที่ 1.แบบสอบถามข้อส่วนบุคคล 7 ข้อ ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อนักเรียน 8 ข้อ แบบสอบถามความคาดหวังต่อตนเองในการสอบคัดเลือก 16 ข้อ ตอนที่ 2 แบบประเมินความเครียดสวนปรง 20 ข้อ ใช้ระยะเวลาตอบประมาณ 10-15 นาที ท่านมีสิทธิในการไม่ตอบข้อใดๆที่ท่านไม่ต้องการตอบ

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant)</p>
--	---

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ท่านเสียเวลาหรือไม่สะดวกระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

ประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับ

ผู้เข้าร่วมท่านจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมในการวิจัย แต่ผลการวิจัยที่ได้ อาจจะทำให้ทราบถึงระดับความเครียดและความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดความเครียด อีกทั้งเป็นแหล่งข้อมูลให้ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงสถานะเครียดของนักเรียนจากการเรียนกวดวิชา และ ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปสู่แนวทางในการให้ข้อมูลการวางแผน เพื่อนำไปปรับเปลี่ยน ส่งเสริมนโยบายทางการศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพจิตส่วนบุคคลเพื่อประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข


ค่าตอบแทนอาสาสมัคร

อาสาสมัครจะได้รับของที่ระลึกหลังจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

- ขอให้ท่านให้ข้อมูลของท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- ขอให้ท่านแจ้งผู้ทำวิจัยทราบถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย

 <p style="text-align: center;">คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p style="text-align: center;">เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant)</p>
---	--

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมในโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย

หากท่านพบอันตรายเกิดจากการทำวิจัยท่านจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันทีหากพิสูจน์ว่าท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัยแล้ว ผู้ทำวิจัยยินดีจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สูญเสียสิทธิ์ทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี


ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใดๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัย คือ นายกิริติ ผลิรัตน์ หมายเลขโทรศัพท์ 090-9854000 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

การเข้าร่วมและสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้วสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลที่จะไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน หากท่านยกเลิกการให้สิทธิ์ดังกล่าว ท่านสามารถแจ้ง หรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่นายกิริติ ผลิรัตน์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1873 ถ.พระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

 <p style="text-align: center;">คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย (Information sheet for research participant)</p>
--	--

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่นๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการครั้งนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับการใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึกสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิ์ในการตัดสินใจดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงความเสี่ยงเกี่ยวกับความไม่สบายที่ท่านจะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะได้มีโอกาสซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่ากรยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น หากท่านยกเลิกการให้สิทธิ์ดังกล่าว ท่านสามารถแจ้งหรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่นายเกียรติ ผลิตรัตน์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1873 ถ. พระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
7. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารใบยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลข่มขู่

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอานันทมหิดลชั้น 3 โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2256-4455 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบพระคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ตอน

- ตอนที่ 1** แบบสอบถามส่วนบุคคลทั่วไป 7 ข้อ
 ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อนักเรียนในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา 8 ข้อ
 ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา 16 ข้อ
- ตอนที่ 2** แบบประเมินความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ
***ท่านมีสิทธิในการไม่ตอบข้อใดๆที่ท่านไม่ต้องการตอบ**

แบบสอบถามข้อมูลในการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ
 - ชาย หญิง
2. ระดับการศึกษา ม.4 ม.5 ม.6
3. แผนการเรียน
 1. วิทยาศาสตร์ 2. ศิลป์ 3. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
4. ผลการเรียนเฉลี่ย (GPAX)
 1. ต่ำกว่า 2.00
 2. 2.01 - 2.50
 3. 2.51 - 3.00
 4. 3.01 - 3.50
 5. 3.51 - 4.00
5. แนวประเภทของโรงเรียนของนักเรียน 1. รัฐบาล 2. เอกชน 3. สาธิต
 4. นานาชาติ
6. จำนวนพี่น้อง(ไม่รวมตัวนักเรียน) คน
7. จำนวนชั่วโมงการเรียนกวดวิชาต่อสัปดาห์
 1. 1-2 ชั่วโมง/สัปดาห์
 2. 3-4 ชั่วโมง/สัปดาห์
 3. 5-6 ชั่วโมง/สัปดาห์
 4. 7-10 ชั่วโมง/สัปดาห์
 5. มากกว่า 10 ชั่วโมง/สัปดาห์

8. วิชาที่เรียนกว่ววิชา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> คณิตศาสตร์ | 2. <input type="checkbox"/> วิทยาศาสตร์ | 3. <input type="checkbox"/> ชีววิทยา |
| 4. <input type="checkbox"/> ฟิสิกส์ | 5. <input type="checkbox"/> เคมี | 6. <input type="checkbox"/> ภาษาอังกฤษ |
| 7. <input type="checkbox"/> ภาษาไทย | 8. <input type="checkbox"/> สังคมศึกษา | 9. <input type="checkbox"/> ภาษาอื่นๆ ได้แก่..... |
| 10. <input type="checkbox"/> วิชาเฉพาะ | 11. <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | |



9. การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก / ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา	ไม่จริงที่สุด	ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริงที่สุด
1.ฉันคิดว่าผู้ปกครองของฉันมีความคาดหวังให้ฉันเรียนกวดวิชาเพื่อให้ฉันสามารถทำผลการเรียนได้ดีขึ้น					
2. ฉันคิดว่าผู้ปกครองของฉันมีความคาดหวังให้ฉันเรียนกวดวิชาเพื่อให้ฉันสามารถสอบเข้าคณะหรือมหาวิทยาลัยตามความประสงค์ของผู้ปกครองให้ได้					
3. ฉันคิดว่าผู้ปกครองของฉันมีความคาดหวังให้ฉันเรียนกวดวิชาเพื่อให้ฉันสามารถสอบเข้าคณะหรือมหาวิทยาลัยตามความประสงค์ของตัวเองให้ได้					
4.ฉันคิดว่าผู้ปกครองของฉันมีความคาดหวังให้ฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ แต่เป็นคณะอะไรก็ได้					
5.ฉันคิดว่าผู้ปกครองของฉันมีความคาดหวังให้ฉันสอบเข้าคณะที่ที่ เฉพาะเจาะจงให้ได้ ได้แก่คณะ.....					
6.ฉันคิดว่าผู้ปกครองของฉันมีความคาดหวังให้ฉันสอบเข้าศึกษาใน มหาวิทยาลัยของรัฐบาลให้ได้					
7.ฉันคิดว่าผู้ปกครองของฉันมีความคาดหวังให้ฉันสอบเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เฉพาะเจาะจงให้ได้ ได้แก่มหาวิทยาลัย.....					
8.ฉันคิดว่าโดยภาพรวมแล้วผู้ปกครองของฉันมีความคาดหวังในตัวฉันสูงมาก					

10. ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก / ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้า ระดับอุดมศึกษา	ไม่จริง ที่สุด	ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริงที่สุด
1.ฉันคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ ทำผลการเรียนได้ดีขึ้น					
2.ฉันคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ สอบเข้าคณะหรือมหาวิทยาลัยตามความประสงค์ ของผู้ปกครองได้					
3.ฉันคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ สอบเข้าคณะหรือมหาวิทยาลัยตามความประสงค์ ของตัวเองได้					
4.ฉันคาดหวังว่าตนเองสอบเข้าคณะอะไรก็ได้ ตามใจฉัน					
5.ฉันคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ สอบเข้าคณะ เฉพาะเจาะจง ให้ได้ ได้แก่คณะ					
6.ฉันคาดหวังว่าตนเองจะเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย ใดก็ได้ที่ต้องการ					
7.ฉันคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ สอบเข้าศึกษามหาวิทยาลัย รัฐบาล ใดก็ได้					
8.ฉันคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ สอบเข้าศึกษา ในมหาวิทยาลัย เฉพาะเจาะจง ได้ ได้แก่มหาวิทยาลัย.....					
9.ฉันคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ ฉันสอบเข้าคณะเดียวกับเพื่อนของฉันได้					
10.ฉันคาดหวังว่าการเรียนกวดวิชาสามารถช่วยให้ ฉันสอบเข้ามหาวิทยาลัยเดียวกับเพื่อนของฉันได้					

ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้า ระดับอุดมศึกษา	ไม่จริง ที่สุด	ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริงที่สุด
11.ความคาดหวังจากผู้ปกครองทำให้ฉันมีความ กดดัน และเกิดความเครียดมากขึ้น					
12.ความคาดหวังจากผู้ปกครองทำให้ฉันต้องเรียน กวดวิชาเพิ่มมากขึ้น ทั้งๆที่ไม่อยากเรียน					
13.ความคาดหวังจากผู้ปกครองเป็นสิ่งที่ฉันคิดว่า เป็นภาระและต้องทำตาม					
14.ฉันมีความกังวลในความนิยมและอัตราการ สอบเข้าสาขาหรือคณะที่ฉันต้องการ					
15.ฉันมีความกังวลในความนิยมและอัตราการสอบ เข้ามหาวิทยาลัยที่ฉันต้องการ					
16.ฉันคิดว่าฉันมีความพึงพอใจต่อการเตรียมตัว ของฉัน เพื่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย					

แบบประเมินความเครียด (SPST - 20)*

ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา เหตุการณ์ข้อใดเกิดขึ้นกับคุณบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่ ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

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

ข้อ ที่	คำถามในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดหัวข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดใจ					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					

ข้อ ที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย					
คะแนนรวม						



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นายกীরติ ผลิรัตน์

วัน เดือน ปีเกิด วันที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2532 จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2555 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบัน เข้าศึกษาต่อ ในระดับปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2556

