

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional Descriptive Studies) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2548 ในเขตกรุงเทพมหานครมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัยเท่ากับ 34.2 เมื่อเทียบกับค่ากลางของแบบสอบถาม หากกำหนดว่าค่ากลางคือค่าที่อยู่ในเกณฑ์ปกติของประชากรสำหรับใช้อ้างอิงค่าคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมีค่ากลางต่ำกว่าค่ากลางของประชากรจึงมีแนวโน้มในทางเครียดน้อย
2. สาเหตุความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ในด้านการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เป็นสาเหตุที่ทำให้มีความเครียดมากกว่าด้านความคาดหวังของผู้ปกครอง
3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัยเมื่อวิเคราะห์ทีละคู่ ได้แก่ เพศ ผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5 ภาคการศึกษา ประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษา การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและความคาดหวังของผู้ปกครอง
4. ปัจจัยที่สามารถอธิบายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จากการวิเคราะห์ Multiple Linear Regression โดยวิธี Enter พบว่า ตัวแปรที่สามารถอธิบายความเครียดของนักเรียน ได้แก่ ประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษา คือ โรงเรียนเอกชนเมื่อเทียบกับโรงเรียนรัฐบาล ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความคาดหวังของผู้ปกครองที่สูงและผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5 ภาคการศึกษาที่ต่ำ

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร มีแนวโน้มของค่าคะแนนความเครียดในทางเครียดน้อย เมื่อเทียบกับค่ากลางของแบบสอบถาม หากกำหนดว่าค่ากลางคือค่าที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ เมื่อพิจารณาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีผลการเรียนดี การสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในระบบ Admissions นั้นมีการนำผลการเรียนมาใช้เป็นองค์ประกอบถึง 30% ผลการเรียนที่ได้อาจจะส่งผลทำให้นักเรียนมีความเครียดน้อยซึ่งผลการศึกษาที่พบมีความแตกต่างอยู่บ้างจากผลการศึกษาที่ผ่านมาที่มีการนำเครื่องมือชุดนี้ไปใช้ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาระบบใหม่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ในปีการศึกษา 2542 จำนวน 400 คน พบว่านักเรียนมีค่าเฉลี่ยระดับความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (33) ซึ่งอาจเกิดจากเกณฑ์การศึกษาระดับความเครียดที่ใช้ต่างกัน โดยการศึกษาที่ผ่านมาของกษมา อุปลาใช้เครื่องมือสำรวจความเครียด Health Opinion Survey ที่มีข้อคำถามจำนวน 23 ข้อและใช้เกณฑ์ในการประเมินระดับความเครียดโดยแบ่งเป็น 3 ระดับคือ ความเครียดระดับต่ำ คะแนนต่ำกว่า 28.566 ลงมา ความเครียดปานกลางคะแนนตั้งแต่ 28.566- 38.088 ความเครียดรุนแรงคะแนนสูงกว่า 38.088 ขึ้นไป (33) หรืออาจเป็นผลจากความแตกต่างของนักเรียนที่เรียนในต่างจังหวัดและกรุงเทพมหานคร รวมทั้งบริบทของโรงเรียนน่าจะมีการมีความแตกต่างเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนรวมถึงความแตกต่างของรูปแบบการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยโดยในปีการศึกษา 2542 ใช้เอ็นทรานซ์ระบบใหม่แต่ในปีการศึกษา 2549 ใช้ระบบกลางการรับนิสิตนักศึกษาซึ่งอาจจะส่งผลต่อระดับความเครียดของนักเรียนได้

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ได้แก่ การขาดการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและความคาดหวังของผู้ปกครองที่มาก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาวิจัยหลายคนที่มีผลการศึกษาที่สอดคล้องกับการศึกษานี้

การขาดการรับรู้ข้อมูลและไม่ทราบรายละเอียดในเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากขึ้นซึ่ง รังรอง งามศิริ (25) ทำการศึกษาพบว่าบุคคลที่ไม่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมทั้งในด้านข้อมูลข่าวสาร หรือการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เมื่อเผชิญกับการสอบมีผลให้บุคคลคิดทางลบเกี่ยวกับการสอบ และอรุณี เกษรอุบล (32) ศึกษาพบว่าความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคมทั้งด้านสังคม อารมณ์ ข้อมูล

ข่าวสาร การเงิน และการยอมรับและเห็นคุณค่า ซึ่งนักเรียนที่มีการสนับสนุนทางสังคมที่ต่ำและปานกลาง จะมีความเครียดสูงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมทุกด้านสูง

นักเรียนที่มีความไม่พร้อมในการเตรียมตัวสอบมากทำให้มีเครียดมาก ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของจิรพร ศรีวัฒนาภูกุลกิจและนงลักษณ์ เขียนงาม (30) ที่พบว่า ผลของการจัดสอบในเดือนตุลาคม ของเอนทรานซ์ระบบใหม่ในปี พ.ศ. 2544 ทำให้มีเวลาเตรียมตัวน้อยสำหรับการสอบและเตรียมตัวไม่ทัน รวมทั้งมีการเร่งรัดการเรียนการสอนทำให้นักเรียนบางคนเกิดความสับสนและเครียด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหากนักเรียนยังไม่มีความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดได้

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองที่มีความคาดหวังในตัวนักเรียนมากทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดมากซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wang และ Yeh (41) พบว่าความคาดหวังของพ่อแม่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดในการสอบแข่งขันเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย และศรีเรือน แก้วกังวาล (4) กล่าวสนับสนุนเพิ่มเติมว่าในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา พ่อแม่เด็กที่เป็นชนชั้นกลางมีความพยายามที่จะสร้างฐานะให้มั่นคง เพราะสภาพสังคมบีบรัดผลักดันจึงตั้งความหวังไว้ที่ลูกๆของตนให้เป็นตัวแทนของความสำเร็จที่ขาดหายไป โดยต้องการให้ลูกเข้าเรียนในสถาบันที่มีชื่อเสียงและการสอบเข้ามหาวิทยาลัยกลายเป็นเรื่องสำคัญที่สุดซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาส่วนตัว

ปัจจัยในด้านลักษณะทั่วไปของนักเรียนได้แก่ เพศ ผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5 ภาคการศึกษา และประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพศมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับการศึกษาของ Govaerts และ Gregoire (37) ที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความคิดของนักเรียนเมื่อมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียดทางการศึกษาที่โรงเรียน โดยผู้หญิงจะให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมาก ในขณะที่ผู้ชายรับรู้และพยายามหาแหล่งสนับสนุน และ Olpin (36) ทำการศึกษาพบว่าตัวกระตุ้นสำคัญของนักเรียนที่เป็นสาเหตุของความเครียดในวิทยาลัยคือเรื่องชีวิตการศึกษาและพบว่าเพศหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย และการศึกษาของ กุลสิริ โค้วสุวรรณ(50) พบว่านักเรียนเพศหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่าเพศชายในการสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย

ปัจจัยในด้านผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5 ภาคการศึกษาของนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดพบว่า เกรดเฉลี่ยของนักเรียนที่มากขึ้นทำให้มีระดับความเครียดลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Lee, Kang และ Yum (40) ซึ่งพบว่าตัวกระตุ้นที่พบบ่อยทางด้าน

การศึกษาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาในวิทยาลัย คือผลการเรียนและการแข่งขัน ดุลยา จิตตะยโสธร (48) ศึกษาพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความเครียดระดับต่ำและระดับกลางมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีความเครียดระดับสูง และสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญวดี เพชรรัตน์ (7) พบว่านักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกัน มีความเปราะบางต่อการรับรู้สิ่งเร้าความเครียดและมีอาการเครียดแตกต่างกัน ซึ่งนักเรียนกลุ่มที่มีผลการเรียนไม่ดีมีความเปราะบางและมีอาการเครียดมากกว่ากลุ่มที่มีผลการเรียนดี นอกจากนี้ รัตนกรณ์ ชนะจำ (51) ทำการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี จะมีคะแนนการตัดสินใจเลือกอาชีพสูง ผลการศึกษาที่พบต่างจากการศึกษาของ กษมา อุปลา (30) และ ราภรณ์ มุละชีวะ (32) ที่พบว่าปัจจัยทางด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ว่าการศึกษาของกษมา อุปลาในปี 2542 และ ราภรณ์ มุละชีวะ ในปี 2547 ระบบการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาใช้ผลการเรียนเป็นองค์ประกอบเพียง 5% ซึ่งแตกต่างจากระบบ Admissions ที่เริ่มใช้ในปีการศึกษา 2549 ซึ่งพิจารณาผลการเรียนในการรับบุคคลเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย 30% การใช้ผลการเรียนเพียง 5% อาจจะไม่มียผลที่ทำให้ให้นักเรียนเกิดความเครียดได้เมื่อเทียบกับการใช้ผลการเรียนในการรับบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของระบบ Admissions ที่ใช้ผลการเรียน 30%

ปัจจัยในด้านประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษา ได้แก่ โรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยและโรงเรียนเอกชน ผลการศึกษาที่ได้แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างของประเภทโรงเรียนที่นักเรียนศึกษามีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งจากการศึกษาของเฉลิมเผ่า อลงะนันท์(55)ให้ผลการศึกษาที่ใกล้เคียงกับผลการศึกษานี้ โดยพบว่าความแตกต่างของประเภทสถานศึกษาอันเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่งผลกระทบต่อความคาดหวังต่อการศึกษาระดับอุดมศึกษา นอกจากนี้เมื่อพิจารณาลักษณะต่างๆของแต่ละประเภทโรงเรียน ในด้านการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน ในโรงเรียนรัฐบาลการจัดการศึกษาจะเป็นไปตามโครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544 ของกระทรวงศึกษาธิการ ทางด้านโรงเรียนเอกชน การจัดการเรียนการสอนมีความแตกต่างจากโรงเรียนรัฐบาลในด้านของ บริบทของการศึกษา การบริหารจัดการ ทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวก การจัดการเรียนการสอน และคุณภาพของผู้เรียน และโรงเรียนสาธิตของสถาบันอุดมศึกษาจะมีความแตกต่างจากโรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนเอกชน คือโรงเรียนสาธิตเป็นหน่วยงานในโครงการบริหารของคณะครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์ หลักสูตรของโรงเรียนสาธิตตั้งอยู่บนรากฐานของการศึกษาทดลองวิจัยและขีดโครงสร้างหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการเป็นหลักโดย

อนุโลม(52,53,54) ซึ่งความแตกต่างของโรงเรียนทั้ง 3 ประเภทอาจจะส่งผลต่อระดับความเครียดของนักเรียนได้

เมื่อพิจารณาปัจจัยที่สามารถอธิบายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งทำการวิเคราะห์โดยวิธี Multiple Linear Regression พบว่าตัวแปรที่สามารถอธิบายความเครียดของนักเรียนได้ คือ ประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษา คือ โรงเรียนเอกชนเมื่อเทียบกับโรงเรียนรัฐบาล ความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความคาดหวังของผู้ปกครอง และผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5 ภาคการศึกษา แต่ตัวแปรเพศไม่พบความสัมพันธ์ที่สามารถอธิบายความเครียดของนักเรียนได้ ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ว่าความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติในการวิเคราะห์เบื้องต้นนั้นอาจเป็นอิทธิพลของ confounding effect จากปัจจัยอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องความพร้อมในการสอบ ดังการศึกษาของมนฤดี เพ็ญสุริยา (34) ที่พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสาเหตุของความเครียดในด้านการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยด้านความพร้อมในการสอบแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีค่าคะแนนความเครียดสูงกว่านักเรียนชาย

และผลการศึกษาพบเพิ่มเติมว่าปัจจัยประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษาคือโรงเรียนเอกชนเมื่อเทียบกับโรงเรียนรัฐบาลเป็นปัจจัยที่สามารถอธิบายความเครียดของนักเรียนได้ ซึ่งผลการศึกษาที่พบใกล้เคียงกับการศึกษาของ เกลิมเผ่า อลงละนันท์และคณะ (55) ที่พบความแตกต่างของความคาดหวังต่อการศึกษาระดับอุดมศึกษากับประเภทของสถานศึกษา โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษาเอกชนมีความคาดหวังต่อการศึกษาระดับอุดมศึกษาสูงกว่าความคาดหวังต่อการศึกษาระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษาของรัฐ

ข้อจำกัดในการแปลผล

การแปลผลการวิจัยในครั้งนี้จำเป็นต้องพิจารณาถึงข้อจำกัดดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีจำนวนเพียงพอ ซึ่งจำนวนนักเรียนขั้นต่ำที่ต้องใช้ในการศึกษาจากการคำนวณขนาดตัวอย่างเท่ากับ 397 คน แต่จำนวนนักเรียนที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงมีจำนวน 534 คน แต่การศึกษาในครั้งนี้มีข้อจำกัดในเรื่องการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มเลือกจำนวนนักเรียนตามขนาดของห้องเรียนไม่ได้ นำรายชื่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมาจับฉลากเลือกจำนวนนักเรียนตามจำนวนที่ต้องการเป็นตัวอย่าง เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลาที่ทำการเก็บข้อมูล

2. เวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในเดือนพฤศจิกายน และธันวาคม อาจทำให้แนวโน้มของระดับความเครียดของนักเรียนแตกต่างจากการเก็บข้อมูลในช่วงเวลาที่นักเรียนใกล้สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย

3. จากการประเมินคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 ชุด โดยการประเมินค่าReliability ถึงแม้เป็นค่าที่ยอมรับได้ รวมทั้งข้อคำถามเข้าใจง่ายจำนวนข้อน้อยและใช้เวลาไม่นานในการตอบ แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ควรพิจารณาในการแปลผลการศึกษาของแบบสำรวจความเครียด Health Opinion Survey ยังมีข้อจำกัดในการแบ่งกลุ่มระดับความเครียดให้สอดคล้องกับการศึกษาอื่นๆ

4. การวิเคราะห์โดยใช้ Multiple Linear Regression สำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย อาจจะมีตัวแปรซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความเครียดที่ต้องทำการศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งอาจจะส่งผลถึงความสัมพันธ์และอธิบายการเกิดความเครียดของนักเรียนได้ต่างไปจากผลการศึกษาในครั้งนี้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

กรมสุขภาพจิตและกระทรวงศึกษาธิการ ควรมีการประสานงานกันในการส่งเสริมงานสุขภาพจิตในโรงเรียน ในด้านการส่งเสริม ป้องกัน ปัญหาความเครียดทางการเรียน และการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย โดยการกำหนดนโยบายและแนวทางในการจัดโปรแกรมโดยพิจารณาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนซึ่งได้แก่ ความไม่พร้อมของนักเรียนในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความคาดหวังของผู้ปกครองที่ไม่ตรงกับความสามารถของนักเรียน ผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี รวมถึงประเภทของโรงเรียนคือโรงเรียนเอกชนเมื่อเทียบกับโรงเรียนรัฐบาล ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องนี้มีความสัมพันธ์ และสามารถอธิบายความเครียดของนักเรียนในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัยได้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. โรงเรียนควรมีการสนับสนุนทางสังคมในด้าน การให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับระบบการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา การให้แนวทางการเลือกแผนการเรียน การแนะแนวการศึกษาต่อและการเลือกสาขาที่จะเข้าเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยพิจารณาจากความถนัดและความสนใจของตัวนักเรียน มีการจัดโปรแกรมเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับนักเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และมีการร่วมมือกันระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง
2. การส่งเสริมให้อาจารย์แนะแนวที่มีความสำคัญในการแนะแนวนักเรียน ซึ่งนอกจากการดูแลนักเรียนในด้านการประเมินความสามารถ ความถนัด และความชอบของนักเรียนแล้ว การดูแลด้านสุขภาพจิตควบคู่ไปด้วย โดยเฉพาะนักเรียนที่มีปัญหาผลการเรียนไม่ดี เกรดเฉลี่ยน้อย เป็นการช่วยให้นักเรียนมีความเครียดในการเรียนและการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยน้อยลง
3. มีการจัดคลินิกคลายเครียดในโรงเรียนเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดในด้านการเรียนการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย มีการจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียด สาเหตุ อาการแสดง และผลกระทบของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีการฝึกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมให้กับนักเรียน
4. บทบาทของผู้ปกครองในด้านความคาดหวังต่อตัวนักเรียน ควรลดความคาดหวังลง และควรคาดหวังตามความสามารถของนักเรียน นอกจากนี้ในการเลือกอาชีพหรือการเลือกสาขาที่นักเรียนจะเข้าเรียนต่อผู้ปกครองควรกระตุ้นให้นักเรียนได้เลือกและตัดสินใจเอง โดยพิจารณาจากความสามารถ ความถนัด และความชอบของนักเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. กลุ่มตัวอย่าง

ควรทำการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ,5 และ 6 ที่มีความแตกต่างของแผนการเรียน ประเภทของโรงเรียนที่เป็นโรงเรียนชายล้วน โรงเรียนหญิงล้วน เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัดในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัยโดยระบบกลางการรับนิสิต/ นักศึกษา และควรมีการสุ่มตัวอย่างที่ตัวอย่างมีโอกาสได้รับเลือกเท่ากัน เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่แท้จริงของประชากร

2. วิธีการและช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล

ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมในช่วงเวลาที่นักเรียนกำลังเตรียมตัวสอบ และช่วงเวลาก่อนการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเพื่อเปรียบเทียบดูแนวโน้มของระดับความเครียด

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรความคาดหวังของผู้ปกครองซึ่งมีความสำคัญกับความเครียดของนักเรียน มีลักษณะเป็นนามธรรม การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้รายละเอียดเพิ่มมากขึ้นอาจนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาเป็นเครื่องมือวัดความคาดหวังของผู้ปกครองในลำดับต่อไป

4. ตัวแปรที่ควรศึกษาเพิ่มเติม

ตัวแปรที่อาจมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัยที่ควรนำมาศึกษาเพิ่มเติม ได้แก่ ลักษณะบุคลิกภาพของนักเรียน ขนาดของโรงเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ และพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดและการปรับตัว

สรุป

การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย จากผลการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนส่วนมากไม่ได้มีความเครียดในระดับสูง ปัจจัยด้านความไม่พร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยส่งผลทำให้นักเรียนมีระดับความเครียดมาก ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อตัวนักเรียนมากทำให้นักเรียนเครียดมาก ประเภทของโรงเรียนที่กำลังศึกษา คือ โรงเรียนเอกชนเมื่อเทียบกับ โรงเรียนรัฐบาล และผลการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 5 ภาคการศึกษา มีความสัมพันธ์และสามารถอธิบายความเครียดของนักเรียนได้ ซึ่งผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางกำหนดหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติ ในการวางแผนการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียน สำหรับการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาโดยระบบ Admissions ในปีการศึกษาต่อไป