

โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร

Effecting to a Career and Further Education Program Anxiety of Mathayomsuksa 5 Students Mathayom Wat Nong Khaem School, Bangkok

พัฒนฉัตร วิสิเขตต์การณ¹, มฤชฎี แก้วจินดา²
Pattanachat Wisiketkarn¹, Marid Kaewchinda²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม จังหวัดกรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 รวมนักเรียนทั้งสิ้น 330 คน ผู้วิจัยเลือกโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความวิตกกังวลก่อนเข้าสู่มหาวิทยาลัย และโปรแกรมการเตรียมความพร้อมเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยส่วนเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัยพบว่า 1) ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อ และอาชีพต่อความวิตกกังวลแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลอง สามารถลดความวิตกกังวล ต่อการศึกษาต่อได้ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลต่อการศึกษาต่อได้ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: อาชีพ ความวิตกกังวล การศึกษา

¹ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

¹ M.Ed. Candidate in Education Psychology and Guidance, Faculty of Education, Kasetsart University

² Faculty of Education, Kasetsart University



Abstract

The purposes of this research were: to study the effects of a career and further education program anxiety of mathayomsuksa 5 students Mathayom Wat Nong Khaem School, Bangkok. This research was the quasi experimental research. The populations were 330 students of Mathayomsuksa 5 in the second term year of 2014, Mathayom Wat Nong Khaem School, Bangkok. Two classrooms with the higher mean scores were purposively selected and randomly assigned to form the experimental and the control groups. The experimental group participated in career and further education program for 10 sessions, 50 minutes per session. The instruments used in this research were: Career and Further Education Program, the student's self-report in each session. The data was analyzed by Mean, standard deviation, t-test.

The results showed that: 1) the students of mathayomsuksa 5 at Mathayom Wat Nong Khaem School, Bangkok. Before the experiment, the post-test scores on the career and further education program anxiety of experimental group and control group as a whole at a high level at the 0.05 level of significance. 2) career and further education program decreasing anxiety about entrance examinations in higher educational of experimental group were lower at the 0.05 level of significance. 3) The post-test scores on the career and further education program of experimental group were lower than those of the control group at the 0.05 level of significance.

Keywords: Career, anxiety, education

บทนำ

การสอบแอดมิชชัน (Admission) คือระบบสอบกลางที่นักเรียนที่มีความต้องการจะศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยต้องสอบ และนำมาพิจารณาพร้อมกับผลการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มหาวิทยาลัย/สถาบันได้ผู้เรียนที่มีความรู้ ความสามารถ และความถนัดตรงตามสาขาที่เรียน นักเรียนได้สนใจเรียนทุกวิชาตามหลักสูตร มิได้เน้นเพื่อการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะทำให้นักเรียนไม่มีความรู้พื้นฐานและไม่มีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ครอบคลุมตามหลักสูตร รวมทั้งเพื่อการกระจายโอกาสทางการ

ศึกษาแก่เยาวชนของชาติที่มีสติปัญญา และศักยภาพที่จะศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา และได้รับการศึกษาเท่าเทียมกันมากขึ้น และสถาบันอุดมศึกษาจะได้ผู้เรียนที่มีความรู้ ความสามารถ และความถนัดตามสาขาวิชามากยิ่งขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2557)

การสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานี้มีอัตราการแข่งขันสูง เพราะสถาบันอุดมศึกษาสามารถรับนักเรียนเข้าศึกษาต่อเป็นจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับจำนวนของผู้สมัครสอบ ซึ่งการแข่งขันนี้ส่งผลให้นักเรียนเกิดความกดดัน เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล สอดคล้องกับผลการสำรวจปัญหาความเครียดที่วัยรุ่น



กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน ของศูนย์วิจัยกรุงเทพ (มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2556) ว่า อันดับแรกคือ ปัญหาเรื่องการเรียน ร้อยละ 26.5 รองลงมาได้แก่ปัญหาการเงิน ร้อยละ 20.1 ปัญหาเรื่องความรัก ร้อยละ 14.0 ตามลำดับ ทั้งนี้การที่วัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษามีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุดน่าจะจะเป็นเพราะเพิ่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวในหลายๆ เรื่อง ประกอบกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาต้องรับภาระด้านการเรียนที่ค่อนข้างหนักเพื่อเตรียมตัวสอบเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัยจึงมีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์กังวลมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งปัญหาของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากการไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักโลกของอาชีพ และการสมัครเข้าศึกษาต่อและอาชีพ ซึ่งการให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องความรู้ความเข้าใจในสถานศึกษา การดำเนินชีวิต วิธีการเรียน รวมถึงนักเรียนต้องรู้จักและประเมินตนเอง โดยมีการสำรวจตนเองในหลายด้าน เช่น ด้านสติปัญญา ด้านความต้องการ ด้านความสนใจ ด้านบุคลิกภาพ และการดำรงชีวิต (วรรณพรหมบุญมย์, 2540: 10) การพิจารณาค้นหาความสามารถ ทักษะ ความสนใจ จุดเด่น จุดด้อย ตลอดจนบุคลิกภาพโดยทั่วไปว่าเป็นอย่างไร (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2555) การที่ผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจะตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ต้องได้รับความรู้ความเข้าใจจากสถานศึกษา หรือหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยให้ผู้เรียนคำนึงถึงเป้าหมายของชีวิตบนพื้นฐานการรู้จัก และนับถือตนเอง ผู้เรียนต้องศึกษา และพิจารณาแนวทางการศึกษาก่อนการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาใดๆ ควรมีการศึกษา รวบรวมข้อมูลจากผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ ครู ครูแนะแนว เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ เลือกแนวทางการศึกษาที่สอดคล้องกับตัวผู้เรียนเองให้มากที่สุด

โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ ประเภทสหศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีนักเรียนที่จะสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ถ้าไม่ได้รับการพัฒนาตามโปรแกรมก็อาจจะมีผลความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่อง ผลของโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม จังหวัดกรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 รวมนักเรียนทั้งสิ้น 330 คน
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม จังหวัดกรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 เลือกโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียน และกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัด



หนองแขม กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 10 ห้อง รวมนักเรียน 330 คน

2. เครื่องมือที่ใช้การวิจัย

2.1 โปรแกรมการการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวล

2.2 แบบวัดความวิตกกังวลก่อนเข้าสู่มหาวิทยาลัย

2.3 แบบประเมินการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

3.1 โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร โดยนำโปรแกรมดังกล่าวใช้กับกลุ่มทดลอง โดยเนื้อหาของโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 3 ด้านคือ

- ด้านความสามารถของตนเอง คือ การที่บุคคลได้วิเคราะห์คุณสมบัติต่าง ๆ และองค์ประกอบของตนเองในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และบุคลิกภาพ ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคยให้กับนักเรียนและผู้วิจัย และให้นักเรียนทราบถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวล รวมทั้งทราบวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม

กิจกรรมที่ 2 สสำรวจตนเอง เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสำรวจความชอบ และอาชีพที่ใฝ่ฝัน

การศึกษาต่อในคณะใดต่อไป

กิจกรรมที่ 3 ช่างเลือก เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมทราบถึงบุคลิกภาพของตนเองและนำไปสู่การเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนเอง

กิจกรรมที่ 4 สิ่งพิเศษ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสำรวจความสามารถพิเศษและผลการเรียนของตนเอง วิเคราะห์ผลความสามารถของตนเองที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริม

กิจกรรมที่ 5 ฉันทจะเป็น เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาคุณสมบัติของอาชีพแต่ละประเภท รวมถึงทำความเข้าใจในอาชีพแต่ละประเภท

- ด้านความรู้เรื่องโลกของการศึกษา ต่อระดับอุดมศึกษา คือการที่บุคคลได้รับรู้เกี่ยวกับลักษณะของการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเส้นทางไปสู่อาชีพการเตรียมตัวประกอบอาชีพ ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 6 ระบบการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

กิจกรรมที่ 8 การเตรียมตัวก่อนสอบ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ทราบวิธีการเตรียมตัวก่อนสอบ เพื่อขจัดความวิตกกังวลในการสอบ

- ด้านการค้นคว้าและการสมัครการศึกษาต่อ ประกอบด้วย การรับรู้และหาทางขจัดอุปสรรค และการดำเนินการวางแผนการศึกษาต่อ ประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 7 ข้อมูลข่าวสารและสารสนเทศ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ทราบเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยที่นักเรียนสนใจ และสามารถสืบค้นหาข้อมูลได้

กิจกรรมที่ 9 วันสอบของฉัน เป็นการจำลองสถานการณ์การสอบเพื่อให้ผู้ร่วม



กิจกรรมเตรียมความพร้อมในการลงสนามสอบ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด

4.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้ (paired t-test)

4.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ซึ่งเป็นอิสระต่อกัน โดยใช้ (independent t-test)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ Randomized Control - Group Pretest - Posttest Design กลุ่มทดลองมีจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมมีจำนวน 30 คน ระยะเวลาในการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2558 ถึงวันที่ 5 มีนาคม 2558

1. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง (ห้อง 2) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 113.46 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.30 และกลุ่มควบคุม (ห้อง 5) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 104.00 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.90 ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 คะแนนแต่ละห้อง

	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
ห้อง 1	97.20	19.35	52.00	127.00
ห้อง 2	113.47	10.29	101.00	139.00
ห้อง 3	94.63	15.66	59.00	118.00
ห้อง 4	98.37	13.64	69.00	131.00
ห้อง 5	104.03	14.90	71.00	131.00
ห้อง 6	91.90	15.26	34.00	107.00
ห้อง 7	96.20	18.12	57.00	122.00
ห้อง 8	91.20	13.44	64.00	113.00
ห้อง 9	97.10	14.45	69.00	117.00
ห้อง 10	93.20	16.02	62.00	121.00



2. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัด การศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลของ กลุ่มทดลอง (เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาต่อและ อาชีพ) ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าก่อนการ ทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 113.46

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.30 และหลัง การทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 70.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.23 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 คะแนนก่อนและหลังการทดลองห้องที่ 2

กลุ่มทดลอง (ห้องที่ 2)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
คะแนนก่อนการทดลอง	113.46	10.29	101.00	139.00
คะแนนหลังการทดลอง	70.30	9.23	43.00	90.00

3. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัด การศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลของ กลุ่มควบคุม (ได้รับการเรียนการสอนตามปกติโดย อาจารย์ประจำวิชา) ก่อนและหลังการทดลอง พบ ว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

104.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.90 และหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 107.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.95 ตาม ลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 คะแนนก่อนและหลังการทดลองห้องที่ 5

กลุ่มควบคุม (ห้องที่ 5)	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
คะแนนก่อนการทดลอง	104.00	14.90	71.00	131.00
คะแนนหลังการทดลอง	107.73	10.95	80.00	124.00

4. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัด การศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดย การทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent-Sample t-test)

พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 113.46 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

เท่ากับ 10.29) และกลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 104.03 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.90) มีคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อ ความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.01$) โดยกลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลมากกว่า กลุ่มควบคุม (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	จำนวน (คน)	คะแนนเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่าความน่าจะเป็น
กลุ่มทดลอง	30	113.46	10.29	P=0.006
กลุ่มควบคุม	30	104.03	14.90	



5. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)

พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลภายหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 70.00 ค่า

เบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.23) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 113.46 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.30) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.01$) จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร สามารถลดความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองได้ (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 คะแนนกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าความน่าจะเป็น
คะแนนก่อนการทดลองห้องที่ 2	113.46	10.29	P > 0.001
คะแนนหลังการทดลองห้องที่ 2	70.30	9.23	

6. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยการทดสอบแบบจับคู่ด้วยสถิติทดสอบที (Paired-Sample t-test)

พบว่า กลุ่มควบคุม มีคะแนนจากแบบ

วัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลภายหลังการทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 107.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.95) และก่อนการทดลอง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 104.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.90) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.157$) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 คะแนนกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าความน่าจะเป็น
คะแนนก่อนการทดลองห้องที่ 5	104.00	14.90	P = 0.157
คะแนนก่อนการทดลองห้องที่ 5	107.73	10.95	

7. การเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง โดยการทดสอบด้วยสถิติทดสอบที (Independent-Sample t-test)

พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่

5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร มีคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวล (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 70.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.23) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 107.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.95) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.01$) ดังตารางที่ 7



ตารางที่ 7 คะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าความน่าจะเป็น
กลุ่มทดลอง	70.30	9.23	P > 0.001
กลุ่มควบคุม	107.73	10.95	

อภิปรายผล

ผลที่ได้จากการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนทดลอง และภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง (เข้ารับโปรแกรม) กับกลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับโปรแกรม) ผลการเปรียบเทียบคะแนนพบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม เป็นไปได้ว่าในระบบการแนะแนวของโรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม การแนะแนวเกี่ยวกับอาชีพ ครูแนะแนวจะเป็นผู้แนะนำอาชีพซึ่งอยู่ในความสนใจของสังคมให้กับนักเรียน เป็นการสร้างกรอบความคิดให้กับนักเรียนเลือกในสิ่งที่สังคมคาดหวังมากกว่าการเลือกเรียนในสิ่งที่ตรงกับความต้องการของตนเองและกระบวนการดังกล่าวในต่างประเทศไม่ให้การยอมรับว่าเป็นวิธีการแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ แต่ด้วยชุดกิจกรรมที่ได้สร้างขึ้นสำหรับการทดลองในครั้งนี้ได้นำแนวคิดการเน้นให้นักเรียนเป็นผู้เลือกอาชีพด้วยการให้นักเรียนได้รู้ถึงความสามารถของตนเอง โลกของการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และความวิตกกังวลของตนเองที่มีต่อการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เพื่อที่จะช่วยให้การตัดสินใจเป็นไปตามความต้องการของผู้เรียนได้อย่างแท้จริง โปรแกรมนี้ได้สร้างความสนใจให้กับนักเรียนได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ เมื่อนักเรียนมีความรู้ ความสามารถ ก็จะเป็นแรงผลักดันให้เกิดความแสวงหาความรู้ มุ่งมั่นที่จะนำตัวเองเข้าสู่มหาวิทยาลัยและคณะที่ตนเองอยากศึกษาต่อได้ จึงส่งผลให้นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว มีคะแนนความวิตกกังวลน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการเรียนการสอนแบบปกติ (กลุ่มควบคุม)

จากการศึกษา โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร พบว่า คะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด อาจเป็นเพราะนักเรียนเมื่อจบการศึกษาจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแล้ว มีความต้องการจะศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนักเรียนมีความต้องการศึกษาต่อสูง (พนม ลีมอารีย์, 2548) แต่สถาบันอุดมศึกษาต่างๆ สามารถรับนักเรียนเข้าไปศึกษาได้เพียงจำนวนจำกัด ทำให้มีการสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่ออยู่ในอัตราที่สูงมาก จึงทำให้นักเรียนมีความรู้สึกกลัวต่อการพลาดหวัง เป็นเหตุให้เกิดความวิตกกังวลตามมา ซึ่งสอดคล้องกับประยูทธ ไทยธานี (2552) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ เป็นความรู้สึกต่อสถานการณ์บางอย่างที่ไม่แน่นอน ความรู้สึกหวาดหวั่นต่อผลที่เกิดขึ้น บางครั้งจะรู้สึกอึดอัด กระสับกระส่าย ตื่นกลัว หรือตระหนกตกใจในบางสิ่งที่ยังบอกไม่ได้ นอกจากนี้มีความรู้สึกไม่แน่ใจ หรือไม่มั่นใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่า



นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อ อาจเนื่องมาจากความกลัวที่จะต้องไปสอบแข่งขัน และกลัวที่จะได้คะแนนไม่ถึงเกณฑ์ที่จะติดอันดับในคณะที่ต้องการ อีกทั้งการสอบระบบ GAT และ PAT มีความยากเกินความสามารถและในการสอบ GAT และ PAT ผลคะแนนที่ได้นั้นแต่ละครั้งจะส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลือกสาขาวิชา และคณะต่างๆ เป็นอย่างมาก และผลที่ได้จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลช่วยให้ผู้วิจัยและครูแนะแนวตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความรู้ในเรื่องของการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ดังที่พรรณนิภา ธิดา (2554) อธิบายว่าปัจจัยด้านระบบการรับเข้า เป็นปัจจัยที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการเลือกศึกษาต่อมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยในครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร สามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้ ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีระดับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นครูแนะแนว หรือครูผู้รับผิดชอบควรหาแนวทางการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันในการเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจะส่งผลทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงได้

2. ควรมีการเผยแพร่สารสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้มีความรู้ความเข้าใจซึ่งเป็นลดความวิตกกังวล และเป็นส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้กับนักเรียน

เอกสารอ้างอิง

- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2555). *พัฒนาการทางอาชีพ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ประยูทธ ไทยธานี. (2550). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- พรรณนิภา ธิดา. (2554). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดลำปาง*. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พนม ลิมอารีย์. (2548). *การแนะแนวเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณ พรหมบุรณ. (2540). *การพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2556). *กิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตร 2551*. (Online). www.academic.obec.go.th/web/node/326. 25 ตุลาคม 2556.