

ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญาณิพนธ์
ของ
กรวิภา กัญญะลา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ
ของ
กรวิภา กัญญะลา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

พฤษภาคม 2546

๒๓ ๒๕๔๖

กรวิภา กัญญาละ. (2546). ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร. สุชาดา สุธรรมรักษ์
ดร. สมสุข ธีระพิจิตร

การวิจัยนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษา ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิต โดยจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส วิชาเอก และบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 542 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามบุคลิกภาพ 23 ข้อ และแบบสอบถามความเครียดในการเรียน จำนวน 60 ข้อ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูล ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการวิจัย พบว่า

1. การศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

2. การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ผลการศึกษา พบว่า

2.1. นิสิตชายและนิสิตหญิงระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

2.2. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

2.3. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

2.4. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่ศึกษาใน วิชาเอกต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ยกเว้นด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นิสิตวิชาเอกเทคโนโลยีทางการศึกษา มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านิสิตในวิชาเอกพลศึกษา และวิชาเอกการศึกษาพิเศษ

2.5. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ที่มี
บุคลิภาพต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

STRESS IN LEARNING OF GRADUATE STUDENTS IN THE MASTER OF
EDUCATION PART TIME PROGRAMS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT
BY
KORNWIPA KANYALA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Higher Education
At Srinakharinwirot University
May 2003

9

Kornwipa Kanyala. (2003). Stress in learning of Graduate Students in the Master of Education Part Time Program at Srinakharinwirot University. Master thesis, M. Ed. (Higher Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor committee : Assist.Prof. Dr. Suchada Suthummaraksa, Dr. Somsuk Theerapichit.

The purposes of this research were to study stress in learning of graduate students in the master of education part time program at Srinakharinwirot University in overall and each of four aspects : instructional management, study skills, learning environment, and relationship with classmate and to compare stress in learning in overall and each of four aspects among graduate students with different gender, age, marital status, major and personality type. The sample of the study consisted of 542 first and second year graduate students in the master of education part time program at Srinakharinwirot University in the first semester of the academic year 2002. The research instrument used for collecting data was a questionnaire with 23 items measuring personality type and 60 items measuring stress in learning. Arithmetic means, standard deviation, t – test, and one way ANOVA were utilized for data analysis.

The results of the study revealed that :

1. Stress in learning in overall and each of four aspects of graduate students in the master of education part time program at Srinakharinwirot University were at the moderate level.
2. When comparing stress in learning in overall and each of four aspects among graduate students in the master of education part time program at Srinakharinwirot University, it was found that :
 - 2.1. Male and Female graduate students had no significant difference of stress in learning in overall and each of four aspects.
 - 2.2. No significant difference was found of stress in learning in overall and each of four aspect among graduate students with different age.
 - 2.3. No significant difference was found of stress in learning in overall and each of four aspects between single and married graduate students.
 - 2.4. There was no significant difference of stress in learning in overall and each aspect among graduate students in different majors. However, stress in learning in learning environment of graduate students majoring Educational Technology was

statistically significant difference higher than those in Physical Education major and Special Education major at the .05 level.

2.5. There was no significant difference of stress in learning in overall and each of four aspects among graduate students with different personality types.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ
นางกรวิภา กัญญะลา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา สุธรรมรักษ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. สมสุข ชีระพิจิตร)

.....กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. อรรณพ โพธิ์สุข)

.....กรรมการภายนอก
(อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก
ทุนพัฒนาบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2545

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา สุธรรมรักษ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และ อาจารย์ ดร. สมสุข ชีระพิจิตร กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณ ดร. อรรณพ โพธิสุข และ ดร. ราชันย์ บุญธิมา ที่เมตตาให้คำปรึกษา ความช่วยเหลือ คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา รศ. กมลรัตน์ กรีทอง รศ. อัจฉรา สุขารมณ์ อาจารย์ ดร. พรรณี บุญประกอบ และ ผศ. ดร. อัจฉรา วัฒนารงค์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถาม ขอขอบคุณ คุณทัศนีย์ คำเสมอ คุณหทัยทิพย์ ภาคอินทรีย์ คุณสุนทรี เลากลาง และรุ่นพี่ เพื่อนๆ และรุ่นน้อง สาขาวิชาการอุดมศึกษาทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยนี้

คุณค่าของปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

กรวิภา กัญญะลา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ความหมายของความเครียด.....	9
สาเหตุของความเครียด.....	10
ประเภทของความเครียด.....	13
ระดับของความเครียด.....	14
อาการของความเครียด.....	16
ผลของความเครียด.....	18
ความเครียดในการเรียนของนิสิต.....	20
ด้านการจัดการเรียนการสอน.....	20
ด้านทักษะในการเรียน.....	21
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน.....	22
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน.....	23
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การจัดกระทำข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	53
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	53
วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
อภิปรายผล.....	55
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	61
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	62
บรรณานุกรม.....	64
ภาคผนวก.....	72
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม.....	73
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
ภาคผนวก ค คำอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม.....	88
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	91

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1 โครงสร้างหลักของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต.....	26
2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิชาเอกและเพศ.....	29
3 จำนวนและค่าร้อยละของแบบสอบถามที่ส่งไปและได้รับคืน จำแนกตามตัวแปร เพศ.....	33
4 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา.....	36
5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ โดยรวม และในแต่ละด้าน.....	38
6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ในด้าน การจัดการเรียนการสอนเป็นรายข้อ.....	39
7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ในด้าน ทักษะในการเรียนเป็นรายข้อ.....	41
8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ในด้าน สภาพแวดล้อมทางการเรียน เป็นรายข้อ.....	43
9 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ในด้าน ความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นรายข้อ.....	45
10 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ	47
11 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร อายุ.....	48

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

12 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร สถานภาพสมรส.....	49
13 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร วิชาเอก.....	50
14 การทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการเรียนของ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ในด้าน สภาพแวดล้อมทางการเรียน จำแนกตามวิชาเอก.....	51
15 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร บุคลิกภาพ.....	52
16 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามบุคลิกภาพ.....	89
17 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเครียดในการเรียน.....	90

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในยุคที่ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศเชื่อมโยงกับสังคมโลก ส่งผลให้สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม และการศึกษาของไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (สุวรรณ นาคพนม. 2544 : 12) โดยเฉพาะเมื่อสังคมไทยต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่สามารถปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้คนได้รับความเครียดทางจิตใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ (สิปปนนท์ เกตุทัต. 2541 : 64) อันเป็นต้นเหตุของความเสื่อมโทรมทางสุขภาพ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า ปัญหาสุขภาพจิตนับเป็นปัญหาที่สำคัญที่สุดปัญหาหนึ่งในปัจจุบันนี้

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ได้กำหนดแนวทางและมาตรการในการพัฒนาศักยภาพคนด้านสุขภาพจิตอย่างเป็นองค์รวม โดยให้ความสำคัญกับการสร้างความแข็งแกร่งในบทบาทของครอบครัว การลดปัญหาการใช้ความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ การแก้ไขปัญหายาเสพติด และการพัฒนาสภาพแวดล้อมทางสังคม (สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2539 : 27) กล่าวได้ว่า สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคลในครอบครัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ยิ่งสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมเจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วเท่าใด ยิ่งทำให้บทบาทและสภาพของคนมีการเปลี่ยนแปลงไปมากเท่านั้น วิธีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมจึงต้องมีการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและหากปรับตัวไม่ได้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ต้องประสบกับความเครียด หากเผชิญกับภาวะเช่นนี้เป็นเวลานานก็จะไม่สามารถรับมือหรือปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ นิภา นิธยาน (2530 : 9 - 10) กล่าวว่า คนต้องแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งการหาทางตอบสนองความต้องการของคน บางครั้งก็มีอุปสรรคหรือมีปัญหา ขัดขวาง ทำให้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทุกอย่างของตนได้ จึงทำให้เกิดความรู้สึก ขัดแย้ง ผิดหวัง สับสน ว้าวุ่นใจ และเกิดความเครียดตามมา ดังนั้น คนจึงจำเป็นต้องรู้จักปรับตัว เพื่อบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจให้เบาบางลง และรักษาคุณภาพของชีวิตไว้

ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบังคับ ซึ่งเป็นผลมาจากความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกคนล้วนเผชิญกับความเครียดมาด้วยกันทั้งสิ้น (Powell and Engright. 1990 : 1)

โดยเฉพาะสังคมไทยที่มีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ การแข่งขันในการทำงานล้วนเป็นผลทำให้เกิดความเครียดที่ส่งผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานลดลง และความเครียดยังบั่นทอนสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายให้เสื่อมโทรมอีกด้วย (สถาพร ปิ่นเจริญ. 2543 : 82) กล่าวคือ ความเครียดอาจทำให้ ร่างกายอ่อนแอเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคนอนไม่หลับ และยังอาจทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทหรือทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางต่อต้านสังคม เป็นต้น (นริศ เจนวิริยะ. 2539 : 73) ทั้งนี้จากการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤตในกรุงเทพและปริมณฑล และจังหวัดที่มีหน่วยงานของกรมสุขภาพจิต จากกลุ่มตัวอย่าง 1,677 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด คิดเป็นร้อยละ 58.2 เป็นความเครียดระดับน้อยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.6 ความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 16.7 และความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 5.7 (พิทักษ์ บุญยติลก. 2543 : 12) จึงอาจสรุปได้ว่า ปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบันปัญหาหนึ่งคือเรื่องความเครียด

การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เป็นการศึกษาในระดับสูง มีความสำคัญยิ่งต่อการกำหนดรากฐานในการพัฒนาประเทศ (ทบวงมหาวิทยาลัย. 2540 : 1) ดังที่ อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สมุณดา พรหมบุญ (2543 : 1) ได้ให้อิโวกาทแก่นิสิตใหม่ระดับบัณฑิตศึกษา เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2543 ในตอนหนึ่งว่า

“ มหาวิทยาลัยต้องการสร้างคนให้ไปช่วยกันพัฒนาประเทศชาติ นิสิตบัณฑิตศึกษาจึงเป็นกำลังของมหาวิทยาลัย และเป็นสมองของประเทศชาติ ดังนั้นเรื่องคุณภาพของนิสิตบัณฑิตศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยมหาวิทยาลัยพยายามที่จะพัฒนาให้นิสิตมีคุณภาพยิ่งขึ้น เพื่อนิสิตบัณฑิตศึกษาจะได้นำความรู้ และพัฒนาความสามารถของตนให้เป็นผู้นำที่ดี และช่วยเหลือประเทศชาติได้ “

การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านความรู้ อันจะส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าทางด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ ตลอดจนด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของประเทศ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้เริ่มผลิตบัณฑิตระดับบัณฑิตศึกษาขึ้น ในปีการศึกษา 2499 ณ วิทยาเขตประสานมิตร โดยการเปิดสอนระดับปริญญาโท เริ่มครั้งแรกในสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ต่อมาได้เปิดสอนเพิ่มขึ้นอีกหลายสาขา จนในปัจจุบันเปิดสอนหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต รวม 31 สาขาวิชา (ทบวงมหาวิทยาลัย. 2543 : 266 - 267) ผู้ที่เข้ามาศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ที่มีความสนใจที่จะศึกษาต่อ และมีภาระกิจหลายด้านต้องทำไปพร้อมกัน เป็นผู้ประกอบอาชีพอยู่ประมาณ ร้อยละ 95 เช่น รับราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน อาชีพอิสระ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. บัณฑิตวิทยาลัย. 2532 : 2) การจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจัดเป็น 2 ระบบ คือ การศึกษาภาคปกติ และการศึกษาภาคพิเศษ (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. บัณฑิตวิทยาลัย. 2543 : 3) การศึกษาชั้นบัณฑิตศึกษา

ในภาคพิเศษ ค่าใช้จ่ายในการเรียนจะสูงกว่าภาคปกติ โดยภาคพิเศษ จะเสียค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเรียนรายวิชา ภาคต้นและภาคปลาย ภาคละ 19,000 บาท และภาคฤดูร้อน 11,000 บาท ส่วนภาคปกติ จะเสียค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเรียนรายวิชาภาคต้นและภาคปลาย ภาคละ 13,000 บาท และภาคฤดูร้อน 7,500 บาท (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2542)

กล่าวโดยสรุป การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาภาคพิเศษ นิสิตจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการเรียนเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อนิสิตบางคน โดยไม่สามารถหาค่าเล่าเรียนได้ทัน บางคนมีภาระครอบครัวและต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเรียนและครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตที่เรียนภาคพิเศษที่ต้องมาเรียนในวันศุกร์เวลา 17.00 – 20.00 น. และวันเสาร์ เวลา 08.00 – 16.00 น. (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2543) บางคนอยู่ต่างจังหวัด ต้องเดินทางมาไกล ซึ่งไม่สามารถมาทันตามเวลาเรียน บางคนต้องรับภาระในการทำงานและการเรียน ยิ่งทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย และจากรายงานการวิจัยของ ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม, วลัยยา ตันตโยทัย และ จริยา วิทยศุภร (2543 : 193 – 200) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียด การเผชิญความเครียด และแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาโทระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก ผลการวิจัย พบว่า สถานการณ์ที่นักศึกษาพิจารณาว่าเป็นความเครียด จัดกลุ่มได้ 5 ด้าน คือ ด้านการขาดประสบการณ์ในการวิเคราะห์ วิจัย วิจารณ์ สังเกต และการนำเสนอ ด้านปัญหาและอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษ ด้านจำนวนของงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชามีมากในเวลาที่จำกัด ด้านการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมและชีวิตประจำวัน และด้านปัญหาเศรษฐกิจและครอบครัว จากการศึกษาของทัศนีย์ พิศาลรัตนคุณ (2539 : 86) ที่ได้ศึกษาปัญหาการเรียนของนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ใน 4 ด้าน คือ ด้านเนื้อหาหลักสูตร ด้านวิชาการเรียนการสอน ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน และด้านส่วนตัวผู้เรียน พบว่า นิสิตมีปัญหาด้านเนื้อหาหลักสูตรมากกว่าด้านอื่นๆ และพบว่านิสิตมีความวิตกกังวลในการทำปริญญานิพนธ์อยู่ในระดับมาก

จากการสัมภาษณ์นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไปแล้วเกี่ยวกับปัญหาในการศึกษา พบปัญหาที่คล้ายคลึงกันว่า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษามีปัญหาด้านภาระงานจากงานประจำและงานจากการเรียน ซึ่งต้องทำให้ดีทั้งสองด้าน ส่วนนิสิตบัณฑิตศึกษาที่เรียนภาคพิเศษ ซึ่งต้องเดินทางมาเรียนในวันศุกร์ตอนเย็น ต้องเร่งรีบแข่งกับเวลา และต้องให้ทันกับชั่วโมงเรียน บางครั้งเข้าห้องเรียนสาย ทำให้ขาดโอกาสในการเรียนรู้ในบางหัวข้อ และบางครั้งเรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้เกิดความเครียด (วรรณชนก รอดใหญ่ และ คำนึ่ง อยู่เนตร. 2543 : สัมภาษณ์) นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์นิสิตที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน พบว่า มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ นิสิตมีปัญหาในด้านการแบ่งเวลาเรียนและการทำงาน ซึ่งต้องทำให้ดีทั้งสองด้าน ปัญหาเกี่ยวกับเวลาในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทำรายงานส่งอาจารย์ซึ่งมีจำกัด ปัญหาการขาดทักษะในการศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลที่ต้องใช้ภาษาอังกฤษ ปัญหาเกี่ยวกับ

เวลาในการเดินทางมาเรียน ซึ่งบางคนอยู่ต่างจังหวัด ต้องเดินทางมาไกล และรีบเร่งแข่งกับเวลา บางครั้งไม่ทันชั่วโมงเรียน ทำให้เกิดความวิตกกังวล กลายเป็นความเครียดขึ้น (พิไลวรรณ แสงขาว, อรุมา ไชยโยธา และวิลาพร นพพิทักษ์. 2544 : สัมภาษณ์) และจากการสัมภาษณ์อาจารย์ที่สอนนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา พบว่า ความเครียดส่วนใหญ่ของนิสิต มาจากการสอบประมวลความรู้วิชาเอกและวิชาพื้นฐาน การเสนอหัวข้อวิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์ และแนวทางในการลดความเครียดแก่นิสิต โดยอาจารย์ต้องให้เวลาว่างแก่นิสิตได้พบและปรึกษามากขึ้น (กมลรัตน์ กรีทอง. 2544 : สัมภาษณ์)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ความเครียดเป็นสาเหตุให้นิสิตไม่มีความสุขและส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการศึกษา และไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ เพื่อเป็นแนวทางในการนำผลการศึกษาไปพิจารณาใช้ในการปรับปรุงการจัดการเรียนการสอน เพื่อการป้องกันและลดภาวะเครียดของนิสิต เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นิสิตได้มีโอกาสเรียนจบหลักสูตรในสถาบัน และนิสิตจะได้นำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิผลและมีประสิทธิภาพสูงสุด ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
2. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส วิชาเอกและบุคลิกภาพ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่าจะประโยชน์ต่อผู้บริหารและคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่จะใช้เป็นแนวทางการจัดการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษให้เหมาะสม เพื่อผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพของมหาวิทยาลัย ให้มีศักยภาพในการนำความรู้ ความสามารถไปใช้ในการพัฒนาประเทศ และเพื่อลดและป้องกันภาวะเครียด รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันโรคที่เกิดจากความเครียดของนิสิต และ

ยังเป็นประโยชน์ต่อนิสิต ที่จะใช้เป็นแนวทางในการป้องกันตนเองมิให้เกิดความเครียดในการเรียนได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่กำลังศึกษาในรายวิชาต่างๆ ในปีการศึกษา 2545 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ในวิชาเอก 22 สาขาวิชา รวมจำนวนทั้งสิ้น 1,387 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1. เพศ จำแนกเป็น

2.1.1.1. เพศชาย

2.1.1.2. เพศหญิง

2.1.2. อายุ จำแนกเป็น

2.1.2.1. น้อยกว่า 25 ปี

2.1.2.2. 25 – 35 ปี

2.1.2.3. มากกว่า 35 ปี

2.1.3. สถานภาพสมรส จำแนกเป็น

2.1.3.1. โสด

2.1.3.2. สมรส

2.1.4. วิชาเอก จำแนกเป็น

2.1.4.1. จิตวิทยาการแนะแนว

2.1.4.2. บริหารการศึกษา

2.1.4.3. การประถมศึกษา

2.1.4.4. การวัดผลการศึกษา

2.1.4.5. การศึกษาผู้ใหญ่

2.1.4.6. การอุดมศึกษา

2.1.4.7. จิตวิทยาพัฒนาการ

2.1.4.8. เทคโนโลยีทางการศึกษา

2.1.4.9. พลศึกษา

2.1.4.10. ภาษาไทย

2.1.4.11. จิตวิทยาการศึกษา

- 2.1.4.12. สุขศึกษา
- 2.1.4.13. การศึกษาปฐมวัย
- 2.1.4.14. ศิลปะศึกษา
- 2.1.4.15. การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนวิทยาศาสตร์)
- 2.1.4.16. การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนคณิตศาสตร์)
- 2.1.4.17. การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนสิ่งแวดล้อมศึกษา)
- 2.1.4.18. อุตสาหกรรมศึกษา
- 2.1.4.19. ธุรกิจศึกษา
- 2.1.4.20. การศึกษาพิเศษ
- 2.1.4.21. การวิจัยและสถิติ
- 2.1.4.22. ประวัติศาสตร์
- 2.1.5. บุคลิกภาพ จำแนกเป็น
 - 2.1.5.1. บุคลิกภาพแบบเก็บตัว
 - 2.1.5.2. บุคลิกภาพแบบแสดงตัว
- 2.2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดในการเรียน เป็น 4 ด้าน คือ ด้านการจัด
 การเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความ
 สัมพันธ์กับเพื่อน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียดในการเรียนของนิสิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจ ที่รู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจ รู้สึกไม่พอใจ วิตกกังวล เหมือนจิตใจถูกบังคับ ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของนิสิต ในขณะที่เผชิญปัญหาในการเรียนที่เกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น ในวิจัยนี้ หมายถึง สภาวะความไม่สบายทางจิตใจของนิสิตบัณฑิตศึกษา ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ

1.1. ด้านการจัดการเรียนการสอน หมายถึง สภาวะการณ์การดำเนินการที่ เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิเศษ ได้แก่ การจัดเวลาในการ เรียนแต่ละรายวิชาให้เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียน พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ วิธีการ สอน บรรยากาศในการเรียนการสอน ระยะเวลาในการเรียนการสอนและการจัดสอบ การวัดผล และประเมินผล

1.2. ด้านทักษะในการเรียน หมายถึง ความสามารถของนิสิตบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษในด้านการอ่าน การวิเคราะห์วิจารณ์ การเขียนรายงาน การค้นคว้าข้อมูลและการนำเสนอรายงาน ตลอดจนความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ

1.3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน หมายถึง สิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวนิสิตบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ ที่มีส่วนสำคัญในการเอื้ออำนวยต่อการเรียนของนิสิต ได้แก่ ความพร้อมอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการสอน ความพร้อมของเอกสารตำราทางวิชาการ การบริการทางวิชาการแก่นิสิต การให้บริการของห้องสมุด ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย

1.4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง สภาพการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนิสิตบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ กับเพื่อน มีความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อน การปรับตัวของนิสิต ตลอดจนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ กับกลุ่มเพื่อนและการช่วยเหลือกันในการทำงานกลุ่ม

2. วิชาเอก หมายถึง วิชาเอกที่เปิดสอนในหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2545 ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในวิชาเอกจำนวน 22 สาขาวิชา

3. นิสิต ในวิจัยนี้ หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545

4. บุคลิกภาพ ในวิจัยนี้ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของนิสิตบัณฑิตศึกษา ที่แสดงออกเพื่อการตอบสนอง สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งในชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้นิสิตนั้นมีลักษณะที่แตกต่างจากนิสิตคนอื่น โดยจำแนกออกเป็น 2 แบบ คือ บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และบุคลิกภาพแบบแสดงตัว

4.1. บุคลิกภาพเก็บตัว (Introvert) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ซื่อๆ ชอบคิดและทำอะไรเงียบๆ คนเดียว สนใจตนเองมากกว่าบุคคลภายนอก ปรับตัวยาก และไม่ชอบเข้าสังคม

4.2. บุคลิกภาพแสดงตัว (Extrovert) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สนใจต่อบุคคล สิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอกมากกว่าสนใจเรื่องราวของตนเอง รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ง่าย ชอบเข้าสังคม และชอบแสดงความคิดเห็น

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านแตกต่างกัน
2. นิสิตที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านแตกต่างกัน
3. นิสิตที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านแตกต่างกัน
4. นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในวิชาเอกต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านแตกต่างกัน
5. นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกันมีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามลำดับสาระดังนี้ ความหมายของความเครียด สาเหตุของความเครียด ประเภทของความเครียด ระดับของความเครียด อาการของ ความเครียด ผลของความเครียด ความเครียดในการเรียนของนิสิต และหลักสูตรการศึกษา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความหมายของความเครียด

สภาพปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและ เทคโนโลยีต่างๆ ทำให้บุคคลต้องมีหน้าที่รับผิดชอบในการทำงานมากขึ้น มีสภาพการทำงานที่ จำเจต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ คนที่ มีความเครียดมากๆ จะขาดความเชื่อมั่นในการทำงานและมักจะทำงานผิดพลาดอยู่เสมอ มีผู้ ให้ความหมายของความเครียดไว้หลายท่าน ดังเช่น เซลเย (Selye. 1976 : 55 - 56) นักจิตวิทยาผู้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะของ ระบบชีวิตที่เกิดอาการเฉพาะขึ้นในร่างกาย เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามและเรียกการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายที่เกิดขึ้นว่า กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptation Syndrome : G.A.S) ในขณะที่ ลาซารัส (Lazarus. 1966 : 12) ได้ให้ความหมายใกล้เคียงกันว่า ความเครียดเป็นภาวะที่มนุษย์หรือสัตว์ได้รับความกดดันและต้องอาศัยการปรับตัวทางด้าน ร่างกายและจิตใจ ส่วน ดีเซนโซ และโรบบินส์ (Decenzo and Robbins. 1988 : 513) ให้ความหมายความเครียดในลักษณะที่เป็น สิ่งร้าย โดยกล่าวว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ได้รับจาก ภายนอกร่างกาย เป็นเงื่อนไขที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องระงับความรู้สึกหรือความ ต้องการซึ่งมีความสำคัญแต่ไม่มีความแน่นอน เช่นเดียวกันกับนักการศึกษาในประเทศไทยที่ได้ ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ได้ให้ความหมายไว้ใกล้เคียงกัน ดังเช่น วิจิต สีสะมานิตย์ (2531 : 65) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในจิตใจ ผลของความเครียดก่อให้เกิดผลเสียทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่วน สุจริต สุวรรณชีพ (2531 : 95) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่จิตใจตื่นตัว พร้อมทั้งจะเผชิญกับ สถานการณ์หรือความกดดันนั้นมากเกินไปกำลังความสามารถในเวลาปกติ จะแก้ไขหรือจัด ให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลงได้

ในขณะที่กรมสุขภาพจิต (2541 : 9) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ เช่นเดียวกับ สมิต อาชนิจกุล (2542 : 1) ซึ่งให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดคือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบคั้นบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป

กล่าวโดยสรุป ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า ทั้งภายในและภายนอกต่อ ความกดดันจากสิ่งแวดล้อม และไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้ หากเกิดความเครียดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามที่มีผลกดดันร่างกาย และจิตใจ ให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ไม่มีสมาธิ อ่อนเพลีย สุขจิต สุวรรณชีพ (2531 : 95) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 3 ทาง คือ

1. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บ
2. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความไม่สมหวังต่างๆ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความคับข้องใจ เป็นต้น
3. สาเหตุทางสังคม ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย ในเรื่องครอบครัว การงาน ที่อยู่ กฎหมาย และอื่นๆ ที่สร้างความกดดันต่อจิตใจ

พสุ เดชะรินทร์ (2536 : 85 - 87) จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 4 ประการ คือ

1. ความเครียดเนื่องจากเวลา (Time Stressor) ความเครียดชนิดนี้ เกิดขึ้นเนื่องจากการที่มีงานหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องทำมากเกินไปภายในเวลาที่มืออยู่อย่างจำกัด
2. ความเครียดเนื่องจากงานและบุคคล (Task and People Stressors) แบ่งเป็น
 - 2.1 ความเครียดเนื่องจากชนิดของงานที่ทำ อาชีพบางอย่างสามารถทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น แพทย์ผ่าตัด กัปตันเครื่องบินโดยสาร เป็นต้น
 - 2.2 ความเครียดเนื่องจากสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือที่อยู่อาศัย เช่น การทำงานในห้องที่แคบเล็ก หรือการมีระบบการระบายอากาศไม่ดี การทำงานภายนอกนานๆ โดยเฉพาะภายใต้อากาศที่ร้อนจัด หรือการที่จะต้องเดินอยู่ตลอดเวลา และสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย เช่น ที่พักแคบ สกปรก หรืออยู่ในชุมชนที่ไม่เหมาะสมต่อการอยู่อาศัย

2.3 ความเครียดอันเนื่องมาจากความขัดแย้งกับบุคคลอื่นและความขัดแย้งในบทบาทของตน ความขัดแย้งกับบุคคลอื่นนั้น อาจจะเป็นการทะเลาะกับสามีภรรยา เพื่อน ญาติ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง การทำงานร่วมกับผู้ที่มีความขัดแย้งหรือการทำงานในกลุ่มที่มีลักษณะของความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. ความเครียดเนื่องจากเหตุการณ์ต่างๆ (Situation Stressors) ได้แก่ ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน หรือในเรื่องของการทำงาน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจจะดีหรือไม่ดีก็ได้ เช่น การเสียชีวิตของญาติผู้ใหญ่ การแต่งงาน การได้รับการเลื่อนขั้น การย้ายงาน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น

4. ความเครียดเนื่องจากความคาดหวังต่างๆ (Anticipatory Stressors) ได้แก่ ความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการคาดคะเนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่เป็นการคาดหวัง คาดคะเนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในอนาคต ซึ่งจะก่อให้เกิดความเครียดขึ้นมา เช่น การกลัวตาย การกลัวที่จะต้องเสียหน้า หรือได้รับความอับอายต่อหน้าบุคคลอื่น ความกลัวที่จะไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

ในส่วนเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด กรมสุขภาพจิต (2541 : 10) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวไม่สมหวัง กลัวว่าไม่สำเร็จ หนักใจในงาน หรือภาระต่างๆ รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุราชการ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบายใจที่ไม่รุนแรง ตลอดจนจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

สมิต อาชนิจกุล. (2542 : 2) ได้อธิบายถึง สาเหตุของความเครียดด้านจิตวิทยาว่าอาจจำแนกได้ 5 ประการ คือ

1. เกิดจากความกดดัน เช่น บุคคลถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบๆข้าง เช่น เด็กถูกบังคับจากพ่อแม่ ให้เรียนหนังสือมากๆ เมื่อทำไม่ได้ก็เกิดอาการเครียด ถ้าเป็นมากจะเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

2. เกิดจากความวิตกกังวล เช่น บุคคลคิดมาก วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต คนเหล่านี้จะเป็นโรคทางประสาท นอนไม่หลับ ซึมเศร้า อ่อนเพลีย

3. เกิดความคับข้องใจ บุคคลเมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น รถติดไม่สามารถไปถึงจุดหมายได้ทันเวลา ทำงานกับหัวหน้าที่จุกจิกจู้จี้ เมื่ออยู่ในสภาพคับข้องใจมากๆ นานเข้า จะมีอาการต่างๆ เช่น ปวดหัว เวียนหัว เป็นลม เป็นต้น

4. เกิดจากความขัดแย้ง เช่น ให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่ไม่สามารถเลือกได้ ก็เกิดความเครียดขึ้นมาทั้งกายและใจ

5. เกิดจากความผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ความพิการทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจ เป็นโรคเรื้อรัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ลัคแมน และโซเรนสัน (ชนินฐา อารยภิญโญ. 2542 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Luckman and Sorenson. 1987 : 52-60) อธิบายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค 10 ประการ คือ

1. ด้านกรรมพันธุ์ (Genetic Factor) ได้แก่ การทำงานในระบบต่างๆ ภายในร่างกายผิดปกติ ตลอดจนโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

2. ด้านฟิสิกส์และเคมี (Physical and Chemical Factor) แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 อันตรายจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ความร้อน ความเย็น รังสี เป็นต้น

2.2 อันตรายจากสภาพภายในร่างกาย เช่น ร่างกายผลิตอินซูลิน (Insulin) มากเกินไป ทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดแข็ง (Arteriosclerosis)

2.3 อันตรายจากการขาดปัจจัยทางเคมีหรือฟิสิกส์ที่จำเป็นในชีวิต เช่น การขาดออกซิเจน ขาดวิตามินหรือสารอาหาร

3. ด้านจุลินทรีย์และปรสิต (Microorganism and Parasite) เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิต่างๆ

4. ด้านจิตใจ (Psychological Factor) ได้แก่ สภาพการเจริญเติบโตที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ การตั้งครรภ์ รวมถึงกระบวนการการเจริญเติบโตและพัฒนาในช่วงวัยต่างๆ เช่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ต้องเข้าสังคม ต้องต่อสู้แข่งขัน วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง จะรู้สึกว่าชีวิตวุ่นวาย ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมาย ทำให้เกิดภาวะอ่อนล้าและเกิดโรคต่างๆ ตามมา ได้แก่ โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ส่วนวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จะรู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า ร่างกายมีแต่ทางเสื่อม รู้สึกสิ้นหวัง

5. ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม (Culture Factor) เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์จึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ได้ในสังคม โดยต้องมีทัศนคติ ค่านิยม และความเชื่อที่คล้ายคลึงกันเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพ

6. การเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ (Future Shock) ได้แก่ การเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียด การต้องมีการใช้ความคิดเพื่อเลือกหรือตัดสินใจต่อสภาพแวดล้อมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ถ้าไม่สามารถตัดสินใจได้ ก็เกิดความวิตกกังวล เกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง (Deep Depression) หรือเฉยชา ไม่มีชีวิตจิตใจ (Apathy)

7. การอพยพ (Migration) การโยกย้ายเปลี่ยนสถานที่ทำงานหรือที่พักอาศัย ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด

8. ด้านเศรษฐกิจ (Economic Factors) ได้แก่ ฐานะความเป็นอยู่ที่ขัดสน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสังคม เป็นต้น

9. ด้านการประกอบอาชีพ (Occupational Factors) ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงหรือมีการแข่งขันหรือมีความซ้ำซากน่าเบื่อ จะทำให้บุคคลที่ประกอบอาชีพนั้นเกิดความเครียดได้ง่าย

10. ด้านเทคโนโลยี (Technological Factors) ได้แก่ เทคโนโลยีด้านอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดปัญหาการขาดการออกกำลังกาย ในที่สุดจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปความเครียด เกิดขึ้นได้จากสาเหตุต่างๆ มีทั้งสาเหตุภายในตัวบุคคลและสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ก่อให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล อาจมีความรุนแรงไม่เท่ากัน แม้ว่าจะมาจากสาเหตุเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากความแตกต่างกันในพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น และความมากน้อยของสิ่งเร้าที่มากระตุ้น

ประเภทของความเครียด

สมิต อาชนิจกุล (2542 : 4) จำแนกประเภทของความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น เมื่อตกใจช็อคจากสาเหตุบางอย่าง เช่น เสียงดัง การเคลื่อนไหวอย่างกะทันหัน นิ้วมือถูกมีดบาด เกิดอุบัติเหตุต่างๆ เป็นต้น สภาพความเครียดแบบนี้จะเป็นช่วงสั้นๆ เพราะร่างกายจะปรับตัวสู่สภาวะปกติได้โดยอัตโนมัติ

2. ความเครียดระยะยาว เป็นความเครียดที่เรื้อรังหรือกินเวลานาน เช่น เกิดจากปัญหาความไม่ลงรอย ไม่เข้าใจในครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงิน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย ถูกให้ออกจากงานหรือเกิดจากการดกงาน เป็นต้น

สภาพร ปิ่นเจริญ (2543 : 83) จำแนกประเภทของความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทเสริมสร้าง เป็นระดับความเครียดที่มีอยู่พอเหมาะพอควร ทำให้เกิดความกระตือรือร้น มีความรู้สึกตื่นเต้น มีชีวิตชีวา เกิดแรงจูงใจในการทำงาน และบางครั้งทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งความขัดแย้งเป็นสิ่งจำเป็นขององค์กร เพราะจะทำให้เกิดการแข่งขัน เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

2. ประเภททำลาย มีผลต่อการทำงาน และจิตใจ เช่น ทำงานไม่เสร็จตามกำหนด ทำงานผิดพลาดเป็นประจำ เป็นโรคจิต โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น

ฮาเฟิน และแฟรนค์เซน (ประพันธ์ แพ้มคลองขอม.2540 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Hafen and Frandsen. 1981 : 13) จำแนกความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิด ความเครียดเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีคนแออัด ไม่ชอบอากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น

2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเจ็บป่วยหรือความตาย เป็นต้น

ดูบริน (Dubrin. 1990 : 173 – 174) จำแนกประเภทความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative Thing or Negative Forces) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาก็ก็นึกถึงว่าเป็นความเครียด ได้แก่ การหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ดี (Positive Thing or Positive Forces) หรือความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดชนิดนี้ เป็นสิ่งที่ดีสร้างความสุขให้กับคนทั่วไป ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

จากประเภทของความเครียดที่กล่าวมา อาจสรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ

ระดับของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นในบุคคลนั้น แม้จะมีสาเหตุเดียวกันก็ตาม อาจจะมี ความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น ความเครียดจำแนกเป็น 4 ระดับ คือ (จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2537 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Frien and Valiga. 1979 : 45 – 49)

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to Day Stress) ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด การใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นน้อยมาก และจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

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

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

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe Stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุณค่ายังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้จะเกิดเป็นสัปดาห์หรือเป็นปี

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

1. ระดับแรก เป็นระดับที่จิตใจมีความเครียดเพียงเล็กน้อย ถือว่าเป็นภาวะปกติในชีวิตประจำวัน ที่ทุกคนจะต้องมีในขณะที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตัวเอง ไม่ก่อให้เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

2. ระดับสอง เป็นภาวะที่จิตใจมีความเครียดระดับปานกลาง จะแสดงออกให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต

3. ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด ทำให้การดำเนินชีวิตเสียสมดุลไป อาจมีการลาออกจากงานหรือจากตำแหน่ง และหากความเครียดเกิดขึ้นอย่างรุนแรงที่สุด อาจจะทำให้เกิดภาวะอันตรายถึงชีวิตได้

เซเวอรี่ (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) เป็นความเครียดที่รุนแรงขึ้น ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย เจ็บหน้าอก ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อบรรเทาอาการ

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

จะเห็นได้ว่าความเครียดในระดับแรกหรือระดับต่ำ ยังเป็นภาวะของความเครียดปกติ ไม่มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ภาวะของความเครียดระดับนี้ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต

เพราะจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง และมีการปรับตัวที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ความเครียดในระดับสองหรือระดับปานกลางนั้นถือเป็นสัญญาณเตือนภัย ซึ่งต้องรีบหาทางจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียดลง หากทำได้ในระยะสั้น ร่างกายก็จะกลับสู่สภาวะปกติ ถ้าหากทำไม่ได้ก็จะเข้าสู่ระดับที่สาม คือ ระดับสูง ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

อาการของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ร่างกายจะมีปฏิกิริยาของอาการต่างๆ เพื่อปรับตัวทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ดังที่ สันต์ หัตถีรัตน์ (2534 : 22 – 23) กล่าวว่า อาการเครียดเป็นอาการที่แสดงออกโดยตรงกับสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการเครียด เช่น ความตื่นเต้น ความตกใจ ความประหม่า ความอาย ความโกรธ เกลียด หรือความไม่พอใจ ความรัก ความดีใจ ฯลฯ

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2537 : 10 – 11) กล่าวถึง อาการของความเครียด โดยจำแนกออกเป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย เช่น ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ปากคอแห้ง เหงื่อออกมาก แขนขาหรือมีอาการกระตุก กล้ามเนื้อตึงเครียด มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหารและการขับถ่าย มือเท้าเย็น
2. ด้านพฤติกรรม เช่น โมโหง่าย คิดมากขึ้นหรือตรงกันข้าม ไม่อยากอาหาร คิ่้มและสูบบุหรี่มากขึ้น ลุกสี่ลุกกลน หุนหันพลันแล่น เป็นต้น
3. ด้านจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวล ก้าวร้าวหรือเฉยชา เบื่อ เศร้าหรือชอบเป็นลม คับข้องใจ รู้สึกผิด รู้สึกอับอาย หงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย เป็นต้น
4. ด้านความรู้ความเข้าใจ เช่น ตัดสินใจไม่ได้ และสมาธิไม่ดี สி่่มง่าย คิดอะไรไม่ค่อยออก อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย
5. ด้านสังคม เช่น ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร ไม่ค่อยยุ่งกับใครและไม่ค่อยมีผลงานต่อด้านที่ทำงาน เป็นต้น

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2529 : 39 – 40) ได้กล่าวถึงโอกาสที่จะมีความเครียดเกิดขึ้น โดยอธิบายว่า สามารถตรวจสอบสัญญาณเตือนภัย จากร่างกายและจิตใจของตนเอง ดังต่อไปนี้

สัญญาณแสดงความเครียดทางกาย ได้แก่ อาการต่อไปนี้ คือ

1. น้ำหนักตัวลดหรือน้ำหนักเพิ่มขึ้น
2. ความดันโลหิตสูงเกินกว่า 150 / 10 มม.ปรอท ในอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป
3. เบื่ออาหาร
4. ยากับประทานอาหารเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

5. เจ็บเสียวหน้าอกอยู่เป็นประจำ (จนนึกเอาเองว่าเป็นโรคหัวใจ)
6. ท้องร่วงหรือท้องผูกประจำ
7. นอนไม่หลับ หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ ผื่นร้ายหรือละเมอเพ้อพอกอยู่เป็นประจำ
8. รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียมากเกินไป ทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรมากนัก
9. ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อยๆ จนมีอาการเหมือนโรคไมเกรน
10. กินยาแก้ปวดศีรษะหรือยาบางอย่างทุกวันโดยไม่จำเป็น
11. รู้สึกอึดอัด ทั้งๆ ที่ไม่ได้รับประทานอาหาร
12. หายใจขัดๆ หรือหายใจไม่สะดวก
13. เป็นลมหรือคลื่นไส้ อาเจียนได้ง่าย
14. ร้องไห้โดยไม่มีเหตุอันควร
15. มีปัญหาทางเพศอยู่เป็นประจำ เช่น เบื่อหน่าย เย็นชา เสื่อมหรือหมดสมรรถภาพทางเพศ

ทางเพศ

16. กระสับกระส่าย ร้อนรน นิ่งไม่ติด

เมื่อตรวจสอบสัญญาณทางกายเหล่านี้แล้ว หากพบว่า มีอาการเหล่านี้อยู่เป็นประจำมากกว่า 2 ข้อขึ้นไป แสดงว่ามีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดทางด้านร่างกายขึ้นแล้ว

สัญญาณแสดงความเครียดทางจิตใจ ได้แก่ อาการต่อไปนี้ คือ

1. รู้สึกหงุดหงิด กระสับกระส่ายอยู่เป็นประจำ
2. เบื่ออาหารหรือรำคาญคนในครอบครัว เช่น ภรรยา สามี ลูก ฯลฯ และเพื่อนร่วมงานโดยไม่มีสาเหตุ
3. เบื่อชีวิต ท้อแท้ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต
4. ทนต่อปัญหาต่างๆ ในชีวิตไม่ได้
5. กลัวจะเป็นโรคอะไร หรือโรคหัวใจ ทั้งๆ ที่ไม่เป็น
6. กลัวความตายของตนเองและผู้ที่ตนรัก
7. เก็บความโกรธเอาไว้เป็นเวลานานเกินสมควร
8. ไร้อารมณ์โดยสิ้นเชิง
9. รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ถูกครอบครัวทอดทิ้งทั้งๆ ที่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น
10. รู้สึกผิดหวัง ขมขื่น ว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว
11. วิตกกังวลอยู่แต่เรื่องเงิน
12. กลัววันหยุดสุดสัปดาห์
13. ลังเลที่จะขอลาพักผ่อน หรือลาพักร้อนทั้งๆ ที่ควรลาอย่างยิ่ง
14. รู้สึกไม่สามารถเล่าปัญหาของตนให้ใครฟังได้
15. ขาดสมาธิในการทำงาน

16. กลัวความสูง กลัวที่แคบๆ หรือกลัวฟ้าร้อง ฟ้าผ่า

หากมีอาการเหล่านี้เป็นประจำมากกว่า 4 ข้อ แสดงว่าบุคคลผู้นั้นกำลังมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดทางจิตใจ

ดูแกน และคนอื่นๆ (วณิ เทคนิธรรม. 2541 : 20 – 21 ; อ้างอิงมาจาก Dougan and others. 1986 : 191 – 198) กล่าวถึง อาการของความเครียด โดยจำแนกออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด โมโหง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่ายง่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูก บ่อยๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อตึง พุดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อยๆ ตาพร่าตามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behaviour) เช่น ลุกลุกกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งพายาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป อาการของความเครียดนั้นจะแสดงออกได้หลายทาง คือ แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และทางพฤติกรรม เช่น หงุดหงิด มีอาการกระสับกระส่ายเป็นประจำ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อยๆ โมโหง่าย สับสนหรือมากขึ้น ซึ่งอาการเหล่านี้ถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและจิตของคน

ผลของความเครียด

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

1. ผลกระทบต่อตัวบุคคล

1.1. ด้านพฤติกรรม ความเครียดจะก่อให้เกิดความเบี่ยงเบนทางพฤติกรรม โดยมีการแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ผิดแปลกไปจากธรรมดา ซึ่งอาจจะมีผลต่อตนเองและบุคคลรอบข้างด้วย เช่น ทำให้ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไปจนถึงการทำร้ายตนเองและผู้อื่น

1.2. ด้านจิตวิทยา ความเครียดนอกจากจะมีผลต่อพฤติกรรมแล้วยังจะมีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลต่างๆ ด้วย เช่น อาการนอนไม่หลับ ความแปรปรวนทางอารมณ์ หรือปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ

1.3. ด้านสุขภาพ ผลกระทบของความเครียดที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด คือ ในด้านสุขภาพของบุคคลผู้นั้น นอกจากนั้นปัญหาเรื่องโรคหัวใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดที่สุดกับความเครียด โดยผู้ที่มีอาการของโรคหัวใจ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดชนิดต่างๆ เกิดขึ้นประกอบด้วย นอกจากนี้ความเครียดยังสามารถนำไปสู่อาการเส้นโลหิตฝอยในสมองแตก หรืออาการธรรมดาต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้องหรืออาการเจ็บป่วย

2. ผลกระทบต่อองค์การ

2.1. ประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หรืออาจมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.2. เกิดความท้อถอยหรือยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การลางานบ่อยครั้งขึ้นหรือแม้กระทั่งการลาออกจากงาน หรือการทำงานไม่สำเร็จตามกำหนดที่ตั้งจุดมุ่งหมายไว้

2.3. ความเครียด สามารถก่อให้เกิดทัศนคติไม่ดีต่อองค์การที่ทำงาน ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือลูกน้อง ความพอใจในการทำงาน และความภักดีที่มีต่อองค์การก็จะลดน้อยลง

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

1. อาการทางร่างกาย ร่างกายส่งผ่านความเครียดได้หลายทาง บางอย่างเป็นความเคยชิน อาการที่แสดงออกทางร่างกาย จะแสดงออกในรูปของความเจ็บป่วย ซึ่งขึ้นอยู่กับอวัยวะหรือระบบของร่างกายที่อ่อนแอที่สุด การตอบสนองความเครียดที่พบมาก มักเกิดที่บริเวณศีรษะและเท้า เช่น ชอบเอามือแตะผม หู หรือจมูก การขบฟัน กัดริมฝีปาก เขย่าขาหรือพลิกเท้า ส่วนอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องเนื่องจากความเครียด เช่น ความดันโลหิตสูง ท้องอืด ผื่น ภูมิแพ้ คลอเรสเตอรอนสูง โรคหัวใจ ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ความผิดปกติทางเพศ เป็นต้น

2. อาการทางจิตใจ ความเครียดมีผลต่ออารมณ์ของเราได้หลายทาง บางอย่างเปลี่ยนแปลงเพียงภายนอก บางอย่างอยู่ในระดับลึกและรุนแรง เช่น อาการกระสับกระส่ายขาดความอดทน เป็นอาการภายนอกของความก้าวร้าว และความกังวลที่อยู่ลึกลงไปภายใน นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกของความสำนึกผิด ความละอาย หรือรู้สึกว่าช่วยตัวเองไม่ได้ หดหู่ กังวล หดหู่ อารมณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาทางจิตได้ หากเกิดขึ้นและดำรงอยู่นาน

3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ก้าวร้าว นอนได้ไม่เต็มที่ ทำหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ลุแก่วิเศษ แสดงกิริยาอาการที่เกินสมควร พุดเร็วเกินไปหรือดิ่งเกินไป

กล่าวโดยสรุป ผลของความเครียดนั้น จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น โมโหง่าย นอนไม่หลับ ก้าวร้าว หรืออาจทำร้ายตนเอง และความเครียดยังส่งผลต่อการทำงาน โดยประสิทธิภาพในการทำงานจะน้อยลง เกิดความท้อถอยในการทำงาน ทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ หากความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะทำให้บุคคลนั้นเสื่อมโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ

ความเครียดในการเรียนของนิสิต

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stressor) เกิดขึ้นได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลายๆ อย่าง ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุหรือปัจจัยเดียวกัน แต่อาจจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน เพราะองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลมีหลายประการ คือ พื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้นและความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น สำหรับในวิจัยนี้ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ จำแนกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านการจัดการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอน หมายถึง การดำเนินการที่เอื้อต่อการจัดการเรียนการสอน เช่น การจัดแบ่งเวลาเรียนแต่ละรายวิชาเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียน พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ วิธีการสอน ระยะเวลาในการเรียนการสอนและการจัดสอบ การวัดผลและประเมินผล บรรยากาศในการเรียนการสอน ตลอดจนการมอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในรายวิชา สุมิตร คุณากร (2523 : 23) ได้ให้ความเห็นว่า การจัดการเรียนการสอนเป็นกระบวนการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการไปตามเป้าหมายที่หลักสูตรต้องการ นอกจากนั้น ขนิษฐา เกื้อมี (2530 : 12) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนมุ่งให้นักศึกษาได้รับความรู้ และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การจัดหลักสูตร พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ การนำสื่อการเรียนการสอนมาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ในการจัดการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษามุ่งเน้นไปที่บทบาทของผู้เรียนมากกว่าผู้สอน นั่นคือ ผู้เรียนจะต้องมีเทคนิควิธีในการแสวงหาความรู้ และแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองเป็นสำคัญ ส่วนผู้สอนเป็นเพียงผู้แนะนำ ร่วมอภิปรายและร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน จากการศึกษาของ สุกัญญา สุวรรณคินทร์ (2535 : 116) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา พบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอน ผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา เห็นว่า อาจารย์ควรใช้ตำรา วารสารและเอกสารอื่นๆ ทางวิชาการ และ

วิชาชีพทั้งในประเทศและต่างประเทศ สอนเนื้อหาวิชาที่ลึกเหมาะสม จนทำให้นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาเกิดแรงจูงใจที่จะติดตามความก้าวหน้าทางวิทยาการขั้นสูง โดยการศึกษาค้นคว้า วิจัยด้วยตนเองจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วน พรเทพ ไทยรักษ์ (2539 : 184) ได้ศึกษาทัศนะของนักศึกษามหาบัณฑิตต่อกระบวนการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ใน 4 ด้าน คือ ด้านเนื้อหาวิชา ด้านกิจกรรมการเรียนการสอนและการประเมินผล ด้านคณาจารย์ และด้านปัจจัยที่สนับสนุนต่อการเรียนการสอน พบว่า ในด้านกิจกรรมการเรียนการสอน นักศึกษาเห็นว่ากระบวนการเรียนการสอนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ในการจัดการเรียนการสอน อาจารย์มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ เสนอเค้าโครงเนื้อหาวิชา กำหนดการสอนงานที่ทำและเงื่อนไขต่าง ๆ ให้ทราบอย่างชัดเจน และกระตุ้นให้นักศึกษาได้ทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกจากนั้นนักศึกษาเห็นว่าจะได้รับประโยชน์จากการทำรายงานและการศึกษาค้นคว้าตามที่อาจารย์มอบหมาย และเป็น การกระตุ้นให้นักศึกษาได้รู้จักคิด วิเคราะห์ วิวิจารณ์ อภิปรายและแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างนักศึกษา และมีข้อเสนอแนะว่า อาจารย์ควรใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความสนใจ นอกจากนั้น มิมส์ (อัจฉรา สุขารมณ์ และคนอื่น ๆ. 2542 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Mims. 1970 : 53 – 55) ได้รายงานผลการวิจัยที่ศึกษากับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยซินซินเนติ (Cincinnati University) โดยให้นักศึกษาประเมินผลการสอนของอาจารย์ พบว่า พฤติกรรมของอาจารย์ที่ นักศึกษาคิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด คือ มีความยุติธรรมในการทดสอบและประเมินผล มีความสามารถในการจูงใจให้นักศึกษามีความสนใจในวิชาเรียน มีการวางแผนการสอนอย่างมีระบบ มีความพร้อมในการให้คำอธิบายอย่างชัดเจน มีความพร้อมในการสอน

2. ด้านทักษะในการเรียน

ทักษะในการเรียน หมายถึง ความสามารถในการด้านการอ่าน การวิเคราะห์วิจารณ์ การเขียนรายงาน การค้นคว้าข้อมูลและการนำเสนอรายงาน ตลอดจนความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ อัจฉรา วงศ์โสธร (2532 : 1) กล่าวว่า ทักษะการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยช่วยให้มีวิธีแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและปรับปรุงการเรียนของตนให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยผู้สอนให้กำหนดเป้าหมายของการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนด้วย จากการวิจัยของ ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม, วลัยยา ดันตโยทัย และจริยา วิทยุศกร (2543 : 193 – 200) ซึ่งทำการวิจัยเรื่องความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท ระหว่างภาคการศึกษาแรก ผลการวิจัย พบว่า สถานการณ์ที่นักศึกษาพิจารณาว่าเป็นความเครียด จัดกลุ่มได้ 5 ด้าน คือ ด้านการขาดประสบการณ์ในการวิเคราะห์ วิวิจารณ์ สังเกต และการนำเสนอ ด้านปัญหาและอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษ ด้านจำนวนของงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชามีมากในเวลาที่จำกัด ด้านการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมและชีวิตประจำวัน และด้านปัญหาเศรษฐกิจและครอบครัว

3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน

สภาพแวดล้อมทางการเรียน หมายถึง สิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา เพื่อเอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอน เช่น ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการศึกษา ความพร้อมของเอกสารตำราทางวิชาการมีเพียงพอ การบริการทางวิชาการแก่นิสิต การให้บริการของห้องสมุด ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกในมหาวิทยาลัย ขนิษฐา เกื้อมี (2530 : 12) ให้ความเห็นว่า การจัดการเรียนการสอนมุ่งให้ นักศึกษาได้รับความรู้ และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การจัดหลักสูตร พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ การนำสื่อการเรียนการสอนมาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไร ไกล่ชิด นอกจากนั้น วิจิตร ศรีสอาน (2518 : 52 - 53) ได้กล่าวไว้ว่า การเรียนการสอนจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ระบบการวัดผลที่มีประสิทธิภาพ ระบบบริการห้องสมุด โสตทัศนศึกษา ศูนย์เอกสาร ศูนย์หนังสือ วัสดุอุปกรณ์ทางการศึกษา และเทคโนโลยีใหม่ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยสร้างความสนใจให้ผู้เรียนสนใจที่จะเรียน ทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนจำได้นานอีกด้วย จากการศึกษาของ ดังเช่น สุกัญญา สุวรรณาคินทร์ (2535 : 116) ซึ่งได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา ในด้านการจัดบริการทางวิชาการ พบว่า อาจารย์ นักศึกษาและผู้บริหาร มีความต้องการให้ห้องสมุดกลางและห้องสมุดคณะ จัดหา ตำรา วารสาร เอกสารทางวิชาการและวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เปิดสอน หนังสือต้องมีคุณภาพดี เพื่อประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า และอ้างอิงได้เป็นอย่างดี มีผลงานวิจัยที่มีคุณภาพทั้งในประเทศและต่างประเทศ และวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือไว้ให้บริการในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยให้มีจำนวนเพียงพอและต้องการให้สำนักคอมพิวเตอร์จัดการให้บริการด้านประมวลผลข้อมูลกลางประกอบการเรียนการสอน นอกจากนั้นต้องการให้จัดหาแหล่งเงินทุนจากหน่วยงานภายนอก เพื่อนำมาจัดสรรเป็นทุนการศึกษา ทุนอุดหนุนการทำวิจัยสำหรับการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ส่วนประสงค์ วงศาโรจน์ (2541 : 86 – 87) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางด้านการเรียนการสอนของวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา พบว่า ด้านการเรียนการสอน ผู้บริหารและอาจารย์เห็นตรงกันว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากบรรยากาศทางด้านการเรียนการสอนยังไม่เหมาะสม ในด้านวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น และทันสมัยที่ใช้สอนภายในห้องเรียนยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษาและอาจารย์ และในการเรียนการสอนบางรายวิชาไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอน ส่วนนักศึกษาเห็นว่า ด้านการเรียนการสอนเหมาะสมในระดับมาก เช่นเดียวกันกับการศึกษาของวิณุ ทองพวง (2542 : 108 – 115) ซึ่งศึกษาเรื่องสภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามทัศนะของอาจารย์และนักศึกษา พบว่า อาจารย์และนักศึกษามีทัศนะต่อสภาพแวดล้อมในด้านการบริการวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากมีงบประมาณในการดำเนินงานด้านต่างๆ น้อย ทำให้ไม่สามารถพัฒนางานด้านการให้บริการนักศึกษา ไม่สามารถสนอง

ความต้องการของอาจารย์และนักศึกษาได้อย่างทั่วถึง และได้มีข้อเสนอแนะว่า ควรปรับปรุงการให้บริการนักศึกษาด้านสุขภาพอนามัย จัดหาบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ ให้คำปรึกษา และแนะแนวให้เพียงพอแก่นักศึกษา ปรับปรุงความพร้อมของห้องสมุด ในด้านการจัดหาบุคลากร ตำรา เอกสาร วารสารให้พร้อมทุกสาขาวิชาและมีจำนวนเพียงพอ และส่งเสริมการพัฒนาบุคลากรที่รับผิดชอบงานด้านการบริการนักศึกษา ให้มีความรู้ความสามารถ โดยจัดฝึกอบรม หรือศึกษาดูงานในด้านการจัดบริการของห้องสมุด และจากงานวิจัยของ ทิพย์วรรณ หันหาบุญ (2544 : 84) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการจัดการศึกษาใน หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย พระจอมเกล้าธนบุรี พบว่า ในด้านการจัดบริการทางวิชาการ อาจารย์นักศึกษาและผู้สำเร็จการศึกษา มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การจัดบริการทางวิชาการ อยู่ในระดับไม่สูงกว่าเกณฑ์ โดยให้ความเห็นว่า จำนวนคอมพิวเตอร์ที่มีให้บริการในการศึกษาค้นคว้าไม่เพียงพอกับจำนวน นักศึกษาและอาจารย์ ระบบสารสนเทศขัดข้องบ่อยครั้ง ทำให้การทำงานชะงักและไม่ต่อเนื่องกัน การสืบค้นข้อมูลจากต่างประเทศโดยผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (internet) มีความล่าช้า การจัดสรรจำนวนทุนการศึกษา และทุนสนับสนุนการวิจัย/วิทยานิพนธ์ ทั้งของอาจารย์และนักศึกษาไม่เพียงพอ รวมทั้งการบริการจำหน่ายเอกสารทางวิชาการของร้านขายหนังสือของมหาวิทยาลัย ไม่มีความหลากหลายในสาขาวิชา ส่วนใหญ่เป็นเอกสารทางวิชาการด้านวิศวกรรมศาสตร์ สำหรับในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับด้านวิทยาศาสตร์มีน้อย

4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง การปฏิสัมพันธ์ระหว่างนิสิตระดับบัณฑิตศึกษากับเพื่อน มีความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อน การปรับตัวของนิสิต หรือการแบ่งกลุ่ม แบ่งพวก ภายในชั้นเรียน ตลอดจนการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ กับกลุ่มเพื่อนและการช่วยเหลือกันในการทำงานกลุ่ม วิไลวรรณ พิธิยานุวัฒน์ และสมหวัง พิธิยานุวัฒน์ (2519 : 21 – 34) ให้ความเห็นว่า กลุ่มเพื่อนในสถาบันอุดมศึกษา เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อนิสิตนักศึกษา เพราะเมื่อนิสิตนักศึกษาเข้ามาอยู่ในสถาบันก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับอาจารย์และเพื่อน นิสิต นักศึกษาด้วยกัน ซึ่งความคิดอ่านของนักศึกษาย่อมได้รับอิทธิพลของคนเหล่านี้ แต่เนื่องจากจำนวนกลุ่มเพื่อนมากกว่าจำนวนอาจารย์ และโอกาสของการปฏิสัมพันธ์ในหมู่เพื่อนมีมากกว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์ ดังนั้น ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตความเป็นอยู่ และพัฒนาการทุกด้านของนักศึกษาในสังคมของสถาบัน

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530 ก : 45 – 46) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนไว้ดังนี้

1. เป็นกลุ่มที่จะประสานชีวิตจากสังคมในบ้านไปสู่สังคมมหาวิทยาลัย ทำให้ นิสิตได้รู้สึกว่าคุณเองประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง

2. เป็นกลุ่มที่สนับสนุนและเป็นเครื่องมือให้บรรลุเป้าหมายทางพุทธิปัญญาของการศึกษาในมหาวิทยาลัย
 3. เป็นกลุ่มที่สนับสนุน สนองอารมณ์จิตใจ และความต้องการของนิสิต ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับอาจารย์ ห้องเรียนและมหาวิทยาลัย
 4. เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นิสิตได้เรียนรู้ และเข้าใจชีวิตการอยู่ร่วมกัน การสมาคมและการทำงานกับคนที่มีภูมิหลังแตกต่างกันได้ดี
 5. กลุ่มเพื่อนอาจมีการยุยงให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กระตุ้นให้เกิดความคิดหรือประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงของนิสิต หรือทางกลับกัน กลุ่มเพื่อนก็อาจจะช่วยกันบำรุงรักษาสภาพที่คงเดิม ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้
 6. นิสิตที่เรียนไม่ค่อยดีหรือมีความผิดหวัง กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้นิสิตเลือกทางออกทางอื่น หรือช่วยให้นิสิตมีภาพพจน์ในทางบวก โดยจะสนับสนุนให้ความสนใจต่อสิ่งอื่นที่มีใช้การศึกษา
 7. องค์การบริหารนิสิตมักจะมีหน้าที่เป็นพรคพวกของนิสิตแต่ละคน
- อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนดังกล่าวเป็นผลมาจากการรวมตัวของนิสิต มีการแพร่จากแต่ละคนไปสู่กลุ่มไปสู่บุคคล การใช้ชีวิตในสังคมมหาวิทยาลัย ตลอดจนพัฒนาการด้านต่างๆ ของนิสิตให้เจริญงอกงาม นอกจากนั้น (ประกอบ คูปรัตน์ .2525 : 179 – 180 ; อ้างอิงมาจาก Feldman and Newcomb. 1970) ได้สรุปความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาว่า เพื่อนสามารถช่วยทำให้นักศึกษามีความมั่นใจและพอใจในตนเองยิ่งขึ้น และเพื่อนยังช่วยทำหน้าที่ในการฝึกการเข้าสังคมแก่นักศึกษา และช่วยในการสร้างสัมพันธ์ส่วนตัวซึ่งจะส่งผลในการช่วยเหลือกันในระหว่างการทำงานกลุ่มได้

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบการศึกษาของ เตือนจิตต์ จิตต์อารี (2520 : 73 – 74) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า นิสิตหญิงคบเพื่อนที่มีความประพฤติดี ให้ความช่วยเหลือ มีความสนใจตรงกัน เรียนดี มีฐานะดี ผลการวิจัยยังพบว่านิสิตหญิงประสบปัญหาที่เกิดจากการคบเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่าที่เกิดจากการคบเพื่อนต่างเพศ นอกจากนั้นยังพบอีกด้วยว่า การคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต มีผลช่วยส่งเสริมทางด้านการเรียนแก่นิสิตด้วย นอกจากนั้น จากการศึกษาของแม็คเคย์ (อัจนรา สุขารมณ และคนอื่นๆ. 2542 : 29 ; อ้างอิงมาจาก Makay. 1980 : 4 – 9) ได้ทำการศึกษาพบว่า กลุ่มเพื่อนมีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลอย่างมากในการให้คำปรึกษา นักศึกษาจะรับฟังคำแนะนำและรับรู้เรื่องต่างๆ จากกลุ่มเพื่อนมากกว่า เพราะจะรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน พูดภาษาเดียวกันและมีส่วนร่วมในปัญหาร่วมกัน นอกจากนั้นกลุ่มเพื่อนยังช่วยทำให้นักศึกษามีการพัฒนาในเรื่องของการรู้จักตนเอง ช่วยในวิธีการแก้ปัญหาและส่งเสริมทักษะในการตัดสินใจ

หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ประเภทการศึกษาภาคพิเศษ จัดการเรียนการสอนนอกเวลาราชการ ในวันศุกร์และวันเสาร์ วันศุกร์ จัดการศึกษาในเวลา 17.00 – 20.00 น. และในวันเสาร์ จัดการศึกษาในเวลา 08.00 – 16.00 น. ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 3 ภาคการศึกษา คือ ภาคต้น ภาคปลาย และภาคฤดูร้อน มีระยะเวลาเรียนในภาคต้นและภาคปลาย ไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์ และภาคฤดูร้อนไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์ โดยให้เพิ่มชั่วโมงการเรียนแต่ละรายวิชาในภาคฤดูร้อนให้เท่ากับจำนวนชั่วโมงการเรียนที่กำหนดไว้ มีระยะเวลาในการศึกษาตามหลักสูตรจนสำเร็จการศึกษาไม่เกิน 5 ปีการศึกษา

หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ภาคการศึกษาพิเศษ มีโครงสร้างหลักสูตร ดังนี้

1. มีจำนวนหน่วยกิตตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 36 หน่วยกิต หลักสูตรนี้มี 2

แผน คือ

- 1.1. แผน ก เป็นการศึกษาที่เน้นการวิจัยโดยมีการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งอาจมีได้ 2 แบบ คือ

แบบ ก (1) ประกอบด้วยหน่วยกิตวิทยานิพนธ์ ไม่น้อยกว่า 36 หน่วยกิต และหลักสูตรอาจกำหนดให้มีการเรียนรายวิชา หรือทำกิจกรรมวิชาการอื่นประกอบได้โดยไม่นับหน่วยกิต

แบบ ก (2) ประกอบด้วยหน่วยกิตวิทยานิพนธ์ ไม่น้อยกว่า 12 หน่วยกิต และหน่วยกิตรายวิชาไม่น้อยกว่า 24 หน่วยกิต

- 1.2. แผน ข เป็นการศึกษาที่เน้นการศึกษารายวิชาโดยไม่ต้องทำวิทยานิพนธ์ แต่ต้องมีหน่วยกิตรายวิชาที่นิสิตทำการศึกษาค้นคว้าอิสระโดยทำสารนิพนธ์ไม่น้อยกว่า 3 หน่วยกิตและไม่เกิน 6 หน่วยกิต ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 โครงสร้างหลักของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต

หมวดวิชา	จำนวนหน่วยกิต	
	แผน ก	แผน ข
1. หมวดวิชาพื้นฐานทางการศึกษาและวิจัย	8 – 21	8 – 21
2. หมวดวิชาเอก	12 – 28	12 – 34
2.1. วิชาเอกบังคับ	3 – 18	3 – 18
2.2. วิชาเอกเลือก	3 – 12	9 – 16
3. หมวดวิชาเลือกเสรี ไม่น้อยกว่า	1	2
4. วิทยานิพนธ์	12	-
5. ประสบการณ์การวิจัย/ การศึกษาอิสระ	-	4 – 6
รวมจำนวนหน่วยกิตตลอดหลักสูตร	36 – 45	40 – 50

การลงทะเบียนเรียน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ จะต้องลงทะเบียนเรียน รายวิชา และ/ หรือวิทยานิพนธ์/ สารนิพนธ์ ได้ไม่เกิน 10 หน่วยกิต ในภาคเรียนปกติ และไม่ เกิน 7 หน่วยกิตในภาคฤดูร้อน การลงทะเบียนในแต่ละภาคการศึกษา นิสิตจะลงทะเบียนเรียน รายวิชา โดยเสียค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเรียนรายวิชา ภาคต้นและภาคปลาย ภาคละ 19,000 บาท และภาคฤดูร้อน ภาคละ 11,000 บาท

การมีสิทธิเข้าสอบ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ จะต้องใช้เวลาเรียนในรายวิชา หนึ่งๆ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมดของรายวิชานั้น จึงจะมีสิทธิเข้าสอบในราย วิชานั้นๆ นอกจากนั้นยังมีการสอบพิเศษต่างๆ ตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ ได้แก่ การสอบภาษา (Language Examination) การสอบวัดคุณสมบัติ (Qualifying Examination) และการสอบ ประมวลความรู้ (Comprehensive Examination) ในการสอบภาษา นิสิตจะต้องลงทะเบียนสอบ ภาษา และชำระเงินตามประกาศมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมีการสอบประมวลความรู้ ในสัปดาห์ที่ 15 ทุกภาคการศึกษาปกติ นิสิตที่สอบประมวลความรู้ไม่ผ่านจะต้องสอบแก้ตัวใหม่ ได้ทั้งสิ้นเพียง 3 ครั้ง

การทำวิทยานิพนธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ ที่เรียนแผน ก ต้องมีการทำ วิทยานิพนธ์ ผู้ที่มีสิทธิทำวิทยานิพนธ์ ต้องเรียนรายวิชาในหลักสูตรมาแล้วไม่น้อยกว่า 12 หน่วยกิต หรือได้ลงทะเบียนเรียนในมหาวิทยาลัยมาแล้วไม่น้อยกว่า 2 ภาคการศึกษาปกติ

จากการศึกษาระบบการศึกษาตามหลักสูตรของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ รวมถึงการศึกษา เอกสาร งานวิจัย และการสัมภาษณ์นิสิตที่ศึกษาในหลักสูตร การศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ภาคการศึกษาพิเศษ และอาจารย์ที่สอนในมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทร์วิโรฒรวมทั้งประสบการณ์ของผู้วิจัยเอง ทำให้ทราบว่าในการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษานั้น ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาทุกคน โดยเฉพาะนิสิตที่เรียนภาคพิเศษ ซึ่งไม่ค่อยมีเวลาศึกษาเต็มที่ เพราะภาระหน้าที่การทำงานและครอบครัวเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผู้วิจัยเห็นว่า การศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาในด้านต่างๆ จะมีประโยชน์ต่อผู้บริหาร คณาจารย์และนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา และนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนการป้องกันและลดภาวะเครียดในการเรียนของนิสิตได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้ คือ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดกระทำข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ในวิชาเอก 22 สาขาวิชา จำนวน 1,387 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ซึ่งได้มาโดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของยามาเน่ (Yamane, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 99 ได้กลุ่มตัวอย่าง 542 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามวิชาเอกและเพศของนิสิต ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิชาเอกและเพศ

วิชาเอก	นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา					
	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
จิตวิทยาการแนะแนว	8	64	72	3	25	28
บริหารการศึกษา	99	99	198	39	39	78
ประถมศึกษา	8	66	74	3	26	29
การวัดผลการศึกษา	19	75	94	7	29	36
การศึกษาผู้ใหญ่	8	36	44	3	14	17
อุดมศึกษา	12	27	39	5	11	16
จิตวิทยาพัฒนาการ	5	21	26	2	8	10
เทคโนโลยีทางการศึกษา	55	53	108	21	21	42
พลศึกษา	99	60	159	39	23	62
ภาษาไทย	2	47	49	1	18	19
จิตวิทยาการศึกษา	7	68	75	3	27	30
สุขศึกษา	2	10	12	1	4	5
การศึกษาปฐมวัย	1	52	53	1	20	22
ศิลปศึกษา	14	7	21	5	3	8
การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอน วิทยาศาสตร์)	6	27	33	2	11	13
การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนคณิตศาสตร์)	13	28	41	5	11	16
การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนสิ่งแวดล้อมศึกษา)	11	37	48	4	14	18
อุตสาหกรรมศึกษา	30	4	34	12	2	14
ธุรกิจศึกษา	30	68	98	12	27	39

ตาราง 2 (ต่อ)

วิชาเอก	นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา					
	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
การศึกษาพิเศษ	1	20	21	1	8	9
การวิจัยและสถิติ	19	48	67	7	19	26
ประวัติศาสตร์	9	20	29	4	8	12
รวม	551	836	1387	180	362	542

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยนี้ เป็นแบบสอบถามบุคลิกภาพ และแบบสอบถามความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพ และความเครียดในการเรียนของนิสิต เพื่อนำมากำหนดกรอบและขอบเขตเนื้อหาในการสร้างแบบสอบถาม

2. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามในการวิจัย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนิสิต มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพของนิสิต. ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามบุคลิกภาพของ อรัญญา จรัสสุริยวงศ์ (2539 : 90 – 92) เพื่อให้เหมาะสมกับการศึกษากับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 23 ข้อ จำแนกเป็นข้อคำถามทางลบ 11 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5, 7, 11, 12, 13, 15, 19, 20, 21, 22 และข้อที่ 23 และข้อคำถามทางบวก 12 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 14, 16, 17 และข้อที่ 18 ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการให้คะแนน ดังนี้

ข้อความที่สอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบเก็บตัว ให้คะแนน ดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด	ให้	1	คะแนน
เป็นจริงมาก	ให้	2	คะแนน
เป็นจริงบ้าง	ให้	3	คะแนน
เป็นจริงน้อย	ให้	4	คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุด	ให้	5	คะแนน

ข้อความที่สอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบแสดงตัว ให้คะแนน ดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
เป็นจริงมาก	ให้	4	คะแนน
เป็นจริงบ้าง	ให้	3	คะแนน
เป็นจริงน้อย	ให้	2	คะแนน
เป็นจริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายบุคลิกภาพของนิสิต ผู้วิจัยกำหนด ดังนี้

คะแนนตั้งแต่ 23 – 69 หมายถึง นิสิตมีลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

คะแนนตั้งแต่ 70 ขึ้นไป หมายถึง นิสิตมีลักษณะบุคลิกภาพแบบแสดงตัว

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเครียดในการเรียนของนิสิต แบ่งเป็น 4 ด้าน จำนวนด้านละ 15 ข้อ รวมทั้งหมด 60 ข้อ โดยผู้วิจัยกำหนดวิธีการให้คะแนนในการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง นิสิตมีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง นิสิตมีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงมาก

คะแนน 3 หมายถึง นิสิตมีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง นิสิตมีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงน้อย

คะแนน 1 หมายถึง นิสิตมีความเห็นเกี่ยวกับข้อความว่าเป็นจริงน้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ย ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง นิสิตมีความเครียดในการเรียนมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง นิสิตมีความเครียดในการเรียนมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง นิสิตมีความเครียดในการเรียนปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง นิสิตมีความเครียดในการเรียนน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง นิสิตมีความเครียดในการเรียนน้อยที่สุด

3. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท

พิจารณา และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 คน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของแบบสอบถามและตรวจสอบความชัดเจนและความครอบคลุมของเนื้อหา จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม ตามข้อเสนอนี้ และนำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อพิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้งหนึ่ง

4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try – out) กับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน

60 คน จากนั้นนำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีการหาค่าร้อยละ 25 ของกลุ่มสูง และร้อยละ 25 ของกลุ่มต่ำ และเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.734 ขึ้นไปไว้ใช้ (Flemming and Nellis. 1994 : 374) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ จำนวนทั้งสิ้น 60 ข้อ (ภาคผนวก ค)

5. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach. 1970 : 161) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามบุคลิกภาพของนิสิต เท่ากับ .70 และแบบสอบถามความเครียดในการเรียนของนิสิต เท่ากับ .92

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินงานตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตและนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตให้นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม
2. ขอความร่วมมือจากนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ในการตอบแบบสอบถาม โดยส่งและรับแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนทั้งหมด แบบสอบถามที่แจกไปจำนวน 542 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนมา และที่มีความสมบูรณ์ จำนวน 358 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 66.05 รายละเอียดดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของแบบสอบถามที่ส่งไปและได้รับคืน จำแนกตาม ตัวแปร เพศ

สถานภาพ	จำนวนแบบสอบถามที่ส่งไป	จำนวนแบบสอบถามที่ได้ รับคืนและสมบูรณ์	ร้อยละ
ชาย	180	112	62.22
หญิง	362	246	67.96
รวม	542	358	66.05

2. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งหมดมาตรวจให้คะแนน และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อ 1 เพื่อศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิต โดยการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อ 2 เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิต โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส และบุคลิกภาพ โดยใช้การทดสอบค่าที (t – test) สำหรับตัวแปร อายุ และวิชาเอก ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1. ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) (Ferguson. 1981 : 49)

1.2. ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) (Ferguson. 1981 : 68)

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของแบบสอบถาม

2.1. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีการคำนวณร้อยละ 25 ของกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำ และใช้การทดสอบค่าที คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.734 ขึ้นไปในแบบสอบถาม

2.2. ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1. การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิต ตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส และบุคลิกภาพ โดยใช้การทดสอบค่าที

3.2. การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิต ตามตัวแปร อายุ และวิชาเอก โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยวิธีการของเชฟเฟ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อให้การแปลความหมายข้อมูลเป็นที่เข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
SD	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน สถิติที่ใช้พิจารณา ใน t – distribution
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F – distribution
df	แทน ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
p	แทน ความน่าจะเป็นที่สถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธสมมติฐาน
$*$	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในตอนนี้ จำแนกออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการแจกแจงความถี่และการหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 การศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน วิเคราะห์โดยการคำนวณหาค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน ตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส และบุคลิกภาพ โดยการทดสอบค่าที่ ส่วนตัวแปร อายุ และวิชาเอก โดยการ

วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยการแจกแจงความถี่และการหาค่าร้อยละ ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา		จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	112	31.30
	หญิง	246	68.70
2. อายุ	น้อยกว่า 25 ปี	47	13.10
	25 – 35 ปี	178	49.70
	มากกว่า 35 ปี	133	37.20
3. สถานภาพสมรส	โสด	239	66.90
	สมรส	119	33.10
4. วิชาเอก	จิตวิทยาการแนะแนว	19	5.30
	บริหารการศึกษา	41	16.80
	ประถมศึกษา	13	20.40
	การวัดผลการศึกษา	22	26.50
	การศึกษาผู้ใหญ่	17	31.30
	การอุดมศึกษา	15	35.50
	จิตวิทยาพัฒนาการ	10	38.30
	เทคโนโลยีการศึกษา	33	47.50
	พลศึกษา	24	54.20
	ภาษาไทย	16	58.70
	จิตวิทยาการศึกษา	19	64.00
	การมัธยมศึกษา	13	67.60
(กลุ่มการสอนคณิตศาสตร์)			

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา		จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิชาเอก (ต่อ)	การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนสิ่งแวดล้อมศึกษา)	18	72.60
	การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนวิทยาศาสตร์)	11	75.70
	สุขศึกษา	5	77.10
	การศึกษาปฐมวัย	15	81.30
	อุตสาหกรรมศึกษา	14	85.20
	ศิลปศึกษา	4	86.30
	ธุรกิจศึกษา	16	90.80
	การศึกษาพิเศษ	6	92.50
	การวิจัยและสถิติ	21	98.30
	ประวัติศาสตร์	6	100.00
	5. บุคลิกภาพ		
	แบบเก็บตัว	8	2.20
	แบบแสดงตัว	350	97.80
รวม		358	100.00

จากตาราง 4 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในวิจัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นนิสิตหญิง จำนวน 246 คน (ร้อยละ 68.70) มีอายุระหว่าง 25 – 35 ปี จำนวน 178 คน (ร้อยละ 49.70) เป็นนิสิตที่มีสถานภาพโสด จำนวน 239 คน (ร้อยละ 66.90) ส่วนใหญ่เป็นนิสิตในวิชาเอกบริหารการศึกษา จำนวน 41 คน (ร้อยละ 16.80) และมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว จำนวน 350 คน (ร้อยละ 97.80)

ตอนที่ 2 การศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน วิเคราะห์โดยการหาค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังแสดงในตาราง 5 - 9

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน

ความเครียดในการเรียน	n = 358		การแปลความหมาย
	$\bar{X}$	SD	
ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.62	0.71	ปานกลาง
ด้านทักษะในการเรียน	3.34	0.71	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.26	0.77	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.62	0.60	ปานกลาง
โดยรวมทุกด้าน	2.96	0.50	ปานกลาง

จากตาราง 5 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ มีความเครียดในการเรียน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.96$, $SD = 0.50$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

ตาราง 6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ด้านการจัดการเรียนการสอน เป็นรายข้อ

ข้อ	ความเครียดในการเรียน ด้านการจัดการเรียนการสอน	n = 358		การแปล ความหมาย
		$\bar{X}$	SD	
1	การจัดเนื้อหาวิชาให้เรียนมีมากเกินไปจนเกินกว่าจะเรียนทันในหนึ่งภาคเรียน	3.15	0.92	ปานกลาง
2	อาจารย์เข้มงวดมากเกินไป ทำให้บรรยากาศไม่น่าเรียน	2.75	0.95	ปานกลาง
3	การจัดเวลาในการสอบในแต่ละรายวิชา ให้เวลาทำข้อสอบน้อยเกินไป	2.77	1.00	ปานกลาง
4	อาจารย์ส่วนใหญ่ใช้การบรรยายเพียงอย่างเดียว โดยไม่เน้นภาคปฏิบัติ ทำให้ท่านรู้สึกไม่ค่อยสนุกกับการเรียน	2.93	1.08	ปานกลาง
5	อาจารย์ไม่ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนให้ชัดเจน ทำให้ท่านเกิดความสับสน	2.23	1.03	น้อย
6	อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้ท่านและเพื่อนๆ มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ	2.32	1.04	น้อย
7	บางครั้งอาจารย์สอนเรื่องยากก่อนเรื่องง่ายทำให้ท่านเกิดความสับสน	2.26	0.97	น้อย
8	บรรยากาศในห้องเรียนไม่ส่งเสริมต่อการเรียนรู้เท่าที่ควร เช่น ร้อนจนหงุดหงิด	2.58	1.10	ปานกลาง
9	ในชั่วโมงเรียนบางวิชาเพื่อนนั่งคุย ทำให้ท่านไม่มีสมาธิในการเรียน	2.48	1.04	น้อย
10	บรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยการแข่งขัน จนท่านไม่ค่อยสนุกกับการเรียน	2.73	1.17	ปานกลาง
11	อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นิสิตแสดงความเห็นในชั้นเรียน เนื่องจากกลัวเสียเวลา	2.57	1.11	ปานกลาง
12	อาจารย์ไม่ได้ระบุหลักเกณฑ์ในการประเมินผล ทำให้ท่านเตรียมตัวไม่ถูก	2.23	1.06	น้อย
13	การจัดแบ่งเวลาเรียนในแต่ละรายวิชา ไม่เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน	2.49	1.01	น้อย

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ	ความเครียดในการเรียน ด้านการจัดการเรียนการสอน	n = 358		การแปล ความหมาย
		$\bar{X}$	SD	
14	ข้อทดสอบที่ใช้ในการวัดผลประเมินผลการเรียนแต่ละ ครั้ง มีความยากเกินไป ทำให้ท่านรู้สึกท้อแท้ในการทำ	2.84	1.07	ปานกลาง
15	อาจารย์ไม่อธิบายข้อบกพร่องที่พบจากการวัดผล ประเมินผลให้ท่านและเพื่อนๆ ทราบ ทำให้ท่านกังวลใจ	2.85	1.17	ปานกลาง
	รวม	2.62	0.71	ปานกลาง

จากตาราง 6 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชา
มีความเครียดในการเรียนด้านการจัดการเรียนการสอนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ =
2.62, SD = 0.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีความรู้สึกว่าคุณค่าความเป็นจริงในระดับ
น้อย ซึ่งหมายความว่า นิสิตมีความเครียดในประเด็นนั้น ในระดับน้อย จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ
5 อาจารย์ไม่ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนให้ชัดเจน ทำให้เกิดความสับสน
($\bar{X}$ = 2.23, SD = 1.03) ข้อ 6 อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นิสิตมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน
ทำให้อารมณ์ไม่สบายใจ ($\bar{X}$ = 2.32, SD = 1.04) ข้อ 7 บางครั้งอาจารย์สอนเรื่องยากก่อนเรื่อง
ง่าย ทำให้เกิดความสับสน ($\bar{X}$ = 2.26, SD = 0.97) ข้อ 9 ในช่วงเวลาเรียนบางวิชาเพื่อนนั่งคุย
ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ($\bar{X}$ = 2.48 , SD = 1.04) ข้อ 12 อาจารย์ไม่ได้ระบุหลักเกณฑ์ใน
การประเมินผล ทำให้เตรียมตัวไม่ถูก ($\bar{X}$ = 2.23, SD = 1.06) และข้อ 13 การจัดแบ่งเวลา
เรียนในแต่ละรายวิชา ไม่เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน ($\bar{X}$ = 2.49, SD = 1.01)
ส่วนข้ออื่นๆ นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนิสิต
ระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ด้านทักษะในการเรียน
เป็นรายข้อ

ข้อ	ความเครียดในการเรียน ด้านทักษะในการเรียน	n= 358		การแปล ความหมาย
		$\bar{X}$	SD	
16	ท่านขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน เช่น การบรรยาย การอ่าน การเขียน ทำให้ท่านรู้สึกท้อใจ	3.57	1.19	มาก
17	ท่านมีความวิตกกังวลในการนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน	2.94	1.07	ปานกลาง
18	ท่านมีปัญหากเกี่ยวกับการทำรายงานส่งอาจารย์ เช่น วิเคราะห์บทความภาษาอังกฤษไม่ได้ ทำให้ท่านส่งงานไม่ทัน จนทำให้เกิดความท้อแท้	3.06	1.08	ปานกลาง
19	งานที่อาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้ามีมากเกินไป ทำให้ท่านส่งงานไม่ทัน	3.53	1.07	มาก
20	ท่านวิเคราะห์วิจารณ์บทความภาษาอังกฤษไม่ค่อยได้ และไม่รู้จะปรึกษากับใคร ทำให้ท่านรู้สึกท้อใจ	2.86	1.10	ปานกลาง
21	ท่านไม่มีเวลาเข้าห้องสมุดหรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกชั้นเรียน เนื่องจากมีเวลาจำกัด ทำให้ท่านทุกข์ใจ	3.64	1.14	มาก
22	การเรียนในแต่ละรายวิชาต้องค้นคว้าเอกสารที่เป็นภาษาอังกฤษจำนวนมาก ทำให้ท่านท้อแท้ใจ	3.14	1.04	ปานกลาง
23	ท่านมีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ดี ทำให้รู้สึกกังวลในการเรียน	3.73	1.15	มาก
24	ในขณะที่ทำข้อสอบ ท่านรู้สึกวิตกกังวลและสับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้	3.59	1.04	มาก
25	ท่านมักทุกข์ใจในการสอบเสมอ	3.48	1.05	ปานกลาง
26	บางครั้งท่านไม่สามารถบริหารเวลาในการปฏิบัติงานตามแผนการเรียนได้ดีเท่าที่ควร ทำให้ท่านรู้สึกท้อใจ	3.58	1.02	มาก
27	บางครั้งท่านค้นคว้าเอกสารงานวิจัยจากห้องสมุดไม่ได้ เนื่องจากความรู้ภาษาอังกฤษไม่ดีพอ ทำให้ท่านเกิดความท้อใจในการค้นคว้า	3.35	1.03	ปานกลาง

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อ	ความเครียดในการเรียน ด้านทักษะในการเรียน	n = 358		การแปล ความหมาย
		$\bar{X}$	SD	
28	การนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน มักทำให้ท่านเกิด ความตึงเครียด เพราะความประหม่า	2.98	0.96	ปานกลาง
29	ท่านไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนในแต่ละรายวิชา ทำให้ ท่านเกิดความทุกข์ใจ	3.76	1.02	มาก
30	บางครั้งท่านเกิดความทุกข์ใจ เนื่องจากไม่มีเวลาทำการ บ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย	2.73	0.87	ปานกลาง
	รวม	3.34	0.71	ปานกลาง

จากตาราง 7 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชา
มีความเครียดในการเรียน ด้านทักษะในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.34$,
SD = 0.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีความรู้สึกว่าคุณค่าความเป็นจริงในระดับมาก
ซึ่งหมายความว่า นิสิตมีความเครียดในประเด็นนั้นในระดับมาก จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 16
ขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน ($\bar{X} = 3.57$, SD = 1.19) ข้อ 19 งานที่อาจารย์
มอบหมายให้ค้นคว้ามีมากเกินไป ทำให้ส่งงานไม่ทัน ($\bar{X} = 3.53$, SD = 1.07) ข้อ 21 ไม่มี
เวลาเข้าห้องสมุดหรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมนอกชั้นเรียน เนื่องจากมีเวลาจำกัด ทำให้รู้สึก
ทุกข์ใจ ($\bar{X} = 3.64$, SD = 1.14) ข้อ 23 มีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ดี ทำให้รู้สึกกังวลในการเรียน
($\bar{X} = 3.73$, SD = 1.15) ข้อ 24 ในขณะที่ทำข้อสอบ รู้สึกวิตกกังวลและสับสน กลัวทำข้อสอบ
ไม่ได้ ($\bar{X} = 3.59$, SD = 1.04) ข้อ 26 บางครั้งไม่สามารถบริหารเวลาในการปฏิบัติงานตาม
แผนการเรียนได้ดีเท่าที่ควร ทำให้รู้สึกท้อใจ ($\bar{X} = 3.58$, SD = 1.02) และข้อ 29 ไม่มีเวลาทบทวน
บทเรียนในแต่ละรายวิชา ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ($\bar{X} = 3.76$, SD = 1.02) ส่วนข้ออื่นๆ
นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน เป็นรายชื่อ

ข้อ	ความเครียดในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	n = 358		การแปล ความหมาย
		$\bar{X}$	SD	
31	ในห้องสมุดมีเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำรายงานให้ศึกษาค้นคว้าน้อย ทำให้ท่านมีข้อมูลไม่เพียงพอ	3.34	1.24	ปานกลาง
32	ภายในห้องเรียนอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ท่านไม่มีสมาธิในการเรียน	2.45	1.25	น้อย
33	การอนุญาตให้นิสิตยืมหนังสือออกจากห้องสมุด ให้ระยะเวลานานเกินไป	3.41	1.20	ปานกลาง
34	มีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้าน้อยในบางวิชา ทำให้ท่านเกิดความไม่สบายใจ	3.63	1.10	มาก
35	ท่านไม่สะดวกในการติดต่อขอใช้สื่อ อุปกรณ์เพื่อนำเสนอกิจกรรมประกอบการเรียนการสอน เนื่องจากบุคลากรที่ให้บริการไม่อยู่ประจำห้องสื่อ	3.11	1.11	ปานกลาง
36	เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับปฏิบัติงาน ไม่เพียงพอกับจำนวนนิสิต	3.41	1.10	ปานกลาง
37	สภาพของชั้นเรียน ไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้อุปกรณ์ในการนำเสนอกิจกรรมในการเรียน	3.29	1.19	ปานกลาง
38	นิสิตมักไม่ค่อยได้ใช้เครื่องมือในการใช้ประกอบการนำเสนองาน เนื่องจากชำรุดบ่อย	3.02	1.14	ปานกลาง
39	เวลาในการให้บริการของห้องสมุดให้เหมาะสมกับการศึกษาค้นคว้า	3.13	1.23	ปานกลาง
40	การจัดระบบลงทะเบียนเรียนไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร	3.02	1.22	ปานกลาง
41	การประชาสัมพันธ์ประกาศผลการเรียนช้ามาก	3.41	1.17	ปานกลาง
42	การประชาสัมพันธ์ข่าวสารทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมักไม่ทั่วถึง เช่น การให้ทุนอุดหนุนวิจัย	3.70	1.05	มาก
43	ภายในหอสมุดเสียงดังมาก เช่น เสียงโทรศัพท์ ทำให้ท่านไม่มีสมาธิในการทำงาน	3.22	1.18	ปานกลาง

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ความเครียดในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	n = 358		การแปล ความหมาย
		$\bar{X}$	SD	
44	พื้นที่ภายในหอสมุดมีความคับแคบเกินไป ไม่มีที่นั่ง สำหรับศึกษาค้นคว้า	3.25	1.24	ปานกลาง
45	มหาวิทยาลัยจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมให้แก่นิสิตได้ใช้ พักผ่อนในช่วงพักและชั่วโมงว่างน้อยเกินไป	3.59	1.17	มาก
	รวม	3.26	0.77	ปานกลาง

จากตาราง 8 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดในการเรียนด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.26$, $SD = 0.77$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีความรู้สึกว่าคุณค่าความเป็นจริงในระดับมาก ซึ่งหมายความว่า นิสิตมีความเครียดในประเด็นนั้น ในระดับมาก จำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 34 มีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้าน้อยในบางวิชา ทำให้เกิดความท้อแท้ใจ ($\bar{X} = 3.63$, $SD = 1.10$) ข้อ 42 การประชาสัมพันธ์ข่าวสารทางวิชาการมักไม่ทั่วถึง ($\bar{X} = 3.70$, $SD = 1.05$) และข้อ 45 มหาวิทยาลัยจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมให้แก่นิสิตได้ใช้พักผ่อนในช่วงพักและชั่วโมงว่างน้อยเกินไป ($\bar{X} = 3.59$, $SD = 1.17$) และยังพบอีกว่า นิสิตมีความรู้สึกว่าคุณค่าความเป็นจริงในระดับน้อย ซึ่งหมายความว่า นิสิตมีความเครียดในประเด็นนั้น ในระดับน้อย จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 32 ภายในห้องเรียนอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ($\bar{X} = 2.45$, $SD = 1.25$) ส่วนข้ออื่นๆ นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 9 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นรายข้อ

ข้อ	ความเครียดในการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	n = 358		การแปล ความหมาย
		$\bar{X}$	SD	
46	ท่านรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องเข้ากลุ่มทำงานกับเพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท	2.56	1.06	ปานกลาง
47	การทำกิจกรรมทางวิชาการไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากไม่มีเวลารวมกลุ่มกัน	3.58	1.07	มาก
48	เพื่อนในชั้นเรียนของท่านไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือและร่วมมือในเรื่องการเรียน	2.42	1.03	น้อย
49	ในห้องเรียนของท่าน มีการแข่งขันด้านการเรียนระหว่างเพื่อนในกลุ่ม	2.68	1.07	ปานกลาง
50	เมื่อท่านมีปัญหา ท่านไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท เนื่องจากกลัวเพื่อนทุกขใจด้วย	2.21	1.04	น้อย
51	ท่านรู้สึกอึดอัด เมื่อบรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยความตึงเครียด	3.31	1.27	ปานกลาง
52	ท่านไม่มีโอกาสทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เนื่องจากไม่มีเวลาทำให้ท่านรู้สึกกังวลใจ	3.18	1.05	ปานกลาง
53	ท่านรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อท่านไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม	3.86	1.10	มาก
54	เพื่อนๆ ในชั้นเรียนมักมีความคิดเห็นแตกแยกเป็นกลุ่มๆ	2.61	1.06	ปานกลาง
55	ท่านรู้สึกอึดอัด เมื่อท่านพูดคุยกับรุ่นพี่ที่ท่านไม่ค่อยสนิท	2.70	1.04	ปานกลาง
56	มีการแบ่งกลุ่ม แบ่งพวก ภายในชั้นเรียนของท่าน	2.53	1.20	ปานกลาง
57	ท่านไม่ให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อนที่คิดว่าไม่ต้องการเป็นเพื่อนกับท่าน เนื่องจากกลัวเสียหน้า	2.13	1.02	น้อย
58	ท่านเคยมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียนบ่อยๆ	1.54	0.86	น้อย
59	ท่านปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก	1.69	0.93	น้อย
60	ท่านไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน	2.30	1.20	น้อย
	รวม	2.62	0.60	ปานกลาง

จากตาราง 9 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มีความเครียดในการเรียนด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.62$, $SD = 0.60$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมีความรู้สึกว่าการเป็นจริงในระดับมาก ซึ่งหมายความว่า นิสิตมีความเครียดในประเด็นนั้น ในระดับมาก จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 47 การทำกิจกรรมทางวิชาการไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากไม่มีเวลารวมกลุ่มกัน ($\bar{X} = 3.58$, $SD = 1.07$) และข้อ 53 รู้สึกท้อใจ เมื่อทำไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม ($\bar{X} = 3.86$, $SD = 1.10$) ผลยังพบอีกว่า นิสิตมีความรู้สึกว่าการเป็นจริงในระดับน้อย ซึ่งหมายความว่า นิสิตมีความเครียดในประเด็นนั้น ในระดับน้อย จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 48 เพื่อนในชั้นเรียนไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือและร่วมมือในเรื่องการเรียน ($\bar{X} = 2.42$, $SD = 1.03$) ข้อ 50 เมื่อมีปัญหา ไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท เนื่องจากกลัวเพื่อนท้อใจด้วย ($\bar{X} = 2.21$, $SD = 1.04$) ข้อ 57 ไม่ให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อนที่คิดว่าไม่ต้องการเป็นเพื่อน เนื่องจากกลัวเสียหน้า ($\bar{X} = 2.13$, $SD = 1.02$) ข้อ 58 เคยมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียนบ่อยๆ ($\bar{X} = 1.5$, $SD = 0.86$) ข้อ 59 ปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก ($\bar{X} = 1.69$, $SD = 0.93$) ข้อ 60 ไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน ($\bar{X} = 2.30$, $SD = 1.20$) ส่วนข้ออื่นๆ นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส และวิชาเอก ดังแสดงในตาราง 10 - 15

ตาราง 10 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปรเพศ

ความเครียดในการเรียน	เพศชาย n = 112		เพศหญิง n = 246		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.60	0.68	2.63	0.73	-0.44	0.66
ด้านทักษะในการเรียน	3.30	0.67	3.36	0.73	-0.68	0.50
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.32	0.78	3.24	0.77	0.96	0.34
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.67	0.57	2.60	0.61	1.15	0.25
โดยรวมทุกด้าน	2.97	0.48	2.96	0.51	0.32	0.75

จากตาราง 10 นิสิตชายและนิสิตหญิงระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร
ศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปรอายุ

ความเครียดใน การเรียน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการ เรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.85	0.92	1.82	0.16
	ภายในกลุ่ม	356	179.57	0.51		
	รวม	358	181.42			
ด้านทักษะในการ เรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.60	0.30	0.60	0.55
	ภายในกลุ่ม	356	178.93	0.50		
	รวม	358	179.53			
ด้านสภาพ แวดล้อมทางการ เรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	2.89	1.45	2.45	0.09
	ภายในกลุ่ม	356	209.34	0.59		
	รวม	358	212.23			
ด้านความสัมพันธ์ กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	0.58	0.29	0.80	0.45
	ภายในกลุ่ม	356	128.16	0.36		
	รวม	358	128.74			
โดยรวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.07	0.53	2.14	0.12
	ภายในกลุ่ม	356	88.74	0.25		
	รวม	358	89.81			

จากตาราง 11 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร
สถานภาพสมรส

ความเครียดในการเรียน	โสด n = 239		สมรส n = 119		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.61	0.69	2.64	0.76	-0.36	0.72
ด้านทักษะในการเรียน	3.36	0.67	3.30	0.78	0.72	0.47
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.31	0.77	3.17	0.77	1.55	0.12
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.60	0.55	2.66	0.69	-0.98	0.33
โดยรวมทุกด้าน	2.97	0.49	2.94	0.52	0.43	0.67

จากตาราง 12 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ
ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านทุกด้าน
ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปรวิชาเอก

ความเครียดใน การเรียน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการ เรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	21	26.09	1.24	2.69	0.000
	ภายในกลุ่ม	337	155.33	0.46		
	รวม	358	181.42			
ด้านทักษะในการ เรียน	ระหว่างกลุ่ม	21	17.60	0.84	1.74	0.024
	ภายในกลุ่ม	337	161.93	0.48		
	รวม	358	179.53			
ด้านสภาพ แวดล้อมทางการ เรียน	ระหว่างกลุ่ม	21	56.42	2.69	5.79	0.000
	ภายในกลุ่ม	337	158.81	0.46		
	รวม	358	212.23			
ด้านความสัมพันธ์ กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	21	15.55	0.74	2.20	0.002
	ภายในกลุ่ม	337	113.19	0.34		
	รวม	358	128.74			
โดยรวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	21	12.06	0.57	2.48	0.000
	ภายในกลุ่ม	337	77.74	0.23		
	รวม	358	89.81			

จากตาราง 13 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ที่ศึกษาในวิชาเอกต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตในวิชาเอกต่างกันมีความเครียดในการเรียนแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ไม่พบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความเครียดในการเรียนโดยรวมทุกด้าน ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ส่วนด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน พบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 14

ในด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จำแนกตามวิชาเอก

ความถี่ในการเรียน																	
เทคโนโลยีทางการศึกษา	X																
		เทคโนโลยีการศึกษา															
		การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนสิ่งแวดล้อม)															
		การอุดมศึกษา															
		จิตวิทยาพัฒนาการ															
		ธุรกิจศึกษา															
		จิตวิทยาการแนะแนว															
		การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนสังคมศึกษา)															
		ศิลปศึกษา															
		ภาษาไทย															
		การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนคณิตศาสตร์)															
		บริหารการศึกษา															
		การวิจัยและสถิติ															
		การวัดผลการศึกษา															
		จิตวิทยาการศึกษา															
		ประวัติศาสตร์															
		การประถมศึกษา															
การศึกษาผู้ใหญ่																	
สุขศึกษา																	
การศึกษาปฐมวัย																	
อุตสาหกรรมศึกษา																	
พลศึกษา																	
การศึกษาพิเศษ																	

จากตาราง 14 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่ศึกษาในวิชาเอกเทคโนโลยีทางการศึกษามีความเครียดในการเรียน ในด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ต่างกันกับนิสิตที่ศึกษาในวิชาเอกพลศึกษา และนิสิตที่ศึกษาในวิชาเอกการศึกษาพิเศษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 15 การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามบุคลิกภาพ

ความเครียดในการเรียน	บุคลิกภาพแบบ เก็บตัว n = 8		บุคลิกภาพแบบ แสดงตัว n = 350		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.25	0.64	2.63	0.71	-0.36	0.72
ด้านทักษะในการเรียน	3.98	0.60	3.33	0.71	0.72	0.47
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.27	0.40	3.26	0.78	1.55	0.12
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.88	0.35	2.61	0.60	-0.98	0.33
โดยรวมทุกด้าน	3.09	0.31	2.96	0.50	0.43	0.67

จากตาราง 15 นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ ที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และนิสิตที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ

1. ศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านการ
จัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความ
สัมพันธ์กับเพื่อน

2. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน
จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส สาขาวิชา และบุคลิกภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ชั้นปีที่ 1 และ
ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน
ทั้งสิ้น 542 คน โดยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพของนิสิต จำนวน 23 ข้อ แบบสอบถามทั้งฉบับ
มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .70 และแบบสอบถามความเครียดในการเรียนจำนวน 60 ข้อ ซึ่งมี
4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทาง
การเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .92
แบบสอบถามที่ส่งไป จำนวน 542 ฉบับ ได้รับกลับคืนและมีความสมบูรณ์มีจำนวนทั้งสิ้น 358
ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 66.05

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน โดยการ
วิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิต
ศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและ

ในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส และบุคลิกภาพ โดยใช้การทดสอบค่าที สำหรับตัวแปร อายุ และสาขาวิชา ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของเชฟเฟ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาและเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทาง การเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ สถานภาพสมรส วิชาเอก และบุคลิกภาพ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดในการเรียน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน

2. การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

2.1. นิสิตชายและนิสิตหญิงระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

2.2. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่มีอายุต่างกันมีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

2.3. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

2.4. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่เรียนวิชาเอกต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตในวิชาเอกต่างกัน มีความเครียดในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตในวิชาเอกเทคโนโลยีทางการศึกษา มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านิสิตในวิชาเอกพลศึกษา และวิชาเอกการศึกษาพิเศษ ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2.5. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีผลการศึกษาที่สำคัญสามารถนำมา
อภิปราย ได้ดังนี้

1. การศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต ภาคพิเศษ พบว่า นิสิตมีความเครียดในการเรียน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นิสิตส่วนใหญ่ที่มาศึกษาจะอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะสูง มี
ความคิดสุขุมรอบคอบ มองชีวิตกว้างไกล และสามารถปรับตัวได้สอดคล้องกับสังคมในการเรียน
ได้ อย่างไรก็ตาม การเรียนในระดับบัณฑิตศึกษา เป็นการศึกษาในระดับสูง ที่นิสิตถูกคาดหวัง
จากสังคมทั่วไปว่าจะเป็นมหาบัณฑิตต่อไป นิสิตจึงเกิดความเครียดที่จะต้องเรียนให้สำเร็จ จึง
ทำให้นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัลลภา ดันติสุนทร
(2532 : 125 – 127) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียดและ
ระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล
อุตรดิตถ์ พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน
ผลปรากฏว่า

1.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน ผลการวิจัย พบว่า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มี
ความเครียดในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอาจารย์มีการวางแผน
การสอนเพื่อให้นิสิตสามารถวางแผนการเรียนได้ล่วงหน้า รวมทั้งมีวิธีสอนที่เน้นให้นิสิตมีทักษะ
ในการคิดวิเคราะห์ได้ นอกจากนี้ อาจเป็นเพราะการวัดผลและประเมินผลการเรียนของนิสิตมี
ความเหมาะสมตามลักษณะรายวิชา มีความเชื่อถือได้ และมีความยุติธรรม เป็นไปตามเกณฑ์ที่
กำหนดไว้ นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาในรายข้อในบางประเด็น พบว่า นิสิตมีความเครียดใน
ระดับน้อย เช่น การจัดแบ่งเวลาเรียนในแต่ละรายวิชาไม่เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน
อาจารย์ไม่ได้รับวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอนให้ชัดเจน ในบางครั้งอาจารย์สอนเรื่องยาก
ก่อนเรื่องง่ายทำให้เกิดความสับสน ในชั่วโมงเรียนบางวิชาเพื่อนนั่งคุย ทำให้ไม่มีสมาธิใน
การเรียน อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นิสิตมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน ตลอดจนไม่เปิด
โอกาสให้นิสิตแสดงความคิดเห็นในเวลาเรียน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ ในการเรียนระดับบัณฑิต
ศึกษา ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีการจัดการเรียนการสอนในระบบหน่วยกิต โดยมี
อาจารย์ผู้สอนรับผิดชอบรายวิชาต่างๆ และการเรียนการสอนอาจารย์ได้ชี้แจงวิธีการเรียน
การวัดผลและประเมินผลอย่างชัดเจน ตั้งแต่ชั่วโมงแรกของการเรียน และอาจารย์เปิดโอกาสให้
นิสิตมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียนได้อย่างเต็มที่ นอกจากนั้น อาจารย์
ระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ

สาขา มีทั้งความรู้ ความสามารถในการเนื้อหาวิชาที่หลากหลาย และมีกลยุทธ์การสอนที่ดี สามารถจัดระบบการสอนได้เหมาะสม ดังที่ โรไมน์ (Romine. 1974 : 139 – 143) ได้กล่าวว่า การสอนที่ดีมีประสิทธิภาพ ควรจัดและเตรียมการสอนเป็นอย่างดี ซึ่งแรงให้ผู้เรียนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในวิชาที่เรียน รวมทั้งแนะนำหนังสืออ้างอิงต่าง ๆ ด้วยสาเหตุดังกล่าวทั้งหมด ส่งผลให้นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเทพ ไทยรักษ์ (2539 : 184) ได้ศึกษาทัศนคติของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาต่อกระบวนการการสอนระดับบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ใน 4 ด้าน คือ ด้านเนื้อหาวิชา ด้านกิจกรรมการเรียนการสอนและการประเมินผล ด้านคณาจารย์ และด้านปัจจัยที่สนับสนุนต่อการเรียนการสอนพบว่า ในด้านกิจกรรมการเรียนการสอน อาจารย์มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ เสนอเค้าโครงเนื้อหา รายวิชา กำหนดการสอนงานที่ทำและเงื่อนไขต่าง ๆ ให้ทราบอย่างชัดเจน และกระตุ้นให้นักศึกษาได้ทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกจากนั้นนักศึกษาเห็นว่าจะได้รับประโยชน์จากการทำรายงานและการศึกษาค้นคว้าตามที่อาจารย์มอบหมาย และเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้รู้จักคิด วิเคราะห์ วิวิจารณ์ อภิปรายและแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ระหว่างนักศึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา สุวรรณาคินทร์ (2535 : 116) ที่ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา พบว่า ในด้านการจัดการเรียนการสอน ผู้บริหาร อาจารย์ และ นักศึกษา มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ด้านการจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง และจากงานวิจัยของ ทิพย์วรรณ หันหาบุญ (2544 : 78) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการจัดการศึกษาในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี พบว่า ในด้านการจัดการเรียนการสอน อาจารย์ นักศึกษาและผู้สำเร็จการศึกษา มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสมในระดับมาก

1.2. ด้านทักษะในการเรียน ผลการวิจัย พบว่า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มีความเครียดในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา เน้นให้นิสิตได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง โดยอาจารย์เป็นผู้ชี้แนะแนวทางเท่านั้น ดังที่ อัจฉรา วงศ์โสธร (2532 : 1) กล่าวว่า ทักษะในการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการเรียนรู้นักศึกษา โดยช่วยให้มีวิธีแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและปรับปรุงการเรียนของตนให้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามการเรียนในระดับบัณฑิตศึกษา มีภาษาอังกฤษเข้ามาเกี่ยวข้องในการเรียนเป็นส่วนใหญ่ นิสิตบางคนมีปัญหาในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษทั้งในการค้นคว้า การวิเคราะห์วิจารณ์ และการนำเสนอรายงาน เมื่อพิจารณาในรายข้อบางประเด็น จึงพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับมาก เช่น ประเด็นเกี่ยวกับการขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน มีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ดี งานที่อาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้า

มีมากเกินไป ไม่มีเวลาเข้าห้องสมุดเพื่อค้นคว้าเนื่องจากมีเวลาจำกัด รู้สึกวิตกกังวลในการสอบ ไม่สามารถบริหารเวลาในการปฏิบัติงานตามแผนการเรียน ตลอดจนไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนในแต่ละรายวิชา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในการเรียนระดับบัณฑิตศึกษา มีการใช้ภาษาอังกฤษในบางรายวิชา ทั้งในการเรียนและการค้นคว้า ซึ่งนิสิตบางคนมีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ค่อยดี จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยสาเหตุดังกล่าวทั้งหมด ส่งผลให้นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดด้านทักษะในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม วลัยยา ตันตโยทัย และจริยา วิทยศุภกร (2543 : 193 – 200) ซึ่งทำการวิจัยเรื่องความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท ระหว่างภาคการศึกษาแรก ผลการวิจัย พบว่า สถานการณ์ที่นักศึกษาพิจารณาว่าเป็นความเครียดจัดกลุ่มได้ 5 ด้าน คือ ด้านการขาดประสบการณ์ในการคิดวิเคราะห์ วิเคราะห์ สังเกต และการนำเสนอ ด้านปัญหาและอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษ ด้านจำนวนงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละรายวิชามีมากในเวลาที่จำกัด ด้านการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมและชีวิตประจำวัน และด้านปัญหาเศรษฐกิจและครอบครัว

1.3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ผลการวิจัย พบว่า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มีความเครียดในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ มหาวิทยาลัยมีเนื้อที่บริเวณค่อนข้างคับแคบ มีสถานที่นั่งพักผ่อนค่อนข้างน้อย ดังที่ วิจิตร วรุษบางกูร (2524 : 176) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนการสอน ซึ่งจะสนับสนุนและทำให้การเรียนการสอนสมบูรณ์แบบนั้น บริเวณพักผ่อนหย่อนใจ (Private area) ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ อันได้แก่ บริเวณที่ใช้ที่นั่งเล่น พักผ่อนหย่อนใจ ริมอาคาร ริมสนามใกล้สระได้ต้นไม้ให้ร่ม เป็นต้น สถาบันการศึกษาอาจสร้างบรรยากาศให้ร่มรื่นด้วยไม้ยืนต้น ศาลาพักผ่อน ม้านั่งใต้ต้นไม้ สวนหย่อมร่องดอกไม้ ที่สามารถมองเห็นได้จากที่พักผ่อนภายในอาคาร หรือไม้กระถางตามระเบียงและหน้าห้องเรียน ซึ่งช่วยลดความเครียดและความเบื่อหน่าย นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาในรายข้อในบางประเด็น พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับมาก เช่น มีเอกสารให้ศึกษาค้นคว้าน้อยในบางวิชา การประชาสัมพันธ์ข่าวสารทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมักไม่ทั่วถึง และการจัดสถานที่ที่ให้นิสิตได้พักผ่อนมีน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมหาวิทยาลัยมีพื้นที่ภายในมหาวิทยาลัยน้อย แต่ละพื้นที่ในบริเวณมหาวิทยาลัยจึงต้องใช้ให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุด สถานที่พักผ่อนจึงมีจำกัดและผลการวิจัยยังพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับน้อย เช่น ภายในห้องเรียนอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจุบัน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒติดเครื่องปรับอากาศภายในห้องเรียนให้กับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา ทำให้นิสิตไม่มีปัญหาในเรื่องความร้อนและมีสมาธิในการเรียน จึงทำให้นิสิตมีความเครียดน้อย ด้วยสาเหตุดังกล่าวทั้งหมด ส่งผลให้นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประสงค์ วงศาโรจน์ (2541 : 87) ได้ศึกษาสภาพ

แวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา พบว่า ด้านการให้บริการทางด้านบริการห้องสมุดของวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา เห็นว่า การให้บริการของห้องสมุดมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง การบริการจัดหาทุนการศึกษาสำหรับนักศึกษาที่ขาดแคลน กับโครงการทุนกู้ยืมของรัฐให้แก่นักศึกษาที่มีฐานะยากจนให้มีย่างเพียงพอ แต่การจัดบริการบางประการยังไม่เหมาะสมตามความคาดหวังเนื่องจากมีงบประมาณจำกัดและสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิญ ทองพวง (2542 : 108 – 115) ได้ศึกษาเรื่องสภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพมหานคร ทัศนะของอาจารย์และนักศึกษา พบว่า อาจารย์และนักศึกษามีทัศนะต่อสภาพแวดล้อมในด้านการบริการวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง

1.4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จากผลการวิจัย พบว่า นิสิตระดับบัณฑิตศึกษามีความเครียดในการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่มาเรียนส่วนใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่ ที่มีการรับรู้และสามารถปรับตัวเข้าสู่สภาพการเรียนได้ นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาในรายข้อในบางประเด็น พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับมาก เช่น กิจกรรมทางวิชาการไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากไม่มีเวลารวมกลุ่มกัน และรู้สึกไม่สบายใจเมื่อไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นิสิตบางคนมีภาระ และมีหน้าที่การงานจากงานประจำทำเป็นส่วนมาก ทำให้ไม่มีเวลาในการร่วมทำงานกลุ่มและจัดทำกิจกรรมทางวิชาการ ดังนั้น จึงอาจทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวล และมีผลกระทบถึงอารมณ์ของนิสิตที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ ดังที่ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2533 : 35) กล่าวว่า ผู้ใหญ่ไม่ว่าจะอยู่ในห้องเรียนหรือที่ใด เมื่อเข้าสู่สถานการณ์การเรียนรู้อาจจะมีอารมณ์ต่างๆ ร่วมอยู่เสมอ ซึ่งอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ บางครั้งก็เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ในส่วนของประสบการณ์ต่างๆ ของผู้ใหญ่ได้รวมไว้เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ได้ดีขึ้น และผลการวิจัยยังพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับน้อย เช่น เพื่อนในชั้นเรียนไม่ให้ความร่วมมือในเรื่องการเรียน มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน ปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ได้ลำบาก ไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน และเมื่อมีปัญหาไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท ตลอดจนไม่ให้ความสนิทสนมกับเพื่อนที่ไม่ต้องการเป็นเพื่อนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูชาติ ไชยเขตต์ (2538 : 84) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยสยามตามทัศนะของนักศึกษา พบว่า สภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยสยามในทัศนะของนักศึกษา ด้านสังคมกลุ่มเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง และจากงานวิจัยของ อำพัน อ่องเอี่ยม (2541 : 140) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีปทุมในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีทัศนะต่อสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีปทุม ด้านสังคมกลุ่มเพื่อน มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง และจากงานวิจัยของเบญจวรรณ บุญประกอบการ (2545 : 52) ที่ได้ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงที่มีต่อสภาพแวดล้อมทางการศึกษา โรงเรียนพนิตยการเพชรบุรีบริหารธุรกิจ พบว่า ความ คิดเห็นของนักศึกษาที่มี

ต่อสภาพแวดล้อมทางการศึกษา ในด้านสังคมกลุ่มเพื่อนมีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลปรากฏว่า

2.1. นิสิตชายและนิสิตหญิงระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาสู่ความทันสมัย ส่งผลให้สภาพความเป็นอยู่และบทบาทของเพศหญิงและเพศชายมีความสามารถเท่าเทียมกันในสังคม ตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม การศึกษา ศาสนา การเมือง และปกครอง นิสิตที่ศึกษาอยู่ในสถานศึกษาย่อมได้รับการหล่อหลอมให้มีความเสมอภาคเท่าเทียมกันระหว่างเพศ นิสิตทั้งชายและหญิงจึงมีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นนิสิตทุกคนไม่ว่าชายหรือหญิงต่างก็เรียนหนักเหมือนกัน บางคนมีภาระหน้าที่ในการทำงานหรือครอบครัว บางคนมีปัญหาในเรื่องการงาน แม้มีปัญหาต่างกัน แต่ทุกคนก็มีความเครียดเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิกุล ประทีปพิชัย (2540 : 112) ที่ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศน์ เขตการศึกษา 5 พบว่า ศึกษานิเทศน์ชายและหญิง มีความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน และจากงานวิจัยของ สุนี ตรีทิพนธ์ (2542 : 74) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่ว่างงาน ที่มารับการบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน พบว่า บุคคลที่ว่างงานที่มารับการบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน เพศชายและเพศหญิง มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.2. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ซึ่งจัดเป็นวัยผู้ใหญ่ทั้งสิ้น มีประสบการณ์และความรับผิดชอบในหน้าที่การงานและการเรียน ซึ่งต้องใช้ความรู้ความสามารถในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ได้ คนที่มีอายุต่างกันจึงเครียดในระดับใกล้เคียงกัน ดังเช่นปัจจุบันนี้สังคมมีปัญหา คนจึงรับรู้ความเครียดได้โดยทั่วถึงกัน ไม่แยกเพศ อายุเท่าใด ต่างก็ตระหนักปัญหาในชีวิตได้เท่าเทียมกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพันธ์ แฟ้มคลองหอม (2540 : 163) ได้ศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาล โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ พบว่า พยาบาลที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของ ธารารัตน์ ชื่นทอง (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีเผชิญความเครียดของพนักงานระดับหัวหน้างาน ธนาคาร ไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน) พบว่า พนักงานระดับหัวหน้างาน

ธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน) ที่มีอายุแตกต่างกัน ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาไม่แตกต่างกัน

2.3. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชา ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา โดยนิสิตทุกคนสามารถปรับตัวเข้าสู่สภาพการเป็นนิสิตได้ นิสิตทุกคนจะต้องรับผิดชอบงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่มีการแบ่งสถานภาพหรือตำแหน่งหน้าที่การทำงาน ทุกคนมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน ดังที่ โนลล์ (Knowles, 1971 : 42) ให้ข้อคิดไว้ว่า เนื่องจากผู้ใหญ่เป็นผู้ที่มีภาระหน้าที่ในการทำงานและมีบทบาทต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นภาระหน้าที่ในบ้าน มีตำแหน่งหน้าที่การทำงาน สิ่งเหล่านี้ย่อมอาศัยการปรับตัวเพื่อให้สามารถทำหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ดังเช่น ผู้ที่เป็นโสดบางคนไม่ต้องมีภาระรับผิดชอบครอบครัว ส่วนผู้ที่สมรส บางคนอาจต้องมีการรับผิดชอบต่อครอบครัว แต่ทุกคนก็สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพการเรียนในสถานศึกษาได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพิมพรรณ สุวรรณภูฏ (2533 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่า พยาบาลที่มีสถานภาพสมรสโสด สมรส (อยู่ด้วยกัน) หม้าย หย่าร้าง สมรส (แยกกันอยู่) มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และจากงานวิจัยของ รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์ และจินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย (2532 : 82) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า สถานภาพสมรสโสด สมรส หม้าย หย่า แยกกันอยู่ ไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์พยาบาล

2.4. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาควิชา ที่ศึกษาในวิชาเอกต่างกัน มีความเครียดในการเรียน โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่ศึกษาในวิชาเอกเทคโนโลยีทางการศึกษา มีความเครียดในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน สูงกว่านิสิตที่ศึกษาในวิชาเอกพลศึกษา และนิสิตที่ศึกษาในวิชาเอกการศึกษาพิเศษ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ธรรมชาติของศาสตร์และหลักสูตรการเรียนการสอนของแต่ละสาขาวิชามีความแตกต่างกัน ดังเช่น นิสิตที่ศึกษาในวิชาเอกเทคโนโลยีทางการศึกษา จะศึกษาเกี่ยวกับการสร้างสื่อเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ทันสมัย ต้องใช้ความรู้ความคิด ความสามารถในการคิดผลิตสื่อใหม่ๆ จึงส่งผลให้นิสิตมีความเครียดในการเรียนแตกต่างกับนิสิตที่เรียนสาขาวิชาอื่น ในขณะที่นิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชาพลศึกษา จะศึกษาเกี่ยวกับกีฬาและนันทนาการ ซึ่งเป็นวิชาที่สามารถผ่อนคลายความเครียดในการเรียนได้ดี และนิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กพิเศษให้สามารถอยู่ในสังคมได้ ซึ่งมีการนำหลักจิตวิทยามาใช้ ทำให้นิสิตผ่อนคลายความเครียดในการเรียนได้

2.5. นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ ที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีความเครียดในการเรียนโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่จะมีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว เปิดเผยตรงไปตรงมา กล้าแสดงออก ดังที่ จุง (Jung. 1961 : 876) ได้แบ่งประเภทของบุคลิกภาพไว้ 2 ประเภทด้วยกัน คือ บุคคลประเภทแสดงตัว จะเป็นบุคคลที่สร้างความเชื่อมั่นบนรากฐานของความเป็นจริง มีอุปนิสัยที่เปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม พร้อมทั้งจะเปลี่ยนเพื่อรับสถานการณ์ใหม่ๆ เป็นบุคคลที่เปิดเผย ไม่ชอบเก็บตัว ส่วนบุคคลประเภทเก็บตัว จะเป็นบุคคลประเภทที่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน ในการควบคุมอุปนิสัยของตนเอง เป็นคนที่เชื่อตัวเองและทุกอย่างที่กระทำมักจะขึ้นกับตนเองเป็นใหญ่ เป็นบุคคลประเภทที่ผูกพันกับสิ่งต่างๆ กับตัวเองมากกว่าที่จะผูกพันกับสังคม และผลการศึกษา พบว่า นิสิตที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีความเครียดในการเรียนไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีบุคลิกลักษณะเปิดเผยตรงไปตรงมา กล้าแสดงความคิดเห็นในที่ชุมชน ชอบงานพบปะสังสรรค์ ไม่ชอบเก็บตัวเงียบ เมื่อมีปัญหาใดๆ นิสิตจะซักถามโดยไม่เก็บไว้ และนิสิตสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ อายุการ (นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม. 2519 : 16 อ้างอิงมาจาก วันเพ็ญ อายุการ . 2515 : 20) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว – เก็บตัว การยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ศึกษาจากเด็กวัยรุ่นอายุ 13 – 20 ปี โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้ที่มีลักษณะแสดงตัว สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ง่าย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ด้านการจัดการเรียนการสอน

จากผลการวิจัย พบว่า นิสิตบัณฑิตศึกษา มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสมมากขึ้น ควรพิจารณาให้ความสำคัญในเรื่องต่อไปนี้ คือ ผู้บริหารควรหาวิธีตรวจสอบการดำเนินงานเกี่ยวกับการเรียนการสอนของอาจารย์ให้เหมาะสม โดยไม่ก้าวก่ายในเรื่องวิชาการของอาจารย์แต่ละสาขาวิชา ควรปรับปรุงการสอนโดยส่งเสริมให้นิสิตได้มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้

2. ด้านทักษะในการเรียน

จากผลการวิจัย พบว่า นิสิตบัณฑิตศึกษา มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยในบางประเด็น แล้วพบว่าอยู่ในระดับสูง เช่น ทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ เนื่องจากนิสิตมีอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษา

อังกฤษทั้งในการค้นคว้า การวิเคราะห์วิจารณ์ และการนำเสนอรายงาน เพื่อให้บัณฑิตมีทักษะในการเรียนมากขึ้น ควรพิจารณาให้มีความสำคัญในเรื่องต่อไปนี้ คือมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมสนับสนุนการเรียนภาคปฏิบัติของวิชาภาษาอังกฤษให้มากขึ้น และบัณฑิตวิทยาลัยควรมีการจัดรายวิชาสำหรับการปรับปรุงพื้นฐานการเรียนภาษาอังกฤษ สำหรับนิสิตใหม่ เพื่อให้นิสิตจะได้มีความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษมากขึ้น

3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน

จากผลการวิจัย พบว่า นิสิตบัณฑิตศึกษา มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากมหาวิทยาลัยมีเนื้อที่บริเวณค่อนข้างคับแคบ มีสถานที่พักผ่อนค่อนข้างน้อย การให้บริการของห้องสมุดค่อนข้างจำกัด ห้องสมุดมีตำรา เอกสารให้ค้นคว้าน้อย และการประชาสัมพันธ์ข่าวสารทางวิชาการมักไม่ทั่วถึง เพื่อให้การจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนมีความเหมาะสมมากขึ้น ควรพิจารณาให้มีความสำคัญในเรื่องต่อไปนี้ คือ มหาวิทยาลัยควรจัดการให้บริการการเปิด - ปิดห้องสมุดให้ตรงกับการเรียนการสอนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา เพื่อบริการนิสิตบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ มาใช้บริการ หลังเลิกเรียน และควรจัดหา ตำรา เอกสาร ทั้งในและต่างประเทศให้ทันสมัย และมากกว่าปัจจุบัน เพื่อให้นิสิตจะได้ศึกษาค้นคว้า นำความรู้ไปพัฒนาประเทศให้เจริญสืบต่อไป

4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

จากผลการวิจัย พบว่า นิสิตบัณฑิตศึกษา มีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากนิสิตบัณฑิตศึกษาไม่มีเวลารวมกลุ่มกัน ร่วมกันทำกิจกรรมทางวิชาการ เพื่อให้ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความเหมาะสมมากขึ้น ควรพิจารณาให้มีความสำคัญในเรื่องต่อไปนี้ คือ มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมทางวิชาการของแต่ละวิชาเอก เช่น การจัดประชุมสัมมนาทางวิชาการในสาขาวิชาต่างๆ และต้องจัดอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้งานกิจกรรมทางวิชาการสำเร็จลุล่วง และควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาของแต่ละวิชาเอก เพื่อให้นิสิตแต่ละสาขาวิชาจะได้มีโอกาสในการพบปะกันมากขึ้น เพื่อสร้างความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวของแต่ละวิชาเอก

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยนี้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา
มหาบัณฑิต ภาควิเศษ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเท่านั้น แต่ความเครียดในการเรียน
สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน จึงควรมีการศึกษาความเครียดในการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง
หลักสูตรอื่นๆ จากสถาบันอุดมศึกษาอื่นทั่วประเทศ ให้ครอบคลุมทุกประเภท ทั้งของภาครัฐ
และเอกชน

2. ควรมีการศึกษา โดยการเพิ่มตัวแปรที่ศึกษาอื่นๆ เช่น สภาพทางเศรษฐกิจ และ
คณะวิชา เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2537, มกราคม – มิถุนายน). “ความเครียด - คลายเครียด,” วารสาร จิตวิทยาคลินิก. 25 (1) : 7 – 15.
- กมลรัตน์ กริทอง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, กรวิภา กัญญะลา เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2544.
- ขนิษฐา เกื้อมี. (2530). สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา ในทัศนะของนิสิตและอาจารย์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขนิษฐา อารยภิญโญ. (2542). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. (2539). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544). กรุงเทพฯ : เม็ดทรายพรินติ้ง.
- คำเนิง อยู่เนตร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, กรวิภา กัญญะลา เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หอสมุด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 17 มิถุนายน 2543.
- จุไรวรรณ จักขุจินดา. (2537) ผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครั้งแรกในระยะก่อนคลอดในโรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชาติ ไชยเขตต์. (2538). สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยสยามตามทัศนะของนักศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เดือนจิตต์ จิตต์อารี. (2520). การคบเพื่อนของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทัศนีย์ พิศาลรัตนคุณ. (2539). ปัญหาการเรียนของนิสิตปริญญาโทวิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ทิพย์วรรณ หันหาบุญ. (2544). สภาพแวดล้อมทางวิชาการของการจัดการศึกษาในหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะทรัพยากรชีวภาพและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย
พระจอมเกล้าธนบุรี ตามความคิดเห็นของอาจารย์ นักศึกษา และผู้สำเร็จการศึกษา.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธารรัตน์ ชื่นทอง. (2542). การศึกษาปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีเผชิญ
ความเครียดของพนักงานระดับหัวหน้างาน ธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน)
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทวรรณ นาวิ. (2536). คลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- นริศ เจนวนิธิยะ. (2539, กันยายน).“ ความเครียดคุกคามคนไทย,” วารสารใกล้เคียง. 20 (90) :
73 –75.
- นิกุล ประทีปพิชัย. (2540). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศน์
เขตการศึกษา 5. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. (2519). การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรธานี.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- เบญจวรรณ บุญประกอบการ. (2545). ความคิดเห็นของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ชั้นสูง ที่มีต่อสภาพแวดล้อมทางการศึกษา โรงเรียนพณิชยการเพชรบุรีบริหารธุรกิจ.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประกอบ คูปรัดน์. (2525). “ นิสิตนักศึกษาและกระบวนการกลุ่มในสถาบันอุดมศึกษา,”
นิสิตนักศึกษา หลักการ ปัญหาและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : พีระพัทธนา.
- ประพันธ์ แฟ้มคลองหอม. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจใน
การทำงานของพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- × ประพิมพรรณ สุวรรณภฏ. (2533). การศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2541). สภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรเทพ ไทยรักษ์. (2539). ทัศนะของนักศึกษามหาบัณฑิตต่อกระบวนการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณราย ทพยะประภา. (2529, ธันวาคม) “ นักบริหารกับความเครียด,” วารสารพัฒนาหลักสูตร 57 : 34 –41.
- ✓ พสุ เดชะรินทร์. (2536, กรกฎาคม – กันยายน) “ การบริหารความเครียด (StresManagement) สาเหตุผลกระทบและการควบคุม,” จุฬาลงกรณ์เวชสาร. 5 (20) : 83 –90.
- พิทักษ์ บุญยติลก. (2543, 17 เมษายน). “ ประชาชนยังเครียดกับภาวะศก,” กรุงเทพธุรกิจ. 13 (4225) : 12.
- พิไลวรรณ แดงขาว เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, กรวิภา กัญญะลา เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หอสมุดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 17 มิถุนายน 2544.
- ไพฑูรย์ สีนารัตน์. (2524) การพัฒนาการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัย, ทบวง, สำนักงานปลัดทบวง. (2540). แผนแนวการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา. กรุงเทพฯ : ที.พี.พริน.
- มหาวิทยาลัย, ทบวง, สำนักงานมาตรฐานอุดมศึกษา. (2543). ประมวลข้อหลักสูตร สาขาวิชาและปริญญาของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ✱ ยูพาพิน ศิริโพธิ์งาม, วัลยา ดันตโยทัย และจรรยา วิทยุศุภร. (2543, กันยายน – ธันวาคม). “ ความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาล ปรินญาโทระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก,” รามาทิบดีพยาบาลสาร 6 (3) : 193 – 200.
- ✓ รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์ และจินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย. (2532). ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. รายงานการวิจัย. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

- * วณี เทศน์ธรรม. (2541). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีษะเกษ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา ดันติสุนทร. (2532). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คัดสรรกับความเครียดและระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530 ก). บุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณชนก รอดใหญ่ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, กรวิภา กัญญะลา เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่คณะศึกษาศาสตร์ เมื่อ 10 มิถุนายน 2543.
- วิจิตร วรุมบางกูร. (2524). การวางแผนผังและการพัฒนาสถานศึกษา. สมุทรปราการ : ชนิษฐา การพิมพ์และการโฆษณา.
- วิจิตร ศรีสอาน. (2518). หลักการอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- วิชิต ลีละมานิตย์. (2531) “ ความเครียดกับคนไทยยุคไฮเทค.” ใน เอกสารการประชุมวิชาการ วิทยาศาสตร์สุขภาพ ครั้งที่ 8 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.
- วินุ ทองพวง. (2542). การศึกษาสภาพแวดล้อมผลศึกษากรุงเทพ ตามทัศนะของอาจารย์ และ นักศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศษ.บ. (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาวพร นพพิทักษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, กรวิภา กัญญะลา เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 21 กรกฎาคม 2544.
- วิไลวรรณ พิธิยานุวัฒน์ และสมหวัง พิธิยานุวัฒน์. (2519, พฤศจิกายน - ธันวาคม). “ วิธีประเมินสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย,” ครุศาสตร์. 6 : 21 – 34.
- ศรีนครินทรวิโรฒ, มหาวิทยาลัย. (2532). โครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ ชั้นปริญญามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย, 2532.
- (2542, 24 กุมภาพันธ์). ประกาศมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง การเก็บเงินค่าธรรมเนียมการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา.
- (2543, 2 มิถุนายน). ประกาศมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่อง การรับสมัครสอบคัดเลือกเข้าเป็นนิสิตระดับประกาศนียบัตร ปริญญาโท และ ปริญญาเอก ประจำปีการศึกษา 2543 (ภาคเรียนที่ 2).

- ศรีนครินทร์วิโรฒ, มหาวิทยาลัย. บัณฑิตวิทยาลัย. (2543). *ข้อบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ว่าด้วยการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2543*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ.
- (2544, 11 พฤศจิกายน). *ข้อมูลนิตยสารระดับบัณฑิตศึกษา*. กรุงเทพฯ : กองบริการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ.
- สันต์ หัตถิรัตน์. (2534, พฤษภาคม). "การตรวจรักษาอาการเครียด." *วารสารหมอชาวบ้าน*. 13(145) : 34 – 41.
- สถาพร ปิ่นเจริญ. (2543, กรกฎาคม – ธันวาคม). "การบริหารความเครียด (Stress Management), *วารสารมณฑลวิชาการ*. 4(7) : 81 – 82.
- สมิต อาชวนิจกุล. (2542). *เครียดเป็นบ้า*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : ดับเบิลยูเอ็น พรินติ้ง.
- สิปปนนท์ เกตุทัต. (2541, กันยายน – ตุลาคม). "การบรรลุการพัฒนาคนในสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคต," *วารสารร่วมโพธิ์แก้ว*. 5(2) : 64 – 66.
- สุกัญญา สุวรรณาคินทร์. (2535). *สภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุขภาพจิต, กรม. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สยามเอ็ม แอนด์ บี.
- สุจริต สุวรรณชีพ. (2531, กรกฎาคม – ธันวาคม). "ความเครียด." ใน *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 19(2) : 95 – 97.
- สุนี ตรีทิเพนทร์. (2542). *การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุบิน ปิ่นขยัน. (2530, กุมภาพันธ์). "การปรับปรุงหลักสูตรอุดมศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของชุมชน." *อุดมศึกษา*.
- สมิตร คุณากร. (2523). *หลักสูตรและการสอน*. กรุงเทพฯ : ชวนการพิมพ์.
- สมณฑา พรหมบุญ. (2543, กรกฎาคม). "มหาวิทยาลัยเน้นคุณภาพของนิสิตบัณฑิตศึกษา สร้างผู้นำที่จะไปพัฒนาสังคมและประเทศชาติ," *วารสารบัณฑิตวิทยาลัย*. 16 : 1.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2533). *จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่*. ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร.
- สุวรรณ นาคพนม. (2544, 15 กุมภาพันธ์). "ราชภัฏ สถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น." *มติชนรายวัน*.

อรอุมา ไชยโยธา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, กรวิภา กัญญะลา เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เมื่อ 21 กรกฎาคม 2544.

อัจฉรา วงศ์โสธร. (2532). *ทักษะการเรียนรู้ : องค์ประกอบและวิธีการวัด*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัจฉรา สุขารมณ์ และคนอื่นๆ. (2542). *รายงานการวิจัยเรื่องสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒที่สัมพันธ์กับภาวะเครียดในการเรียนของนิสิต*. กรุงเทพฯ : สถาบัน วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรัญญา จรัสสุริยงค์. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด*. วิทยานิพนธ์ สศ.ม. (จิตวิทยาให้การปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

อำพัน อ่องเอี่ยม. (2541). *สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีปทุมในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

Cronbach, Lee J. (1970). *Essential of Psychological Testing*. 3rd ed. New York : Harper & Row.

Dencenzo, D. & Robbins, S.P. (1988). *Personnel / Human Resource Management*, 3rd ed. Englewood Cliff. N.J. : Prentice – Hall.

✱ Dubrin, A.J. (1990). *Effective Business Psychology*. 3rd Ed. London : Prentice – Hall, International.

✱ Ferguson, George A. (1981). *Statistical Analysis in Psychology and Education*. 5th Ed. New York : McGraw – Hill Book Company.

Flemming, Michael C. and Joseph G. Nellis. (1994). *Principles of Applied Statistics*. London : Routledge.

Jung, J. (1961). *Understanding Human Motivation (A Cognitive Approach)*. New York : Macmilan Publishing Co. Inc.

Knowles, M.S.(1971). *The Adult Learner A neglected Species*. 2nd ed. Houston : Gulf Publishing Co.

Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York : McGraw – Hill

Powell, Trevor j and Engright J. Simon. (1990). *Anxiety and Stress Management*. London : Routledge.

Romine, Stephen. (1974). “ Student and Faculty Perceptions of Effective Instructional Climates,” *The Journal of Educational Research*. 68: 139 – 143 ; December.

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

Selye, Hans. (1976). *The Stress of Life*. New York : McGraw Hill.

Yamane, Taro. (1970). *Statistics : An Introductory Analysis*. 2nd ed. New York : Harper nad Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. ดร. ราชันย์ บุญธิมา
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ อัจฉรา สุขารมณ
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร. พรณี บุญประกอบ
ตำแหน่ง อาจารย์
สถานที่ทำงาน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ดร. อัจฉรา วัฒนารงค์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน สาขาวิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความเครียดในการเรียนของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนิสิต

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิภาพของนิสิต

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเครียดในการเรียนของนิสิต โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่

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

ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนิสิต

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ ตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ น้อยกว่า 25 ปี

☐ 25 – 35 ปี

☐ มากกว่า 35 ปี

3. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ สมรส

4. วิชาเอก

☐ จิตวิทยาการแนะแนว

☐ บริหารการศึกษา

☐ การประถมศึกษา

☐ การวัดผลการศึกษา

☐ การศึกษาผู้ใหญ่

☐ การอุดมศึกษา

☐ จิตวิทยาพัฒนาการ

☐ เทคโนโลยีทางการศึกษา

☐ พลศึกษา

☐ ภาษาไทย

☐ จิตวิทยาการศึกษา

☐ สุขศึกษา

☐ การศึกษาปฐมวัย

☐ ศิลปศึกษา

☐ การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนสังคมศึกษา)

☐ การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนคณิตศาสตร์)

- ☐ การมัธยมศึกษา (กลุ่มการสอนสิ่งแวดล้อมศึกษา)
- ☐ อุตสาหกรรมศึกษา
- ☐ ธุรกิจศึกษา
- ☐ การศึกษาพิเศษ
- ☐ การวิจัยและสถิติ
- ☐ ประวัติศาสตร์

ตอนที่ 2

แบบสอบถามบุคลิกภาพของนิสิต

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ ขอให้นิสิตอ่านข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของนิสิต และทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนิสิตมากที่สุด เพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น

จำนวน ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อยที่ สุด
1	ข้าพเจ้าเป็นคนเปิดเผยตรงไปตรงมา					
2	ข้าพเจ้าชอบทำกิจกรรมที่แปลกใหม่.....					
3	ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อไปอยู่ใน สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ.....					
4	เมื่ออาจารย์ต้องการอาสาสมัครทำ กิจกรรม ท่านจะเสนอตัวเองทันที.....					
5	ท่านชอบทำงานเงียบๆ ตามลำพังคน เดียว.....					
6	ท่านชอบไปงานเลี้ยงสังสรรค์ เต็มรา ฯลฯ					
7	ท่านไม่สบายใจที่จะต้องพูดในที่ชุมชน เช่น การพูดหน้าชั้นเรียนหรือในที่ประชุม.					
8	ท่านชอบช่วยเหลือผู้อื่น.....					
9	ท่านจะถามผู้อื่นเมื่อมีปัญหาสงสัย.....					
10	ท่านรู้สึกสนุกที่จะพบปะสังสรรค์กับคนที่ ไม่เคยรู้จักมาก่อน.....					
11	ท่านยึดมั่นในกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด...					
12	ท่านไม่ค่อยเชื่อใคร นอกจากเพื่อนสนิท...					

จำนวน ข้อ	ข้อความ	จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อยที่ สุด
13	ในขณะว่าง ท่านชอบนั่งคิดเรื่องต่างๆ เจียบๆ คนเดียว.....					
14	ท่านชอบการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ.....					
15	ท่านเก็บความรู้สึกของตนเองเสมอๆ.....					
16	เมื่อมีการแสดงความคิดเห็น ท่านเลือก การพูดมากกว่าการเขียน.....					
17	ท่านมักนำเรื่องราวต่างๆ ที่พบเห็นมา เล่าๆ ให้เพื่อนฟัง.....					
18	ท่านชอบเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม.....					
19	ท่านรู้สึกรำคาญ เมื่อมีคนจ้องมองขณะ ทำงาน.....					
20	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ท่านจะใช้เหตุผลใน การพิจารณาปัญหา.....					
21	ท่านชอบอ่านหนังสือมากกว่าการพบปะ สนทนากับผู้อื่น.....					
22	ท่านคิดว่า เพื่อนๆ เก่งกว่า จึงไม่อยาก แสดงความคิดเห็นในที่ชุมชน.....					
23	ท่านรู้สึกอายเมื่อต้องแสดงตนทำกิจกรรม บางอย่างต่อหน้าผู้อื่น.....					

ตอนที่ 3

แบบสอบถามความเครียดในการเรียนของนิสิต

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดในการเรียน แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

โปรดอ่านข้อความและตอบคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียวเท่านั้น

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อยที่ สุด
ด้านการจัดการเรียนการสอน					
1. การจัดเนื้อหาวิชาให้เรียนมีมากเกินไปจนเกินกว่าจะเรียน ทันในหนึ่งภาคเรียน.....					
2. อาจารย์เข้มงวดมากเกินไป ทำให้บรรยากาศไม่น่าเรียน.....					
3. การจัดเวลาในการสอบในแต่ละรายวิชา ให้เวลาทำข้อสอบน้อยเกินไป.....					
4. อาจารย์ส่วนใหญ่ใช้การบรรยายเพียงอย่างเดียว โดยไม่เน้นภาคปฏิบัติ ทำให้ท่านไม่รู้สึกไม่ ค่อยสนุกกับการเรียน.....					
5. อาจารย์ไม่ได้ระบุวัตถุประสงค์ของการจัดการเรียนการสอนให้ชัดเจน ทำให้ท่านเกิดความสับสน.....					
6. อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้ท่านและเพื่อนๆ มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ.....					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อยที่ สุด
ด้านการจัดการเรียนการสอน (ต่อ)					
7. บางครั้งอาจารย์สอนเรื่องยากก่อนเรื่องง่ายทำให้ท่านเกิดความสับสน.....					
8. บรรยากาศในห้องเรียนไม่ส่งเสริมต่อการเรียนรู้เท่าที่ควร เช่น ร้อนจนหงุดหงิด.....					
9. ในช่วงเวลาเรียนบางวิชาเพื่อนนั่งคุย ทำให้ท่านไม่มีสมาธิในการเรียน.....					
10. บรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยการแข่งขัน จนท่านไม่ค่อยสนุกกับการเรียน.....					
11. อาจารย์ไม่เปิดโอกาสให้นักแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน เนื่องจากกลัวเสียเวลา.....					
12. อาจารย์ไม่ได้ระบุหลักเกณฑ์ในการประเมินผลการเรียน ทำให้ท่านเตรียมตัวไม่ถูก.....					
13. การจัดแบ่งเวลาเรียนในแต่ละรายวิชา ไม่เหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนการสอน.....					
14. ข้อทดสอบที่ใช้ในการวัดผลประเมินผลการเรียนแต่ละครั้ง มีความยากมากเกินไป ทำให้ท่าน รู้สึกท้อแท้ในการทำ					
15. อาจารย์ไม่อธิบายข้อบกพร่องที่พบจากการวัดผลประเมินผลให้ท่านและเพื่อนๆ ทราบ ทำให้ท่านกังวลใจ.....					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อยที่ สุด
ด้านทักษะในการเรียน					
16. ท่านขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน เช่น การบรรยาย การอ่าน การเขียน ทำให้ท่านรู้สึกท้อใจ.....					
17. ท่านมีความวิตกกังวลในการนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน.....					
18. ท่านมีปัญหากับการทำรายงานส่งอาจารย์ เช่น วิเคราะห์บทความภาษาอังกฤษไม่ได้ ทำให้ส่งงานไม่ทัน จนทำให้เกิดความท้อแท้.....					
19. งานที่อาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้ามีมากเกินไป ทำให้ท่านส่งงานไม่ทัน.....					
20. ท่านวิเคราะห์วิจารณ์บทความภาษาอังกฤษไม่ค่อยได้ และไม่รู้จักปรึกษากับใคร ทำให้ท่านรู้สึกท้อใจ.....					
21. ท่านไม่มีเวลาเข้าห้องสมุดหรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมนอกชั้นเรียน เนื่องจากมีเวลาจำกัด ทำให้ท่านท้อใจ.....					
22. การเรียนในแต่ละรายวิชาต้องค้นคว้าเอกสารที่เป็นภาษาอังกฤษจำนวนมาก ทำให้ท่านท้อแท้ใจ.....					
23. ท่านมีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ดี ทำให้รู้สึกกังวลในการเรียน.....					
24. ในขณะที่ทำข้อสอบ ท่านรู้สึกวิตกกังวลและสับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้.....					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อยที่ สุด
ด้านทักษะในการเรียน (ต่อ)					
25. ท่านมักทุกข์ใจในการสอบอยู่เสมอ.....					
26. บางครั้งท่านไม่สามารถบริหารเวลาในการปฏิบัติงานตามแผนการเรียนได้ดีเท่าที่ควร ทำให้ท่านรู้สึกท้อใจ.....					
27. บางครั้งท่านคิดว่าเอกสารงานวิจัยจากห้องสมุดไม่ได้ เนื่องจากความรู้ภาษาอังกฤษไม่ดีพอ ทำให้ท่านเกิดความท้อใจในการค้นคว้า.....					
28. การนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน มักทำให้ท่านเกิดความตึงเครียด เพราะความประหม่า....					
29. ท่านไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนในแต่ละรายวิชา ทำให้ท่านเกิดความทุกข์ใจ.....					
30. บางครั้งท่านเกิดความทุกข์ใจ เนื่องจากไม่มีเวลาทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย.....					
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน					
31. ในห้องสมุดมีเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำรายงานให้ศึกษาค้นคว้าน้อย ทำให้ไม่มีเอกสารให้.....					
32. ภายในห้องเรียนอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน.....					
33. การอนุญาตให้นิสิตยืมหนังสือออกจากห้องสมุด ให้ระยะเวลาสั้นเกินไป.....					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อยที่ สุด
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน (ต่อ)					
34. มีเอกสารตำราให้ศึกษาค้นคว้าในบางวิชา ทำให้ท่านเกิดความทุกข์ใจ.....					
35. ท่านไม่สะดวกในการติดต่อขอใช้สื่อ อุปกรณ์ เพื่อนำเสนอกิจกรรมประกอบการเรียนการสอน					
36. เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ สำหรับปฏิบัติงาน ไม่เพียงพอกับจำนวนนิสิต.....					
37. สภาพของชั้นเรียน ไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้อุปกรณ์ในการเสนอกิจกรรมในการเรียน.....					
38. นิสิตมักจะไม่ค่อยได้ใช้เครื่องมือในการประกอบกรนำเสนองาน เนื่องจากชำรุดบ่อย...					
39. เวลาที่ห้องสมุดเปิดบริการไม่เหมาะสมกับการค้นคว้า.....					
40. การจัดระบบการลงทะเบียนเรียนไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร และซ้ำมาก.....					
41. มหาวิทยาลัยประกาศผลการเรียน (Grade) ซ้ำมาก.....					
42. การประชาสัมพันธ์ข่าวสารทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมักไม่ทั่วถึง เช่น การให้ทุนอุดหนุนวิจัย.....					
43. ภายในหอสมุดเสียงดังมาก เช่น เสียงโทรศัพท์ ทำให้ท่านไม่มีสมาธิในการทำงาน.....					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อยที่ สุด
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน (ต่อ)					
44. พื้นที่ภายในห้องสมุดมีความคับแคบเกินไป ไม่มีที่นั่งสำหรับศึกษาค้นคว้า.....					
45. มหาวิทยาลัยจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมให้ แก่นิสิตได้ใช้พักผ่อนในช่วงพักและชั่วโมงว่าง น้อยเกินไป.....					
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน					
46. ท่านรู้สึกอึดอัด เมื่อต้องเข้ากลุ่มทำงานกับ เพื่อนที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท.....					
47. การทำกิจกรรมทางวิชาการไม่มีประสพผล สำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากไม่มีเวลารวมกลุ่มกัน.....					
48. เพื่อนในชั้นเรียนของท่านไม่ค่อยให้ความ ช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียน.....					
49. ในห้องเรียนของท่าน มีการแข่งขันด้านการ เรียนระหว่างเพื่อนในกลุ่ม.....					
50. เมื่อท่านมีปัญหา ท่านไม่ปรึกษาใครเลยแม้ แต่เพื่อนสนิท เนื่องจากกลัวเพื่อนทุกขใจด้วย...					
51. ท่านรู้สึกอึดอัด เมื่อในบรรยากาศในการ เรียนเต็มไปด้วยความตึงเครียด.....					
52. ท่านไม่มีโอกาสทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวม เนื่องจากไม่มีเวลาทำให้ ท่าน รู้สึกกังวลใจ.....					

ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
	เป็น จริง มากที่สุด	เป็น จริง มาก	เป็น จริง ปาน กลาง	เป็น จริง น้อย	เป็น จริง น้อยที่ สุด
53. ท่านรู้สึกทุกซอก เมื่อท่านไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม.....					
54. เพื่อนๆ ในชั้นเรียนมักมีความคิดเห็นแตกแยกเป็นกลุ่มๆ.....					
55. ท่านรู้สึกอึดอัด เมื่อท่านพูดคุยกับรุ่นพี่ที่ท่านไม่ค่อยสนิท.....					
56. มีการแบ่งกลุ่ม แบ่งพวก ภายในชั้นเรียนของท่าน.....					
57. ท่านไม่ให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับเพื่อนที่คิดว่า เขาไม่อยากจะคบกับท่าน เนื่องจากกลัวเสียหน้า.....					
58. ท่านเคยมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียนบ่อยๆ.....					
59. ท่านปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ในชั้นเรียนได้ลำบาก.....					
60. ท่านไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน.....					

ภาคผนวก ค
ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามบุคลิกภาพ

ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ลำดับข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	16.14	13	10.59
2	13.80	14	12.57
3	9.45	15	4.94
4	14.25	16	9.54
5	10.58	17	6.77
6	4.65	18	9.25
7	6.54	19	5.45
8	4.95	20	11.25
9	10.38	21	9.39
10	11.98	22	8.15
11	5.51	23	12.45
12	8.31		

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเครียดในการเรียน

ลำดับ ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ลำดับ ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ลำดับ ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	10.04	21	9.87	41	10.28
2	5.12	22	17.21	42	9.26
3	8.09	23	13.56	43	11.84
4	12.13	24	10.87	44	7.43
5	10.48	25	8.39	45	7.53
6	8.59	26	8.10	46	4.25
7	9.93	27	8.45	47	8.04
8	9.72	28	6.78	48	11.99
9	4.37	29	10.93	49	9.71
10	14.85	30	9.37	50	10.48
11	8.53	31	5.96	51	5.97
12	9.89	32	9.65	52	13.25
13	14.48	33	13.59	53	7.87
14	14.59	34	11.05	54	8.87
15	5.24	35	14.33	55	6.85
16	6.97	36	9.15	56	12.71
17	4.77	37	10.75	57	7.87
18	12.21	38	4.35	58	5.99
19	15.78	39	12.49	59	8.87
20	13.56	40	6.79	60	9.49

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติของผู้วิจัย

ชื่อ นางกรวิภา กัญญะลา

เกิดวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2516

สถานที่เกิด อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 128 หมู่ 1 ตำบลละลาย

อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

ประวัติการศึกษา

- | | |
|-----------|---|
| พ.ศ. 2535 | มัธยมปลาย (แผนกวิทย์ – คณิต)
จากโรงเรียนบางเมืองเขื่อนฝ่องอนุสรณ์ จังหวัดสมุทรปราการ |
| พ.ศ. 2540 | ค.บ. (บรรณารักษศาสตร์)
สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ |
| พ.ศ. 2546 | กศ.ม. (การอุดมศึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร |