

ความเรียงของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

สิงหาคม 2555

ความเรียงของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

สิงหาคม 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

สิงหาคม 2555

ธัญญารัตน์ จันทรเสนา. (2555). *ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร. จารุวรรณ สกุลคู อาจารย์ ดร.อรรณพ โพธิ์สุข.

การวิจัยนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษา ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตาม เพศ กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิลำเนา สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรและองครักษ์ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2554 จำนวน 358 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับจำนวน 62 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การทดสอบแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD.

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียด โดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง
2. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง
3. นิสิตที่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน ชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมือง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน
4. นิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษากลุ่มคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน
5. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเครียดของนิสิตด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

6. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดของนิสิตด้านทักษะในการเรียนและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

7. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเครียดของนิสิตด้านทักษะในการเรียนและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

8. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเครียดของนิสิตด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05



STRESS OF FRESHMEN AT SRINAKRINWIROT UNIVERSITY



AN ABSTRACT
BY
THANYARAT CHANTARASENA

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Higher Education
at Srinakharinwirot University

August 2012

Thanyarat Chantarasena. (2012). *Stress of freshmen at Srinakharinwirot University*. Master Thesis M.Ed. (Higher Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee: Asst. Prof. Dr.Jaruwan Skulkhu, Assoc. Prof. Dr. Annop Potisuk.

The purposes of this research were to study stress of freshmen at Srinakharinwirot University. In overall and each of four aspect: learning management, study skills, learning environment, and relationship with classmate and to compare stress of freshmen at Srinakharinwirot University in overall and each aspect classified by gender, major group, grad point average, place of birth, family economic status, the inter personal relationship between student and parents child. The sample consisted of 358 first year undergraduate students in the first semester of the academic year 2009. The instrument was a five rating scale questionnaire of 60 items within alpha reliability coefficient of 0.98. The statistics used for analyzing the data were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, one way analysis of variance and LSD.

The results of the study revealed that:

1. Stress of freshmen at Srinakharinwirot University in overall and each of four aspects were at the moderate level.
2. Male and female students had significant different on overall stress at .05 levels. When compare in each of four aspects, There were some significant different the aspects of learning environment.
3. Student with different place of birth did not differ on overall and each aspect of stress.
4. There was no different found among student with different major group.
5. Student with different grad point average did not differ on overall and each aspect of stress except for the aspect of relationship with classmate.
6. Student with different family economic status had no different on overall and each aspect of stress, of stress except for the aspect of study skills and relationship with classmate witch students differed at .05 levels.

7. Student with different interpersonal relationship patterns had no different on overall and each aspect of stress, of stress except for the aspect of study skills and relationship with classmate.

8. Student whose parents had different child rearing styles did not differ on overall and each aspect of stress, of stress except for the aspect of learning environment.



ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


ของ

ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ 1 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2555

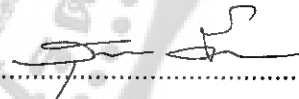
คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า



.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.จากรวรรณ สกุลคู่)



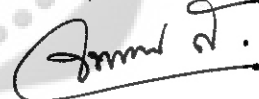
.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.สุวพร ตั้งสมวรวงษ์)



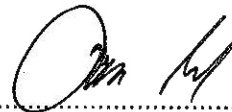
.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. อรรณพ โพธิ์สุข)



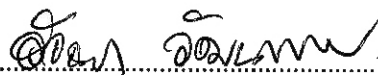
.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.จากรวรรณ สกุลคู่)



.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร. อรรณพ โพธิ์สุข)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อัฉรา วัฒนางค์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความความกรุณาอย่างยิ่ง จาก อาจารย์ ดร.จากรุวรรณ สกุลคู่ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ และอาจารย์ ดร.อรรณพ โพธิสุข กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการจัดทำงานวิจัยนี้ ทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพเป็นอย่างยิ่งไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.สุวพร ตั้งสมรพงษ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.อัฉรา วัฒนางรงค์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่ให้ข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อัฉรา วัฒนางรงค์ อาจารย์ ดร.สุวพร ตั้งสมรพงษ์ และ อาจารย์ ดร.สกล วารเจริญศรี ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของ เครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งข้อเสนอแนะของท่านเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาอุดมศึกษา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ และ ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา

ขอขอบคุณนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความกรุณาตอบแบบสอบถาม และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดีและขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโททุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ แนะนำและเป็นกำลังใจในการทำปริญญาานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ ที่ให้การอบรมเลี้ยงดู คอยชี้แนะให้กำลังใจและสนับสนุน การศึกษาของผู้วิจัยตลอดมา ขอขอบคุณ คุณศิวกร รินฤทธิ์ และครอบครัวที่เป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์จากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ช่วยอบรมและชี้แนะทางการศึกษา ตลอดจน สนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ธัญญารัตน์ จันทรเสนา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
สมมุติฐานของการวิจัย	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียด	9
ความหมายของความเครียด	9
ประเภทของความเครียด	11
สาเหตุของความเครียด	13
ระดับความรุนแรงของความเครียด	14
ผลของความเครียด	16
ความเครียดของนิสิต	18
ด้านการจัดการเรียนการสอน	18
ด้านทักษะในการเรียน	18
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	19
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	20
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนิสิต	21
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	21
ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว	22
สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน	23
การอบรมเลี้ยงดู	24
การจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	30
วิธีดำเนินการวิจัย	30
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	30
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	33
4	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	34
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
5	62
สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ	62
ความมุ่งหมายของการวิจัย	62
วิธีดำเนินการวิจัย	62
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
สรุปผลการวิจัย	63
การอภิปรายผล	64
ข้อเสนอแนะ	72
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	72
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป	72
บรรณานุกรม	74

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก	83
ภาคผนวก ก.	84
ภาคผนวก ข.	94
ภาคผนวก ค.	96
ประวัติย่อผู้วิจัย	99



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มคณะวิชา	30
2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	35
3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับ ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน	37
4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับ ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการจัดการเรียนการสอน เป็นรายข้อ	38
5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับ ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านทักษะในการเรียน เป็น รายข้อ	40
6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับ ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านสภาพแวดล้อมทาง การเรียน เป็นรายข้อ	41
7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นรายข้อ	42
8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามเพศ ...	44
9 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตาม ภูมิภาค	45
10 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามกลุ่ม คณะวิชา	45
11 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	46

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	47
13 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน	48
14 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง	49
15 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามเพศ	50
16 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามภูมิฐานะ	50
17 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามกลุ่มคณะวิชา	51
18 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	52
19 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นรายคู่	53
20 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	54
21 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านทักษะในการเรียน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นรายคู่	55

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
22 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นรายคู่	56
23 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน	57
24 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน เป็นรายคู่	58
25 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านทักษะในการเรียน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน เป็นรายคู่	59
26 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน เป็นรายคู่	59
27 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง	60
28 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง เป็นรายคู่	61
29 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	97
30 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	98

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญในชีวิตประจำวันของคนเรา มากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากข่าวสารที่ได้รับจากสื่อต่างๆ ในทุกวันนี้ พบว่า ความเครียดของคนเรายังเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะข่าวที่สะเทือนใจจากการหนีปัญหาหรือหนีจากความเครียดต่างๆ ที่ต้องประสบ ซึ่งจะเห็นได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ เช่น เกิดความผิดหวังจากการเรียน สอบไม่ผ่าน สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ความคาดหวังที่สูงเกินความสามารถ ความกดดันภายในตนเองและคนรอบข้าง เศรษฐกิจการเงินภายในครอบครัว ปัญหาช่องว่างของคนภายในครอบครัว เป็นต้น

ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนถูกจิตใจบังคับ ซึ่งเป็นผลมาจากความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกคนล้วนเผชิญกับความเครียดมาด้วยกันทั้งสิ้น (Powell; & Enright. 1990: 1) โดยเฉพาะสังคมไทยที่มีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ การแข่งขันในการทำงานล้วนเป็นผลทำให้เกิดความเครียดที่ส่งผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานลดลง และความเครียดยังบั่นทอนสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายให้เสื่อมโทรมด้วย (สถาพร ปิ่นเจริญ. 2543: 82) กล่าวคือ ความเครียดอาจทำให้ร่างกายอ่อนแอเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคนอนไม่หลับ และยังสามารถทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทหรือทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางต่อต้านสังคม เป็นต้น ทั้งนี้จากการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤติในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และจังหวัดที่มีหน่วยงานของกรมสุขภาพจิต จากกลุ่มตัวอย่าง 1,677 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด คิดเป็นร้อยละ 58.2 เป็นความเครียดระดับน้อยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.6 ความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 16.7 และความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 5.7 (กรมสุขภาพจิต: 2547) จึงอาจสรุปได้ว่า ปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบันปัญหาหนึ่งคือ เรื่องความเครียด

ความเครียดเกิดได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา (พรธมพิมล หล่อตระกูล. 2545: 10) ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งในที่นี่หมายถึง นิสิต นักศึกษา เมื่อเข้ามาศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจะได้รับการคาดหวังจากสังคมมากขึ้น จะประสบปัญหาในการปรับตัวจากการที่อยู่ในระยะจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ระยะของการพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมและบทบาทในสังคม สิ่งที่สำคัญที่วัยรุ่นต้องพัฒนา คือ การพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และการค้นพบตัวเอง และการศึกษาในระดับอุดมศึกษานี้มีความแตกต่างจาก

ระดับมัธยมศึกษา การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความเครียด เนื่องจากนิสิตนักศึกษา ยังไม่มีวุฒิภาวะ นอกจากนั้นนิสิตนักศึกษายังต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมใหม่และวิธีการเรียนใหม่ จากที่มีครูสอนให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด มาสู่การที่นิสิตนักศึกษาต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเอง เป็นส่วนใหญ่ เช่น การเลือกวิชาเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน อาจารย์และรุ่นพี่ นอกจากนั้นนิสิตต้องเรียนรู้ในการแบ่งเวลาในการเรียน ต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษานั้น ส่วนใหญ่เป็นการสอนแบบบรรยาย โดยอาจารย์ผู้สอนจะเตรียมการสอน ค้นคว้า เรื่องราวต่างๆ มาแล้ว และหากนิสิตนักศึกษายังปรับตัวไม่ได้ อาจจะทำให้เกิดความเครียด รู้สึกหดหู่ ท้อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่าย วิตกกังวล อันจะส่งผลต่อการศึกษาของนิสิตนักศึกษา เช่น สอบตก ออกกลางคัน ประกอบกับลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน นอกจากนั้นนิสิตนักศึกษายังมีปัญหากับการจดคำบรรยายไม่ทัน หรือไม่ทราบว่าจะจดคำบรรยายอย่างไร ทำให้ผู้เรียนไม่เข้าใจในเนื้อหาสาระที่อาจารย์สอนส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด

ลักษณะของการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาอีกประการหนึ่ง คือ การเลือกวิชาเรียน โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งส่วนมากจะไม่คุ้นกับลักษณะวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา จึงอาจเกิดความสับสน เกิดความเครียด ท้อแท้ในการเรียน นอกจากนี้ยังมีปัญหากับสภาพแวดล้อมในการเรียน เช่น มีเสียงรบกวนจากภายนอกห้องเรียน อากาศร้อน แสงไฟในห้องไม่เพียงพอ อากาศร้อนมลพิษจากภายนอกห้องเรียน เพื่อนชวนคุยขณะที่ยังเรียน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาส่วนหนึ่งที่จะส่งผลให้นิสิตนักศึกษาไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นหากนิสิตนักศึกษารู้จักการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน อาจารย์และรุ่นพี่ ก็จะสามารถช่วยให้นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียน สอดคล้องกับราตรี พงษ์สุวรรณ (2540: 10) ที่ศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า นักศึกษาปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ อยู่ในสังคมกับเพื่อนๆ และรุ่นพี่ได้เป็นอย่างดี มีการให้คำปรึกษาและการให้ความช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม เนื่องจาก การปรับตัวเป็นความพยายามที่บุคคลปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ให้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ มีรากฐานทางประวัติศาสตร์ มาจากโรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูง โดยได้รับการสถาปนาขึ้นเมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2492 ต่อมาพัฒนาเป็นวิทยาลัยวิชาการศึกษาเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2496 จนในที่สุดได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2517 ทั้งนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงได้พระราชทานนามมหาวิทยาลัยแห่งนี้ว่า “มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ซึ่งมีความหมายว่า มหาวิทยาลัยที่เจริญเป็นศรีสง่าแก่มหานคร ปัจจุบันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งออกเป็น 2 วิทยาเขต ประกอบด้วย วิทยาเขตประสานมิตร และวิทยาเขตตองครักษ์ สำหรับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร ได้มีการจัดการเรียนการสอนใน 15 คณะ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะ

ศิลปกรรมศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย วิทยาลัยนานาชาติเพื่อความยั่งยืน และสำนักวิชาเศรษฐศาสตร์และนโยบายสาธารณะ สำหรับวิทยาเขตองค์กรฯ ได้มีการจัดการเรียนการสอนใน 2 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมการผลิตภัณฑการเกษตร (กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2554)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นสถาบันอุดมศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาต่างๆ เพื่อออกไปทำงานรับใช้สังคมประเทศชาติ ซึ่งมหาวิทยาลัยได้ปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจโดยครบถ้วน นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยังมีความพยายามที่จะสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาถึงพร้อม ซึ่งความรู้ความสามารถความเจริญของงามทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังปรัชญาของมหาวิทยาลัย “การศึกษาคือความเจริญของงาม” ทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ โดยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความมุ่งมั่นในการผลิตและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้มีความรู้ประจักษ์นักปราชญ์ และมีความประพฤติประจักษ์ผู้ทรงศีล มีความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม รวมทั้งการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยตามแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม แต่ทั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น มีความแตกต่างจากสภาพการศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา กล่าวคือ การศึกษาในระดับมัศึกษานั้น เป็นระบบการเรียน การคิดและการตัดสินใจด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้นเมื่อก้าวเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา นิสิตจำเป็นต้องพึ่งตนเอง จัดการและดำเนินการทุกอย่างด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนั้นนิสิตต้องเผชิญกับรูปแบบวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของมหาวิทยาลัย ซึ่งผลักดันให้ปฏิบัติตามรุ่นพี่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน สอดคล้องกับโศภณคดี บุญฤทธิกิจ (2546: 5) ที่ศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตวัยนี้ชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่มและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น จากการสัมภาษณ์ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (นายกฤษฎี มีเครือ. สัมภาษณ์: 2553) ชั้นปีที่ 1 ให้ความเห็นว่า ปัญหาที่ประสบมากที่สุดคือ ปัญหา ในด้านการเรียนการสอน เช่น นิสิตจดคำบรรยายไม่ทัน มีเสียงรบกวนขณะที่เรียนเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ส่งผลให้นิสิตไม่สนใจเรียน และ (อังศณา นิยมราษฎร์. 2553: สัมภาษณ์) ให้ความเห็นในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนว่าในวิชาที่เรียน ยังไม่มีความสนิทสนมกับเพื่อนใหม่เท่าที่ควรและเมื่อนิสิตถามข้อสงสัยจะถูกเพื่อนนิสิตคนอื่นๆ มองด้วยสายตาแปลกๆ ทำให้นิสิตไม่กล้าถาม และ(ธิตี วงศ์อนันต์ศักดิ์. 2553: สัมภาษณ์) ให้ความเห็นว่า ในด้านทักษะของการเรียน การเรียนที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตต้องมีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ต่อการเรียน และติดตามข่าวสารของมหาวิทยาลัยด้วยตนเอง จึงจะประสบความสำเร็จในการเรียน

และ (ธนสร สิงทิต. 2553: สัมภาษณ์) ให้ความเห็นในด้านของสภาพแวดล้อมทางการเรียน ว่ายังประสบปัญหาจำนวนนิสิตที่มีมาก เมื่อเวลาใช้บริการอินเทอร์เน็ตที่ห้องสมุด มีจำนวนที่ไม่เพียงพอในการใช้ และเมื่อเข้ามาใช้บริการค้นหาหนังสือในห้องสมุดส่วนมากก็จะเป็นหนังสือเก่า และห้องสมุดค่อนข้างเสียงดัง

จากเหตุผลและปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของนิสิตที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่ศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของนิสิตมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นการปรับปรุงกระบวนการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนการจัดการเรียนการสอน ส่งเสริมด้านการเรียนให้กับนิสิตได้อย่างเหมาะสม และช่วยให้ผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับนิสิต ได้เป็นข้อพิจารณาและปรับปรุงการศึกษาให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามเพศ ภูมิภาค กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารและคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำข้อมูลไปประกอบการให้คำปรึกษาแก่นิสิตที่ต้องการความช่วยเหลือเพื่อลดและป้องกันความเครียด รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันโรคที่เกิดจากความเครียดและเป็นแนวทางและประโยชน์ต่ออาจารย์ในการเตรียมความพร้อม เพื่อพัฒนาระบบการเรียนการสอนส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุข รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อนิสิตในการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไข การเรียนของตนเอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และองค์กรฯ ชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5,049 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ

- 2.1.1 เพศ
 - 2.1.1.1 ชาย
 - 2.1.1.2 หญิง
- 2.1.2 ภูมิลำเนา จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ
 - 2.1.2.1 ในชุมชนเมือง
 - 2.1.2.2 นอกชุมชนเมือง
- 2.1.3 กลุ่มคณะวิชา จำแนกเป็น
 - 2.1.3.1 กลุ่มคณะศึกษามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
 - 2.1.3.2 กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
 - 2.1.3.3 กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- 2.1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำแนกเป็น 3 กลุ่ม คือ
 - 2.1.4.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง (3.00 ขึ้นไป)
 - 2.1.4.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับกลาง (2.50 – 2.99)
 - 2.1.4.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ (ต่ำกว่า 2.50)
- 2.1.5 สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ได้แก่
 - 2.1.5.1 สถานะทางเศรษฐกิจสูง
 - 2.1.5.2 สถานะทางเศรษฐกิจปานกลาง
 - 2.1.5.3 สถานะทางเศรษฐกิจต่ำ
- 2.1.6 สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน
 - 2.1.6.1 ระดับมาก
 - 2.1.6.2 ระดับปานกลาง
 - 2.1.6.3 ระดับน้อย
- 2.1.7 การอบอรรถมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ได้แก่
 - 2.1.7.1 แบบประชาธิปไตย
 - 2.1.7.2 แบบละเลย
 - 2.1.7.3 แบบตามใจ
 - 2.1.7.4 แบบเข้มงวด

3. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเครียด** หมายถึง สภาวะทางจิตใจ ที่รู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจ รู้สึกไม่พอใจ วิตกกังวล เหมือนจิตใจถูกบังคับ ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ที่ไม่พึงปรารถนาทำให้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของนิสิต ในขณะที่เผชิญปัญหาในการเรียนที่เกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดจะเกิดขึ้น ในวิจัยนี้ หมายถึง สภาวะความไม่สบายทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ

1.1 **ด้านการจัดการเรียนการสอน** หมายถึง สภาวะความไม่สบายทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในสภาวะการณ์การดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนระดับปริญญาตรี ได้แก่ การจัดเวลาในการเรียนแต่ละรายวิชาให้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียน พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ วิธีการสอน บรรยากาศในการเรียนการสอน ระยะเวลาในการเรียนการสอนและการจัดสอบ การวัดผลและประเมินผล

1.2 **ด้านทักษะในการเรียน** หมายถึง สภาวะความไม่สบายทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในความสามารถของนิสิตระดับปริญญาตรีในด้านการอ่าน ด้านการฟัง ด้านการพูด การวิเคราะห์วิจารณ์ การเขียนรายงาน การค้นคว้าข้อมูลและการนำเสนอรายงาน ทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีต่างๆ ตลอดจนความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ

1.3 **ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน** หมายถึง สภาวะความไม่สบายทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวนิสิตระดับปริญญาตรี ที่มีส่วนสำคัญในการเอื้ออำนวยต่อการเรียนของนิสิต ได้แก่ ความพร้อมอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการสอน สภาพของห้องเรียน ความพร้อมของเอกสารตำราทางวิชาการ การบริการทางวิชาการแก่นิสิต การให้บริการของห้องสมุด ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆภายในมหาวิทยาลัย

1.4 **ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน** หมายถึง สภาวะความไม่สบายทางจิตใจของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนิสิตปริญญาตรี กับเพื่อน มีความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อน การปรับตัวของนิสิตตลอดจนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อนและการช่วยเหลือกันในการทำงานกลุ่ม

2. **ภูมิลำเนา** หมายถึง ถิ่นที่อยู่อาศัยหรือภูมิลำเนาที่เกิด แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ในชุมชนเมือง คือ นิสิตที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครหรือในเขตเทศบาล ที่ความเจริญก้าวหน้าเข้าถึง และนอกชุมชนเมือง คือ นิสิตที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัดในเทศบาลหรือนอกเขตเทศบาล ที่ความเจริญก้าวหน้ายังเข้าไปไม่ถึง

3. **กลุ่มคณะวิชา** หมายถึง คณะวิชาต่างๆของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒซึ่งมีการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มคณะวิชาต่างๆ ดังนี้

3.1 กลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย วิทยาลัยนานาชาติเพื่อความยั่งยืน และสำนักวิชาเศรษฐศาสตร์และนโยบายสาธารณะ

3.2 กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และคณะพลศึกษา

3.3 กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการเรียนรู้ที่นิสิตได้รับจากการศึกษา โดยถือคะแนนเฉลี่ยสะสมของนิสิตขณะที่ศึกษา และกำหนดให้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.50 เป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ เฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.50 – 2.99 เป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป เป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

5. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง สภาพของเพียงพอของรายได้เทียบกับรายจ่ายประจำเดือนของครอบครัวตามการประเมินของนิสิต แบ่งเป็น

5.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง หมายถึง มีรายได้มากกว่ารายจ่ายไม่เดือดร้อน มีเงินเก็บและไม่มีหนี้สิน

5.2 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง หมายถึง มีรายได้พอๆกับรายจ่าย อาจมีเงินเหลือเก็บบ้าง ไม่มีหนี้สิน

5.3 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ หมายถึง มีรายได้น้อยกว่ารายจ่ายและมีหนี้สิน

6. สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน หมายถึง ความรู้สึกและพฤติกรรมที่นิสิตและเพื่อนปฏิบัติต่อกันด้านการเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ ความเสียสละเพื่อส่วนรวม การช่วยเหลือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความห่วงใย ความสนิทสนมซึ่งกันและกัน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

6.1 ระดับมาก หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนดีมาก

6.2 ระดับปานกลาง หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลาง

6.3 ระดับน้อย หมายถึง มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนน้อย

7. การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง วิธีการที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อนิสิตในการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ความใกล้ชิดสนิทสนม สนใจทุกข์สุข การให้การสนับสนุนการช่วยเหลือและมีความเข้าใจ ความรู้สึกของบุตร การยอมให้บุตรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว แบ่งเป็น 4 แบบ ได้แก่

7.1 แบบประชาธิปไตย หมายถึง การที่ผู้ปกครองแสดงความรักต่อบุตรอย่างชัดเจน สนใจใต้อตามทุกข์สุขของบุตร ให้คำปรึกษาและสนับสนุนในการทำกิจกรรมของบุตรในกรณีที่เหมาะสม ยอมให้บุตรตัดสินใจเองในบางครั้ง และยอมรับฟังความคิดเห็นของบุตรด้วยใจเป็นธรรม

7.2 แบบละเลย หมายถึง การที่ผู้ปกครองไม่ค่อยแสดงความรักต่อบุตรอย่างชัดเจนไม่สนใจใต้อตามทุกข์สุขของบุตร ไม่ให้คำปรึกษาและไม่ทราบว่าบุตรมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมใดหรือไม่ การให้การสนับสนุน อยู่ในระดับต่ำและห่างเหิน

7.3 แบบตามใจ หมายถึง การที่ผู้ปกครองแสดงความรักต่อบุตรอย่างเปิดเผยคอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือโดยยอมให้บุตรเป็นผู้ตัดสินใจเองในการกระทำกิจกรรมใดๆ

7.4 แบบเข้มงวด หมายถึง การที่ผู้ปกครองไม่แสดงความรักต่อบุตร ไม่สนใจใต้อตามทุกข์สุข มักคอยสั่งการหรือกำหนดให้บุตรทำสิ่งต่างๆ ตามที่ตนต้องการโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของบุตร ไม่อนุญาตให้บุตรตัดสินใจเองแม้ในเรื่องที่เกี่ยวกับบุตรเอง

สมมุติฐานของการวิจัย

1. นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเครียด โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
2. นิสิตที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีความเครียด โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
3. นิสิตที่เรียนในกลุ่มคณะวิชาแตกต่างกันมีความเครียด โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
4. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันมีความเครียด โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
5. นิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียด โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
6. นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนแตกต่างกันมีความเครียด โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน
7. นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแตกต่างกันมีความเครียด โดยรวมและรายด้านแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของความเครียดของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาสาระตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 ประเภทของความเครียด
 - 1.3 สาเหตุของความเครียด
 - 1.4 ระดับของความเครียด
 - 1.5 ผลของความเครียด
2. ความเครียดของนิสิต
 - 2.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน
 - 2.2 ด้านทักษะในการเรียน
 - 2.3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน
 - 2.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด
 - 3.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 3.2 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
 - 3.3 สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน
 - 3.4 การอบรมเลี้ยงดู
4. การจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

แนวความคิดเกี่ยวกับความเครียดมีหลากหลาย แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอนำมาเสนอ 5 แนวคิดที่มีความเกี่ยวข้อง คือ ความหมายของความเครียด ประเภทของความเครียด สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด และผลของความเครียด

1.1 ความหมายของความเครียด

ความหมายของความเครียดมีผู้นิยามไว้หลายลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้

ลาซารัส และ ฟอล์คแมน (Lazarus; & Folkman. 1984: 21) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินว่าความสัมพันธ์นั้น จะเป็นโทษหรือมีผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลนั้นหรือไม่ ซึ่งการตัดสินใจความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ ต้องอาศัยการประเมินด้วยสติปัญญา ไรซ์ (สุตารัตน์ หนูหอม. 2544: 29; อ้างอิงจาก Rice. 1999: 8 – 9) ได้แบ่งความหมายของความเครียดออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุสร้างสภาวะความเครียดให้บุคคลรู้สึกถูกกดดันหรือคุกคาม

2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึง กระบวนการจัดการภายในจิตใจของบุคคลที่เกิดสภาวะความกดดัน กังวล ขัดแย้งภายใน หรือคับข้องใจ ซึ่งเป็นเรื่องของการปรับตัวด้านอารมณ์ กระบวนการตีความ กระบวนการตัดสินใจ การป้องกันตนเอง และกระบวนการปรับตัวของบุคคล กระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจ และวุฒิภาวะ หรืออาจทำให้เกิดความบีบคั้นทางจิตใจ

3. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาทางร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้าที่พึงพอใจหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ โดยภายในร่างกายคนเรานั้น ประกอบไปด้วยการควบคุมของระบบต่างๆ ที่เชื่อมโยงกับการตอบสนองสิ่งเร้า หากเป็นสิ่งเร้าที่พึงพอใจจะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวต่อการทำให้เกิดมีการกระทำเพิ่มมากขึ้น และยังช่วยให้เกิดพลังงานด้านจิตใจและพฤติกรรมในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ด้วย นอกจากนี้การเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดซ้ำๆ อาจนำไปสู่การก่อให้เกิดความแข็งแกร่งทางร่างกายได้ ความแข็งแกร่งทางร่างกาย เป็นการเพิ่มความสามารถในการตอบสนองต่อการเกิดความเครียดได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งรวมถึงการเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดที่ผลต่อสุขภาพทางร่างกายด้วย หากเป็นความเครียดที่เรื้อรังอาจทำให้เกิดผลในทางลบ ซึ่งรวมถึงการเกิดความล้ม การเจ็บป่วยและขั้นถึงเสียชีวิตได้

วิชิต สีละมานิตย์ (2531: 65) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในจิตใจ ผลของความเครียดก่อให้เกิดผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจ ส่วน สุจริต สุวรรณชีพ (2531: 95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่จิตใจตื่นตัว พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันนั้น มากเกินกว่ากำลังความสามารถในเวลาปกติ จะแก้ไขหรือจัดให้หมดสิ้นหรือบรรเทาได้

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่าความเครียด หมายถึง อาการหรือปฏิกิริยาการตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ กระบวนการทางความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ทั้งจากตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากบุคคลมีระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และความกดดัน หรือคุกคามต่อสภาวะสมดุลในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลนั้นเสียความสมดุลในตนเอง

1.2 ประเภทของความเครียด

นิภา แก้วศรีงาม (2548: 91 – 92) กล่าวถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั้งความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ ล้วนมีสาเหตุที่แตกต่างกัน สามารถแบ่งประเภทของความเครียดออกได้ ดังนี้

1. แบ่งตามจุดเกิดของอาการ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.1 เกิดความเครียดที่ร่างกาย (Physiological Stress) มักเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและระดับเลือด ซึ่งมีผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนไฮโปทาลามัส เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบทางเดินหายใจ และระบบอื่นๆ ของร่างกาย

1.2 เกิดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional & Psychological Stress) เป็นการที่บุคคลตอบสนองออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และจิตใจ เกิดอาการแปรปรวน ว้าวุ่น อารมณ์วัดแกว่ง จนถึงขาดสติ มีความกลัว วิดกกังวล ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ เพื่อฝัน และเกิดภาพหลอน เป็นต้น

2. แบ่งตามระยะที่เกิดอาการ แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

2.1 ถูกควบคุมในทันทีทันใด เกิดในระยะเวลานั้นๆ และเห็นผลในทันที เช่น การเกิดอุบัติเหตุการณ์ได้รับโชคร้ายอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์น่าตกใจไม่คาดฝัน เป็นต้น

2.2 ความเครียดชนิดต่อเรื้อรัง (Continuing Stress) ความเครียดชนิดบางครั้งจะเรียกว่า “ความเครียดแฝง” เป็นความเครียดที่บุคคลถูกกระตุ้น หรือถูกคุกคามจากสิ่งต่างๆอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานๆ ผลการคุกคามเลยไม่เห็นเด่นชัด แต่จะสะสมมากขึ้นเรื่อยๆ เช่น การตั้งครมร์ การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงร่างกายไปตามวัย การที่ต้องรับหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีภารกิจหนักหน่วงความเครียดชนิดฉับพลัน (Acute or Emergency Stress) เป็นความเครียดที่ร่างกาย

3. แบ่งตามทิศทางของเหตุและผล แบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือ

3.1 ความเครียดทางบวก (Positive Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดีสร้างให้บุคคลมีความสุข เช่น ความสำเร็จในการเรียน การทำงาน การแต่งงาน ถูกรางวัล หรือได้ตำแหน่งจากการประกวดการแข่งขัน ก็จะมีอาการเกร็ง ตื่นเต้น หรือแสดงออกในลักษณะของการระงับอารมณ์ไม่อยู่ บางรายดีใจเครียดจนซ้อค

3.2 ความเครียดทางลบ (Negative Stress) เป็นความเครียดที่ไม่ดี สร้างให้บุคคลเกิดทุกข์ (Distress) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง เพราะสร้างให้เกิดความไม่สบายใจ เช่น ความผิดหวัง การพลัดพราก การหย่าร้าง ตกงาน หรือพลาดจากตำแหน่งจากการแข่งขัน

4. แบ่งตามระดับความเครียด แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

4.1 ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้นๆ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่ในระดับที่เรายอมรับได้

หรือได้รับรู้ข้อมูลการบอกกล่าวล่วงหน้า หรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น การไปแปลกต่างถิ่น การต้องปรากฏตัวในที่สาธารณะ เป็นต้น

4.2 ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่มากกว่าชนิดแรก โดยอาจจะเครียดนานวัน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มากกว่า แต่บุคคลก็ยังคิดว่าพอจะทนได้ เช่น การได้รับมอบหมายงานเกินกว่าที่คิด ความขัดแย้งกันในครอบครัว หรือที่ทำงาน หรือการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น

4.3 ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะรุนแรงมากเป็นความเครียดที่สะสมอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เกิดอาการเครียดมากและต่อเนื่อง เช่น การล้มละลาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง การถูกจำคุกตลอดชีวิต การตายของลูกหรือคู่ครอง เป็นต้น

ฮาเฟิน และ แฟรนค์เซน (ประพันธ์ แพ้มคลองขอม. 2540: 27; อ้างอิงจาก Hafen; & Frandsen. 1981: 13) จำแนกความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีคนแออัด ไม่ชอบอากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น
2. ความเครียดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ (Unavoidable Stress) เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเจ็บป่วยหรือความตาย เป็นต้น

ดูบริน (ประพันธ์ แพ้มคลองขอม. 2540: 27 ; อ้างอิงจาก Dubrin. 1990: 173 – 174) จำแนกประเภทความเครียดไว้ ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative Thing or Negative Forces) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาที่เข้าใจกันว่าเป็นความเครียด ได้แก่ การหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น
2. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ดี (Positive Thing or Positive Forces) หรือความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดชนิดนี้ เป็นสิ่งที่ดีสร้างความสุขให้กับคนทั่วไป ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

จากประเภทความเครียดข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ และมีสาเหตุแตกต่างกันแบ่งประเภทของความเครียดได้ 3 ประเภทคือ แบ่งตามจุดเกิดของอาการ แบ่งตามระยะที่เกิดอาการ แบ่งตามทิศทางของเหตุและผล และแบ่งตามระดับความเครียด

1.3 สาเหตุของความเครียด

สมิต อาชวินิกกุล (2542: 2 – 3) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดตามแนวทางจิตวิทยาไว้ 5 ประการ คือ

1. เกิดจากความกดดัน ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อม และบุคคลรอบข้าง เช่น เด็กถูกกดดันจากพ่อแม่ ให้เรียนหนังสือมากๆ ลูกน้องถูกกดดันจากหัวหน้าให้ทำงานตามสังคมส่วนใหญ่ โดยเฉพาะสังคมเมือง ถูกกดดันด้วยเวลา จะทำอะไรก็รีบเร่ง แข่งขันกับคนอื่นไปเสียหมด หลากๆ คน ต้องทำงานด้วยตนเอง ให้ได้มาตรฐานตามที่สังคมกำหนด โดยไม่เต็มใจ จึงทำให้เกิดความเครียด

2. เกิดความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลอนาคตย่อมไม่มีความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะนอนไม่หลับ อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกผิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เป็นต้น

3. เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต หรือการทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดทำให้ไม่สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางเสียที หรือไม่มีเงิน ทำให้ไม่สามารถซื้อของที่ตนเองต้องการได้ นอกจากนั้น ความผิดหวังความสูญเสีย ก็ทำให้เครียดได้เช่นกัน

4. เกิดจากความขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรายอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว บางคนอยากได้เงินมากแต่ไม่ชอบทำงานมาก การที่ต้องทำอะไรด้วยความจำใจก็เป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายของตนเอง เช่น ความพิการ ความผิดปกติของอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย หรือป่วยโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัวที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นในตลอดเวลา

แมสแลส (สูดาร์ตัน หนูหอม. 2544: 29; อ้างอิงจาก Maslach. 1986) ได้แบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดออกเป็นออกเป็น 2 สาเหตุ ได้แก่

1. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ขึ้นกับสาเหตุที่มากกระตุ้นให้ร่างกายเกิดความเครียด ดังนี้

1.1 ลักษณะงาน ได้แก่ งานที่หนักเกินไป งานที่ยุ่งยากซับซ้อน งานที่ไม่แจ้งการเปลี่ยนแปลงแผนงานล่วงหน้า หรืองานที่มีอุปกรณ์เครื่องใช้ไม่เพียงพอ

1.2 บทบาทและความรับผิดชอบในการทำงาน ได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่การงาน และบทบาทไม่ชัดเจน ทำงานนอกเหนือบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ต้องรับผิดชอบต่อกลุ่มคนหลายกลุ่ม ตลอดจนขาดการสนับสนุนจากผู้บริหาร

1.3 โครงสร้างของบรรยากาศของหน่วยงาน ได้แก่ การติดต่อสื่อสารที่ไม่ดีขาดการให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือกันทำงาน แผนการบังคับบัญชาไม่ชัดเจน

1.4 ความก้าวหน้าในวิชาชีพ ได้แก่ ขาดการสนับสนุนความก้าวหน้าในวิชาชีพ ความไม่เท่าเทียมกันในระหว่างผู้ร่วมงาน

1.5 สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในหน่วยงาน ได้แก่ สัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา

1.6 สาเหตุจากภายนอกในหน่วยงาน ได้แก่ ปัญหาครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจ

2. สาเหตุจากปัจจัยส่วนบุคคล บุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการปรับตัวต่อ ความเครียด แตกต่างกันไป อาจมีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์ ประสบการณ์ในวัยเด็ก หรือความสัมพันธ์ ภายในครอบครัว ตลอดจนบุคลิกภาพ

อีกนทาวีเชียสและเบย์นี่ (สูดาร์ตน์ หนูหอม. 2544: 29 – 30; อ้างอิงจาก Ignatavicius; & Bayne. 1991) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย เช่น การได้รับบาดเจ็บ การติดเชื้อในร่างกาย
2. ด้านจิตใจ เช่น ความขัดแย้ง การสูญเสีย
3. ด้านสังคม เช่น การไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ปัญหาเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่
4. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น มลพิษ การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ

นิวแมน (สูดาร์ตน์ หนูหอม. 2544: 30; อ้างอิงจาก Neuman. 1995) แบ่งสาเหตุของความเครียด ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความเครียดภายในบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการทำงานของร่างกาย เจตคติ ค่านิยม ความคาดหวัง รูปแบบพฤติกรรม วิธีการปรับตัว อายุ พัฒนาการ เป็นต้น
2. ความเครียดระหว่างบุคคล ได้แก่ การติดต่อสื่อสาร ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ เป็นต้น
3. ความเครียดภายนอกบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น

สรุปความเครียด เกิดขึ้นได้จากสาเหตุต่างๆ ทั้งสาเหตุในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ทำให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกันในตัวบุคคล แม้จะมาจากสาเหตุเดียวกัน แต่จากความแตกต่างกันในพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมและความมากน้อยของสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น

1.4 ระดับความรุนแรงของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในบุคคลนั้น แม้จะมีสาเหตุเดียวกันก็ตาม อาจจะมี ความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้นนอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับ ความมากน้อยของสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น ความเครียดจำแนกเป็น 4 ระดับ คือ (จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2537: 21; อ้างอิงมาจาก Friar; & Valiga. 1979: 45 – 49)

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to Day Stress) บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด การใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดในระดับนี้ จะเกิดขึ้นน้อยมาก และจะหมดไประยะเวลาอันสั้น ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับน้อย (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์งาน การพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัว และร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นน้อย และสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดรุนแรงกว่าระดับที่ 1 และ 2 อาจปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลายๆ ชั่วโมง หรืออาจเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้จะเกิดเป็นสัปดาห์หรือเป็นปี

สภาพ ปีนเจริญ (2543: 83 – 84) จำแนกระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับแรก เป็นระดับที่จิตใจมีความเครียดเพียงเล็กน้อย ถือว่า เป็นภาวะปกติในชีวิตประจำวัน ที่ทุกคนจะต้องมีในขณะที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตัวเอง ไม่ก่อให้เกิดผลเสียในชีวิต

2. ระดับสอง เป็นภาวะที่จิตใจมีความเครียดระดับปานกลาง จะแสดงออกให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและดำเนินชีวิต

3. ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด ทำให้การดำเนินชีวิตเสียสมดุลไป อาจมีการลาออกจากราชการหรือจากตำแหน่ง และหากความเครียดเกิดขึ้นอย่างรุนแรงที่สุด อาจจะต้องถึงกับกระทำอัตวินิบาตกรรมได้

เซเวรี (สุदारตน์ หนูหอม. 2544: 30; อ้างอิงจาก Savery. 1989: 17 – 20) จำแนกระดับความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับที่ 1 (Level 1) เป็นความเครียดชั่วคราว เป็นผลให้เกิดการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และมีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญ (Metabolism) ในร่างกาย

2. ความเครียดระดับที่ 2 (Level 2) เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้น ผลกระทบต่อสุขภาพจิต คือ มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ วิตกกังวล ตกใจง่าย มีอาการของความเครียดระดับที่ 1 เป็นเวลานาน

3. ความเครียดระดับที่ 3 (Level 3) เป็นความเครียดที่เพิ่มความรุนแรงขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เจ็บหน้าอก ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อบรรเทาอาการ

4. ความเครียดระดับที่ 4 (Level 4) เป็นความเครียดระดับรุนแรงที่สุด ทำให้เกิดอาการเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย ติดสุรา ติดยาคลายเครียดหรือยาระงับประสาท มีอาการทางจิตประสาทที่บ่งชี้ความรุนแรงของความเครียด และอาจรุนแรงถึงหัวใจหยุดเต้นได้

จะเห็นได้ว่า ความเครียดในระดับแรกหรือระดับต่ำ ยังเป็นภาวะของความเครียดปกติไม่มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ภาวะของความเครียดระดับนี้ ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตเพราะจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง และมีการปรับตัวที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ความเครียดในระดับที่สองหรือระดับปานกลางถือเป็นสัญญาณเตือนภัย ต้องการทางผ่อนคลายเครียดลง หากทำไม่ได้ก็จะนำเข้าสู่ระดับที่สาม ที่ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1.5 ผลของความเครียด

พสุ เดชะรินทร์ (2536: 87 – 88) กล่าวว่า ผลของความเครียดนั้น มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของความเครียดนั้นจะช่วยให้เพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน แต่คนส่วนใหญ่เมื่อนึกถึงความเครียดแล้วจะนึกถึงในทางที่ไม่ดีมากกว่า ความเครียดนั้นก่อให้เกิดปัญหาทั้งกับบุคคลและกับองค์กรที่บุคคลผู้นั้นทำงานอยู่ด้วย ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตัวบุคคล

1.1 ด้านพฤติกรรม ความเครียดจะก่อให้เกิดความเบี่ยงเบนทางพฤติกรรม โดยมีการแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ผิดแปลกไปจากธรรมดา ซึ่งอาจจะมีผลต่อตนเองและบุคคลรอบข้างด้วย เช่น ทำให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไปจนถึงการทำร้ายตนเองและผู้อื่น

1.2 ด้านจิตวิทยา ความเครียดนอกจากจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้วยังมีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลต่างๆ ด้วย เช่น อาการนอนไม่หลับ ความแปรปรวนทางอารมณ์ หรือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ

1.3 ด้านสุขภาพ ผลกระทบของความเครียดที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คือ ในด้านสุขภาพของบุคคลผู้นั้น นอกจากนั้นปัญหาเรื่องโรคหัวใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดที่สุดกับความเครียด โดย

ผู้ที่มีอาการของโรคหัวใจ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดชนิดต่างๆเกิดขึ้นประกอบด้วย นอกจากนี้ความเครียดยังสามารถนำไปสู่อาการเส้นโลหิตฝอยในสมองแตก หรือมีอาการธรรมดาต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรืออาการเจ็บป่วย

2. ผลกระทบต่อองค์กร

2.1 ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรืออาจมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2 เกิดความท้อถอยหรือยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลางานบ่อยครั้งขึ้นหรือแม้กระทั่งการลาออกจากงาน หรือการทำงานไม่สำเร็จตามกำหนดที่ตั้งจุดมุ่งหมายไว้

2.3 ความเครียด สามารถก่อให้เกิดทัศนคติไม่ดีต่อองค์กรที่ทำงาน ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง ความพอใจในการทำงาน และความภาคภูมิใจที่มีต่อองค์กรก็จะลดน้อยลง

นันทวรรณ นาวิ (2536: 41 – 43) กล่าวว่า มนุษย์สามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นอย่างดีในระดับหนึ่ง หากกลไกการปรับตัวทำงานหนักเกินไป ผลที่เกิดจากความเครียดที่มีสาเหตุต่างๆ กัน ก็จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองและแสดงอาการออกมา 3 ทาง คือ

1. อาการทางร่างกาย ร่างกายส่งผ่านความเครียดได้หลายทาง บางอย่างเป็นความเคยชิน อาการที่แสดงออกทางร่างกาย จะแสดงออกในรูปของความเจ็บป่วย ซึ่งขึ้นอยู่กับอวัยวะหรือระบบของร่างกายที่อ่อนแอที่สุด การตอบสนองของความเครียดที่พบมาก มักเกิดที่บริเวณศีรษะและเท้า เช่น ขอบเอามือแตะผม หู หรือจมูก การขบฟัน กัดริมฝีปาก เขย่าขาหรือพลิกเท้า ส่วนอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องจากความเครียด เช่น ความดันโลหิตสูง ท้องอืด ผื่นภูมิแพ้ คลอเลสเทอรอลสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น

2. อาการทางจิตใจ ความเครียดมีผลต่ออารมณ์ของเราได้หลายทาง บางอย่างเปลี่ยนแปลงเพียงภายนอก บางอย่างอยู่ในระดับลึกและรุนแรง เช่น อาการกระสับกระส่าย ขาดความอดทน เป็นอาการภายนอกของความก้าวร้าว และความกังวลที่อยู่ลึกลงไปภายในนอกจากนี้ยังมีความรู้สึกของความสำนึกผิด ความละอาย หรือรู้สึกช่วยตัวเองไม่ได้ หมดหวัง หดหู่ อารมณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจ หากเกิดขึ้นและดำรงอยู่นาน

3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ก้าวร้าว นอนได้ไม่เต็มที่ ทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ลุกไถสละ แสดงกิริยาอาการที่เกินสมควร พุดเร็วเกินไปหรือดิ่งเกินไป

สรุป ผลของความเครียดนั้น มีผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย มีความกังวล ก้าวร้าว ความเครียดยังส่งผลต่อการทำงาน โดยประสิทธิภาพในการทำงานจะลดน้อยลง เกิดความท้อในการทำงานและอาจจะทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะส่งผลทำให้บุคคลนั้นเสื่อมโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ความเครียดของนิสิต

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stress) เกิดขึ้นได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลายๆ อย่าง ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุหรือปัจจัยเดียวกันแต่อาจมีความรุนแรงไม่เท่ากัน เพราะองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลมีหลายประการคือ พื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้นและความมากน้อยของสิ่งที่กระตุ้น สำหรับในวิจัยนี้ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี จำแนกแบ่ง 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

2.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอน หมายถึง การดำเนินการที่มีผลต่อการจัดการเรียนการสอน เช่น การจัดแบ่งเวลาเรียนแต่ละรายวิชาเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียน พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ วิธีการสอน ระยะเวลาในการเรียนการสอนและการจัดสอบ การวัดผลและประเมินผล บรรยากาศในการเรียนการสอน ตลอดจนการมอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สุมิตร คุณากร (2523: 23) ได้ให้ความเห็นว่าการเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ผู้เรียน ผู้สอน สิ่งแวดล้อม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน มิมส์ (อัจจรา สุขารมณี; และคนอื่นๆ. 2542: 22; อ้างอิงจาก Mims. 1970: 53 – 55) ได้รายงานผลการวิจัยที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยซินเนติ (Cincinnati University) โดยให้นักศึกษาประเมินผลการสอนของอาจารย์ พบว่า พฤติกรรมของอาจารย์ นักศึกษาคิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด คือ มีความยุติธรรมในการทดสอบและประเมินผล มีความสามารถในการจูงใจให้นักศึกษามีความสนใจในวิชาเรียน มีการวางแผนการสอนอย่างมีระบบ มีความพร้อมในการให้คำอธิบายอย่างชัดเจน มีความพร้อมในการสอน พรเทพ ไทยรักษ์ (2539: 184) ได้ศึกษาทัศนคติของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาต่อกระบวนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ใน ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน นักศึกษาเห็นว่า กระบวนการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก ในการจัดการเรียนการสอน อาจารย์มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ เสนอเค้าโครงเนื้อหารายวิชา กำหนดการสอนที่ทำและเงื่อนไขต่างๆ ให้ทราบอย่างชัดเจน และกระตุ้นให้นักศึกษาได้ทำการศึกษาค้นคว้าตามที่อาจารย์มอบหมาย และเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้รู้จักคิด วิเคราะห์ วิจัย อภิปราย และแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ระหว่างนักศึกษา และมีข้อเสนอแนะว่า อาจารย์ควรใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความสนใจ

สรุป การจัดการเรียนการสอน คือ การวางแผนการสอนอย่างมีระบบ มีกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผล ตลอดจนบรรยากาศในการเรียนการสอนในห้องเรียน

2.2 ด้านทักษะในการเรียน

ทักษะในการเรียน หมายถึง ความสามารถในการอ่าน การวิเคราะห์วิจารณ์ การเขียนรายงาน การค้นคว้าข้อมูลและการนำเสนอรายงาน ตลอดจนความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ

ดั่งที่ อัจฉรา วงศ์โสธร (2532: 1) กล่าวว่า ทักษะการเรียนรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยช่วยให้มีวิธีแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและการปรับปรุงการเรียนรู้ของตนให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยผู้สอนให้กำหนดเป้าหมายของการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมต่อผู้เรียนด้วย จากการศึกษาวิจัยของ ยูพาพิน ศรีโพธิ์งาม วัลยา ตันตโยทัย และ จริยา วิทวัสสุภร (2543: 193 – 200) ซึ่งทำการวิจัยเรื่อง ความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท ระหว่างภาคการศึกษาแรก ผลวิจัยพบว่า สถานการณ์ที่นักศึกษาพิจารณาว่า เป็นความเครียด จัดกลุ่มได้ 5 ด้าน คือ ด้านการขาดประสบการณ์ในการวิเคราะห์ วิจัย สัมมนา และการนำเสนอ ด้านปัญหาและอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษ ด้านจำนวนของงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชาที่มีมากในเวลาจำกัด ด้านการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมและชีวิตประจำวัน และด้านปัญหาเศรษฐกิจและครอบครัว

สรุป ด้านทักษะในการเรียน หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาในด้านการฟัง ด้านการพูด ด้านการอ่าน และในด้านการเขียน

2.3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน

สภาพแวดล้อมทางการเรียน หมายถึง สิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวนิสิตระดับปริญญาตรีที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอน เช่น ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการศึกษาความพร้อมของเอกสารตำราทางวิชาการมีเพียงพอ การบริการแก่นิสิต การให้บริการของห้องสมุด ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกในมหาวิทยาลัย วิจิตร ศรีสอาน (2518: 52 – 53) ได้กล่าวว่า การเรียนการสอนจะดีหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ระบบการวัดผลที่มีประสิทธิภาพ ระบบบริการห้องสมุด โสตทัศนศึกษา ศูนย์เอกสาร ศูนย์หนังสือ วัสดุอุปกรณ์ทางการศึกษา และเทคโนโลยีใหม่ๆ สิ่งเหล่านี้ จะช่วยสร้างความสนใจให้ผู้เรียนสนใจที่จะเรียน ทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนจำได้นานอีกด้วย สุภิญญา สุวรรณาคินทร์ (2535: 116) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา พบว่า อาจารย์ นักศึกษาและผู้บริหาร มีความต้องการให้ห้องสมุดกลางและห้องสมุดคณะ จัดหา ตำรา วารสาร เอกสารทางวิชาการและวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เปิดสอน หนังสือต้องมีคุณภาพ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือไว้ให้บริการด้านประมวลผลข้อมูลกลางประกอบการเรียนการสอน นอกจากนี้ยังต้องการให้จัดหาแหล่งเงินทุนจากหน่วยงานภายนอก เพื่อนำมาจัดสรรเป็นทุนการศึกษา ทุนอุดหนุนการทำวิจัยสำหรับการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ส่วน ประสงค์ วงศาโรจน์ (2541: 86 – 87) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอนของวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา พบว่า ด้านการเรียนการสอน ผู้บริหารและอาจารย์เห็นตรงกันว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากบรรยากาศทางด้าน การเรียนการสอนยังไม่เหมาะสม ในด้านวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น ที่ทันสมัยที่ใช้สอนภายในห้องเรียนยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษาและอาจารย์ และในการเรียนการสอนบางรายวิชาไม่เป็นไป

ตามวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอน ส่วนนักศึกษาเห็นว่า ด้านการเรียนการสอนเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

สรุป ด้านสภาพแวดล้อม คือสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆภายในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วยอาคารเรียน ห้องเรียน ห้องสมุด โรงอาหาร ที่นั่งพักผ่อน เป็นต้น หรือเป็นสิ่งที่อยู่ล้อมรอบภายในมหาวิทยาลัยที่อำนวยความสะดวกให้แก่ชีวิต

2.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง การปฏิสัมพันธ์ระหว่างนิสิตระดับปริญญาตรีกับเพื่อน มีความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อน การปรับตัวนิสัย หรือการแบ่งกลุ่ม แบ่งพวกภายในชั้นเรียน ตลอดจนการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ กับกลุ่มเพื่อนและการช่วยเหลือกันในการทำงานกลุ่ม วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530: 45 – 46) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนไว้ ดังนี้

1. เป็นกลุ่มที่จะประสานชีวิตจากสังคมในบ้านไปสู่สังคมมหาวิทยาลัย ทำให้นิสัยได้รู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง
2. เป็นกลุ่มที่สนับสนุนและเป็นเครื่องมือให้บรรลุและเป็นเครื่องมือให้บรรลุเป้าหมายทางพฤติกรรมของการศึกษาในมหาวิทยาลัย
3. เป็นกลุ่มที่สนับสนุน สนองอารมณ์จิตใจ และความต้องการของนิสิต ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับอาจารย์ ห้องเรียนและมหาวิทยาลัย
4. เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้เรียนรู้ และเข้าใจชีวิตการอยู่ร่วมกัน การสมาคมและการทำงานกับคนที่มีความหลังแตกต่างกันได้ดี
5. กลุ่มเพื่อนอาจมีการยุยงให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กระตุ้นให้เกิดความคิดหรือประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงของนิสัย หรือทางกลับกัน กลุ่มเพื่อนก็อาจจะช่วยกันบำรุงรักษาสภาพที่คงเดิม ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้
6. นิสิตที่เรียนไม่ค่อยดีหรือมีความผิดหวัง กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้นิสัยเลือกทางออกทางอื่นหรือช่วยให้นิสิตมีภาพพจน์ในทางบวก โยจะสนับสนุนให้ความสนใจต่อสิ่งอื่นที่มีใช้การศึกษา
7. องค์การบริหารนิสิตมักจะมีหน้าที่เป็นพรรคพวกของนิสิตแต่ละคน อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนดังกล่าวเป็นผลมาจากการรวมตัวของนิสิต มีการแพร่จากแต่ละคนไปสู่กลุ่มไปสู่บุคคล การใช้ชีวิตในสังคมมหาวิทยาลัย ตลอดจนพัฒนาการด้านต่างๆของนิสิตให้เจริญงอกงาม เช่นเดียวกับ (ประกอบคุปรัตน์. 2525: 179 – 180; อ้างอิงจาก Feldman; & Newcomb. 1970) ได้สรุปความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาว่าเพื่อนสามารถช่วยทำให้นักศึกษามีความมั่นใจและพอใจในตนเองยิ่งขึ้น และเพื่อนยังช่วยทำหน้าที่ในการฝึกการเข้าสังคมแก่นักศึกษา และช่วยในการสร้างสัมพันธ์ส่วนตัวซึ่งจะส่งผลในการช่วยเหลือกันในระหว่างการทำงานกลุ่มได้ นอกจากนี้การศึกษาของแม็คเคย์ (อัจฉรา สุขารมณ;

และคนอื่นๆ. 2542: 29; อ้างอิงจาก Makay. 1980: 4 – 9) พบว่า กลุ่มเพื่อนมีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลอย่างมากในการให้คำปรึกษา นักศึกษาจะรับฟังคำแนะนำและรับรู้เรื่องต่างๆ จากกลุ่มเพื่อนมากกว่า เพราะจะรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน พูดภาษาเดียวกันและมีส่วนร่วมในปัญหาร่วมกัน นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังช่วยให้ นักศึกษามีการพัฒนาในเรื่องของการรู้จักตนเอง ช่วยในวิธีการแก้ปัญหาและส่งเสริมทักษะในการตัดสินใจ

สรุป ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่ใกล้ชิดสนิทสนมกัน ให้คำปรึกษา กัน ตลอดจนให้ความสนับสนุน และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนิสิต

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนิสิต เป็นเรื่องที่สำคัญและส่งผลในด้านต่างๆ ของนิสิต สำหรับวิจัยนี้ผู้วิจัยได้แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลที่มีต่อความเครียดไว้ 4 ด้าน ดังนี้

3.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ได้มีนักการศึกษาให้คำนิยามหรือความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ต่างๆ กัน ดังนี้

กูด (Good. 1959: 7) ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง การทำให้สำเร็จ (Accomplishment) หรือประสิทธิภาพด้านการกระทำในทักษะที่กำหนดให้ หรือในด้านความรู้ ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง การเข้าถึงความรู้ (Knowledge Attained) การพัฒนาทักษะในการเรียน ซึ่งอาจจะพิจารณาจากคะแนนสอบที่กำหนด คะแนนที่ได้จากงานที่ครูมอบหมายให้ หรือทั้งสองอย่าง

มิลแมน และ กรีน (กรมวิชาการ. 2536: 21; อ้างอิงจาก Millman; & Greene. 1989) ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ปริมาณ และลักษณะของความรู้ในสาขาวิชาที่บุคคลได้รับ ลักษณะการจัดองค์ประกอบ และโครงสร้างของความรู้ และการใช้ประโยชน์โครงสร้างของความรู้ในการแก้ปัญหา ในการคิดเชิงสร้างสรรค์ ในการประเมินความน่าเชื่อถือของข้ออ้าง และในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ไอแซงค์ อาโนลด์ และไมลีย์ (Eysenk, Arnold; & Meili. 1972: 6) ให้ความหมาย ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการทำงานที่ต้องอาศัยความพยายามอย่างมาก ซึ่งเป็นผลมาจากการกระทำที่ต้องอาศัยความสามารถ ทั้งร่างกายและทางสติปัญญา ดังนั้นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงเป็นขนาดของความสำเร็จที่ได้รับจากการเรียน โดยอาศัย ความสามารถเฉพาะตัวบุคคล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอาจจะได้จากกระบวนการที่ไม่ต้องอาศัยการทดสอบ เช่น การสังเกต การตรวจการบ้าน หรืออาจได้ในรูปของเกรดจากโรงเรียน ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการที่ซับซ้อน และระยะเวลาพอสมควร หรือได้จากการวัดจากแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั่วไป

กาญจน์ ไซติชัยวิวงศ์กุล (2547: 29; อ้างอิงจาก เขียรชัย งามทิพย์วัฒนา; และคนอื่นๆ (2543: 59 – 69) ได้ศึกษาความเครียด และความสัมพันธระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กับรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2542 จำนวน 207 คน ผลการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียด กล่าวคือ พบความเครียดมากในนักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีผลการเรียนอ่อน รองลงมาคือ ผู้ที่มีการเรียนพอใช้

จากความหมาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสำเร็จ ความสมหวัง ในด้านการเรียนรู้ หรือความรู้ ความสามารถของบุคคลอันได้มาจากการเรียนรู้ และความสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหา และศึกษาต่อไปได้ ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา หรือแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทั่วไป

3.2 ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว

หมายถึง ระดับฐานะของผู้ปกครองนักศึกษา อันได้แก่ รายได้ของบิดา รายได้ของมารดา ของแต่ละครอบครัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบความเครียดที่มีอิทธิพลประการหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะเมื่อฐานะเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัวต่างกัน ย่อมจะส่งผลถึงค่าใช้จ่ายในการเรียน การอบรมเลี้ยงดู ซึ่งอาจจะมีผลกระทบถึงการเรียนด้วย สภาพเศรษฐกิจของบุคคลมักจะมีสะท้อนถึงการประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในสังคม และวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะมีค่านิยม ความร่ำรวยหรือความสำเร็จทางวัตถุ (Material Success) บุคคลที่มีฐานะดี มักจะมีตำแหน่งหน้าที่ทางสังคมในระดับสูง โดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้ และที่อยู่อาศัย เป็นต้น

รัชณี อัครรุ่งนิรันดร์ และ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2531: 113 – 118) ได้ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 6 จำนวน 217 คน โดยใช้แบบสอบถาม HOS และแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดสูงที่สุด และนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 6 มีคะแนนความเครียดต่ำสุด สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา โรคประจำตัวของนิสิต สุขภาพของมารดาและการเสียชีวิตของมารดา ปัญหาด้านการเงิน และความสามารถคุยกับเพื่อนที่ไว้ใจได้

ประภัสรา จันทรวงศา (2548: 68) ได้ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 343 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความเครียด จำแนกตามเพศ ชั้นปี แผนการศึกษา คณะวิชา การรับรู้เศรษฐกิจทางการเงิน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคิดเชิงบวก ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในการเรียนในระดับปานกลาง และสูงตามลำดับ

กาญจน์ โชติชัยวิวงศ์กุล (2547: 37) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทย์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษา

แพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทย์ ศิริราชพยาบาล ปีการศึกษา 2546 จำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ความเครียด ที่ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามวัดความเครียดของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ บุคลิกภาพ และรายได้ต่างกัน จะมีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

สรุป ฐานะเศรษฐกิจทางครอบครัว หมายถึง ระดับฐานะเศรษฐกิจของผู้ปกครอง ได้แก่ รายได้ ของบิดา มารดา ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพราะเมื่อฐานะเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัวต่างกัน ย่อมจะ ส่งผลถึงค่าใช้จ่ายในการเรียน และอาจจะมีผลกระทบถึงการเรียนด้วย

3.3 สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

กลุ่มเพื่อนที่มีความสำคัญหรืออิทธิพลต่อนิสิตหลายประการด้วยกัน ดังนั้นนิสิตจึงต้องพยายาม ปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ซึ่งทำให้นิสิตมีชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาได้อย่างเป็นสุข กลุ่มเพื่อน จึงมีผล ต่อสุขภาพจิตของนิสิตด้วย นิสิตทุกคนต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ถ้าหากรู้ว่า มีคนชอบพอ รักใคร่ และเพื่อนๆ ยอมรับพร้อมที่จะช่วยเหลือยามที่มีทุกข์ สุขภาพจิตของนิสิตก็จะดีไม่มีความวิตกกังวล แต่ในทางตรงข้าม หากนิสิตรู้สึกว่ากลุ่มเพื่อนไม่ชอบนิสิต เพื่อนๆ เมินเฉย ไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อนๆ นิสิตก็จะเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งก็สามารถส่งผลให้เกิดความเครียดได้

ไพฑูริย์ สีนลารัตน์ (2524: 12) ได้แบ่งความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. ความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์ คือ ความสัมพันธ์ซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของความรู้สึก และความผูกพันระหว่างเพื่อน เป็นการตัดสินใจพิจารณาโดยอาศัยความรู้สึกและอารมณ์เป็นหลักกิจกรรม ที่เกี่ยวเนื่องกับความสัมพันธ์แบบนี้เป็นกิจกรรมทางความรู้สึก อารมณ์ เช่น การบันเทิง
2. ความสัมพันธ์ทางสติปัญญาตั้งอยู่บนเหตุผลและหลักการ อาศัยความรู้ ความคิด และเหตุผลและสติปัญญาเป็นเครื่องเชื่อมโยง เช่น ความรู้สึกระหว่างเพื่อนร่วมงาน ระหว่างอาจารย์กับ ศิษย์ที่ใฝ่หาความรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน การตัดสินใจปัญหาใดๆ ก็อาศัยเหตุผล และ หลักการและความรู้เป็นหลัก ผู้มีเหตุผลที่ดีกว่าย่อมถูกต้อง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์นี้ ได้แก่ การอภิปราย พูดคุย ถกเถียง ประชุม หรือสัมมนากันในเรื่องของวิชาความรู้ พบว่า ลักษณะของนิสิตที่ เหมือนกันจะนำไปสู่ความสมานสามัคคีของกลุ่ม

นอกจากนี้ยังพบว่า สัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อนทำให้บุคคลมีสิ่งยึดเหนี่ยวไม่เกิดความรู้สึก ถูกทอดทิ้งให้หัวเหว่กันไป เมื่อมีปัญหาที่สามารถพูดระบายความเครียดหรือความกดดัน การคบเพื่อน จะช่วยให้ได้ปรับทุกข์ แล้วยังสามารถช่วยให้การทำงานกลุ่ม กิจกรรมการเรียนดำเนินไปได้อีกด้วย

สรุป สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่มีปฏิสัมพันธ์กัน คอย ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจเวลาเพื่อนมีความทุกข์ และคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3.4 การอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูบุตรของครอบครัวนั้น สามารถกระทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงก็บอกกันตรงๆ ว่า ต้องทำอะไรจึงจะวางตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น สอนให้มีวินัย มีสัมมาคารวะ รู้จักไหว้เมื่อพบผู้ใหญ่ การบอกกันโดยตรงนี้ บางครั้งจะมีทั้งการให้รางวัลและการลงโทษ ส่วนการอบรมทางอ้อม เป็นการอบรมแบบไม่เป็นทางการ อาจจะเป็นการเลียนแบบหรือรับเข้าตัวโดยไม่รู้ตัว เช่น พ่อแม่ชอบใช้คำหยาบคาย ลูกก็ใช้คำหยาบคาย พ่อแม่สกปรกลูกก็สกปรกด้วย (ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2546: 25)

อีริคสัน (Erikson. 1968: 96 – 99) กล่าวว่า เด็กทารกที่ได้รับความสุขความพอใจจากการดูแลอย่างใกล้ชิดของมารดาตั้งแต่แรกเกิด จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรักใคร่ไว้ใจมารดา และเมื่อเติบโตขึ้นจะเผยแพร่ความรู้สึกรักใคร่ไว้ใจนี้ไปยังผู้อื่น และสภาพแวดล้อมที่แปลกใหม่ ซึ่งจะทำให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดีในเวลาต่อมา เกี่ยวกับการมีสุขภาพจิตที่ดีของเด็กโดยตรง

มูสเซน (Mussen. 1963: 71 – 73) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูในระยะต้นของชีวิต ควรมีพื้นฐานของความรัก และความอบอุ่นเป็นสำคัญ โดยการเรียนรู้ทางสังคมครั้งแรกของเด็กจะเกิดขึ้นจากการมีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นสภาพแวดล้อม วิธีการอบรมเลี้ยงดู ทัศนคติ

บัลดวิน (Baldwin. 1980: 499) กล่าวว่า ลักษณะบุคลิกภาพทั้งหมดเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กมีความสัมพันธ์กับวิธีการอบรมเลี้ยงดู และวิธีการลงโทษของพ่อแม่โดยตรง ซึ่งพ่อแม่ที่ใช้วิธีการลงโทษทางกายกับเด็กบ่อยครั้ง และรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ จะมีผลให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมต่อต้านสังคม

สรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดา หรือผู้ดูแลปฏิบัติต่อบุตร และการเรียกร้องให้บุตรปฏิบัติต่อตน และผู้อื่นในทำนองต่างๆ ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชีวิตเด็ก ทำให้บุตรได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว และเลียนแบบการกระทำต่างๆ ของผู้อบรมเลี้ยงดู

นักจิตวิทยาหลายท่านได้ทำการวิจัย ถึงลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูออกเป็นประเภทต่างๆ ตามวิธีการและจุดประสงค์ของแต่ละงานวิจัย ดังเช่น

เฮอร์ลอค (สาทร ใจตรง. 2548: 31; อ้างอิงจาก Hurlock. 1973) ได้แบ่งลักษณะการควบคุมวัยรุ่นของพ่อแม่ที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัว และบุคลิกภาพของวัยรุ่นออกเป็น 4 แบบ ดังนี้

1. แบบเข้มงวดกดขี่ (Authoritarian Control) ในบ้านที่เข้มงวดกดขี่จะทำให้วัยรุ่นเป็นคนที่ยอมตาม และกลัวที่จะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ที่คาดหวังให้ความรับผิดชอบมากขึ้นตามวัย ในขณะที่วัยรุ่นเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ นั้น วัยรุ่นจะเกิดความไม่พอใจพ่อแม่ขึ้นเรื่อยๆ การเลี้ยงดูแบบนี้จะขัดขวางไม่ให้วัยรุ่นเป็นตัวของตัวเองตามที่เขาต้องการ ด้วยเหตุนี้วัยรุ่นจึงสะสมความขุ่นเคืองใจอย่างรุนแรง และจะแสดงการต่อต้านโดยการไม่พูดไม่จา

พ่อแม่หรือไม่ปรึกษาหารือ ไม่ขอคำแนะนำเมื่อเวลามีปัญหา ซึ่งผลของการควบคุมเข้มงวดกวดขัน จะทำให้เกิดความบาดหมางที่รุนแรงระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ได้

2. แบบประชาธิปไตย (Democratic Control) วัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมแบบประชาธิปไตย จะมีสัมพันธภาพที่ราบรื่นกับผู้ปกครองได้มากกว่าแบบแรก จากการที่วัยรุ่นชื่นชม และยอมรับนับถือในตัวพ่อแม่ จะทำให้วัยรุ่นอยากเข้าหาพ่อแม่เพื่อปรึกษาหารือเวลาที่มีปัญหาวัยรุ่น จึงมีทัศนคติที่ดีต่อพ่อแม่ มากกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมแบบเข้มงวดกวดขัน นอกจากนี้ วัยรุ่นจะชื่นชมชีวิตในบ้านชื่นชมในสิ่งที่พ่อแม่ทำ และไม่ถึงขั้นที่จะแสดงออกถึงความยอมรับนับถือและความชื่นชมที่เขามีต่อพ่อแม่ ผลก็คือ ทำให้บรรยากาศของบ้านมีความอบอุ่นและมีการยอมรับ

3. แบบปล่อยปละละเลย (Permissiveness) คือ ไม่มีการควบคุม ผลของการไม่ควบคุมแบบนี้ จะทำให้วัยรุ่นไม่ยอมรับนับถือในตัวพ่อแม่ ไม่ชื่นชมยินดีในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้มีแรงจูงใจที่จะช่วยตัวเองในการดำเนินชีวิต วัยรุ่นจึงคาดหวังแบบเห็นแก่ตัวให้พ่อแม่ทำอะไรในขณะที่เขาทำอะไรตอบแทนพ่อแม่เพียงเล็กน้อยหรือไม่ตอบแทนอะไรเลย วัยรุ่นที่ได้รับอนุญาตให้ทำอะไรก็ได้ ตามใจทุกอย่างจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่มีความมั่นใจ เมื่อใดที่วัยรุ่นทำสิ่งที่ผิดเขาจะรู้สึกขุ่นเคืองใจต่อต้านพ่อแม่ และตำหนิว่าเป็นความผิดของพ่อแม่ที่ไม่แนะนำหรือห้ามปรามเขา

4. แบบไม่สม่ำเสมอ (Inconsistent Control) การควบคุมไม่สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมแบบผ่อนผัน หรือแบบเข้มงวดกวดขัน เมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรมจากความไม่สม่ำเสมอจากพ่อแม่ วัยรุ่นและญาติพี่น้องจะช่วยทำการต่อต้านพ่อแม่และปกป้องวัยรุ่นที่ไม่ได้รับความยุติธรรม

จากการศึกษางานวิจัยของ เสาวภา เบ็ญจพันธ์ทวี (2540: 57 – 58) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัวเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล - อารมณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 และการอบรมเลี้ยงดูแบบหลงโทษ ทางจิต - ทางกายภาพ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ใจทิพย์ พวงทอง (2540: 114) ได้ศึกษาความสอดคล้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาตามการรับรู้ของบุตรวัยรุ่น พบว่า มีความสอดคล้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาแบบประชาธิปไตยเกี่ยวข้องกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อยที่ระดับ .05 กับการปรับตัวของวัยรุ่น 5 ด้าน คือ ด้านการมองเห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง ด้านความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ด้านความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี ด้านความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท และมีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อยที่ระดับ .01 กับการปรับตัวทางสังคม ด้านทักษะทางสังคม ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและด้านสัมพันธ์กับสังคม

วชิราพรณ์ มอนเต้ (2546: 73 – 74) ศึกษาเรื่อง ผลของการอบรมเลี้ยงดูและบรรยากาศในครอบครัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยรุ่นที่มีบรรยากาศในครอบครัวแตกต่างกัน จะมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยและทฤษฎีดังกล่าวมา แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว และความสำคัญของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู เพราะครอบครัวนั้นสามารถอบรมถ่ายทอดพฤติกรรม และพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เนื่องจากบุคคลนั้น ดำรงชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น ดังนั้น การอบรมสั่งสอน การปลูกฝัง ถ่ายทอดคุณธรรมจริยธรรมและวัฒนธรรม ซึ่งมีแบบอย่างและแบบแผนมาจากบิดามารดา จึงมีอิทธิพลต่อบทบาทการดำเนินชีวิตของเด็กอย่างยิ่ง

4. การจัดการศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ระบบการจัดการศึกษาแบ่งการเรียนออกเป็น 3 ระบบ ดังนี้

1. การจัดการศึกษาตลอดปีการศึกษาโดยไม่แบ่งภาค หนึ่งปีการศึกษามีระยะเวลาการศึกษาไม่น้อยกว่า 30 สัปดาห์
2. การจัดการศึกษาโดยแบ่งเป็นภาค ดังนี้
 - 2.1 การศึกษาระบบทวิภาค คือ ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 2 ภาค การศึกษาปกติหนึ่งภาคการศึกษาปกติมีระยะเวลาการศึกษาไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์
 - 2.2 การศึกษาระบบไตรภาค คือ ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 3 ภาคการศึกษาปกติหนึ่งภาคการศึกษาปกติมีระยะเวลาการศึกษาไม่น้อยกว่า 12 สัปดาห์
 - 2.3 การศึกษาระบบจตุรภาค คือ ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 4 ภาคการศึกษาปกติหนึ่งภาคการศึกษาปกติมีระยะเวลาการศึกษาไม่น้อยกว่า 10 สัปดาห์
3. การจัดการศึกษาเฉพาะภาคฤดูร้อน เป็นการจัดการศึกษาปีละ 1 ภาคการศึกษา โดยมีระยะเวลาเรียนไม่น้อยกว่า 8 สัปดาห์
4. การจัดการศึกษาระดับปริญญาตรี ใช้ระบบหน่วยกิต โดย 1 หน่วยกิต ต้องจัดการเรียนการสอนไม่น้อยกว่า 15 ชั่วโมง การจัดการศึกษาแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

4.1 การศึกษาแบบเต็มเวลา (Full Time) นิสิตจะต้องลงทะเบียนรายวิชาในแต่ละภาคการศึกษา ไม่น้อยกว่า 9 หน่วยกิต แต่ไม่เกิน 22 หน่วยกิต ยกเว้นในกรณีที่นิสิตมีหน่วยกิตที่เหลือสำหรับลงทะเบียน ตามหลักสูตรน้อยกว่า 9 หน่วยกิต

4.2 การศึกษาแบบไม่เต็มเวลา (Part Time) นิสิตจะต้องลงทะเบียนรายวิชา ไม่เกิน 9 หน่วยกิต

5. หน่วยกิต หมายถึง การกำหนดแสดงปริมาณการศึกษาที่นิสิตได้รับ แต่ละรายวิชาจะมี หน่วยกิตกำหนดไว้ ดังนี้

5.1 รายวิชาภาคทฤษฎี ที่ใช้เวลาบรรยายหรืออภิปรายปัญหา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์หรือ ไม่น้อยกว่า 15 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษาปกติ ให้มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต ระบบทวิภาค

5.2 รายวิชาภาคปฏิบัติที่ใช้เวลาฝึกหรือทดลอง 2 ถึง 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือไม่น้อยกว่า 30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษาปกติ ให้มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิตระบบทวิภาค

5.3 การฝึกงานหรือการฝึกภาคสนาม ที่ใช้เวลาฝึก 3 ถึง 9 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือไม่น้อยกว่า 45 ถึง 135 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษาปกติ ให้มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิตระบบทวิภาค

5.4 การปฏิบัติการในสถานศึกษาหรือปฏิบัติตามคลินิก ที่ใช้เวลาปฏิบัติงาน 3 ถึง 12 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ หรือ 45 ถึง 180 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษาปกติ ให้มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิตระบบทวิภาค

5.5 การศึกษาด้วยตนเอง (Self Study) ที่ใช้เวลาศึกษาด้วยตนเองจากสื่อการเรียนตาม ที่อาจารย์ผู้สอนได้เตรียมการไว้ให้นิสิตได้ใช้ศึกษา 1 ถึง 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือ 15 ถึง 30 ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษาปกติ ให้มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิตตามระบบทวิภาค

หลักสูตรการศึกษา

จำนวนหน่วยกิตและระยะเวลาการศึกษา ตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี มีดังนี้

1. หลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 120 หน่วยกิต ใช้เวลา ศึกษาไม่เกิน 8 ปีการศึกษาสำหรับการลงทะเบียนเรียนเต็มเวลา และไม่เกิน 12 ปีการศึกษา สำหรับการลงทะเบียนเรียนไม่เต็มเวลา

2. หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 150 หน่วยกิต ใช้ เวลาศึกษาไม่เกิน 10 ปีการศึกษาสำหรับการลงทะเบียนเรียนเต็มเวลา และไม่เกิน 15 ปีการศึกษา สำหรับการลงทะเบียนเรียนไม่เต็มเวลา

3. หลักสูตรปริญญาตรี (ไม่น้อยกว่า 6 ปี) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 180 หน่วยกิต ใช้เวลาศึกษาไม่เกิน 12 ปีการศึกษา สำหรับการลงทะเบียนเรียนเต็มเวลา และไม่เกิน 18 ปีการศึกษา สำหรับการลงทะเบียนเรียนไม่เต็มเวลา

4. หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 72 หน่วยกิต ใช้เวลาศึกษาไม่เกิน 4 ปีการศึกษาสำหรับการลงทะเบียนเรียนเต็มเวลา และไม่เกิน 6 ปีการศึกษา สำหรับการลงทะเบียนเรียนไม่เต็มเวลา

5. หลักสูตรปริญญาตรี (เทียบความรู้) มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 120 หน่วยกิต ใช้เวลาศึกษาไม่เกิน 8 ปีการศึกษา สำหรับการลงทะเบียนเรียนเต็มเวลา และไม่เกิน 12 ปีการศึกษา สำหรับการลงทะเบียนเรียนไม่เต็มเวลา

6. การนับเวลาการศึกษา ให้นับจากวันที่เปิดภาคการศึกษาแรกที่รับเข้าศึกษาในหลักสูตรนั้น

7. โครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วยหมวดวิชาศึกษาทั่วไป หมวดวิชาเฉพาะ หมวดวิชาเลือกเสรี โดยมีสัดส่วนจำนวนหน่วยกิตของแต่ละหมวดวิชา ดังนี้

7.1 หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต

7.2 หมวดวิชาเฉพาะ หมายถึง วิชาแกน วิชาเฉพาะด้าน วิชาพื้นฐานวิชาชีพ และวิชาชีพ ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวม ดังนี้

7.2.1 หลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 84 หน่วยกิต

7.2.2 หลักสูตรปริญญาตรี (5 ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 114 หน่วยกิต

7.2.3 หลักสูตรปริญญาตรี (6 ปี) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 144 หน่วยกิต

7.2.4 หลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 42 หน่วยกิต

7.2.5 หลักสูตรปริญญาตรี (เทียบความรู้) ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 84 หน่วยกิต

หมวดวิชาเฉพาะอาจจัดในลักษณะวิชาเอกเดี่ยว วิชาเอกคู่ หรือวิชาเอกและวิชาโทก็ได้ โดยวิชาเอกต้องมีจำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต และวิชาโทต้องมีจำนวนหน่วยกิตไม่น้อยกว่า 15 หน่วยกิต ในกรณีที่จัดหลักสูตรแบบวิชาเอกคู่ต้องเพิ่มจำนวนหน่วยกิตของวิชาเอกอีกไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต และให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 150 หน่วยกิต

1. หมวดวิชาเลือกเสรี หมายถึง รายวิชาใดๆ ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาเลือกเรียนในหลักสูตรระดับปริญญาตรี ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด โดยให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต

2. หมวดกิจกรรม หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัย โดยไม่นับหน่วยกิต จากการศึกษาการจัดการศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รวมถึงการศึกษา เอกสารและงานวิจัย และการสัมมนาชนิดที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ทำให้ทราบว่า ใน การศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

ทุกคน ผู้วิจัยเห็นว่า การศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ศึกษาในด้าน การจัดการเรียน การสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จะมี ประโยชน์ต่อผู้บริหาร คณาจารย์และนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทาง ในการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการป้องกันและลดมลภาวะเครียดของนิสิตได้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย เพื่อศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้ คือ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรและองครักษ์ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5,049 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรและองครักษ์ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2554 ได้มาโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางสำเร็จรูปของ เครจิจ และ มอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 608) ที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ได้กลุ่มตัวอย่าง 358 คน จากนั้นใช้วิธีสุ่มแบบชั้น (Stratified Random Sampling) โดยการเทียบสัดส่วนจำแนกตามกลุ่มคณะวิชาดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มคณะวิชา

กลุ่มคณะวิชา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1. มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	2,704	192
2. วิทยาศาสตร์สุขภาพ	962	68
3. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1,383	98
รวม	5,049	358

ที่มา : กองบริการการศึกษา 26 กรกฎาคม 2554

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตและเป็นข้อมูลพื้นฐานของเนื้อหาในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาการสร้างแบบสอบถามตามมาตรฐานประมาณค่าตามแนวของ ไคเคิร์ท (Likert)
3. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนิสิต ชั้นปีที่ 1 ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนิสิต ได้แก่ เพศ คณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิำเนา สถานะเศรษฐกิจทางครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของนิสิต ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยศึกษาแนวคิดมาจากแบบสอบถามความเครียด ของ กรวิภา กัญญาลา (2546: 77 – 87) และนำมาปรับปรุงเพื่อให้สอดคล้องตามนิยามศัพท์เฉพาะ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของไลเคิร์ท (Likert) แบ่งเป็น 4 ด้าน จำนวน ด้านละ 15 ข้อ รวมทั้งหมด 60 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดวิธีการให้คะแนนในการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง	นิสิตรู้สึกว่าคุณความนั้นเป็นความจริงเกี่ยวกับตนเองมากที่สุด
คะแนน 4 หมายถึง	นิสิตรู้สึกว่าคุณความนั้นเป็นความจริงเกี่ยวกับตนเองมาก
คะแนน 3 หมายถึง	นิสิตรู้สึกว่าคุณความนั้นเป็นความจริงเกี่ยวกับตนเองจริงปานกลาง
คะแนน 2 หมายถึง	นิสิตรู้สึกว่าคุณความนั้นเป็นความจริงเกี่ยวกับตนเองจริงน้อย
คะแนน 1 หมายถึง	นิสิตรู้สึกว่าคุณความนั้นเป็นความจริงเกี่ยวกับตนเองน้อยที่สุด

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์สำหรับแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ย ตามแนวคิดของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538: 9) ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย	4.50 – 5.00	หมายความว่า นิสิตมีความเครียดมากที่สุด
ค่าคะแนนเฉลี่ย	3.50 – 4.49	หมายความว่า นิสิตมีความเครียดมาก
ค่าคะแนนเฉลี่ย	2.50 – 3.49	หมายความว่า นิสิตมีความเครียดปานกลาง
ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.50 – 2.49	หมายความว่า นิสิตมีความเครียดน้อย
ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.49	หมายความว่า นิสิตมีความเครียดน้อยที่สุด

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับการพิจารณาแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาและความชัดเจนของแบบสอบถาม (ภาคผนวก ข)

4. นำแบบสอบถาม มาปรับปรุงแก้ไขและเสนอต่อประธานและกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้ t-test (Ferguson. 1981: 180) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.761 ขึ้นไป ไว้ใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ จำนวนทั้งสิ้น 60 ข้อ (ภาคผนวก ก)
6. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach. 1984: 61) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียดของนิสิต เท่ากับ .98
7. เสนอแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบคุณภาพแล้วเสนอต่อประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อขอความเห็นชอบและนำไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปแสดงต่ออาจารย์ผู้สอน ที่สอนนิสิตชั้นปีที่ 1 ทุกคนของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง จากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
4. นำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมและรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิภาค โดยใช้การทดสอบที (t-test) (Ferguson. 1981: 180) ส่วนตัวแปรกลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน

ทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) (Ferguson. 1981: 49)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (Ferguson. 1981: 68)

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของแบบสอบถาม

2.1 ค่าอำนาจจำแนกแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้การทดสอบที (t- test) (Ferguson. 1981: 180)

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) (Cronbach. 1984: 161)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มใช้ t-test (t-test for Independent Groups) (Ferguson. 1981: 180)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธี LSD

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการแปลความหมายข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลบวกของค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานยกกำลังสอง (Sum Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองคะแนน (Mean Square)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t – distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F – distribution
df	แทน	ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นของค่าสถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วง ปฏิเสธสมมติฐาน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอ เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 ศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน โดยการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามตัวแปร พศ ภูมิลำเนา โดยใช้การทดสอบที (t-test) ส่วนตัวแปรกลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis Of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาค่าร้อยละ (Percentage) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
1.1 ชาย	132	36.9
1.2 เพศหญิง	226	63.1
รวม	358	100.0
2. ภูมิลำเนา		
2.1 ในชุมชนเมือง	188	52.5
2.2 นอกชุมชนเมือง	170	47.5
รวม	358	100.0
3. กลุ่มคณะวิชา		
3.1 มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	191	53.3
3.2 วิทยาศาสตร์สุขภาพ	68	19.0
3.3 วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	99	27.7
รวม	358	100.0
4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
4.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง	264	73.7
4.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับกลาง	79	22.1
4.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ	15	4.2
รวม	358	100.0

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว		
5.1 ฐานะทางเศรษฐกิจสูง	42	11.7
5.2 ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง	291	81.3
5.3 ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ	25	7.0
รวม	358	100.0
6. สัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อน		
6.1 ระดับมาก	228	63.7
6.2 ระดับปานกลาง	124	34.6
6.3 ระดับน้อย	6	1.7
รวม	358	100.0
7. การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง		
7.1 แบบประชาธิปไตย	271	75.7
7.2 แบบตามใจ	49	13.7
7.3 แบบเข้มงวด	38	10.6
รวม	358	100.0

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนิติตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ทั้งหมด 358 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 63.1) จำแนกตามภูมิลำเนา พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนเมือง (ร้อยละ 52.5) จำแนกตามคณะวิชา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนิติตกลุ่มคณะศึกษามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 43.4) จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า ส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง (ร้อยละ 73.7) จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง (ร้อยละ 81.3) จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อน พบว่า ส่วนใหญ่สัมพันธภาพระหว่างนิติตกับเพื่อนระดับมาก

(ร้อยละ 63.7) และจำแนกตามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง พบว่า ส่วนใหญ่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย (ร้อยละ 75.7)

ตอนที่ 2 ศึกษาความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและรายด้าน โดยการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังแสดงในตาราง 3 – 14

ตาราง 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน

ความเครียดของนิสิต \bar{X}	n = 358		ระดับความเครียด
	\bar{X}	S.D	
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.79	0.65	ปานกลาง
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.81	0.74	ปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.69	0.74	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.51	0.77	ปานกลาง
รวม	2.70	0.60	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน นิสิตมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี
 ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการจัดการเรียนการสอน เป็นรายชื่อ

ความเครียดของนิสิตด้านการจัดการเรียนการสอน	n = 358		ระดับความเครียด
	\bar{X}	S.D	
1. การจัดเนื้อหาวิชาในแต่ละรายวิชามีมากเกินไป	3.29	0.80	ปานกลาง
2. กิจกรรมการเรียนมีความตึงเครียดเกินไป ทำให้นิสิตรู้สึก ไม่อยากเข้าเรียน	2.96	0.98	ปานกลาง
3. ในการสอบในแต่ละรายวิชา ให้ความสำคัญสอบน้อยเกินไป	2.86	0.96	ปานกลาง
4. การเรียนการสอนส่วนใหญ่ใช้การบรรยายเพียงอย่างเดียว โดย ไม่เน้นภาคปฏิบัติ ทำให้นิสิตไม่รู้สึกไม่สนุกกับการเรียน	3.25	1.03	ปานกลาง
5. อาจารย์ไม่ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนให้ ชัดเจน ทำให้นิสิตเกิดความสับสน	2.60	0.97	ปานกลาง
6. อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นิสิตและเพื่อนๆมีส่วนร่วมในการวาง แผนการเรียน ทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ	2.54	0.99	ปานกลาง
7. บางครั้งอาจารย์สอนเรื่องยากก่อนเรื่องง่ายทำให้นิสิตเกิด ความสับสน	2.91	0.95	ปานกลาง
8. อาจารย์ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นของนิสิต ทำให้นิสิตไม่ อยากเรียน	2.44	0.98	น้อย
9. บรรยากาศในห้องเรียนไม่ส่งเสริมต่อการเรียนเท่าที่ควร เช่น อากาศร้อนจนรู้สึกหงุดหงิด	2.50	1.07	ปานกลาง
10. นิสิตรู้สึกอึดอัด เมื่อบรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วย ความตึงเครียด	3.19	1.19	ปานกลาง
11. อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นิสิตแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน เนื่องจากกลัวเสียเวลา	2.31	1.00	น้อย
12. ในการเรียนการสอนอาจารย์ไม่ได้ระบุหลักเกณฑ์ในการ ประเมินผลการเรียน ทำให้นิสิตเตรียมตัวไม่ถูก	2.41	1.00	น้อย
13. การจัดแบ่งเวลาเรียนในแต่ละวิชา ไม่เหมาะสมกับกิจกรรม การเรียนการสอน	2.70	0.98	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ความเครียดของนิสิตด้านการจัดการเรียนการสอน	n = 358		ระดับความเครียด
	\bar{X}	S.D	
14. ข้อทดสอบที่ใช้ในการวัดผลประเมินผลการเรียนแต่ละครั้ง มีความยากมากเกินไป ทำให้นิสิตรู้สึกท้อแท้	3.09	1.03	ปานกลาง
15. อาจารย์ไม่อธิบายข้อบกพร่องที่พบจากการวัดผลประเมิน ทำให้นิสิตกังวลใจ	2.81	1.00	ปานกลาง
รวม	2.79	0.65	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า นิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน โดยรวมในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความเครียดในระดับน้อยมีจำนวน 3 ข้อ คือข้อที่ 8 อาจารย์ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นของนิสิต ทำให้นิสิตไม่อยากเรียน ข้อที่ 11 อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นิสิตแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน เนื่องจากกลัวเสียเวลา ข้อที่ 12 ในการเรียนการสอนอาจารย์ไม่ได้รับหลักเกณฑ์ในการประเมินผลการเรียน ทำให้นิสิตเตรียมตัวไม่ถูก ส่วนข้ออื่นๆ นั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี
 ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านทักษะในการเรียน เป็นรายข้อ

ความเครียดของนิสิต ด้านทักษะในการเรียน	n = 358		ระดับความเครียด
	\bar{X}	S.D	
16. นิสิตขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ ทำให้รู้สึกกังวลใจ	3.50	1.16	มาก
17. นิสิตขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเขียน ทำให้ รู้สึกท้อใจ	3.44	1.16	ปานกลาง
18. นิสิตขาดทักษะการฟัง เพื่อพัฒนาความรู้ของตนเอง ทำให้ นิสิตรู้สึกท้อใจ	2.96	1.03	ปานกลาง
19. นิสิตขาดทักษะในการอ่าน ทำให้นิสิตรู้สึกกังวลใจ	2.75	1.06	ปานกลาง
20. นิสิตขาดทักษะในการสื่อสารที่ดี ทำให้นิสิตรู้สึกกังวลใจ	2.66	1.09	ปานกลาง
21. นิสิตไม่สามารถอธิบายสิ่งยากให้เข้าใจได้ง่าย	2.82	1.07	ปานกลาง
22. นิสิตขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยีทางการศึกษา	2.56	0.98	ปานกลาง
23. ในการเรียน นิสิตไม่สามารถใช้ภาษาเพื่อสะท้อนความคิดเห็น ของตนเองได้	2.48	1.03	น้อย
24. นิสิตรู้สึกไม่ค่อยมีความมั่นใจในการ นำเสนอรายงานหน้าชั้น เรียน	2.85	1.10	ปานกลาง
25. ในขณะที่ทำข้อสอบ นิสิตรู้สึกวิตกกังวลและสับสน กลัวทำ ข้อสอบไม่ได้	3.33	1.14	ปานกลาง
27. นิสิตรู้สึกท้อใจเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำรายงานเพราะขาด ทักษะในการเขียน	2.52	0.98	ปานกลาง
28. นิสิตค้นคว้าเอกสารงานวิจัยจากห้องสมุดไม่ได้ เนื่องจาก ความรู้ภาษาอังกฤษไม่ดีพอทำให้นิสิตเกิดความท้อใจในการค้นคว้า	2.68	1.14	ปานกลาง
29. นิสิตขาดทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ในการศึกษาค้นคว้า ข้อมูลต่างๆทำให้นิสิตรู้สึกท้อใจ	2.34	0.97	น้อย
30. นิสิตขาดความรู้ความเข้าใจในการอ่านบทความวิเคราะห์	2.64	0.99	ปานกลาง
รวม	2.81	0.74	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า นิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดด้านทักษะในการเรียน โดยรวมในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความเครียดในระดับมากมีจำนวน 1 ข้อ คือ ข้อที่ 16 นิสิตขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ ทำให้รู้สึกกังวลใจ ข้อที่มีความเครียดในระดับน้อยมีจำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 23 ในการเรียน นิสิตไม่สามารถใช้ภาษาเพื่อสะท้อนความคิดเห็นของตนเองได้ และข้อที่ 29 นิสิตขาดทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ทำให้นิสิตรู้สึกท้อใจ ส่วนข้ออื่นๆ นั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน เป็นรายข้อ

ความเครียดของนิสิต ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	n = 358		ระดับความเครียด
	\bar{X}	S.D	
31. ในห้องสมุดมีเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำรายงานให้ศึกษาค้นคว้าน้อย ขาดแหล่งค้นคว้าที่เพียงพอ	2.52	0.98	ปานกลาง
32. นิสิตรู้สึกหงุดหงิดที่ห้องเรียนไม่เพียงพอในการเรียนการสอน	2.62	1.04	ปานกลาง
33. ห้องสมุดให้บริการยืมหนังสือ ในระยะเวลาสั้นเกินไป	2.58	1.08	ปานกลาง
34. นิสิตรู้สึกหงุดหงิดกับเวลาที่ห้องสมุดเปิดให้ใช้บริการ	2.54	1.13	ปานกลาง
35. ในห้องสมุดมีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้าน้อยในบางวิชา ทำให้นิสิตไม่สามารถค้นคว้าได้	2.72	1.12	ปานกลาง
36. นิสิตไม่ได้รับความอำนวยความสะดวกในการขอใช้อุปกรณ์การเรียนการสอน	2.68	1.12	ปานกลาง
37. สื่อการเรียนการสอนที่ไม่เพียงพอกับจำนวนนิสิต	2.75	1.12	ปานกลาง
38. นิสิตรู้สึกหงุดหงิดในสภาพของชั้นเรียนที่ไม่เอื้ออำนวยต่อกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น อากาศร้อน แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น	2.75	1.14	ปานกลาง
39. นิสิตมักจะไม่สามารถยืมเครื่องมือในการใช้ประกอบการนำเสนองาน เนื่องจากชำรุดบ่อย	2.60	1.00	ปานกลาง
40. การจัดระบบการลงทะเบียนล่าช้า ทำให้นิสิตรู้สึกรำคาญใจ	2.77	1.08	ปานกลาง
41. มหาวิทยาลัยประกาศผลการเรียนช้ามากทำให้นิสิตรู้สึกเบื่อ	2.84	1.06	ปานกลาง
42. การประชาสัมพันธ์ข่าวสารทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมักไม่ทั่วถึง เช่น การให้ทุนอุดหนุนวิจัย ทำให้นิสิตรู้สึกหงุดหงิดใจ	2.98	1.07	ปานกลาง

ตาราง 6 (ต่อ)

ความเครียดของนิสิต ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	n = 358		ระดับความเครียด
	\bar{X}	S.D	
43. ภายในห้องสมุดเสียงดังมาก เช่น เสียงคุยกันทำให้นิสิตไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ	2.51	1.06	ปานกลาง
44. พื้นที่ภายในห้องสมุดมีความคับแคบไม่ที่นั่งสำหรับศึกษา ค้นคว้าทำให้นิสิตรู้สึกอึดอัด	2.54	1.95	ปานกลาง
45. สถานที่นั่งพักผ่อนในมหาวิทยาลัยไม่ค่อยเพียงพอ ทำให้นิสิตรู้สึกไม่พอใจ	2.97	1.13	ปานกลาง
รวม	2.69	0.74	ปานกลาง

จากตาราง 6 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นรายข้อ

ความเครียดของนิสิต ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	n = 358		ระดับความเครียด
	\bar{X}	S.D	
46. นิสิตรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องเข้ากลุ่มทำงานกับเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท	2.59	1.08	ปานกลาง
47. การทำงานกิจกรรมทางวิชาการไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากไม่มีเวลาร่วมกลุ่มกับเพื่อน	2.73	1.04	ปานกลาง
48. เพื่อนในชั้นเรียนของนิสิตไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียน	2.65	1.05	ปานกลาง

ตาราง 7 (ต่อ)

ความเครียดของนิสิต ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	n = 358		ระดับความเครียด
	\bar{X}	S.D	
49. ในห้องเรียนของนิสิต มีการแข่งขันด้านการเรียนระหว่างเพื่อนต่างกลุ่ม เช่น การนำเสนอผลงานกลุ่มหน้าชั้นเรียน ทำให้นิสิตรู้สึกกังวลใจ	2.74	1.06	ปานกลาง
50. เมื่อนิสิตมีปัญหา นิสิตไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท เนื่องจากกลัวเพื่อนทุกขใจด้วย	2.29	1.10	น้อย
51. เพื่อนในกลุ่มไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของนิสิต ทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ	2.26	1.04	น้อย
52. นิสิตรู้สึกลำบากใจที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆในชั้นเรียน	2.19	1.01	น้อย
53. นิสิตรู้สึกทุกขใจ เมื่อนิสิตไม่ได้ช่วยทำงานกลุ่ม	3.17	1.18	ปานกลาง
54. เมื่อเพื่อนๆในชั้นเรียนมีความคิดเห็นแตกแยกเป็นกลุ่มๆ ทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ	3.09	1.18	ปานกลาง
55. นิสิตรู้สึกอึดอัด เมื่อนิสิตพูดคุยกับรุ่นพี่ที่นิสิตไม่ค่อยสนิท	2.82	1.13	ปานกลาง
56. นิสิตรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน	2.27	1.08	น้อย
57. นิสิตรู้สึกกังวลใจที่ต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ต่างคณะวิชา	2.27	1.10	น้อย
58. นิสิตมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียนทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ	2.27	1.12	น้อย
59. นิสิตปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆในชั้นเรียนได้ลำบาก	2.05	1.05	น้อย
60. นิสิตรู้สึกขาดความเป็นอิสระในตนเองเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆในชั้นเรียน	2.27	1.07	น้อย
รวม	2.51	0.77	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความเครียดในระดับน้อยมีจำนวน 8 ข้อ คือข้อที่ 50 เมื่อนิสิตมีปัญหา นิสิตไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท เนื่องจากกลัวเพื่อนทุกขใจด้วย ข้อที่ 51 เพื่อนในกลุ่มไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของนิสิต ทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ

ข้อที่ 52 นิสิตรู้สึกลำบากใจที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน ข้อที่ 56 นิสิตรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ข้อที่ 57 นิสิตรู้สึกกังวลใจที่ต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ต่างคณะวิชา ข้อที่ 58 นิสิตมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน ทำให้ นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ ข้อที่ 59 นิสิตปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก และข้อ 60 นิสิตรู้สึกขาดความเป็นอิสระในตนเองเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน ส่วนข้ออื่นๆ นั้นอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามเพศ

ความเครียดของนิสิต	เพศ					
	ชาย (n = 132)			หญิง (n = 226)		
	\bar{X}	S.D	ระดับ ความเครียด	\bar{X}	S.D	ระดับ ความเครียด
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.89	0.65	ปานกลาง	2.73	0.64	ปานกลาง
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.87	0.80	ปานกลาง	2.77	0.70	ปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.88	0.79	ปานกลาง	2.58	0.68	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.61	0.86	ปานกลาง	2.52	0.70	ปานกลาง
รวม	2.81	0.67	ปานกลาง	2.63	0.55	ปานกลาง

จากตาราง 8 พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเครียดโดยรวมและเป็นรายด้านในระดับปานกลาง

ตาราง 9 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามภูมิลำเนา

ความเครียดของนิสิต	ภูมิลำเนา					
	ในชุมชนเมือง (n = 188)			นอกชุมชนเมือง (n = 170)		
	\bar{X}	S.D	ระดับ ความเครียด	\bar{X}	S.D	ระดับ ความเครียด
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.79	0.65	ปานกลาง	2.79	0.64	ปานกลาง
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.75	0.74	ปานกลาง	2.87	0.73	ปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.74	0.77	ปานกลาง	2.64	0.70	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.51	0.78	ปานกลาง	2.51	0.76	ปานกลาง
รวม	2.69	0.63	ปานกลาง	2.70	0.57	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า นิสิตที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมืองต่างมีความเครียด โดยรวมและเป็นรายด้านในระดับปานกลาง

ตาราง 10 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามกลุ่มคณะวิชา

ความเครียดของนิสิต	กลุ่มคณะวิชา								
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (n = 191)			วิทยาศาสตร์สุขภาพ (n = 68)			วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (n = 99)		
	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.74	0.65	ปานกลาง	2.79	0.66	ปานกลาง	2.89	0.62	ปานกลาง
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.76	0.80	ปานกลาง	2.88	0.70	ปานกลาง	2.85	0.62	ปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.67	0.73	ปานกลาง	2.73	0.75	ปานกลาง	2.70	0.74	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.46	0.79	น้อย	2.50	0.82	ปานกลาง	2.62	0.69	ปานกลาง
รวม	2.65	0.64	ปานกลาง	2.72	0.63	ปานกลาง	2.77	0.51	ปานกลาง

จากตาราง 10 พบว่า นิสิตกลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ นิสิตกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและนิสิตกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ต่างมีความเครียดโดยรวม ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งนิสิตกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ นิสิตกลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความเครียดในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นนิสิตกลุ่มคณะวิศวกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์มีความเครียด ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อยู่ในระดับน้อย

ตาราง 11 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความเครียดของนิสิต	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน								
	สูง (n = 264)			ปานกลาง (n = 79)			ต่ำ (n = 15)		
	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.78	0.62	ปานกลาง	2.81	0.73	ปานกลาง	2.92	0.60	ปานกลาง
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.76	0.71	ปานกลาง	2.92	0.78	ปานกลาง	3.04	0.81	ปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.68	0.71	ปานกลาง	2.74	0.81	ปานกลาง	2.66	0.80	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.45	0.74	น้อย	2.65	0.81	ปานกลาง	2.80	0.89	ปานกลาง
รวม	2.66	0.56	ปานกลาง	2.78	0.70	ปานกลาง	2.86	0.72	ปานกลาง

จากตาราง 11 พบว่า นิสิตมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งนิสิตนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลางและต่ำ มีความเครียดในแต่ละด้านในระดับปานกลาง ยกเว้นนิสิตที่มีผลการเรียนในระดับสูงมีความเครียด ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ในระดับน้อย

ตาราง 12 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ความเครียดของนิสิต	ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว								
	สูง (n =42)			ปานกลาง (n =291)			ต่ำ (n =25)		
	ระดับ		ระดับ	ระดับ		ระดับ	ระดับ		ระดับ
	\bar{X}	S.D	ความเครียด	\bar{X}	S.D	ความเครียด	\bar{X}	S.D	ความเครียด
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.75	0.59	ปานกลาง	2.80	0.67	ปานกลาง	2.68	0.51	ปานกลาง
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.56	0.63	ปานกลาง	2.81	0.75	ปานกลาง	3.24	0.57	ปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.71	0.70	ปานกลาง	2.68	0.74	ปานกลาง	2.81	0.77	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.24	0.74	น้อย	2.53	0.77	ปานกลาง	2.76	0.67	ปานกลาง
รวม	2.56	0.53	ปานกลาง	2.70	0.62	ปานกลาง	2.87	0.50	ปานกลาง

จากตาราง12 พบว่า นิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลางและนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ มีความเครียดในแต่ละด้านในระดับปานกลาง ยกเว้น นิสิตที่มีนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง มีความเครียด ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านอื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 13 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

ความเครียดของนิสิต	สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน								
	มาก (n =228)			ปานกลาง (n =124)			น้อย (n =6)		
	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด	\bar{X}	S.D	ระดับ ความ เครียด
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.77	0.67	ปานกลาง	2.82	0.62	ปานกลาง	2.76	0.54	ปานกลาง
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.69	0.76	ปานกลาง	3.00	0.64	ปานกลาง	3.13	0.81	ปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.66	0.75	ปานกลาง	2.75	0.71	ปานกลาง	2.92	0.53	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.38	0.78	น้อย	2.72	0.71	ปานกลาง	3.16	0.22	ปานกลาง
รวม	2.62	0.62	ปานกลาง	2.82	0.56	ปานกลาง	2.99	0.34	ปานกลาง

จากตาราง 13 พบว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลางและน้อย มีความเครียดในแต่ละด้านในระดับปานกลาง ยกเว้นนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนมาก มีความเครียด ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับน้อยส่วนด้านอื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 14 ค่าคะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

ความเครียดของนิสิต	การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง								
	แบบประชาธิปไตย (n =271)			แบบตามใจ (n =49)			แบบเข้มงวด (n =38)		
	ระดับ			ระดับ			ระดับ		
	\bar{X}	S.D	ความเครียด	\bar{X}	S.D	ความเครียด	\bar{X}	S.D	ความเครียด
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.75	0.66	ปานกลาง	2.94	0.60	ปานกลาง	2.89	0.61	ปานกลาง
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.81	0.73	ปานกลาง	2.80	0.71	ปานกลาง	2.80	0.82	ปานกลาง
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.63	0.74	ปานกลาง	2.92	0.70	ปานกลาง	2.84	0.68	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.48	0.78	น้อย	2.60	0.76	ปานกลาง	2.62	0.72	ปานกลาง
รวม	2.67	0.60	ปานกลาง	2.81	0.56	ปานกลาง	2.78	0.63	ปานกลาง

จากตาราง 14 พบว่า นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่างกัน มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทั้งนิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบตามใจและแบบเข้มงวด มีความเครียดในแต่ละด้านในระดับปานกลาง ยกเว้น นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย มีความเครียด ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิภาค โดยใช้การทดสอบที (t-test) ส่วนตัวแปรกลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis Of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD ดังแสดงในตาราง 15 – 25

ตาราง 15 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามเพศ

ความเครียดของนิสิต	เพศ				t	p
	ชาย (n=132)		หญิง (n = 226)			
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.89	0.65	2.73	0.64	1.77	0.02
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.87	0.80	2.77	0.70	1.00	0.19
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.88	0.79	2.58	0.68	3.00	0.01
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.61	0.86	2.45	0.70	1.45	0.06
รวม	2.81	0.67	2.63	0.55	2.25	0.01

จากตาราง 15 พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 16 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามภูมิลำเนา

ความเครียดของนิสิต	ภูมิลำเนา				t	p
	ในชุมชนเมือง		นอกชุมชนเมือง			
	(n=188)		(n = 170)			
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.79	0.65	2.79	0.64	0.06	0.95
2. ด้านทักษะในการเรียน	2.75	0.74	2.87	0.73	-1.61	0.10
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.74	0.77	2.64	0.70	1.35	0.17
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.51	0.78	2.51	0.76	0.04	0.96
รวม	2.69	0.63	2.70	0.57	-0.11	0.90

จากตาราง 16 พบว่า นิสิตที่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีภูมิลำเนา อยู่ในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมือง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามกลุ่มคณะวิชา

ความเครียดของนิสิต	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.53	0.76	1.814	0.164
	ภายในกลุ่ม	355	150.53	0.24		
	รวม	357	152.07			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.98	0.49	0.900	0.407
	ภายในกลุ่ม	355	194.94	0.54		
	รวม	357	195.93			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.15	0.07	0.136	0.872
	ภายในกลุ่ม	355	195.69	0.55		
	รวม	357	195.84			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.84	0.92	1.546	0.215
	ภายในกลุ่ม	355	211.45	0.59		
	รวม	357	213.29			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.85	0.42	1.156	0.316
	ภายในกลุ่ม	355	130.63	0.36		
	รวม	357	131.48			

จากตาราง 17 พบว่า นิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษากลุ่ม
คณะวิชาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ความเครียดของนิสิต	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.34	0.17	0.406	0.667
	ภายในกลุ่ม	355	151.73	0.42		
	รวม	357	152.07			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	2.364	1.18	2.168	0.116
	ภายในกลุ่ม	355	193.57	0.54		
	รวม	357	195.93			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.25	0.12	0.233	0.792
	ภายในกลุ่ม	355	195.58	0.55		
	รวม	357	195.84			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	3.86	1.93	3.279	0.039
	ภายในกลุ่ม	355	209.42	0.59		
	รวม	357	213.29			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.21	0.60	1.660	0.192
	ภายในกลุ่ม	355	130.26	0.36		
	รวม	357	131.48			

จากตาราง 18 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดของนิสิตด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธี LSD ดังแสดงในตาราง 19

ตาราง 19 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นรายคู่

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	\bar{X}	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
		2.38	2.72	3.16
ระดับสูง	2.38			
ระดับปานกลาง	2.72	*		
ระดับต่ำ	3.16			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง มีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 20 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ความเครียดของนิสิต	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.42	0.21	0.502	0.606
	ภายในกลุ่ม	355	151.64	0.42		
	รวม	357	152.07			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	7.24	3.62	6.811	0.001
	ภายในกลุ่ม	355	188.69	0.53		
	รวม	357	195.93			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.41	0.20	0.377	0.686
	ภายในกลุ่ม	355	195.43	0.55		
	รวม	357	195.84			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	4.68	2.34	3.990	0.019
	ภายในกลุ่ม	355	208.60	0.58		
	รวม	357	213.29			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.57	0.78	2.154	0.118
	ภายในกลุ่ม	355	129.90	0.36		
	รวม	357	131.48			

จากตาราง 20 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ความเครียดของนิสิตด้านทักษะในการเรียนและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธี LSD ดังแสดงในตาราง 21 – 22

ตาราง 21 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านทักษะในการเรียน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นรายคู่

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	\bar{X}	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
		2.56	2.81	3.24
สูง	2.56			*
ปานกลาง	2.81			*
ต่ำ	3.24			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง มีความเครียดด้านทักษะในการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 22 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นรายคู่

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	\bar{X}	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
		2.24	2.53	2.76
สูง	2.24			
ปานกลาง	2.53			*
ต่ำ	2.76			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง มีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 23 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามสัมพันธ์ภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

ความเครียดของนิสิต	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.17	0.08	0.205	0.815
	ภายในกลุ่ม	355	151.90	0.42		
	รวม	357	152.07			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	8.47	4.23	8.024	0.001
	ภายในกลุ่ม	355	187.46	0.52		
	รวม	357	195.93			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.97	0.48	0.884	0.414
	ภายในกลุ่ม	355	194.87	0.54		
	รวม	357	195.84			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	11.58	5.79	10.19	0.001
	ภายในกลุ่ม	355	201.70	0.56	7	
	รวม	357	213.29			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	3.59	1.79	4.981	0.007
	ภายในกลุ่ม	355	127.89	0.36		
	รวม	357	131.48			

จากตาราง 23 พบว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดของนิสิตด้านทักษะในการเรียนและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธี LSD ดังแสดงในตาราง 24 – 26

ตาราง 24 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน เป็นรายคู่

สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน	\bar{X}	มาก	ปานกลาง	น้อย
		2.62	2.82	2.99
มาก	2.62		*	
ปานกลาง	2.82			
น้อย	2.99			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 พบว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ความเครียดของนิสิตโดยรวมทุกด้าน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน พบว่า นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนมาก มีความเครียดแตกต่างกับนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 25 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านทักษะในการเรียน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน เป็นรายคู่

สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน	\bar{X}	มาก	ปานกลาง	น้อย
		2.69	3.00	3.13
มาก	2.69		*	
ปานกลาง	3.00			
น้อย	3.13			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 พบว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มี สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนมาก มีความเครียดด้านทักษะในการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มี สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 26 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน เป็นรายคู่

สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน	\bar{X}	มาก	ปานกลาง	น้อย
		2.38	2.72	3.16
มาก	2.38		*	*
ปานกลาง	2.72			
น้อย	3.16			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 26 พบว่านิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มี สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนมาก มีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนิสิตที่มี สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลางและน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 27 การเปรียบเทียบความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

ความเครียดของนิสิต	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	2	2.01	1.00	2.388	0.093
	ภายในกลุ่ม	355	150.05	0.42		
	รวม	357	152.07			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.01	0.05	0.010	0.990
	ภายในกลุ่ม	355	195.92	0.55		
	รวม	357	195.93			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	4.46	2.23	4.141	0.017
	ภายในกลุ่ม	355	191.38	0.53		
	รวม	357	195.84			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.15	0.57	0.966	0.382
	ภายในกลุ่ม	355	212.13	0.59		
	รวม	357	213.29			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.21	0.60	1.651	0.193
	ภายในกลุ่ม	355	130.27	0.36		
	รวม	357	131.48			

จากตาราง 27 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเครียด

ของนิติต้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ตามวิธี LSD ดังแสดงในตาราง 28

ตาราง 28 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง เป็นรายคู่

การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง	\bar{X}	แบบประชาธิปไตย	แบบตามใจ	แบบเข้มงวด
		2.63	2.92	2.84
แบบประชาธิปไตย	2.63		*	
แบบตามใจ	2.92			
แบบเข้มงวด	2.84			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 28 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มี การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย มีความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบตามใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามเพศ ภูมิภาค กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรและองครักษ์ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2554 จำนวน 358 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ แบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. การศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการวิเคราะห์หาคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. การเปรียบเทียบความเครียด ในการเรียนของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิภาค โดยใช้ในการทดสอบที (t-test) (Ferguson. 1981: 180) ส่วนตัวแปรกลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis Of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยสรุปผลได้ ดังนี้

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียด โดยรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง
2. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง
3. นิสิตที่ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมือง มีความเครียดโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน
4. นิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษากลุ่มคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและเป็นรายด้านไม่แตกต่างกัน
5. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดของนิสิตด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง
6. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดของนิสิตด้านทักษะในการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง
7. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดของนิสิตด้านทักษะในการเรียนและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง
8. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความเครียดของนิสิตด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

การอภิปรายผล

1. จากการศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยจึงขอนำเสนอการอภิปรายผลเป็นรายด้าน ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องมาจาก นิสิตชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าสู่การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา และการจัดการเรียนการสอนของนิสิตชั้นปีที่ 1 จะเป็นการจัดการเรียนการสอนในวิชาศึกษาทั่วไป ซึ่งนิสิตทุกกลุ่มคณะวิชาต้องเรียนวิชาพื้นฐานที่เหมือนกัน สอบวิชาพื้นฐานที่เหมือนกันยังไม่เน้นในวิชาเอก จึงทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความเครียดไม่มากนัก อีกทั้งอาจารย์ก็มีการเตรียมแผนการสอนและสามารถถ่ายทอดเนื้อหาวิชาสามารถเลือกวิธีสอนและเลือกสื่อการสอนให้เหมาะสมกับรายวิชา รวมทั้งแนะนำเอกสารและตำราเรียนที่ใช้ในการศึกษาเพิ่มเติมให้กับนิสิต ดังที่ และ เยอร์ลาซ และ อิลี (ณัฐพล พุ่มชุมพล, 2546: 12; อ้างอิงจาก Gerlach; & Ely, 1971: 24 – 25) ได้กล่าวว่า สิ่งที่ต้องการพิจารณาสำหรับการดำเนินการเรียนการสอน คือ เลือกวิธีสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ จัดกลุ่มผู้เรียนให้พอดีเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้มากที่สุด จัดเวลาให้พอเหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน จัดห้องเรียนให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน เลือกสื่อการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเทพ ไทยรักษ์ (2539: 184) ได้ศึกษาทัศนคติของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาต่อกระบวนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในด้านกิจกรรมการเรียนการสอน พบว่า อาจารย์มีการแจ้งวัตถุประสงค์ กำหนดการสอนงานที่ทำ และเงื่อนไขต่างๆ ให้ทราบอย่างชัดเจน และกระตุ้นให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกจากนี้ นักศึกษา เห็นว่า จะได้รับประโยชน์จากการทำรายงานและการศึกษาค้นคว้าตามที่อาจารย์มอบหมาย เป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้รู้จักคิด วิเคราะห์ วิจากรณี อภิปรายและแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ระหว่างนักศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา สุวรรณาคินทร์ (2535: 116) ศึกษาสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา พบว่า ในด้านการจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับกลาง

1.2 ด้านทักษะในการเรียนการสอน จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอนของนิสิตระดับอุดมศึกษา เน้นให้นิสิตศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และมุ่งเน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักคิดเป็น ทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น ในบางเรื่อง นิสิตก็จัดการแก้ปัญหาได้ดีแต่ในบางเรื่อง นิสิตก็ขาดทักษะในการแก้ไขปัญหาและการเรียนการสอนของนิสิตระดับปริญญาตรี มีการใช้ภาษาอังกฤษในบางรายวิชา นิสิตบางคนมีปัญหาในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษในการค้นคว้า การวิเคราะห์วิจากรณี และการนำเสนอรายงาน เมื่อพิจารณาในรายข้อบางประเด็น

จะพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับมาก เช่น ประเด็นเกี่ยวกับการขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน มีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ดี งานที่อาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้ามีมากเกินไป ทำให้นิสิตรู้สึกเครียดและวิตกกังวล ซึ่งนิสิตบางคนที่มีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ค่อยดีจึงทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยสาเหตุที่กล่าวมา จึงทำให้นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความเครียดในระดับปานกลาง เมื่อพบปัญหานิสิตก็ให้อาจารย์เป็นผู้ชี้แนะแนวทาง ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ และจัดระบบให้เข้ากับการเรียนการสอนได้ดี ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดทักษะและเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ อัจฉรา วงศ์โสธร (2532: 1) กล่าวว่าการขาดทักษะในการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยช่วยให้มีวิธีแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและปรับปรุงการเรียนของตนให้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยูพาพิน ศิริโพธิ์งาม วัลยา ตันตโยทัย และ จริญญา วิทยุศุกร (2543: 193 – 200) ที่ศึกษาเรื่องความเครียด การเผชิญความเครียด และแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท ระหว่างภาคการศึกษาแรก ผลการวิจัย พบว่า สถานการณ์ที่นักศึกษาพิจารณาว่า เป็นความเครียดจัดกลุ่มได้ 5 ด้าน คือ ด้านการขาดประสบการณ์ในการคิดวิเคราะห์ วิจัย สัมมนา และการนำเสนอ ด้านปัญหาและอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษ และ นุศรา ตติไตรสกุล (2545: 78) ได้ศึกษาปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยพาณิชยการเซตุน พบว่า นักศึกษามีปัญหาการเรียน ด้านผู้เรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน

1.3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยมีเนื้อที่บริเวณค่อนข้างคับแคบ มีสถานที่พักผ่อนค่อนข้างน้อย เช่น ในห้องสมุดมีเอกสารให้ศึกษาค้นคว้าน้อยและมีเอกสารที่เก่าจนเกินไป และด้านสภาพแวดล้อมของห้องเรียน นิสิตมีความเครียดในระดับน้อย เช่น ภายในห้องเรียนร้อนอบอ้าว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องจากเพราะว่า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ติดเครื่องปรับอากาศภายในห้องเรียนให้นิสิตระดับปริญญาตรี ทำให้นิสิตไม่มีปัญหาในเรื่องสภาพอากาศร้อน จึงทำให้นิสิตมีความเครียดน้อย ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ดังที่ วิจิตร วรุตมบางกูร (2524: 176) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนการสอน ซึ่งจะสนับสนุน และทำให้การเรียนการสอนสมบูรณ์นั้น บริเวณพักผ่อนหย่อนใจ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญอันได้แก่ บริเวณที่ใช้นั่งเล่น พักผ่อนหย่อนใจ ริมอาคาร ริมสนามใกล้สระได้ต้นไม้ให้ร่ม เป็นต้น สถาบันการศึกษา อาจสร้างบรรยากาศให้ร่มรื่นด้วยไม้ยืนต้น ศาลาพักผ่อน ม้านั่งใต้ต้นไม้ สวนหย่อมร่องดอกไม้ที่สามารถมองเห็นได้จากที่พักผ่อนภายในอาคารหรือไม้กระถางตามระเบียงและหน้าห้องเรียน ซึ่งคลายความเครียดและความเบื่อหน่ายได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประสงค์ วงศาโรจน์ (2541: 87) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา พบว่า ผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา เห็นว่า การให้บริการของห้องสมุดมีความเหมาะสมอยู่ในระดับ

ปานกลาง การบริการจัดหาทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาที่ขาดแคลน กับโครงการทุนกู้ยืมของรัฐให้แก่ นักศึกษาที่มีฐานะยากจนให้มืออย่างเพียงพอ แต่การจัดบริการบางประการยังไม่เหมาะสมตามความคาดหวัง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วินู ทองพวง (2542: 108 – 115) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพแวดล้อมวิทยาลัย พลศึกษากรุงเทพตามทัศนะของอาจารย์ และนักศึกษา พบว่า อาจารย์และนักศึกษามีทัศนะต่อสภาพแวดล้อม ในด้านการบริการวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง

1.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นิสิตเพิ่งเข้ามาเรียนในระดับอุดมศึกษาซึ่งต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน จึงอาจจะยังปรับตัวได้ไม่ดีนัก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในบางประเด็นพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับมาก เช่น นิสิตรู้สึกไม่สบายใจเมื่อไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม เมื่อนิสิตไม่ได้ทำงาน กลุ่มช่วยเพื่อนจึงอาจทำให้นิสิตรู้สึกวิตกกังวลไม่ได้มีส่วนร่วมดังที่ ฟิลด์ และนิวคอมบ์ (พระมหามนตรี สามารถไทย. 2548: 132; อ้างอิงจาก Feldmen; & Newcomb. 1973: 78) กล่าวว่า ลักษณะวัฒนธรรม กลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในประสบการณ์ของนิสิต ลักษณะของนิสิตที่เหมือนกันจะนำไปสู่ ความสมัครสมานสามัคคีของกลุ่ม เช่น เพื่อนในชั้นเรียนไม่ให้ความร่วมมือในเรื่องการเรียน มีเรื่องขัดแย้ง กับเพื่อนในชั้นเรียน ปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ได้ลำบาก ไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน และเมื่อ มีปัญหาไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท ตลอดจนไม่ให้ความสนิทสนมกับเพื่อนที่ไม่ต้องการเป็นเพื่อน ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัมพัน อ่องเอี่ยม (2541: 140) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม มหาวิทยาลัยศรีปทุมในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีทัศนะต่อสภาพแวดล้อม มหาวิทยาลัยศรีปทุม ด้านสังคมกลุ่มเพื่อน มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง และงานวิจัยของ ชูชาติ ไชยเชตต์ (2538: 84) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยสยามในทัศนะของนักศึกษา ด้านสังคม กลุ่มเพื่อนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง และงานวิจัยของ เบญจวรรณ บุญประกอบการ (2545: 52) ที่ได้ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงที่มีต่อสภาพแวดล้อม ทางการศึกษา โรงเรียนพนิชการเพชรบุรีบริหารธุรกิจ พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อสภาพแวดล้อม ทางการศึกษา ในด้านสังคมกลุ่มเพื่อนมีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิลำเนา กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทาง เศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ผู้วิจัยขอ นำเสนอการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสิตชายและนิสิตหญิงมีลักษณะการใช้ ชีวิตที่แตกต่างกัน ตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ลักษณะบุคลิกภาพและอารมณ์มีความแตกต่างกัน

ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงจึงมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชายมีการแสดงออกทางด้านอารมณ์ที่รุนแรง และแปรปรวน ทำให้มีสมาธิและความรับผิดชอบน้อยกว่านิสิตหญิง ส่วนนิสิตหญิง สามารถควบคุมอารมณ์และมีความรับผิดชอบได้ดีกว่านิสิตชาย ดังที่ สมชายธัญธนกุล (2543: 38 – 40) กล่าวว่าเพศชายจะแสดงความโกรธต่อสิ่งต่างๆ รุนแรงกว่าเพศหญิง และยังมีอารมณ์ และความสนใจที่แตกต่างกัน สภาพสังคมกลุ่มเพื่อนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544: 72) ที่ทำการศึกษารื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวศวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ เพศชายและเพศหญิงมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นิสิตชายและนิสิตหญิง เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่สภาพอารมณ์รุ่มรวย ไม่คงที่ สุจริต สุวรรณชีพ (2535: 95) และเมื่อเข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษา เปลี่ยนจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย จึงต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว และนอกจากนั้นนิสิตยังต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ทุ่มเทให้กับการเรียนเพื่อให้ตนเองประสบผลสำเร็จ ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียดได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิลาวัลย์ วรศรีหิรัญ (2536: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความเครียดของนิสิตปริญญาโท ในด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน วิชาเอกจิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นิสิตหญิงมีความเครียดมากกว่านิสิตชาย และงานวิจัยของ วรินทร์ รามสูต (2547: 102) ศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตหญิงมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งด้านการเรียนสูงกว่านิสิตชาย

2.2 นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่ว่านิสิตมาจากภูมิลำเนาเช่นใด แต่เมื่อเข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่มีสภาพแวดล้อมเดียวกัน สภาพภูมิอากาศคล้ายคลึงกัน อาหารการกินและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนิสิตที่มีความคล้ายคลึงกัน นอกจากนั้นนิสิตส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่ในหอพักมักจะคุ้นเคยกัน จึงมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนได้ดี เมื่อมีปัญหาด้านการเรียนนิสิตก็สามารถขอคำปรึกษาเพื่อนที่อยู่ด้วยกันได้ การที่นิสิตได้ปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในด้านต่างๆ มีการทำกิจกรรมร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ทำให้นิสิตปรับตัวได้ดี อีกทั้งปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าทำให้นิสิตรับรู้ถึงความเป็นอยู่สภาพแวดล้อมต่างๆ และมีการเตรียมพร้อมที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมส่วนรวม นิสิตจึงปรับตัวได้ทำให้นิสิตมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังที่ ธอร์พ (อรพินธิ์ ชูชม; และ อัจฉรา สุขารมณ. 2532: 8; อ้างอิงจาก Thorpe. 1995) กล่าวว่า การที่บุคคลเข้ากับเพื่อนได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในกลุ่มเข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์บุคคลนั้นก็จะสามารถอยู่ร่วมในสังคมใหม่ๆ ได้อย่างมีความสุข และเมื่อเข้ามาอยู่ในสังคมส่วนรวมนิสิตจึงไม่มีความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับ โสภาวดี บุญยฤทธิกิจ (2546: 71)

ทำการศึกษากวาระสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และ จรรยาพร กาญจนโชติ (2536: 120) ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาเดิมต่างกันมีระดับสุขภาพจิต ทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับ จุฬามณี จันทรมณี (2543: 83) ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสถานที่เกิดต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.3 นิสิตที่มีกลุ่มคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีวุฒิภาวะและความพร้อมในการศึกษาในสาขาวิชาที่ตนถนัดและสนใจ ทำให้นิสิตเกิดความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเองว่า จะสามารถศึกษาได้สำเร็จตามระยะเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนด นอกจากนี้ลักษณะการเรียนการสอนของแต่ละสาขาวิชา ไม่มีความแตกต่างกันมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องเรียนรายวิชาพื้นฐาน และเรียนเป็นกลุ่มใหญ่ มีการทำกิจกรรมร่วมกันและร่วมแสดงความคิดเห็นในด้านต่างๆ ทำให้สามารถทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้จึงไม่ส่งผลถึงความแตกต่างของความเครียด และเอื้อให้นิสิตที่ศึกษาต่างสาขาวิชากันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ดังที่ พรพิมล เจียมนาคินทร์ (2539: 73) กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการอิสระ เสรีในด้านการคบเพื่อน ซึ่งได้คบเพื่อนตามความพอใจหรือการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อน จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ดี สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นิสิตมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539: 138) ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544: 87) ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มีการจัดการเรียนการสอนเรียนวิชาพื้นฐานที่เหมือนกัน ระบบการเรียนการสอนเป็นแบบจดคำบรรยายจากการฟัง นิสิตต้องพึ่งพาตนเองด้วยการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ฉะนั้นการเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 จึงเปรียบเสมือนการเริ่มต้นแสดงศักยภาพทางด้าน การเรียนที่เท่าเทียมกัน คือ ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นแบบระดับอุดมศึกษา จึงไม่ส่งผลต่อความเครียดในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน ดังที่ ทองเขียน อมรัชกุล (2525: 39) กล่าวว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อความสำเร็จในเชิงวิชาการ มรความสนใจในการศึกษาหาความรู้ ความคิดต่างๆ ทำให้นิสิตปรับตัวเข้ากับสภาพทางวิชาการและอาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาที่นิสิตศึกษาอยู่ได้ง่าย

สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544: 83) ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวท (ชีวกโกมารภักจ) พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง มีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง อาจมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่น การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มีการแบ่งเวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมกับการเรียน มีการใช้เวลาเพื่อทบทวนบทเรียน มีความพยายาม และมีพฤติกรรมที่ปรับตนเองเข้ากับเพื่อนเข้าสภาพแวดล้อมทางการเรียนในมหาวิทยาลัย เช่น การศึกษาหาความรู้ในห้องสมุด การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และมีความสนใจด้านต่างๆ มากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่า ดังที่ ธิติยา จตุวงศ์ (2546: 75 – 76) ศึกษาเรื่องลักษณะนิสัยของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ มีลักษณะในการเรียนด้านต่างๆ โดยรวมแตกต่างกัน โดยนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีลักษณะด้านวิชาการแตกต่างกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

2.5 ผลการวิจัยนิสิตที่มี ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความเครียด โดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตมีวัยที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งส่วนใหญ่ นิสิตจะได้รับได้มาจากบิดามารดาและผู้ปกครองเป็นหลัก และเนื่องจากนิสิตอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ก็จะใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้เป็นส่วนมาก จึงมีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง มีความเครียดด้านทักษะในการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ และนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง มีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกับนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากองค์ประกอบหลายประการ เช่น นิสิตที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง มีการเตรียมพร้อมในการเข้าศึกษาต่อ และค่าจ่ายอื่นๆ และนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง มีโอกาสและมีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายในครอบครัว มีความสามารถในการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน จึงทำให้นิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง ไม่ต้องกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการเรียน อาจส่งผลต่อความเครียดในด้านทักษะในการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ ที่อาจส่งผลความเครียดในด้านของทักษะในการเรียน เพราะกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่าย

ในชีวิตประจำวัน อุปกรณ์ในการส่งเสริมการเรียนรู้ ดังที่ สุธีรา ทันสมัย (2548: 74) ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการประกอบอาชีพครู ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี พบว่า นิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง มีความกังวลในการเรียนน้อย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วณี เทคนธรรม (2541: 78) ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา พบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.6 ผลการวิจัยนิสิตที่มี สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและเป็นรายด้านแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นิสิตระดับชั้นปีที่ 1 เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษา ต้องปรับตัวทั้งในด้านการเรียน สภาพแวดล้อมใหม่ๆ ภายในมหาวิทยาลัย และปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิสิต หากนิสิตมีสัมพันธภาพกับเพื่อนมากก็จะส่งผลดีในเรื่องการเรียน เพราะจะได้มีเพื่อนคอยปรึกษาคอยแนะนำในเรื่องที่ตนเองไม่เข้าใจ แต่หากนิสิตมีสัมพันธภาพกับเพื่อนน้อยก็อาจจะส่งผลให้นิสิตเครียดหรือวิตกกังวลในเรื่องของการเรียน เพราะขาดเพื่อนให้คำปรึกษาและแนะนำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนมาก มีความเครียดด้านทักษะในการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มีสัมพันธภาพ ระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลาง และนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนมาก มีความเครียด ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จะไม่มีปัญหาในด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้มีสมาธิในการเรียนสูง มีความตั้งใจในการเรียนสูง เมื่อมีปัญหาในการเรียนก็สามารถถามหรือปรึกษากับเพื่อนได้ จึงทำให้มีทักษะในด้านการเรียนมีประสิทธิภาพดีกว่า ซึ่งตรงข้ามกับนิสิตที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนปานกลางหรือน้อย มักเกิดปัญหาในด้านอารมณ์ และจิตใจ อาจมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีเพื่อน เมื่อมีปัญหาในการเรียนจึงไม่สามารถปรึกษาเพื่อนได้ อาจส่งผลให้การเรียนแยกลง ประกอบกับนิสิตเมื่อเรียนในระดับอุดมศึกษา ส่วนใหญ่ต้องเรียนร่วมกันและทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนๆ จึงจำเป็นต้องมีการช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกันและกันทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน เพื่อให้เกิดความสำเร็จด้านการเรียน ก็ย่อมส่งผลให้นิสิตมีความสุข ดังที่ ฟิลด์ และ นิวคอมบ์ (พรมหามนตรี สามารถไทย. 2548: 132; อ้างอิงจาก Feldmen; & Newcomb. 1973: 78) กล่าวว่า ลักษณะวัฒนธรรมกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในประสบการณ์ของนิสิต ลักษณะของนิสิตที่เหมือนกันจะนำไปสู่ความสมัค-สมานสามัคคีของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสารมุขดี (2539: 78 – 86) ที่ได้ศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ พบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

และสอดคล้องกับ รัชนี อัครรุ่งนรินทร์ และ วันเพ็ญ หวังวิวัฒเจริญ (2536: 117) ที่ได้ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน

2.7 นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเพราะว่า สภาพครอบครัวในสังคมไทยมีความใกล้ชิดสนิทสนม และมีความผูกพันกัน ซึ่งครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุดในการอบรมเลี้ยงดู หล่อหลอมบุคคลในครอบครัวให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ และประพฤติตนปฏิบัติตนไปในทางที่ดีงามให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ดังที่ วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2536: 38) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดู เป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการของลูกมาก การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก ซึ่งจะส่งผลให้เขามีบุคลิกภาพที่ดี มีการปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ ได้ดี สอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์ (2542: 64) ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวและภาวะสุขภาพจิตของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 พบว่า นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน มีคะแนนความเครียดในแต่ละด้าน และโดยรวมแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย มีความเครียด ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกับนิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบตามใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับการเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ผู้ปกครองให้ความเข้าใจกับบุตร ให้บุตรมีอิสระในการคิดและตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล ซึ่งมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูอาจจะแตกต่างกับการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบตามใจ ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองให้บุตรเป็นผู้ตัดสินใจเองในการกระทำใดๆ โดยปราศจากการมีเหตุและผล ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไปย่อมมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจ และเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างออกไปส่งผลให้นิสิตไม่มีความอดทน ไม่ต่อสู้ชีวิต เมื่อเกิดปัญหาเฉพาะหน้าก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ทำให้นิสิตเกิดความเครียด เมื่อต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ซึ่งสภาพแวดล้อมอาจจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ และนิสิตเกิดความท้อแท้ในการเรียน ขาดแรงจูงใจในการเรียน ดังที่ มุสเสน (อิชิฮารุ ฮนุริคิพันธุ์. 2546: 32; อ้างอิง จาก Mussen. 1963: 193) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูในระยะต้นของชีวิต ควรมีพื้นฐานของความรักความอบอุ่นเป็นสำคัญ และเมื่อโตขึ้น เขาจำเป็นต้องได้รับสิ่งแวดล้อมที่จะเสริมสร้างพัฒนาการให้กว้างออกไป ดังนั้นสภาพแวดล้อมของผู้เรียนทัศนคติของพ่อแม่ จึงมีอิทธิพลต่อผู้เรียนมาก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาเรื่องความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ผู้วิจัยขอเสนอแนะ ดังนี้

1.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน จากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจารย์ผู้สอนควรให้นิสิตมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การอภิปรายในชั้นเรียน การตอบคำถามในชั้นเรียน และอาจารย์ควรมีคำแนะนำทางด้านการเรียนมีการเพิ่มทักษะการจัดการเรียนสอนที่ทันสมัยเพื่อปูพื้นฐานให้กับนิสิตที่มีปัญหาด้านการเรียน และสามารถให้คำปรึกษาแก่นิสิตได้ และมีอุปกรณ์การเรียนการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา เพื่อให้นิสิตมีปัญหาด้านการเรียน สามารถเรียนได้ อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

1.2 ด้านทักษะในการเรียน จากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตควรได้รับการพัฒนาทักษะดังต่อไปนี้ คือ ส่งเสริมให้นิสิตมีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ เนื่องจากนิสิตมีอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษทั้งในการค้นคว้า การวิเคราะห์ วิจารณ์ และการนำเสนอรายงาน เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการเรียนมากขึ้น มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนในภาษาอังกฤษให้มากขึ้น รวมทั้งเชิญวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษ มาให้ความรู้แก่นิสิต เพื่อให้นิสิตมีทักษะในด้านการใช้ภาษาอังกฤษ

1.3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ดังนั้นมหาวิทยาลัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ให้เอื้ออำนวยในการเรียน เช่น สถานที่พักผ่อนควรจัดให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับนิสิต การให้บริการของห้องสมุด ควรให้มีตำราและเอกสารที่ทันสมัย ทั้งในประเทศและนอกประเทศ และมีจำนวนที่เพียงพอสำหรับนิสิต เพื่อนิสิตจะได้ศึกษาค้นคว้า มีความรู้ไปพัฒนาประเทศต่อไป

1.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง เพื่อให้นิสิตมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีขึ้น มหาวิทยาลัยควรมีกิจกรรมหลักสูตรที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และควรเป็นกิจกรรมที่เสริมความสัมพันธ์ไปในทางที่ดีและเหมาะสม และการมีความสามัคคีที่ดีนั้นเพื่อให้นิสิตลดความความเครียดในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนน้อยลง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรีจากสถาบันอื่น หรือหลักสูตรอื่นๆ ทั้งที่เป็นภาครัฐและเอกชน

2.2 วรรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี เช่น วรรศึกษา นิสิตในระดับชั้นปีอื่นๆ

2.3 วรรศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยการเปรียบเทียบกลุ่มศึกษาใน สถาบันเดียวกันแต่อยู่ในสถานที่ต่างกัน

2.4 วรรศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตในด้านการเรียนของนิสิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ในส่วนกลางและวิทยาเขต





บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2521). *ประมวลศัพท์บัญญัติวิชาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: กรมฯ.
- . (2536). *การวิเคราะห์ตัวบ่งชี้คุณภาพการจัดการศึกษา ตามหลักสูตรเพื่อสร้างแบบสอบทดสอบ*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษากกรมวิชาการ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547, สิงหาคม). *การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี*. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 7(3): 188.
- กฤษฏี มีเครือ. (2553, 29 กันยายน). สัมภาษณ์โดย ธัญญารัตน์ จันทร์เสนา ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กาญจน์ ไซติชัยวงศ์กุล. (2547). *ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล*. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร กาญจนโชติ. (2536). *การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้*. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุไรวรรณ จักษุจินดา. (2537). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครรภ์แรกในระยะก่อนคลอดในโรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน*. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุฬามณี จันทร์มณี. (2543). *สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี*. ปรินูฎยานิพนธ์.กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์. (2542). *การศึกษาการปรับตัวและภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ใจทิพย์ พวงทอง. (2540). *การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการอบรมเลี้ยงดูบุตรตามการรับรู้ของบุตรวัยรุ่น*. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชาติ ไชยเขตต์. (2538). *สภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยสยามตามทัศนะของนักศึกษา*. ปรินูฎยานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ณัฐพล พุ่มชุมพล. (2546). *ทัศนะของนิสิตที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดรอุรรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). *การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป) สถาบันราชภัฏพระนคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธนสร สิงทิต. (2553, 29 กันยายน). สัมภาษณ์โดย ธัญญารัตน์ จันทรเสนา ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉิติ วงศ์อนันต์ศักดิ์. (2553, 29 กันยายน). สัมภาษณ์โดย ธัญญารัตน์ จันทรเสนา ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ฉิตยา จตุวงศ์. (2546). *การศึกษาลักษณะนิสัยของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี ธรรมอำนวย. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทวรรณ นาวิ. (2536). *คลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2548, มกราคม). *ความเครียด*. *วารสารวงการครู*. 2(3): 90.
- นุสรดา ตติไตรสกุล. (2545). *ปัญหาการเรียนของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงประเภทวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยพณิชยการเซตุน*. สารนิพนธ์ (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เบญจวรรณ บุญประกอบการ. (2545). *ความคิดเห็นของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงที่มีต่อสภาพแวดล้อมทางการศึกษา โรงเรียนพณิชยการเพชรบุรีบริหารธุรกิจ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประกอบ คุปรัตน์. (2525). *นิสิตนักศึกษาและกระบวนการกลุ่มในสถาบันอุดมศึกษา นิสิตนักศึกษาหลักการ ปัญหาและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: พีระพัฒนา.
- ประพันธ์ แพ้มคลองหอม. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาล โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมการแพทย์ทหารเรือ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- ประภัศรภา จันทรวงศา. (2548). *ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาวดี เหล่าพูนสุข. (2539). *ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ สล.ม. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2541). *สภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะผู้บริหารอาจารย์ และนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรเทพ ไทยรักษ์. (2539). *ทัศนะของนักศึกษามหาบัณฑิตต่อกระบวนการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- พรธณพิมล หล่อตระกูล. (2545, กุมภาพันธ์). *ความเครียดระดับสร้างสรรค์*. หมอชาวบ้าน.
- พระมหามนตรี สามารถไทย. (2548). *การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พสุ เดชะรินทร์. (2536, กรกฎาคม – กันยายน). *การบริหารความเครียด (Stress Management) สาเหตุผลกระทบและการควบคุม*. *จุลาลงกรณ์เวชสาร*. 5(20): 83 – 90.
- ไพฑูริย์ สีนลาร์ตน์. (2524). *เสริมสมรรถภาพบัณฑิตศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2546). *สังคมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์.
- มณฑาทิพย์ มณีโชติรัตน์. (2542). *ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพาพิน ศรีโพธิ์งาม; วลัยดา ตันตโยทัย; และ จริยา วิทย์ศุภร. (2543, กันยายน – ธันวาคม). *ความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโทระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก*. *รามาริบดีพยาบาลสาร*. 6 (3): โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- รัชณี อัครรุ่งนรินทร์; และ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ. (2536). *ความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. *วชิรเวชสาร*.

- รัชนีบุล เศรษฐภูมิวิรินทร์; และ จินตนา ตั้งวรวงษ์ชัย. (2531). รายงานวิจัยเรื่องความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์*. 11(2): 11 – 21.
- ราตรี พงษ์สุวรรณ. (2540). การศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง. *ปริญญาานิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาแนะแนว)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วชิราพรรณ มอนเต้. (2546). ผลของการอบรมเลี้ยงดูและบรรยากาศในครอบครัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. *สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วณิ เทศน์ธรรม. (2541). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีศรีธัญญา. *ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- วรารภรณ์ ตระกูลสุชาติ. (2536). *จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วรินทร์ รามสูต. (2547). แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาพัฒนาการ)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ; และคนอื่นๆ. (2540, เมษายน – มิถุนายน). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลกึ่งการุณย์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). *บุคลิกภาพนิสิตนักศึกษา*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตร วรอุบบางกูร. (2524). *การวางแผนผังและการพัฒนาสถานศึกษา*. สมุทรปราการ: ชนิษฐาการพิมพ์และการโฆษณา.
- วิจิตร ศรีธำมาน. (2518). *หลักการอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- วิจิต สีสะมานิตย์. (2531). ความเครียดกับคนในยุคไฮเทค. ใน *เอกสารการประชุมวิชาการวิทยาศาสตร์สุขภาพ ครั้งที่ 8 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิเชียร เกตสิงห์. (2528, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่ายๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา*. 18(3): 8 – 11.
- วิญ ทองพวง. (2542). การศึกษาสภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ตามทัศนะของอาจารย์ และนักศึกษา. *วิทยานิพนธ์ ศษ.บ. (การอุดมศึกษา)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาวัลย์ วรศรีหิรัญ. (2536). ความเครียดของนิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาแนะแนว. *วิทยานิพนธ์ พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร*.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2542). *ตัวแปรที่เกี่ยวกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์*
เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภวรรณ พันธุ์ภักดี. (2542). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตแพทย์คณะแพทย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สถาพร ปิ่นเจริญ. (2543, กรกฎาคม – ธันวาคม). *การบริหารความเครียด (Stress Management)*
วารสารมชก วิชาการ. 4(7): 81 – 82.
- สมชาย จักรพันธุ์, ม.ล.; และคณะ. (2542). *รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
ด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ: กองแผนงานกรม สุขภาพจิต.*
- สมชาย ธีรธนกุล. (2543). *จิตวิทยาวัยรุ่น. พิษณุโลก: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.*
- สมิต อาชวนิจกุล. (2542). *เครียดเป็นบ้า. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพฯ: ดับเบิลยูเอ็น พรีนติ้ง.*
- สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. (2544). *ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์
โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สาธิต ใจตรง. (2548). *การศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุกัญญา สุวรรณาคินทร์. (2536). *สภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของ
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา.
ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.*
- สุจิต สุวรรณชีพ. (2531, กรกฎาคม – ธันวาคม). *ความเครียด. จิตวิทยาคลินิก. 19(2): 95 – 99.*
- สุจินต์ ปรีชาสามารถ. (2535). *สุขภาพเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สุดารัตน์ หนูหอม. (2544). *อิทธิพลของเซวาร์อารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียด
ของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลศิริราชพยาบาล. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ) คณะศิลปศาสตร์. กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.*

- สุธีรา พันสมัย. (2548). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการประกอบอาชีพครูของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาวรรณ พันธุ์จันทร์. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาเกษตรกรรม สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต ภาคเหนือ*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุमितร คุณากร. (2523). *หลักสูตรและการสอน*. กรุงเทพฯ: ชวนการพิมพ์.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2533). *จิตวิทยาการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เสาวภา เบ็ญจพันธุ์ทวี. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัว กับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภาวดี บุญฤทธิกิจ. (2546). *ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อธิษฐาน อนุรักติพันธุ์. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับมารยาทไทยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อภิญา เจิมประไพ. (2538). *องค์ประกอบบางประการที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตบัณฑิตศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- อรพันธุ์ ประสิทธิ์รัตน์. (2533). *รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพแวดล้อมทางการเรียนของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพินธุ์ ชูชม; และ อัจฉรา สุขารมณ. (2532). *รายงานวิจัยเรื่อง องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัว ของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรอนงค์ สุวรรณกุล. (2544). *รายงานวิจัยเรื่องการศึกษาทัศนคติของผู้ปกครองที่มีต่อบุตรหลานที่มีความบกพร่องทางการได้ยินด้านการศึกษาและการเลี้ยงดู*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษาพิเศษ วิทยาลัยครูสวนดุสิต. ถ่ายเอกสาร.

- อังศณา นิยมราษฎร์. (2553, 29 กันยายน). สัมภาษณ์โดย ธีญญารัตน์ จันทระเสนา ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อัจฉรา วงศ์ไธธร. (2532). *ทักษะการเรียนรู้: องค์ประกอบและวิธีการวัด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา สุขารมณ; และคนอื่นๆ. (2542). *รายงานการวิจัยเรื่องสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สัมพันธ์กับภาวะเครียดในการเรียนของนิสิต*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อำพัน อ่องเอี่ยม. (2541). *สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีปทุมในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Baldwin, A.L. (1980). *Theories of Child Development*. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons.
- Boyd, William M. (1979, April). The Forgotten Side of the Black Undergraduate : An Assessment of Academic Achievements and Aspirations During the 1970's. *Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research*.
- Dubrin, A. J. (1990). *Effective Business Psychology*. 3rd ed. Englewood Cliff, New Jersey: Prentice-Hall.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Eysenk, H.J.; Arnold, W.; & Meili, R. (1972). *Encyclopedia Psychology* Vol 9. London: Herder and Herder N.A.
- Ferguson, George A. (1981). *Statistical Analysis in Psychology and Education*. 4th ed. New York: McGraw-Hill.
- Good, Carter V. (1959). *Dictionary of Education*. New York: Hill Book.
- Hurlock, Elizabeth B. (1973). *Adolescents Development*. Tokyo: McGraw Hill Kagakusha.
- Lazarus, R.S.; & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Mussen, P.H. (1963). *The Psychological Development of the Child*. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hill.
- Powell, Trevor J.; & Enright, J. Simon. (1990). *Anxiety and Stress Management*. London: Routledge
- Rice, Phillip L. (1999). *Stress and Health*. 3rd ed. California: Brooks/Cole Publishing Moorhead State University.

Savery, Lawson K. (1989, May). Stress and the Employee. *Leadership and Organization Development Journal*. 7(2): 17 – 20.







ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คำชี้แจง: ในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการหาแนวทางช่วยเหลือให้นิสิตจัดการกับความเครียด ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด คำตอบของนิสิตไม่มีข้อถูกหรือข้อผิดและไม่มีผลกระทบแต่อย่างใด คำตอบทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของนิสิต แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการจัดการเรียนการสอน
2. ด้านทักษะในการเรียน
3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน
4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

น.ส.ธัญญารัตน์ จันทรเสนา
นิสิตปริญญาโท การอุดมศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

เรื่อง ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. กลุ่มคณะวิชาที่ท่านกำลังศึกษาอยู่

กลุ่มคณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย วิทยาลัยนานาชาติ เพื่อความยั่งยืน และสำนักวิชาเศรษฐศาสตร์และนโยบายสาธารณะ

กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ และคณะพลศึกษา

กลุ่มคณะวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมผลิตภัณฑ์การเกษตร

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ต่ำกว่า 2.50

2.50 – 2.99

3.00 ขึ้นไป

4. ภูมิลำเนา

ในชุมชนเมือง

นอกชุมชนเมือง

5. สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ฐานะทางเศรษฐกิจสูง (ครอบครัวมีรายได้สูงกว่ารายจ่าย)

ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง (ครอบครัวมีรายได้พอๆ กับรายจ่าย)

ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ (มีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่ารายจ่าย)

6. สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน

ระดับมาก

ระดับปานกลาง

ระดับน้อย

7. การอบอรรถมเด็จพระผู้ปกครอง

แบบประชาธิปไตย

แบบละเลย

แบบตามใจ

แบบเข้มงวด



ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการ เรียนการสอน ด้านทักษะการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

คำชี้แจง: แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตัวเลือก ที่เป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	ปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
	ด้านการจัดการเรียนการสอน					
1	การจัดเนื้อหาวิชาในแต่ละรายวิชามีมากเกินไป					
2	กิจกรรมการเรียนมีความตึงเครียดเกินไป ทำให้ นิสิตรู้สึกไม่อยากเข้าเรียน					
3	ในการสอบในแต่ละรายวิชา ให้เวลาทำข้อสอบ น้อยเกินไป					
4	การเรียนการสอนส่วนใหญ่ใช้การบรรยายเพียง อย่างเดียว โดยไม่เน้นภาคปฏิบัติ ทำให้นิสิตไม่ รู้สึกไม่สนุกกับการเรียน					
5	อาจารย์ไม่ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดการ เรียนการสอนให้ชัดเจน ทำให้นิสิตเกิดความ สับสน					
6	อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นิสิตและเพื่อนมีส่วนร่วม ร่วมในการวางแผนการเรียน ทำให้นิสิตรู้สึกไม่ สบายใจ					
7	บางครั้งอาจารย์สอนเรื่องยากก่อนเรื่องง่ายทำ ให้นิสิตเกิดความสับสน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	ปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
8	ด้านการจัดการเรียนการสอน (ต่อ) อาจารย์ไม่ค่อยยอมรับฟังความคิดเห็นของนิสิต ทำให้นิสิตไม่อยากเรียน					
9	บรรยากาศในห้องเรียนไม่ส่งเสริมต่อการเรียนเท่าที่ควร เช่น อากาศร้อนจนรู้สึกหงุดหงิด					
10	นิสิตรู้สึกอึดอัด เมื่อบรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยความตึงเครียด					
11	อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นิสิตแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน เนื่องจากกลัวเสียเวลา					
12	ในการเรียนการสอนอาจารย์ไม่ได้ระบุหลักเกณฑ์ในการประเมินผลการเรียน ทำให้นิสิตเตรียมตัวไม่ถูก					
13	การจัดแบ่งเวลาเรียนในแต่ละวิชา ไม่เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน					
14	ข้อทดสอบที่ใช้ในการวัดผลประเมินผลการเรียนแต่ละครั้ง มีความยากมากเกินไป ทำให้นิสิตรู้สึกท้อแท้					
15	อาจารย์ไม่อธิบายข้อบกพร่องที่พบจากการวัดผลประเมิน ทำให้นิสิตกังวลใจ					
16	ด้านทักษะในการเรียน นิสิตขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ ทำให้นิสิตรู้สึกกังวลใจ					
17	นิสิตขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเขียน ทำให้นิสิตรู้สึกท้อใจ					
18	นิสิตขาดทักษะการฟัง เพื่อพัฒนาความรู้ของตนเอง ทำให้นิสิตรู้สึกท้อใจ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	ปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
19	ด้านทักษะในการเรียน (ต่อ) นิสัยขาดทักษะในการอ่าน ทำให้นิสัยรู้สึกกังวลใจ นิสัยขาดทักษะในการสื่อสารที่ดี ทำให้นิสัยรู้สึก กังวลใจ					
21	นิสัยไม่สามารถอธิบายสิ่งยากให้เข้าใจได้ง่าย					
22	นิสัยขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยี ทางการศึกษา					
23	ในการเรียน นิสิตไม่สามารถใช้ภาษาเพื่อสะท้อน ความคิดเห็นของตนเองได้					
24	นิสัยรู้สึกไม่ค่อยมีความมั่นใจในการ นำเสนอ รายงานหน้าชั้นเรียน					
25	ในขณะที่ทำข้อสอบ นิสิตรู้สึกวิตกกังวลและสับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้					
26	นิสัยไม่สามารถพูดแสดงความคิดเห็นจากเรื่องที่ ฟังได้					
27	นิสัยรู้สึกท้อใจเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำรายงาน เพราะขาดทักษะในการเขียน					
28	นิสัยค้นคว้าเอกสารงานวิจัยจากห้องสมุดไม่ได้ เนื่องจากความรู้ภาษาอังกฤษไม่ดีพอทำให้นิสิต เกิดความท้อใจในการค้นคว้า					
29	นิสัยขาดทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ในการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ทำให้นิสิตรู้สึกท้อใจ					
30	นิสัยขาดความรู้ความเข้าใจในการอ่านบทความ วิเคราะห์					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	ปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
31	ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ในห้องสมุดมีเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำ รายงานให้ศึกษาค้นคว้าน้อย ขาดแหล่ง ค้นคว้าที่เพียงพอ					
32	นิสิตรู้สึกหงุดหงิดที่ห้องเรียนไม่เพียงพอในการ เรียนการสอน					
33	ห้องสมุดให้บริการยืมหนังสือ ในระยะเวลาสั้น เกินไป					
34	นิสิตรู้สึกหงุดหงิดกับเวลาที่ห้องสมุดเปิดให้ ใช้บริการ					
35	ในห้องสมุดมีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้า น้อย ในบางวิชา ทำให้นิสิตไม่สามารถค้นคว้าได้					
36	นิสิตไม่ได้รับความอำนวยความสะดวกในการ ขอใช้ อุปกรณ์การเรียนการสอน					
37	สื่อการเรียนการสอนที่ไม่เพียงพอกับจำนวน นิสิต					
38	นิสิตรู้สึกหงุดหงิดในสภาพของชั้นเรียนที่ไม่ เอื้ออำนวยต่อกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น อากาศร้อน แสงสว่างไม่เพียงพอ เป็นต้น					
39	นิสิตมักจะไม่สามารถยืมได้ใช้เครื่องมือในการ ประกอบภาระงาน เนื่องจากชำรุดบ่อย					
40	การจัดระบบการลงทะเบียนล่าช้า ทำให้นิสิต รู้สึกรำคาญใจ					
41	มหาวิทยาลัยประกาศผลการเรียนช้ามากทำ ให้นิสิตรู้สึกเบื่อ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	ปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
42	ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน (ต่อ) การประชาสัมพันธ์ข่าวสารทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมักไม่ทั่วถึง เช่น การให้ทุนอุดหนุนวิจัย ทำให้นิสิตรู้สึกหงุดหงิดใจ					
43	ภายในห้องสมุดเสียงดังมาก เช่น เสียงคุยกัน ทำให้นิสิตไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ					
44	พื้นที่ภายในห้องสมุดมีความคับแคบไม่ที่นั่งสำหรับศึกษาค้นคว้าทำให้นิสิตรู้สึกอึดอัด					
45	สถานที่นั่งพักผ่อนในมหาวิทยาลัยไม่ค่อยเพียงพอ ทำให้นิสิตรู้สึกไม่พอใจ					
46	ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน นิสิตรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องเข้ากลุ่มทำงานกับเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท					
47	การทำงานกิจกรรมทางวิชาการไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากไม่มีเวลาร่วมกลุ่มกับเพื่อน					
48	เพื่อนในชั้นเรียนของนิสิตไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียน					
49	ในห้องเรียนของนิสิต มีการแข่งขันด้านการเรียนระหว่างเพื่อนต่างกลุ่ม เช่น การนำเสนอผลงานกลุ่มหน้าชั้นเรียน ทำให้นิสิตรู้สึกกังวลใจ					
50	เมื่อนิสิตมีปัญหา นิสิตไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท เนื่องจากกลัวเพื่อนทุกข์ใจด้วย					
51	เพื่อนในกลุ่มไม่ค่อยยอมรับความคิดเห็นของนิสิต ทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	ปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด
	ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (ต่อ)					
52	นิสัยรู้สึกลำบากใจที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน					
52	นิสัยรู้สึกลำบากใจที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน					
53	นิสัยรู้สึกทุกข์ใจ เมื่อนิสิตไม่ได้ช่วยทำงานกลุ่ม					
54	เมื่อเพื่อนๆ ในชั้นเรียนมีความคิดเห็นแตกแยกเป็นกลุ่มๆ ทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ					
55	นิสัยรู้สึกอึดอัด เมื่อนิสิตพูดคุยกับรุ่นพี่ที่นิสิตไม่ค่อยสนิท					
56	นิสัยรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน					
57	นิสัยรู้สึกกังวลใจที่ต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ต่างคณะวิชา					
58	นิสัยมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียนทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจ					
59	นิสัยปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก					
60	นิสัยรู้สึกขาดความเป็นอิสระในตนเองเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน					

มหาวิทยาลัย
ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ และหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือการวิจัย



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.อัฉรา วัฒนางรงค์

รองศาสตราจารย์

อาจารย์ประจำ

ภาควิชาการอุดมศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร. สุวพร ตั้งสมวรวงษ์

อาจารย์ประจำ

ภาควิชาการอุดมศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร.สกล วารเจริญศรี

อาจารย์ประจำ

ภาควิชาจิตวิทยา

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับและค่าอำนาจจำแนก

ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
เรื่อง ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับ มีค่าเท่ากับ 0.98
2. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) ของแบบสอบถาม

ตาราง 29 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	2.178	16	5.779
2	2.847	17	5.422
3	4.899	18	6.364
4	3.538	19	6.501
5	4.768	20	3.920
6	10.50	21	3.122
7	5.779	22	6.928
8	10.00	23	5.539
9	8.167	24	2.200
10	3.980	25	2.668
11	4.355	26	6.278
12	4.044	27	5.270
13	9.859	28	5.667
14	3.357	29	7.361
15	4.583	30	5.543

ตาราง 30 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถามความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
31	5.960	46	6.140
32	4.950	47	5.303
33	5.818	48	3.612
34	8.227	49	5.125
35	2.618	50	13.279
36	2.449	51	4.439
37	4.123	52	8.050
38	1.961	53	1.109
39	10.500	54	3.032
40	2.335	55	5.600
41	2.905	56	4.756
42	1.917	57	9.127
43	5.422	58	8.345
44	8.050	59	4.754
45	2.976	60	6.124



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวธัญญารัตน์ จันทร์เสนา
วันเดือนปีเกิด	19 มกราคม 2528
สถานที่เกิด	อำเภอรัตนวาปี จังหวัดหนองคาย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	46/9 ตำบลนาทับไธ อำเภอรัตนวาปี จังหวัดหนองคาย 43120

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545	มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนชุมพลโพธิ์ชัย
พ.ศ. 2549	คบ. (ภาษาอังกฤษ) จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
พ.ศ. 2555	กศ.ม. (การอุดมศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

