

ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Stress of Grade 9 Students Taking an Extra Course for the Admission Examination of  
Triam Udom Suksa School and Mahidol Wittayanusorn School



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science in Mental Health

Department of Psychiatry

FACULTY OF MEDICINE

Chulalongkorn University

Academic Year 2022

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์
โดย	น.ส.วิจิตราภรณ์ สมชัย
สาขาวิชา	สุขภาพจิต
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์

---

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉันทชาย สิทธิพันธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปิติพร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์)

วิทยดราภรณ์ สมชัย : ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์. ( Stress of Grade 9 Students Taking an Extra Course for the Admission Examination of Triam Udom Suksa School and Mahidol Wittayanusorn School) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ศ. พญ.บุรณี กาญจนถวัลย์

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเครียดมาจากหลายสาเหตุระหว่างที่เรียน ซึ่งหนึ่งในความเครียดหลักคือการสอบเข้าโรงเรียนมัธยมปลาย โดยนักเรียนจะเตรียมตัวและพยายามอย่างมากเพื่อเข้าศึกษาในโรงเรียนมัธยมปลายที่มีศักยภาพสูง เนื่องจากโรงเรียนดังกล่าวอาจช่วยให้พวกเขาได้เข้าสู่มหาวิทยาลัย คณะ และอาชีพในฝันที่ตั้งใจไว้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาระดับความเครียดและความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ โดยทำการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งเพื่อเก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 312 คน ซึ่งเรียนกวดวิชาภายในติวเตอร์และติวเตอร์ส่วนตัวเพื่อสอบเข้าสอบโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว ครอบครัว การเรียน การสอบแข่งขัน เพื่อนและสิ่งแวดล้อม และแบบวัดความเครียดสวนปรุงซึ่งเป็นแบบวัดที่ได้รับการนิยามอย่างแพร่หลายในการวัดความเครียดของคนไทย ซึ่งในการศึกษานี้ผู้วิจัยเลือกใช้ฉบับปรับปรุงโดยชัยชนะ นิ่มนวล และภควัฒน์ วงษ์ไทย จำนวน 22 ข้อ ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างถูกวิเคราะห์ด้วยสถิติ Chi-square test, Logistic regression, และ Independent t-test

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเครียดในระดับรุนแรงร้อยละ 62.82 รองลงมาคือระดับความเครียดสูง ระดับเล็กน้อยและระดับปานกลางเท่ากับร้อยละ 14.74, 12.50, และ 9.94 ตามลำดับ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ อายุ หนี้สินในครอบครัว ความสัมพันธ์กับครอบครัว การเรียนที่ส่งผลต่อความเครียด เหตุผลที่เลือกโรงเรียนเนื่องมาจากครอบครัวแนะนำให้สอบเข้า รวมถึงมาลองข้อสอบหรือมาสอบตามเพื่อน และระดับความพึงพอใจในการเตรียมตัวของตนเอง สำหรับปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดสูงของนักเรียน ได้แก่ นักเรียนเพศหญิง ครอบครัวมีหนี้สิน การเรียนส่งผลต่อความเครียด ความพึงพอใจในการเตรียมตัวระดับปานกลาง และเหตุผลในการเลือกโรงเรียนคือการมาลองสอบหรือการมาสอบตามเพื่อน โดยสรุปแล้วนักเรียนกลุ่มนี้มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงเนื่องจากการสอบแข่งขันเพื่อเข้าสู่โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีศักยภาพสูงมีความหมายต่ออนาคตของพวกเขา ดังนั้น ผู้เรียนเอง ครอบครัว เพื่อน ครู และภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมสุขภาพจิตและคอยดูแลตรวจสอบเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนด้วย

สาขาวิชา สุขภาพจิต  
ปีการศึกษา 2565

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6270018630 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORD: Triam Udom Suksa School, Mahidol Wittayanusorn School, stress, tutoring, high school students

Wijittaporn Somchai : Stress of Grade 9 Students Taking an Extra Course for the Admission Examination of Triam Udom Suksa School and Mahidol Wittayanusorn School. Advisor: Prof. BURANEE KANCHANATAWAN, M.D.

The Mathayomsuksa 3 or 9th-grade students are stressed for various reasons during their studies. One of the major stress reasons involves the admission examination for high school. They prepared and put more effort into the exam for the high-potential high schools. These schools could encourage them to an elegant university, faculty, and dreaming occupation. The author aimed to study the level of stress and the relationship of factors related to stress among the 9th-grade students who are tutoring for the entrance examination for upper secondary school, Triam Udom Suksa School and Mahidol Wittayanusorn School. A descriptive cross-sectional study was applied to collect data from 312 9th-grade students who took the extra courses at MBK and Siamscene building for the admission examination of Triam Udom Suksa School and Mahidol Wittayanusorn School. They completed the information including demographics: personal, family, study, competitive examination, friends and environment section. Suanprung Stress Test is a widely used questionnaire to assess stress among the Thai population. In the current study, we used the revised version by Chaichana Nimnuan and Pakawat Wongthai into 22 items. Collected data were analyzed by Chi-square test, Logistic regression, and Independent t-test.

The results depicted that 9th-grade students had severe stress levels (62.82%) followed by high (14.74%), mild (12.50%), and moderate (9.94%) stress levels, respectively. The relevant factors to student's stress were gender, age, family debt, relationship with family, studying affected to stress, reasons to select schools as family recommended to take the exam and taking an exam or came to take the exam with friends, and satisfaction levels with one's preparation. The factors predicted students' stress including female students, the family having debt, studying affect stress, moderated satisfaction levels with one's preparation, and reasons for choosing schools were taking an exam or coming to take the exam with friends. Conclusion, vastly students had high to severe stress levels because competitive exams for the higher potential high school had meaning for their future. Therefore, oneself, family, friends, teachers, and the related section should promote healthy mental health and concern about students' stress.

Field of Study: Mental Health

Student's Signature .....

Academic Year: 2022

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้จักสำเร็จลุล่วงไม่ได้ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือและได้รับคำแนะนำจากท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้า ที่คอยให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำ คำปรึกษา ความคิดเห็นที่มีคุณค่าในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ รวมถึงให้ข้อคิดเห็นในการแก้ไขจุดบกพร่องให้วิทยานิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสำเร็จลุล่วงได้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์กรรมการ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงศิริลักษณ์ ศุภปีติพร ที่ได้กรุณาเป็นประธานสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรณ์ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย และได้ให้ข้อเสนอแนะหลายประการเพื่อการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ ผู้พัฒนาแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองสวนปรุง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัยชนะ นิ่มนวล และภควัฒน์ วงษ์ไทย ที่พัฒนาแบบวัดฉบับดังกล่าวเพื่อใช้กับกลุ่มผู้เรียน

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการสถาบันกวดวิชาต่าง ๆ ภายในตึกมาบุญครองและตึกสยามสเคป ได้แก่ The study group, สังคมครูเปียร์, Genius by Kru Joy, บ้านค่านวน, ภาษาไทยครูกอล์ฟ, Super K, On-demand, Premier prep, และสังคมครูพล ที่เอื้ออำนวยสถานที่ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ปกครองของนักเรียนทุกท่านที่ยินดีให้บุตรของท่านเข้าร่วมการวิจัย และขอบคุณนักเรียนทุกคนที่สละเวลาที่มีค่าเพื่อให้ข้อมูลและตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งที่ได้รับข้อมูลจากท่าน

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย และขอบคุณพี่ เพื่อน น้อง สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ห่วงใยและให้กำลังใจเสมอมา

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ ให้ความเชื่อมั่นในตัวข้าพเจ้าทั้งด้านการเรียน การทำงาน และด้านการทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

วิจิตราภรณ์ สมชัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย .....	1
คำถามการวิจัย .....	4
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	6
อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการวิจัยและมาตรการในการแก้ไข .....	6
คำสำคัญ.....	6
การให้คำนิยาม .....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย .....	7
บทที่ 2 เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความเครียด .....	9
ความหมายของความเครียด .....	9
ประเภทของความเครียด <sup>(7, 9)</sup> .....	10
สาเหตุของความเครียด <sup>(9, 13)</sup> .....	11

ระดับของความเครียด .....	12
การแสดงออกที่สัมพันธ์กับความเครียด <sup>(9, 15)</sup> .....	12
ความเครียดจากการเรียนและการศึกษาต่อของนักเรียน .....	16
สาเหตุทั่วไปของความเครียดในช่วงมัธยมศึกษา <sup>(17)</sup> .....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา.....	19
การเรียนกวดวิชา.....	22
นิยามของกวดวิชา .....	22
ประเภทของกวดวิชา .....	24
เหตุผลของการเรียนกวดวิชา .....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนกวดวิชา .....	28
โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ .....	32
การคัดเลือกเข้าศึกษา <sup>(51)</sup> .....	33
การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ .....	33
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา .....	34
การคัดเลือกเข้าศึกษา .....	34
การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา .....	35
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	38
รูปแบบการวิจัย .....	38
ระเบียบวิธีการวิจัย .....	38
ขนาดตัวอย่าง .....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	41
การรวบรวมข้อมูล .....	43
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	45
ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม.....	46



บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	50
ส่วนที่ 2 ความเครียดและระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อ สอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์.....	58
ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ตัวแปรรายคู่ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ของนักเรียนกับระดับความเครียด .....	60
ส่วนที่ 4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Logistic Regression Analysis .....	65
ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัจจัยที่ศึกษาระหว่างกลุ่ม นักเรียนที่มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลางและกลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดระดับสูงถึง รุนแรง วิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent t-test .....	67
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	69
สรุปผลการวิจัย.....	69
อภิปรายผลการวิจัย.....	71
1. ระดับความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้า มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์.....	71
2. ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียน กวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียน มหิดลวิทยานุสรณ์.....	76
ข้อจำกัดการวิจัย.....	85
ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้.....	85
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต .....	86
บรรณานุกรม.....	87
ประวัติผู้เขียน .....	96

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 เกณฑ์กำหนดระดับความเครียด.....	43
ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน (N=312).....	50
ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของนักเรียน .....	51
ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลทางการเรียนของนักเรียน .....	52
ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับการสอบแข่งขันของนักเรียน .....	55
ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อนและสิ่งแวดล้อมของนักเรียน.....	57
ตารางที่ 7 ผลคะแนนเฉลี่ยจากระดับความถี่คุณระดับความเครียดในรายชื่อ (N=312) .....	58
ตารางที่ 8 ระดับความเครียดรวมของนักเรียน (N=312) .....	59
ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนกับระดับความเครียดรวม (N=312) .	60
ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของความเครียดรวม (N=312).....	66
ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยที่ศึกษาระหว่างนักเรียนกลุ่มเครียดระดับน้อยถึงปานกลางกับกลุ่มที่เครียดระดับสูงถึงรุนแรง.....	67

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

“การศึกษาเป็นรากฐานของชีวิต” ยังคงเป็นสำนวนไทยที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษาของคนไทยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การศึกษาถูกจำกัดให้เป็นเครื่องหมายของการสร้างพื้นฐานชีวิตที่ดี มิใช่เพียงแต่ประเทศไทยเท่านั้นที่ผู้คนต่างมองว่าการลงทุนกับการศึกษาเป็นสิ่งที่คุ้มค่า เนื่องจากการศึกษาเป็นหนึ่งในสวัสดิการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนควรได้รับการสนับสนุนจากรัฐอย่างเท่าเทียม นานาประเทศต่างก็ให้ความสำคัญกับการศึกษาเพราะถือเป็นการลงทุนเพื่อพัฒนาบุคลากรในประเทศเป็นอันดับต้น ๆ เช่นกัน

จากการจัดอันดับเว็บไซต์เวิลด์อีโคโนมิคฟอรัม<sup>(1)</sup> เผยแพร่บทความที่ดีพิมพ์ร่วมกับเว็บไซต์บิสซิเนสอินไซด์ในสหราชอาณาจักร เกี่ยวกับผลการสำรวจของอินเทอร์เน็ตเนชั่น ซึ่งเป็นเครือข่ายผู้ใช้ชีวิตและทำงานอยู่ในต่างประเทศที่ใหญ่ที่สุดในโลก ผลการสำรวจอันดับ 1 พบว่าประเทศหรือดินแดนที่มีระบบการศึกษาคุณภาพดีที่สุดได้แก่ ฟินแลนด์ อินเทอร์เน็ตเนชั่น ระบุว่าร้อยละ 70 ของผู้ตอบแบบสอบถามระบุว่าคุณภาพการศึกษาของประเทศฟินแลนด์อยู่ในระดับยอดเยี่ยม ประเทศฟินแลนด์ถูกจัดอันดับให้เป็นประเทศที่มีระบบการศึกษาที่ดีที่สุดในโลก จากการปฏิรูปการศึกษาด้วยการลดเวลาในการเรียนห้องเรียน ลดการส่งกลับบ้านหรืองานที่ต้องกลับไปทำที่บ้านรวมถึงการสอบให้น้อยลง<sup>(2)</sup> ข้อมูลโครงการประเมินผลนักเรียนร่วมกับนานาชาติ (Programme for International Student Assessment) หรือ PISA ระบุว่า เด็กนักเรียนในฟินแลนด์มีผลการเรียนในวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และการอ่าน โดยเฉลี่ยดีกว่าเด็กจากประเทศที่พัฒนาแล้วในกลุ่มองค์การเพื่อความร่วมมือและการพัฒนาทางเศรษฐกิจ (OECD) ข้อมูลจาก PISA ระบุว่า มีนักเรียนในฟินแลนด์เพียง 7% เท่านั้นที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ขณะที่ญี่ปุ่นซึ่งมีระบบที่เข้มงวดและมีผลการเรียนเป็นเลิศ แต่ต้องแลกมาด้วยสุขภาพจิตของเด็ก โดยตัวเลขดังกล่าวสูงถึงร้อยละ 52

นอกจากนี้ระบบการศึกษาของฟินแลนด์ยังมีการพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นในเรื่องของการส่งเสริมด้านทักษะและเทคโนโลยีให้แก่เยาวชน ฟินแลนด์กำหนดให้ทุกโรงเรียนต้องใช้รูปแบบการสอนที่เด็กจะได้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มมากขึ้น โดยให้เด็กเลือกหัวข้อที่สนใจและเกี่ยวข้อง

กับสิ่งที่เรียน แล้วนำเทคโนโลยีและแหล่งความรู้จากภายนอก เช่น ข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญหรือ พิพิธภัณฑสถาน มาประกอบการศึกษา เพื่อให้เด็กมีทักษะที่พร้อมสำหรับใช้ชีวิตในศตวรรษที่ 21 การศึกษารูปแบบใหม่ที่ฟินแลนด์นำมาใช้เรียกว่า Phenomenon-Based Learning (PBL) ซึ่งเป็น การเรียนที่มาจากหัวข้อหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว เป็นการเรียนในลักษณะของโครงการที่ นักเรียนทำงานเป็นกลุ่มและมีเนื้อหาการเรียนครอบคลุมหลายวิชา โดยที่ไม่ได้มุ่งเน้นศึกษาวิชาใดวิชา หนึ่งเป็นการเฉพาะเจาะจง

ในขณะที่การศึกษาภาคบังคับของประเทศไทยยังคงใช้ผลคะแนนการสอบ O-NET ของแต่ละ โรงเรียนเพื่อเป็นตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา จึงยังคงสะท้อนให้เห็นถึงระบบการศึกษาที่ไม่ได้เน้น ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และสะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการด้าน การเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระหว่างคุณภาพทางวิชาการและการใช้ชีวิตในโลกของยุคดิจิทัลได้อย่างสากล ส่งผลให้อัตราการ แข่งขันในด้านการศึกษาโดยอ้างอิงจากผลคะแนนการสอบ O-NET ของสถานศึกษามีแนวโน้มสูงขึ้น อย่างต่อเนื่อง โดยพบว่าหากสถานศึกษาใดมีผลคะแนนการสอบ O-NET อยู่ในระดับสูงก็จะส่งผลให้ สถานศึกษานั้น ๆ เป็นที่ยอมรับว่ามีระบบการศึกษาที่มีมาตรฐานสูงด้วยเช่นกัน นั่นจึงเป็นสาเหตุที่ ทำให้ทั้งนักเรียนและผู้ปกครองต่างก็ให้ความสำคัญในการเลือกสถาบันการศึกษาที่มีคุณภาพ โดย อาจพิจารณาจากผลคะแนนการสอบ O-NET และชื่อเสียงของแต่ละโรงเรียนเป็นต้น

โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์แห่งแรกของประเทศไทย มีฐานะเป็น องค์การมหาชน ภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ โรงเรียนมหิดลวิทยา นุสรณ์เป็นโรงเรียนที่สร้างขึ้นเพื่อสร้างนักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ และเป็นโรงเรียนที่มีเครือข่ายกับ โรงเรียนวิทยาศาสตร์ชั้นนำในประเทศอื่น ๆ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์มีการใช้ระบบคัดเลือก นักเรียนเข้าเรียนเอง โดยปกติมีอัตราการรับเข้าประมาณร้อยละ 1.5 (240 คนจากนักเรียนที่สมัครแต่ ละปีประมาณ 20,000 คน) โดยนักเรียนทุกคนได้รับทุนการศึกษาเต็มตลอดระยะเวลาที่เรียนอยู่ใน โรงเรียน<sup>(3)</sup>

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เป็นโรงเรียนสหศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งแรกของ ประเทศไทย ปัจจุบันสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 (สพม.1) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ<sup>(4)</sup> ปัจจุบันโรงเรียนเตรียม อุดมศึกษา มีฐานะเป็นโรงเรียนเครือข่ายวิชาการของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งประกอบด้วยกัน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ โรงเรียนสาธิต

ปทุมวัน โดยนักเรียนของทั้ง 3 โรงเรียนนี้ จะได้รับสิทธิเข้าเรียนโครงการเรียนล่วงหน้าจุฬาฯ (CUAP Program) ในรายวิชาที่นักเรียนสนใจและถนัดเป็นพิเศษ โดยโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษามีสถิติจำนวนนักเรียนที่สมัครสอบเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในปีพ.ศ.2560 จำนวน 12,289 คน รับเข้าศึกษาจำนวน 1,100 คน คิดเป็นอัตราส่วน 11 : 1 ปีพ.ศ. 2561 มีนักเรียนสมัครสอบจำนวน 12,427 คน รับเข้าศึกษา 1,480 คน คิดเป็นอัตราส่วน 8 : 1 และในปีพ.ศ. 2562 มีนักเรียนสมัครสอบจำนวน 10,517 คน รับเข้าศึกษา 1,520 คน คิดเป็นอัตราส่วน 7 : 1 ในขณะที่ผลคะแนนสอบ O-NET ในปี พ.ศ. 2562 ของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษานั้น มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 360.85 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนสูงสุดของประเทศ

จะเห็นได้ว่าทั้งสองโรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ต่างมีชื่อเสียงโด่งดังทั้งในเรื่องวิชาการและคุณภาพทางการศึกษาของนักเรียน เป็นที่ยอมรับในแวดวงวิชาการอยู่ในอันดับต้น ๆ ของประเทศไทย จากคุณภาพทางวิชาการนี้จึงเป็นปัจจัยดึงดูดให้ผู้ปกครองและนักเรียนเลือกที่จะศึกษาต่อในระดับมัธยมปลายได้อย่างไม่ยากนัก การเรียนกวดวิชาเพื่อเสริมสร้างทักษะความรู้เพื่อนำไปใช้ในสนามสอบทั้งสองแห่งจึงกลายเป็นที่นิยมของนักเรียนที่ต้องการเตรียมความพร้อมในการสอบ และมีเป้าหมายเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมปลายในโรงเรียนทั้งสองแห่งนี้

แต่ด้วยอัตราการสอบแข่งขันที่สูงกว่าระบบแอดมิชชันในระดับอุดมศึกษาเนื่องจากตัวเลือกทางสถาบันทางการศึกษาที่น้อยกว่า อาจทำให้อัตราการสอบแข่งขันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความประสงค์จะศึกษาต่อในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ มีความเข้มข้นกว่าในระดับอุดมศึกษาอยู่มาก จึงอาจส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งสองแห่งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาในสถาบันกวดวิชาต่าง ๆ ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร และอาจจะส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกายและจิตใจ และเพื่อวิเคราะห์หาแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่จะสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

### คำถามการวิจัย

1. ระดับความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ เป็นอย่างไร

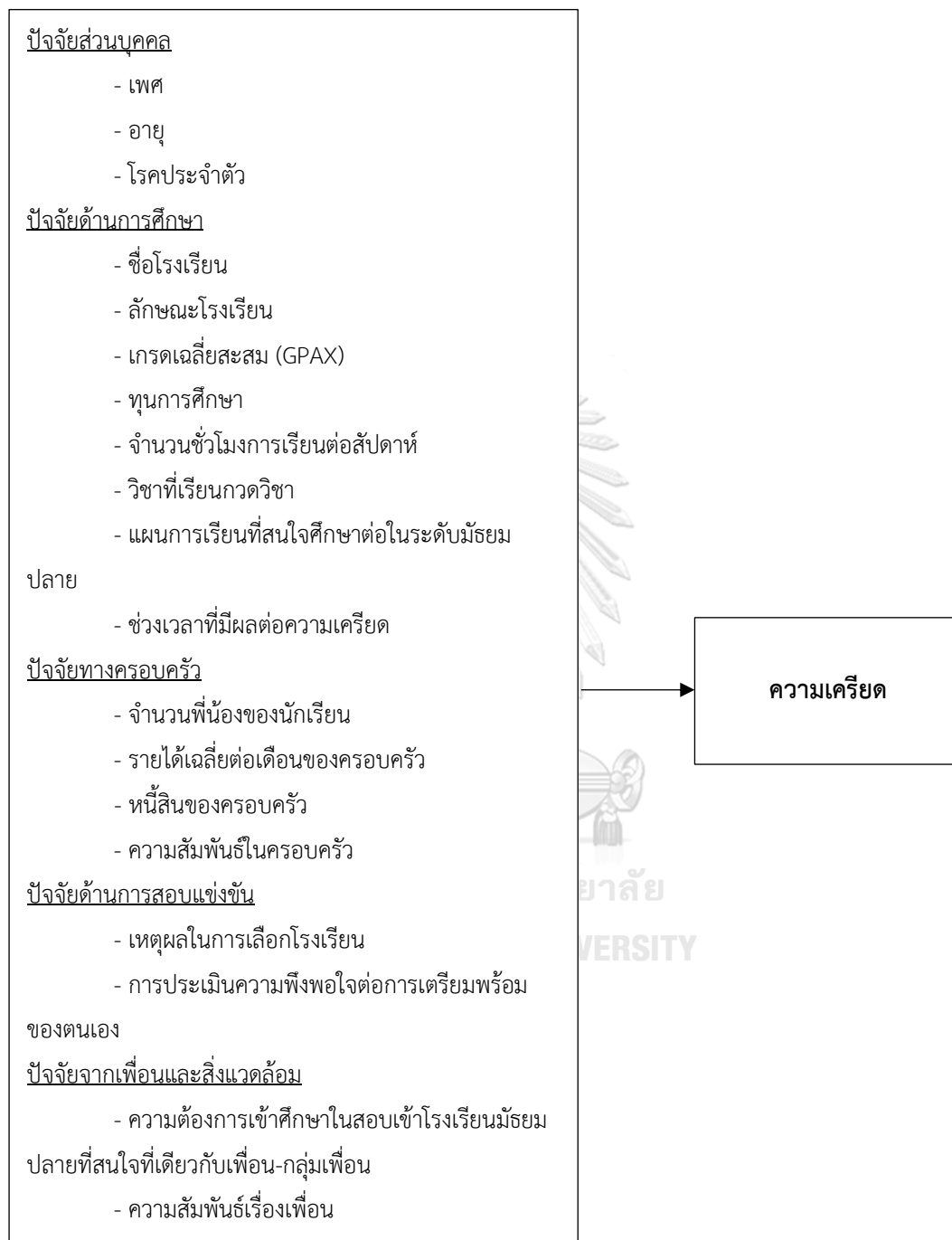
### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

## กรอบแนวคิดการวิจัย

### ตัวแปรต้น

### ตัวแปรตาม



### ข้อตกลงเบื้องต้น

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาที่ติ๊กมาบุญครองและติ๊กสยามสเคป (Siamscape) ในช่วงปิดภาคเรียนประจำปีการศึกษา 2565

### ข้อจำกัดในการวิจัย

เนื่องจากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 (Coronavirus) ทำให้สถาบันกวดวิชาในหลาย ๆ แห่งในเขตกรุงเทพมหานครและสถานศึกษาบางแห่งต้องทำการปิดการเรียนการสอนไปเป็นระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ส่งผลกระทบต่อการเก็บข้อมูลของผู้ทำวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

### อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการวิจัยและมาตรการในการแก้ไข

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดต่อโควิด-19 อาจส่งผลให้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้น้อยลง อาจใช้การแก้ปัญหาโดยการเก็บข้อมูลจากการทำแบบสอบถามผ่านทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ แทน เช่นการกรอกข้อมูลแบบสอบถามผ่านทาง Google Forms เป็นต้น

### คำสำคัญ

ความเครียด

กวดวิชา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

เตรียมอุดม

มหิดลวิทยานุสรณ์

### การให้คำนิยาม

1. ความเครียด หมายถึง การแสดงออกทางร่างกายและอารมณ์ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของตนเอง การสร้างความคาดหวังต่อตนเองในการรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยเหล่านั้น ความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการที่มากจนเกินความสามารถของตนเอง



ด้านนิยามเชิงปฏิบัติการของความเครียดในการวิจัยนี้ หมายถึง การวัดความเครียดของผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วย ความเครียดด้านอารมณ์ ความเครียดด้านร่างกาย และความเครียดด้านพุทธิปัญญา วัดได้จากแบบวัดความเครียดสวนปรุง ฉบับปรับปรุงโดยชัยชนะ นิ่มนวล และภควัต วงศ์ไทย

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คือ ผู้ที่เรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นประเภทสามัญ ชั้นปีที่ 3

3. การเรียนกวดวิชา หมายถึง การเรียนวิชาเพิ่มเติมนอกเหนือเวลาเรียนในเวลาราชการ

4. โรงเรียนกวดวิชา คือ สถาบันหรือโรงเรียนที่ก่อตั้งมาเพื่อวัตถุประสงค์พิเศษเพื่อการกวดวิชา หรือสอนเสริมบางวิชาเพิ่มเติมจากการเรียนในช่วงเวลาเรียนตามปกติ ในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง สถาบันเอกชนที่ตีกลับมาบุญครองและติกสยามสแควร์ ที่ให้บริการด้านการสอนเพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถทำข้อสอบของโรงเรียนที่ต้องการเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมปลาย

5. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา คือ โรงเรียนสหศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตั้งอยู่เลขที่ 227 ถนนพญาไท แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร บนพื้นที่ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ คือ โรงเรียนวิทยาศาสตร์ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตั้งอยู่เลขที่ 364 ตำบล ศาลายา อำเภอพุทธมณฑล นครปฐม 73170 บนพื้นที่ของมหาวิทยาลัยมหิตล

7. แผนการเรียน หมายถึง กลุ่มสาระการเรียนรู้ที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ต้องการศึกษาดูในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์

### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย**

1. เพื่อทราบถึงระดับความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชา เพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์

2. เพื่อทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์

3. เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาได้ตระหนักถึงสภาวะความเครียดระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์

## บทที่ 2

### เอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความเครียด

ความหมายของความเครียด

ประเภทของความเครียด

สาเหตุของความเครียด

การแสดงออกที่สัมพันธ์กับความเครียด

ความเครียดจากการเรียนและการศึกษาต่อของนักเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน

#### การเรียนกวดวิชา

นิยามของกวดวิชา

ประเภทของกวดวิชา

เหตุผลของการเรียนกวดวิชา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนกวดวิชา

โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## ความเครียด

ความหมายของความเครียด

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO)<sup>(5)</sup> ได้ให้ความหมายของความเครียด คือ การเปลี่ยนแปลงใดใดก็ตามทำให้เกิดความตึงเครียดทางร่างกาย อารมณ์ หรือจิตใจ เกิดการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่เข้ามากระตุ้น ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่ว่าระดับใดก็ระดับหนึ่ง สิ่งที่แตกต่างกันคือการรับมือหรือตอบสนองต่อความเครียดนั้น ๆ ความเครียดส่งผลทั้งสมองและร่างกาย ในระดับเล็กน้อยอาจมีผลดีต่อร่างกายรวมถึงที่ช่วยให้บุคคลฝึกการแก้ไขปัญหา ช่วยป้องกันภัย แต่ทว่าความเครียดในระดับสูงอาจทำให้บุคคลต้องตัดสินใจสู้หรือหนี (fight or flight) หรือหยุดการตอบสนองใดใด ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดจึงมีส่วนสำคัญต่อสุขภาพจิตของบุคคล

สมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychological Association; APA)<sup>(6)</sup> ระบุว่า ความเครียด คือ การตอบสนองทางสรีรวิทยาหรือจิตใจที่มีต่อความเครียด ทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล ความเครียดเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อร่างกายเกือบทุกระบบ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา พฤติกรรม จิตใจและความรู้สึก ซึ่งนำไปสู่ความผิดปกติของโรคทางจิต ปัญหาสุขภาพกายและจิตใจของบุคคล ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่มาจากแรงกดดันในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ที่ทำให้อาจทำให้การทำงานในแต่ละวันแยลงและลดคุณภาพชีวิตด้วย

The American Institute of Stress (AIS)<sup>(7)</sup> กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นสิ่งที่อยู่กับบุคคล เป็นปกติอยู่แล้ว และเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้านการให้นิยามความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับการวัด โดยส่วนใหญ่ให้คำจำกัดความของความเครียดว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ อย่างไรก็ตามความเครียดในบางระดับไม่ได้เป็นอันตรายเสมอไป เนื่องจากความเครียดสามารถก่อให้เกิดผลผลิตได้ นั่นคือ eustress

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน<sup>(8)</sup> ระบุว่าคำศัพท์ “stress” หมายถึง ความเครียด หรือ ความเค้น การบีบ

กรมสุขภาพจิต<sup>(9)</sup> กล่าวถึงความเครียด ว่าเป็นภาวะที่ไม่สบายใจ กังวล เป็นกลไกตามธรรมชาติของมนุษย์เพื่อใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยาก ทำหาย หรืออันตราย เพื่อเตรียมรับมือกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น อาจเป็นสถานการณ์ที่ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือที่คาดหวังไว้ เช่น การต้องฝืนทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ความเครียดเป็นเรื่องส่วนบุคคลตามแต่เงื่อนไขชีวิตของแต่ละคน

สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ<sup>(10)</sup> คือ กลุ่มผู้พัฒนาแบบวัดความเครียดสวนปรุง ได้ให้นิยามศัพท์ ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อการคุกคาม ทำทนายจิตใจและร่างกาย จากเหตุการณ์ต่าง ๆ ตั้งแต่ที่เป็นสาเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ไปจนถึงเหตุการณ์ที่สำคัญ

สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน และคณะ<sup>(11)</sup> ระบุว่า ความเครียดเป็นความตึงเครียดทางร่างกายหรือจิตใจ จากปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงสมดุลของบุคคล ก่อให้เกิดการตอบสนองต่อความเครียดนั้น ความเครียดยังหมายรวมถึงกระบวนการในการประเมินเหตุการณ์ที่เข้ามาว่าเป็นอันตรายหรือทำทนาย ด้านการตอบสนองหมายรวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการรับรู้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ตามแนวคิดของ Hans Selye เกี่ยวกับการตอบสนองทางสรีรวิทยาของสิ่งมีชีวิตต่อความเครียดและการปรับตัวทั่วไป ประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเตือนภัย ระยะต่อต้านหรือต้านทาน และระยะอ่อนล้า

Sobo EJ<sup>(12)</sup> ระบุว่า ความเครียด คือ การตอบสนองทางกายภาพต่อแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมในทันที ดังนั้น การตอบสนองต่อความเครียดทำให้เกิดปฏิกริยาของระบบประสาท และเป็นที่ยอมรับกันว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

ดังนั้น จากนิยามและความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า ความเครียด คือ ภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติอย่างที่มีมนุษย์หลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อสนองตอบต่อสิ่งเร้าที่กำลังเผชิญ ในระดับเล็กน้อยสามารถช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และสร้างผลผลิต แต่ความเครียดในระดับสูงและยาวนานอาจก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้น ระดับความเครียดจึงขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลกำลังเผชิญและทักษะภูมิคุ้มกันในการรับมือกับปัญหา

#### ประเภทของความเครียด<sup>(7, 9)</sup>

1. ความเครียดระยะสั้นหรือเฉียบพลัน (acute stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีจากความกดดันในสถานการณ์เฉพาะ ในกรณีของการต้องตัดสินใจสู้หรือหนี (fight or flight) ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะป้องกันตัวเอง และอาจใช้เวลาถึง 90 นาทีเพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ปกติเมื่อการตอบสนองสิ้นสุดลง เช่น ทะเลาะกับเพื่อน สอบตก คนใกล้ชิดเสียชีวิต การหย่าร้าง เป็นต้น

2. ความเครียดเรื้อรังหรือสะสม (chronic stress) การเผชิญกับสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดซ้ำ ๆ ที่สร้างความกดดัน และบางครั้งบุคคลก็อาจเพิกเฉย เช่น การเรียนหรือการทำงานที่มีความกดดันสูง ปัญหาทางการเงิน เป็นต้น โดยความเครียดที่ควบคุมไม่ได้เหล่านี้ยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันของบุคคลด้วย

3. ยูเตรสหรือความเครียดในเชิงบวก (eustress) คือ ความเครียดในชีวิตประจำวันที่มีความในเชิงบวก เช่น การแต่งงาน การลงทุนในสิ่งที่รัก การชนะรางวัลหรือถูกรางวัล การพบปะเพื่อนใหม่ ๆ การสำเร็จการศึกษา เป็นต้น

4. ความทุกข์ (distress) ความเครียดในชีวิตประจำวันที่มีความหมายเชิงลบ เช่น การหย่าร้าง การลงโทษ บาดเจ็บ ความรู้สึกทางลบ ปัญหาการเงิน ความยากลำบากในการทำงาน เป็นต้น

#### สาเหตุของความเครียด<sup>(9, 13)</sup>

1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับปัญหาทางสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งในระดับที่รุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ รวมไปถึงการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น

2. ทางด้านกรู้คิดและจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เมื่อเกิดสถานการณ์ต่าง ๆ เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายหรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ติดกับดักทางความคิดที่ทำให้เครียด เช่น ความคิดแบบอัตโนมัติและการเปรียบเทียบกรอบความคิด ขาดทักษะด้านการปรับตัว การคิดและการแก้ปัญหา

3. ทางด้านสังคม มีสิ่งกระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีผู้ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงได้ หรือมีสิ่งกระตุ้นมากเกินไปเกินความสามารถของตน ความขัดแย้งกับครอบครัว รูปแบบความสัมพันธ์ของคนในสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้ขาดการพูดคุย ต่างคนต่างอยู่ ดังเช่น สถานการณ์ในปัจจุบันที่เทคโนโลยีพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว เปลี่ยนเป็นการสื่อสารผ่านโลกออนไลน์ ทำให้การใช้ชีวิต การทำงาน และความสัมพันธ์ แตกต่างไปจากเดิม

### ระดับของความเครียด

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)<sup>(14)</sup> ความเครียดเป็นภาวะที่แสดงออกมาเมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม สังคม ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากจิตใจรวมถึงสภาพร่างกาย แต่ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะในร่างกาย โดย สสส. ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (mild stress) เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามการดำเนินชีวิต แต่อาจสร้างความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดแรงกระตุ้น และมีพฤติกรรมที่เซื่องช้าลง

2. ความเครียดระดับปานกลาง (moderate stress) เป็นความเครียดในระดับปกติที่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย และไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เองจากการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบที่ช่วยให้คลายเครียดได้

3. ความเครียดระดับสูง (high stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรงหากปรับตัวไม่ได้ จำทำให้เกิดความผิดปกติที่ตามมาหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด พฤติกรรมการนอนและการรับประทานอาหารเปลี่ยนไปจากปกติ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้น การหาผู้รับฟังปัญหาหรือขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญเป็นสิ่งที่ดีที่พึงกระทำเมื่อเกิดความเครียดในระดับนี้

4. ความเครียดระดับรุนแรง (severe stress) เป็นความเครียดระดับสูงและเรื้อรังต่อเนื่องจนทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดความผิดปกติและปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี ในกรณีความเครียดระดับนี้บุคคลควรเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ

### การแสดงออกที่สัมพันธ์กับความเครียด<sup>(9, 15)</sup>

การจัดกลุ่มสัญญาณเตือนของความเครียดที่ส่งผลร้ายกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล ดังนี้

#### กลุ่มที่ 1 อาการทางด้านเชาว์ปัญญา (cognitive symptoms)

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น สมองมักจะได้รับผลกระทบเป็นอันดับแรก ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองผิดปกติ เช่น

- มีปัญหาเรื่องความจำ เมื่อเกิดความเครียดทำให้เกิดการปิดกั้น ชะงัก เกิดขึ้นในความคิด อาจทำให้บุคคลหลงลืมแม้กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
- สมาธิลดลง ความอดทนลดลงกว่าปกติ เกิดความหงุดหงิด โวยวาย เนื่องจากไม่สามารถเพ่งความสนใจไปกับการทำงานได้
- ความวิตกกังวล ส่งผลให้บุคคลรู้สึกเหมือนว่าตนเองกำลังทำผิดพลาด และทำให้บุคคลไม่มั่นใจในสิ่งที่ทำ หรือกลัวกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา
- แก้ไขปัญหาหรือตัดสินใจได้ไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากความเครียดทำให้ความคิดสร้างสรรค์และไอเดียต่าง ๆ จะลดลง ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหาได้แม้จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ

## กลุ่มที่ 2 อาการทางด้านอารมณ์ (emotional symptoms)

จิตใจของบุคคลที่เผชิญกับความเครียดเต็มไปด้วยความหมกมุ่นครุ่นคิด ขาดสติ สมาธิและความใส่ใจต่อสิ่งรอบข้าง เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียความมั่นใจในตนเองที่จะแก้ไขและจัดการกับปัญหานั้น ๆ ภาวะเครียดในระยะเวลานานอาจก่อให้เกิดอาการของโรคจิตประสาท เนื่องจากฮอร์โมนความเครียดที่มีปริมาณเพิ่มขึ้นอาจทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา และส่งผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และพฤติกรรมด้วย ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลมากกว่าปกติ

สังเกตได้ว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียด จะเกิดอารมณ์แปรปรวนและไม่มั่นคง บ้างมีอาการที่ร้ายกว่าเดิม หรือมีอาการซึมเศร้าอย่างเห็นได้ชัด เช่น

- อารมณ์แปรปรวน มีอาการเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ดังนั้น เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจึงควรตั้งสติให้ได้ เพื่อลดผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง และการทำงาน
- ฉุนเฉียว รู้สึกว่าทุกสิ่งรอบข้างขวางหูขวางตา ส่งผลให้บุคคลแสดงออกด้วยพฤติกรรมไม่เหมาะสมต่อคนรอบข้างตนโดยไม่รู้ตัว
- ซึมเศร้าและร้องไห้ อาการซึมเศร้านักจะเกิดขึ้นเมื่อเกิดความเครียด บ้างเลือกใช้การร้องไห้เป็นการระบายความอัดอั้นภายในใจออกมา ซึ่งอาจช่วยได้บ้างแต่ทว่ายังไม่สามารถทำให้ความเครียดหายไปทั้งหมด

- รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว ความเครียดส่งผลให้บุคคลปลีกตัวเองออกจากสังคมโดยไม่รู้ตัว รู้สึกว่าตนเองอยู่โดดเดี่ยว และการอยู่เพียงคนเดียวลำพังในภาวะเครียดอาจส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าตามมาได้

### กลุ่มที่ 3 อาการทางด้านร่างกาย (physical symptoms)

เมื่อภาวะเครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายซึ่งมีหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายใน และขณะที่เกิดความเครียดจะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนความเครียดเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดอาการทางกายหลายประการต่างกันไป ดังนั้น ความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้ เนื่องจากระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลว

เป็นสัญญาณเตือนที่ชัดเจนที่สุด เนื่องจากแสดงออกให้เห็นได้ทางร่างกาย โดยอาการทางร่างกายจะเริ่มทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนค่อยพัฒนารุนแรงขึ้นและอาจถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล อาการส่วนใหญ่พบได้ ดังนี้

- ปวดหัว ความเครียดส่งผลให้เกิดอาการปวดหัว ปวดไหล่และคอร่วมด้วย บ้างมีอาการปวดหัวรุนแรงหรือไมเกรน
- ผม่ว้ง ความเครียดอย่างรุนแรงอาจทำให้เส้นผมที่อยู่ในช่วงการเติบโตหยุดการเจริญเติบโตอย่างกะทันหัน จากนั้นราว 2 – 3 เดือน เส้นผมเหล่านั้นจึงหลุดร่วงจากศีรษะ
- หนักตากระตุก
- กินจุบจิบไม่หยุด บ้างทานแล้วไม่ได้ออกกำลังกายร่วมด้วยอาจทำให้น้ำหนักขึ้นได้ง่าย
- ปวดตามบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ความเครียดทำให้เกิดความอ่อนล้าตามร่างกาย เช่น บริเวณไหล่ คอ และหลัง
- ผิวพรรณหม่นหมอง ความเครียดที่เรื้อรังทำให้ผิวคล้ำเนื่องจากฮอร์โมนความเครียดส่งผลให้ทีโลเมียร์ (Telomere) ที่อยู่ในส่วนปลายของดีเอ็นเอสั้นลง ทำให้ดีเอ็นเอสั้นนั้นไม่สามารถแบ่งตัวได้อย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้เกิดริ้วรอย หมองคล้ำ



- หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความเครียดส่งผลให้การเต้นของหัวใจมีอัตราสูงกว่าเดิม ตามปกติแล้ว หัวใจจะเต้นในอัตรา 60 – 100 ครั้งต่อนาที ดังนั้น หากเกิดความเครียดสะสมยาวนาน จึงส่งผลให้หัวใจทำงานหนักและเต้นผิดจังหวะได้
- เหนื่อยออกง่าย เมื่อเกิดความเครียดทำให้ความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ส่งผลให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นกระทั่งร่างกายขับเหงื่อออกมา
- ระบบขับถ่ายมีปัญหา เมื่อฮอร์โมนคอร์ติซอลหรือฮอร์โมนความเครียดในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น ระบบย่อยอาหารและระบบลำไส้ทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดโรคลำไส้อักเสบและระบบย่อยอาหารไม่สามารถดูดซึมสารอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- คลื่นไส้ เวียนหัว บ้างเกิดอาการคลื่นไส้ แต่ทว่าในบางรายอาจมีอาการรุนแรงจากความเครียดลงกระเพาะและอาเจียนได้
- ความต้องการทางเพศลดลง ความเครียดทำให้ระบบการทำงานของฮอร์โมนเพศลดลง จึงทำให้มีความต้องการทางเพศลดลง โดยระบบดังกล่าวจะกลับมาทำงานตามปกติเมื่อบุคคลหายเครียด
- อาการภูมิแพ้กำเริบ อาการดังกล่าวเปรียบเสมือนอาการเตือนหรือการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย

#### กลุ่มที่ 4 อาการที่ส่งผลต่อพฤติกรรม (behavioral symptoms)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ได้กล่าวไปข้างต้นไม่เพียงทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติไป แต่ทว่าทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้น ความเครียดนอกจากส่งผลต่อสมอง อารมณ์และร่างกายแล้ว ยังส่งผลต่อพฤติกรรมในการใช้ชีวิตบางประการของบุคคลเปลี่ยนไป หากปล่อยให้เกิดขึ้นเรื้อรัง ยาวนาน อาจเปลี่ยนแปลงกลายเป็นนิสัยได้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่อาจเกิดพฤติกรรมดังต่อไปนี้

- รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลงขึ้นอยู่กับบุคคล ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวแตกต่างไปจากพฤติกรรมรับประทานตามปกติ
- นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการนอนลดลง
- ปลีกตัวเองออกจากสังคมและเผชิญกับความเครียดด้วยตนเองอย่างโดดเดี่ยว
- เลือกปรับตัวต่อความเครียดด้วยการใช้ยาเสพติด บุหรี่ แอลกอฮอล์ เล่นพนันมากขึ้น

- รู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา
- ทำผิดพลาดแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย
- การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีหรือสารสื่อประสาทในสมองทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ความอดทนและความยับยั้งชั่งใจลดลง นำไปสู่การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง ในบางรายอาจหลงผิดและตัดสินใจชั่ววูบไปสู่การฆ่าตัวตายได้

สอดคล้องกับ<sup>(7)</sup> ที่พบว่าผู้ใหญ่เกือบครึ่งหนึ่ง (49%) รายงานว่าตนเผชิญกับผลกระทบหรือพฤติกรรม ด้านความตึงเครียดในร่างกายเพิ่มขึ้น (21%) โกรธไวหรือตะคอก (20%) อารมณ์แปรปรวน (20%) และใช้เสียงดังหรือตะโกนใส่คนที่ตนเองรัก (17%)

### ความเครียดจากการเรียนและการศึกษาต่อของนักเรียน

จากข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดที่ผู้วิจัยได้ทบทวนไปข้างต้นนั้น ทำให้เห็นว่าความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะช่วงวัยใด ล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญกับปัญหาที่เข้ามา ซึ่งแต่ละปัญหาที่เกิดขึ้นแม้มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน แต่ทว่าต่างคนอาจตอบสนองแตกต่างกันไป ขึ้นกับบุคลิกลักษณะศักยภาพ ทักษะ ประสบการณ์ของบุคคลนั้น ๆ ในการก้าวผ่านความเครียดแต่ละระดับไปให้ได้

สำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่แตกต่างไปจากวัยเด็กก่อนหน้านี้อย่างเห็นได้ชัด เริ่มแสวงหาความสนใจ ประสบการณ์ เพื่อเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง พัฒนาไปสู่การสร้างเอกลักษณ์ แสวงหาอิสระในการค้นหาตัวเอง ตอบสนองความต้องการของตนเอง แสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมตามกรอบของสถาบันทางสังคมเพื่อให้ได้รับการยอมรับ แต่ทว่าบางคนอาจเกิดความสับสนในการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง เผชิญกับความสับสน ขัดแย้ง ไม่อาจตอบสนองความต้องการของตนเองได้ เช่น พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ได้สนับสนุนให้พวกเขาค้นหาอัตลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง ส่งผลต่อพัฒนาการขั้นถัดไปของชีวิตตามทฤษฎีทางจิตสังคมของ Erik Erikson โดยในช่วงวัยรุ่นนี้ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 13 – 18 ปี ซึ่งเวลาชีวิตของพวกเขาในช่วงนี้ดำเนินอยู่ภายใต้ระบบการศึกษาของโรงเรียน การศึกษา ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครูอาจารย์ หรือการทำกิจกรรมที่สนใจเป็นพิเศษอื่น ๆ

ในบรรยากาศของโรงเรียนมีทั้งการสนับสนุนและแข่งขันในเวลาเดียวกัน บ้างแข่งขันกับตนเอง บ้างแข่งขันกับเพื่อนด้วยกัน ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาเกิดความกดดันทั้งจากภายในตนเอง และภายนอก นักเรียนบางคนสามารถค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ นักเรียนบางคน

ยังคงแสวงหาอัตลักษณ์ที่แท้จริง การคาดคะเนอนาคตของตนเองถึงการประกอบอาชีพ บ้างถูกกดดันจากผู้ปกครองในการคัดกรองตัวเลือกที่ไม่เหมาะสมออกไปหรือตัดความต้องการที่แท้จริงของนักเรียน ก่อให้เกิดความกดดัน ความเครียดที่นักเรียนต้องเผชิญในช่วงวัยนี้ ทำให้นักเรียนช่วงมัธยมมีความเครียดมากกว่าชั้นประถมศึกษา และนักเรียนมัธยมปลายมีความเครียดที่มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมต้น

ความเครียดทางวิชาการ (academic stress) คือ ความวิตกกังวลและความเครียดที่มาจาก การเรียนและการศึกษา อันเนื่องมาจากความกดดันที่มาพร้อมกับการศึกษาให้บรรลุตามเป้าหมาย ประกอบด้วย การเรียน การอ่าน การบ้าน แบบทดสอบ การสอบ และการทดลอง ซึ่งการทำงานเหล่านี้มาพร้อมกับความเครียดในการจัดสรรเวลาให้สมดุล รวมไปถึงการหาเวลาว่างเพื่อทำกิจกรรมนอกหลักสูตร ความเครียดด้านการเรียนอาจเพิ่มสูงขึ้นในกรณีที่นักเรียนต้องอาศัยอยู่ไกลบ้านเป็นครั้งแรกในระหว่างการศึกษา<sup>(16)</sup> เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากต่างพื้นที่ ที่ต้องย้ายที่อยู่อาศัยเพื่อเข้ามาศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 หรือมหาวิทยาลัย ที่ห่างไกลจากบ้านของตนเอง ทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่านักเรียนที่ไม่ต้องย้ายที่อยู่อาศัย

### สาเหตุทั่วไปของความเครียดในช่วงมัธยมศึกษา<sup>(17)</sup>

1. กลัวกับความล้มเหลว นักเรียนที่เคยพยายามฝ่าฟันกับอุปสรรคต่าง ๆ มาแล้ว บ้างเคยเผชิญกับความล้มเหลว บ้างสำเร็จ ซึ่งความล้มเหลวในอดีตนั้นสามารถสร้างความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ได้ในอนาคต

ผู้ปกครองอาจช่วยเหลือบุตรได้โดยการยื่นมือถึงจุดแข็งของพวกเขา และความก้าวหน้าต่าง ๆ ที่ได้ทำสำเร็จ หรือการพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงวิธีการฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านั้น หรือการขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในโรงเรียนเพื่อก้าวผ่านความกลัว ความล้มเหลว

2. การเรียนวิชาที่ค่อนข้างหนักและความรับผิดชอบในหน้าที่ที่มากขึ้น เมื่อระดับชั้นในการเรียนสูงขึ้น นักเรียนก็ต้องเรียนรู้และศึกษาทางวิชาการที่เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม พร้อม ๆ กับการเพิ่มความรับผิดชอบในบทบาท ภาระ หน้าที่ใหม่ ๆ เพิ่มเติม เพื่อเป็นหนทางในการค้นหาตนเอง

ผู้ปกครองอาจช่วยเหลือบุตรโดยการหาแหล่งสนับสนุน ทั้งจากภายในครอบครัวเองและที่โรงเรียน ส่งเสริมการค้นหาตนเองของบุตรด้วยการผสมผสานการเรียนในชั้นเรียนและการทำกิจกรรมนอกชั้นเรียนที่เหมาะสม

3. ความกดดันทางสังคม สถานการณ์ทางสังคมอาจเป็นสาเหตุให้นักเรียนรู้สึกกดดัน จากความคาดหวัง การปรับตัว ชื่อเสียง การมีเพื่อน ซึ่งมีทั้งเพื่อนที่จริงใจและอาจไม่จริงใจต่อพวกเขา รวมไปถึงวัยนี้พวกเขาเริ่มได้รับอิสระมากขึ้น ต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ท้าทาย ให้พวกเขาได้ตัดสินใจ บ้างก็ตัดสินใจได้ง่าย บ้างเป็นเรื่องที่ลำบากในการตัดสินใจเนื่องจากยังขาดประสบการณ์

ผู้ปกครองอาจช่วยเหลือบุตรได้โดยศึกษาหาข้อมูลเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำแก่พวกเขา หรือการจำลองสถานการณ์แสดงบทบาทสมมติเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เหล่านั้น แนะนำวิธีการการรับมือกับเพื่อนบางกลุ่มในโรงเรียน หรือให้คำแนะนำเมื่อปล่อยให้พวกเขาตัดสินใจและเผชิญกับผลลัพธ์ของเหตุการณ์ด้วยตนเอง

4. ความไม่แน่นอนในอนาคต เมื่อเข้าสู่ชั้นมัธยมศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนเริ่มมองถึงอาชีพในอนาคตของตน การเลือกเส้นทาง เช่น เรียนในมหาวิทยาลัย เรียนสายอาชีพ ทำงานทำหรือทดลองฝึกอาชีพ เพื่อการค้นหาตนเอง

ผู้ปกครองสามารถย้ำเตือนบุตรถึงความรู้สึกกังวล ไม่มั่นใจในตนเองเกี่ยวกับอนาคตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ พวกเขาสามารถค้นหาวิธีที่จะเติบโตและมีความสุขกับชีวิต รวมถึงการพูดคุยเกี่ยวกับเส้นทางต่าง ๆ ที่พวกเขาสามารถเลือกได้หลังเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและการเลือกอาชีพ

5. ความกังวลเกี่ยวกับการเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย เมื่อก้าวถึงการเข้าเรียนมหาวิทยาลัยแล้ว ก็สามารถสร้างความเครียด ความกดดัน ให้กับนักเรียนได้ในระดับที่แตกต่างกันไป เช่น การเตรียมตัวเข้าสอบ การเตรียมเอกสารเพื่อสมัครสอบ การกรอกใบสมัคร และการเลือกสถาบันการศึกษาต่อ

ผู้ปกครองสามารถช่วยเหลือบุตรด้วยการค้นหา พูดคุย เกี่ยวกับตัวเลือกของสถาบันการศึกษา ความแตกต่างของสถาบันการศึกษา การค้นหาสถาบันการศึกษาที่เหมาะสมกับพวกเขา การเข้าร่วมกิจกรรมการเปิดบ้าน หรือ open house เพื่อให้พวกเขามีโอกาสเข้าไปสัมผัสบรรยากาศและสอบถามกับรุ่นพี่หรือนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในสถาบันแห่งนั้นได้โดยตรง ท้ายที่สุดคือผู้ปกครองช่วยชี้แนะทางเลือก และเปิดโอกาสให้พวกเขาได้เลือกสถาบันที่ต้องการศึกษาเอง

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องปกติที่เด็กในวัยนี้จะเกิดความเครียด แต่ทว่าความเครียดอย่างต่อเนื่องสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้ เมื่อเริ่มมีสัญญาณของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าควรติดต่อขอรับบริการด้านสุขภาพจิต เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกายอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

การศึกษาแบบทบทวนวรรณกรรมของ Ghatol SD<sup>(18)</sup>. และ Prabu PS<sup>(16)</sup>. เกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดทางวิชาการของนักเรียนชั้นมัธยมปลายของอินเดีย คือ

- ผลการเรียน ผลการสอบ เกรด
- การขาดความสามารถ
- ขาดพื้นฐานความรู้ที่จำเป็น
- ความล้มเหลว
- การไม่สามารถรับมือกับการเรียน
- การมอบหมายงานที่มากเกินไป
- การเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวที่สับสนวุ่นวาย
- แรงกดดันจากเพื่อนหรือการแข่งขันกับนักเรียนคนอื่น ๆ
- ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนหรือครูผู้สอน
- การรับรู้ว่ามีเวลาไม่เพียงพอในการพัฒนา เนื่องจากเนื้อหามีจำนวนมากแต่ต้องทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ภายในระยะเวลาอันสั้น
- การขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัวหรือครูผู้สอน

แม้เป็นเพียงการรับรู้ แต่เราสามารถเพิ่มความเครียดให้แก่ นักเรียนได้อย่างมาก เมื่อพวกเขาคาดหวังไว้อย่างมาก แต่กลับไม่ได้รับการสนับสนุนที่มากพอทั้งในทางปฏิบัติและอารมณ์หรือจิตใจ เพื่อให้พวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมาย

สาเหตุของความเครียดเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อผลการเรียนที่ดี ความทะเยอทะยานที่สูง ทัศนคติทางลบ อาจนำไปสู่ความผิดปกติทางจิต ความเครียด ภาวะซึมเศร้า รวมถึงการทำร้ายตนเอง

การศึกษาของ Prabu PS<sup>(16)</sup>. เกี่ยวกับความเครียดในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดด้านการเรียนในระดับปานกลาง โดยนักเรียนชายมีความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนหญิง ความเครียดทางวิชาการของนักเรียนในเมืองสูงกว่านักเรียนในชนบท นักเรียนจากโรงเรียนรัฐบาลมีความเครียดด้านวิชาการน้อยกว่านักเรียนที่มาจากโรงเรียนเอกชน นักเรียนสายวิทยาศาสตร์มีความเครียดทางการเรียนสูงกว่าสายศิลป์ และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษามีความรู้ จะมีความเครียดด้านวิชาการสูงกว่ากลุ่มอื่น

Acosta-Gómez และคณะ<sup>(19)</sup> ทำการศึกษาความเครียดในกลุ่มนักเรียนมัธยมอายุระหว่าง 15 – 19 ปี ในประเทศเม็กซิโก พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 54 มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และในระดับต่ำร้อยละ 39 โดยเพศหญิงรายงานว่าตนมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ( $P < 0.05$ ) ซึ่งสาเหตุหลักของความเครียดมาจากการสอบ การเลือกเส้นทางอาชีพ และปัญหาครอบครัว การตอบสนองหลักของนักเรียนต่อความเครียด ได้แก่ การฟังเพลง พูดคุยกับใครบางคนเกี่ยวกับปัญหา และออกกำลังกาย

ด้านการศึกษาสาเหตุของความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ของ กาญจนา เดชคุ้ม<sup>(20)</sup> พบว่า นักเรียนนักเรียนมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย ( $P < 0.05$ ) นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวสูง ( $P < 0.05$ ) อีกทั้งผู้วิจัยยังได้แสดงให้เห็นถึงแหล่งที่มาของความเครียดของผู้เรียน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

1. เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย
2. ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น
3. ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางาน
4. ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ
5. บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกับธนาคาร
6. ไม่เข้าใจบทเรียน
7. ผู้นำครอบครัวประสบปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน
8. บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน

สุภาภรณ์ ทนเถื่อน<sup>(21)</sup> ศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ปีการศึกษา 2553 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศหญิง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีรายได้ของครอบครัวต่ำ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง และ

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูง ล้วนแล้วแต่เผชิญกับความเครียดที่แสดงออกทางจิตใจในระดับสูง

ภิญทิรา เตชบรรเกียรติ<sup>(22)</sup> ศึกษาความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน พบว่า นักเรียนมีความเครียดด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนชาย ( $P < 0.05$ ) อีกทั้งระดับชั้นเรียนที่ต่างกันยังพบความเครียดที่ต่างกันด้วย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ( $P < 0.05$ ) แต่ทว่าสภาพครอบครัวไม่พบนัยสำคัญที่สัมพันธ์กับความเครียดด้านการเรียน

วณัญญา แก้วแก้วปาน<sup>(23)</sup> การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ทว่าไม่พบความแตกต่างกันระหว่างผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย และรายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน

นราสินี เหลืองทองคำ และ กมล โพธิเย็น<sup>(24)</sup> ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ในจังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี มีสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว และการมีเป้าหมาย ในชีวิตอยู่ในระดับมาก ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง อีกทั้งพบนัยสำคัญของความแตกต่างด้านอาชีพของผู้ปกครอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว และกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง ส่วนความแตกต่างของเพศไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษายังพบว่านักเรียนที่มีเป้าหมายในชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง และมีสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว ส่งผลกับความสัมพันธ์ทางบวกต่อสุขภาพจิตของพวกเขา

สุดสบาย จุลกทัฬพะ, ชิम्मพรหอสิริ, และนาถวิณาดารงพิพัฒน์สกุล<sup>(13)</sup> ศึกษาความเครียดและภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งกำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่า ผู้ปกครองร้อยละ 45.2 มีความเครียดเล็กน้อย มีสุขภาพจิตปกติ (35.7%) มีสุขภาพจิตดี (16.0%) มีความเครียดมาก (3.1%) ด้านภาวะซึมเศร้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 72.3 ไม่พบภาวะซึมเศร้าและ แต่ทว่าร้อยละ 27.7 มีภาวะซึมเศร้าในระดับควรรับการตรวจวินิจฉัย ทั้งนี้ ผลการเรียนของบุตร รายได้ครอบครัว และความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของพ่อแม่ล้วน

ความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า โดยที่ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าความเครียดในช่วงวัยนี้มาจากหลายสาเหตุทั้งจากตัวบุคคล จากภายนอก เช่น ผู้ปกครอง เพื่อน ครูผู้สอน ส่งผลให้ในช่วงวัยมัธยมศึกษา เป็นช่วงที่นักเรียนต้องเรียนอย่างหนักเพื่อเตรียมตัวสู่ขั้นถัดไปของการเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยและการเลือกอาชีพ ดังนั้น การศึกษาทั้งในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ล้วนต้องมีการวางแผนและเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเลือกคณะที่จะเข้าศึกษาในอนาคต อีกทั้งพบว่า ความเครียดเกิดขึ้นโดยตรงกับนักเรียน และบางส่วนของผู้ปกครอง อาจเผชิญกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าจากการศึกษาต่อของบุตรด้วย

## การเรียนกวดวิชา

### นิยามของกวดวิชา

ราชกิจจานุเบกษา ประกาศคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เรื่อง การกำหนดประเภทและลักษณะของโรงเรียน การจัดการเรียนการสอนและหลักสูตรของโรงเรียนนอกระบบ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2558<sup>(25)</sup> โดยได้ระบุว่า กวดวิชา เป็นประเภทหนึ่งของโรงเรียนนอกระบบ โดยโรงเรียนนอกระบบดังกล่าวนี้ ประกอบด้วย ประเภทสอนศาสนา ประเภทศิลปะและกีฬา ประเภทวิชาชีพ ประเภทกวดวิชา ประเภทสร้างเสริมทักษะชีวิต ประเภทศูนย์การศึกษาอิสลามประจำมัสยิด (ตาดีกา) และประเภทสถาบันศึกษาปอเนาะ

ชมนา จักรอารี ระบุว่า การกวดวิชา คือ การเรียนวิชาความรู้เพิ่มเติมจากสิ่งที่เรียนมาแล้วในโรงเรียน นอกเวลาเรียนตามปกติ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการสอบแข่งขันหรือเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย<sup>(26)</sup>

Redhead A. ระบุว่า การกวดวิชา คือ การเรียนการสอนเนื้อหาตามหลักสูตรที่กระทรวงศึกษาธิการให้การรับรอง เพื่อสร้างความเข้าใจ หรือทบทวนเนื้อหาบทเรียนที่เพิ่มเติมจากการเรียนในห้องเรียนปกติ มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรลุความต้องการของผู้เรียนแต่ละคนเพื่อให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น หรือนำไปใช้ในการสอบเข้าสถาบันการศึกษาที่ต้องการ<sup>(27)</sup>

พรหมสร เดชากวินกุล<sup>(28)</sup> ระบุว่า การกวดวิชา คือ การเรียน การสอนเนื้อหาตามหลักสูตรที่กระทรวงศึกษาธิการให้การรับรอง ซึ่งผู้เรียนได้ศึกษามาจากการเรียนในห้องปกติแล้ว การมาเรียน



กวดวิชา มีวิธีการสอนที่ต่างไป อาจเป็นการเรียน จากผู้สอนในสถานศึกษาเอง ผู้สอนจากภายนอกหรือ ผู้สอนจากโรงเรียนกวดวิชาเฉพาะ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทางการศึกษาของแต่ละคน เช่น การสอบแข่งขัน การศึกษาในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาต่าง ๆ รวมไปถึงการเรียนเพื่อให้ได้คะแนนมากขึ้น<sup>(27)</sup>

โดยราชกิจจานุเบกษา ว่าด้วยระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการกำหนดมาตรฐาน โรงเรียนเอกชน ประเภทกวดวิชา (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2549<sup>(29)</sup> โดยให้นิยามของ “โรงเรียน” หมายถึง โรงเรียนกวดวิชาที่จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกวดวิชาบางวิชาตามหลักสูตรของ กระทรวงศึกษาธิการ

สื่อ หมายถึง เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสื่อการสอน เช่น เครื่องวิดิทัศน์ ระบบโทรทัศน์วงจรปิด เครื่องมืออุปกรณ์ใด ๆ ที่สามารถถ่ายทอดสัญญาณภาพและเสียง จากสถานที่แห่งหนึ่งไปยังอีกสถานที่หนึ่งได้

เจ้าหน้าที่ประจำห้องเรียน หมายถึง บุคลากรทางการศึกษา หรือครูผู้ช่วยซึ่งมีหน้าที่ ดูแลความประพฤติของนักเรียน และรักษาระเบียบแผนของห้องเรียน ดูแลการใช้สื่อ และสามารถให้ความรู้เกี่ยวกับการเรียนการสอน

สถาบันกวดวิชา คือ สถาบันที่จัดตั้งขึ้นเพื่อกวดวิชาหรือสอนพิเศษ มีหนังสือ วิธีการสอน และ สถานที่ที่เป็นของตนเอง ส่วนโรงเรียนกวดวิชา หมายถึง โรงเรียนที่จัดตั้งตาม พ.ร.บ.การศึกษาเอกชน มาตรา 15(2) ประเภทกวดวิชา เพื่อสอนเสริมวิชาต่าง ๆ เป็นการทบทวนความรู้โดยอาจกำหนดเวลา เรียนต่างจากเวลาเรียนปกติของนักเรียน เช่น เรียนเฉพาะวันหยุด เฉพาะภาคฤดูร้อน หรือเรียน เฉพาะตอนเย็น<sup>(30)</sup>

นิยาม ภาบัทมาสน์ สถาบันกวดวิชา หมายถึง สถาบันหรือโรงเรียนที่ถูกจัดตั้งขึ้น โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อสอนเสริมบางวิชา ตามหลักสูตรการเรียนในระดับต่าง ๆ โดยมีการคิดค่าใช้จ่ายใน การสอนตามระยะเวลาและหลักสูตรที่กำหนด<sup>(31)</sup>

ดังนั้น การเรียนกวดวิชาจึงหมายถึงการสอนตามหลักสูตรที่มีการเพิ่มเติมเนื้อหาจากการ เรียนตามปกติ เพื่อสร้างความเข้าใจ ทบทวนเนื้อหา เพิ่มโอกาสในการสอบแข่งขันหรือศึกษาต่อใน สถาบันต่าง ๆ ตามที่หวังไว้ รวมถึงเพื่อทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น

### ประเภทของกวดวิชา

พอดู สุวรรณทัต (2530)<sup>(32)</sup> แบ่งโรงเรียนกวดวิชาออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทเรียนลัด เป็นโรงเรียนที่ผู้เรียนต้องการเรียนเพื่อไปสมัครสอบเทียบความรู้ ประหยัดเวลา ประหยัดเงิน ใช้เวลาเรียนน้อย และเสียค่าใช้จ่ายน้อย

2. ประเภทเฉพาะกาล เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนเฉพาะเวลาหรือเฉพาะกิจเท่านั้น เช่น การเปิดเรียนภาคฤดูร้อน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนที่ไม่มีโอกาสเรียนในโรงเรียนมาตรฐานได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เนื่องจากโอกาสในการเลือกสถานที่เรียนของนักเรียนแต่ละคนไม่เท่ากัน เมื่อเรียนในโรงเรียนที่มีมาตรฐานไม่ได้ ทำให้กังวลว่าจะสอบแข่งขันเพื่อเข้าเรียนต่อสถาบันชั้นสูงไม่ได้ ดังนั้นนักเรียนจึงแสวงหาที่เรียนพิเศษเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มโอกาสในการแข่งขันของตนเอง

3. ประเภทกวดวิชาตลอดปี เปิดสอนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ แต่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกเรียนเสริมในวิชาที่ตนเองเรียนอ่อน หรือไม่เข้าใจดีพอ เพื่อเป็นพื้นฐานการเรียนในโรงเรียนสามัญและเพื่อเป็นความรู้สะสมที่จะใช้สอบแข่งขันเพื่อศึกษาในสถาบันชั้นสูงเมื่อเรียนจบชั้นสูงสุดโรงเรียนสามัญภาคปกติแล้ว

พรหมสร เดชากวินกุล ใน Redhead A.<sup>(27)</sup> ได้จำแนกการกวดวิชาออกเป็น 8 กลุ่ม ดังนี้

1. การเรียนซ่อม (remedial learning) ได้แก่ การเรียนเนื้อหาวิชาหรือกิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ผู้สอนให้แก่ผู้เรียนที่ศึกษาตามปกติแล้วเรียนไม่ทันผู้อื่น อาจมีสาเหตุมาจากความสามารถไม่เพียงพอ เวลาไม่เพียงพอ เรียนแล้วไม่เข้าใจ คะแนนการเรียนอ่อน หรือขาดเรียน เป็นต้น ทำให้สอบไม่ผ่าน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนนั้นสามารถเรียนได้ทันคนอื่นหรือเรียนให้ผ่านวัตถุประสงค์ขั้นต่ำในสถานศึกษาหรือสถานศึกษาที่ได้กำหนดได้ ดังนั้น การเรียนซ่อม คือ การเรียน “กวดวิชา” ให้สามารถเรียนมีความรู้ความสามารถ “ทัน” ผู้อื่นที่มีความรู้ความสามารถมากกว่า เปรียบเหมือนการ “วิ่งกวด” ผู้อื่นที่อยู่ข้างหน้าให้ทัน

2. การเรียนเสริม (extra learning) การเรียนเนื้อหาวิชาหรือกิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ผู้สอนจัดให้แก่ผู้เรียนที่ศึกษาตามปกติแล้วเรียนได้เก่งกว่าผู้อื่น ด้วยเหตุผลว่าเวลาเรียนมากกว่า มีสติปัญญาดีกว่า หรือเพราะรู้เรื่องเหล่านั้นดีแล้ว เช่น ผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเทียบเข้าศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เรียนกวดวิชาเพื่อเพิ่มความรู้อีก ๆ จะได้สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

3. การเรียนปรับสภาพ (adapted learning) การเรียนเนื้อหาวิชาหรือกิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ผู้สอนจัดให้แก่ผู้เรียนที่มีพื้นฐานความรู้ทางวิชาการ หรือความพร้อมไม่เพียงพอที่จะไปเรียนร่วมกับผู้อื่นได้จึงต้องมีการเรียนเพิ่มเติมหรือปรับปรุงแก้ไขสิ่งเหล่านี้ก่อน เช่น ผู้เรียนอนุบาลต้องเรียนปรับสภาพความพร้อมทางร่างกายและจิตใจก่อน ในชั้นเรียนเตรียมประถมก่อนไปเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 นิสิตนักศึกษาที่รับจากโครงการพิเศษต้องเรียนปรับสภาพภาษาอังกฤษก่อนเปิดเรียนภาคต้นก่อนที่จะไปเรียนร่วมกับนิสิตนักศึกษาทั่วไป

4. การเรียนแก้ไข (corrective learning) การเรียนเนื้อหา หรือกิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ผู้สอนจัดให้แก่ผู้เรียนเพื่อแก้ไขความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนบางอย่างให้ถูกต้อง ในเมื่อสิ่งที่ผู้เรียนรู้นั้นคลาดเคลื่อน หรือไม่ถูกต้องตามข้อเท็จจริง เช่น ผู้เรียนแก้ไขภาษาอังกฤษ เนื่องจากออกเสียงไม่ถูกต้องมานาน ดังนั้น การเรียนประเภทนี้จึงมักเป็นการเรียนสิ่งที่ผู้เรียนรู้อยู่แล้วแต่ยังไม่ถูกต้อง จึงต้องมาเรียนเพื่อแก้ไขให้ถูกต้อง

5. การเรียนเร่งหรือการเรียนเร่งรัด (accelerated learning) ได้แก่ การเรียนเนื้อหาวิชา หรือกิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ผู้สอนจัดให้แก่ผู้เรียนที่ฉลาด เพื่อให้เรียนฉลาดยิ่งขึ้น เรียนรู้เนื้อหา มากขึ้นและเรียนได้ในชั้นที่สูงขึ้น ซึ่งการเรียนประเภทนี้จุดหมายหลัก ได้แก่ การเรียนเพื่อเรียนลัด เช่น เรียนเร่ง (รัด) เพื่อสอบเทียบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 6

6. การเรียนเฉพาะ (specified learning) ได้แก่ การเรียนเนื้อหาวิชาหรือกิจกรรม หรือประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ผู้สอนจัด เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการหรือความสนใจเฉพาะบุคคลของผู้เรียน เช่น การเรียนเฉพาะวิชาดนตรีไทย การเรียนเฉพาะวิชาภาษาไทย และการเรียนเฉพาะวิชาวิทยาศาสตร์

7. การเรียนพิเศษ (special learning) ได้แก่ การเรียนเนื้อหาวิชาหรือกิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ผู้สอนจัดให้แก่ผู้เรียนนอกชั้นเรียน หรือนอกหลักสูตร เช่น ผู้เรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 เรียนพิเศษวิชาภาษาอังกฤษกับชาวต่างประเทศวันอาทิตย์ หรือเรียนพิเศษอิเล็กทรอนิกส์ในวันหยุด เป็นต้น ผู้สอนวิชาต่าง ๆ นี้มักนิยมเรียกว่า ผู้สอนพิเศษ หรือผู้สอนสอนพิเศษ

8. การเรียนติว (tutorial learning) ได้แก่ การเรียนเนื้อหาวิชาหรือกิจกรรม หรือประสบการณ์ที่ผู้สอนหรือเพื่อนร่วมชั้น (peer of classmates) หรือเพื่อนรุ่นพี่ (senior students) จัดให้แก่ผู้เรียนสำหรับเนื้อหาบางอย่างเป็นครั้งเป็นคราว มักนิยมจัดทำกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือเป็นส่วนตัว

ข้อมูลจากประชาชาติธุรกิจออนไลน์<sup>(33)</sup> ระบุว่า ในปี 2563 มีจำนวนโรงเรียนกวดวิชาทั้งหมดราว 1,712 แห่ง อยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร 324 แห่ง และส่วนที่เหลือ 1,388 แห่ง ตั้งอยู่ในต่างจังหวัด โดยมีจำนวนนักเรียนรวม 415,806 คน อยู่ในกรุงเทพมหานคร 105,849 คน โดย 3 อันดับแรกโรงเรียนกวดวิชาที่ได้รับความนิยมมาก ได้แก่ บริษัทวี บาย เดอะเบรน ออนติมานด์ เอ็ดดูเคชั่น และเอ็นคอนเซ็ปต์ ตามลำดับ จากข้อมูลของมูลนิธิ รัศมีจันทร์ กรรมการผู้จัดการ โรงเรียนกวดวิชาพลัสเอ็ดดูเคชั่นเตอร์ (Pluseducenter) ซึ่งเป็นระบบการสอนออนไลน์แบบเต็มรูปแบบ ที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของสถาบันกวดวิชา ซึ่งในอดีตบริเวณพื้นที่บริเวณสยามสแควร์เป็นที่ตั้งของโรงเรียนกวดวิชาหลายแห่ง ปัจจุบันพลิกโฉมใหม่ภายใต้ชื่อ “Siam scape” ทว่ากวดวิชาบางแห่งได้ย้ายไปตั้งอยู่ที่ห้างสรรพสินค้ามาบุญครอง หรือ MBK Center

#### เหตุผลของการเรียนกวดวิชา

แต่เดิมนั้นความสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ของตนเอง หรือผ่านการอบรมสั่งสอนจากครอบครัว ชุมชน หรือสถาบันทางสังคมต่าง ๆ แต่ทว่าเมื่อโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้การเรียนรู้จากการเรียนรู้จากตนเองและสถาบันทางสังคมต่าง ๆ เป็นการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่ถูกกำหนดมา ทำให้เกิดการแยกความรู้ออกจากผู้มีความรู้ เมื่อความรู้นั้นถูกจัดทำให้เป็นหลักสูตร เกิดเป็นรายวิชา จึงสามารถแปลงความรู้นั้นให้เป็นสินค้าได้ โดยสังคมไทยให้ความสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยปิดของรัฐบาลเป็นอย่างมาก การคัดเลือกผู้เข้าศึกษาเป็นแบบแพ็คเกจออก ส่งผลให้เกิดการแข่งขันเพื่อให้ได้สิทธิ์ในการเข้าศึกษา ทำให้ผู้เรียนหรือนักเรียนต้องมีการเตรียมตัวอย่างหนักเพื่อเตรียมตัวสำหรับการสอบแข่งขันดังกล่าวนำไปสู่การกวดวิชาและการเกิดขึ้นของโรงเรียนกวดวิชา เพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้เฉพาะ ความหวังและการนำความรู้ที่ได้จากชั้นเรียนในโรงเรียนกวดวิชา นำไปใช้ในการสอบเข้าศึกษาต่อในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่ตนต้องการ และไปให้ถึงสายงานอาชีพที่คาดหวังไว้ได้<sup>(34)</sup> รวมถึงความต้องการด้านการเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนและมหาวิทยาลัยที่ต้องการ ทำให้ผู้ประกอบการยังนิยมส่งบุตรหลานเข้าเรียนกวดวิชา ยังผลให้โรงเรียนกวดวิชานั้นมีอัตราการเติบโตที่สูงขึ้นและมีแนวโน้มขยายตัวมากยิ่งขึ้น<sup>(35)</sup>

นิภาภรณ์ ธรรมสอน และสรบุศย์ รุ่งโรจน์สุวรรณ<sup>(36)</sup> ผลการวิจัย พบว่า ประโยชน์ของการเรียนกวดวิชา ดังนี้

- ประโยชน์ด้านความรู้และเทคนิคด้านการเรียน
- ได้รับความมั่นใจในความสำเร็จ
- ความสะดวกสบาย
- ความบันเทิงใจ
- ได้เปรียบในการเตรียมตัวสอบและได้รับโอกาสที่ดีในการสอบแข่งขันเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

ดังนั้น ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าเรียนกวดวิชาในเชิงสัญญา ประกอบด้วย การสอบแข่งขันเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ระบบการเรียนการสอนในโรงเรียน เพื่อน และผู้ปกครอง สรุปได้ว่าสถาบันกวดวิชาสามารถสร้างความหมายสัญญาที่นักเรียนไม่สามารถหาได้จากการเรียนในโรงเรียน โดยนอกจากสถาบันกวดวิชาจะขายความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนของนักเรียนแล้ว สถาบันกวดวิชายังขายสัญญาที่แนบมาพร้อมกับการเรียนกวดวิชาคือการขาย (1) ความหวังและอนาคต (hope and future) (2) วิถีชีวิต (lifestyle) และ (3) แรงจูงใจ (motivation)

การเรียนกวดวิชาช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในวิชา เพิ่มความมั่นใจ และสร้างทักษะการเรียนรู้ที่สำคัญ ช่วยให้นักเรียนได้รับการเอาใจใส่เป็นรายบุคคล แตกต่างจากการเรียนในห้องเรียนปกติที่อาจจะแออัดไปด้วยนักเรียน และยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนตามเพื่อนร่วมชั้นให้ทันได้ ประโยชน์ของการกวดวิชาสามารถช่วยนักเรียนให้สามารถพัฒนาทักษะการเรียน ช่วยเตรียมความพร้อมให้แก่นักเรียนเพื่อความสำเร็จในอนาคต ดังนั้น ข้อดีของการเรียนกวดวิชา ดังนี้<sup>(37)</sup>

1. ได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ส่วนบุคคลที่ต่างจากทั่วไป
2. ความสนใจแบบตัวต่อตัว
3. ปรับปรุงผลการเรียน
4. ปรับปรุงทัศนคติต่อการเรียนรู้และโรงเรียน
5. ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองและกำกับตนเอง
6. เพิ่มความนับถือตนเองและความมั่นใจ
7. ปรับปรุงนิสัยการทำงานและการเรียน
8. พื้นที่การเรียนรู้เชิงบวก
9. ส่งเสริมความเป็นอิสระและความรับผิดชอบ
10. ช่วยเอาชนะอุปสรรคในการเรียนรู้

11. ส่งเสริมอิสระในการถามคำถาม
12. พัฒนาทักษะทางสังคมและพฤติกรรม
13. เพิ่มความสามารถในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง
14. เพิ่มความท้าทาย ไม่จำเจ แก่ผู้ที่ต้องการบรรลุศักยภาพของตนเอง
15. เตรียมตนเองสำหรับการศึกษาในขั้นถัดไป เช่น มหาวิทยาลัย

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนกวดวิชา

Napompech และ Kuawiriyapan<sup>(38)</sup> ลักษณะการศึกษาในประเทศไทยมีการแข่งขันสูง นักเรียนจำนวนมากจึงแสวงหาความรู้เพิ่มเติมทั้งในและนอกห้องเรียนเพื่อพยายามให้ผลงานดีกว่าเพื่อนและเพิ่มโอกาสในการศึกษาต่อในสถาบันที่มีชื่อเสียงเพื่อการศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย โรงเรียนกวดวิชาที่มีสภาพแวดล้อมทางเลือกเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาของนักเรียนที่ต้องการเรียนรู้มากกว่าในห้องเรียนมาตรฐาน การศึกษาพบพฤติกรรมการใช้บริการโรงเรียนกวดวิชาและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกโรงเรียนกวดวิชาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าเรียนในโรงเรียนกวดวิชาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา เหตุผลที่เข้าเรียนกวดวิชา คือ เพื่อเพิ่มความเข้าใจในบทเรียน ผู้ปกครองเป็นผู้เลือกโรงเรียนกวดวิชาและจากคำแนะนำของผู้ปกครอง วิชาที่มากวดวิชามากที่สุด คือวิชาคณิตศาสตร์ ส่วนใหญ่เลือกเรียนในวันเสาร์ เวลา 13:00 – 16:00 น. โดยมีปัจจัยด้านการเรียนการสอน เช่น ความชำนาญของอาจารย์ การจัดหาสื่อการเรียนรู้ เนื้อหาวิชาการที่เข้มข้น และปัจจัยด้านสถานที่ซึ่งอยู่ใกล้สถานี่รถไฟฟ้า

ก้องเกียรติ บุญเสริม<sup>(39)</sup> ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเรียนกวดวิชาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 285,700 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) จำนวน 608 คน พบว่า ตัวแปรปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเรียนกวดวิชาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) มีจำนวน 9 ปัจจัย ได้แก่ คะแนนเฉลี่ยสะสม จำนวนปีของการศึกษาของบิดา จำนวนปีของการศึกษาของมารดา รายได้รวมของครอบครัว ความคาดหวังในปัจจุบันจากการเรียนกวดวิชา คุณลักษณะที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ทักษะคิดของนักเรียนต่อการเรียนกวดวิชา การรับรู้คุณภาพการจัดการเรียนการสอนในสถาบันกวดวิชา และการสนับสนุนจากครอบครัว โดยมีค่าความสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.16 ถึง 0.69

ทิพวรรณ สุนทรเทพวรากุล<sup>(40)</sup> ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยในการตัดสินใจเลือกโรงเรียนกวดวิชาของนักเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้ามาใช้บริการในโรงเรียนกวดวิชาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พ่อแม่หรือผู้ปกครองประกอบอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 20,001 – 30,000 บาท โดยรูปแบบการสอนกวดวิชาของโรงเรียนกวดวิชาที่เรียนอยู่ส่วนใหญ่เป็นแบบสอนเฉพาะรายวิชา ส่วนปัจจัยในการเลือกโรงเรียนกวดวิชาในอันดับแรก คือด้านคุณภาพ รองลงมาคือ ด้านสถานที่ ด้านบริหารจัดการ ด้านราคา และด้านบริการ ตามลำดับ สำหรับปัจจัยด้านระดับการศึกษา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวที่ต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกโรงเรียนกวดวิชาที่แตกต่างกัน

บุษกร ไหวพจน์<sup>(41)</sup> ทำการศึกษาเปรียบเทียบการตัดสินใจเรียนกวดวิชาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์ในกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนส่วนใหญ่จากทั้งหมด 384 คนนั้นเป็นเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนสังกัดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (โรงเรียนรัฐบาล) กว่าครึ่งหนึ่งมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวมากกว่า 40,000 บาท สำหรับปัจจัยในการตัดสินใจเรียนกวดวิชาของนักเรียน ได้แก่ อันดับแรกคือ ด้านการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนกวดวิชา รองลงมา ด้านมุ่งหวังศึกษาต่อในคณะยอดนิยมและมหาวิทยาลัยชั้นนำ และมีการตัดสินใจน้ำหนักมาก ในประเด็น ด้านพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และด้านการแนะนำของผู้ปกครอง และมีการตัดสินใจ น้ำหนักปานกลางในประเด็น ด้านพัฒนาการเรียนรู้ทางสังคมของกลุ่มเพื่อนสายวิทยาศาสตร์ และ ด้านการแนะนำของโรงเรียน

สุนาทเดช ภูพัฒน์, อภิญญา ศาสตร์ศิริ และคณะ<sup>(42)</sup> ทำการศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อสถาบันกวดวิชาย่านสยามสแควร์ จำนวน 400 คน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่จะรู้จักโรงเรียนกวดวิชาจากสื่อแผ่นพับของสถาบันกวดวิชามากที่สุด ด้านวิธีสอนของสถาบันกวดวิชาดีกว่าที่เรียนในโรงเรียน ที่เรียนอยู่มากที่สุด (65.5%) ใน 1 สัปดาห์จะเรียนกวดวิชามากที่สุด 2 วัน ซึ่งส่วนใหญ่เรียนในวันเสาร์ และเลือกเรียนสถาบันกวดวิชา 2 แห่งมากที่สุด สำหรับเหตุผลในการมาเรียนกวดวิชาเป็นอันดับแรก คือเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย รองลงมาเพื่อทำเกรดที่โรงเรียน ส่วนเหตุผลที่เลือกเรียนกวดวิชาในย่านสยามสแควร์ เพราะสถาบันกวดวิชาในย่านนี้มีชื่อเสียง มีวิชาเรียนให้เลือกมาก และเดินทางมาเรียนได้สะดวก

ธีรภัทร ศุภมิตรเสถียร<sup>(35)</sup> ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกอาคารเรียนเพื่อการศึกษา ประเภททววิชาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้งตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 400 ชุด กรณีศึกษา อาคารวรรณสรณ์ พญาไท และ อาคารสยามกิตติ์ สยามสแควร์ ผลพบว่า การตัดสินใจเลือกสถานที่เรียนทววิชา อันดับแรกคือ ปัจจัยด้านทำเลที่ตั้ง เดินทางได้สะดวก อยู่ใกล้สถานีรถไฟฟ้า (69.3%) รองลงมา คือชื่อเสียงโรงเรียนและครูผู้สอนเป็นที่รู้จัก (66.3%) ถัดมาคือสถานที่ปลอดภัยและมีสิ่งอำนวยความสะดวก

กิริติ ผลิรัตน์<sup>(43)</sup> พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครที่เรียนทววิชา เพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (48.2%) มีความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาโดยรวม (70.3%) และการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา (68.5%) อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลที่ทำนายระดับความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความคาดหวังต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา การรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อตนเองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา และ เพศ

สุพัฒน์ สุขมลสันต์<sup>(44)</sup> ที่ให้เหตุผลว่าผู้ปกครองต้องการให้บุตรหลานไปเรียนทววิชาเพื่อการสอบแข่งขัน เพราะปัจจุบันมีการแข่งขันมากโดยเฉพาะการสอบเข้าสถานศึกษาและการสอบเข้าทำงาน ประกอบกับค่านิยมของสังคมที่ยกย่องคนเก่ง ทำให้ทุกคนพยายามเรียนสูงที่สุด และยังสอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ พบว่า นักศึกษาที่เรียนทววิชาเนื่องจากมีความเชื่อว่าจะทำให้สามารถสอบคัดเลือกได้ รองลงมาคือช่วยทบทวนเนื้อหาวิชาที่ได้เรียนมา แต่ทว่าสิ่งสำคัญ คือการสอบคัดเลือกเข้าคณะ/มหาวิทยาลัยที่ต้องการเป็นอันดับหนึ่ง

ประภาภรณ์ เจริญกุล<sup>(45)</sup> ศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดอุปสงค์ที่มีต่อการเรียนทววิชา และความสำเร็จในการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สายวิชาคณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์ โรงเรียนรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวกำหนดอุปสงค์ที่มีต่อการเรียนทววิชา ได้แก่ อายุ เพศ รายได้ของผู้ปกครอง ค่าใช้จ่ายในการเรียนทววิชา ผลการเรียนเดิม และขนาดของโรงเรียน นักเรียนชายมีความน่าจะเป็นในการเรียนทววิชามากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนที่มีอายุมากมีความน่าจะเป็นในการเรียนทววิชามากกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย อีกทั้งคะแนนสอบหลายวิชาของนักเรียนที่เรียนทววิชาไม่ได้สูงไปกว่าคะแนนสอบของนักเรียนที่ไม่เรียนทววิชา



อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าขนาดของโรงเรียน และผลการเรียนของนักเรียนมีผลต่อการสอบคัดเลือก

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนการสอนในสังคมไทย คือ การเรียนรู้แบบเป็นผู้รับมากกว่าแสวงหาความรู้เอง<sup>(46)</sup> โดยพบว่า

ด้านสภาพแวดล้อมโรงเรียนกวดวิชามีความพร้อมเรื่องของสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่า

ด้านความสามารถของผู้สอนพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ผู้สอนในโรงเรียนกวดวิชาสามารถสรุปเนื้อหาสำหรับเตรียมสอบได้ดีกว่าผู้สอนในโรงเรียน

ด้านเนื้อหาที่ใช้ในการสอนพบว่า เนื้อหาที่เรียนในโรงเรียนกวดวิชาเหมือนกับในโรงเรียนแต่จะเพิ่มเนื้อหาสำหรับสอบเข้ามหาวิทยาลัย

การเรียนในระบบโรงเรียนและการเรียนกวดวิชาเป็นการเรียนในระบบเดียวกัน โดยการเรียนกวดวิชามีบทบาทส่งเสริมการเรียนในโรงเรียน

สรุปได้ว่า การเรียนกวดวิชาช่วยสรุปเนื้อหาสำหรับสอบ และเพิ่มความมั่นใจในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้มากกว่าการเรียนในระบบโรงเรียน โดยสรุปการเรียนกวดวิชาช่วยสนับสนุนการเรียนในโรงเรียน

### โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

การศึกษาระดับมัธยมศึกษา เป็นการศึกษาลงระดับประถมศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ทั้งทางด้านวิชาการและวิชาชีพที่เหมาะสมกับวัย ให้ได้สามารถค้นหาความต้องการ ความสนใจ และความถนัด เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและสามารถเลือกอาชีพที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมได้ การศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ใช้เวลาเรียนตอนละประมาณ 3 ปี การศึกษาในตอนต้นจึงให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนกลุ่มวิชาการและวิชาชีพตามความถนัดและความสนใจอย่างกว้างขวาง ส่วนตอนปลายจึงให้ผู้เรียนได้เน้นการเรียนกลุ่มวิชาที่ผู้เรียนจะยึดเป็นอาชีพในอนาคต<sup>(47)</sup>

จากเกณฑ์การพิจารณาการจัดอันดับสถานศึกษาจากโรงเรียนที่ดีที่สุดในไทยปี พ.ศ. 2563 รวมทุกสังกัด รวบรวมจากสถิติผลการสอบคะแนน O-NET61 การแข่งขันโอลิมปิกวิชาการระดับชาติ และการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ จากโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือ

มัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งหมด 3,872 โรงเรียน ทั่วทั้งประเทศ พบว่า อันดับที่ 1 คือ โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ รองลงมาคือ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย ตามลำดับ<sup>(48)</sup> สอดคล้องกับข้อมูลทางสถิติ ปี พ.ศ. 2562 ของโรงเรียนกวดวิชาอนดีมานด์ พบว่า อัตราการสอบเข้าเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนที่นักเรียนอยากเข้าเรียนมากที่สุด มีอัตราส่วนของผู้สมัครเข้าเรียนที่มีจำนวนสูงกว่าจำนวนรับจริงหลายเท่าตัว โดยจำนวนผู้สมัครมีมากกว่าหนึ่งหมื่นคน เช่น โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จำนวนที่รับจริง 240 คน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จำนวนที่รับจริง 1,480 คน และโรงเรียนกำเนิดวิทย์ จำนวนที่รับจริง 72 คน เป็นต้น<sup>(49)</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาเกี่ยวกับภาวะความเครียดของนักเรียนที่ต้องเตรียมตัวอย่างหนักเพื่อสอบแข่งขันเข้าเรียนในสถานศึกษาที่เป็นที่ต้องการศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด นอกจากนี้จะต้องเตรียมตัวจากการเรียนในห้องเรียนปกติแล้ว ผู้สมัครหลายคนต้องหาตัวช่วยในการศึกษาด้วยการเรียนกวดวิชา เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายในการศึกษาต่อ จะเห็นได้ว่าใน 2 โรงเรียนแรก มีผู้สมัครเข้าศึกษาจำนวนมากที่สุด โดยรายละเอียดของทั้งสองโรงเรียน ดังนี้

### โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ (Mahidol Wittayanusorn School) เป็นโรงเรียนวิทยาศาสตร์แห่งแรกของประเทศไทยที่มีฐานะเป็นองค์การมหาชน ประเภทสหศึกษา โดยเปิดสอนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อความเป็นเลิศทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์สำหรับนักเรียนที่มีศักยภาพสูงในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามมาตรา 7 แห่งพระราชกฤษฎีกาการจัดตั้งโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ พ.ศ. 2543<sup>(3, 50)</sup>

ปัจจุบันตั้งอยู่ ณ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โดยอยู่ในอาณาเขตของมหาวิทยาลัยมหิดล ก่อตั้งขึ้นเพื่อผลิตนักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ และเป็นโรงเรียนที่มีเครือข่ายกับโรงเรียนวิทยาศาสตร์ชั้นนำในประเทศอื่น ๆ<sup>(51)</sup> จะเห็นได้ว่าโรงเรียนดังกล่าวมีลักษณะเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาต่อทางด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ พร้อม ๆ กับการได้รับทุนการศึกษาตลอดการศึกษา แต่ทว่ามีการแข่งขันในระดับสูงเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันแห่งนี้ซึ่งใช้วิธีการคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนเอง

### การคัดเลือกเข้าศึกษา<sup>(51)</sup>

การคัดเลือกนักเรียนเพื่อเข้าศึกษาดำเนินการโดยบุคลากรของโรงเรียนเอง เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเป้าหมายของโรงเรียน ในอดีตเป็นการสอบพร้อมกับการเข้าค่ายที่โรงเรียนมหิตลิวทยาอนุสรณ์ โดยมีทั้งการสอบข้อเขียนแบบอัตนัย และการฟังบรรยายแล้วสอบจากเรื่องที่บรรยาย รวมถึงมีการให้นักเรียนได้เข้าใช้ห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจถึงชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนหอพัก เพื่อช่วยในการตัดสินใจและวัดความรู้ความสามารถ จากนั้นรุ่นที่เข้าปีการศึกษา พ.ศ. 2551 เป็นต้นไป ได้เปลี่ยนแปลงระบบการคัดเลือกนักเรียนให้สามารถเข้าร่วมกับการคัดเลือกนักเรียนเข้าโรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยทั้ง 12 แห่ง และโครงการสนับสนุนการจัดตั้งห้องเรียนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน โดยการกำกับดูแลของมหาวิทยาลัย (วมว.) จึงมีการปรับใช้การอ่านบทความแทนการฟังบรรยาย และเปลี่ยนให้การเข้าร่วมค่ายที่โรงเรียนมหิตลิวทยาอนุสรณ์เป็นไปตามความสมัครใจแทน

การคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนที่โรงเรียนมหิตลิวทยาอนุสรณ์ถือว่ามีความเข้มข้นสูงมาก มีนักเรียนเข้ารับการสมัครคัดเลือกประมาณ 20,000 คน โดยในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนถึง 22,321 คน โดยโรงเรียนคัดเลือกผู้เข้าเรียนจำนวนเพียง 240 คนเท่านั้น

### การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนมหิตลิวทยาอนุสรณ์

อรวรรณ เข้มสน<sup>(52)</sup> ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าเรียนโรงเรียนมหิตลิวทยาอนุสรณ์ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2554 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีเกรดเฉลี่ยก่อนเข้าศึกษา เกรด 3.67 – 4.00 โดยตัวสถาบันการศึกษาเป็นปัจจัยที่ทำให้นักเรียนตัดสินใจเลือกมากที่สุด อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับเรื่องสถานที่ตั้งของสถาบัน รองลงมา คือด้านทุนการศึกษา บุคลากรของโรงเรียน กระบวนการสมัครและสอบคัดเลือก อาคารสถานที่และสภาพแวดล้อมในโรงเรียน หลักสูตรที่เปิดสอน และน้อยที่สุด คือการประชาสัมพันธ์ โดยนักเรียนให้ความสำคัญในด้านความรู้ความเข้าใจที่มีต่อโรงเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ ความเชื่อในด้านการเรียนและประสบการณ์ของคนรู้จัก ดังนั้นตัวสถาบันและปัจจัยด้านทัศนคติจึงมีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียนมหิตลิวทยาอนุสรณ์

ปวิธ เตโชโยธิน<sup>(53)</sup> ศึกษาทัศนคติของนักเรียนต่อการจัดการศึกษาในโครงการผู้ที่มีความสามารถพิเศษ โรงเรียนมหิตลิวทยาอนุสรณ์ ด้านหลักสูตร ด้านครูผู้สอน ด้านอาคารสถานที่และ

สถานศึกษา ด้านโครงการและกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ และด้านความสัมพันธ์ระหว่าง เพื่อนร่วมชั้นเรียน จำนวน 360 คน พบว่า ในทัศนะของนักเรียนต่อการจัดการศึกษาในโครงการผู้ที่มีความสามารถพิเศษ ในภาพรวมมีระดับทัศนะเห็นด้วยมาก โดยเห็นด้วยมากที่สุดลำดับแรก ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมชั้นเรียน รองลงมาด้านโครงการและกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เป็นลำดับที่สอง และเห็นด้วยมากด้านครูผู้สอนเป็นลำดับที่ 3 ด้านอาคารสถานที่และ สถานศึกษา และด้านหลักสูตรลำดับที่ 4 และ 5 ตามลำดับ

กมลลา รักษ์วงศ์<sup>(54)</sup> การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมคุณภาพโรงเรียนวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย เก็บข้อมูลจากบุคลากรในโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ โรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย โรงเรียนกำเนิดวิทย์ ครูและอาจารย์มหาวิทยาลัยในโครงการ รวม. พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพโรงเรียนวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย มี 7 ตัวแปร คือ ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหาร สภาพแวดล้อมและบรรยากาศในชั้นเรียนที่ส่งเสริมการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ลักษณะผู้สอน ลักษณะผู้เรียน ลักษณะผู้ปกครอง กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นคุณภาพนักเรียนวิทยาศาสตร์ และพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนที่ส่งเสริมคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์

### โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา (Triam Udom Suksa School) เป็นโรงเรียนสหศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งแรกของประเทศไทย ปัจจุบันสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร เขต 1 (สพม.1) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ตั้งอยู่บนถนนพญาไท เขตปทุมวัน ก่อตั้งเมื่อวันที่ 3 มกราคม พ.ศ. 2480<sup>(55)</sup>

#### การคัดเลือกเข้าศึกษา

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ประกอบด้วยแผนการเรียน วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ และสายภาษา ประกอบด้วย ภาษา-คณิตศาสตร์ ภาษา-ฝรั่งเศส ภาษา-เยอรมัน ภาษา-ญี่ปุ่น ภาษา-จีน ภาษา-สเปน และภาษา-เกาหลี จากประกาศการรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 มีจำนวนนักเรียนที่คาดว่าจะรับ 1,520 คน มาจากการรับนักเรียน ทั้งหมด 4 ประเภท คือ โควตาจังหวัด โควตาโอลิมปิกวิชาการ ความสามารถพิเศษและที่มีเงื่อนไขพิเศษ (ถ้ามี) และการสอบ

คัดเลือกทั่วไป<sup>(4)</sup> จากสำนักข่าวของกรุงเทพมหานคร<sup>(56)</sup> รายงานว่า ในวันที่ 6 มีนาคม 2564 มีนักเรียนจากทั่วประเทศเดินทางมาสอบที่อิมแพคอารีนา เมืองทองธานี จำนวนกว่า 12,765 คน เพื่อเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ซึ่งมากกว่าจำนวนที่รับเข้าศึกษาถึง 8.4 เท่า และจากสถิติตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552 – 2554 พบว่า มีผู้เข้าสมัครสอบหลักหมื่นในทุกปี

### การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา

นักเรียนที่มาสอบแข่งขันเข้ายังโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษามาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากทั่วทุกภาคของประเทศ มีทั้งนักเรียนและนักเรียนสายกิจกรรม บ้างมาสอบเพราะพ่อแม่อยากให้มา บ้างมาสอบด้วยการเลือกของตนเอง ภายหลังเมื่อได้รับโอกาสให้เข้าศึกษาในสถาบัน นักเรียนหลายคนเริ่มเผชิญกับความเครียดจากหลายสาเหตุ เช่น เพื่อนในชั้นเรียนที่เรียนเก่ง เวลาไม่เพียงพอ อ่านหนังสือทบทวนบทเรียนไม่ทัน ทำการบ้านไม่ทัน อ่านหนังสือไม่ทันสอบ การเดินทางจากบ้านไปโรงเรียน จากโรงเรียนกลับบ้าน การเรียนพิเศษ คิดถึงพ่อแม่ที่ไม่เคยอยู่ห่างกัน ไม่มีเพื่อน หรือคุยกับเพื่อนแล้วความเข้าใจคลาดเคลื่อนเพราะภาษาแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน แต่ทว่าส่วนใหญ่เครียดกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความเครียดอาจแสดงออกในรูปแบบของอาการเบื่ออาหาร ป่วยบ่อย ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์เสียง่าย ไม่อยากเข้าห้องสอบ ปลีกตัว ส่งงานช้า มาโรงเรียนสายหรือขาดเรียน เป็นต้น<sup>(57)</sup>

สอดคล้องกับข้อมูลจากเพจ เซ็นเด็กชั้นภูเขา<sup>(58)</sup> โดยกล่าวถึงกรณีศึกษาของนักเรียนรายหนึ่ง ที่พึ่งผ่านการเข้าสอบคัดเลือกเพื่อศึกษาต่อที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ได้เข้ามาขอคำปรึกษาจากจิตแพทย์ เนื่องจากความเครียดความกดดันจากจำนวนนักเรียนที่รับเข้าศึกษามีจำนวนน้อยแต่มีจำนวนผู้เข้าสมัครสอบจำนวนมาก สร้างความกังวลแต่ตน และหากตนสอบไม่ได้ก็อาจทำให้พ่อแม่เสียใจ เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลต่อความรู้สึกของผู้สอบอย่างมาก โดยเฉพาะความหวังจากพ่อแม่ที่ต้องการให้บุตรประสบความสำเร็จในด้านการเรียน รายงานที่สนับสนุนยังระบุอีกว่า เยาวชนไทยอายุระหว่าง 15 – 24 ปี พบว่า ร้อยละ 63 พ่อแม่อยากให้บุตรเรียนเก่ง ๆ และคาดหวังกับผลการเรียนอย่างมาก โดยเยาวชนร้อยละ 78 ยอมรับว่าตนมีความเครียดในเรื่องการเรียน ดังนั้น การได้เกรดไม่ดีสอบไม่ติด เข้าศึกษาในสถาบันนั้น ๆ ไม่ได้ จะเป็นสิ่งที่อาจทำให้พ่อแม่เสียใจ การสอบในเวทีหนึ่ง ๆ ของนักเรียนบ้างอาจเหมือนกับผลลัพธ์ที่มีส่งผลกับชีวิต ดังนั้นนักเรียนจึงต้องแสวงหาหนทางทุกทาง

เพื่อสอบเข้าเรียนให้ได้ ทำให้เด็กหลาย ๆ คนต้องเข้าไปสู่ระบบการเรียนกวดวิชาเพื่อช่วยให้คะแนนของตนดีขึ้น

เนื่องมาจากภาวะความเครียดของนักเรียนที่เกิดขึ้น ทำให้ ศรัญญา เพ็ชรคุ้ม<sup>(59)</sup> ทำการศึกษาทดลองเพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา สำหรับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต มีจำนวน 6 กิจกรรม ทำต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 1 ชั่วโมง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เช่น เพื่อการรับรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง ฝึกการบริหารจิต ควบคุมอารมณ์ ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น ผลการทดลองพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาที่เข้ารับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิต มีสุขภาพจิตดีขึ้นกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตหลังจากเสร็จสิ้นการเข้ารับโปรแกรม

ไม่เพียงความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นกับนักเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองอาจได้รับผลกระทบด้วย จากการศึกษาของ อังคณา ปรีชาเมตตา<sup>(60)</sup> เกี่ยวกับการรับรู้ของผู้ปกครองที่มีต่อภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนพุทธจักรวิทยา กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยนักเรียนและผู้ปกครองจำนวน 143 คู่ และ 140 คู่ จากทั้งสองโรงเรียนตามลำดับ โดยให้นักเรียนตอบแบบวัดภาวะซึมเศร้าสำหรับคนไทย และผู้ปกครองประเมินด้วยแบบวัด The Columbia Impairment Scale (CIS) พบว่า การรับรู้ของผู้ปกครองที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนทั้ง 2 โรงเรียน มีความแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามตัวแปรอายุและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง สำหรับการรับรู้ของผู้ปกครองที่ประเมินตรงกับสภาพอารมณ์ของนักเรียน พบว่ามาจากปัจจัยของระดับการศึกษา และรายได้ของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน ในกรณีของผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษามีการรับรู้ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนตรงกันร้อยละ 83.2 และไม่สอดคล้องตรงกัน ร้อยละ 16.8

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่า การศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มุ่งศึกษาปัญหาสุขภาพจิต ความเครียดในกลุ่มมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังเตรียมศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาหรือต้องตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตในอนาคตให้สอดคล้องกับการประกอบอาชีพในอนาคต แต่ทว่ามีการศึกษาที่ค่อนข้างจำกัดในกลุ่มตัวอย่างชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งกำลังเตรียมตัวเพื่อศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายใน

สถาบันการศึกษาที่มีการแข่งขันในระดับสูง เป็นเหตุให้นักเรียนต้องเตรียมความพร้อมอย่างหนักทั้ง การเรียนที่โรงเรียนตามปกติ และการเรียนเสริมในโรงเรียนกวดวิชา เพื่อให้มีคะแนนที่ดีขึ้น และสามารถสอบเข้าในโรงเรียนที่ตนเองหรือพ่อแม่คาดหวังไว้ได้ โดยภาวะความกดดันดังกล่าวทั้งจาก ตนเองและผู้ครอบข้าง ส่งผลให้นักเรียนอาจเกิดความเครียดและนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต ได้ เป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอบเข้าศึกษา ต่อในระดับชั้นมัธยมปลายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชา



### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Descriptive Cross sectional study) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมปลายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชา

#### ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรุง และ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปในการเรียนกวดวิชา

ประชากร นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาในสถาบันกวดวิชาที่ติ๊กมาบุญครองและตึกสยามสเคป (Siamscape)

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาในสถาบันกวดวิชาที่ติ๊กมาบุญครองและตึกสยามสเคป (Siamscape) เพื่อมุ่งสอบเข้าศึกษาต่อระดับมัธยมปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิทย์ยานุสรณ์ โดยทั่วไปนักเรียนในระดับนี้จะมีความเครียดมากกว่านักเรียนทั่วไป

#### การคัดเลือกประชากรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับมัธยมปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิทย์ยานุสรณ์ ที่มีความยินดีในการตอบแบบสอบถาม

2. ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัย ไม่ว่าจะป็นพ่อหรือแม่หรือผู้ปกครองท่านใดท่านหนึ่ง เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้จัดทำเห็นควรให้ยกเลิกการขอความยินยอมด้วยการลงนามแบบเป็นลายลักษณ์อักษร โดยการแสดงความยินยอมสามารถแสดงออกผ่านการตอบรับยินยอมผ่านช่องทางไลน์ (LINE Application) หรือช่องทางการสื่อสารผ่านโทรศัพท์ระหว่างผู้จัดทำ



และผู้ปกครอง หลักฐานการยืนยันผ่านช่องทางไลน์ทำโดยบันทึกหน้าจอการสนทนาและใช้การบันทึกเสียงการสนทนาเพื่อเป็นหลักฐานการพูดคุยยืนยันทางโทรศัพท์

สำหรับการเข้าถึงผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อขอความยินยอมตามที่กล่าวไปข้างต้นในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนั้น ผู้จัดทำดำเนินการโดยทำหนังสือและติดต่อไปยังกวตวิชาติ ภาบุญครองและตีกสยามสเคปเพื่อขอรายชื่อผู้ปกครองพร้อมชื่อของนักเรียน จากนั้นจึงให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยด้วยเอกสารชี้แจงข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยผ่านช่องทางไลน์หรือโทรศัพท์ หากผู้ปกครองของนักเรียนยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้จัดทำจึงติดต่อโดยตรงไปยังนักเรียนในการปกครองของผู้ปกครองท่านนั้น ๆ เพื่อขอแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัย พร้อมทั้งแนบ QR Code ช่องทางสำหรับทำแบบสอบถามออนไลน์แก่นักเรียน ซึ่งสามารถทำแบบสอบถามได้เองที่บ้าน ตามแต่สะดวก อีกทั้งวิธีการเก็บข้อมูลด้วยรูปแบบออนไลน์นี้ยังช่วยลดการพบปะกันในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 นี้ด้วย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) –

#### ขนาดตัวอย่าง

เนื่องจากการทำวิจัยครั้งนี้ ไม่มีข้อมูลจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวตวิชาติตีกมาบุญครองและตีกสยามสเคป (Siamscape) ผู้วิจัยจึงใช้การคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เทคนิคของ (Non probability Sampling) คำนวณขนาดตัวอย่างใช้วิธีคำนวณโดยไม่ทราบจำนวนประชากรด้วยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการใช้สูตร

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

เมื่อ  $n$  = ขนาดตัวอย่าง

$p$  = ค่าสัดส่วนของประชากร (0.5)

\*เลือกใช้ค่าสัดส่วนประชากร 0.5 เพราะว่า ไม่พบข้อมูลก่อน หน้าในการทำวิจัยเรื่องนี้ จึงใช้ 0.5 เนื่องจากทำให้ได้ค่า  $n$  สูงสุด

$d$  = ขนาดของความคลาดเคลื่อนอยู่ในรูปของสัดส่วน 0.10

กำหนดความเชื่อมั่นในการประมาณ 95% จะทำให้ค่า  $z$  คือ 1.96

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(1 - 0.5)}{(0.10)^2}$$

= 96.04 คน หรือคิดเป็น 97 คน

เพื่อให้ครอบคลุมความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นจากความคลาดเคลื่อนในกระบวนการการสุ่มตัวอย่างและเพื่อป้องกันการตอบแบบสอบถามแบบตั้งใจหรือไม่ตอบแบบสอบถามในหลายข้อ ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 จึงทำให้การศึกษานี้ทำการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 117 คน

### การสุ่มตัวอย่าง

ใช้วิธีการสุ่มอย่างเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เรียนในสถาบันกวดวิชาที่มีลักษณะตามที่ผู้วิจัยต้องการ โดยมีการกำหนดคุณลักษณะเฉพาะเจาะจงลงไปตามเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาที่ติ๊กมาบุญครองและติ๊กสยามสเคป (Siamscape) เพื่อศึกษาต่อในระดับมัธยมปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

ในทางปฏิบัติเมื่อผู้วิจัยทำการสุ่มชื่อกลุ่มตัวอย่างแล้ว ลำดับถัดมา คือทางสถาบันกวดวิชาจะเป็นผู้ติดต่อไปยังผู้ปกครองของผู้เรียนคนนั้น ๆ ที่ได้รับการสุ่มชื่อเพื่อแจ้งถึงการวิจัยที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากบุตรของท่านได้รับการสุ่มชื่อให้เข้าร่วมการวิจัย หากผู้ปกครองท่านใดยินยอมให้บุตรเข้าร่วมการวิจัยและอนุญาตให้ส่งต่อข้อมูลไลน์หรือเบอร์โทรศัพท์ส่วนตัวไปยังผู้วิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงจะสามารถติดต่อไปยังไลน์หรือเบอร์โทรศัพท์ของผู้ปกครองได้ เพื่อจะทำการขออนุญาตให้บุตรของท่านเข้าร่วมการวิจัยนี้อย่างเป็นทางการ หากผู้ปกครองท่านนั้น ๆ ยินยอมให้บุตรเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงจะสามารถติดต่อไปยังบุตรหรือกลุ่มตัวอย่างโดยตรงได้ เพื่อจะได้ส่งลิงค์แบบสอบถามออนไลน์แก่กลุ่มตัวอย่างได้ทำในลำดับต่อไป โดยกลุ่มตัวอย่างมาจากสถาบันกวดวิชา 9 แห่ง โดยมีจำนวน 4 แห่ง ตั้งอยู่ภายในติ๊กสยามสเคป ประกอบด้วยสถาบันกวดวิชา ดังนี้ The study group, สังคมครูเปียร์, Genius by Kru Joy, และบ้านค่านวณ สำหรับสถาบันกวดวิชาที่ตั้งอยู่ภายในติ๊กมาบุญครองมีจำนวน 5 แห่ง ประกอบด้วยสถาบันกวดวิชา ดังนี้ ภาษาไทยครูกอล์ฟ, Super K, On-demand, Premier

prep, และสังคมครูพล ด้านจำนวนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละสถาบันกวดวิชาผู้วิจัยจัดสุ่มให้กลุ่มตัวอย่างจากแต่ละสถาบันกวดวิชาที่มีจำนวนที่ใกล้เคียงกันโดยไม่มีอคติ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป เป็นข้อคำถามที่ผู้ตอบแบบสอบถามตอบได้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านการเรียน ได้แก่ โรงเรียนที่ศึกษาในปัจจุบัน ประเภทของโรงเรียนมัธยมต้น เกรดเฉลี่ยสะสมชั้นมัธยมต้น การได้รับทุนการศึกษา เวลาเรียนชั่วโมงปกติ โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ (ชั่วโมง) วิชาที่เรียนกวดวิชา สายการเรียนที่ต้องการศึกษาในระดับมัธยมปลาย ช่วงเวลาที่ส่งผลต่อความเครียด

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านครอบครัว ได้แก่ จำนวนพี่น้อง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (บาท/เดือน) หนี้สินของครอบครัว ความสัมพันธ์ที่มีต่อครอบครัว

ส่วนที่ 4 ข้อมูลด้านการสอบแข่งขัน ได้แก่ โรงเรียนที่เลือกสมัคร เหตุผลในการเลือกโรงเรียน และการเตรียมความพร้อมของตนเอง

ส่วนที่ 5 ข้อมูลด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ความต้องการเข้าศึกษาในโรงเรียนมัธยมปลายที่สนใจที่เดียวกับเพื่อน-กลุ่มเพื่อน ระดับความสัมพันธ์ของเพื่อนและคุณ

**ตอนที่ 2** แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test – Modified version) เป็นเครื่องมือวัดที่ปรับปรุงและพัฒนามาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง ฉบับดั้งเดิม 20 ข้อ ของนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา<sup>(10)</sup> ซึ่งเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียดที่เหมาะสมสำหรับคนไทย จากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด โดยผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบคำถามได้ด้วยตนเอง ด้วยการพิจารณาข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือประสบการณ์ของตนมากที่สุดจากตัวเลือกทั้งหมด 5 ระดับ จากนั้น ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ชัยชนะ นิมนวล และภควัต วงศ์ไทย<sup>(61)</sup> ได้ปรับปรุงแบบวัดเพื่อใช้ในการวิจัยเรื่องความเครียดของนิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยหาความเที่ยงของแบบสอบถามโดยการสุ่มนิสิตจำนวน 323 คน เนื่องจากสถานการณ์ความเครียดใน

ปัจจุบันอาจแตกต่างไปจากบริบทในอดีต ทำให้กลุ่มผู้วิจัยเพิ่มข้อคำถามใหม่ จำนวน 2 ข้อ ทำให้แบบวัดความเครียดสวนปรง (ฉบับปรับปรุง) มีจำนวน 22 ข้อ มีค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.90 โดยมีการดัดแปลงแบบสอบถามดังนี้

1. แบบสอบถามฉบับเดิมให้ผู้ตอบข้ามข้อหรือทิ้งว่างไว้กรณีไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ซึ่งอาจทำให้ผู้วิจัยแยกไม่ได้ระหว่าง "การไม่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น" กับ "การไม่ตอบ" หรือ "ไม่มีข้อมูล" จึงปรับให้ผู้ตอบ ตอบคำถามทุกข้อ โดยให้เลือก "0" หากไม่เคยมีเหตุการณ์เกิดขึ้น

2. ปรับช่วงเวลาอ้างอิงจาก 6 เดือนเป็น 1 เดือน เนื่องจากใช้กับนิสิตและเป็นการวิจัยเพื่อค้นหาระดับความเครียดขณะศึกษาอยู่ จึงพิจารณาในเวลาสั้น ๆ จะเหมาะสมกว่า

3. แบบสอบถามฉบับเดิมใช้คำสั่งเดียวกันกับข้อคำถามทั้งหมด แต่ข้อคำถามมี 2 กลุ่มคือ เหตุการณ์ หรือประสบการณ์กับอาการ จึงปรับคำสั่งเป็นกลาง ๆ ว่า "ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึก..." และตามด้วยเหตุการณ์หรืออาการแต่ละข้อ

4. เนื่องจากแบบสอบถามนี้พัฒนามานานแล้ว ซึ่งรูปแบบความเครียดในปัจจุบันอาจมีเพิ่มเติมจากเดิม ผู้วิจัยจึงเพิ่ม "ต้องรีบเร่ง มีเวลาไม่พอ" และ "สังคมมีความรุนแรงหรือไม่ปลอดภัย" เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

5. ปรับการคิดค่าคะแนน โดยขยายส่วนการมีเหตุการณ์ หรืออาการจากไม่ตอบมีค่าเท่ากับ 0 เป็น ไม่เลย เท่ากับ 0, บางครั้ง เท่ากับ 1, บ่อย ๆ เท่ากับ 2 และการรวมคะแนนแต่ละข้อใช้การคูณ (Multiplicative) ค่าของส่วนนี้กับส่วนระดับความเครียด (1 ถึง 5) ดังนั้นในแต่ละข้อจะมีค่าคะแนนได้ตั้งแต่ 0 ถึง 10 คะแนนซึ่งทำให้คะแนนมีความละเอียดมากขึ้น

#### การให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์หรืออาการใดเกิดขึ้นกับ ผู้ตอบบ้างโดยวงกลมล้อมรอบตัวเลข 0 หากเหตุการณ์นั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น บางครั้ง และ 2 หากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นบ่อยครั้ง จากนั้นให้ประเมินว่าผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นแล้วให้วงกลมล้อมรอบระดับความเครียด ที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับการให้คะแนน คือ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 ดังนี้

ไม่เครียด	ให้ 1 คะแนน
เครียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน

เครียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
เครียดมาก	ให้ 4 คะแนน
เครียดที่สุด	ให้ 5 คะแนน

การรวมคะแนนของแต่ละข้อให้คุณ (Multiplicative) ค่าของการเกิดเหตุการณ์ (0 – 2) กับระดับคะแนนของความเครียดในแต่ละข้อ (1 – 5) แล้วนำคะแนนที่ได้จากแต่ละข้อมารวมกัน ซึ่งคะแนนในแต่ละข้อมีได้ตั้งแต่ 0 – 10 คะแนน

### การแปลผลคะแนน

แบบวัดความเครียดสวนประจักษ์ฉบับปรับปรุงแล้ว มีทั้งหมด 22 ข้อ มีช่วงคะแนนระหว่าง 0 – 220 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์เดิม ฉบับ 20 ข้อ ดังนี้

#### ตารางที่ 1 เกณฑ์กำหนดระดับความเครียด

ความเครียดรวม (คะแนน)	ระดับความเครียด
0 – 22	เครียดน้อย
23 – 38	เครียดปานกลาง
39 – 56	เครียดสูง
57 คะแนนขึ้นไป	เครียดรุนแรง

### การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีวิธีการดังนี้

1. เมื่อวิทยานิพนธ์ได้รับการอนุมัติจากภาควิชาและได้รับการอนุมัติให้ทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม การวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พิจารณาให้การรับรอง จึงเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยส่งหนังสือถึงคณะผู้บริหารสถาบันกวดวิชาบริเวณตึกมาบุญครองและสยามสแควร์ เพื่อชี้แจงจุดประสงค์การทำวิจัย ขอความร่วมมือข้อมูลจำนวนเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้ลงทะเบียนเรียนกวดวิชา ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อขอช่องทางติดต่อโดยตรง และการสอบถามเรื่องการขออนุญาตเก็บข้อมูลภายในบริเวณตึกมาบุญครองและตึกสยามสแควร์

3. เมื่อได้รับการพิจารณาอนุญาตให้ทำการวิจัย ผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

4. ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมปลายจากข้อมูลรายชื่อที่ได้จากสถาบันกวดวิชาโดยผ่านความเห็นชอบจากสถาบันกวดวิชาและผู้ปกครองแล้ว โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ อย่างเท่าเทียมกัน โดยผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบ Purposive sampling ผู้วิจัยเลือกกลุ่มประชากรที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์ ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เรียนกวดวิชาที่บริเวณสยามสแควร์โดยไม่มีอคติและให้จำนวนของกลุ่มตัวอย่างจากแต่ละสถาบันกวดวิชาที่มีจำนวนที่เท่าเทียมหรือใกล้เคียงกัน

5. เมื่อได้ชื่อนักเรียนจากการทำการสุ่มข้อมูลรายชื่อแล้ว จึงขออนุญาตทางกวดวิชาเพื่อสอบถามข้อมูลของผู้ปกครองของนักเรียนคนนั้น ๆ เพื่อทำการติดต่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัย โดยที่สถาบันกวดวิชาจะเป็นผู้แจ้งแก่ผู้ปกครองแต่ละท่านที่บุตรของเขานั้นได้รับการสุ่มชื่อเข้าร่วมวิจัย การติดต่อดังกล่าวเป็นไปเพื่อขออนุญาตผู้ปกครองในการส่งต่อข้อมูลไลน์หรือเบอร์โทรส่วนตัวของผู้ปกครองให้แก่ผู้วิจัยในลำดับถัดไปในกรณีที่ผู้ปกครองเห็นควรอนุญาตให้ส่งต่อข้อมูลเท่านั้น หากผู้ปกครองท่านใดไม่อนุญาตให้ส่งต่อข้อมูลส่วนตัวหรือไม่ยินยอมให้บุตรเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงต้องทำการสุ่มตัวอย่างชื่อผู้เรียนใหม่อีกครั้งเพื่อทดแทนกลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มชื่อในครั้งแรกแต่ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้

ในกรณีที่สถาบันกวดวิชาติดต่อไปยังผู้ปกครองแล้ว และผู้ปกครองยินยอมให้ส่งต่อข้อมูลไลน์หรือเบอร์โทรศัพท์ส่วนตัว ผู้วิจัยจึงจะสามารถเริ่มกระบวนการขอเก็บข้อมูลได้ ผู้วิจัยติดต่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยและขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยของนักเรียนในความปกครองของท่านผ่านช่องทางไลน์หรือการพูดคุยทางโทรศัพท์ ซึ่งทั้งสองช่องทางนี้ผู้วิจัยจะทำการบันทึกหลักฐานด้วยการบันทึกภาพหน้าจอในการตอบรับยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย หรือด้วยการบันทึกเสียงของผู้ปกครองขณะที่ตอบรับและยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย โดยจะส่งเอกสารแสดงความยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้แทนโดยชอบธรรมในรูปแบบออนไลน์ (PDF) ไปยังไลน์ของผู้ปกครอง ผู้ปกครองสามารถลงนามได้ทั้งในรูปแบบลงนามบนไฟล์ PDF หรือถ่ายเอกสารและลงนาม จากนั้นส่งกลับให้ผู้วิจัยผ่านช่องทางไลน์หรือฝากเอกสารมาที่นักเรียน ตามแต่สะดวก

หลักฐานใดก็ตามที่แสดงถึงการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ อันประกอบด้วย ไฟล์การบันทึกเสียงภาพบันทึกหน้าจอ และข้อมูลที่อาจระบุถึงตัวตนข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครองและบุตรหรือผู้เรียนเอง ผู้วิจัยจะเก็บไฟล์ข้อมูลดังกล่าวไว้ในฮาร์ดดิสส่วนตัวและจะไม่นำข้อมูลไฟล์การบันทึกดังกล่าวไปเผยแพร่ โดยจะเก็บข้อมูลดังกล่าวไว้เป็นเวลา 1 ปี นับจากวันที่เก็บข้อมูลและทำลายทิ้งหรือลบข้อมูลดังกล่าวแบบถาวร

6. กรณีที่ผู้ปกครองให้ความยินยอมนักเรียนในปกครองของท่านให้เข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงติดต่อไปยังนักเรียนในความปกครองของผู้ปกครองท่านนั้น ๆ โดยตรงผ่านช่องทางไลน์เพื่อแจ้งข้อมูลรายละเอียดการวิจัย วัตถุประสงค์ วิธีการที่จะปฏิบัติต่ออาสาสมัคร ประโยชน์ และความเสี่ยง ฯลฯ รวมถึง ตอบข้อสงสัยจนผู้ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจ

7. เมื่ออาสาสมัครให้ความยินยอมในการเก็บข้อมูลและตอบแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยจึงส่ง QR code ช่องทางในการตอบแบบสอบถามให้แก่ นักเรียน ซึ่งสามารถตอบแบบสอบถามได้ตามเวลาที่สะดวก หากในระหว่างการตอบแบบสอบถาม นักเรียนหรือผู้ร่วมการวิจัยเกิดข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับการตอบแบบสอบถามสามารถสอบถามกับผู้วิจัยได้ตลอด 24 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลในรูปแบบออนไลน์นี้จะสามารถช่วยลดการพบปะกันในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 นี้ด้วย โดยระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 10-15 นาที

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) ใช้เพื่อนำเสนอและอธิบายข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้เรียน ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา และข้อมูลของระดับความเครียดด้านต่าง ๆ โดยแสดงค่าสถิติเป็น ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation; SD) ค่าคะแนนต่ำสุด และสูงสุด

2. สถิติวิเคราะห์ตัวแปรรายคู่ (univariate analysis) ใช้เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านการสอบแข่งขัน ด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อม และการจัดกลุ่มระดับความเครียดของผู้เรียน โดยใช้สถิติ Chi-square test ทำให้ทราบว่าปัจจัยใดบ้างที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

3. สถิติวิเคราะห์ปัจจัยที่ยังคงเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับระดับความเครียดของผู้เรียน ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ด้านการเรียน ด้านครอบครัว ด้านการสอบแข่งขัน ด้านเพื่อน และสิ่งแวดล้อมวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอย Logistic regression analysis โดยเลือกตัวแปรทั้งหมดที่มีนัยสำคัญทางสถิติจากการวิเคราะห์รายคู่เข้าสู่สมการการวิเคราะห์ถดถอยด้วยวิธี Forward LR

4. สถิติวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัจจัยที่ศึกษาระหว่างกลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลางและกลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง วิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent t-test

### ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามในการศึกษา โดยผู้วิจัยจะอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและ การเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นความลับ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมของการศึกษา ทั้งหมด และกลุ่มตัวอย่างสามารถจะมีความยินดีในการเลือกตอบแบบสอบถามได้ ผู้วิจัยขอความยินยอม ของอาสาสมัครโดยการขอยินยอมโดยการกระทำ (Consent by action) ก่อนการเก็บข้อมูลและอธิบาย วัตถุประสงค์ของการศึกษาและการเก็บข้อมูลเป็นความลับให้อาสาสมัครที่ ยินดีจะตอบแบบสอบถามเข้าใจ ตามเอกสารข้อมูลและอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยจะ ทำการเก็บข้อมูลกับอาสาสมัครโดยใช้ แบบสอบถามที่ไม่ระบุตัวบุคคลของอาสาสมัครได้ คือ ผู้วิจัยจะ ทำการเก็บแบบสอบถามที่อาสาสมัครตอบแล้วใส่กล่องรวบรวม โดยที่แบบสอบถามไม่ได้มีการระบุตัว บุคคลและผู้วิจัยจะนำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยรวม ทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลรายบุคคลได้ ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยเป็นการตอบแบบสอบถามซึ่งแสดงความรู้สึกส่วนตัวโดยอิสระ ดังนั้นผู้วิจัย จะเก็บข้อมูลเป็นความลับไม่นำข้อมูลส่วนตัวมาเปิดเผย รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ ทราบข้อมูลในการทำวิจัยและแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการทำวิจัย ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้ให้ ข้อมูลมีสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยเมื่อไหร่ก็ได้ ผู้วิจัยจะระมัดระวังอันตรายที่เกิดขึ้นทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ รวมทั้งผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถมีอิสระที่จะสมัครเข้าร่วมโครงการโดยไม่มี การข่มขู่ บังคับใด ๆ จากผู้วิจัยหรือผู้มีอิทธิพลอำนาจและผู้วิจัยไม่แสวงหาประโยชน์จากผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยเพียงเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการและจะไม่ทอดทิ้งหรือแบ่งแยกบุคคลหรือกลุ่มคนที่ อาจได้ผลประโยชน์จากความก้าวหน้าของการวิจัย ขั้นตอนและวิธีศึกษาการวิจัยยึดหลัก จรรยาบรรณของวิจัยในมนุษย์ ดังนี้



1. หลักความเคารพในบุคคล (respect for person) ผู้วิจัยให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนจนผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจเป็นอย่างดี และตัดสินใจอย่างอิสระในการให้ความยินยอมเข้าร่วม การวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลการรายงานผลการศึกษาคงจะไม่ระบุชื่อ ตำแหน่ง สถานที่พักอาศัยของผู้ให้ข้อมูลเพื่อเป็นหลักประกันว่า การศึกษานี้จะไม่มีการ ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ให้การเคารพในการให้คำยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง พอเพียง ไม่ปิดบังข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในระหว่างการวิจัยผู้ให้ข้อมูลไม่ถูกชักจูงด้วยอำิสสินจ้าง และมีสิทธิที่จะถอนตัวจากโครงการวิจัยโดยไม่ต้อง ชดเชยค่าเสียหาย

2. หลักการให้ประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดอันตราย (beneficence/non-maleficence) ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจมีความเสี่ยงเล็กน้อยไม่มากกว่าความเสี่ยงในชีวิตประจำวัน (minimal risk) เช่น เสียเวลาที่ไม่สะดวก แต่การเก็บข้อมูลจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย หรือมีผลกระทบต่อบุคคลหรือองค์กรที่ถูกรบกวน และท่านจะไม่ได้รับประโยชน์ใด ๆ จากการเข้าร่วมในการวิจัย แต่ผลการวิจัยที่ได้ทราบถึงระดับความเครียดและ ความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดความเครียด อีกทั้งเป็นแหล่งข้อมูลให้ผู้ที่มีความเกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงสถานะเครียดของนักเรียนจากการเรียนกวดวิชา และผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปสู่แนวทางในการให้ข้อมูลการวางแผน เพื่อนำไป ปรับเปลี่ยน ส่งเสริมนโยบายทางการศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพจิตส่วนบุคคล เพื่อประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

3. หลักยุติธรรม (justice) ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเป็นผู้ที่มีเชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะใดก็ได้ มีเกณฑ์คัดเลือกอย่างชัดเจน มีการกระจายความเสี่ยงและมีการสุ่มตัวอย่างอย่างเท่าเทียมกัน

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง เพื่อศึกษาระดับความเครียดและความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ นุสรณ์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยช่องทางออนไลน์หรือ Google form ตั้งแต่วันที่ 25 มีนาคม 2565 ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2566 ระยะเวลาเก็บข้อมูลขึ้นกับช่วงเวลาก่อนสอบของแต่ละโรงเรียน โดยโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเก็บข้อมูลเพียงครั้งเดียว และโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เก็บข้อมูล 2 รอบ (รอบสอบคัดเลือกและรอบสอบข้อเขียนเฉพาะผู้ที่ผ่านการคัดเลือกในรอบแรก) มีวันสอบที่แตกต่างกัน รวมไปถึงเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุมของผู้วิจัย เช่น การเปลี่ยนแปลงวันสอบ การเลื่อนวันสอบ เป็นต้น ทำให้การเก็บข้อมูลมีภารกิจช่วงและไม่สามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้ตามที่คำนวณขนาดตัวอย่างไว้ ส่งผลให้ผู้วิจัยต้องรอรอบการสอบแข่งขันอีกครั้งในรอบปีถัดไปเพื่อให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างครบจำนวน ทว่าในช่วงก่อนสอบระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน 2565 ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2566 ซึ่งเป็นช่วงก่อนการสอบแข่งขัน มีผู้ปกครองจำนวนมากที่อนุญาตให้บุตรของตนเข้าร่วมโครงการวิจัย ทำให้การศึกษานี้มีชุดข้อมูลที่มาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 312 คน ทำให้การศึกษานี้วิเคราะห์ข้อมูลจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว

**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล** มีทั้งหมด 4 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน และปัจจัยด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อม

**ส่วนที่ 2** ความเครียดและระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

**ส่วนที่ 3** การวิเคราะห์ตัวแปรรายคู่ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ของนักเรียนกับระดับความเครียดด้วยสถิติ Chi-Square test

#### ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนด้วยสถิติ

Logistic Regression Analysis

#### ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยสถิติ Independent t-test

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	คือ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	คือ	ค่าเฉลี่ย (Mean)
Median	คือ	ค่ามัธยฐานหรือค่ากลาง
Mode	คือ	ค่าฐานนิยม
Min	คือ	ค่าต่ำสุด (Minimum)
Max	คือ	ค่าสูงสุด (Maximum)
SD	คือ	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
p-value	คือ	ค่าความน่าจะเป็นของสถิติที่ใช้ทดสอบ
$\chi^2$	คือ	ค่าไคสแควร์ (Chi-square)
OR	คือ	ค่าความเสี่ยง (Odds Ratio)
CI	คือ	ค่าความเชื่อมั่น (Confidence Interval)

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน (N=312)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
หญิง	220	70.51
ชาย	84	26.92
อื่น ๆ	8	2.57
<b>อายุ (ปี) (N=311)</b>		
น้อยกว่า 14 ปี	4	1.29
14 ปี	97	31.19
15 ปี	197	63.34
มากกว่า 15 ปี	13	4.18
$\bar{x} = 14.71$ , $SD = 0.58$ , $Median = 15$ , $Mode = 15$ , $Min = 13$ , $Max = 17$		
<b>โรคประจำตัว</b>		
ไม่มี	260	83.33
มี	52	16.67

จากข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนทั้ง 312 คน ส่วนใหญ่ร้อยละ 70.51 เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ยประมาณ 14.71 ปี ทำให้ร้อยละ 63.34 เป็นผู้ที่อายุ 15 ปี มีโรคประจำตัว ร้อยละ 16.67 โดยโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือภูมิแพ้

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของนักเรียน

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>จำนวนพี่น้อง (N=310)</b>		
ไม่มีพี่น้อง	78	25.16
1 คน	114	36.77
2 คน	91	29.36
มากกว่า 2 คน	27	8.71
$\bar{x} = 1.22$ , SD = 0.94, Median = 1, Mode = 1, Min = 0, Max = 4		
<b>รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (บาท/เดือน) (N=296)</b>		
ต่ำกว่า 50,000	112	37.84
50,000 – 99,999	50	16.89
≥ 100,000	134	45.27
$\bar{x} = 114,693.92$ SD = 132,261.57 Median = 80,000 Mode = 100,000 Min = 2,000 Max = 1,000,000 (บาท/เดือน)		
<b>ภาระหนี้สินของครอบครัว</b>		
ไม่มี	205	65.71
มี	107	34.29
หนี้สินเฉลี่ยของครอบครัว (บาท)		
$\bar{x} = 1,653,363.08$ SD = 2,141,063 Median = 1,000,000, Mode = 1,000,000 Min = 10,000 Max = 10,000,000		
<b>ความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับครอบครัว</b>		
สัมพันธ์กับครอบครัวอย่างน้อยที่สุด (0)	2	0.64
สัมพันธ์กับครอบครัวน้อย (1)	5	1.60
สัมพันธ์กับครอบครัวค่อนข้างน้อย (2)	17	5.45
สัมพันธ์กับครอบครัวค่อนข้างมาก (3)	41	13.14
สัมพันธ์กับครอบครัวมาก (4)	91	29.17

ปัจจัยด้านครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สัมพันธ์กับครอบครัวอย่างมากที่สุด (5)	156	50.00

$\bar{x} = 4.19$ ,  $SD = 1.03$ ,  $Median = 4.50$ ,  $Mode = 5$ ,  $Min = 0$ ,  $Max = 5$

จากข้อมูลปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียน พบว่า ร้อยละ 74.84 มีพี่น้องตั้งแต่ 1-4 คน โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 45.27 เป็นครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 100,000 บาท ผู้ปกครองมีภาระหนี้สินร้อยละ 34.29 ซึ่งส่วนใหญ่มีอยู่ที่ครอบครัวละ 1,000,000 บาท และครึ่งหนึ่ง (50.0%) ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับครอบครัวระดับมากที่สุด และพบว่าร้อยละ 0.64 มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลทางการเรียนของนักเรียน

ปัจจัยด้านการเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ประเภทของโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น</b>		
สหศึกษา	232	74.36
ชายล้วน	22	7.05
หญิงล้วน	58	18.59
<b>เกรดเฉลี่ยสะสมชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (N=311)</b>		
น้อยกว่า 3.70	58	18.65
3.70 – 3.79	21	6.75
3.80 – 3.89	63	20.26
3.90 – 4.00	169	54.34

$\bar{x} = 3.82$ ,  $SD = 0.24$ ,  $Median = 3.90$ ,  $Mode = 4.00$ ,  $Min = 2.50$   
 $Max = 4.00$

<b>การได้รับทุนการศึกษา</b>		
ไม่ได้รับทุน	285	91.35
ได้รับทุน	27	8.65

ปัจจัยด้านการเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N = 21, $\bar{x}$ = 30,061.90 SD = 50,242.32 Median = 5,000 Mode = 84,000		
Min = 800, Max = 200,000		
<b>เวลาที่ใช้ในการเรียนพิเศษโดยเฉลี่ย (ชั่วโมง/สัปดาห์)</b>		
(N=306)		
ต่ำกว่า 33 ชั่วโมง/สัปดาห์	128	41.83
33 – 64	154	50.33
มากกว่า 64 ชั่วโมง/สัปดาห์	24	7.84
$\bar{x}$ = 34.16, SD = 20.63, Median = 35.25, Mode = 40.00, Min = 2.00, Max = 98.00		
<b>วิชาที่เลือกเรียนกวดวิชา (เลือกได้หลายข้อ)</b>		
คณิตศาสตร์		
ไม่ได้เรียน	24	7.69
เรียน	288	92.31
ฟิสิกส์		
ไม่ได้เรียน	71	22.76
เรียน	241	77.24
เคมี		
ไม่ได้เรียน	78	25.00
เรียน	234	75.00
ชีววิทยา		
ไม่ได้เรียน	85	27.24
เรียน	227	72.76
ภาษาไทย		
ไม่ได้เรียน	176	56.41
เรียน	136	43.59
สังคมศึกษา		

ปัจจัยด้านการเรียน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ได้เรียน	175	56.09
เรียน	137	43.91
ภาษาอังกฤษ		
ไม่ได้เรียน	93	29.81
เรียน	219	70.19
<b>สายการเรียนที่ต้องการศึกษาต่อในระดับมัธยมปลาย</b>		
สายการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์	282	90.39
สายการเรียนศิลป์คำนวณ	8	2.56
สายการเรียนศิลป์ภาษา	22	7.05
<b>เวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อความเครียดหรือไม่</b>		
ไม่ส่งผล	54	17.31
ส่งผล	258	82.69
<b>ช่วงเวลาเรียนที่เครียดมากที่สุด</b>		
เรียนที่โรงเรียน	65	20.83
เรียนพิเศษ	70	22.44
ทบทวนเนื้อหา	177	56.73

## CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากข้อมูลด้านการเรียนของนักเรียน พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 74.36 เรียนอยู่ในโรงเรียน สหศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง (54.34%) มีเกรดเฉลี่ยในระดับสูง คือ เกรดเฉลี่ย 3.90 – 4.00 โดยต่ำสุด คือ เกรดเฉลี่ย 2.50 โดยที่ร้อยละ 8.65 ของกลุ่มตัวอย่างระบุว่าได้รับทุนการศึกษา ในกลุ่มของผู้ได้รับทุน เฉลี่ยแล้วได้รับทุนประมาณ 30,061.9 บาท โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเรียนพิเศษโดยเฉลี่ย 34.16 ชั่วโมง/สัปดาห์

สำหรับวิชาที่นักเรียนเลือกเรียนกวดวิชามากที่สุด คือวิชาคณิตศาสตร์ (92.31%) รองลงมา คือวิชาฟิสิกส์ (77.24%) วิชาเคมี (75.00%) วิชาชีววิทยา (72.76%) และวิชาภาษาอังกฤษ (70.19%) โดยวิชาที่เลือกเรียนกวดวิชาในระดับน้อย คือวิชาภาษาไทย (43.59%) และวิชาสังคมศึกษา (43.91%)



สายการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ คือสายการเรียนที่นักเรียนเกือบทั้งหมด ร้อยละ 90.39 ต้องการศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากคำถาม “เวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อความเครียดหรือไม่” ซึ่งเป็นคำถามชนิด 2 ตัวเลือก พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนใหญ่ร้อยละ 82.69 ระบุว่าเวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อความเครียดของตน และช่วงที่ทำให้นักเรียนเครียดมากที่สุดคือ ช่วงที่ต้องทบทวนเนื้อหาวิชาเรียน (56.73%)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับการสอบแข่งขันของนักเรียน

ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>โรงเรียนที่เลือกสมัครเพื่อศึกษาต่อระดับมัธยมปลาย</b>		
(เลือกได้หลายข้อ)		
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา		
ไม่ได้สมัครเรียน	33	10.58
สมัครเรียน	279	89.42
โรงเรียนมหิตลวิทยานุสรณ์		
ไม่ได้สมัครเรียน	137	43.91
สมัครเรียน	175	56.09
โรงเรียนอื่น ๆ		
ไม่ได้สมัครเรียน	256	82.05
สมัครเรียน	56	17.95
<b>เหตุผลในการเลือกโรงเรียน (เลือกได้หลายข้อ)</b>		
โรงเรียนมีชื่อเสียง		
ไม่ใช่	131	41.99
ใช่	181	58.01
โรงเรียนเป็นโอกาสในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ดี		
ไม่ใช่	56	17.95
ใช่	256	82.05

ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ครอบครัวแนะนำให้สอบเข้า		
ไม่ใช่	176	56.41
ใช่	136	43.59
ด้วยเหตุผลส่วนตัวอื่น ๆ เช่น ลองสอบข้อสอบ และมาสอบตามเพื่อน		
ไม่ใช่	263	84.29
ใช่	49	15.71
<b>ความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเอง</b>		
พึงพอใจในระดับน้อยที่สุด (0)	4	1.28
ระดับ 1	4	1.28
ระดับ 2	10	3.21
ระดับ 3	27	8.65
ระดับ 4	28	8.97
ระดับ 5	33	10.58
ระดับ 6	41	13.14
ระดับ 7	77	24.68
ระดับ 8	52	16.67
ระดับ 9	18	5.77
พึงพอใจในระดับมากที่สุด (10)	18	5.77
$\bar{x} = 6.17, SD = 2.21, Median = 7, Mode = 7, Min = 0, Max = 10$		

จากข้อมูลปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 89.42 เลือกสมัครเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา รองลงมาคือโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ร้อยละ 56.09 และบางส่วนของนักเรียน (17.95%) เลือกสมัครสอบเพื่อศึกษาต่อชั้นมัธยมปลายในโรงเรียนอื่น ๆ นอกเหนือจาก 2 โรงเรียนข้างต้น โดยเหตุผลหลักในการเลือกโรงเรียนมาจากการเล็งเห็นโอกาสในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ดี (82.05%) รองลงมาเลือกเพราะเป็นโรงเรียนที่มี

ชื่อเสียง (58.01%) ร้อยละ 43.59 ระบุว่าเลือกโรงเรียนเพราะครอบครัวแนะนำให้สอบ และร้อยละ 15.71 เลือกโรงเรียนด้วยเหตุผลเพราะอยากลองข้อสอบและสอบตามเพื่อน ด้านการประเมินความพร้อมของตนเอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 6.17 ซึ่งอยู่ในระดับกลาง ๆ จากคะแนนเต็มทั้งหมด 10 คะแนน

**ตารางที่ 6** จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อนและสิ่งแวดล้อมของนักเรียน

ปัจจัยด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ต้องการสอบศึกษาต่อในโรงเรียนมัธยมปลายที่คล้ายกับ</b>		
<b>เพื่อนหรือกลุ่มเพื่อน (N=310)</b>		
ไม่ใช่	155	50.00
ใช่	155	50.00
<b>ความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับเพื่อน</b>		
สัมพันธ์กับเพื่อนอย่างน้อยที่สุด (0)	1	0.32
สัมพันธ์กับเพื่อนน้อย (1)	2	0.64
สัมพันธ์กับเพื่อนค่อนข้างน้อย (2)	15	4.81
สัมพันธ์กับเพื่อนค่อนข้างมาก (3)	57	18.27
สัมพันธ์กับเพื่อนมาก (4)	117	37.50
สัมพันธ์กับเพื่อนอย่างมากที่สุด (5)	120	38.46
$\bar{x} = 4.07, SD = 0.93, Median = 4.00, Mode = 5, Min = 0, Max = 5$		

จากข้อมูลด้านเกี่ยวกับเพื่อนและสิ่งแวดล้อม พบว่ามีความเท่าเทียมกันระหว่างการสอบเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่คล้ายกับกลุ่มเพื่อน ครึ่งหนึ่งของนักเรียนไม่ได้อ้างอิงเหตุผลการเลือกสถานศึกษาต่อกับเพื่อน แต่ทว่าอีกครึ่งหนึ่งยังคงเลือกโรงเรียนที่ศึกษาต่อที่เดียวกับกลุ่มเพื่อน ด้านการประเมินความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 75.96 มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับมากถึงมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยของความสัมพันธ์กับเพื่อนเท่ากับ 4.07 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน

ส่วนที่ 2 ความเครียดและระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลวิธานุสรณ์

ตารางที่ 7 ผลคะแนนเฉลี่ยจากระดับความถี่คุณระดับความเครียดในรายข้อ (N=312)

ข้อ	ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา รู้สึก	$\bar{x}$	SD	Min	Max
1.	กลัวทำงานผิดพลาด	4.77	3.01	0	10
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	5.75	3.19	0	10
3.	ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	5.42	3.31	0	10
4.	ต้องรีบเร่ง มีเวลาไม่พอ	5.93	3.16	0	10
5.	เงินไม่พอใช้จ่าย	1.59	2.78	0	10
6.	ครอบครัวมีความขัดแย้ง	1.36	2.27	0	10
7.	สังคมมีความรุนแรงหรือไม่ปลอดภัย	0.88	1.81	0	10
8.	กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะ	1.80	2.58	0	10
9.	กลัมน้ำท่วมหรือพายุ	3.29	3.10	0	10
10.	ปวดหัวจากความตึงเครียด	3.82	3.21	0	10
11.	ปวดหลัง	4.15	3.43	0	10
12.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.83	3.11	0	10
13.	ปวดศีรษะข้างเดียว	2.71	3.19	0	10
14.	เหนื่อยง่าย	3.07	3.30	0	10
15.	เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.83	3.03	0	10
16.	ความจำไม่ดี	2.95	3.08	0	10
17.	สับสน งุนงง	3.15	2.97	0	10
18.	วิตกกังวล	4.75	3.44	0	10
19.	อึดอัดคับข้องใจ	3.79	3.42	0	10
20.	โกรธ หรือ หงุดหงิด	3.14	3.07	0	10
21.	เศร้า หรือ ท้อแท้	4.60	3.63	0	10
22.	ตั้งสมาธิลำบาก	4.51	3.62	0	10

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นถึงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดรายข้อทั้งหมด 22 ข้อ โดยข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดถึง 5.93 (SD=3.16) คือ “ข้อที่ 4. ต้องรีบเร่ง มีเวลาไม่พอ” รองลงมาคือข้อคำถาม “ข้อที่ 2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้” มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.75 (SD=3.19) และข้อคำถาม “ข้อที่ 2. ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ” มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.42 (SD=3.31) โดยที่ข้อคำถามที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ “ข้อที่ 7. สังคมมีความรุนแรงหรือไม่ปลอดภัย” มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.88 (SD=1.81)

**ตารางที่ 8** ระดับความเครียดรวมของนักเรียน (N=312)

ความเครียดรวม (คะแนน)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เครียดระดับน้อย (0 – 22)	39	12.50
เครียดระดับปานกลาง (23 – 38)	31	9.94
เครียดระดับสูง (39 – 56)	46	14.74
เครียดรุนแรง ( $\geq 57$ ขึ้นไป)	196	62.82

$\bar{x}$  = 76.10, SD = 44.80, Median = 70.00, Mode = 50, Min = 0, Max = 200

นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงซึ่งมากถึงร้อยละ 62.82 รองลงมาที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงร้อยละ 14.74 มีความเครียดระดับน้อยร้อยละ 12.50 และมีความเครียดระดับปานกลางร้อยละ 9.94 ตามลำดับ ทำให้กลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลาง มีจำนวน 70 คน และกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง มีจำนวน 242 คน โดยภาพรวมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด เท่ากับ 76.10 และมีความเครียดรวมความเครียดสูงสุด เท่ากับ 200 คะแนน จากคะแนนเต็ม 220 คะแนน

### ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ตัวแปรรายคู่ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ของนักเรียนกับระดับความเครียด

การแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มตามตารางที่ 14 ใช้เกณฑ์จากคะแนนความเครียดรวม ทำให้กลุ่มที่มีความเครียดต่ำ คือกลุ่มที่มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลาง จำนวน 70 คน และกลุ่มที่มีความเครียดสูง คือกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง จำนวน 242 คน

#### ตารางที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนกับระดับความเครียดรวม (N=312)

ปัจจัยที่ศึกษา	เครียดระดับน้อยถึง		เครียดระดับสูงถึง		$\chi^2$	p-value
	ปานกลาง		รุนแรง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>						
<b>เพศ</b>					15.808	<0.001**
หญิง	36	16.36	184	83.64		
ชาย	34	36.96	58	63.04		
<b>อายุ (N=311)</b>					4.439	0.035*
น้อยกว่า 15 ปี	30	29.70	71	70.30		
ตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป	40	19.05	170	80.95		
<b>โรคประจำตัว</b>					0.059	0.808
มี	11	21.15	41	78.85		
ไม่มี	59	22.69	201	77.31		
<b>ปัจจัยด้านครอบครัว</b>						
<b>จำนวนพี่น้อง (N=310)</b>					0.266	0.606
มีพี่น้อง	50	21.55	182	78.45		
ไม่มีพี่น้อง	19	24.36	59	75.64		
<b>รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (N=296)</b>					3.640	0.162
ต่ำกว่า 50,000	18	16.07	94	83.93		
50,000 – 99,999	11	22.00	39	78.00		
≥ 100,000	35	26.12	99	73.88		
<b>ภาระหนี้สินของครอบครัว</b>					5.239	0.022*
มี	16	14.95	91	85.05		
ไม่มี	54	26.34	151	73.66		

ปัจจัยที่ศึกษา	เฉลี่ยระดับน้อยถึง		เฉลี่ยระดับสูงถึง		$\chi^2$	p-value
	ปานกลาง		รุนแรง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
<b>ความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับครอบครัว</b>					7.521	0.006**
ระดับน้อยที่สุดถึงค่อนข้างน้อย	0	0.00	24	100.00		
ระดับค่อนข้างมากถึงมากที่สุด	70	24.31	218	75.69		
<b>ปัจจัยด้านการเรียน</b>						
<b>ประเภทของโรงเรียนในชั้นม.ต้น</b>					0.107	0.744
สหศึกษา	51	21.98	181	78.02		
ไม่ใช่สหศึกษา	19	23.75	61	76.25		
<b>เกรดเฉลี่ยชั้นม.ต้น (N=311)</b>					2.497	0.287
น้อยกว่า 3.80	13	16.46	66	83.54		
3.80 – 3.89	14	22.22	49	77.78		
3.90 – 4.00	43	25.44	126	74.56		
<b>การได้รับทุน</b>					0.261	0.610
ได้รับทุน	5	18.52	22	81.48		
ไม่ได้รับทุน	65	22.81	220	77.19		
<b>เวลาที่ใช้ในการเรียนช่วงปกติ</b>					-	1.000
<b>โดยเฉลี่ย (N=306)</b>						
ต่ำกว่า 50 ชม./สัปดาห์	52	22.22	182	77.78		
≥ 50 ชม./สัปดาห์	16	22.22	56	77.78		
<b>วิชาที่เลือกเรียนกวดวิชา</b>					2.971	0.085
คณิตศาสตร์						
เรียน	68	23.61	220	76.39		
ไม่ได้เรียน	2	8.33	22	91.67		
ฟิสิกส์					0.988	0.320

ปัจจัยที่ศึกษา	เครียดระดับน้อยถึง		เครียดระดับสูงถึง		$\chi^2$	p-value
	ปานกลาง		รุนแรง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เรียน	51	21.16	190	78.84		
ไม่ได้เรียน	19	26.76	52	73.24		
<b>เคมี</b>					1.203	0.273
เรียน	49	20.94	185	79.06		
ไม่ได้เรียน	21	26.92	57	73.08		
<b>ชีววิทยา</b>					2.258	0.133
เรียน	46	20.26	181	79.74		
ไม่ได้เรียน	24	28.24	61	71.76		
<b>ภาษาไทย</b>					0.911	0.340
เรียน	34	25.00	102	75.00		
ไม่ได้เรียน	36	20.45	140	79.55		
<b>สังคมศึกษา</b>					0.005	0.943
เรียน	31	22.63	106	77.37		
ไม่ได้เรียน	39	22.29	136	77.71		
<b>ภาษาอังกฤษ</b>					0.306	0.580
เรียน	51	23.29	168	76.71		
ไม่ได้เรียน	19	20.43	74	79.57		
<b>สายการเรียนที่ต้องการศึกษาต่อชั้นม.ปลาย</b>					1.580	0.209
สายวิทย์-คณิต	66	23.40	216	76.60		
สายศิลป์คำนวณ-ภาษา	4	13.33	26	86.67		
<b>เวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อ</b>					45.894	<0.001**
<b>ความเครียด</b>						
ส่งผล	39	15.12	219	84.88		
ไม่ส่งผล	31	57.41	23	42.59		
<b>ช่วงเวลาที่เครียดมากที่สุด</b>					0.786	0.675
เรียนที่โรงเรียน	15	23.08	50	76.92		



ปัจจัยที่ศึกษา	เฉลี่ยระดับน้อยถึง		เฉลี่ยระดับสูงถึง		$\chi^2$	p-value
	ปานกลาง		รุนแรง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เรียนพิเศษ	13	18.57	57	81.43		
ทบทวนเนื้อหาวิชาเรียน	42	23.73	135	76.27		
<b>ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน</b>						
<b>โรงเรียนที่เลือกสมัครเรียนต่อ</b>						
<b>ชั้นม.ปลาย</b>						
โรงเรียนเตรียมอุดมฯ					0.384	0.536
สมัครเรียน	64	22.94	215	77.06		
ไม่ได้สมัครเรียน	6	18.18	27	81.82		
โรงเรียนมหิดลฯ					0.226	0.635
สมัครเรียน	41	23.43	134	76.57		
ไม่ได้สมัครเรียน	29	21.17	108	78.83		
โรงเรียนอื่น ๆ					1.476	0.224
สมัครเรียน	16	28.57	40	71.43		
ไม่ได้สมัครเรียน	54	21.09	202	78.91		
<b>เหตุผลในการเลือกโรงเรียน</b>						
โรงเรียนมีชื่อเสียง					2.379	0.123
ใช่	35	19.34	146	80.66		
ไม่ใช่	35	26.72	96	73.28		
โอกาสในการเรียนต่อ					0.024	0.877
ใช่	57	22.27	199	77.73		
ไม่ใช่	13	23.21	43	76.79		
ครอบครัวแนะนำ					4.228	0.040*
ใช่	23	16.91	113	83.09		
ไม่ใช่	47	26.70	129	73.30		
ด้วยเหตุผลอื่น ๆ ได้แก่ ลอง					5.019	0.025*
<b>ข้อสอบ และมาตามเพื่อน</b>						
ใช่	17	34.69	32	65.31		

ปัจจัยที่ศึกษา	เครียดระดับน้อยถึง		เครียดระดับสูงถึง		$\chi^2$	p-value
	ปานกลาง		รุนแรง			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ไม่ใช่	53	20.15	210	79.85		
<b>ความพึงพอใจต่อการเตรียม</b>					13.284	0.001**
<b>ความพร้อมของตนเอง</b>						
ระดับน้อย	4	8.89	41	91.11		
ระดับปานกลาง	16	15.69	86	84.31		
ระดับมาก	50	30.30	115	69.70		
<b>ปัจจัยด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อม</b>						
<b>ต้องการเข้าศึกษาม.ปลาย</b>					0.664	0.415
<b>ที่คล้ายกับกลุ่มเพื่อน (N=310)</b>						
ใช่	32	20.65	123	79.35		
ไม่ใช่	38	24.52	117	75.48		
<b>ความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับ</b>					3.128	0.077
<b>เพื่อน</b>						
ระดับน้อย	1	5.56	17	94.44		
ระดับมาก	69	23.47	225	76.53		

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

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้อยู่กับระดับความเครียด พบนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศและอายุ พบว่าเพศหญิงมีความเครียดสูงถึงรุนแรงมากที่สุดร้อยละ 83.64 และนักเรียนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความเครียดสูงถึงรุนแรงร้อยละ 80.95

ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ภาระหนี้สินของครอบครัวและสัมพันธภาพของผู้เรียนกับครอบครัว พบว่านักเรียนที่ครอบครัวมีภาระหนี้สินมีความเครียดสูงถึงรุนแรงร้อยละ 85.05 และทั้งหมดของนักเรียนที่มีระดับความสัมพันธ์กับครอบครัวระดับน้อยที่สุดถึงค่อนข้างน้อย เป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง

ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ ข้อคำถามแบบตัวเลือกที่ว่าเวลาในการเข้าเรียนที่ส่งผลต่อความเครียด โดยนักเรียนที่เลือกตัวเลือกว่าเวลาในการเข้าเรียน ‘ส่งผล’ ต่อความเครียดเป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงสูงถึงร้อยละ 84.88

ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน ได้แก่ เหตุผลในการเลือกโรงเรียนด้วยเหตุผลอื่น ๆ ได้แก่ มาลองข้อสอบและมาตามเพื่อน และระดับความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเอง พบว่านักเรียนที่เลือกโรงเรียนด้วยเหตุผลจากครอบครัวแนะนำมีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงร้อยละ 83.09 ส่วนนักเรียนกลุ่มที่เลือกโรงเรียนด้วยเหตุผลเพื่อลองข้อสอบหรือมาตามเพื่อน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงร้อยละ 65.31 สำหรับระดับความพึงพอใจในการเตรียมความพร้อมของตนเอง พบว่า นักเรียนที่มีความพึงพอใจในการเตรียมความพร้อมระดับน้อยมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงมากที่สุดถึงร้อยละ 91.11 รองลงมาคือกลุ่มที่มีความพร้อมในระดับปานกลาง มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงร้อยละ 84.31 และกลุ่มที่มีความพร้อมระดับสูงมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงร้อยละ 69.70

โดยปัจจัยด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อมไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

#### ส่วนที่ 4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Logistic

##### Regression Analysis

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยในรายคู่แล้ว จึงนำตัวแปรที่พบนัยสำคัญกับความเครียดที่ปรากฏในส่วนที่ 3 มาทำการวิเคราะห์ว่าปัจจัยใดที่สามารถทำนายความเครียดรวม หรือความเครียดในรายด้านได้บ้าง ด้วยการวิเคราะห์ถดถอยโลจิสติก (Logistic Regression Analysis) โดยนำผลการวิเคราะห์ตัวแปรรายคู่ที่มีนัยสำคัญทางสถิติเข้าสู่สมการแบบ Forward Likelihood Ratio (Forward LR) โดยการคัดเลือกปัจจัยเกี่ยวข้องที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เข้ามาในสมการทีละตัว กระทั่งเหลือตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการทำนายความเครียดเท่านั้น

ตารางที่ 10 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของความเครียดรวม (N=312)

ปัจจัย	B	S.E.(B)	p-value	Adjusted	95% CI
				OR	Lower – Upper
เพศหญิง	0.874	0.329	0.008**	2.397	1.259 – 4.564
ครอบครัวมีหนี้สิน	0.944	0.372	0.011*	2.569	1.240 – 5.324
เวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อ ความเครียด	1.895	0.354	<0.001**	6.649	3.320 – 13.318
มีเหตุผลในการเลือกโรงเรียน ด้วยเหตุผล คือมาลองข้อสอบ และมาสอบตามเพื่อน	-1.218	0.405	0.003**	0.296	0.134 – 0.654
ความพึงพอใจในการเตรียม ความพร้อมของตนเอง			0.013*		
ระดับต่ำ	0.939	0.617	0.128	2.557	0.763 – 8.572
ระดับปานกลาง	1.017	0.373	0.006**	2.766	1.331 – 5.748

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

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยในรายคู่ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และ อายุ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ภาระหนี้สินของครอบครัว และระดับความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับครอบครัว ปัจจัยด้านการเรียน ได้แก่ เวลาในการเข้าเรียนที่ส่งผลต่อความเครียด ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน ได้แก่ เหตุผลในการเลือกโรงเรียนมาจากครอบครัวแนะนำ และเหตุผลในการเลือกโรงเรียนมาจากเหตุผลส่วนตัวอื่น ๆ และระดับความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเอง เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ภายหลังจากวิเคราะห์ด้วยสถิติ Logistic Regression พบว่า ปัจจัยที่ยังคงสามารถทำนายความเครียด ได้แก่ นักเรียนเพศหญิงมีโอกาสเกิดความเครียดได้มากกว่านักเรียนชายหรือนักเรียนเพศอื่น ๆ ถึง 2.397 เท่า ( $B=0.874$ ,  $p=0.008$ ) นักเรียนที่ครอบครัวมีภาระหนี้สินมีโอกาสเครียดมากกว่านักเรียนที่ไม่มีครอบครัวไม่ได้มีภาระหนี้สินถึง 2.569 เท่า ( $B=0.944$ ,  $p=0.011$ ) นักเรียนที่ระบุว่าเวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อความเครียดมีโอกาสเครียดสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ระบุว่าเวลาในการเข้าเรียนไม่ส่งผลต่อความเครียด 6.649 เท่า ( $B=1.895$ ,

$p < 0.001$ ) นักเรียนที่มีเหตุผลในการเลือกโรงเรียนด้วยเหตุผลที่ว่ามาลองข้อสอบและมาสอบตามเพื่อนจะมีความเครียดน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้เลือกโรงเรียนด้วยเหตุผลดังกล่าวถึง 0.296 เท่า ( $B = -1.218, p = 0.003$ ) และนักเรียนที่ประเมินความพึงพอใจในการเตรียมความพร้อมของตนเองอยู่ในระดับปานกลางมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่ประเมินการเตรียมความพร้อมของตนเองอยู่ในระดับสูงมากถึง 2.766 เท่า ( $B = 1.017, p = 0.006$ ) ผลปรากฏดังตารางที่ 10

ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยปัจจัยที่ศึกษาระหว่างกลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลางและกลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง วิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent t-test

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปัจจัยที่ศึกษาระหว่างนักเรียนกลุ่มเครียดระดับน้อยถึงปานกลางกับกลุ่มที่เครียดระดับสูงถึงรุนแรง

ปัจจัย	กลุ่มเครียดระดับน้อยถึงปานกลาง		กลุ่มเครียดระดับสูงถึงรุนแรง		t	p-value
	M	SD	M	SD		
	เกรดเฉลี่ย	3.86	0.17	3.81		
รายได้เฉลี่ยของครอบครัว	124,921.88	153,293.19	111,872.41	126,071.25	0.698	0.486
เวลาที่ใช้ในการเรียนพิเศษ	32.99	21.61	34.50	20.38	-0.532	0.595
ความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับครอบครัว	4.61	0.64	4.06	1.09	5.309	<0.001**
ความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเอง	7.01	1.92	5.93	2.23	4.020	<0.001**
ความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับเพื่อน	4.17	0.76	4.05	0.97	0.998	0.319

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

จากตารางที่ 11 จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยระหว่างนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน พบว่านักเรียนกลุ่มที่เครียดระดับน้อยถึงปานกลางกับกลุ่มที่เครียดระดับสูงถึงรุนแรงมี

ความแตกต่างกันในปัจจัยของเกรดเฉลี่ย ค่าเฉลี่ยความสัมพันธ์ของผู้เรียนกับครอบครัว และค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความแตกต่างของสองปัจจัยหลังมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ  $p < 0.001$



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Descriptive Studies) เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมปลายที่เรียนกวดวิชาที่ตึกสยามสเคป (Siamscape) และตึกมาบุญครอง ซึ่งมาจากสถาบันกวดวิชา 9 แห่ง โดยมีจำนวน 4 แห่ง ตั้งอยู่ในตึกสยามสเคป ประกอบด้วยสถาบันกวดวิชา The study group, สังคมครูเปียร์, Genius by Kru Joy, และบ้านคำนวน สำหรับสถาบันกวดวิชาที่ตั้งอยู่ในตึกมาบุญครองมีจำนวน 5 แห่ง ประกอบด้วยสถาบันกวดวิชา ภาษาไทยครูกอล์ฟ, Super K, On-demand, Premier prep, และสังคมครูพล โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะตามเกณฑ์คัดเข้าของการวิจัย จากการเก็บข้อมูลได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 312 คน เก็บข้อมูลด้วย Google form ระหว่างวันที่ 25 มีนาคม 2565 ถึง 24 กุมภาพันธ์ 2566 ด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปและแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) 22 ข้อ

#### สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาที่ตึกสยามสเคป (Siamscape) และตึกมาบุญครอง ทั้งหมด 9 สถาบันตามที่กล่าวไปข้างต้น เพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ มีจำนวนทั้งสิ้น 312 คน โดยไม่มีผู้ที่เข้าข่ายต้องคัดออกจากการวิจัย ผลจากการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ด้านปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 70.51 เป็นนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่อายุ 15 ปี มีอายุเฉลี่ยประมาณ 14.71 ปี มีเพียงร้อยละ 16.67 ที่มีโรคประจำตัว ปัจจัยด้านครอบครัวมีเพียงร้อยละ 25.16 เป็นลูกคนเดียวไม่มีพี่หรือน้อง โดยร้อยละ 45.27 เป็นครอบครัวมีรายได้มากกว่าหรือเท่ากับ 100,000 บาท รองลงมาร้อยละ 37.84 มีรายได้ต่ำกว่า 50,000 บาท พบว่าร้อยละ 34.29 เป็นครอบครัวที่มีภาวะหนี้สิน โดยส่วนใหญ่หรือครึ่งหนึ่งของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับอย่างมากที่สุด

จากข้อมูลปัจจัยด้านการเรียน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 74.36 เรียนอยู่ในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นประเภทสหศึกษา มากกว่าครึ่งหนึ่ง (54.34%) มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.90-4.00 มีเพียงร้อยละ 8.65 ที่ได้รับการศึกษา ใช้เวลาในการเรียนพิเศษเฉลี่ย 34.16 ชั่วโมง/สัปดาห์ โดยวิชาเรียนที่กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดเลือกเรียนคือวิชาคณิตศาสตร์ ในทางตรงกันข้ามวิชาภาษาไทยและสังคมศึกษาเป็น 2 วิชาที่กลุ่มตัวอย่างเลือกเรียนน้อยที่สุด แผนการเรียนในอนาคตโดยส่วนใหญ่เกือบทั้งหมด เลือกสายการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 82.69 ตอบคำถามชนิดสองตัวเลือก โดยประเมินว่าเวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อความเครียดของตนเอง โดยช่วงทบทวนเนื้อหาเป็นช่วงเวลาเรียนที่เครียดมากที่สุด อีกทั้งการประเมินว่าช่วงเวลาเรียนส่งผลต่อความเครียดอาจเกี่ยวข้องกับช่วงเวลาที่ถูกวิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลซึ่งเป็นช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อนที่นักเรียนส่วนใหญ่จึงใช้เวลาส่วนใหญ่ในการมาเรียนพิเศษเป็นหลัก

ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.42 สมัครเพื่อศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา รองลงมาร้อยละ 56.09 เลือกสมัครศึกษาต่อที่โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ โดยเหตุผลในการเลือกโรงเรียนพบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 82.05 เลือกเพราะโรงเรียนจะเป็นโอกาสในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ดี ส่วนใหญ่ประเมินความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

ปัจจัยด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อม พบว่าร้อยละ 50 ต้องการสอบศึกษาต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่คล้ายกับเพื่อนหรือกลุ่มเพื่อน ส่วนอีกร้อยละ 50 เพื่อนหรือกลุ่มเพื่อนไม่ได้มีอิทธิพลต่อการศึกษาต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และส่วนใหญ่ร้อยละ 34.46 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับอย่างมากที่สุด

หลังจากประเมินความเครียดของกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) จำนวน 22 ข้อ พบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 62.82 มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง รองลงมาร้อยละ 14.74 มีความเครียดอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 76.10 คะแนน พบว่าคะแนนความเครียดสูงสุดคือสูงถึง 200 คะแนน จากคะแนนเต็ม 210 คะแนน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายความเครียดของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ นักเรียนเพศหญิง นักเรียนที่ครอบครัวมีภาระหนี้สิน นักเรียนที่ระบุว่าเวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อความเครียด นักเรียนที่มีเหตุผลในการเลือกโรงเรียนด้วยเหตุผลที่ว่ามาลองข้อสอบและ



มาสอบตามเพื่อน และนักเรียนที่ประเมินความพึงพอใจในการเตรียมความพร้อมของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

### อภิปรายผลการวิจัย

ตามคำถามการวิจัยทั้งหมด 2 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 1) ระดับความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลิวทยาสุรณ เป็นอย่างไร และ 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลิวทยาสุรณ เป็นอย่างไร สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

#### 1. ระดับความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลิวทยาสุรณ

##### ระดับความเครียด

จากผลกระประเมินความเครียดด้วยแบบประเมินความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) ซึ่งมีจำนวน 22 ข้อ แสดงให้เห็นว่านักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ร้อยละ 62.82 มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง (มีคะแนนรวมตั้งแต่ 57 คะแนนขึ้นไป) รองลงมาร้อยละ 14.74 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างเกินกว่าครึ่งมีความเครียดรุนแรงมาก หากรวมกับกลุ่มที่มีความเครียดสูงจะมีอัตราสูงถึงร้อยละ 77.56 หรือกว่า 3 ใน 4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด นั่นชี้ให้เห็นว่าการสอบแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิตลิวทยาสุรณมีความสำคัญต่อพวกเขาเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรุงฉบับปรับปรุงซึ่งมีจำนวน 22 ข้อ และมีวิธีคิดคะแนนที่แตกต่างไปจากเกณฑ์เดิม อาจทำให้ผลแตกต่างไปจากแบบวัดความเครียดสวนปรุงฉบับ 20 ข้อ สำหรับกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดเท่ากับ 76.10 ในการศึกษาต่อกับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกัน พบผลเฉลี่ย ดังนี้ 52.22 จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร<sup>(43)</sup> 51.60 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรปราการ<sup>(23)</sup> 50.65 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรี

วิทยา<sup>(62)</sup> และ 48.58 จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอเมือง จังหวัดตรัง<sup>(63)</sup> ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาก่อนหน้านี้ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

สำหรับผลการศึกษาลายชั้นก่อนหน้านี้มักจะประเมินความเครียดของนักเรียนกลุ่มมัธยมศึกษาตอนปลายหรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นหลักเนื่องจากเป็นกลุ่มที่ต้องเตรียมตัวเป็นอย่างมากในการสอบเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาซึ่งเกี่ยวข้องกับอนาคต ความฝันของนักเรียนโดยตรง ดังนั้น เพื่อให้เป้าหมายเข้าใกล้ความสำเร็จให้มากที่สุด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจึงต้องมีความอดทน ความขยันหมั่นเพียร และวางแผนการเกี่ยวกับอนาคตของตนให้ดีที่สุด นักเรียนหลายคนจึงวางแผนอนาคตของตนเองตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเตรียมตัวเองให้พร้อมทั้งมหาวิทยาลัยหรือคณะที่ตนเองใฝ่ฝัน ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเกิดความเครียดจากการวางแผนเพื่อศึกษาต่อเช่นเดียวกันกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หลายคนวางแผนเพื่อย้ายไปเรียนยังสถาบันการศึกษาที่สามารถเอื้ออำนวยให้พวกเขาเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาตามอุดมคติของพวกเขาได้ จึงทำให้เกิดการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีศักยภาพสูงและได้รับการยอมรับมากที่สุด อาทิเช่น โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ทั้ง 2 โรงเรียนเป็นที่นิยมในการเลือกสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีอัตราการรับนักเรียนเข้าศึกษาจำนวนน้อย แต่ทว่าสวนทางกลับจำนวนตัวเลขของผู้สอบที่สูงมาก เช่น ในปีพ.ศ. 2562 มีผู้สมัครสอบเข้าโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์สูงถึง 22,321 คน ขณะที่จำนวนการรับเข้าศึกษาอยู่ที่ 240 คนเท่านั้น หรือคิดเป็นอัตราส่วน 93 ต่อ 1<sup>(51)</sup> ด้านโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษามีจำนวนรับนักเรียนเข้าศึกษา 1,520 คน โดยในปีพ.ศ. 2564 ที่ผ่านมามีนักเรียนสมัครสอบเพื่อศึกษาต่อถึง 12,765 คน ซึ่งมากกว่าจำนวนที่รับเข้าศึกษาถึง 8.4 เท่า<sup>(64)</sup>

จากสาเหตุที่กล่าวไปข้างต้นจะเห็นได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ต้องการศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของทั้งสองโรงเรียนจะต้องเตรียมตัวอย่างมากสำหรับการสอบแข่งขันที่มีอัตราการรับเข้าศึกษาที่น้อยและต้องแข่งขันกับนักเรียนจำนวนมากจากทั่วประเทศไทย ทำให้หลายคนนอกจากจะต้องเรียนในชั้นเรียน ทำการบ้าน หรือทำกิจกรรมระหว่างเรียนแล้ว ยังต้องเรียนเสริมในช่วงเย็นของวันธรรมดาและอาจต้องเรียนเสริมพิเศษทั้งวันในช่วงวันเสาร์และอาทิตย์ นักเรียนกลุ่มนี้ต้องแบกรับความคาดหวังทั้งจากของตนเอง จากผู้ปกครอง จากครู จากเพื่อน หรือจากสังคมด้วย ทำให้พวกเขาเกิดความกดดันในการสอบแข่งขันนี้เป็นอย่างมาก เพราะการ

สอบมีความสัมพันธ์กับอนาคตข้างหน้าของพวกเขาด้วย ความกดดันจึงแปรเปลี่ยนเป็นความเครียดในระดับต่าง ๆ<sup>(65)</sup> ซึ่งผลจากการศึกษาในครั้งนี้ ได้แสดงให้เห็นแล้วว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง ใกล้เคียงกับการศึกษาก่อนหน้านั้นในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าความคาดหวังที่นักเรียนมีต่อตนเองในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยนักเรียนที่มีความคาดหวังในการสอบเข้าในระดับอุดมศึกษาสูง จะมีระดับความเครียดสูงกว่่านักเรียนที่มีความคาดหวังต่ำ<sup>(43)</sup> ดังนั้น การเตรียมตนเองทางด้านวิชาการให้พร้อมสำหรับการสอบจึงเป็นสิ่งสำคัญทั้งการทำให้เกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงและเพิ่มพูนความรู้ ทบทวนบทเรียนด้วยการเรียนเสริมพิเศษ สอดคล้องกับ<sup>(43)</sup> ที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ที่เลือกเรียนพิเศษเพิ่มเติมความรู้จากห้องเรียน ก็เพื่อส่งเสริมให้ตนเองความสามารถสอบเข้าในคณะหรือมหาวิทยาลัยที่ตนและผู้ปกครองคาดหวังไว้หลาย ๆ ครอบครัวจึงมีผู้สนับสนุนหลักในการเรียนเสริมพิเศษ คือผู้ปกครอง เพื่อเตรียมบุตรของตนให้พร้อมกับการสอบแข่งขัน มุ่งหวังให้บุตรได้ศึกษาต่อในคณะที่เป็นที่นิยมในมหาวิทยาลัยชั้นนำ รวมถึงการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้อยู่ในระดับสูง โดยส่วนหนึ่งมาจากวัฒนธรรมของสังคมไทยที่ยกย่องเด็กที่เรียนเก่ง เรียนในคณะที่อยู่อันดับต้น ๆ ของมหาวิทยาลัยชั้นนำ ส่งผลให้นักเรียนมีความกดดัน มีความเครียดมากขึ้น และต้องพยายามอย่างมากเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับตามมาตรฐานของสังคมในการศึกษาระดับชั้นที่สูงขึ้น<sup>(41, 44)</sup>

หากพิจารณาข้อคำถามจากแบบประเมินความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) จำนวน 22 ข้อ พบว่า ข้อคำถามเกี่ยวกับการประเมินความเครียดข้อที่ 4. “ต้องรีบเร่ง มีเวลาไม่พอ” ซึ่งเป็นหนึ่งในข้อคำถามที่เพิ่มเติมเข้ามาในฉบับปรับปรุง โดยมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 5.93 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน รองลงมา คือคำถามข้อที่ 2. “ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้” มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.75 และข้อคำถามข้อที่ 3. “ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ” มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.42 กล่าวคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มนี้รู้สึกว่าคุณต้องรีบเร่งกับการเรียน การเตรียมความพร้อมในการสอบ และดูเหมือนว่าเวลาที่มีอยู่ตอนนี้อาจยังไม่เพียงพอตามที่ตนเองวางแผนไว้ก่อนเข้าสู่สนามสอบจริง เสมือนถูกบีบบังคับจากเวลาที่มีจำกัดและจำนวนเนื้อหาที่ต้องทบทวนจำนวนมาก พอ ๆ กับที่ต้องจัดสรรเวลาให้แก่การเรียนในชั้นเรียนปกติและการเรียนเสริมนอกชั้นเรียน สอดคล้องกับ ปัทมา อินทร์พรหม<sup>(65)</sup> ที่พบว่าความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดสูง และเนื่องด้วยข้อจำกัดของเวลาทำให้นักเรียนให้ความสำคัญกับชีวิตตอนนี้ไปกับเนื้อหาวิชาเรียนเกือบทั้งหมด ทำให้ขาดเวลาสำหรับการพักผ่อนทำกิจกรรมยามว่างหรือการสำรวจสุขภาพจิตของตนเอง ดังนั้น การ

ขาดเวลาว่างและการจัดสรรเวลาอย่างมีประสิทธิภาพอาจเพิ่มความเครียดให้กับนักเรียนได้<sup>(63, 66)</sup> รองลงมานั้นคือการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ อาจเกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายระยะสั้น ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายขั้นสูงที่ตั้งไว้ แต่นักเรียนมองว่าตนยังไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตนวางแผนเอาไว้ เช่น การตั้งเป้าหมายในการสอบให้ได้คะแนนดี มีเกรดเฉลี่ยระดับสูง อ่านหนังสือทบทวนบทเรียนบรรลุตามที่วางแผนไว้ เมื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ไปไม่เป็นไปตามที่คาดหวังจึงส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด ความกดดันต่อตนเอง พร้อม ๆ กับเวลาที่บีบคั้น ต่อมาคือการแข่งขันและเปรียบเทียบ นอกจากความเครียดจากภายในตนเองที่ต้องแข่งขันกับเวลาแล้ว นักเรียนยังต้องแข่งขันกับผู้สอบอีกจำนวนมากทั่วประเทศที่มีเป้าหมายคล้ายกันแต่ทว่าจำนวนการรับเข้าศึกษาต่อที่จำกัดจำนวนมาก ยิ่งทำให้การแข่งขันครั้งนี้มีความกดดันสูงอย่างมาก รวมถึงการประเมินตนเองด้วยการเปรียบเทียบกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท เพื่อนในชั้นเรียน เพื่อนต่างโรงเรียน หรือการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น อาจเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่สร้างความเครียดให้แก่ให้นักเรียนได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Barrows J. และคณะ<sup>(67)</sup> ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการทดสอบและคะแนนการสอบกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและคะแนนการสอบ ซึ่งความกังวลดังกล่าวอาจสัมพันธ์กับความเครียดของผู้เรียนด้วย

ผลการศึกษาในครั้งนี้ยังพบอีกว่ากลุ่มตัวอย่างกว่าครึ่งหนึ่งหรือร้อยละ 56.73 ระบุว่าช่วงเวลาที่พักเขาเครียดมากที่สุดคือช่วงที่ต้องทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง สอดคล้องกับข้อมูลจาก Programme for International Student Assessment หรือ PISA<sup>(68)</sup> ที่พบว่าเมื่อนักเรียนกลัวความล้มเหลวมากขึ้นจะแสดงออกด้วยการอ่านหนังสือหรือทบทวนบทเรียนให้มากยิ่งขึ้นด้วย ทำให้ช่วงเวลาที่ต้องการอ่านทบทวนบทเรียนด้วยตนเองเป็นช่วงที่เครียดมากจากเนื้อหาวิชาเรียนจำนวนมาก สำหรับการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนจากหลายหลายประเทศของ PISA ยังพบความแตกต่างอีกว่านักเรียนไทยมีคะแนนเฉลี่ยความกลัวต่อความล้มเหลวน้อยกว่าประเทศในเอเชีย เช่น สิงคโปร์ จีน ฮองกง ญี่ปุ่น เกาหลี เป็นต้น ทำให้ประเทศดังกล่าวมีคะแนนเฉลี่ยในการอ่านหนังสือหรือทบทวนบทเรียนอยู่ในระดับสูงกว่าประเทศไทย อาจเนื่องมาจากการแข่งขันในการเรียนต่อในสถาบันอุดมศึกษาที่เข้มข้นมากกว่า

จากตารางการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนกับระดับความเครียดรวมด้วยการใช้สถิติ Chi-square test ผู้วิจัยจึงแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มด้วยคะแนนความเครียดรวม ได้แก่ กลุ่มที่มีความเครียดต่ำและกลุ่มที่มีความเครียดสูง โดยนักเรียนที่มี

คะแนนความเครียดรวม 0–38 หรือกลุ่มที่มีความเครียดระดับน้อยถึงปานกลาง มีจำนวน 70 คน ถือเป็นกลุ่มที่มีความเครียดต่ำ ส่วนนักเรียนที่มีความเครียดรวม 39 คะแนนขึ้นไป หรือมีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง จำนวน 242 คน ถือเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูง พบผลลัพธ์ของปัจจัยด้านต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างกับระดับความเครียด ดังนี้

### ปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนใหญ่ร้อยละ 83.64 ของนักเรียนเพศหญิง ร้อยละ 80.95 ของนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป และร้อยละ 78.85 ของนักเรียนที่มีโรคประจำตัว เป็นกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง

### ปัจจัยด้านครอบครัว

ส่วนใหญ่ร้อยละ 78.45 ของนักเรียนที่มีพี่น้อง ร้อยละ 80.95 ของครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยน้อยกว่า 50,000 บาท ร้อยละ 85.05 ของนักเรียนที่ครอบครัวมีหนี้สิน และร้อยละ 100 ของนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับน้อยที่สุดถึงค่อนข้างน้อย เป็นกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง

### ปัจจัยด้านการเรียน

ส่วนใหญ่ร้อยละ 78.02 ของนักเรียนที่เรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสหศึกษา ร้อยละ 83.54 ของนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยน้อยกว่า 3.80 ร้อยละ 81.48 ของนักเรียนที่ได้รับทุน ร้อยละ 91.67 ของนักเรียนที่ไม่ได้เรียนพิเศษรายวิชาคณิตศาสตร์ ร้อยละ 78.84 ของนักเรียนที่เรียนพิเศษรายวิชาฟิสิกส์ ร้อยละ 79.06 ของนักเรียนที่เรียนพิเศษรายวิชาเคมี ร้อยละ 79.74 ของนักเรียนที่เรียนพิเศษรายวิชาชีววิทยา ร้อยละ 79.55 ของนักเรียนที่ไม่ได้เรียนพิเศษรายวิชาภาษาไทย ร้อยละ 79.57 ของนักเรียนที่ไม่ได้เรียนพิเศษรายวิชาภาษาอังกฤษ ร้อยละ 86.67 ของนักเรียนที่ต้องการศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสายการเรียนศิลป์คำนวณ-ภาษา ร้อยละ 84.88 เลือกตอบตัวเลือกเวลาในการเข้าเรียน ‘ส่งผล’ ต่อความเครียดพวกเขา และร้อยละ 81.43 ของนักเรียนที่ระบุว่า การเรียนพิเศษเป็นช่วงเวลาที่เครียดมากที่สุด เป็นกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง

### ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน

ส่วนใหญ่ร้อยละ 77.06 ของนักเรียนที่สมัครเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ร้อยละ 76.57 ของนักเรียนที่สมัครเรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ ร้อยละ 80.66 ของนักเรียนที่มีเหตุผลในการเลือกโรงเรียนจากชื่อเสียงของโรงเรียนนั้น ๆ ร้อยละ 77.73 ของนักเรียนที่มีเหตุผลในการเลือกโรงเรียนจากโอกาสในการศึกษาต่อมหาวิทยาลัย ร้อยละ 83.09 ของนักเรียนที่มีเหตุผลในการเลือกโรงเรียนจากการแนะนำของครอบครัว และร้อยละ 91.11 ของนักเรียนที่ประเมินความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเองในระดับน้อย เป็นกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง

### ปัจจัยด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อม

ส่วนใหญ่ร้อยละ 79.35 ของนักเรียนที่ต้องการเข้าศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่คล้ายกับกลุ่มเพื่อน และร้อยละ 94.44 ของนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนระดับน้อย เป็นกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงหรือกลุ่มที่มีความเครียดสูง

จากปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่กล่าวไปข้างต้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติ Chi-square test และ Logistic Regression เพื่อให้ทราบว่าปัจจัยใดบ้างที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในการศึกษาครั้งนี้ในหัวข้อที่ 2.

## 2. ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนกวดวิชาเพื่อสอบเข้ามัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

จากปัจจัยที่ผู้วิจัยทำการศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยการเรียน ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน และปัจจัยด้านเพื่อนและสิ่งแวดล้อม พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

## ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าเพศและอายุมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยเพศหญิงร้อยละ 83.64 มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง และนักเรียนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปมีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงร้อยละ 80.95 นั้นแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เป็นเพศหญิงและนักเรียนที่มีอายุมากจะเผชิญกับความเครียดสูงกว่า ซึ่งนักเรียนที่มาเรียนเสริมพิเศษในการศึกษานี้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและมีอายุ 15 ปีเป็นหลัก ใกล้เคียงกับผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างชั้นเรียนเดียวกัน ที่พบว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาสุขภาพจิตในระดับที่สูงกว่านักเรียนชาย<sup>(69)</sup> รวมถึงสอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาภรณ์ เจริญกุล<sup>(45)</sup> ที่พบว่าเพศและอายุมีความสัมพันธ์กับการเลือกเรียนเสริมพิเศษ โดยนักเรียนที่อายุมากจะเลือกเรียนเสริมพิเศษมากกว่านักเรียนที่อายุน้อยกว่า เนื่องจากพวกเขาเข้าใกล้กับการสอบแข่งขันหรือการสอบเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จึงต้องเตรียมตัวเป็นอย่างมากกับก้าวต่อไปของชีวิต สอดคล้องกับ Brooks TL และคณะ<sup>(70)</sup> ที่พบว่าอายุที่เพิ่มมากขึ้นนี้ยังสัมพันธ์กับความรู้สึกหดหู่ กังวล หรือความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาด้วย ดังนั้นอายุที่เพิ่มมากขึ้นจึงสัมพันธ์กับการเลือกเรียนเสริมพิเศษที่มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนหญิงที่ถูกความคาดหวังจากบทบาททางเพศที่สังคมมีต่อพวกเขา เช่น การเรียนให้เก่ง สอบได้คณะที่เป็นที่นิยม มีหน้าที่การงานที่ดี มีครอบครัวเมื่อพร้อม และสามารถดูแลครอบครัวได้ จึงทำให้ปัจจัยของความแตกต่างระหว่างเพศจึงมีความสัมพันธ์กับปัญหาทางสุขภาพจิตและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เช่นเดียวกับการศึกษาของ Sibnath Deb และคณะ<sup>(71)</sup> และ พรชัย หลายพสุ และคณะ<sup>(72)</sup> ที่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ อาการทางจิตเวช และระดับความเครียดของนักเรียน

สำหรับการศึกษานี้ พบว่า เพศ เป็นปัจจัยส่วนบุคคลเพียงปัจจัยเดียวที่สามารถทำนายระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือนักเรียนหญิงจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนชายถึง 2.4 เท่า สอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่านักเรียนเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเศร้า ความกดดัน ความกังวล ความเครียด ในระดับที่มากกว่านักเรียนชาย<sup>(23, 43, 63, 70, 73)</sup> มีความเป็นไปได้ว่านักเรียนหญิงมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตสูง มุ่งมั่นจริงจังที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ อีกทั้งยังถูกคาดหวังจากครอบครัวและสังคมมากกว่านักเรียนชายอย่างที่กล่าวไปข้างต้น เพื่อให้สามารถเข้าศึกษาในสาขาวิชาที่เหมาะสม มีหน้าที่การงานที่สามารถเลี้ยงดูตนเองได้ รวมถึงเป็นเพศที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดีเท่ากับ

นักเรียนชาย โดยผลของการศึกษามักจะพบความคล้ายคลึงกันในทุกระบบการศึกษาที่พบแนวโน้มของความกลัวต่อความล้มเหลวทางการเรียน การสอบ และปัญหาทางจิตเวชมากกว่านักเรียนชายหากเป็นไปได้เพศหญิงจึงมักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีการแข่งขันสูงเนื่องจากตนเองทำได้ไม่ดีเท่านักเรียนชาย<sup>(63, 68, 71, 74)</sup>

จากการสำรวจข้อมูลของ PISA<sup>(68)</sup> พบว่านักเรียนหญิงเกือบทุกประเทศและเศรษฐกิจจะแสดงความกลัวต่อความล้มเหลวมากกว่านักเรียนชายเป็นอย่างมาก โดยนักเรียนหญิงที่แสดงความกลัวต่อความล้มเหลวมากกว่าจะทำคะแนนวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ได้สูงกว่านักเรียนหญิงที่แสดงความกลัวความล้มเหลวน้อยกว่า ซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาเรียนพิเศษส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 70.51 เป็นเพศหญิง เช่นเดียวกับกับผลการศึกษาของ ทิพวรรณ สุนทรเทพวรากล<sup>(40)</sup> โดยวิชาที่นักเรียนเลือกเรียนเสริมพิเศษมากที่สุดคือวิชาคณิตศาสตร์มากถึงร้อยละ 92.31 รองลงมาคือวิชาที่เกี่ยวข้องทางด้านวิทยาศาสตร์ เช่น ฟิสิกส์ เคมี ชีววิทยา รวมไปถึงเกือบทั้งหมดของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (90.39%) ตั้งใจที่จะเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นแผนการเรียนที่มีทางเลือกมากกว่าแผนการเรียนศิลป์-คำนวณ หรือศิลป์-ภาษา ทำให้นักเรียนหญิงในการศึกษานี้มีพยายามเป็นอย่างมากเพื่อให้ตนเองสามารถเข้าเรียนตามแผนการศึกษาที่มีวิชาคณิตศาสตร์เป็นวิชาแกนหลักของโรงเรียนที่ตั้งใจเอาไว้ อาจกล่าวได้ว่าวิชาที่ยากที่สุดสำหรับนักเรียนคือวิชาคณิตศาสตร์ โดยนักเรียนจะระบุดังประสพการณ์ทางบวกหรือลบกับวิชานี้ก็ขึ้นอยู่กับผลลัพธ์ทางความสำเร็จหรือความสามารถของตนเองในวิชาเรียนนี้ด้วย โดยพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์สูงมักจะมีผู้ปกครองที่คอยสนับสนุนความสามารถทางการเรียนให้แก่พวกเขา<sup>(75, 76)</sup> สอดคล้องกับว่าโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์เป็นสองโรงเรียนที่มีชื่อเสียงอย่างมากในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์

นอกจากช่วงเวลาเรียนเสริมพิเศษที่หนักของนักเรียนหญิงแล้ว ช่วงเวลาทำการบ้านจำนวนมากหลายชั่วโมงก็ยังสร้างความเครียดและอารมณ์ที่แปรปรวนให้แก่เด็กนักเรียนหญิงด้วย ยิ่งจำนวนชั่วโมงการทำการบ้านสูง ความเครียดและอารมณ์แปรปรวนก็จะสูงตามไปด้วย ส่วนนักเรียนชายแหล่งความเครียดมักมาจากสาเหตุของครอบครัวมากกว่าการเรียน<sup>(77, 78)</sup> เมื่อครั้งต้องเผชิญกับปัญหาเพศชายอาจสามารถหาวิธีจัดการผ่อนคลายอารมณ์ได้รวดเร็วกว่าเพื่อให้ออกไปจากสถานการณ์ความเครียดให้เร็วที่สุด ซึ่งแตกต่างจากเพศหญิงที่มีความอ่อนไหวทางอารมณ์สูงกว่า สอดคล้องกับ



วรรณกร พลพิชัย และจันทรา อ้อยเอ็ง<sup>(63)</sup> ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพศชายสามารถจัดการกับอารมณ์หรือหาวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ดีกว่าเพศหญิงเมื่อเผชิญกับแรงกดดันจากความเครียด ครอบครัว สังคม

### ปัจจัยด้านครอบครัว

นอกเหนือจากปัจจัยส่วนบุคคลแล้ว ปัจจัยแวดล้อมรอบข้างยังคงพบว่ามี ความเกี่ยวข้องกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ภาระหนี้สินของครอบครัวและสัมพันธภาพของผู้เรียนกับครอบครัว เป็นสองปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยนักเรียนที่ครอบครัวมีภาระหนี้สินมีความเครียดสูงถึงรุนแรงร้อยละ 85.05 และทั้งหมดของนักเรียนที่มีระดับความสัมพันธ์กับครอบครัวระดับน้อยที่สุดถึงค่อนข้างน้อย เป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง สำหรับครอบครัวแล้วถือเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันแรกของมนุษย์และมีความสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในช่วงการเรียนการศึกษาพ่อแม่ผู้ปกครองจึงมีส่วนสำคัญต่อเส้นทางการศึกษาของบุตร บางครอบครัวได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสมทั้งทางด้านความเป็นอยู่ด้านจิตใจ หรือสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้แก่บุตร ในทางตรงกันข้ามบางครอบครัวอาจได้รับมากเกินไปจนสร้างความกดดันหรือบางครอบครัวอาจตอบสนองได้ไม่มากนักเนื่องด้วยทรัพยากรของครอบครัวที่จำกัด ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าร้อยละ 45.27 ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงกว่า 100,000 บาท โดยที่ร้อยละ 37.84 อยู่ในครอบครัวที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อยกว่า 50,000 บาท สำหรับครอบครัวที่มีหนี้สิน (34.29%) มีค่าเฉลี่ยหนี้ครอบครัวราว 1,653,364 บาท ซึ่งเป็นตัวเลขที่ค่อนข้างสูง ทำให้นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีหนี้สินร้อยละ 85.05 เป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง อาจกล่าวได้ว่านักเรียนอาจรับรู้ได้ถึงความเครียดจากภาระหนี้สินของครอบครัว จำนวนหนี้ของครอบครัว และนั่นอาจเกี่ยวข้องกับความมั่นคงของสถานการณ์อื่น ๆ ภายในครอบครัวด้วย สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับสถานะทางการเงินของครอบครัว<sup>(72)</sup> ค่าใช้จ่ายที่ไม่เพียงพอ<sup>(79)</sup> ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว<sup>(80, 81)</sup> และจำนวนหนี้หมุนเวียนของครอบครัว<sup>(82)</sup> นั้นทำให้การศึกษานี้ นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีหนี้สินเป็นตัวทำนายระดับความเครียดสูงเมื่อเทียบกับกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่ไม่มีหนี้สินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สอดคล้องกับ Zara Abrams<sup>(83)</sup> ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เติบโตในครอบครัวที่มีรายได้น้อย มีหนี้ครัวเรือนสูง มีแนวโน้มที่จะเผชิญกับปัญหาสุขภาพกาย เช่น ความดันโลหิตสูง และปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยที่สามารถส่งผลได้ในระยะยาวในอนาคต เนื่องจากนักเรียนบางส่วนรู้สึกผิดที่ตนไม่สามารถช่วยเหลือภาระทางการเงินของครอบครัวและบางส่วนรู้สึกอายที่ไม่มาสามารถทำในสิ่งที่เพื่อน ๆ ทำได้<sup>(81, 84)</sup>

ด้านระดับความสัมพันธ์ของนักเรียนกับครอบครัวพบว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูงมาก สำหรับนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวในระดับน้อยนั้น พบว่าทั้งหมดมีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง สอดคล้องกับการศึกษาหลายชิ้นก่อนหน้านี้ที่พบความเกี่ยวข้องกันของความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือการทำหน้าที่ของครอบครัว และระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย<sup>(66, 72)</sup> จากผลการศึกษาในปัจจุบันและการศึกษาก่อนหน้านี้ยิ่งย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของสายสัมพันธ์ภายในครอบครัว ที่เปรียบเหมือนแหล่งสนับสนุนแรกในชีวิตของบุคคล เมื่อสายสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นไปได้อย่างดี พ่อแม่ใช้เหตุผลและเลี้ยงดูบุตรอย่างมีประสิทธิภาพ ให้การสนับสนุนทั้งปัจจัยสี่ ทางอารมณ์ และจิตใจ ทำให้บุตรเมื่อเกิดปัญหาจึงมีแนวโน้มกล้าที่จะบอกความต้องการของตนเองหรือขอคำปรึกษาจากพ่อแม่เมื่อเกิดความไม่สบายใจ ในทางตรงกันข้ามนักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่ผู้ปกครองอาจเข้มงวดมากเกินไปหรือปล่อยปละละเลยมากเกินไป ยังส่งผลต่อสายสัมพันธ์ระหว่างกันที่อาจห่างเหิน ไม่ค่อยแสดงความรู้สึกต่อกันโดยตรง ทำให้นักเรียนจากครอบครัวเหล่านี้อาจเผชิญกับปัญหาความเครียด สุขภาพจิต จากการไม่สามารถสื่อสารความต้องการของตนได้อย่างตรงไปตรงมา เช่น การถูกพ่อแม่บังคับให้สอบแข่งขันเพื่อเข้าเรียนในโรงเรียนหรือคณะที่ตนไม่ได้ชอบ แต่ตนก็ไม่สามารถบอกพ่อแม่ได้ และกลัวว่าหากบอกแล้วตนจะกลายเป็นบุตรที่ไม่น่ารักในสายตาพ่อแม่ หรือบางส่วนกดดันตนเองเพราะกลัวผลสอบที่ออกมาจะทำให้พ่อแม่พลาตหวังและเสียใจ ในกรณีที่เลวร้ายนักเรียนที่แบกรับความกดดันจากครอบครัวมากอาจก่อเหตุทำร้ายตนเองได้ ดังนั้น ในช่วงเวลาที่นักเรียนต้องใช้ความพยายามสูงเพื่อการแข่งขัน พ่อแม่จึงต้องคอยสอดส่องดูแลและคอยให้กำลังใจ แม้ว่าผลลัพธ์ที่ได้อาจไม่เป็นดังที่ตั้งใจไว้ก็ตาม

### ปัจจัยด้านการเรียน

ปัจจัยด้านการเรียน พบว่า จากข้อคำถามชนิด 2 ตัวเลือก (ส่งผลหรือไม่ส่งผล) ที่ถามผู้เรียนว่า “เวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อความเครียดหรือไม่” พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ประเมินว่าเวลาใน

การเข้าเรียน ‘ส่งผล’ ต่อความเครียดเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยนักเรียนที่ระบุว่าเวลาในการเข้าเรียนส่งผลต่อความเครียดเป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรงสูงถึงร้อยละ 84.88 อีกทั้งยังสามารถทำนายระดับความเครียดที่สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบถึง 6.65 เท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นอาจเกี่ยวข้องกับการเรียนทั้งในชั้นเรียนปกติและในชั้นเรียนของการเรียนเสริมพิเศษ เป็นไปได้ว่าการเรียนการสอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเข้มข้นขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเป็นช่วงของการปิดเทอมฤดูร้อนซึ่งเวลาส่วนใหญ่ของนักเรียนจะทุ่มเทให้กับการเรียนพิเศษ เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เรียนสู่การแผนการเรียนเฉพาะทางในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับ<sup>(85)</sup> ที่พบว่าความเครียดในการสอบมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ของนักเรียนที่มีต่อรายวิชานั้น ๆ และความสัมพันธ์เชิงลบกับความสามารถในการจัดการเวลากับงานในรายวิชา นั้นแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ของตนเองที่มีต่อรายวิชาบางวิชาที่ตนทำไม่ได้ไม่ตีจะทำให้มีความเครียดมากกว่า อีกทั้งเมื่อตนไม่สามารถจัดการเวลาในการเรียนได้ดีก็ทำให้มีความเครียดมากกว่า นอกจากการเรียนแล้ว การบ้านและรายงานจำนวนมากที่มาจากรายวิชาต่าง ๆ ยังสัมพันธ์กับความเครียด ความกังวล ความเบื่อหน่าย ภาวะซึมเศร้าและความกลัวต่อความล้มเหลวของนักเรียน<sup>(68, 79)</sup>

นอกจากการเรียนแล้วนั้นอาจเกี่ยวข้องกัผลการเรียนหรือเกรดและการสอบแข่งขันด้วยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางสุขภาพจิต<sup>(67, 71)</sup> สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่า ความเครียดของนักเรียนมักมาจากความกดดันที่ต้องได้เกรดดี ๆ ทำให้นักเรียนรายงานว่าตนเครียด กังวลเกี่ยวกับผลการเรียนที่ไม่ดี และการสอบที่ยากเกือบทุกวัน<sup>(86, 87)</sup> สำหรับนักเรียนบางคนที่อาจมีผลลัพธ์ทางการเรียนในชั้นเรียนที่ยังไม่ประสบความสำเร็จดังที่หวัง ทำให้ตนต้องเรียนเสริมพิเศษในจำนวนชั่วโมงที่สูงขึ้นตามรายวิชาที่ตนยังรู้สึกว่ายังต้องการการเสริมความรู้เพิ่ม อาจเป็นเหตุให้นักเรียนมีความเครียดเพิ่มมากขึ้นนอกเหนือไปกว่านักเรียนที่ไม่รู้สึกเครียดหรือกังวล สอดคล้องกับ Napompech & Kuawiriyapan<sup>(88)</sup> ที่พบว่าเหตุผลหลักในการเรียนพิเศษของนักเรียน คือการเรียนเสริมเพื่อเพิ่มความรู้และเตรียมตัวสำหรับการสอบทั้งในระดับชั้นเรียนที่ศึกษาอยู่และการสอบแข่งขัน ดังนั้น เมื่อนักเรียนรับรู้ความสามารถของตน ประเมินตนเองแล้ว พบว่าหากตนยังเตรียมตัวได้ไม่ดีอาจทำให้การสอบแข่งขันครั้งนี้จะไม่สามารถเข้าใกล้เป้าหมายได้

ข้อค้นพบจากการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลครั้งนี้พบว่านักเรียนที่รายงานว่าการเรียนส่งผลต่อตนจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ระบุว่าเรียนไม่ส่งผลต่อความเครียด เนื่องจากนักเรียนมัก

ใช้เวลาส่วนใหญ่เกือบทั้งสัปดาห์อุทิศให้กับการเรียนหรือไม่สามารถจัดสรรเวลาเพื่อให้ตนเองได้ผ่อนคลายบ้าง ผลการศึกษาก่อนหน้านี้ยังพบความสัมพันธ์ในทิศทางบวกระหว่างชั่วโมงทำการบ้านกับความเครียดและอารมณ์แปรปรวนในกลุ่มนักเรียน<sup>(77)</sup> ดังนั้น การทุ่มเทเวลาเกือบทั้งสัปดาห์ไปกับการเรียนอาจส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน โดยไม่ได้หาวิธีการหรือแนวทางในการผ่อนคลายความเครียด ดังนั้น การขาดเวลาว่าง เวลาพักผ่อนอารมณ์จิตใจและการจัดสรรเวลาอย่างมีประสิทธิภาพอาจเพิ่มความเครียดให้แก่กันได้ โดยเฉพาะกับนักเรียนหญิง ในทางตรงกันข้าม กลับพบผลว่านักเรียนชายสามารถหาวิธีการจัดการทางอารมณ์ได้ดีกว่านักเรียนหญิง<sup>(63, 66)</sup>

### ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน

ปัจจัยด้านการสอบแข่งขัน พบปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน คือเหตุผลในการเลือกสอบโรงเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้วยเหตุผลว่าครอบครัวแนะนำให้มาสอบหรือบ้างมาลองข้อสอบและมาสอบตามเพื่อน รวมถึงระดับความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเอง ในกรณีที่มีผู้ปกครองเป็นผู้แนะนำให้มาสอบแข่งขัน พบว่านักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงร้อยละ 83.09 เนื่องมาจากผู้ปกครองหรือครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่สำคัญต่อนักเรียน ดังนั้นความคาดหวัง ความกดดันจากผู้ปกครองที่เกี่ยวข้องกับอนาคตของพวกเขา ก็เป็นไปเพื่อให้บุตรของตนไม่ลำบากในอนาคต อยากให้มียานที่มีรายได้สูง แต่ทว่าความรู้สึกหรือความคาดหวังเหล่านั้นกลับมามีความสัมพันธ์กับความเครียด<sup>(66, 79)</sup> ยังพบอีกว่าพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลของนักเรียน โดยการเลี้ยงดูของบิดามีความสัมพันธ์กับความกดดันทางการเรียนหรือด้านวิชาการของนักเรียนที่แข็งแกร่งมากกว่า การเลี้ยงดูจากมารดา<sup>(89)</sup> อีกทั้งพบว่าความเครียดด้านการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความกดดันของผู้ปกครองและปัญหาทางจิตเวช<sup>(71)</sup> นั่นชี้ให้เห็นว่าการเลี้ยงดูจากผู้ปกครองทั้งพ่อและแม่อาจมีส่วนต่อการเกิดความเครียดความกดดันต่อการเรียน ผลการเรียน และการสอบแข่งขันของนักเรียน การศึกษาก่อนหน้านี้พบว่าการศึกษาของผู้ปกครองมีผลต่อการสร้างความกดดันต่อบุตรทางด้าน การเรียนด้วยเช่นเดียวกัน โดยนักเรียนที่มีพ่อมีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีจะมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี และส่วนส่วนใหญ่อาชีวะที่พ่อกำลังทำอยู่นั้นเป็น อาชีวะที่ไม่มั่นคง รายได้ไม่แน่นอน<sup>(90)</sup> จึงเป็นสาเหตุให้พ่อพยายามเลี้ยงดูบุตรหรือหาทางผลักดันบุตรของตนให้มีอนาคตที่สดใสกว่าตน ไม่ต้องการให้บุตรต้องตกอยู่ในสถานการณ์ชีวิตที่ลำบากแบบ

เดียวกันกับตน ทำให้พ่อแม่มีแนวโน้มที่จะสร้างความกดดันในการเรียนและอนาคตแก่บุตรอย่างมาก เขาจึงคาดหวังสูงว่าการทุ่มเทผลักดันครั้งนี้จะต้องเข้าใกล้ความสำเร็จให้มากที่สุด ทำให้ผู้เรียนเกิดความกดดันและเครียดที่ต้องแบกรับความกดดันหรือความฝันของผู้ปกครอง

นอกจากการเลือกโรงเรียนเพื่อเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากคำแนะนำของผู้ปกครองแล้ว อีกเหตุผลหนึ่งในการเลือกสอบก็เพื่อทดลองข้อสอบและมาสอบตามเพื่อน ยังสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยิ่งพบว่านักเรียนที่เลือกมาสอบแข่งขันด้วยเหตุผลหลังนั้นกลับทำนายการลดลงของระดับความเครียดของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีความเป็นไปได้ว่านักเรียนที่มาสอบเพื่อทดสอบศักยภาพตนเอง หรือแสวงหาความท้าทายใหม่ ๆ กลุ่มนี้อาจมีความกดดันหรือความเครียดต่อผลลัพธ์ในการสอบน้อยกว่านักเรียนที่คาดหวังต่อผลลัพธ์ทางการสอบที่สูง อีกทั้งเพื่อนยังมีส่วนสำคัญในการเลือกโรงเรียนเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนด้วย สอดคล้องกับ<sup>(66)</sup> ที่แสดงให้เห็นว่าเพื่อนมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับด้านอนาคตและด้านการเรียนของนักเรียน ดังนั้น นักเรียนที่เลือกโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อศึกษาต่อเพราะเพื่อนอาจเกี่ยวข้องกับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและความอบอุ่นใจในการอยู่ร่วมกับเพื่อนกลุ่มเดิมในโรงเรียนแห่งใหม่ด้วย นั่นจะช่วยลดความเครียดให้แก่พวกเขาได้ หรืออีกเหตุผลหนึ่งที่พวกเขาเกิดความเครียดไม่มากอาจมีความเป็นไปได้ว่า นักเรียนที่สอบตามเพื่อนอาจเนื่องมาจากยังไม่ทราบว่าตนเองชอบหรือถนัดในเรื่องใด<sup>(91)</sup> จึงอ้างอิงการตัดสินใจของตนกับกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก เนื่องจากช่วงวัยรุ่นนักเรียนมักให้ความสำคัญกับไปกับผู้คนรอบข้าง เช่น เพื่อน ที่มีอิทธิพลสูงต่อการตัดสินใจของนักเรียน ทำให้พวกเขามักจะเลือกคบเพื่อนที่มีความสนใจและมีค่านิยมร่วมกัน สามารถเข้าใจปัญหาและให้คำปรึกษาแก่กันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้ปกครอง<sup>(90)</sup> ซึ่งผลของการเลือกสอบหรืออ้างอิงความชอบจากกลุ่มเพื่อน อาจทำให้นักเรียนไม่ได้ค้นพบความชอบ ความถนัดหรือเส้นทางการเรียนที่แท้จริงของตนเอง การเลือกสายการเรียนที่ไม่ตรงกับความถนัดของตน อาจสร้างความลำบากใจ ความเครียดและความกดดันในภายหลังได้เช่นเดียวกัน

สำหรับการประเมินตนเองของนักเรียนเกี่ยวกับการเตรียมพร้อมของตนเองเกี่ยวกับการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการเก็บข้อมูลแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่พึงพอใจในการเตรียมความพร้อมระดับน้อย ระดับปานกลาง และระดับสูงมีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรงร้อยละ 91.11, 84.31, และ 69.70 ตามลำดับ นั้นแสดงให้เห็นว่าในกลุ่มที่มีความพึงพอใจในการเตรียมความพร้อม

ระดับน้อยไปจนถึงระดับปานกลางจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนกลุ่มที่มีความพึงพอใจในการเตรียมของตัวเองระดับสูง อีกทั้งผลการวิเคราะห์ทางสถิติถดถอยลอจิสติกยังแสดงให้เห็นว่าระดับความพึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมของตนเองสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยเฉพาะในนักเรียนกลุ่มที่ประเมินการเตรียมความพร้อมของตนเองในระดับปานกลางสามารถทำนายความเครียดสูงกว่าเมื่อเทียบกับนักเรียนที่ประเมินการเตรียมความพร้อมของตนเองอยู่ในระดับสูง โดยไม่พบนัยสำคัญว่านักเรียนที่ประเมินความพึงพอใจในการเตรียมความพร้อมของตนเองอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับคำแนะนำจากการศึกษาของ Skinner N. และ Brewer N.<sup>(92)</sup> ที่พบผลว่าการประเมินความท้าทายและอารมณ์เชิงบวกในระดับปานกลางมีส่วนสำคัญต่อการเตรียมตัวและพฤติกรรมการทำงานของบุคคลในสถานการณ์ตึงเครียดที่ต้องการความสำเร็จ ดังเช่น การสอบ ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน<sup>(93)</sup> ดังนั้นนอกจากการจัดการตนเองทางการเรียนแล้ว นักเรียนยังต้องสามารถจัดสรรเวลาชีวิตของตนเองได้ด้วย เนื่องจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอนาคตและการจัดสรรเวลามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของผู้เรียน<sup>(66)</sup> ส่งผลให้นักเรียนมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ต่อสิ่งที่พวกเขาเพียรพยายามมาตลอดหลายเทอม สอดคล้องกับ กิรติ ผลิรัตน์<sup>(43)</sup> ที่พบว่าความคาดหวังของตนเองในการสอบเข้าทำนายระดับความเครียดของนักเรียน ในกรณีผู้เรียนที่เตรียมตนเองมาเพียงพอ อาจเป็นเหตุให้พวกเขาารู้สึกมั่นใจในตนเองและมีความเครียดน้อยกว่า สอดคล้องกับ ปัทมา อินทร์พรหม<sup>(65)</sup> ที่พบว่านักเรียนที่มีเกรดสูงมีระดับความเครียดน้อยกว่า ดังนั้น นักเรียนที่เตรียมตนเองมาเป็นอย่างดี ทั้งการเรียนภายในชั้นเรียน การสอบย่อยในชั้นเรียน การทำการบ้าน รายงานส่งเป็นประจำ ทำเกรดในชั้นเรียนได้ดี แบ่งเวลาให้กับการทำงานบทเรียนและเรียนเสริมพิเศษจะมีความมั่นใจในผลลัพธ์ของตนเองมากกว่าและส่งผลให้พวกเขามีความเครียดน้อยกว่าเนื่องจากเตรียมตนเองมาเป็นอย่างดีแล้ว

ความเครียดในช่วงวัยเรียนเป็นสิ่งที่นักเรียนหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเมื่อเรียนสูงขึ้น ความรับผิดชอบต่อตนเองและเนื้อหาการเรียนก็จะยิ่งสูงขึ้น รวมถึงความคาดหวังจากคนรอบข้างด้วยความเครียดที่ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องหรือขาดช่วงเวลาผ่อนคลายอารมณ์อาจส่งผลเสียระยะยาวต่อทั้งสุขภาพกายและจิตใจของนักเรียน ดังนั้น ทางสถาบันการศึกษาทั้งโรงเรียน บุคลากรผู้สอนควรส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะการจัดการกับความเครียดเพื่อลดระดับความเครียดด้วยการฝึกการจัดการความเครียด เรื่อง การลดความเครียดที่การฝึกอบรมสามารถนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน<sup>(94)</sup> รวมถึงผู้ปกครองที่คอยให้การสอดส่องดูแลสนับสนุนทางด้านอารมณ์และจิตใจในสถานการณ์ที่

นักเรียนต้องเผชิญกับความกดดันและความเครียดสูงกับการเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากการสอบนี้เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางชีวิตทางการศึกษาของพวกเขาในระดับอุดมศึกษา ปัจจุบันมีโครงการการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ดำเนินการโดย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อให้นักเรียนจะทราบระดับความเครียดของตนเอง พร้อมศึกษาชุดการเรียนรู้สุขภาพจิตใจเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการความเครียดได้ด้วยตนเอง<sup>(95)</sup>

### ข้อจำกัดการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาเรียนพิเศษที่โรงเรียนกวดวิชาทั้งสิ้น 9 กวดวิชา ภายในตึกสยามสแควร์และตึกมาบุญครองเท่านั้น
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความตั้งใจหลักในการเรียนหรือศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์
3. เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งซึ่งเป็นเก็บข้อมูลด้วยช่องทางออนไลน์ (Google form)
4. ผลของการประเมินความเครียดหรือระดับความเครียดมาจากการใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) ซึ่งมีจำนวน 22 ข้อ และมีการคิดคะแนนที่ต่างไปจากของต้นฉบับ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนเสริมพิเศษเพื่อสอบเข้าโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ผู้เกี่ยวข้องอาจนำข้อมูลจากการศึกษานี้เป็นแนวทางเพื่อการสอดส่องดูแลสภาพจิตใจของผู้เรียน โดยเฉพาะนักเรียนหญิง
2. ช่วงเวลาที่สร้างความเครียดให้กับนักเรียนคือช่วงที่ต้องทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง เพราะผู้เรียนต้องเตรียมความพร้อมสูง เพื่อให้การสอบแข่งขันบรรลุตามเป้าประสงค์ของตนเอง นั่นจึงเป็น

ช่วงเวลาที่นักเรียนควรได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ จิตใจ และทรัพยากร จากผู้ที่ใกล้ชิดหรือมีความสำคัญกับพวกเขาเป็นอย่างมาก

3. เพื่อนมีความสำคัญกับการตัดสินใจของผู้เรียน และเกือบทั้งหมดของผู้เรียนที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับน้อยคือกลุ่มที่มีความเครียดสูง ดังนั้นการสนับสนุนทางจิตใจจากเพื่อนจึงมีความสำคัญเช่นเดียวกัน

4. ครู นักการศึกษา ผู้ปกครอง รวมถึงผู้เรียน ควรได้รับการส่งเสริมเรื่องการเตรียมความพร้อม ดูแลหรือแนะแนวทางสำหรับผู้เรียนที่จะสอบศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีการแข่งขันสูงและการรับมือกับความผิดหวังที่อาจเกิดขึ้น

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. การส่งเสริมกลยุทธ์หรือวิธีการจัดการความเครียดหรือแม้แต่ความผิดหวังที่อาจเกิดขึ้นให้แก่ผู้เรียน

2. การระบุถึงสัญญาณเตือนของอันตรายที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน ด้วยการเฝ้าระวังด้วยตนเอง หรือจากการสังเกตการณ์ของครอบครัว ครู และเพื่อน เพื่อป้องกันผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นหลังจากการเกิดความเครียดความกดดันระดับสูง ในกรณีร้ายแรงอาจต้องพึงระวังเรื่องของความคิดฆ่าตัวตายหรือเหตุที่อาจคาดไม่ถึง

3. การเก็บข้อมูลต่อเนื่องในกลุ่มตัวอย่างเดิมที่สอบผ่านการคัดเลือกให้เข้าศึกษา เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของพวกเขาขณะที่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กับช่วงที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์

4. การเพิ่มปัจจัยที่อาจเกี่ยวข้องกับระดับความเครียดของนักเรียน เช่น ตัวแปรด้านบุคลิกภาพ Big 5 เป็นต้น



## บรรณานุกรม

1. ประเทศที่การศึกษาดีที่สุดในโลก 10 อันดับ: BBC News ไทย; 2017 [cited 2021 January 11]. Available from: <https://www.bbc.com/thai/international-39599359>.
2. คลอเดีย วอลลิน. การศึกษาฟินแลนด์: "ยิ่งประเทศมีความเสมอภาคมากเท่าใด ประชากรก็ยิ่งมีการศึกษา และสุขภาพจิตดีมากขึ้น": BBC News ไทย; 2018 [cited 2021 January 11]. Available from: <https://www.bbc.com/thai/features-45698818>.
3. ประวัติโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์: โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์; 2019 [cited 2021 January 11]. Available from: <https://www.mwit.ac.th/about/history/>.
4. ประวัติโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา: โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา; 2022 [Available from: <https://www.triamudom.ac.th/website/index.php/2016-07-13-03-51-27/2016-07-13-07-27-57>].
5. องค์การอนามัยโลก (World Health Organization; WHO). Stress: World Health Organization; 2023 [Available from: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>].
6. . Stress.
7. What is Stress? : The American Institute of Stress; [cited 2022 December 18]. Available from: <https://www.stress.org/daily-life>.
8. มาโนช หล่อตระกูล และคณะ. ปกิณกะ ศัพท์จิตเวช ในศัพท์แพทยศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2543;45(3):278-92.
9. กรมสุขภาพจิต. คู่มือฉบับย่อกล่าความเครียด: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2565 [cited 2022 December 18].
10. สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล วพต. การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. วารสารสวนปรง. 1997;13(3 (Sep 1997 - Apr 1998)).
11. สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ เงส. การพัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2543;45(3 (กรกฎาคม-กันยายน 2543)):238-49.
12. Sobo EJ. Dynamics of Human Biocultural Diversity. New York: Routledge; 2020.
13. สุดสบาย จุลกทัพพะ. ความเครียด: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล; [cited 2022 December 18]. Available from: [https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/admin/article\\_files/50\\_1.pdf](https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/admin/article_files/50_1.pdf)

14. ThaiHealth Official. หนังสือคุณรับมือกับความเครียดได้? : วัยทำงาน 2561 [cited 2022 December 18]. Available from: <https://www.thaihealth.or.th/%e0%b8%a3%e0%b8%b0%e0%b8%94%e0%b8%b1%e0%b8%9a%e0%b8%82%e0%b8%ad%e0%b8%87%e0%b8%84%e0%b8%a7%e0%b8%b2%e0%b8%a1%e0%b9%80%e0%b8%84%e0%b8%a3%e0%b8%b5%e0%b8%a2%e0%b8%94-2/>.
15. ยรรยง อิมสุววรรณ. ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร: กองแพทย์ สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา; 2559 [cited 2022 December 18]. Available from: <http://www.med-afdc.net/wp-content/uploads/2016/11/ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร.pdf>
16. Suresh DP, editor A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students 2015.
17. The Understood Team. 5 stress factors for teens who learn and think differently [cited 2022 December 18]. Available from: <https://www.understood.org/en/articles/high-school-stress>.
18. Ghatol SD. Academic stress among higher secondary school students: a review. International Journal of Advanced Research in Education & Technology (IJARET). 2017;4(1):38-41.
19. María GA-G, José MDIR-C, Alicia Z-B, Antonio ERC, Verónica RP, Charles DSR, et al. Stress in High School Students: A Descriptive Study. Journal of Cognitive Behavioral Therapy. 2018;1(1):1-10.
20. กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
21. สุภาภัทร ทนเถื่อน. การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2553.
22. ภัญชิตรา เตชบวรเกียรติ. ความเครียดด้านการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 2020.
23. วณัญญา แก้วแก้วปาน. การศึกษาความเครียดของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2021;32(2).
24. นราสินี เหลืองทองคำ. สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2559.

25. ราชกิจจานุเบกษา. ประกาศคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เรื่องการกำหนดประเภทและลักษณะของโรงเรียน การจัดการเรียนการสอน และหลักสูตรของโรงเรียนนอกระบบ (ฉบับที่ 2) 2558. p. 7-8.
26. ชมนา จักรอารี. ผลของการทววิชาที่มีต่อความตรงเชิงพยากรณ์ของแบบวัดความรู้พื้นฐานวิชาการในการคัดเลือกนักศึกษาเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2544.
27. Ann Redhead. ปัจจัยการตัดสินใจเข้าโรงเรียนทววิชาของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 จังหวัดนนทบุรี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต; 2559.
28. พรหมสร เตชากวิกุล. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเรียนทววิชาของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
29. ราชกิจจานุเบกษา. ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการกำหนดมาตรฐานโรงเรียนเอกชนประเภททววิชา (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2549. 2549. p. 22-3.
30. นฤมล พัฒนจักร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถาบันทววิชาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2555.
31. นิชาภา ภาปัทมาสน์. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจสมัครเรียนทววิชาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2555.
32. พอดู สุวรรณทัต. สถานศึกษาเอกชนประเภททววิชา. วารสารการศึกษาแห่งชาติ 2530;21(2):52-7. 2530;21(2 (ธันวาคม - มกราคม));52-7.
33. ธุรกิจ 'ทววิชา' หมิ่นล้านระสำปิดพันแห่ง: ประชาชาติธุรกิจ; 2564 [Available from: <https://www.prachachat.net/prachachat-top-story/news-641796>].
34. สกลฤทธิ์ จันทร์พุ่ม. เศรษฐศาสตร์การเมืองว่าด้วยโรงเรียนทววิชา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2549.
35. ธีรภัทร ศุภมิตรเสถียร. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกอาคารเรียนเพื่อการศึกษาประเภททววิชาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา กรณีศึกษา อาคารวรรณสรณ์ พญาไท และ อาคารสยามกิตติ์ สยามสแควร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2559.
36. นิภาภรณ์ ธรรมสอน และสรบุศย์ รุ่งโรจน์สุวรรณ. การเรียนทววิชา: การบริโภคสัจจะของเด็กนักเรียนไทย. MFU Connexion. 2563;6(2):127-59.
37. Learning O. Hoe does tutoring help students? [cited 2022 December 18]. Available from: <https://www.oxfordlearning.com/benefits-of-tutoring/>.
38. Kulkanya Napompech, Sirijanya Kuawiriyapan. FACTORS INFLUENCING THE SELECTION OF TUTORING SCHOOLS AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN THAILAND. International Journal of Arts & Sciences. 2011;4(16):347-57.

39. ก้องเกียรติ บุญเสริม. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเรียนกวดวิชาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น : การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มพหุกับการวิเคราะห์ซัพพอร์ตเวกเตอร์แมชชีน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2552.
40. ทิพวรรณ สุนทรเทพวรากุล. ปัจจัยการตัดสินใจของผู้ใช้บริการในการเลือกโรงเรียนกวดวิชา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต; 2549.
41. บุษกร ไวกจน์. การตัดสินใจเรียนกวดวิชาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสายวิทยาศาสตร์ใน กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต; 2553.
42. สุนาตเดช ภูพัฒน์, อภิญญา ศาสตร์ศิริ, เนาวรัตน์ สมสูงเนิน, ฐิติพร งามหอมชื่นสกุล, นิสารัตน์ ต้นเสนา, ชัยพฤกษ์ พิมดี, et al. ทศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อสถาบันกวดวิชาในย่านสยามสแควร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม; 2548.
43. กิรติ ผลิรัตน์. ความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
44. สุขมลสันต์ ส. เรียนกวดวิชาแล้วได้อะไร. วารสารการศึกษาแห่งชาติ 2530;21(2):10-4.
45. ประภาภรณ์ เจริญกุล. ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดอุปสงค์ที่มีต่อการเรียนกวดวิชา และความสำเร็จในการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
46. สิริภัทร ชื่นคำ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนการสอนในสังคมไทย: ศึกษากรณีมุมมองทางด้านมานุษยวิทยาการศึกษาต่อการเรียนกวดวิชา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
47. แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2520. ราชกิจจานุเบกษา; 2520.
48. avisikivi. โรงเรียนที่ดีที่สุดของไทย 2020 Pantip; 2564 [cited 2022 December 18]. Available from: <https://pantip.com/topic/40929260>.
49. สถาบันกวดวิชาออนดีมานด์. ส่องอัจราแข่งขันโรงเรียนดัง ม.4 2562 [cited 2565 18 ธันวาคม]. Available from: <https://www.facebook.com/ondemandacademy/posts/2502567296457817/>.
50. โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์. หลักสูตรโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ [cited 2565 18 ธันวาคม]. Available from: <https://www.mwit.ac.th/curriculum/>
51. โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ วิกีพีเดีย; 2564 [cited 2565 18 ธันวาคม]. Available from: <https://th.wikipedia.org/wiki/โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์>.
52. อรรวรรณ เข้มสน. ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าเรียนโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ (องค์การมหาชน) นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2554.
53. ปวีธ เตโชโยธิน. ทรรศนะของนักเรียนต่อการจัดการศึกษาในโครงการผู้ที่มีความสามารถพิเศษโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต; 2548.

54. กมลลา รักษ์วงศ์. การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมคุณภาพโรงเรียนวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2562.
55. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา: วิกีพีเดีย; 2565 [cited 2565 18 ธันวาคม]. Available from: <https://th.wikipedia.org/wiki/โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา>.
56. ประกาศโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เรื่องการรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา; 2564 [cited 2565 18 ธันวาคม ]. Available from: <https://www.bangkokbiznews.com/social/926058>.
57. ฉวีวรรณ แวแสง. ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2558.
58. เบญจพร ต้นตสูติ. ความคาดหวังของพ่อแม่มีผลต่อใจลูกเสมอ: เช่นเด็กชั้นอนุฯ; 2564 [cited 2565 18 ธันวาคม ]. Available from: <https://www.facebook.com/kendekthai/photos/a.605804576125399/3933222796716877/?type=3>.
59. เพ็ชรคุ้ม ศ. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
60. อังคณา ปรีชาเมตตา. การรับรู้ของผู้ปกครองที่มีต่อภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาและโรงเรียนพุทธจักรวิทยา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2540.
61. ภกวัต วงศ์ไทย. ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
62. Tanakornnuwat P. Stress of Grade 6 Students to Take the University Entrance Exam in 2023 (TCAS 66). Journal of Institute of Trainer Monk Development. 2022;5(4 (October - December)):52-9.
63. วรณกร พลพิชัย จอ. การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. วารสารนาคบุตรปริทรรศน์. 2561;10:94-106.
64. ส่องสถิติผู้เข้าสอบเตรียมอุมฯ 12 ปีย้อนหลัง: กรุงเทพธุรกิจ; 2564 [cited 2565 18 ธันวาคม ]. Available from: <https://www.bangkokbiznews.com/social/926058>.
65. ปัทมา อินทร์พรหม. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
66. นิธิสนี รุจิรังสีเจริญ, นิดา ลีมสุวรรณ, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, บัญญัติ ยงย่วน. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2564;66(1):53-68.

67. Barrows J, Dunn S, Lloyd CA. Anxiety, self-efficacy, and college exam grades. *Universal Journal of Educational Research*. 2013;1(3):204-8. *Universal Journal of Educational Research*. 2013;1:204-8.
68. OECD. Students' self-efficacy and fear of failure. *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives 2019*.
69. Giota J, Gustafsson J-E. Perceived Academic Demands, Peer and Teacher Relationships, Stress, Anxiety and Mental Health: Changes from Grade 6 to 9 as a Function of Gender and Cognitive Ability. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 2021;65(6):956-71.
70. Brooks TL, Harris SK, Thrall JS, Woods ER. Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students. *J Adolesc Health*. 2002;31(3):240-6.
71. Sibnath Deb, Strodl E, Sun H. Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*. 2015;5(1):26-34.
72. พรชัย หลายพสุ, ดวงทิพย์ คงสบสิน, พัชรี วรรณสิน, ภาณุ ลี้มวารักษ์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าคุณทหารลาดกระบัง; 2554.
73. Ghosh SM. Academic Stress among Government and Private High School Students. *The International Journal of Indian Psychology*.3(2):119-25.
74. Pekkarinen T. Gender Differences in Strategic Behaviour under Competitive Pressure: Evidence on Omission Patterns in University Entrance Examinations. *Journal of Economic Behavior and Organization*. 2015;115:94-110.
75. Stodolsky SS, Salk S, Glaessner B. Student Views about Learning Math and Social Studies. *American Educational Research Journal*. 1991;28(1):89-116.
76. Mohr-Schroeder M, Jackson C, Cavalcanti M, Jong C, Schroeder D, Speler L. Parents' Attitudes Toward Mathematics and the Influence on Their Students' Attitudes toward Mathematics: A Quantitative Study: Parents' Attitudes Toward Mathematics. *School Science and Mathematics*. 2017;117:214-22.
77. Kouzma NM, Kennedy GA. Homework, stress, and mood disturbance in senior high school students. *Psychol Rep*. 2002;91(1):193-8.

78. Pourrajab M, Rabbani M, Kasmaienezhadfad S. Different Effects of Stress on Male and Female Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 2014;3:31.
79. ชนิกันต์ ข้าเหมือน, อานนท์ วรยิ่งยง, วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร. ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*. 2559;16(4):642-9. 2559;16(4):642-9.
80. จันทร์ทิพย์ สุขรมย์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 20 มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2559.
81. Sukharom C. The factors influencing the stress of high school students at secondary educational service area office 20. Maha Sarakham: Rajabhat Maha Sarakham University; 2016.
82. Kim J, Chatterjee S. Financial Debt and Mental Health of Young Adults. *Journal of Financial Counseling and Planning*. 2021;JFCP-18.
83. Abrams Z. Are your kids stressed about family finances? Psychologists offer answers for addressing anxiety over tight budgets: APA.org; 2022 [cited 2023 April 20]. Available from: <https://www.apa.org/topics/money/family-financial-strain>.
84. Sweet E, Nandi A, Adam EK, McDade TW. The high price of debt: household financial debt and its impact on mental and physical health. *Soc Sci Med*. 2013;91:94-100.
85. V. M. Students' perception of the impact of course work on exam stress. *International Journal of Arts and Sciences*. 2010;3(17):104-10.
86. Sun J, Dunne M, Hou X-Y. (2012) Academic stress among adolescents in China. *Australasian Epidemiologist*. 2012;19(1):9-12.
87. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25:104-12.
88. Napompech K KS. Factors influencing the selection of tutoring schools among junior high school students in Thailand. *International Journal of Arts & Sciences*. 2011;4(16):347.
89. Quach A, Epstein N, Riley P, Falconier M, Fang X. Effects of Parental Warmth and Academic Pressure on Anxiety and Depression Symptoms in Chinese Adolescents.

Journal of Child and Family Studies. 2013.

90. Boonsathirakul J. Crisis and stress coping of senior high school students. . Srinakharinwirot Academic Journal of Education. 2021;22(2):204-19.

91. P'Biw AdmissionPremium. กว่า 60% เด็ก ม.ปลายทั่วประเทศที่กำลังจะก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ไม่รู้ว่าเรียนต่ออะไร: Admission Premium; 2561 [cited 2023 April 20]. Available from: <https://www.admissionpremium.com/content/3296>.

92. Skinner N, Brewer N. The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. J Pers Soc Psychol. 2002;83(3):678-92.

93. Avramovic M. Self-efficacy and selection of stress coping mechanisms in students in the situation of exam preparation and exam taking. Engrami. 2012;34:35-44.

94. MoghimIslam M, Jafari P, Hoseini M. Impact of Stress Management Training on the Girl High School Student Academic Achievement. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2013;89:22-6.

95. โครงการการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจของนักเรียนโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2566 [cited 2566 20 เมษายน ]. Available from: <https://db.ph.mahidol.ac.th/moodle/>.





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาววิจิตราภรณ์ สมชัย
วัน เดือน ปี เกิด	30 กรกฎาคม 2537
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2561 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ บัณฑิต สาขาสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	พ.ศ. 2562 กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1/26 ซอยลาดพร้าววังหิน 89 ถนนลาดพร้าววังหิน เขตลาดพร้าว แขวง ลาดพร้าว กทม 10230
ผลงานตีพิมพ์	-
รางวัลที่ได้รับ	-