

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพการสอบแข่งขันเพื่อศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาในปัจจุบันมีแนวโน้มที่นักเรียนจะต้องแข่งขันกันมากขึ้น จากสถิติการรับนักเรียนเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ในปี 2552 มีผู้สมัครสอบทั้งหมดประมาณ 120,000 คน ได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาจำนวน 46,693 คน อัตราการแข่งขัน 1:257 คน ยิ่งอัตราส่วนการแข่งขันสูงมาก จะยิ่งทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความกดดัน โดยนักเรียนจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตในการศึกษาต่อของตนเองเพราะไม่แน่ใจว่าตนเองจะสามารถเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่ตนเองคาดหวังได้หรือไม่

Spielberger (1983, p.4) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีส่วนทำให้นักเรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เพราะความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความกลัว ความตื่นเต้น หรือประหม่า เมื่อผู้เรียนเกิดความเครียดในขณะที่เรียนย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้

ความวิตกกังวลในการสอบเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียนรู้ การอ่านหนังสือสอบ รวมทั้งการลงมือทำข้อสอบ ความวิตกกังวลที่ไม่ได้รับการดูแลจัดการอย่างดีอาจจะทำให้นักเรียนพลาดโอกาสในการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้ แต่หากนักเรียนมีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีพอก็จะสามารถจัดการกับความวิตกกังวลของตนเองได้ ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (AQ) เป็นภูมิคุ้มกันทางใจลักษณะหนึ่งต่อความวิตกกังวลในการสอบ เนื่องจากเป็นความสามารถของบุคคลในการอดทนต่อความยากลำบาก และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก รวมถึงความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้ตามความคาดหวังโดยไม่ยอมแพ้ (Stoltz, 1997) อันที่จริงแล้วมนุษย์เกิดมาพร้อมกับความสามารถหรือพลังที่จะมีความเพียร มานะ อดทน อดกลั้น ตั้งใจจริง เพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แม้จะมีความยากลำบากเพียงใดก็ไม่ย่อท้อ เลิกสู้ หรือละทิ้ง (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548, น.20) แต่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลบางครั้งอาจจะไม่ได้ตระหนัก

ในความสามารถด้านนี้ของตนเอง จึงต้องการผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเพื่อช่วยฝึกฝนทักษะทางด้าน การเอาชนะอุปสรรคนี้

นักจิตวิทยาเชื่อว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และ ฝึกฝน จึงเป็นคุณลักษณะที่สามารถพัฒนาได้ (Stoltz, 2000) ดังนั้น การหาแนวทางเพื่อปลูกฝังและ ส่งเสริมความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคให้แก่นักเรียนจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อนักเรียนที่ ต้องการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

หลักการสำคัญของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมี 4 ประการ คือ ความสามารถ ที่จะควบคุมสถานการณ์หรืออุปสรรคได้ (Control) สามารถเข้าใจถึงสาเหตุของสถานการณ์ได้ดี และความรับผิดชอบต่อสถานการณ์ (Origin and Ownership) เชื่อว่าปัญหานั้นมีจุดจบและปัญหา นั้นสิ้นสุดลงได้ (Reach) มีความทนทานต่ออุปสรรคและความยืดหยุ่นของปัญหา (Endurance) ความสามารถทั้ง 4 ด้านที่กล่าวมาเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถช่วยให้บุคคลต่อสู้กับปัญหาอย่างมี ความหวัง เนื่องจากความหวังเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดพลังภายในจิตใจต่อสู้วิกฤตของชีวิต ความกดดัน ความวิตกกังวล (วารุณี คุณธรรมสถาพร, 2545) เมื่อเกิดความวิตกกังวลจะฝึกให้เรา รู้จัก ทักษะในการแก้ปัญหา และยังให้พลังความเข้มแข็งเพื่อเอาชนะอุปสรรคและความยุ่งยากทั้งปวง หากความวิตกกังวลมีอยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นให้มีพลังเพื่อฟันฝ่าอุปสรรคจนทำให้ ประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป (นิตยา พงศ์พานานาญเวช, 2535)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนา ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อใน สถาบันอุดมศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้โรงเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำผลจากการศึกษามาเป็นแนวทางใน การช่วยเหลือให้บริการการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายให้สามารถจัดการกับความวิตกกังวลของตนเอง ให้มีระดับที่เหมาะสม เพื่อให้ความวิตกกังวลเป็นพลังผลักดันมากกว่าที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวางความสำเร็จในการศึกษา ต่อระดับอุดมศึกษา

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนรัชดาวิทยาแพร์

## สมมติฐานการวิจัย

(1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีคะแนนความวิตกกังวลภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

(2) ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยใช้รูปแบบ The Pretest – Posttest control group design เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่อความวิตกกังวลในการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาลดลง

2. กระตุ้นให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเห็นความสำคัญของ โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค โดยปลูกฝังและส่งเสริมคุณลักษณะของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

3. เพื่อใช้ประโยชน์ในด้านจิตวิทยาการปรึกษา โดยสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางแก่ผู้ให้การปรึกษาในการวางแผนการช่วยเหลือ และพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเพื่อไม่ให้เกิดภาวะความเครียด ความวิตกกังวล จนส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตต่อไป

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2554 ของโรงเรียนราชควาวิทยาแพร่

2. การสอบคัดเลือก หมายถึง ระบบการรับนักศึกษาเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา โดยระบบกลาง หรือ Central University Admissions System (CUAS) ซึ่งเริ่มใช้ตั้งแต่ปี 2553 โดยมีเกณฑ์คัดเลือกดังต่อไปนี้ 1) GPAX 10% 2) O-NET 30% 3) GAT 10-50% 4) PAT 0-40%

3. โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนนักเรียนวัยรุ่นของนพดล โชติกพานิชย์ ผู้วิจัย จะดำเนินการฝึกอบรมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคด้านการเรียนให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง วันพุธ และวันพฤหัสบดี รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

## นิยามปฏิบัติการ

ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หมายถึง การตอบสนองที่เกิดจากการเรียนรู้ต่อตัวต่อความเครียดทางจิตใจและพยายามหาทางหลีกเลี่ยงจึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย หวาดหวั่น ไม่แน่ใจ หรือกระวนกระวายใจเกี่ยวกับการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา วัดได้จากแบบวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ของนิยดา พงศ์พาชำนาญเวช (2535) ซึ่งมีลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด