

คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับความวิตกกังวลทั่วไปและ
ความวิตกกังวลในการสอบ

นายคมกฤษ มามะเร็ง

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC ACHIEVEMENT AND GENERAL ANXIETY AND
TEST ANXIETY

Mr. Khomkrit Mamaroeng

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2008

คมกฤษ มามะเริง : ความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียนกับความวิตกกังวล
ทั่วไปและความวิตกกังวลในการสอบ. (RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC
ACHIEVEMENT AND LEVEL OF GENERAL ANXIETY AND LEVEL OF TEST
ANXIETY) อ.ที่ปรึกษา : รศ. ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 44 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียน
กับความวิตกกังวลทั่วไปและความวิตกกังวลในการสอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย จำนวน 120 คน ณ โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครและโรงเรียนกวดวิชา ซึ่งในการ
วิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามคือ 1. แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป 2. แบบวัดความวิตกกังวลใน
การสอบ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สัมฤทธิผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทั่วไป ($p < .05$)
2. สัมฤทธิผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบความวิตกกังวลในการสอบ ($p < .001$)
3. กลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียน
กลุ่มที่ 2 (2.51 – 3.00) มีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปแตกต่างกัน ($p < .05$)
4. กลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียน
กลุ่มที่ 3 (2.51 – 3.00) และ กลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่ม
สัมฤทธิผลทางการเรียนกลุ่มที่ 4 (3.51 – 4.00) มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ
แตกต่างกัน ($p < .05$)

สาขาวิชา.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต..... *คมกฤษ มามะเริง*.....
ปีการศึกษา.....2551..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... *[Signature]*.....

KHOMKRIT MAMAROENG : RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC
ACHIEVEMENT AND LEVEL OF GENERAL ANXIETY AND LEVEL OF TEST
ANXIETY : ADVISOR : ASSO. PROF.PRAPAIPAN POOMWUTTHISAN, 44 pp.

The purpose of this research was to study the relationship between academic achievement and level of general anxiety and level of test anxiety. The participants were 120 students in secondary school. Two instruments were used in this Study : DASS – Depression Anxiety Stress Scales and Test Anxiety Scales.

The results of this study were as follow :

1. Academic achievement are negatively correlated with general anxiety
($p < .05$)
2. Academic achievement are negatively correlated with test anxiety
($p < .001$)
3. The general anxiety scores of the academic achievement in group 1 (2.00 – 2.50) were higher than the academic achievement in group 2 (2.51 – 3.00) ($p < .05$)
4. The test anxiety scores of the academic achievement in group 1 (2.00 – 2.50) were higher than the academic achievement in group 3 (3.01 – 3.50) and the academic achievement in group 4 (3.51 – 4.00) ($p < .05$)

Field of Study : Psychology

Student's Signature *Khomkrit Mamaroeng*

Academic Year : 2008

Advisor's Signature *P. Poomwutthisan*

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตาของอาจารย์ประไพพรรณ คุณวุฒิสาร
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ซึ่งได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ แนวทางการทำโครงการวิจัย คำแนะนำต่างๆ
ในการทำโครงการวิจัย และตรวจแก้ไขงานของผู้วิจัยด้วยความเอาใจใส่ ผู้วิจัยขอกราบ
ขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คุณนนทวัฒน์ ประจันตเสน และนางสาวพิริยฉัตร คณานุรักษ์ เป็นอย่าง
สูงในการช่วยเป็นธุระในการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ พี่เจียร์ จิตวิทยารุ่น 1 ที่ช่วยเหลือและช่วยสอนให้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
สถิติสำหรับการวิจัย

ขอขอบพระคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กัน
ตลอดมา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ ที่คอยให้การสนับสนุน คอยให้กำลังใจ ให้
ความรัก ความห่วงใย และความเชื่อมั่นตลอดการทำโครงการนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	15
ขอบเขตการวิจัย.....	15
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	16
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	16
2. วิธีดำเนินงานวิจัย.....	17
กลุ่มตัวอย่าง.....	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	18
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	19
3. ผลการวิจัย.....	20
4. อภิปรายผลการวิจัย.....	28
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	31
รายการอ้างอิง.....	33
ภาคผนวก ก.....	37
ภาคผนวก ข.....	40

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนกลุ่มตัวอย่างแบ่งตามคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน.....	17
2	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	20
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปในแต่ละกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน.....	21
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในแต่ละกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน.....	22
5	การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป.....	23
6	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ด้านความวิตกกังวลทั่วไป.....	24
7	ผลต่างค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปกับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน.....	25
8	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ด้านความวิตกกังวลในการสอบ.....	26
9	ผลต่างค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบกับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน.....	27
10	การวิเคราะห์หาค่า Cronbach's alpha ของแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป DASS.....	41
11	การวิเคราะห์หาค่า Cronbach's alpha ของแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ Test-Anxiety.....	41
12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ด้านความวิตกกังวลทั่วไป.....	41
13	การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ด้านความวิตกกังวลในการสอบ.....	42
14	การเปรียบเทียบรายคู่ ด้านความวิตกกังวลทั่วไป.....	42
15	การเปรียบเทียบรายคู่ ด้านความวิตกกังวลในการสอบ.....	43

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเรียนหนังสือของเด็กไทยในปัจจุบันไม่ได้เพียงแค่เรียนเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้หรือความสามารถเท่านั้น แต่ยังต้องแข่งขันกับผู้อื่นอีกด้วย การแข่งขันด้านการเรียนในยุคสมัยนี้เริ่มมีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนแทบจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้ศึกษาเล่าเรียนทุกคนรับรู้ได้แล้วว่าการเรียนก็คือการแข่งขันอย่างหนึ่งที่นอกจากจะต้องแข่งขันกับผู้อื่นแล้วยังจะต้องแข่งกับตัวเองเพื่อให้ได้มาซึ่งความพึงพอใจในสัมฤทธิ์ผลด้านการเรียน

สัมฤทธิ์ผลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมนั้น ส่วนใหญ่สามารถวัดและประเมินออกมาได้จากการสอบทั้งการสอบกลางภาคและการสอบปลายภาค ทำให้การแข่งขันน่าจะเกิดขึ้นที่จุดนี้ ถ้าผู้เรียนสอบได้คะแนนสูงก็จะทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงขึ้นไปด้วย แต่ถ้าทำไม่ได้หรือได้คะแนนน้อยสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนก็จะลดน้อยลงไป ซึ่งสาเหตุนี้ก็จะทำให้ผู้เรียนมีความวิตกกังวลในการสอบ ความวิตกกังวลสามารถส่งผลต่าง ๆ ต่อผู้เรียนได้หลายทาง ทั้งทางด้านร่างกาย เช่นมีการกระทบกระเทือนต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกปากแห้ง เวียนศีรษะ ฯลฯ ทางด้านพฤติกรรมก็จะทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิด เหนื่อยง่าย ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจการงาน เป็นต้น (เจริญ สมวงษ์ศิริ, 2523) ด้านจิตใจและอารมณ์ก็ทำให้เกิดความเครียดและไม่มีความสุข หากมีความวิตกกังวลในระดับที่สูงจนเกินไปก็อาจเกิดอาการต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ (Deffenbacher & Suinn, 1982) และที่สำคัญคือความวิตกกังวลยังส่งผลต่อการสอบด้วย Keys and Whiteside (1930 อ้างถึงใน Sarason, 1960) ได้ทำงานวิจัยโดยศึกษากับกลุ่มเด็กที่มีเพศ อายุ ระดับสติปัญญาและเชื้อชาติเดียวกัน แต่ความแตกต่างด้านอารมณ์และความวิตกกังวลไม่เหมือนกัน พบว่าเด็กที่มีอารมณ์ไม่มั่นคงและมีความวิตกกังวลสูงนั้นจะมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำกว่าเด็กที่มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีความวิตกกังวลที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ ศุภลักษณ์ พรพรรณนะแพทย์ (2512) ได้ทำการศึกษาโดยการเปรียบเทียบการเรียนรู้อะหว่างนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงกับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ พบว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีการเรียนรู้ที่ดีกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง Bandura (1997) กล่าวว่าความวิตกกังวล หมายถึง ความคลุมเครือหรือความไม่สบายใจเพราะกลัวเป็นอย่างมาก โดยปกตินักเรียนจะต้องมีความเอาใจใส่และกังวลเกี่ยวกับการสอบของตนเองอยู่แล้วว่าจะทำได้ดีหรือไม่ พบว่านักเรียนส่วนมากที่ทำคะแนนได้ดีมักจะมีวิตกกังวลอยู่ในระดับที่ปานกลาง ถ้ามีความวิตก

กังวลอยู่ในระดับที่สูงมากจนเกินไปก็จะทำให้นักเรียนมีประสิทธิภาพในการสอบที่น้อยลง ซึ่งแนวคิดของ Bandura นั้นค่อนข้างสอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดกับประสิทธิภาพในการทำงาน กล่าวคือความเครียดกับประสิทธิภาพในการทำงานมีความสัมพันธ์กันแบบ U หักกลับ (Inverted – U Relationship) คือ ความเครียดในระดับที่ต่ำจะทำให้ร่างกายขาดแรงจูงใจในชีวิต เชื่อยชา จะส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการทำงานที่ต่ำ ความเครียดในระดับปานกลาง จะกระตุ้นร่างกายและเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้มากขึ้น ทำให้สามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ประสิทธิภาพในการทำงานก็จะสูง แต่ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับที่มากเกินไปก็จะรับได้ก็จะรู้สึกตึงเครียดและได้รับความเดือดร้อนจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำ ซึ่งประสิทธิภาพของการทำงานในที่นี้ก็เปรียบได้กับการสอบของนักเรียนนั่นเอง Frandsen (1961 อ้างถึงใน ศุภลักษณ์ พรรณนะแพทย์, 2512) กล่าวว่านักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือปรับอารมณ์ไม่ได้จะมีความกังวลใจอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นความวิตกกังวลในการสอบ (test anxiety) ซึ่งสามารถพบได้บ่อย ๆ ในหมู่นักเรียนและนักศึกษา ความวิตกกังวลในการสอบนี้ก็จะเป็นตัวทำลายความสามารถในการตั้งสมาธิ การคิด การจำ และอาจควบคุมไปกับความตึงเครียด ความกระวนกระวาย หรืออาจมีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อบ้าง (Marion, 1974 อ้างถึงใน นัยนา เหล่าสุวรรณ, 2525)

การเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 การสอบไม่มีแคในโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังมีสอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เปรียบได้กับการเข้าไปอยู่ในสนามแข่งที่ต้องแข่งขันกับคนอื่น ๆ ทั่วประเทศ และยังเป็นสอบที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นการสอบที่สำคัญที่สุดในชีวิตวัยรุ่นเลยทีเดียว สิ่งนั้นก็คือการสอบเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษา Gaudry & Spielberger (1971) ได้กล่าวไว้ว่า สภาพการสอบที่เป็นพิธีการมากก็จะกดดันให้ความวิตกกังวลที่มีอยู่ในตัวผู้เรียนสูงขึ้น หรืออาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลแบบใหม่ ทำให้ไม่สามารถทำข้อสอบให้ถึงระดับความสามารถที่เป็นไปได้ในสภาพการสอบที่กดดันน้อยกว่า ทำให้อาจทำข้อสอบไม่ได้ทั้ง ๆ ที่มีความสามารถ ซึ่งการสอบเพื่อเข้าเรียนต่อในระดับอุดมศึกษานั้นผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการสอบที่เข้มงวด มีความเป็นทางการ และมีการแข่งขันในระดับที่สูงมาก การสอบเช่นนี้ย่อมทำให้ผู้สอบตกอยู่ในภาวะที่ถูกคุกคาม ทำให้มีสภาพที่ถูกกดดันซึ่งมีผลทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับที่สูงจนอาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาได้

การมีระดับความวิตกกังวลที่สูงในวัยรุ่นนั้นอาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น เริ่มมีความเครียดและเมื่อผลการสอบของตนเองออกมาไม่เป็นที่น่าพึงพอใจก็อาจทำให้เกิดความเสียใจ ซึมเศร้าและนำไปสู่การมีพฤติกรรมรุนแรงที่วัยรุ่นสมัยนี้มักนิยมทำกันเมื่อผิดหวังจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมาก ๆ นั่นก็คือการฆ่าตัวตาย

เพราะฉะนั้นผู้วิจัยคิดว่าจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของระดับความวิตกกังวลของผู้เรียนโดยเฉพาะผู้ที่เรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่น่าจะมีระดับความวิตกกังวลค่อนข้างมากจากการสอบที่ต้องแข่งขันกับคนทั้งประเทศ ทำให้อาจทำสิ่งที่อันตรายกับตนเองได้ ถ้าสามารถรู้ระดับความวิตกกังวลของผู้เรียนได้ว่าอยู่ในระดับที่สูงต่ำเพียงใด ก็จะสามารถควบคุมและให้คำปรึกษาต่อผู้เรียนเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาและยังเป็นการฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดของผู้เรียนซึ่งยังสามารถส่งผลดีต่อไปในอนาคตได้อีกด้วย

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนนั้นมีทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ หลายทฤษฎี ได้แก่

ทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น”

Rogers (1972) ให้ความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” ว่าตรงกับคำภาษาอังกฤษ Adolescence หมายถึง การก้าวไปสู่การมีวุฒิภาวะ (To grow to maturity) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Adolescere ซึ่งแปลว่า “พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก” (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ซึ่งคล้ายกับ Hurlock (1973) และ กัลญา แก้วอินทร์ (2545) ที่ให้ความหมายว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ โดยมีการเจริญเติบโตไปสู่ความมีวุฒิภาวะทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งยึดเอาความพร้อมและวุฒิภาวะทางเพศเป็นจุดเริ่มต้น สุขา จันทรโสม (2529) และ ประดับ เรืองมาลัย (2521) ก็ได้ให้ความหมายของคำว่าวัยรุ่นเช่นเดียวกัน คือกำหนดเอาความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นสำคัญ โดยเด็กผู้หญิงจะดูจากการเริ่มมีประจำเดือน และเด็กผู้ชายจะดูจากการผลิตอสุจิเป็นครั้งแรก คือเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะทางเพศสมบูรณ์และทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ดังนั้นผู้วิจัยขอสรุปความหมายของคำว่า “วัยรุ่น” ว่า วัยรุ่น คือวัยที่มีการเติบโตจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาที่จะมีวุฒิภาวะมากขึ้นและจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว

การแบ่งระยะของวัยรุ่น

สังคมในแต่ละแห่งนั้นจะมีการแบ่งระยะของวัยรุ่นที่ไม่เท่ากัน โดยจากการศึกษาจากผู้ที่ได้ทำวิจัยไว้แล้วนั้น จะสังเกตเห็นได้ว่าในสังคมไทยจะกำหนดเอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นสำคัญ โดยเฉลี่ยแล้วจะเริ่มตั้งแต่อายุ 13 ปี และไปสิ้นสุดวัยรุ่นที่อายุประมาณ 21 ปี ฉะนั้น ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530 อ้างถึงใน กรุณา อารีพันธ์, 2550) จึงแบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescent) อายุ 13 – 15 ปี

ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescent) อายุ 15 – 18 ปี

ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescent) อายุ 18 – 21 ปี

1. ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescent) เป็นระยะที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น อยู่ในช่วงอายุประมาณ 13-15 ปี วัยรุ่นระยะนี้จะเป็นช่วงที่มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นระยะนี้จึงมุ่งเข้าหาตนเอง มีความสนใจในรูปร่างของตน พึ่งพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ภายนอกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescent) อยู่ในช่วงอายุประมาณ 15-18 ปี วัยรุ่นระยะนี้

เป็นระยะผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มาแล้ว ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทั้งในร่างกายจิตใจ และความนึกคิดของวัยรุ่นระยะนี้จะมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปได้ระยะนี้จะมุ่งความสนใจเพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตน ฉะนั้นพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นระยะนี้จะชอบความเป็นอิสระ ชอบการทดลอง และต้องการเป็นตัวของตัวเอง โดยมีทัศนคติและค่านิยมของตนเอง ตลอดจนมีการวางแผนในอนาคต นอกจากนั้นเด็กในระยะนี้ยังเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอีกด้วย

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescent) เป็นระยะสุดท้ายก่อนที่จะเปลี่ยนเข้าสู่ผู้ใหญ่ ระยะนี้จะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 18-21 ปี เป็นระยะที่เด็กจะเริ่มจัดรูปแบบของตนเอง เริ่มมีการ

ฝึกความชำนาญในสายอาชีพของตนที่มุ่งหวังจะทำในอนาคต รู้จักตนเองและสามารถเชื่อมโยงบทบาทหน้าที่ของตนเองให้เข้ากับสังคมใหม่ที่ตนอยู่ รู้คุณค่าชีวิต และสร้างจุดหมายของชีวิต ในระยะนี้การพัฒนาของวัยรุ่น เริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งมักมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมากกว่าทางร่างกาย

จากการแบ่งระยะของวัยรุ่นดังที่ได้กล่าวมา จะเห็นได้ว่า อายุที่เด็กจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นคือ

อายุประมาณ 13 ปีและสิ้นสุดที่อายุประมาณ 21 ปี ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะเลือกเอาแต่เฉพาะวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งหมายถึงเด็กที่มีอายุ 15-18 ปี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยสนใจศึกษานั้นอยู่ในกลุ่มวัยรุ่น ในระยะนี้ นั่นคือกลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีอายุประมาณ 17-18 ปี

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกและลาติน รากศัพท์ที่มาจากภาษากรีกมีความหมายว่า “กดให้แน่น รัวให้แน่น” ส่วนรากศัพท์ที่มาจากภาษาละตินมีความหมายว่า “ความแคบหรือตีบตัน” จากรากศัพท์ทั้ง 2 ภาษา ความวิตกกังวลจะมีความหมายที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน นั่นคือความวิตกกังวลหมายถึง ความไม่สุขสบาย ความกดดัน นอกจากนี้ความหมายของความวิตกกังวลยังครอบคลุมไปถึงความรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ความรู้สึกหวาดกลัวต่อผลที่จะเกิดขึ้น ความรู้สึกกระสับกระส่าย ความรู้สึกอึดอัดไม่สบายและความรู้สึกตื่นตระหนก (Ladder & Mark, 1971 อ้างถึงใน รัชณี วีระสุขสวัสดิ์, 2535) หรือจากการที่รู้สึกว่าคุณเองถูกข่มขู่หรือกำลังมีอันตราย หรือไม่รู้ว่าจะต่อไปจะมีอะไรเกิดขึ้นในอนาคต (ลักษณะ มูลศรี, 2535 อ้างถึงใน สมโภชน์ เขียมสุภาวิชิต, 2532) นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นอาการทางประสาท (neurotic behavior) ประการหนึ่งซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจเพราะอาจไปรบกวนการทำกิจกรรมอื่น ๆ หรือก่อให้เกิดพฤติกรรมที่จำกัด พฤติกรรมที่เสียหายและพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งก็จะทำให้เกิดผลเสียที่ไม่ดีแก่ผู้ที่มีความวิตกกังวลในระดับที่มากจนเกินไป แต่ก็ไม่ได้มีผู้ใดกล่าวว่าคนที่บุคคลใดมีความวิตกกังวลนั้นหมายถึงบุคคลนั้นเป็นบุคคลไม่ปกติ รัตนา สายพานิชย์ และ สุวรรณีย์ พุทธิศรี (2548) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางด้านอารมณ์ของบุคคลโดยเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้ในคนปกติทั่วไป แสดงว่าทุกคนย่อมมีความวิตกกังวลกันทั้งนั้น อยู่ที่ว่าจะมากหรือน้อยหรือจะอยู่ในระดับที่พอดีหรือไม่ Spielberg (1966) เสริมว่า ความวิตกกังวลคือความรู้สึกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์ และลักษณะทางสรีระวิทยาที่ตอบสนองของกระบวนการทางความคิดและการเข้าใจของบุคคล โดยบุคคลรับรู้สถานการณ์ว่าตนเองถูกคุกคาม ดังนั้นความวิตกกังวลจึงไม่ได้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยตรงจากภาระของสถานการณ์ที่คุกคาม แต่เกิดจากการที่บุคคลได้คาดการณ์ถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง นอกจากความวิตกกังวลจะเป็นสาเหตุของอาการต่าง ๆ แล้ว Wolpe (1975) ได้ชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวลเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการกลัวอย่างไม่มีเหตุผลและอาการทางประสาทอื่น ๆ อีกด้วย โดยความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุที่เป็นสาเหตุของ

โรคประสาทนั้นเป็นการตอบสนองโดยอัตโนมัติที่ผิดปกติไปอย่างถาวร ซึ่งได้รับมาจากการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก ซึ่งคล้ายกับ Horney (1942 อ้างถึงใน ประหยัด ทองมาก, 2519) ที่ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลในลักษณะของความกลัว (Fear) เขาอธิบายว่า ความวิตกกังวลนั้นคล้าย ๆ กับความกลัว ต่างกันที่ความวิตกกังวลเป็นความกลัวอย่างมงงาย ไร้เหตุผล บุคคลเกิดความกลัวโดยไม่ทราบสาเหตุ ฉะนั้นความวิตกกังวลจึงเป็นสิ่งที่ขจัดได้ยาก เพราะบุคคลที่เกิดความวิตกกังวลไม่ทราบชัดว่าสิ่งที่เขากลัวนั้นแท้จริงคืออะไร จึงไม่สามารถตัดต้นตอของความกลัวได้ สอดคล้องกับ Swift (1969) ที่ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลว่าความวิตกกังวลคือความกลัวหรือความรู้สึกหวาดกลัวโดยทั่ว ๆ ไป โดยที่บุคคลยังไม่รู้สิ่งที่กลัว หรือไม่รู้เหตุผลในความกลัวนั้นอย่างชัดเจน คนส่วนใหญ่มักวิตกกังวลโดยไม่มีเหตุผลเพียงพอ ความวิตกกังวลจึงเป็นอารมณ์ที่คนปกติมักจะมีเหมือน ๆ กัน โดยบางคนวิตกกังวลอย่างมีเหตุผลและบางคนวิตกกังวลโดยปราศจากเหตุผลซึ่งประการหลังนั้นจะค่อนข้างเป็นปัญหา เพราะถ้าหากมีความวิตกกังวลมาก ๆ จะทำให้บุคคลนั้นมีประสิทธิภาพในการทำงานต่ำและเสียสุขภาพจิตได้

แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

แนวคิดกลุ่มจิตวิเคราะห์ Freud (1943) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลในลักษณะที่เป็นแรงขับพื้นฐานและเกี่ยวข้องกับจิตไร้สำนึก (unconscious) และกลุ่มจิตวิเคราะห์ได้มีความเห็นเกี่ยวกับความหมายของความวิตกกังวลสอดคล้องกันกับ Lipkin & Cohen (1973) และ Meador & Rogers (1979) ที่ว่าความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ ความหวาดหวั่น ความตื่นเครียด โดยมีสาเหตุที่ไม่ชัดเจน ซึ่งสาเหตุที่ไม่ชัดเจนนี้มักจะเกี่ยวกับจิตไร้สำนึก เช่นเดียวกับ ลาวรรณ ลิขิตทรัพย์ (2515) ที่ให้คำนิยามของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลคือสภาวะของจิตใจที่มีความตื่นเครียด หวาดระแวงและกลัว โดยบางครั้งหาสาเหตุได้แต่บางครั้งก็หาสาเหตุไม่ได้ เป็นสภาวะที่มีความชัดเจนในสิ่งเร้าน้อยกว่าความกลัว และมักเกี่ยวข้องกับความต้องการที่เกี่ยวข้องกันหลายประการ

แนวคิดกลุ่มมนุษยนิยม Roger (1951) ให้ความหมายของความวิตกกังวลโดยเน้นที่ความไม่สอดคล้องระหว่างตนที่เป็นจริง (Real self) และตนที่คาดหวัง (Ideal self) ซึ่งสภาวะเกิดความไม่สอดคล้องดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดความไม่สมดุลทางจิตใจ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการเกิดความวิตกกังวล

แนวคิดกลุ่มปัญญานิยม Beck (1972) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่าเป็นผลจากสภาพความกดดันที่บุคคลรับรู้และประเมินจากสถานการณ์ ดังนั้นตามแนวคิดกลุ่มนี้จะให้

ความสำคัญกับความคิดมากกว่าสภาพความกดดันที่เกิดขึ้นจริง กล่าวคือ เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น บุคคลจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นการคุกคามหรือไม่ ถ้าประเมินสถานการณ์ว่าเป็นการคุกคาม สถานการณ์นั้นก็จะกลายเป็นสถานการณ์ที่กดดัน และจะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล แต่ถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์ว่าไม่เป็นการคุกคาม สถานการณ์นั้นก็จะไม่กดดัน และก็จะไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

ลักษณะของความวิตกกังวล

Spielberger (1971) ได้ตั้งทฤษฎีลักษณะภาวะความวิตกกังวล (trait-state anxiety theory) และได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ลักษณะ คือแบบที่เป็นภาวะที่ไม่ถาวร (A-state) กับลักษณะของบุคลิกภาพที่ถาวร (A-trait) ภาวะความวิตกกังวลนั้นหมายถึงปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ซับซ้อนของมนุษย์ที่ใช้ประเมินสถานการณ์ว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัว และจะเปลี่ยนแปลงได้ตามโอกาส บุคคลที่ประเมินสถานการณ์ว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัวทั้ง ๆ ที่ไม่มีอันตรายอยู่จริงก็เรียกได้ว่าเป็นผู้มีภาวะความวิตกกังวลในระดับสูง ในขณะที่เดียวกัน ถ้าสถานการณ์มีอันตรายอยู่จริงแต่บุคคลมิได้ยอมรับว่าเป็นความน่ากลัวก็จะเป็นผู้ที่มีภาวะความวิตกกังวลในระดับต่ำ ส่วนลักษณะความวิตกกังวลนั้นก็คือ การที่บุคคลมองสถานการณ์รอบ ๆ ว่าเป็นอันตรายหรือน่ากลัว แล้วตอบสนองต่ออันตรายนั้นด้วยภาวะความวิตกกังวล บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงมีแนวโน้มที่จะยอมรับสภาพการณ์จำนวนมากว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัวมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะความวิตกกังวลต่ำ และจะตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เป็นอันตรายนั้นด้วยภาวะความวิตกกังวลที่มีความเข้มข้นสูง (Bruno, 1975)

Boughman (1966) เห็นด้วยกับความเชื่อของฟรอยด์ที่ว่า บุคลิกภาพของคนส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวลเป็นตัวเร้าให้คนใช้กลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism) อันเป็นผลก่อให้เกิดเป็นโครงสร้างบุคลิกภาพของแต่ละคน โดย Boughman กล่าวว่าความวิตกกังวลมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ความกระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ ไม่รู้สึกมั่นคงปลอดภัย สภาวะเช่นนี้เป็นสภาพการณ์ที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือขจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนราง ไม่มีสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัว

3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับ (Drive) ที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจ (Motive) คือเป็นตัวกระตุ้นหรือระงับให้บุคคลแสดงหรือหยุดแสดงกิริยาอาการ

พฤติกรรมที่แสดงควมวิตกกังวล ของบุคคลโดยทั่วไป อาจจำแนกออกเป็นส่วนย่อย ๆ ดังนี้ (ลาวรรณ ลิขิตทรัพย์, 2515)

1. ตื่นเต้น (Excitable) คือ มีลักษณะที่ไม่อดทนต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มารบกวนจิตใจ เมื่อมีเหตุการณ์มากระทบจิตใจก็จะเก็บความรู้สึกไว้ได้ยาก มักจะแสดงออกมาในทันที เช่น โกรธ ร้องไห้ เป็นต้น

2. ขลาดกลัว หรือ ประหมา (Apprehensive) คือ ลักษณะที่หวาดกลัวหรือประหมา ไม่กล้าแสดงออก หลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็น หรือการกระทำต่อหน้าคนหมู่มาก ถ้าจำเป็นต้องแสดงก็มักงอแงหรือเคอะเขิน

3. เคร่งเครียดจริงจัง (Tense) คือ ลักษณะที่เอาจริงจังต่อชีวิต มักจะมีอารมณ์เครียดอยู่ตลอดเวลาหรือเครียดอยู่บ่อย ๆ จิตใจหมกมุ่น ไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่ชอบการพูดเล่น กังวลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว มองสิ่งต่าง ๆ รอบตัววุ่นวายไปหมด

4. อารมณ์อ่อนไหว (Affected by feelings) คือ ลักษณะที่ตีใจง่าย เสียใจ โกรธ น้อยใจง่าย หวั่นไหวไปกับคำพูดหรือการกระทำของผู้อื่นได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยอยู่

5. ขี้อาย (Shy) คือ ลักษณะที่ไม่กล้าแสดงออก ชอบหลบหน้าคนหมู่มาก ไม่กล้าเสี่ยงทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

6. จิตใจวุ่นวาย (Undisciplined Self-Conflict) คือ ลักษณะที่ชอบคิดมาก เมื่อมีเรื่องรบกวนจิตใจก็จะเก็บไปคิดเป็นเวลานาน ลืมนยาก มักเศร้าซึมหรือใจลอย

สาเหตุของความวิตกกังวล

Epstein (1972) ได้สรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลไว้ว่าเกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุจากการมีสิ่งเร้าทางกายภาพมากระตุ้นเร้าบุคคลจนเกินขีดระดับความสามารถของบุคคลที่จะทนได้ ดังนั้นการตอบสนองต่อความวิตกกังวลที่มาจากสาเหตุนี้จะแสดงออกมาเป็นความเจ็บปวด แล้วมีผลทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวล นอกจากนี้แล้วขีดระดับความสามารถของบุคคลที่จะทนต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นนั้นจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

2. สาเหตุจากความไม่สอดคล้องกันของความคิด คือเป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์ของตนและความคาดหวัง นั่นหมายความว่าเกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างความจริงและความคาดหวัง ซึ่งจะเป็นภาวะที่รู้สึกถูกคุกคามและนำไปสู่การเกิดอาการวิตกกังวล

3. สาเหตุจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจเกิดจากการไม่รู้ว่สิ่งเร้าใดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล และเกิดจากการจัดแย้งระหว่างกาที่จำเป็นต้องเลือกการตอบสนอง ซึ่งภาวะเช่นนี้จะนำไปสู่การเกิดความวิตกกังวล

ผลของความวิตกกังวล

Goldberger (1982) ได้กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อหลายด้าน คือ ความวิตกกังวลทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งในด้านชีวเคมี ด้านสรีระ ด้านอารมณ์ และด้านความคิด ทั้ง 4 ด้านอธิบายได้ดังนี้

1. ด้านชีวเคมี คือ ในขณะที่เกิดความวิตกกังวล ระบบประสาทอัตโนมัติจะถูกกระตุ้นซึ่งมีผลต่อการทำงานของสมองและต่อมไร้ท่อ กล่าวคือ ในขณะที่เกิดความวิตกกังวลขึ้น Adrenal medulla จะหลั่งสาร Adrenaline ซึ่งจะทาให้ระดับของฮอร์โมนบางชนิดในเลือดเพิ่มสูงขึ้น

2. ด้านสรีระ ผลกระทบด้านสรีระนั้น ส่วนมากจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่าย การเปลี่ยนแปลงทางระบบประสาทอัตโนมัติมักจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเคมี เช่น สาร Adrenaline จะส่งผลให้อัตราการไหลเวียนของเลือดมีมากขึ้น ร่างกายขับน้ำย่อยมากกว่าปกติ สาร Epinephrine จะส่งผลให้หัวใจเต้นเร็วและแรง ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออกง่าย อัตราการเผาผลาญอาหารเพิ่มขึ้น สาร Corticosteroids จะส่งผลต่อประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้ออนไม่หลับ กระวนกระวาย ร่างกายขาดภูมิต้านทานโรค การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อปวดเมื่อยตามร่างกาย การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบขับถ่ายทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องผูกหรือท้องเสีย ปัสสาวะบ่อย

3. ด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลนั้นส่งผลต่ออารมณ์ ทำให้เกิดอาการตื่นเต้น หวาดหวั่น หงุดหงิด ตกใจง่าย โกรธง่าย กระสับกระส่าย ขาดสมาธิ เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ ร้องไห้บ่อย โศกเศร้า เสียใจ เป็นต้น

4. ด้านความคิด ความจำและการรับรู้ ผลจากความวิตกกังวลจะทำให้เกิดความผิดปกติเกี่ยวกับความคิด ได้แก่ การเกิดความคิดในทางลบ ระบบความคิดถูกรบกวน หมกมุ่น สับสน ย้ำคิด ไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ตัดสินใจช้า ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ ฯลฯ ส่วนความผิดปกติเกี่ยวกับความจำได้แก่ อาการหลงลืม ความสามารถในการจำลดลงและมีความผิดปกติเกี่ยวกับการรับรู้

ระดับของความวิตกกังวล

Johnson (1986) ได้แบ่งระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย (Mild anxiety) เป็นความวิตกกังวลในระดับที่กระตุ้นให้บุคคลมีความตื่นตัว กระตุ้นประสาทรับสัมผัสทั้ง 5 ให้สามารถรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เรียนรู้และแก้ปัญหาได้ดีขึ้น และยังทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate anxiety) เป็นความวิตกกังวลในระดับที่ทำให้บุคคลสนใจต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น มีผลทำให้การรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ลดลง ความสามารถเกี่ยวกับการเรียนรู้ลดลง ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลในการสอบ เช่น ปวดศีรษะ

มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ มีอาการบั่นป่วนภายในท้อง มีอาการหอบหายใจเข้าออกแรง เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Severe anxiety) เป็นความวิตกกังวลในระดับที่ทำให้การรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ลดลงอย่างมาก จนอาจทำให้รับรู้สภาพแวดล้อมบิดเบือนไปจากความเป็นจริง รับรู้รายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เพียงบางส่วน ทำให้ไม่สามารถเชื่อมโยงรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดได้ และบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความวิตกกังวลทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุด (Panic anxiety) เป็นความวิตกกังวลในระดับที่ทำให้บุคคลรับรู้สภาพแวดล้อมบิดเบือนไปจากความเป็นจริงจนอาจมีอาการของประสาทหลอน บุคคลสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดผิดปกติจนอาจมีอาการหลงผิด ความสามารถเกี่ยวกับเรียนรู้เสียไป ร่างกายมีการตอบสนองต่อความวิตกกังวลอย่างรุนแรง

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลนั้นไม่ใช่ภาวะที่ทำให้เกิดผลแต่ในทางลบเพียงอย่างเดียว หากแต่ถ้าถ้ามีความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยหรือปานกลาง ความวิตกกังวลนั้นก็จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวให้สามารถเรียนรู้ คิด แก้ปัญหา และทำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังเกิดความคิดสร้างสรรค์ แต่ถ้ามีความวิตกกังวลในระดับที่สูงและรุนแรงที่สุด ก็ย่อมก่อให้เกิดผลในทางลบต่าง ๆ ตามมา อาจทำให้เกิดมีอาการทางจิตหรือคิดสั้นฆ่าตัวตายได้

ทฤษฎีความวิตกกังวลในการสอบ

ความวิตกกังวลในการสอบนั้นเป็นความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ (Situation-specific anxiety) นั่นคือหมายความว่า การเกิดความวิตกกังวลในการสอบนั้นจะต้องมีสถานการณ์อย่างเจาะจงเกิดขึ้น (รักรอง งามศิริ, 2540) ซึ่งสถานการณ์ในที่นี้คือสถานการณ์การ

สอบ ซึ่งสถานการณ์การสอบนี้จะทำให้บุคคลรับรู้และประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่คุกคาม ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจและตอบสนองออกมา 2 ลักษณะคือ กังวล (Worry) และมีอารมณ์ที่รุนแรง (Emotionality) (Spielberger & Vagg, 1995) ซึ่ง Liebert & Morris (1967 อ้างถึงใน Spielberger & Vagg, 1995) มีแนวคิดที่ว่าทั้ง 2 ลักษณะนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความวิตกกังวลในการสอบ (Major component of test anxiety) นั่นคือ

ความกังวล (Worry) หมายถึง การครุ่นคิดเกี่ยวกับการผลของการล้มเหลวจากการสอบ และการมีอารมณ์ที่รุนแรง (Emotionality) หมายถึงมีการตอบสนองทางร่างกายที่เกิดจากการถูกกระตุ้นจากสถานการณ์ที่ตนเองได้ประเมินว่าตนเองนั้นกำลังตกอยู่ในภาวะคุกคาม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเป็ผลมาจากการกระตุ้นเร้าจากระบบประสาทอัตโนมัติ

การศึกษาส่วนใหญ่พบว่า องค์ประกอบด้านความคิดกังวล (Worry) จะมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนสอบ แต่การมีอารมณ์ที่รุนแรง (Emotionality) นั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนสอบ จากการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบของ Spielberger (1980, อ้างถึงใน Spielberger & Vagg, 1995) พบว่าโดนปกติแล้วนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบ จะมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะประจำตัว (T-anxiety) สูง และนักเรียนที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะประจำตัวสูงจะมีแนวโน้มที่จะเกิดการรับรู้ว่าตนเองถูกคุกคามจากการสอบ และจะมีความวิตกกังวลในการสอบมากกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำ

Marion & John (1974 อ้างถึงใน นัยนา เหล่าสุวรรณ, 2525) ได้กล่าวว่า สำหรับเรื่องความวิตกกังวลในการสอบนั้นเป็นสิ่งที่พบได้บ่อย ๆ ในหมู่นักเรียนและนักศึกษา ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถในการตั้งสมาธิ การคิดและการจำ และมักควบคู่ไปกับความตึงเครียด ความกระวนกระวายหรืออาจมีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ฉะนั้นบุคคลทุกคนย่อมต้องตกอยู่ในสภาพที่มีความวิตกกังวลในการสอบเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลในการสอบที่มากเกินไปก็จะทำให้เกิดผลเสียหลาย ๆ อย่างต่อบุคคลนั้น ๆ และทำให้ประสิทธิภาพในการทำการสอบนั้นลดน้อยลง

งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ประหยัด ทองมาก (2519) ได้ทำการวิจัยเรื่องความวิตกกังวล นิสัยในการเรียนและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 305 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถมีความวิตกกังวล นิสัยในการเรียนและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รังรอง นามศิริ (2540) ได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 594 คน พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญ คือ ความคิดทางลบและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนด้านการเรียน ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ นิสัยด้านการเรียน ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ นิสัยการเรียน อัตราในทัศนคติการเรียนและการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครอง และตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมต่อความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือ ความคิดทางลบ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการเรียน นิสัยการเรียน อัตราในทัศนคติการเรียนและการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครอง

Cattell (1961 อ้างถึงใน ลาวรรณ ลิขิตทรัพย์, 2515) ได้ทำการวิจัยและสรุปผลได้ว่าความวิตกกังวลและสัมฤทธิผลทางการเรียนนั้น มีความสัมพันธ์กันเป็นลบ แต่สามารถบอกได้เฉพาะเรื่องทั่วไปเท่านั้น เพราะผลดังกล่าวยังขึ้นอยู่กับลักษณะของงานหรือสิ่งที่เรียนรู้ แรงจูงใจระดับอายุ และความเข้มของความวิตกกังวล สอดคล้องกับ Mc Candless & Castaneda (1956 อ้างถึงใน ประหยัด ทองมาก, 2519) ได้ศึกษาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับสัมฤทธิผลทางการเรียนในวิชาต่าง ๆ 30 วิชา พบว่ามีเพียงวิชาเดียวที่มีค่าสหสัมพันธ์เป็นศูนย์ ส่วนวิชาอื่น ๆ นั้นมีค่าสหสัมพันธ์เป็นลบทั้งหมด ตั้งแต่ -0.05 ลงไป ซึ่งในจำนวนนี้มี 13 วิชาที่มีค่าเป็นลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Kline et al. (1969) และงานวิจัยของ Cox (1962, อ้างถึงใน ลาวรรณ ลิขิตทรัพย์, 2515) มีความสอดคล้องกับกฎของ Yerkes – Dodson คือพบว่า ความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ การทำงาน หรือสัมฤทธิผลทางการเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กันเป็นเส้นโค้ง กล่าวคือ ถ้าความวิตกกังวลน้อยหรือมากเกินไปก็จะอยู่ตรงส่วนปลายของเส้นโค้ง ก็จะทำให้เรียนรู้ได้น้อย ไม่อยากเรียนรู้ ไม่อยากทำงาน หรือเรียนรู้และทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรเพราะว่าวิตกกังวลมากเกินไป แต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลอยู่ส่วนกลางของเส้น คือส่วนที่โค้งสูงขึ้นไป ก็แสดงว่ามีความวิตกกังวลระดับปานกลาง เหมาะกับการเรียนรู้และการทำงานมากที่สุด ซึ่งจะทำให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดด้วย

Stevenson & Adam (1969 อ้างถึงใน ประหยัด ทองมาก, 2519) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 318 คน พบว่าคะแนนจากแบบทดสอบสัมฤทธิผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนความวิตกกังวล กล่าวคือ ความวิตกกังวลนั้นส่งผลต่อการเรียนรู้ซึ่งการเรียนรู้ก็จะส่งผลต่อไปยังสัมฤทธิผลทางการเรียน จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่าถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำสัมฤทธิผลทางการเรียนจะสูง และถ้ามีระดับความวิตกกังวลสูงสัมฤทธิผลทางการเรียนจะต่ำ

Galassi, Frierson & Sharer (1981 อ้างถึงใน รักรอง นามศิริ, 2540) ได้ศึกษาพฤติกรรม โดยเน้นที่พฤติกรรมภายในของนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง ปานกลาง และต่ำ ในสภาพการสอบจริง โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของความวิตกกังวลในการสอบ ระดับของผลการเรียนที่ผ่านมา และช่วงเวลาที่ประเมินตัวแปรตามในระหว่างการสอบที่มีต่อความคิดทางบวก ความคิดทางลบ และผลการสอบ โดยทำการศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี 231 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาประวัติศาสตร์และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ทำการทดลองโดยสุ่มนักศึกษาเข้ากลุ่มเพื่อเข้ารับการทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ให้ตอบแบบวัดเพื่อประเมินตัวแปรตามในตอนเริ่มต้นการสอบ กลุ่มที่ 2 ให้ตอบแบบวัดเพื่อประเมินตัวแปรตามเมื่อเวลาของการสอบได้ผ่านไปครึ่งหนึ่งของเวลาที่กำหนดให้ กลุ่มที่ 3 ให้ตอบแบบวัดเพื่อประเมินตัวแปรตามก่อนสอบเสร็จ 10 นาที การดำเนินการทดลองจะดำเนินการในระหว่างสถานการณ์สอบจริงของวิชาประวัติศาสตร์ โดยแต่ละกลุ่มจะใช้เวลาสอบ 1 ชั่วโมง 40 นาที ลักษณะของข้อสอบเป็นข้อสอบแบบอัตนัยและมีเนื้อหาเหมือนกันทุกกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการพูดของตนเอง (Internal dialogue) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 3 ทางของตัวแปรความคิดทางบวก พบว่าระดับของความวิตกกังวลในการสอบมีอิทธิพลต่อความคิดทางบวก และผลจากการสอบโดยวิธีของ Duncan (Duncan's test) พบว่า นักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการสอบสูงจะมีจำนวนความคิดทางบวกน้อยกว่านักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการสอบปานกลาง และต่ำ และไม่พบอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่มีต่อความคิดทางบวก และไม่พบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรใด ๆ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปรความคิดทางลบ พบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบและช่วงเวลาที่ประเมินตัวแปรตามในระหว่างการสอบมีอิทธิพลต่อความคิดทางลบ และไม่พบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร จากการทดสอบภายหลัง (Post hoc comparison) กับตัวแปรความคิดทางลบของนักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการสอบต่างกัน พบว่าความคิดทางลบเพิ่มขึ้นเมื่อระดับความวิตกกังวลในการสอบเพิ่มขึ้น โดยมีลักษณะของความสัมพันธ์เป็นแบบเส้นตรง กล่าวคือ นักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการสอบสูงจะมีความคิดทางลบมากกว่านักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการสอบปานกลางและต่ำ นักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการสอบปานกลางจะมีความคิดทางลบก่อนสอบเสร็จ 10 นาที จะมีความคิดทางลบมากกว่านักเรียนที่ได้รับการประเมินความคิดทางลบในตอนเริ่มต้นการสอบ และนักเรียนที่ได้รับการประเมินในช่วงกลางของการสอบ

Mwanwenda (1994) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ และคะแนนสอบระหว่างนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับบัณฑิตวิทยาลัยที่เรียนนอกเวลาทั้งหมด 92 คน เป็นชาย 29 คน หญิง 63 คน อายุระหว่าง 24 – 52 ปี ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความวิตกกังวลในการสอบแตกต่างกัน

และพบว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงและต่ำจะสอบได้คะแนนวิชาจิตวิทยาการศึกษาแตกต่างกัน

Prins et al. (1994) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความคิด (Cognition) ของเด็กที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง ปานกลาง และต่ำในสถานการณ์สอบจริง ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง จะมีความคิดในการประเมินตนเองในทางลบ และมีความคิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอบมากกว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลในการสอบปานกลางและต่ำ

Culler & Holahan (1980 อ้างถึงใน รักรอง งามศิริ, 2540) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน (Study-related behaviors) ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบและคะแนนสอบ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการสอบและคะแนนสอบและศึกษาความแตกต่างของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนระหว่างนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงและต่ำ โดยทำการศึกษากับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยมีวิธีคัดเลือกนักศึกษาจากคะแนนความวิตกกังวลในการสอบที่ดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วง 2 สัปดาห์แรกของการเรียน แล้วคัดเลือกมาแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเหนือเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง จำนวน 65 คน กลุ่มที่ 2 มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบต่ำ จำนวน 31 คน หลังจากนั้นจึงเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ได้แก่ นิสัยในการเรียน จำนวนชั่วโมงที่ทบทวนบทเรียนต่อสัปดาห์ ความพร้อมในการเตรียมตัวสอบ จำนวนครั้งที่ไม่เข้าเรียน จำนวนครั้งที่ไม่เข้าสอบย่อยหรือมาสอบภายหลัง และเกรดเฉลี่ยสะสม (สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงและต่ำจะมีเกรดเฉลี่ยสะสมแตกต่างกัน และผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน พบว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงและต่ำ จะมีนิสัยในการเรียนและจำนวนชั่วโมงที่ใช้ทบทวนบทเรียนต่อสัปดาห์แตกต่างกัน

Turner (1990) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนแอฟริกัน - อเมริกัน โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กแอฟริกัน - อเมริกัน เกรด 3 ถึง เกรด 6 (ประถมศึกษาปีที่ 3 - 6) จำนวน 229 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กจำนวนร้อยละ 41 มีความวิตกกังวลในการสอบ แต่อัตราส่วนใหญ่ในเด็กหญิงและเด็กชายไม่แตกต่างกัน และพบว่านักเรียนเกรด 4 มีความวิตกกังวลมากกว่านักเรียนเกรดอื่น ๆ นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะมีผลการเรียนต่ำกว่านักเรียนที่ไม่มีความวิตกกังวลในการสอบ และนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถต่ำในทุกมิติของแบบวัดการรับรู้ความสามารถ (perceived competence scale)

Green (1990) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการสอบ ความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และการให้คำแนะนำของครูที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ ผลการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการสอบพบว่า สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบและความวิตกกังวลในการสอบจะเป็นตัวทำนายเกรดได้ดีที่สุด

Comunian (1989) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการสอบ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือนักเรียนชาวอิตาลีจำนวน 200 คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่าคะแนนจากแบบรายงานความวิตกกังวล (State trait inventory) และความวิตกกังวลในการสอบมีความสัมพันธ์กัน และความวิตกกังวลในการสอบมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนเอง

Rich (1990) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความวิตกกังวลในการสอบ ทักษะการเรียน เจตคติต่อการเรียน เกรดเฉลี่ยของภาคเรียนที่ผ่านมา และคะแนนการปฏิบัติงานในคลินิกของนักศึกษาทันตอนามัยชั้นปีที่ 3 และ 4 จำนวน 89 คน ที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลในการสอบมีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยของภาคเรียนที่ผ่านมา และทักษะและทักษะและเจตคติต่อการเรียน

Riede (1993) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการสอบกับผลการเรียนของนักศึกษาที่เรียนในวิชาเทคโนโลยีการผ่าตัด โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 25 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาเทคโนโลยีการผ่าตัด การวัดความวิตกกังวลในการสอบใช้แบบรายงานความวิตกกังวลในการสอบ (Test anxiety inventory) และผลการเรียนได้ใช้เกรดเฉลี่ยของวิชาที่เรียนผ่านมาแล้วใน 8 สัปดาห์แรกของการเรียนในโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่าเกรดเฉลี่ยของรายวิชาที่ได้เรียนผ่านมาแล้วมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป
2. เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ
3. เพื่อศึกษาหาความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปในนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลการทางเรียนที่แตกต่างกัน
4. เพื่อศึกษาหาความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

1. ตัวแปรในการวิจัย
 - 1.1 ตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ คือ สัมฤทธิผลทางการเรียน
 - 1.2 ตัวแปรตามมีทั้งหมด 2 ตัว คือ
 - 1.2.1 คะแนนความวิตกกังวลทั่วไป
 - 1.2.2 คะแนนความวิตกกังวลในการสอบ
2. คุณสมบัติของผู้ร่วมการวิจัย

วัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

คะแนนสัมฤทธิผลทางการเรียน หมายถึง คะแนนเฉลี่ยจากทุกวิชาที่ผู้ร่วมการวิจัยได้จากการทำการสอบในโรงเรียนในแต่ละภาคการศึกษา

คะแนนความวิตกกังวลทั่วไป หมายถึง คะแนนที่ผู้ร่วมการวิจัยได้จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป มีข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 4 ช่วง โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยประเมินว่าตนเองตรงกับคำตอบในค่าใด จากไม่ใช้ฉันแน่นอนจนถึงใช้ฉันมากที่สุดหรือเกือบตลอดเวลา

คะแนนความวิตกกังวลในการสอบ หมายถึง คะแนนที่ผู้ร่วมการวิจัยได้จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ โดยเป็นคะแนนด้านความคิดกังวลเกี่ยวกับการสอบ มีข้อคำถามทั้งหมด 13 ข้อ เป็นมาตรประเมินค่า 5 ช่วง โดยให้ผู้ร่วมการวิจัยประเมินว่าตนเองตรงกับคำตอบข้อใด จากไม่เคยจนถึงบ่อยมาก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลทั่วไปในวัยรุ่น
2. ได้ทราบถึงระดับความวิตกกังวลในการสอบในวัยรุ่น
3. เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมต่อไปได้
4. จะได้สามารถช่วยแก้ปัญหาได้ทันที่ถ้าพบว่าวัยรุ่นมีความวิตกกังวลสูง

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียนและคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปและคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่และถ้าสัมฤทธิผลทางการเรียนแตกต่างกันจะทำให้มีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปและคะแนนความวิตกกังวลในการสอบแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีจำนวนทั้งสิ้น 120 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลายที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกได้เป็น 4 กลุ่ม โดยผู้วิจัยมีความเห็นว่า นักเรียน 4 กลุ่มอาจมีความแตกต่างกัน โดยแบ่งจากสัมฤทธิผลทางการเรียนดังต่อไปนี้

1. นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนตั้งแต่ 2.00 – 2.50
2. นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนตั้งแต่ 2.51 – 3.00
3. นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนตั้งแต่ 3.01 – 3.50
4. นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนตั้งแต่ 3.51 – 4.00

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างแบ่งตามคะแนนสัมฤทธิผลทางการเรียน

คะแนนสัมฤทธิผลทางการเรียน	จำนวน
2.00 - 2.50	30
2.51 - 3.00	30
3.01 - 3.50	30
3.51 - 4.00	30
รวมทั้งหมด	120

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปและความวิตกกังวลในการสอบของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นการสำรวจข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เช่น อายุ โรงเรียน ระดับการศึกษา ชั้นปี สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนรวมทุกภาคการศึกษา

ส่วนที่ 2 เป็นมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) มีช่วงคะแนน 4 ช่วง เป็นการวัดความวิตกกังวลทั่วไป มีข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ เป็นมาตรวัดความวิตกกังวล DASS - Depression Anxiety Stress Scales นำมาพัฒนาต่อโดย สมโภชน์ เขี่ยมสุภาสิตและคณะ (2544) ได้นำมาทดลองใช้ได้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รวมเท่ากับ .72 โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินมาตรวัดเหล่านั้นตามความรู้สึกจริงของตนเอง

แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไปมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็น 4 ช่วง ดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่ใช่ฉันแน่นอน
- 1 หมายถึง ใช่ฉันในบางเวลา
- 2 หมายถึง ใช่ฉันในเวลาส่วนใหญ่
- 3 หมายถึง ใช่ฉันมากที่สุดหรือเกือบตลอดเวลา

ส่วนที่ 3 เป็นมาตรลิเคิร์ต (Likert Scale) มีช่วงคะแนน 5 ช่วง เป็นการวัดความวิตกกังวลในการสอบ มีข้อคำถามทั้งหมด 13 ข้อ จากวิทยานิพนธ์ของ นายรังรอง งามศิริ (2540) ได้นำมาทดลองใช้ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รวมเท่ากับ .87 โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินมาตรวัดเหล่านั้นตามความรู้สึกจริงของตนเอง

แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบมีการให้คะแนนแบ่งออกเป็น 5 ช่วงดังนี้

- 1 หมายถึง ไม่เคย
- 2 หมายถึง นาน ๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 4 หมายถึง บ่อย
- 5 หมายถึง บ่อยมาก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยได้ทำการฝากแบบสอบถามไปกับเพื่อนและบุคคลที่ผู้วิจัยรู้จักที่มีหน้าที่เป็นผู้สอนอยู่ในโรงเรียนและโรงเรียนกวดวิชาต่าง ๆ ให้เป็นธุระในการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลให้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (version 15.0) ดังนี้

1. สถิติพรรณนา

1.1 ค่าสถิติร้อยละ ใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และนำเสนอในรูปตารางร้อยละ

1.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้อธิบายค่าคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปและค่าคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ

2. สถิติวิเคราะห์ ใช้ในการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ กับตัวแปรตามโดยใช้ค่า F-test ใช้ทดสอบเปรียบเทียบตัวแปรอิสระซึ่งจำแนกเป็น 2 กลุ่มขึ้นไป (ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในความวิตกกังวลทั่วไปและความวิตกกังวลในการสอบกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแล้วจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ต่อไป โดยจำแนกตามกลุ่มในตัวแปรอิสระคือแบ่งตามระดับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป และคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมปลาย ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน		
2.00 - 2.50	30	25.00
2.51 - 3.00	30	25.00
3.01 - 3.50	30	25.00
3.51 - 4.00	30	25.00

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตารางที่ 3 แสดงให้เห็นค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรความวิตกกังวลทั่วไป โดยจำแนกตามสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

ตารางที่ 3

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปในแต่ละกลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียน

	<i>M</i>	<i>SD</i>
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 1 (2.00-2.50) (<i>n</i> =30)	10.83	2.21
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 2 (2.51-3.00) (<i>n</i> =30)	8.16	2.30
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 3 (3.01-3.50) (<i>n</i> =30)	9.26	3.38
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 4 (3.51-4.00) (<i>n</i> =30)	8.53	4.11
ความวิตกกังวลทั่วไป (<i>n</i> =120)	9.20	3.23

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปเท่ากับ 10.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.21 รองลงมาคือ นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในกลุ่มที่ 3 (3.01 – 3.50) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปเท่ากับ 9.26 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.38 ลำดับที่สามได้แก่นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในกลุ่มที่ 4 (3.51 – 4.00) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปเท่ากับ 8.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.11 สุดท้ายคือ นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในกลุ่มที่ 2 (2.51 – 3.00) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปเท่ากับ 8.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.30

ตารางที่ 4

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในแต่ละกลุ่ม
สัมฤทธิผลทางการเรียน

	<i>M</i>	<i>SD</i>
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 1 (2.00-2.50) (<i>n</i> =30)	45.83	7.98
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 2 (2.51-3.00) (<i>n</i> =30)	42.06	7.16
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 3 (3.01-3.50) (<i>n</i> =30)	39.03	5.95
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 4 (3.51-4.00) (<i>n</i> =30)	38.33	4.44
ความวิตกกังวลในการสอบ (<i>n</i> =120)	41.31	7.09

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย พบว่า นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเท่ากับ 45.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.98 รองลงมาคือ นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในกลุ่มที่ 2 (2.51 – 3.00) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเท่ากับ 42.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.16 ลำดับที่สามได้แก่ นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในกลุ่มที่ 3 (3.01 – 3.50) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเท่ากับ 39.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.95 สุดท้ายคือ นักเรียนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในกลุ่มที่ 4 (3.51 – 4.00) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเท่ากับ 38.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.44

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

ตารางที่ 5

การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป

	1	2	3
สัมฤทธิผลทางการเรียน	1.000	-	-
คะแนนความวิตกกังวลทั่วไป	-.201*	1.000	-
คะแนนความวิตกกังวลในการสอบ	-.404***	-	1.000

* $p < .05$, *** $p < .001$

ผลการวิเคราะห์พบว่าสัมฤทธิผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์กันกับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีขนาดความสัมพันธ์ที่ -.201 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ทางลบ และสัมฤทธิผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีขนาดความสัมพันธ์ที่ -.404 เป็นความสัมพันธ์ทางลบเช่นกัน

ตารางที่ 6

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ด้านความวิตกกังวลทั่วไป

	SS	df	MS	F	Sig.
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	125.533	3	41.844	4.335	.006
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	1119.667	116	9.652		
รวม	1245.200	119			

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปในระหว่างกลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปของทั้ง 4 กลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นแสดงว่ามีอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปแตกต่างจากกลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของ Dunnett เนื่องจากมีความแปรปรวนของบางกลุ่มที่แตกต่างกัน (Homogeneity of Variances) โดยพิจารณาจากค่าสถิติ Levene's Statistic มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=4.098, p<.01$)

ตารางที่ 7

ผลต่างค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปกับกลุ่ม
สัมฤทธิผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 1 (2.00-2.50)	10.83	2.21	-	-	-	-
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 2 (2.51-3.00)	8.16	2.30	2.66*	-	-	-
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 3 (3.01-3.50)	9.26	3.38	1.56	-1.10	-	-
สัมฤทธิผลทางการเรียน กลุ่มที่ 4 (3.51-4.00)	8.53	4.11	2.30	-0.366	.733	-

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของ Dunnett พบว่า กลุ่มสัมฤทธิผล
ทางการเรียนกลุ่มที่ 1 ($M=10.80$, $SD=2.21$) มีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปแตกต่างจากกลุ่ม
สัมฤทธิผลทางการเรียนกลุ่มที่ 2 ($M=8.16$, $SD=2.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่
ไม่แตกต่างจากกลุ่มสัมฤทธิผลทางการเรียนกลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 ในทางสถิติ

ตารางที่ 8

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ด้านความวิตกกังวลในการสอบ

	SS	df	MS	F	Sig.
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	1052.300	3	350.767	8.241	.000
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	4937.667	116	42.566		
รวม	5989.967	119			

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระหว่างกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของทั้ง 4 กลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั้นแสดงว่ามีอย่างน้อย 1 กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบแตกต่างจากกลุ่มอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของ Dunnett เนื่องจากมีความแปรปรวนของบางกลุ่มที่แตกต่างกัน (Homogeneity of Variances) โดยพิจารณาจากค่าสถิติ Levene's Statistic มีนัยสำคัญทางสถิติ ($F=3.820, p<.05$)

ตารางที่ 9

ผลต่างค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบกับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน กลุ่มที่ 1 (2.00-2.50)	45.83	7.98	-	-	-	-
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน กลุ่มที่ 2 (2.51-3.00)	42.06	7.16	3.66	-	-	-
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน กลุ่มที่ 3 (3.01-3.50)	39.03	5.95	6.80*	3.03	-	-
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน กลุ่มที่ 4 (3.51-4.00)	38.33	4.44	7.50*	3.73	.70	-

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของ Dunnett พบว่า กลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 ($M=45.83$, $SD=7.98$) มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบแตกต่างจากกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 3 ($M=39.03$, $SD=5.95$) และกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 4 ($M=38.33$, $SD=4.44$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่แตกต่างจากกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 2 ในทางสถิติ

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปและความวิตกกังวลในการสอบ โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไป

จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และเป็นความสัมพันธ์ทางลบ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้คือ สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจะมีค่าผกผันกัน ถ้าสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง คะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจะน้อย ถ้าสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ คะแนนความวิตกกังวลทั่วไปจะสูงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Stevenson & Adam (1969 อ้างถึงใน ประหยัด ทองมาก, 2519) ที่ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ พบว่า ความวิตกกังวลนั้นส่งผลต่อการเรียนรู้และจะส่งผลต่อไปยังสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน โดยการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนจะสูง และถ้ามีระดับความวิตกกังวลสูงสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนจะต่ำ

2. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ

จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และเป็นความสัมพันธ์ทางลบ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้คือ สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลในการสอบนั้นจะมีค่าผกผันกันเช่นเดียวกับความวิตกกังวลทั่วไป แต่ด้านความวิตกกังวลในการสอบนั้น จะค่อนข้างเห็นได้ชัดมากกว่า เพราะเป็นความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับการเรียนโดยตรงทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่ใช้เป็นตัวแปรต้นนั้นจะค่อนข้างตรงกับความวิตกกังวลในการสอบนี้มากกว่า อีกทั้งความวิตกกังวลในการสอบยังอยู่ในความวิตกกังวลระดับที่เป็นความวิตกกังวลแบบเฉพาะ (Specific Anxiety) และจากผลการวิจัยจะเห็นได้ชัดว่า ยิ่งสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงความวิตกกังวลในการสอบก็จะยิ่งน้อยลง แต่กลับกันคือถ้าสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำก็จะมีความวิตกกังวลในการสอบที่มากขึ้น สอดคล้องกับ Wine (1971 อ้างถึงใน รักรอง งามศิริ, 2540) ที่กล่าวว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะได้คะแนนสอบลดลง เนื่องจากความคิดกังวล (Worry) ที่เกิดขึ้นในระหว่างการสอบ จะมารบกวนการทำข้อสอบ ทำให้ได้คะแนนน้อยลง และยังส่งผลอีกอย่างคือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง จะมีลักษณะการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-centered) และมีความคิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบต่ำ พร้อมทั้ง

ยังมีความคิดทางลบมารบกวนการสอบ (Sarason, 1972) ซึ่ง มีการทดสอบโดยวิธีของ Duncan (Duncan's test) ที่พบว่านักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลในการสอบสูงจะมีจำนวนความคิดทางบวกน้อยกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบปานกลางและต่ำ และความคิดทางลบจะเพิ่มขึ้นเมื่อระดับความวิตกกังวลในการสอบเพิ่มขึ้น (Galassi, Frierson & Sharer, 1981 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540) และมีความคิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอบเข้ามารบกวน (Prins et al., 1994)

3. มีความแตกต่างกันของคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปในกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ในกลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกันจะมีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือกลุ่ม สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 2 (2.51 – 3.00) นอกนั้นกลุ่มอื่น ๆ ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งถ้าดูรวมกับอภิปรายผลข้อแรกอาจดูไม่สอดคล้องกันเท่าใดนัก เพราะกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 นั้นมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกันไม่มากแต่กลับมีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอาจเป็นเพราะมีปัจจัยด้านอื่น ๆ มาเกี่ยวข้อง อาทิเช่น ลักษณะบุคลิกภาพส่วนบุคคลของคนนั้น ๆ ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต เป็นต้น ดังเช่นที่ Cattell (1961 อ้างถึงใน ลาวรรณ ลิขิตทรัพย์, 2515) ได้ทำการวิจัยและสรุปผลว่าความวิตกกังวลและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนนั้นมีความสัมพันธ์กันเป็นลบก็ แต่สามารถบอกได้เฉพาะเรื่องทั่วไปเท่านั้น เพราะผลดังกล่าวยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ ด้วย อีกทั้งผู้วิจัยคิดว่าแบบวัดเรื่องความวิตกกังวลทั่วไปนั้นค่อนข้างเป็นเรื่องที่กว้างเป็นเรื่องทั่วไปและไม่ได้เฉพาะเจาะจงเหมือนกับแบบวัดเรื่องความวิตกกังวลในการสอบที่เกี่ยวกับเรื่องการเรียนโดยตรง ทำให้ผลที่ได้อาจไม่ตรงมากนักถ้าตัวแปรต้นคือสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน

4. มีความแตกต่างกันของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ในกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่แตกต่างกันมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือกลุ่ม สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 3 (3.01 – 3.50) และกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 4 (3.51 – 4.00) ซึ่งในด้านความวิตกกังวลในการสอบนี้จะเห็นความแตกต่างได้ชัดมาก กล่าวคือตรงกับทฤษฎีความวิตกกังวลในการสอบในหลาย ๆ ทฤษฎีที่ว่าถ้าวิตกกังวลน้อยก็จะสามารถทำการสอบได้ดีกว่าวิตกกังวลมาก

ผลการวิจัยจึงค่อนข้างสนับสนุนด้านความวิตกกังวลในการสอบได้ชัดเจนว่า ถ้ามีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงจะมีความวิตกกังวลในการสอบที่น้อย แต่ถ้ามีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ จะมีความวิตกกังวลในการสอบสูง อาจมีสาเหตุมาจากผู้ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงนั้นย่อมมีวิธีหรือรูปแบบการเรียนหรือการเตรียมตัวสอบที่แตกต่างกับผู้ที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ เมื่อสามารถจัดการต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ตนเองเคยทำได้ดีมาตลอด มีทักษะในการทำข้อสอบ ก็ทำให้ความวิตกกังวลในการทำข้อสอบนั้นลดน้อยลง ทำให้มีสมาธิและไม่ถูกรบกวนเวลาทำข้อสอบ ทำให้สามารถทำข้อสอบได้อย่างเต็มที่เต็มความสามารถโดยไม่มีความวิตกกังวลหรือความคิดทางลบมารบกวน เพราะยังมีความคิดทางลบที่มากก็ จะยิ่งทำให้เกิดผลเสียหลาย ๆ กับตนเองมากขึ้นไม่เพียงแต่ด้านการเรียน แต่อาจแผ่ขยายไปสู่ด้านอื่น ๆ จนอาจกลายเป็นปัญหาของชีวิตได้ จนมีข่าวให้ได้รับรู้กันบ่อยครั้งเกี่ยวกับการเรียนการสอบ ไม่ว่าจะเป็นการสอบเพื่อประเมินผลการเรียน การสอบเข้าเรียนต่อทั้งระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในวัยรุ่นที่จะต้องเข้าสอบ บางครั้งรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายเนื่องจากเกิดความเครียดสูง หรือความล้มเหลวภายหลังการประกาศผลสอบ ซึ่งเป็นผลที่ตามมาจากความวิตกกังวล (Kamphaus & Frick, 1966 อ้างถึงใน สารภี ยงยีน, 2541) ฉะนั้นความวิตกกังวลควรมีแต่พอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป เพื่อเป็นแรงกระตุ้นผลักดันให้เราเกิดการ ทำงาน เกิดการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม และทำทุก ๆ อย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ปัญหาในการวิจัย

1. สามารถหากลุ่มตัวอย่างที่เท่ากันได้น้อย เพราะบางกลุ่มตัวอย่างนั้นหาได้ค่อนข้างยาก เช่น กลุ่มที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนในช่วง 2.00 – 2.50 เพราะปัจจุบันนั้นมีการแข่งขันการเรียนกันที่มากขึ้น ทำให้นักเรียนมักจะมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนที่ค่อนข้างไปในทางมากเสียส่วนใหญ่
2. แบบวัดอาจสั้นเกินไปและอาจไม่ครอบคลุมพอในบางเรื่อง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การหาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียนกับคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปและคะแนนความวิตกกังวลในการสอบ

วิธีดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ศึกษาในงานวิจัยนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 120 คนที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนที่แตกต่างกันแบ่งเป็น 4 กลุ่มคือ

กลุ่มที่ 1 มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในช่วง 2.00 – 2.50

กลุ่มที่ 2 มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในช่วง 2.51 – 3.00

กลุ่มที่ 3 มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในช่วง 3.01 – 3.50

กลุ่มที่ 4 มีสัมฤทธิผลทางการเรียนอยู่ในช่วง 3.51 – 4.00

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป DASS - Depression Anxiety Stress Scales
3. แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยฝากแบบสอบถามไปให้ผู้มีหน้าที่ทำการสอนในโรงเรียนระดับชั้นมัธยมและโรงเรียนกวดวิชาต่าง ๆ เป็นธุระในการเก็บข้อมูลให้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน เช่น ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น
2. หาค่าทางสถิติ Correlation และ One-way ANOVA เพื่อความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิผลทางการเรียนกับความวิตกกังวลทั่วไปและความวิตกกังวลในการสอบ

ผลการวิจัย

1. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและความวิตกกังวลทั่วไปมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและความวิตกกังวลในการสอบมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. กลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 2 (2.51 – 3.00) มีคะแนนความวิตกกังวลทั่วไปแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. กลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 3 (2.51 – 3.00) และ กลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 1 (2.00 – 2.50) กับกลุ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนกลุ่มที่ 4 (3.51 – 4.00) มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาหรือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ควรศึกษาแบบวัดความวิตกกังวลในระยะเวลาก่อนสอบ 1 เดือนและวัดอีกครั้งก่อนสอบ 1 อาทิตย์ เพื่อที่จะสามารถเปรียบเทียบให้เห็นภาพได้ชัดเจนขึ้นว่าระดับความวิตกกังวลมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร
3. ควรศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนนอกเหนือจากความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น
4. ควรหากกลุ่มตัวอย่างเพิ่มมากขึ้น

รายการอ้างอิง

- กรรณา อารีพันธ์. (2550). ความแตกต่างระหว่างเพศในลักษณะที่พึงปรารถนาในคูครองของวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย. โครงการทางจิตวิทยา ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กวี สุวรรณกิจ. (2541). โรคความวิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น *Anxiety disorders in Children and Adolescent*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แมคมีเดีย.
- ฉวีวรรณ ใหม่คามิ. (2541). ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ดวงใจ กสานติกุล. (2538). *จิตเวชเด็กสำหรับกุมารเวช*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- นัยนา เหล่าสุวรรณ. (2525). ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา เลิศลือชาชัย. (2533). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประดับ เรืองมาลัย. (2521). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- ประหยัด ทองมาก. (2519). ความวิตกกังวล นิสัยในการเรียนและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รังรอง งามศิริ. (2540). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540) *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภลักษณ์ พรธนะแพทย์. (2512). การศึกษาเปรียบเทียบการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีความกังวลในสูงกับนักเรียนที่มีความกังวลใจต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2532). *พฤติกรรมปกติและพฤติกรรมต่อต้านสังคมของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (เอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมวัยรุ่น ภาควิชาศึกษาศาสตร์).

- สุชา จันทน์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- อุบล วุฒินุญสิทธิ์. (2527). *กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall
- Culler, R.E. & Holahan, C.J. (1980). Test anxiety and academic performance: The effects of study-related behaviors. *Journal of educational Psychology*.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety. In C.D. Spielberger (ed.) *Current trends in theory and research Volume 2*. pp. 291-337. New York: Academic Press.
- Freud, S. (1943). *A general introduction to psychoanalysis*. Translated by J. Riviere, E. Jones and G.S. Hall. New York: Garden City Publishing Company, Inc
- Goldberger, L. (1982). *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.
- Green, L.T. (1990). *Test anxiety, mathematics anxiety and teacher comments: Relationship to achievement in remedial mathematics*. Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstract Item: 50/12:3838
- Horney, K. (1942). *Self-Analysis*. New York: Norton.
- Ladder, M & Mark, I. (1971). *Clinical anxiety*. New York: Grune and Stratton.
- Prins, P.J.M., et al. (1994). Cognition in test anxious children: The role of on-task and coping cognition reconsidered. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. pp. 404-409.
- Rich, S.K. (1990). *Test anxiety: Relationship to aptitude, study skills, prior grade point average and academic and clinical performance in dental hygiene students*. Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstract Item: 1227812
- Riede, K.A. (1993). *The relationship between social support, test anxiety and selected educational outcomes in surgical technology students*. Abstract from: ProQuest File: Dissertation Abstract Item: 1355073
- Sarason, I.G. (1972). Experimental approach to test anxiety: Attention and the use of information. In C.D. Spielberger (ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research vol 2*. pp. 80-105. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (ed.), *Anxiety and behavior*, pp 89-101. New York: Academic Press, cited in J.E. Sieber. 1980. Defining test

- anxiety: Problems and approaches. In I.G. Sarason. *Test Anxiety: Theory, research, and applications*. Pp. 15-40. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Spielberger, C.D., & Vagg, P.R. (1995). Test anxiety: A transactional process model. In C.D. Spielberger & P.R. Vagg (eds.), *Test anxiety: Theory, assessment and Treatment*. pp. 3-14. Washington, DC.: Taylor & Francis.
- Swift, W.P. (1969). *General Psychology*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Turner, B.J.B. (1990). *Test anxiety in African-American school children*. Abstract from:
ProQuest File: Dissertation Abstract Item: 9120141
- Wine, J.D. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*. 92-104.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่าน โดยจะมีข้อความให้อ่านเพื่อพิจารณาว่า **เมื่ออยู่ในช่วงเวลาใกล้สอบ** ท่านมีความรู้สึกและความคิดเห็นเหมือนกับข้อเท็จจริงในข้อความนั้น ๆ หรือไม่ มากน้อยเพียงใด เพราะฉะนั้นจะไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดเพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ข้อมูลนี้จะถูกปิดเป็นความลับและใช้เพื่อประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น จึงขอให้ท่านตอบแบบสอบถามนี้ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ผู้จัดทำ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ชาย หญิง อายุ.....ปี

โรงเรียน..... ระดับชั้น.....

คะแนน GPAX (เกรดเฉลี่ยรวมทุกภาคการศึกษา)

ส่วนที่ 2 แบบวัดระดับความวิตกกังวลทั่วไป

คำชี้แจง : จงทำเครื่องหมาย x ลงในช่องตัวเลขที่ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด

Dass-Stress Scale

0 = ไม่ใช่ฉันแน่นอน

1 = ใช่ฉันในบางเวลา

2 = ใช่ฉันในเวลาส่วนใหญ่

3 = ใช่ฉันมากที่สุดหรือเกือบตลอดเวลา

1. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะค่อย ๆ สงบจิตใจของตนเองลง	0	1	2	3
2. ฉันมักแสดงออกหรือตอบโต้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในลักษณะที่เกินกว่าเหตุ	0	1	2	3
3. ฉันมักจะวุ่นวายอยู่กับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา	0	1	2	3
4. ฉันเป็นคนที่หงุดหงิดได้ง่าย	0	1	2	3
5. ฉันพบว่าเป็นการยากที่จะทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย	0	1	2	3
6. ฉันไม่สามารถอดทนอดกลั้นหากมีสิ่งใดมาขัดขวางการกระทำของฉัน	0	1	2	3
7. ฉันเป็นคนอารมณ์อ่อนไหว	0	1	2	3

ภาคผนวก ข.
ตารางการวิเคราะห์ทางสถิติ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ

คำชี้แจง : จงทำเครื่องหมาย x ลงในช่องตัวเลขที่ตรงกับลักษณะของท่านมากที่สุด

เมื่ออยู่ในช่วงเวลาใกล้สอบ ท่านคิดเกี่ยวกับการสอบในเรื่องต่อไปนี้ บ่อยครั้งมากน้อยเพียงใด	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยมาก
1. จะได้คะแนนน้อยกว่าผู้อื่น	1	2	3	4	5
2. ผลการสอบจะไม่เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้	1	2	3	4	5
3. ข้อสอบจะต้องยากจนทำไม่ได้	1	2	3	4	5
4. ข้อสอบจะออกในส่วนที่ยังไม่เข้าใจ	1	2	3	4	5
5. จะเตรียมตัวไม่พร้อมในวันสอบ	1	2	3	4	5
6. จะอ่านหนังสือไม่ทันสอบ	1	2	3	4	5
7. จะอ่านหนังสือไม่ตรงกับที่อาจารย์ออกสอบ	1	2	3	4	5
8. จะอ่านคำถามในข้อสอบไม่เข้าใจ	1	2	3	4	5
9. จะทำข้อสอบได้ไม่เต็มความสามารถ	1	2	3	4	5
10. จะนึกคำตอบไม่ได้ขณะทำข้อสอบ	1	2	3	4	5
11. จะตอบข้อสอบไม่ตรงประเด็นของคำถาม	1	2	3	4	5
12. จะทำข้อสอบไม่ทันเวลาที่กำหนด	1	2	3	4	5
13. จะเกิดการสับสนในเวลาสอบ	1	2	3	4	5

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข.
ตารางการวิเคราะห์ทางสถิติ

ตาราง 13

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ด้านความวิตกกังวลในการสอบ

	SS	df	MS	F	Sig.
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	1052.300	3	350.767	8.241	.000
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	4937.667	116	42.566		
รวม	5989.967	119			

ตาราง 14

การเปรียบเทียบรายคู่ ด้านความวิตกกังวลทั่วไป

Multiple Comparisons

	(I) Sum_Group	(J) Sum_Group	Mean Difference (I-J)
Dunnett	2.01 – 2.50	2.51 – 3.00	2.66*
		3.01 – 3.50	1.56
		3.51 – 4.00	2.30
	2.51 – 3.00	2.01 – 2.50	-2.66*
		3.01 – 3.50	-1.10
		3.51 – 4.00	-.366
	3.01 – 3.50	2.01 – 2.50	-1.56
		2.51 – 3.00	1.10
		3.51 – 4.00	.733
	3.51 – 4.00	2.01 – 2.50	-2.30
		2.51 – 3.00	.366
		3.01 – 3.50	-.733

* The mean difference is significant at the .05 level.

ตาราง 15

การเปรียบเทียบรายคู่ ด้านความวิตกกังวลในการสอบ

Multiple Comparisons

	(I) Sum_Group	(J) Sum_Group	Mean Difference (I-J)
Dunnett	2.01 – 2.50	2.51 – 3.00	3.76
		3.01 – 3.50	6.80*
		3.51 – 4.00	7.50*
	2.51 – 3.00	2.01 – 2.50	-3.76
		3.01 – 3.50	3.03
		3.51 – 4.00	3.73
	3.01 – 3.50	2.01 – 2.50	-6.80*
		2.51 – 3.00	-3.03
		3.51 – 4.00	.700
	3.51 – 4.00	2.01 – 2.50	-7.50*
		2.51 – 3.00	-3.73
		3.01 – 3.50	-.70

* The mean difference is significant at the .05 level.

ประวัติผู้ทำวิจัย

นายคมกฤษ มามะเริง เกิดเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2529 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร กำลังศึกษาใน
หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2551