

ผลการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง

Guidance Based on National Emotive Theory for Decreasing Anxiety about Entrance Examinations for Higher Educational Institutions in the Central System

สุกานดา ภาระเวช¹, พัฒนานุสรณ์ สถาพรวงศ์², ศิริศักดิ์ จันทไชย³

Sukanda Pharawet¹, Pattananunorn Stabhornwong², Sirasak Chanluechai³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนโดยใช้ (1) วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ(2) วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว 2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการทดลองใช้ วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

³ รองศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ M.Ed. Candidate in Education Psychology, Faculty of Education, Mahasarakham University

² Assistant Professor, Faculty of Education, Mahasarakham University

³ Associate Professor, Faculty of Education, Mahasarakham University



และ วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว และ 3) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางระหว่างนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุวรรณภูมิวิทยาลัย จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) กำหนดเป็นกลุ่มทดลอง 1 จำนวน 20 คน ใช้วิธีการสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มทดลอง 2 จำนวน 20 คน ใช้วิธีการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมกิจกรรมการแนะแนวตาม ทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (2) แผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว และ (3) แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง มีการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t -test (dependent samples) และ t -test (independent samples) ผลการวิจัย ปรากฏดังนี้

1. ก่อนการทดลองใช้ วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ก่อนทดลอง โดยรวมและรายข้อ 29 ข้อ อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 28 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่รู้ว่าสมควรเข้าศึกษาคณะอะไรหรือสถานการศึกษาแห่งไหนดี ภายหลังการทดลอง พบว่าความวิตกกังวลโดยรวมและรายข้อ 21 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง และอยู่ในระดับน้อย 9 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 29 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังไม่รู้เคล็ดลับในการสอบเข้าศึกษาต่อ ส่วนการทดลอง วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางก่อนและหลังทดลอง โดยรวมและรายข้อทุกข้อ อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 28 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่รู้ว่าสมควรเข้าศึกษาคณะอะไร หรือสถานการศึกษาแห่งไหนดี



2. การทดลองใช้ วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับนักเรียนกลุ่มที่ 1 พบว่ามีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางระหว่างก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทดลองใช้ วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนวกับนักเรียนกลุ่มที่ 2 พบว่ามีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ระหว่างก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ลดลงมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความวิตกกังวล, การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

Abstract

The purposes of this study were : 1) to examine anxieties about higher educational institution entrance examinations in the central system of students using the (1) teaching method according to the guidance program based on national emotive theory, and those using teaching method according to the plans for organization of activities in the guidance periods. 2) to compare anxieties about higher educational institution entrance examinations in the central system of students between before experiment and after the experiment by using the (1) teaching method according to the guidance program based on the national emotive theory, and the (2) teaching method according to the plans for organization of activities in the guidance periods, and 3) to compare anxieties about higher educational institution entrance examinations in the central



system of students between the students treated by teaching method according to the guidance program based on the national emotive theory and those treated by the (2) teaching method according to the plans for organization of activities in the guidance periods. The sample consisted of 40 students obtained from Suwanaphuma Wittayalai School through the purposive sampling technique. They were classified into experimental group 1 with 20 students treated by the teaching method according to guidance program based on the national emotive theory, and experiment group 2 with 20 students treated by the teaching method according to the plans for organization of activities in the guidance periods. The instruments used in the study were a guidance activities program based on the national emotive theory, and the plans for organization of activities is the guidance periods as well as a scale on anxiety about higher educational institution entrance examinations in the central system. The collected data were analyzed by mean, standard deviation, t-test (dependent samples), and t-test (independent samples).

The results of the study were as follows:

1. The experiment through the teaching method according to the guidance program base on the national emotive theory , the students had anxieties about higher educational institution entrance examinations in the central system before experiment as a whole and in each of the 29 items at a high level and 1 item at a medium level. The item with the highest mean was Item 28 : I feel myself that I don't know which faculty or which educational institution I would rather apply for study. After the treatment, their anxieties as a whole and in each of the 21 items were at a medium level, and 9 items at a low level. The item with the highest mean was Item 29 : I feel that I haven't known any



trick for entrance examinations, and the students treated by teaching method according to the plans for organization of activities in the guidance periods they had anxieties about higher educational institution entrance examinations in the central system before and after experiment as a whole and in each of all the items at a high level. The item at the highest mean was Item 28: I feel myself that I don't know which faculty or which educational institution I would rather apply for study.

2. The experiment through the teaching method according to the guidance program based on the national emotive theory, the students had anxieties about higher educational institution entrance examinations in the central system between before and after the experiment different at the .05 level of statistical significance, and the experiment to using the (2) teaching method according to the plans for organization of activities in the guidance periods, the students had anxieties about higher educational institution entrance examinations in the central system between before and after experiment don't to difference.

3. The students through the teaching method according to the guidance program based on national emotive theory have anxieties about higher educational institution entrance examinations in the central system lower than those through the (2) teaching method according to the guidance periods at the .05 level of statistical significance.

Keywords : anxiety, entrance examinations at higher educational institutions



บทนำ

มหาวิทยาลัยถือว่าเป็นสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่นักเรียนต้องการจะเข้าเรียนมากที่สุด (ลันย์ วรรณโชดก. 2536 : 1–2) ดังนั้นการแข่งขันในการเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาที่สูงตามไปด้วย 'แอดมิสชันส์' (Admission) คือ ระบบกลางการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (Central University Admissions System : CUAS) ที่เริ่มใช้ทำ การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาปีการศึกษา 2549 แทนระบบเอ็นทรานซ์ที่ใช้อยู่เดิมโดยจะนำผลการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่ามาพิจารณาร่วมกับผลสอบของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อให้ มหาวิทยาลัย/สถาบันได้ผู้เรียนที่มีความรู้ ความสามารถ และความถนัดตรงตามสาขาที่เรียนนักเรียนได้สนใจเรียนทุกวิชาตามหลักสูตร ในช่วงการประกาศผลการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในทุกปี และพบว่านักเรียนไม่เข้าใจในระบบคะแนน ผิดหวังจากการเลือกลงคะแนน ผิดหวังจากการสอบเกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ในการเปลี่ยนแปลงระบบการคัดเลือกบุคคลเพื่อเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

จากระบบเอ็นทรานซ์เดิม (admission) ทำให้นักเรียนยังไม่คุ้นเคยทำให้เกิดความรู้สึกงุนงงวุ่นวาย วิตกกังวล การแข่งขันกันส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ท้อแท้ สิ้นหวัง และนักเรียนเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (ไทยรัฐ. 2551 : 22) ผู้วิจัยจึงได้นำโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎีว่าด้วยเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎีนี้แนวคิดที่ว่าอารมณ์เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะเกิดพฤติกรรม เสรีวาทิตกกังวล สิ้นหวัง ประเมินตนเองในแง่ลบ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผล อารมณ์ที่ไม่มั่นคงให้ได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น (ฉวีวรรณ ใหม่คามิ. 2541 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Levitt. 1967 : 68) ซึ่งจะทำให้นักเรียนได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง การใช้ชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น มีการแก้ปัญหาได้ตรงจุด โดยการใช้สติปัญญากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ส่วนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนวมี่ทั้งหมด 8 กิจกรรม เป็นการจัดกิจกรรมที่พัฒนาผู้เรียนทางด้านร่างกาย อารมณ์สังคม การแนะแนวการศึกษาต่อและอาชีพ โดยการสำรวจผลการเรียน เป้าหมายชีวิต วางแผนการศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาอื่นๆ และ



การใช้ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษา (กรมสามัญศึกษา. 2541 : 5)

โรงเรียนสุวรรณภูมิวิทยาลั เปิดสอน ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 มีจำนวนนักเรียน เพิ่มขึ้นในทุกปีการศึกษา ผู้ปกครองและ นักเรียนเห็นความสำคัญของการศึกษานิยม ส่งลูกหลานเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา ครู ประจำชั้นปฏิบัติหน้าที่การสอนในคาบกิจกรรม เน้นแนะแทนครูแนะแนว โดยใช้วิธีสอนตาม แผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพัฒนาวิธีการสอนตามโปรแกรมการ เน้นแนะตามทฤษฎีว่าด้วยเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเปรียบเทียบกับ วิธีการ สอน เน้นแนะตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบ เน้นแนะเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบ คัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ในระบบกลางของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 เพื่อให้ นักเรียน ลดความวิตกกังวล สามารถตัดสินใจศึกษาต่อในคณะ/สาขา วิชาที่ตนเองถนัด มีความสุขในสิ่งที่ตนได้ คิดสนใจ เข้าใจขั้นตอนการสอบซึ่งจะนำไป ใช้ในการศึกษาต่ออย่างมีความสุข และเป็น ผลผลิตที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. ศึกษาความวิตกกังวลในการสอบ คัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ในระบบกลางของนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตาม โปรแกรมการเน้นแนะตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และวิธีสอนตาม แผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลใน การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนระหว่าง ก่อนและหลังการทดลองโดยวิธีสอนตาม โปรแกรมการเน้นแนะตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และวิธีสอนตาม แผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลใน การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษาในระบบกลางระหว่างนักเรียนกลุ่ม ที่ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการเน้นแนะตาม ทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ กลุ่มที่ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรม ในคาบแนะแนว



สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียน มีระดับความวิตกกังวล ในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ระหว่างก่อนและ หลังการทดลองโดยวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม และโดยวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว แตกต่างกัน

2. ระดับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มที่ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว แตกต่างกันภายหลังการทดลอง

วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุวรรณภูมิวิทยาลัฯสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ร้อยเอ็ด เขต 2 ปีการศึกษา 2551 ที่มีระดับความวิตกกังวลในระดับสูง จำนวน 73 คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียน จำนวน 40 คน ได้มาโดย

การเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) จำแนกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 20 คน ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 20 คน ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมกิจกรรมการแนะแนวตาม ทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 12 โปรแกรม

2. แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง (Admission) เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 อันดับ จำนวน 30 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .28 ถึง.69 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .85

การดำเนินการวิจัย

1. ทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) ทั้ง 2 กลุ่มโดยใช้ แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง



2. ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลอง 1 ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้เวลาเรียนโปรแกรมละ 50 นาที และกลุ่มทดลอง 2 ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนวใช้เวลาเรียน 6 สัปดาห์ทั้ง 2 กลุ่ม

3. ทดสอบหลังเรียน (Post-test) ทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนเรียน

ตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว โดยใช้ t -test (Dependent Samples)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางระหว่างนักเรียนที่ใช้วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และนักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนวโดยใช้ t -test (Independent Samples)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และได้รับวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนวโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนระหว่างก่อนและหลังการทดลองได้รับวิธีสอน

ผลการวิจัย

1. การทดลองโดยใช้วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ก่อนทดลองโดยรวมและรายข้อ 29 ข้อ อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 28 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่รู้จะสมัครเข้าศึกษาคณะอะไรหรือสถานการศึกษาแห่งไหนดี และหลังทดลอง โดยรวมและรายข้อ 21 ข้อ อยู่ใน



ระดับปานกลาง และอยู่ในระดับน้อย 9 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 29 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังไม่รู้เคล็ดลับในการสอบเข้าศึกษาต่อ และการใช้วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางก่อนและหลังทดลอง โดยรวมและรายข้อทุกข้อ อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 28 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่รู้จะสมัครเข้าศึกษาคณะอะไร หรือสถานการศึกษาแห่งไหนดี

2. การทดลองโดยใช้วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางระหว่างก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการทดลองใช้วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระหว่างก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่ได้รับวิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล

อารมณ์ และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ลดลงมากกว่านักเรียนที่ใช้วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การทดลองใช้วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ก่อนทดลอง โดยรวมและรายข้อ 29 ข้อ อยู่ในระดับมาก และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 28 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่รู้จะสมัครเข้าศึกษาคณะอะไรหรือสถานการศึกษาแห่งไหนดี และหลังทดลอง โดยรวมและรายข้อ 21 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง และอยู่ในระดับน้อย 9 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 29 ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายังไม่รู้เคล็ดลับในการสอบเข้าศึกษาต่อ ผลการศึกษาพบเช่นนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่



ช่วยเหลือและพัฒนาให้นักเรียนให้ตระหนักถึง การคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดย ความจริงแล้วความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นผลมา จากความคิดที่มาจากเรื่องราวหรือเหตุการณ์ การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ที่ไม่มั่นคง แล้วให้มีวิธีการคิดที่อย่าง ถูกต้อง จะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีแก่ตนเอง ให้ ได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับชีวิต ที่สมเหตุสมผลมากขึ้น การแก้ปัญหาได้ตรงจุด โดยการใช้สติปัญญากับสถานการณ์ที่เกิด ขึ้นตามความเป็นจริง (ฉวีวรรณ ไหมคำมิต 2541 : 5-6 ; อ้างอิงมาจาก Levitt. 1967 : 68) ส่งผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6 มีความวิตกกังวลลดลง สอดคล้อง กับการวิจัยของฉวีวรรณ ไหมคำมิต (2541 : 53) ได้ศึกษาความคิดวิตกกังวลในการสอบ คัดเลือกเข้าสถาบันอุดมศึกษา นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญ ศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่าความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือก เข้าสถาบันอุดมศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง การใช้วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรม ในคาบแนะแนว นักเรียนมีความวิตกกังวลใน การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษาในระบบกลางก่อนและหลังทดลอง

โดยรวมและรายชื่อทุกข้อ อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อ 28 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่รู้จะสมัครเข้าศึกษา คณะอะไร หรือสถานการศึกษาแห่งไหนดี ผล การศึกษาพบเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการใช้วิธี สอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว เป็นการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวแก่นัก เรียนทุกๆ คนซึ่งนักเรียนเป็นผู้สร้างความรู้ หรือค้นพบความรู้สึกด้วยตนเองแสวงหาความ รู้ความรู้ด้วยตนเอง กระบวนการเรียนรู้ที่ได้ จากการร่วมและกิจกรรม และประเมินผลตาม วัตถุประสงค์ (กรมสามัญศึกษา. 2541 : 5) ดังนั้นจึงไม่ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลใน การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษาในระบบกลาง สอดคล้องกับการ วิจัยของศิริศักดิ์ แสงอาษามาศ (2548 : 86- 90) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการสอบคัด เลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อระบบอุดมศึกษาแบบ ใหม่ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่ พบว่าระดับความวิตกกังวลของ นักเรียนชายและหญิงที่มีต่อการสอบคัดเลือก ในระบบใหม่อยู่ในระดับสูง การเปรียบเทียบ ความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกระบบ ใหม่กับความวิตกกังวลทุกๆ ไป แตกต่างกัน โดยที่นักเรียนชายมีความวิตกกังวลสูงกว่า นักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



และนักเรียนมีความวิตกกังวลในเรื่อง GPA และเปอร์เซ็นต์ไทม์มาก

2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางระหว่างก่อนและหลังการทดลองใช้วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 1 ผลการศึกษาพบเช่นนี้อาจเนื่องมาจากก่อนการทดลองนักเรียนยังคงมีอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง แต่เมื่อนักเรียนได้ทดลองใช้โปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งรูปแบบการจัดกิจกรรม วิธีการเทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือและพัฒนาให้นักเรียนให้ตระหนักถึงการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จะทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยความจริงแล้วความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความคิดที่มาจากเรื่องราวหรือเหตุการณ์ การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้มีวิธีการคิดที่อย่างถูกต้องจะทำให้เกิด

ทัศนคติที่ดีแก่ตนเอง (พนม ลิ้มอารีย์. 2533 : 160) ส่งผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อได้ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของรัศมี เพ็ชรมีศรี (2546 : 67) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในการลดความเครียดของนักศึกษาแผนกธุรกิจพยาบาล โรงเรียนเทคโนโลยีพระจันทร์ ปีการศึกษา 2546 พบว่าหลังการให้คำปรึกษานักเรียนมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นคะแนนความเครียดก่อนและหลังให้คำปรึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเครียดลดลง

การทดลองใช้วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระหว่างก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 1 ผลการศึกษาพบเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว เป็นรูปแบบของการจัดกิจกรรมที่ใช้กับนักเรียนทุกคน และไม่ได้



เน้นที่จะแก้ไขปัญหานักเรียนในการจัดกิจกรรมและแนวนั้นเน้นให้นักเรียนค้นพบความรู้สึกด้วยตนเอง แสวงหาความรู้ความเข้าใจด้วยตนเอง (อาภา จันทรสกุล. 2536 : 29) ดังนั้นการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนวจึงไม่สามารถลดความวิตกกังวลการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเผด็จ ภูประจักษ์ศิลป์ (2545 : 73) ได้ศึกษาการจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษาพบว่าการจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดชลบุรี จำแนกตามขนาดโรงเรียนโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าการจัดบริการแนะแนวด้านการบริการให้คำปรึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษานากลางและใหญ่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ได้แก่ ด้านบริการ รวบรวมข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล การบริการสนเทศ การจัดวางตัวบุคคล การบริการติดตามผลและประเมินผล และการจัดกิจกรรมการแนะแนวเพื่อให้นักเรียนค้นพบตนเอง และแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักเรียนที่ใช้วิธีสอนตามโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ลดลงมากกว่านักเรียนที่ใช้วิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 2 ผลการศึกษาพบเช่นนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีรูปแบบการจัดกิจกรรม วิธีการ เทคนิคต่างๆ เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือและพัฒนาให้นักเรียนให้ตระหนักถึงการคิดที่ไม่สมเหตุผล จะทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมโดยความจริงแล้วความทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความคิดที่มาจากเรื่องราวหรือเหตุการณ์การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุผล ให้มีวิธีการคิดที่อย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีแก่ตนเอง มีกระบวนการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา (Ellis and Whiteley. 1997 : 45-47) ส่งผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อได้ ส่วนวิธีสอนตามแผนการจัดกิจกรรมใน



คาบแนะแนวเน้นการช่วยเหลือนักเรียนในลักษณะการให้บริการและกระบวนการช่วยเหลือ เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี สามารถพัฒนาความรู้ความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาด และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ของตนได้อย่างเหมาะสม (พนม ลิ้มอารีย์. 2533 : 3–5) ซึ่งไม่ได้เน้นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ดังนั้นจึงผลการจัดกิจกรรม ในคาบแนะแนวจึงไม่ส่งผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่ออลคลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของงุณศรี จุลนะมานี (2545 : 66) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อการคัดเลือกอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมสมบูรณ์สาธิต มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการแนะแนวอาชีพตามโปรแกรมการแนะแนวอาชีพ มีคะแนนการเลือกอาชีพในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระดับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นครูแนะแนวหรือครูผู้รับผิดชอบควรหาแนวทางการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้ให้นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ในการเตรียมสอบตัวคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง ส่งผลทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความวิตกกังวลลดลงได้

2. ผลจากการวิจัย พบว่าควรมีการเผยแพร่สารสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลางให้กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ได้มีความรู้ความเข้าใจซึ่งเป็นลดความวิตกกังวลให้กับนักเรียน

3. โรงเรียนควรมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาสภาพปัญหาต่างๆ ของนักเรียน เช่น ปัญหาส่วนตัวและครอบครัว ปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น ปัญหาที่เกิดจากการเรียน ตลอดจนปัญหาอื่นๆ เพื่อให้นักเรียนมีทางออกใน



การแก้ไขปัญหาต่างๆ

เรียน และอาชีพผู้ปกครอง ว่ามีผลต่อระดับ
ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคล
เข้าศึกษาของนักเรียนหรือไม่

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและเปรียบเทียบระดับ
ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคล
เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ที่มีสถานภาพส่วน
ตัวแตกต่างกัน เช่น เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการ

2. ควรศึกษาและเปรียบเทียบเกี่ยว
กับตัวแปรอื่นๆ เช่น ขนาดโรงเรียน สถานที่
ที่ตั้งโรงเรียน รวมทั้งการความสัมพันธ์ของ
ระดับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือก
บุคคลเข้าศึกษาของนักเรียนและครู เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2541). **แผนการจัดกิจกรรมในคาบแนะแนว
ของศูนย์พัฒนาคุณภาพงานแนะแนว.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
 กุศลศรี จุลนะมานี. (2545). **ผลของการใช้โปรแกรมแนะแนวอาชีพที่มีต่อการคัดเลือก
อาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมสมบุญรณาสถิต
มหาวิทยาลัยแห่งชาติลาว.** วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
 ฉวีวรรณ ไหมคำมี. (2541). **ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตอำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม.** วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม.
 ไทยรัฐ. (16 พฤษภาคม 2551). **นักเรียน ม.6 ระเบิดขมับดับอนาคต เหตุเครียดจัดสอบ
แอดมิสชั่นส์ไม่คิด.** ไทยรัฐ, หน้า 22.
 อันย์ วรรณโชดก. (2536). **การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของ
นิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวรที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากทบวง
มหาวิทยาลัย และสอบคัดเลือกจากระบบโควตา ปีการศึกษา 2535.** วิทยานิพนธ์
กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.



- เผด็จ ภูประจักษ์ศิลป์. (2545). **การจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. ชลบุรี :** มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2533). **การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ :** โอเคียนสโตร์.
- รัศมี เพชรศรี. (2546). **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและลดความเครียดของนักเรียนแผนกธุรกิจพยาบาล โรงเรียนเทคโนโลยีชนะพลพันธ์ นครราชสีมา ปีการศึกษา 2546. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาสารคาม :** มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศิริศักดิ์ แสงอาษามาศ. (2548). **ความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. เชียงใหม่ :** มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อาภา จันทรสกุล. (2536). **ทฤษฎีและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ :** ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Eills, A and, J.M Whiteley. (1997). **The Therretical and Empirical Foundation of Ration-Emotion Therapy. Pacific Grove :** Brooks Cole Publishing.