

ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุคนธ์ทิพย์ หนุนพล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
กันยายน 2544
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

บทคัดย่อ
ของ
สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
กันยายน 2544

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน
สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริชามารณ, รองศาสตราจารย์
กำโชค เผือกสุวรรณ.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความเครียด และการปรับตัว
ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุง
อนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา
กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับ
สมาชิกในครอบครัว และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวของนักศึกษา
การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอ
เมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 187 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random
sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความเครียด การปรับตัว นิสัย
ทางการเรียน ลักษณะมุงอนาคตและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและวิเคราะห์
ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t - test)
ทดสอบค่าเอฟ (F - test) หรือวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way analysis of
variance) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation
coefficient) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS : Statistical Package for the
Social Science)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัด
นนทบุรี มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัด
นนทบุรี ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุง
อนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา
กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิก
ในครอบครัวที่ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีเพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน และฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาที่ต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีอายุ นิสัยทางการเรียน อาชีพของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวที่ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

STRESS AND ADJUSTMENT OF ACADEMIC STUDENTS ENROLLING
IN THE NON-FORMAL EDUCATION PROGRAM
AT ADULT SCHOOLS IN MUANG DISTRICT
NONTHABURI PROVINCE

AN ABSTRACT
BY
SUKONTIP NUNPON

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Health Education
at Srinakharinwirot University

September 2001

Sukontip Nunpon. (2001). *Stress and Adjustment of Academic Students Enrolling in the Non – Formal Education Program at Adult Schools in Muang District Nonthaburi Province*. Master thesis, M.Ed. (Health Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Sujin Preechamart, Assoc. Prof. Kamchoke Phueksuwan.

The objectives of this study were to study and compare the stress and adjustment of Academic students enrolling in the Non – Formal Education Program at Adult Schools in Muang District Nonthaburi Province. The studied variables were sex, age, education level, study expenses, student learning habit, future orientation, student's occupation, economic status, students – teacher relationships, the interpersonal relationships between students, students – member of family relationships and including to analyze the relationships between stress and adjustment of Academic Students enrolling in Non – Formal Education Program at Adult Schools in Muang District Nonthaburi Province.

The samples in this study were 187 of academic students enrolling in the non – formal education program at adult schools in Muang District Nonthaburi Province by stratified random sampling method. The questionnaire concerning stress, adjustment, student learning habit, future orientation, students – teacher relationships, the interpersonal relationships between students, students – member of family relationships constructed by the researcher were used to collect the data. Percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test or one way analysis of variance and Pearson product moment correlation coefficient were used analyze the data by Statistical Package for the Social Science (SPSS).

The result of this study were as follows :

1. The stress of academic students enrolling in the non – formal education program at adult schools in Muang District Nonthaburi Province were at a little high above normal level and adjustment were moderate level.
2. The academic students enrolling in the non – formal education program at adult schools in Muang District Nonthaburi Province. The studied variables with difference sex, age, education level, study expenses, student learning habit, future orientation, student's occupation, economic status, students – teacher relationships, the interpersonal relationships between students, students member of family relationships had stress with no statistical significant difference.

3. The academic students were enrolling in the non – formal education program at adult schools in Muang District Nonthaburi Province. The studied variables with difference sex, education level, study expenses, and economic status with different had adjustment with no statistical significant difference. The students variables with difference age, student learning habit, student's occupation, students – teacher relationships, the interpersonal relationships between students, students member of family relationships had adjustment with statistical significant difference at .05 level

4. The academic students enrolling in the non – formal education program at adult schools in Muang District Nonthaburi Province, They were negative relationships between the stress and adjustment with statistical significant at .05 level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาภายนอกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

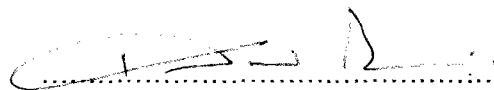
ของ

นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

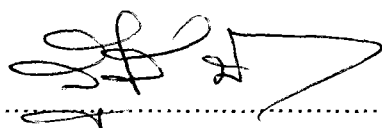
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

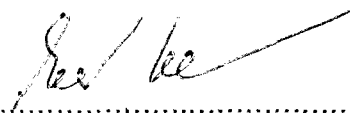
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

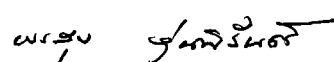
วันที่..... ๒๗ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๔

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารถ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ สพ.ญ.นภาพร มัชฌมางกูร)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรีชามารถ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์กำโชค ผีอก สุวรรณ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ สพ.ญ.นภาพร มัชฌมางกูร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นรินทร์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำและข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ และให้กำลังใจ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์นี้ได้สำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌมางกูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์ อาจารย์เรือโท ดร.ไพบูลย์ อ่อนมั่ง อาจารย์วณี เทศน์ธรรม และอาจารย์ มยุรี กลั้ววงษ์ ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้ เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์จารุณี ภูจันทร์ โรงเรียนผู้ใหญปากเกร็ด อาจารย์ชล โกสิยานันท์ และคณาจารย์ทุกท่าน โรงเรียนผู้ใหญรัตนธิเบศร์ อาจารย์ประยงค์ จันทรบาง และอาจารย์ชาติชาย พุทธสรณ์ โรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตาราม ที่ได้กรุณาอำนวยความสะดวกในการดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนผู้ใหญปากเกร็ด ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้ใหญรัตนธิเบศร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตาราม ที่กรุณาให้ความร่วมมืออนุญาตให้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุคนธ์ทิพย์ หนุนพล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
✓ ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	4
✓ ตัวแปรที่ศึกษา	5
✓ ตัวแปรอิสระ	5
✓ ตัวแปรตาม	5
✓ นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	9
✓ สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	12
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความเครียด	12
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว	24
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนิสัยทางการเรียน	29
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคต	30
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสัมพันธภาพ	31
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียน	33
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	43
งานวิจัยในต่างประเทศ	43
งานวิจัยในประเทศไทย	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	56
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	56
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	56
/ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	57
/ ลักษณะของเครื่องมือ	57
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	58
เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย	69
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	73
การเก็บรวบรวมข้อมูล	75
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	75
/ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	76
4	81
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
5	107
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	107
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า...	107
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	107
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	107
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	108
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	110
อภิปรายผล.....	112
ข้อเสนอแนะ.....	123
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	123
บรรณานุกรม.....	124
ภาคผนวก.....	134
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	168

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	57
2	จำนวนและร้อยละ จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว.....	83
3	ผลการวิเคราะห์ระดับนิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี.....	87
4	ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี.....	88
5	จำนวน คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความเครียดของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต อาชีพของนักศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว.....	89
6	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว.....	93

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ย ความเครียดของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียน ผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามอายุและอาชีพ ของนักศึกษา.....	96
8	จำนวน คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการปรับตัว ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต อาชีพ ของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว.....	97
9	ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย การปรับตัวของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอ เมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายใน การเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต ฐานะทางเศรษฐกิจ ของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว.....	101
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ย การปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียน ผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามอายุและอาชีพของ นักศึกษา.....	104
11	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเป็นรายคู่ ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามอายุ.....	105
12	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ อำเภอเมือง จังหวัด นนทบุรี.....	106

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 คำอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามนิสัยทางการเรียน.....	160
14 คำอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต.....	161
15 คำอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับอาจารย์.....	162
16 คำอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับเพื่อน.....	163
17 คำอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว.....	164
18 คำอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามความเครียด.....	165
19 คำอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามการปรับตัว.....	166

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	10
2 วงจรของสุขภาพ	20
3 แสดงการเกิดภาวะวิกฤตและการปรับตัวสู่ภาวะสมดุล	24

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสภาพปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา สังคม ค่านิยม ความเชื่อและการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปรวดเร็วมากเพียงใดยิ่งทำให้บทบาทและสภาพของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปมากเท่านั้น การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ถ้าปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ทันจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดเมื่อมีอาการมากมาย และหาทางออกไม่ได้จะทำให้เป็นโรคประสาท โรคจิตและโรคอื่นๆ ได้ (กรมสุขภาพจิต. 2541 : 78) ได้กล่าวไว้ว่าความเครียดเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่ควรให้ความสำคัญเพราะเชื่อว่าสุขภาพจิตมีความสำคัญดุจดังเข็มทิศที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของคนพัฒนาไปได้อย่างมีทิศทาง ปรับตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและยังผลักดันให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานให้มีคุณภาพและประสบความสำเร็จได้

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล คือ (1) ปัจจัยที่มาจากภายในบุคคลด้านความสมบูรณ์ของร่างกายที่มีผลทนทานต่อสภาวะความเครียดได้แตกต่างกัน และระดับพัฒนาการที่ไม่ดีก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกันระหว่างความคาดหวังของบุคคลอื่นกับความสามารถของบุคคลในการสนองตอบความคาดหวังนั้นๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจอารมณ์มีผลต่อการรับรู้และแปลเหตุการณ์ โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดีทำให้มีการรับรู้แปลเหตุการณ์และแก้ปัญหาไม่ตรงกับความเป็นจริงซึ่งมีผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขและก่อให้เกิดความเครียดตามมา โดยเฉพาะบุคคลในวัยผู้ใหญ่ซึ่งเป็นวัยที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบหลายๆ ด้าน เช่น ความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัวในฐานะบทบาทพ่อและแม่ของลูก ความรับผิดชอบด้านหน้าที่ การงานในฐานะผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นต้น และ (2) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในชีวิตประจำวัน สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 71) ได้กล่าวไว้ว่าปัญหาต่างๆ ในการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเอง หรือจากสภาพแวดล้อมและเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาโดยทั่วไปบุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้นเพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ หรือความกังวลใจค่อยๆ คลายลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตามบุคคลบางคนไม่สามารถจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อ

เป็นเช่นนี้ สภาวะความวุ่นวายใจหรือไม่เป็นสุขก็ยังคงมีอยู่ต่อไปและอาจมีผลกระทบให้บุคคลต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้ ความคิดและพฤติกรรมได้ ลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัวจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออก เก็บตัวหรือถอยหนี เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเครียดและมักมีปัญหาด้านสุขภาพเจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาของคนที่จะเป็นกำลังทั้งความสามารถ ความคิดของชาติ

การพัฒนาประเทศจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หลายประเทศในโลกได้กำหนดนโยบายและโปรแกรมการศึกษาที่มุ่งพัฒนา “มนุษย์” ดังนั้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพให้คนมีทางเลือกในชีวิต สามารถมีส่วนในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนและร่วมแก้ไขปัญหาดังกล่าวของสังคมไทยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพของชีวิต ซึ่งรวมทั้งสติปัญญา พลานามัย คุณธรรม จริยธรรม หรือพัฒนามนุษย์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ ดังนั้นกระบวนการพัฒนาจึงต้องดำเนินการให้มีประสิทธิภาพเป็นไปเพื่อพัฒนาสังคมและโลก การศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก โดยถือได้ว่าเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 13) ได้จัดแบ่งระบบการศึกษาไว้ 3 รูปแบบ คือ การศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย การศึกษานอกโรงเรียนเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ซึ่งจัดได้ว่ามีส่วนช่วยพัฒนาคนเพื่อพัฒนาประเทศ นอกจากนี้การศึกษานอกโรงเรียนยังมีส่วนช่วยแก้ปัญหาทางการศึกษาสำหรับผู้ด้อยโอกาสให้มีโอกาสได้รับการศึกษามากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 6) ได้กล่าวไว้ในหมวด 1 มาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นจึงมีการจัดการศึกษานอกโรงเรียนอีกรูปแบบหนึ่งของการจัดการศึกษาที่นอกเหนือจากการศึกษาในระบบโดยมุ่งหวังที่จะให้ทุกคนในชาติมีสิทธิและโอกาสเสมอกันในการรับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งกล่าวไว้ในหมวด 2 มาตรา 10 ว่าด้วยสิทธิและหน้าที่ทางการศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ. 2542 : 9 – 10) การจัดการศึกษาของไทยได้มีการจัดการศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่ไม่สามารถเข้าสู่ระบบโรงเรียนปกติ ใฝ่หาความรู้ให้กับตนเองได้ การศึกษานอกระบบเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหาประชากรผู้ไม่รู้หนังสือ (Illiteracy) ความยากจน (Poverty) ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งของประเทศให้หมดสิ้นไปได้

การศึกษานอกโรงเรียนเป็นการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายสำหรับบุคคลผู้ที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาหรือผู้พลาดโอกาสทางการศึกษาได้มีโอกาสเข้ามาศึกษา ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุพ้นเกณฑ์การศึกษาภาคบังคับถือว่าเป็นผู้ใหญ่ซึ่งต้องทำงานไปพร้อมกับการศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนมีความแตกต่างจากการศึกษาในโรงเรียนในหลายด้านดังนี้ การศึกษานอกโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาระยะสั้นๆ เรียนนอกเวลาปกติ ใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า 2 ปี จึงจะจบหลักสูตรในแต่ละระดับ โดยการจัดเวลาเรียนแต่ละระดับดังนี้ คือ การจัดการเรียนสายสามัญประเภทชั้นเรียน (Classroom learning) มีเวลาเรียนคือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เรียนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 5 วัน วันละไม่น้อยกว่า 3 คาบๆ ละ 50 นาที และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เรียนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 6 วัน วันละไม่น้อยกว่า 5 คาบๆ ละ 50 นาที ปีการศึกษาหนึ่งแบ่งออกเป็น 2 ภาคเรียน ภาคเรียนละ 20 สัปดาห์ (กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2543 : 10) นอกเหนือจากมีข้อจำกัดเรื่องเวลาเรียนแล้ว ยังพบว่ามีอุปสรรคอื่นๆที่ทำให้การเรียนรู้ของนักศึกษาไม่ได้ผลดี มี 3 ด้าน ตามที่ครอส (Cross. 1982 : 98) ได้กล่าวสรุปคือ (1) อุปสรรคด้านสถานการณ์ (Situational barriers) ได้แก่ ด้านการเงินเกี่ยวกับค่าเล่าเรียน ด้านเพื่อนและครอบครัวไม่ให้การสนับสนุน ด้านเวลามีจำกัดต้องจัดสรรเวลาเพื่อรับผิดชอบงานบ้านและงานอื่นๆ (2) อุปสรรคด้านการจัดการ (Institutional barriers) ได้แก่ ตารางสอนที่จัดให้ไม่ตรงกับเวลาว่างของผู้เรียน แหล่งค้นคว้าของข้อมูลมีน้อย (3) อุปสรรคด้านอารมณ์ (Dispositional barriers) ได้แก่ กลัวว่าแก่เกินไปที่จะเรียน ทำให้ขาดความเชื่อมั่น เคยได้คะแนนต่ำในการเรียน ไม่ชอบโรงเรียนและชั้นเรียน เป็นต้น

จากอุปสรรคดังกล่าวจะเห็นได้ว่านักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนต้องประสบกับอุปสรรคปัญหาต่างๆ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียด รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี และเพื่อผลจากการศึกษานี้จะเป็นแนวทางให้ผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอนและผู้บริหารได้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาอันทำให้เกิดความเข้าใจร่วมกันซึ่งนำไปสู่แนวทางในการช่วยเหลือในการลดความเครียดของนักศึกษาแล้วยังสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีและเหมาะสมในการศึกษาต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบระดับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
2. ทำให้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาเพื่อนำไปสู่การหาแนวทางในการช่วยเหลือแก้ไขต่อไป
3. ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 372 คน เป็นนักศึกษาชาย 198 คน เป็นนักศึกษาหญิง 174 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 187 คน เป็นนักศึกษาชาย 100 คน เป็นนักศึกษาหญิง 87 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสุ่มของ Krejcie & Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 อายุ
 - 1.3 ระดับการศึกษา
 - 1.4 ค่าใช้จ่ายในการเรียน
 - 1.5 นิสัยทางการเรียน
 - 1.6 ลักษณะมุงอนาคต
 - 1.7 อาชีพของนักศึกษา
 - 1.8 ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา
 - 1.9 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์
 - 1.10 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน
 - 1.11 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว
2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) แบ่งเป็นดังนี้
 - 2.1 ความเครียด
 - 2.2 การปรับตัว

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด

หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพและก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งจากภายนอกและภายในร่างกาย รวมถึงภาวะความกดดันที่ขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต พัฒนาการและความต้องการของมนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาจแสดงออกมาในรูปต่างๆ ทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล รู้สึกไม่สบายใจ ซึมเศร้า ความไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งในจิตใจ ตลอดจนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น หายใจถี่ เหงื่อออก วิงเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ฯลฯ ซึ่งผลของความเครียดขึ้นอยู่กับความรู้หรือความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถวัดได้โดยแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต

2. การปรับตัว

หมายถึง การที่บุคคลสามารถทำตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ได้อย่างดีและมีความสุข โดยการพยายามปรับตนเองให้เข้ากับบุคคลอื่นๆ และสภาพต่างๆ ของสังคมที่ตนอยู่ให้ได้ การปรับตัวนี้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงการที่บุคคลต้องเปลี่ยนแปลงตนเองหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งหมด แต่เป็นการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดความเครียด

หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเท่านั้น การปรับตัวในการศึกษาค้างนี้ สามารถวัดได้โดยแบบสอบถาม การปรับตัว ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น

3. การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ

หมายถึง การจัดการเรียนการสอนนอกเวลาเรียนตามปกติ ตั้งแต่เวลา 17.00 – 21.00 น. ของวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (สำหรับการศึกษาค้างนี้มี 2 ระดับ คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย)

4. นักศึกษา

หมายถึง นักศึกษาที่เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งได้เลือกเรียนแบบชั้นเรียนและเข้าเรียนในตอนเย็น คือ ตั้งแต่เวลา 17.00 – 21.00 น. ของวันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยมีครูสอนเหมือนการเรียนในโรงเรียน

5. เพศ

หมายถึง ลักษณะเพศของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

5.1 ชาย

5.2 หญิง

6. อายุ

หมายถึง อายุของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

6.1 14 – 16 ปี

6.2 17 – 19 ปี

6.3 20 – 22 ปี

6.4 23 – 25 ปี

6.5 25 ปีขึ้นไป

7. ระดับการศึกษา

หมายถึง การจัดการเรียนการสอนของการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

7.1 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3)

7.2 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6)

8. ค่าใช้จ่ายในการเรียน

หมายถึง จำนวนเงินที่นักศึกษาใช้จ่ายในการศึกษาแต่ละเดือน ได้แก่ ค่าหนังสือ ค่าอุปกรณ์การเรียน ค่าอาหาร และค่าลงทะเบียนเรียน โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

8.1 น้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือน

8.2 2,000 – 4,000 บาทต่อเดือน

8.3 มากกว่า 4,000 บาทต่อเดือน

9. นิสัยทางการเรียน

หมายถึง การกระทำเป็นประจำของนักศึกษาที่เกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ การแบ่งเวลาในการเรียน การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การตั้งใจเรียนและการวางแผนในการเรียน สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามนิสัยทางการเรียน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

9.1 นิสัยทางการเรียนอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00)

9.2 นิสัยทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33)

9.3 นิสัยทางการเรียนอยู่ในระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66)

10. ลักษณะมุ่งอนาคต

หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการคาดการณ์ไกล เน้นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดี หรือป้องกันผลเสีย ตลอดจนความสามารถควบคุมตนเองให้กระทำ หรือเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเองเพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในภายหลัง สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

10.1 ลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00)

10.2 ลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66)

10.3 ลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับน้อย (คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33)

11. อาชีพของนักศึกษา

หมายถึง งานซึ่งนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ ปฏิบัติเพื่อเป็นรายได้หลัก แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2535 : 2)

11.1 แม่บ้านหรือพ่อบ้าน

11.2 เกษตรกรรม

11.3 ค้าขาย

11.4 รับจ้าง

11.5 รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

11.6 ไม่ได้ทำงาน

12. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา

หมายถึง รายได้ของนักศึกษาซึ่งเป็นรายได้จากการประกอบอาชีพ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

12.1 น้อยกว่า 4,500 บาทต่อเดือน

12.2 4,500 – 11,000 บาทต่อเดือน

12.3 มากกว่า 11,000 บาทต่อเดือน

13. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

หมายถึง ความรู้สึกต่อพฤติกรรมที่อาจารย์ปฏิบัติต่อนักศึกษาและพฤติกรรมที่นักศึกษปฏิบัติต่ออาจารย์ทั้งในและนอกห้องเรียน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

13.1 พฤติกรรมที่อาจารย์ปฏิบัติต่อนักศึกษาทั้งในและนอกห้องเรียน ได้แก่ ให้ความรัก ความสนใจ เอาใจใส่ เป็นกันเอง ให้คำปรึกษาและชี้แนะแก่นักศึกษาทั้งด้านการเรียนและด้านส่วนตัว

13.2 พฤติกรรมที่นักศึกษปฏิบัติต่ออาจารย์ทั้งในและนอกห้องเรียน ได้แก่ เคารพ เชื่อฟัง ตั้งใจและสนใจกระทำในสิ่งที่อาจารย์อบรมสั่งสอน ชักถาม และปรึกษาอาจารย์ทั้งในด้านการเรียนและด้านส่วนตัว

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถาม สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์อยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00)

2. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์อยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66)

3. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์อยู่ในระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33)

14. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

หมายถึง ความรู้สึกต่อพฤติกรรมที่นักศึกษาและเพื่อนปฏิบัติต่อกันด้านการเรียนและด้านส่วนตัวทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ การช่วยเหลือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความใกล้ชิด ความห่วงใย ความสนิทสนมซึ่งกันและกัน การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันด้วยความรักและสามัคคี สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

14.1 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 3.67 - 5.00)

14.2 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66)

14.3 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนอยู่ในระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33)

15. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว

หมายถึง ความรู้สึกต่อพฤติกรรมที่สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อนักศึกษาและพฤติกรรมที่นักศึกษปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัว เพื่อทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

15.1 พฤติกรรมที่สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อนักศึกษา ได้แก่ การให้ความรักความห่วงใยต่อนักศึกษา ให้กำลังใจ และไว้วางใจในการทำกิจกรรมของนักศึกษา เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำ

15.2 พฤติกรรมที่นักศึกษปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การแสดงความรัก เคารพ เชื่อฟัง ช่วยเหลืองานที่สมาชิกมอบหมายให้ทำด้วยความเต็มใจ ยอมรับกฎระเบียบภายในครอบครัว การขอคำแนะนำในการปฏิบัติตนทั้งในด้านการเรียนและด้านส่วนตัว

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว สามารถวัดได้โดยใช้แบบสอบถาม สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมีการแปลผล 3 ระดับ คือ

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับดี (คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00)

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66)

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับไม่ดี (คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33)

16. โรงเรียนผู้ใหญ่

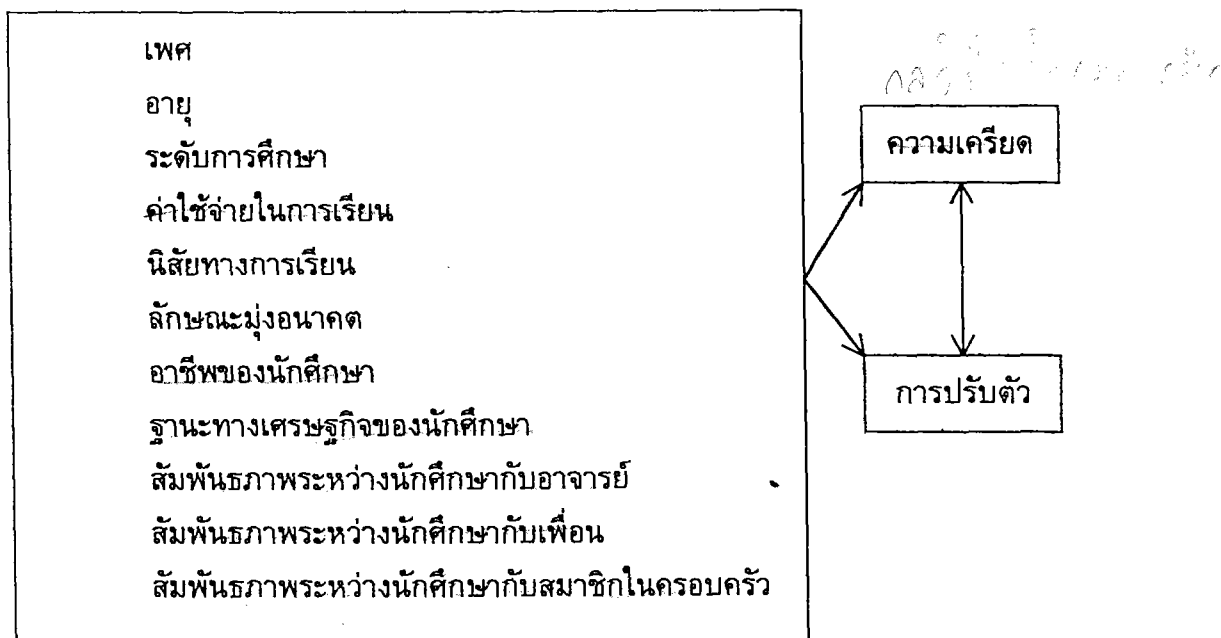
หมายถึง โรงเรียนสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียนที่มีหน้าที่จัดรูปแบบการศึกษานอกโรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตาราม โรงเรียนผู้ใหญ่รัตนธิเบศร์ ตั้งอยู่ที่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุงอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ดังปรากฏตามภาพประกอบ 1

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
6. นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
7. นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
8. นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
9. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันจะมีความเครียด

แตกต่างกัน

10. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันจะมีความเครียด

แตกต่างกัน

11. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน

12. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

13. นักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

14. นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

15. นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

16. นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

17. นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

18. นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

19. นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

20. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

21. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

22. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

23. คะแนนความเครียดของนักศึกษาจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัวของนักศึกษา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว
 - 1.3 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนิสัยทางการเรียน
 - 1.4 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคต
 - 1.5 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสัมพันธภาพ
 - 1.6 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียน
 - 1.7 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเชื้อชาติ ศาสนา ความเครียดเพียงเล็กน้อยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโต การพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา แต่บางครั้งความเครียดมากเกินไปอาจก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้หรืออาจทำให้ผู้ที่มีความเครียดมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม (ปาหนัน บุญหลง. 2528 : 81) มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้หลายความหมายดังต่อไปนี้

แนร์โรว์และบัสชิล (Narrow & Buschle. 1987 : 108) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีการตอบสนองหรือมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกที่มีผลทำให้ร่างกายขาดสมดุล

บารอนและพอลลัส (Baron & Paulus. 1991 : 398) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ใดๆ ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าถูกคุกคามในการบรรลุเป้าหมายของตน

เบียร์และเมเยอร์ (Beare & Myers. 1994 : 37 – 38) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของประสบการณ์ที่มีความตึงเครียดทางอารมณ์ ทำให้บุคคลต้องหาแหล่งประโยชน์ของการเผชิญความเครียดและทำให้ต้องมีการปรับตัวเกิดขึ้น

แคชเมเยอร์, มิเชล และบีทรุส (Cassmeyer, Michell & Betruss. 1995 : 162 – 163) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ต่อสิ่งกระตุ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดเป็นตัวแสดงถึงผลสุดท้ายของการปรับตัว

พรศิริ ใจสม (2536 : 9) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบและก่อให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกาย ซึ่งทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้

สุนทรี ภิญญมิตร (2539 : 17) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสภาวะการณ์ที่มากระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่อย่างเต็มกำลังเพื่อรักษาภาวะที่ดีของตนเองไว้

วีระ ไชยศรีสุข (2539 : 181) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่างๆ ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

วณิ เทตน์ธรรม (2541 : 10) กล่าวว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่างๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

ชนิษฐา อารยภิญญ (2542 : 18) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่มากระทบร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคลก่อให้เกิดเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษาสมดุลให้อยู่ในสภาวะที่ดีไว้

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด

เซลเย (Selye. 1956 : 31 – 33) เชื่อว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกในลักษณะของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจงที่เรียกว่ากลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 3 ระยะ

1. ระยะเตือน (Alarm reaction) เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นทันทีทันใด เกิดเพียงระยะเวลาสั้นๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่นาทีถึง 48 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น (สมจิต หนูเจริญกุล. 2536 : 96) การเกิดนั้นเป็นผลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า (Anterior pituitary gland) เช่น ชีพจรเต้นเร็ว มือเท้าเย็น กล้ามเนื้อเกร็ง และมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) สิ่งมีชีวิตจะปรับตัวเต็มที่ทั้งร่างกายและจิตใจต่อตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดเพื่อให้อาการดีขึ้นหรือหายไปโดยการต่อสู้หรือถอยหนีจากตัวกระตุ้น หากสิ่งมีชีวิตนั้นได้รับการกระตุ้นจากสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดอยู่ สิ่งมีชีวิตนั้นจะสูญเสียการปรับตัวอีกและจะเข้าสู่ระยะที่ 3

3. ระยะหมดกำลัง (The stage of exhaustion) ถ้าตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดรุนแรงมากขึ้นมีหลายสาเหตุในเวลาเดียวกันหรืออยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนานๆ ความสามารถในการปรับตัวจะล้มเหลวก่อให้เกิดพยาธิสภาพและเสียชีวิตได้

ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : 27) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วย 3 รูปแบบดังนี้

1. รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response – based model) อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย (Selye. 1956 : 31 – 35) ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เป็นต้น

2. รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation based model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

3. รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction model of stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกันและศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจมีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนองบุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด

ชนิดความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเราไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายหรือจิตใจจะมีสาเหตุต่างกันไปและปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะมีผลแตกต่างกัน จึงสามารถแบ่งชนิดของความเครียดแตกต่างกันไปได้หลายแบบดังนี้

มิลเลอร์และคีน (Miller & Keane. 1972 : 915 – 916) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ ดังนี้คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทตามปฏิกิริยาตอบสนอง คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตอย่างทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุหรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การตั้งครรภ์ การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความพิการหรือทุพพลภาพ

2. ความเครียดทางจิตใจ เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมื่อมีสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทำให้ดุลยภาพของจิตเสียไปจนทำให้บุคคลนั้นเกิดความวุ่นวาย เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็วซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของปฏิกิริยาที่ต่างๆ

ละออง หุตางกูร (2534 : 116) ได้จำแนกความเครียดตามลักษณะของสาเหตุดังนี้คือ

1. ตัวก่อความเครียดจำเพาะ อาจเกิดจากจุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรคต่างๆ เคมิ ยา หรือสารพิษ ฟิสิกส์ เช่น ความร้อน ความเย็น และสาเหตุจากการขาดปัจจัยจำเป็นทางชีวะ และการเสียความสมดุลเฉพาะอย่างภายในอินทรีย์ เช่น การขาดน้ำ ขาดออกซิเจน การตกเลือด

2. ตัวก่อความเครียดไม่จำเพาะ ได้แก่ สาเหตุที่เกี่ยวกับจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเคร่งเครียดกับการเรียนและการงาน การทำงานหนัก ความกดดันจากสังคม ความจน การเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต ความล้มเหลวทางมนุษย์สัมพันธ์หรือการทำงาน การสูญเสียต่างๆ หรือความคับข้องใจจากการที่ไม่สามารถสนองความต้องการของตนเอง

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stress) เกิดได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลายๆ อย่าง ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลแม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่ความรุนแรงไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายประการ ได้แก่ พื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้ยังขึ้นกับความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น ดังมีผู้กล่าวไว้หลายท่านดังนี้

สุจริต สุวรรณชีพ (2531 : 20) กล่าวว่า สิ่งใดๆ ก็ตามที่รบกวนหรือมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของบุคคล ความเจ็บป่วย ความสูญเสีย และความทุกข์ สร้างความกดดันต่อจิตใจทำให้กลไกการปรับตัวของร่างกายต้องทำงาน เพื่อขจัดภาวะเครียดนั้นๆ สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมักไม่ได้เกิดจากเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะส่วนใหญ่มักจะมีสาเหตุมาจาก

ความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจของแต่ละคน เริ่มตั้งแต่ประสาทสัมผัสรับความรู้สึกแล้วส่งต่อไปที่สมองซึ่งจะรับรู้และแปลผลออกมาเป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ซึ่งอาจแบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 3 ทางใหญ่ๆ คือ

1. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ
2. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความไม่สมหวัง ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความคับข้องใจ การสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือสิ่งที่รัก
3. สาเหตุทางสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในครอบครัว บทบาทหน้าที่การทำงานที่ทำอยู่

อำพล สุอำพัน (2533 : 91 – 92) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุดังนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากตัวบุคคล แบ่งเป็น

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียดที่ยังไม่รุนแรงถึงขั้นเป็นโรคหรือป่วยเป็นโรคก็ได้ บางคนเรียกว่า "ร่างกายเครียด" ซึ่งจะมีผลกระทบไปยังจิตใจด้วย เพราะร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เช่น ความเจ็บทางร่างกาย ภาวะติดสุราหรือยาเสพติด เป็นต้น

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เช่น อารมณ์ไม่ดีต่างๆ ได้แก่ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์เหล่านี้บางคนเรียกว่า "อารมณ์เครียด" หรือความรู้สึกสูญเสียชื่อเสียง ความคับข้องใจ ความไม่พอใจ ความรู้สึกบีบคั้น ความทุกข์ใจ ความรู้สึกหมดความภาคภูมิใจหรือบุคลิกภาพบางชนิดทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย เช่น ก้าวร้าว (Aggression) เจ้าระเบียบ (Perfectionist) ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ (Poor emotional control) ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ (Dependent) เป็นต้น

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง สาเหตุต่างๆ นอกตัวบุคคล ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น คนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การทำงานครั้งแรก การแต่งงานใหม่ การมีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง เช่น การย้ายบ้าน การย้ายงาน เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น ถูกขู่ทำร้ายร่างกาย น้ำท่วม ไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันทางจิตใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 การทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น งานในตำแหน่งสูง งานเสี่ยงอันตราย เช่น ตำรวจ นักบิน แพทย์ เป็นต้น

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน เป็นต้น

2.6 สภาพสังคมเมือง เช่น ที่อยู่อาศัยแออัด การจราจรติดขัด อากาศเป็นพิษ ชีวิตที่ต้องการแข่งขัน เป็นต้น

ระดับความเครียด

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดทำให้ทราบว่าบุคคลจะมีความเครียดไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความรู้ พื้นฐานบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนความเข้มของสิ่งเร้าที่มากระตุ้นและระยะเวลาที่ความเครียดของแต่ละบุคคล นักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดได้จัดแบ่งระดับความเครียดไว้หลายท่านดังนี้

นอร์แมนและเมย์ (Norman & May. 1989 : 175) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับปกติหรือความเครียดเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่ผู้คนส่วนมากเผชิญอยู่บ่อยๆ มีผลกระทบต่องานเพียงเล็กน้อยทำให้สามารถทำงานได้นานขึ้น ขยันขันแข็งมากขึ้น ความเครียดในระยะนี้จะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาอันสั้นและสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้โดยการพักผ่อนในวันสุดสัปดาห์ในยามค่ำคืนและในวันหยุดเป็นครั้งคราว

2. ความเครียดระดับรุนแรง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเวลานานต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ ความเครียดระดับนี้อาจทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตลดน้อยลงหรือมากขึ้น ถ้าได้รับการจัดการแก้ไขความเครียดในระดับนี้จะกลับสู่ความเครียดในระดับปกติได้

3. ความเครียดระดับผิดปกติ ความเครียดระดับนี้เกี่ยวข้องกับอาการทางโรคจิต และโรคประสาท อาการที่ปรากฏอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เช่น มีอาการทางโรคจิต เศร้าหมอง หลงผิด เป็นต้น

จุไรวรรณ จักขุจินดา (2537 : 21) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติและใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุดในที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรที่ติดขัด การใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ การปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดระดับนี้มีน้อยมากและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาระงาน การพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าระดับที่ 1 และ 2 อาจปรากฏอยู่เป็นเวลานานและไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าถูกคุกคามเนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว

บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลายๆ ชั่วโมงหรืออาจเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดการทำงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้อาจเกิดเป็นสัปดาห์เป็นเดือนหรือเป็นปี

จากเอกสารดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่าระดับความเครียดแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคนและเกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้นเพียงนาทียหรือชั่วโมงไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรกอาจมีระยะยาวนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตส่งผลกระทบต่อบุคคลมากกว่าระดับแรก เช่น ความเครียดจากการทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้มีความรุนแรงมากเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี มีผลทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน บุคคลที่มีความเครียดระดับนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

สูนีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2527 : 93 – 97) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดไว้ดังนี้

1. ปัจจัยที่มาจากภายในตัวบุคคล ได้แก่

1.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา โครงสร้างของร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ บางคนได้รับแต่ส่วนที่ดีของบิดามารดา ทำให้มีโครงสร้างของร่างกายสมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนได้รับในส่วนด้อยของบิดามารดา ทำให้ร่างกายเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่น้อย ทำให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาไม่ดี ทนต่อสภาวะความเครียดได้น้อยทำให้เกิดความเครียดได้

1.2 ระดับพัฒนาการ สภาพร่างกายที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไม่ปกติ ทำให้เกิดโรคได้ง่ายเช่นเดียวกับสภาพจิตใจที่มีพัฒนาการไม่ดีมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากความไม่สมดุลกันระหว่างความคาดหวังของบุคคลอื่นกับความสามารถของบุคคลในการสนองตอบความคาดหวังนั้นๆ ระดับพัฒนาการของจิตใจอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และแปลเหตุการณ์โดยระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้ แปลเหตุการณ์และแก้ปัญหาไม่ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งมีผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขและก่อให้เกิดความเครียดตามมา

1.3 การรับรู้และแปลเหตุการณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์กลัว โกรธ เกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดทำให้ร่างกายถูกกระตุ้น และมีการสนองตอบทางด้านสรีรวิทยา การที่บุคคลจะมีอารมณ์กลัว โกรธ เกลียด หรือกังวล ได้นั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้และการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ชีวิตไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง ทัศนคติ และการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการรับรู้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลสนองตอบต่อ เหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลวร้าย

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล

2.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ก่อให้เกิดความเครียดได้ เช่น สภาพอากาศ ที่ร้อนหรือเย็นเกินไป แสงสว่างที่จ้าหรือมืดเกินไป สภาพอากาศที่ไม่บริสุทธิ์มีกลิ่นหรือมีควันพิษ นอกจากนี้การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคก็เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สภาพสังคมและการมีความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง อาจเป็นสิ่งที่ช่วยลดหรือก่อให้เกิดความเครียดได้ในขณะเดียวกัน เช่น ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและโต้เถียงกันเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในครอบครัว การอิจฉาริษยากัน เป็นต้น เหตุของใจไม่สงบก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ สภาพความเป็นอยู่ที่แออัดก็สามารถก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ อันเป็นต้นเหตุแห่งความเครียดได้ เช่น การทะเลาะวิวาท การแก่งแย่งกัน เป็นต้น นอกจากนี้การขาดเพื่อน การต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยวเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

2.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ สภาพเหตุการณ์ที่เลวร้ายและเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว การปรับตัวจะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้นได้ ดังนั้นจึงอาจแยกสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็น 2 ประเภท ได้แก่

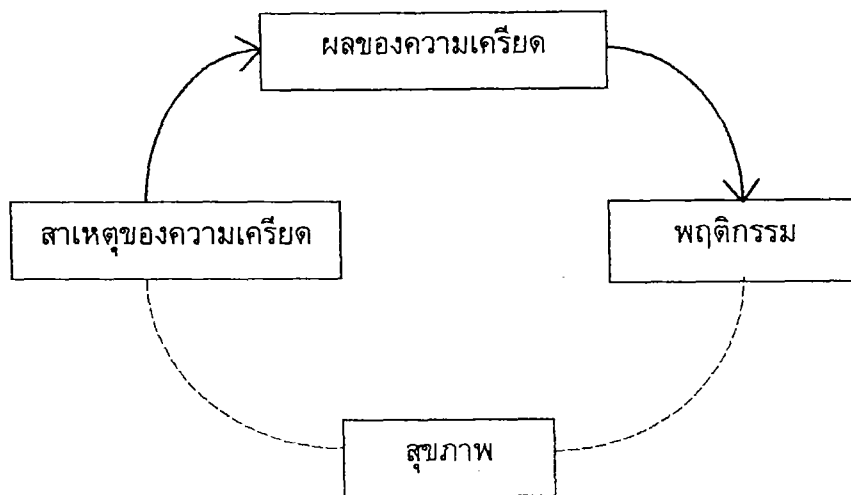
2.3.1 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นสภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องการปรับตัวและเกิดการเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่ การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร การจบการศึกษา การเข้าทำงานใหม่ การเลื่อนตำแหน่งและการไปศึกษาต่อต่างประเทศ เป็นต้น

2.3.2 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เศร้าและสะท้อนใจ เหตุการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การหย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย สามีหรือภรรยาเสียชีวิต การไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน สภาพเศรษฐกิจที่ทรุดลงและการเกษียณอายุ เป็นต้น

สรุปได้ว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลนั้นมีทั้งปัจจัยจากภายในและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถรักษาความสมดุลของตนเองไว้ให้ได้

วงจรสุขภาพที่เกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์และคณะ (Farmer et al. 1984 : 20 – 24) ได้กล่าวถึงวงจรสุขภาพ (Health cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดดังปรากฏตามภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 วงจรของสุขภาพ

จากภาพประกอบ 2 วงจรของสุขภาพประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of stress) มีสาเหตุได้หลายทางตั้งแต่ตัวบุคคลเอง เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงานบางครั้งที่มีความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายๆ อย่างพร้อมกัน
2. ผลของความเครียด (Effect of stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลต่อร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้นๆ
3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียดเป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) จึงนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตแต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้นอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวังก็ได้ ดังภาพประกอบจะเห็นเป็นเส้นประ ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

อาการของความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มากกระทบ ซึ่งผลของการตอบสนองต่อความเครียดนั้นจะแสดงออกมาในลักษณะของกลุ่มอาการต่างๆ ได้มีผู้กล่าวไว้หลายท่าน สรุปได้ดังนี้

ดูแกนและคณะ (Dougan et al. 1986 : 191 – 198) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด จุกแฉับ กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืม เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหนื่อยออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อยท้องเสียหรือท้องผูกบ่อยๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระตุก กล้ามเนื้อยึด พืดตะกุกตะกัก ขบگرامบ่อยๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกลุกนอน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศลดน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 36) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียดไว้ดังนี้

1. หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม เป็นต้น
2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีดหรือหน้าแดง อายจนหน้าแดง เป็นต้น
3. ใจเต้นใจสั่นหรือรู้สึกว่าใจเต้นแรง
4. ปวดศีรษะ มึนศีรษะหรือรู้สึกศีรษะเบา ตัวเบา หรือรู้สึกโหวงๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง
5. มือเท้าเย็นและอาจมีเหงื่อออกตามมือตามเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่า อาย เป็นต้น
6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่ายหรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อยๆ หรือฝันทั้งคืนโดยเฉพาะมักฝันร้าย
8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหารและร่างกายจะผอมลงๆ แต่บางคนเวลาเครียดกลับกินมาก กินตลอดหรือกินบ่อยจนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว

9. ปวดท้อง ท้องเสียหรือท้องผูก แต่บางคนท้องเสียพวยพวยเครียดก็เป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูก

10. ปัสสาวะบ่อยๆ เช่น เวลาเข้าห้องสอยหรือเข้าพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อถอยหรือไม่มีกำลังใจที่จะทำงาน

12. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มที่ เหนื่อยหอบ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการมือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บชา นิ้วมือนิ้วเท้าจะแข็งเกร็ง แขนขาจะแข็งเกร็ง และเกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัวได้

สรุป อาการของความเครียดจะแสดงออกให้สังเกตและประเมินได้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย คือ มีอาการปวดศีรษะ หายใจถี่ หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย ท้องเดิน ถ่ายปัสสาวะบ่อย กระสับกระส่าย นอนหลับยาก กล้ามเนื้อตึง เป็นต้น

2. ทางด้านจิตใจ คือ จะมีอาการหงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย ท้อถอย เคร่งเครียด มีความทนต่อปัญหาต่างๆ น้อยลง รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า แยกตัวเอง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าเมื่อร่างกายได้รับการคุกคามทำให้เกิดความเครียด สิ่งคุกคาม (Stressors) นั้นอาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งอาจทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปโดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเรียกว่าการปรับตัว ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด (Selye. 1956 : 133 – 157)

1. ระยะสัญญาณเตือน (Alarm reaction stage) เป็นระยะที่บุคคลตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นทันทีโดยไม่มีโอกาสรวบรวมจิตใจและร่างกายเข้าด้วยกัน ระยะนี้เป็นระยะสั้น บุคคลส่วนมากจะตอบโต้สิ่งที่มากระตุ้นในระยะนี้ด้วยการใช้เสียงบางคนอาจถึงขั้นช็อคได้ ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นโดยผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมใต้สมอง (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวเร่งความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ระยะนี้แบ่งออกเป็น

1.1 ระยะช็อคหรืออดรีเนอจิกเฟส (Adrenergic phase) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทันทีที่มีภาวะเครียดโดยเริ่มต้นที่ ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะกระตุ้นต่อมหมวกไตส่วน เมดัลลา (Adrenal medulla) ให้หลั่งแคทีโคลามีนส์ (Catecholamines) คือ อีพิเนฟริน (Epinephrine) และนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) เพิ่มมากขึ้น เพื่อเร่งให้เซลล์ทั่วไปทำงานต่อต้านอย่างไม่เป็นระเบียบมีผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย

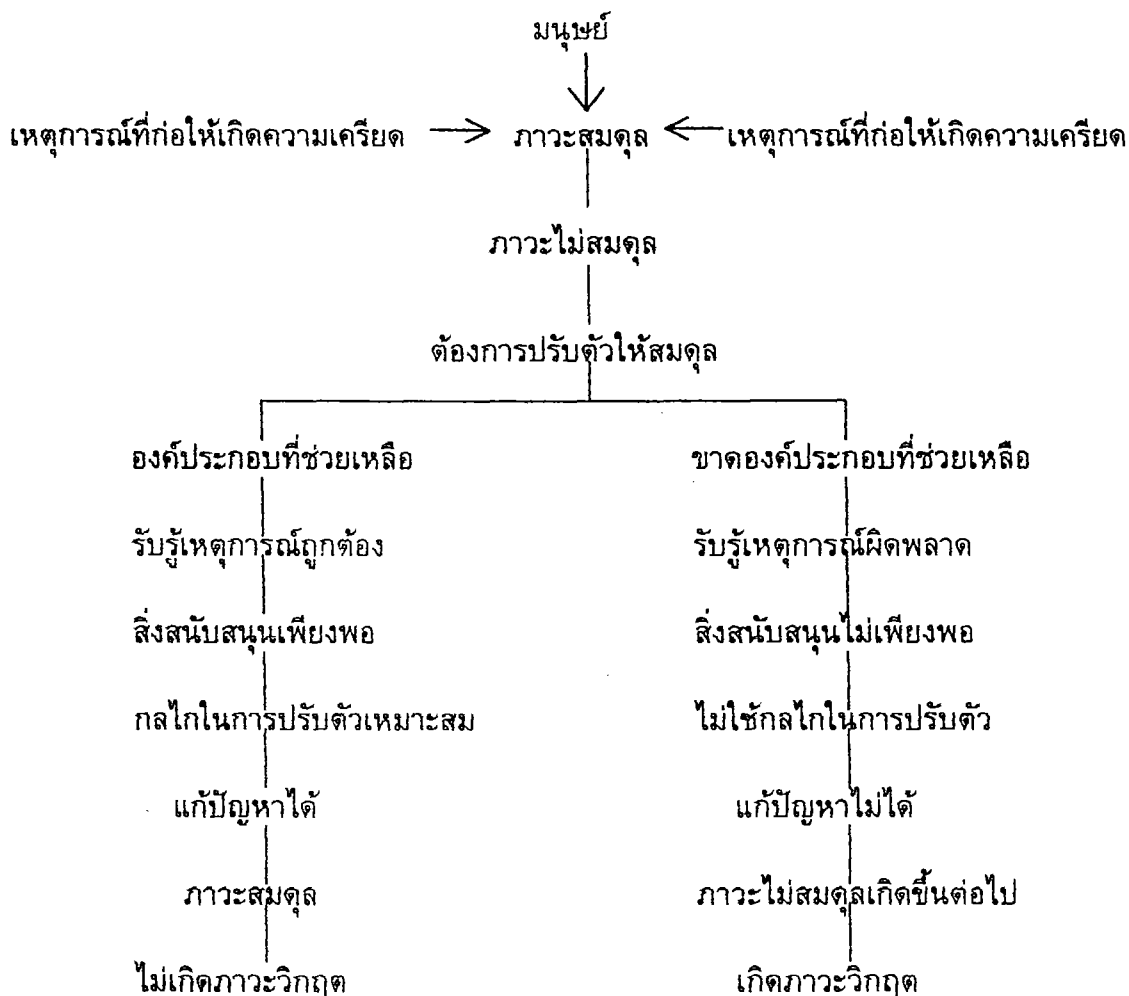
1.2 ระยะต่อต้านช็อคหรือระยะแกช็อค (Counter shock phase) ระยะนี้จะเริ่มมีการปรับตัวที่มีการประสานงาน มีระเบียบดีขึ้น มีการเร่งการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ โดยระยะนี้ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (Anterior pituitary gland) จะขับอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิก ฮอร์โมน (Adreno corticotrophic hormone) เพิ่มขึ้นมีผลกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตส่วนเปลือกไต

ผลิตกลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid) และมินเนอโรคอร์ติคอยด์ (Minerocorticoid) เพิ่มขึ้น เพื่อเป็นพลังงานในการเผาผลาญภายในร่างกาย มีการสร้างอินซูลิน (Insulin) น้อยลงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น มีการสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรค มีการดูดซึ่มกลับของน้ำและโซเดียมเข้าร่างกาย มีการปรับระบบไหลเวียนและความดันโลหิตเพื่อคืนสู่สภาวะสมดุล ความรุนแรงในระยะสัญญาณเตือนจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียดในขั้นเบา (Mild) หรือรุนแรง (Severe) มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของบุคคลและตัวแปรที่สำคัญ เช่น ประสบการณ์ที่ได้รับ สิ่งที่มากระทบและอื่นๆ ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกในขณะนั้น ในระยะสัญญาณเตือนถ้าไม่รุนแรงร่างกายก็สามารถปรับให้เข้าสู่ระยะต่อต้านได้

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) เป็นระยะที่มีการปรับตัวอย่างแท้จริง การปรับตัวที่เกิดขึ้นเป็นผลของ Negative feedback ทำให้อัตราการเร่งต่างๆ ลดลงสู่ภาวะปกติ ในระยะนี้การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกจะลดลง การหลั่งฮอร์โมนของต่อมหมวกไตส่วนเปลือกไตสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีการใช้กลไกเฉพาะอย่างมากขึ้น ในกรณีสิ่งกระทบไม่รุนแรงมากการเกิดปฏิกิริยาป้องกันกลับในระยะนี้จะปรับกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลและยุติกระบวนการปรับตัวตอบโต้ของกลไกต่างๆ ได้

3. ระยะหมดหวัง (Stage of exhaustion) เป็นระยะที่ย้อนกลับเข้าสู่ระยะสัญญาณเตือนใหม่ ภายหลังระยะต่อต้านระยะนี้จะเกิดในกรณีที่สิ่งกระทบรุนแรง อาการของปฏิกิริยาในระยะสัญญาณเตือนจะปรากฏขึ้นใหม่ ร่างกายเริ่มอ่อนแอ การเร่งกลไกตอบสนองครั้งนี้จะล้มเหลวได้ง่าย ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือทำให้ร่างกายมีการชำรุดของอวัยวะและตายได้เป็นผลจากปฏิกิริยาตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติร่วมกับปฏิกิริยาของฮอร์โมนของต่อมได้สมองและต่อมหมวกไต

สรุปได้ว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีแล้ว ยังพบว่าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้นเรียกว่า การปรับตัว การปรับตัวให้เข้าสู่ภาวะสมดุลจะต้องใช้กลไกการปรับตัวให้เหมาะสม ถ้าใช้ไม่เหมาะสมอาจจะทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้ตามที่ อากิลเลอราและเมสสิก (Aguilera & Messik. 1974 : 63 – 64) ได้กล่าวว่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้นร่างกายต้องการองค์ประกอบบางอย่างเพื่อช่วยควบคุมร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ดังปรากฏตามภาพประกอบ 3 อากิลเลอราและเมสสิก (Aguilera & Messik. 1974 : 63 – 64)



ภาพประกอบ 3 แสดงการเกิดภาวะวิกฤตและการปรับตัวสู่ภาวะสมดุล

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว

ในชีวิตประจำวันบุคคลย่อมเกิดความเครียดในจิตใจได้ การรับรู้เกี่ยวกับสภาพปัญหาของตนเองที่ดี ย่อมทำให้บุคคลเข้าใจและพยายามที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ แสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือทางจิต การแสดงออกของพฤติกรรมดังกล่าวเรียกว่า การปรับตัว

ความหมายของการปรับตัว

ได้มีผู้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้หลายท่านดังนี้

วอร์เชลและโกทาล (Worchel & Goethalo, 1989 : 6) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการเผชิญกับตนเองกับสิ่งแวดล้อมกับบุคคลที่เราพบปะในแต่ละวัน การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน กล่าวคือ ต้องประกอบไปด้วย

1. การเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคมและกายภาพของตนเอง

2. ใช้ความเข้าใจดังกล่าวเป็นตัวกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงของการแบ่งแยก

3. ใช้ความสามารถที่จะควบคุมสภาพแวดล้อมและจุดหมายปลายทางของการปรับตัวเพื่อจะได้สามารถบรรลุถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ได้

4. มีความเจียบไวต่อความต้องการของผู้อื่นเพื่อจะสามารถสร้างสรรค์ในทางบวกแก่คนอื่น

ราทัส (Rathus. 1992 : 10 – 13) ได้กล่าวถึงความหมายของการปรับตัวตามแนวคิดของนักจิตวิทยา สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของการปรับตัวตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เชื่อว่ากระบวนการปรับตัวส่วนใหญ่เป็นกระบวนการที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึกและเรามักไม่ได้ตระหนักถึงเหตุผลที่แท้จริงของพฤติกรรมส่วนมากของเรา ในทัศนะของ ฟรอยด์ จึงกล่าวถึงความหมายของการปรับตัวว่าหมายถึงการที่เราสามารถปรับระดับความต้องการตามธรรมชาติให้อยู่ในขีดที่สนองความพอใจของตนเองในระดับหนึ่ง ขณะเดียวกันวิธีการสนองความต้องการนั้นเป็นสิ่งที่สังคมและตนเองยอมรับได้ด้วยกลวิธาน การป้องกันตัว (Defense mechanism)

2. ความหมายของการปรับตัวตามทฤษฎีลักษณะการ

ทฤษฎีลักษณะการมีทัศนะต่อการปรับตัวว่า เป็นความลงตัวของบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Person – Environment fit)

3. ความหมายของการปรับตัวตามทฤษฎีการเรียนรู้

3.1 พฤติกรรมนิยม มีทัศนะต่อความหมายของการปรับตัว หมายถึง การมีความคาดหวังที่แม่นยำเกี่ยวกับโลกและทักษะที่จำเป็น เพื่อจะได้รับสิ่งเสริมแรง

3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มีทัศนะต่อความหมายของการปรับตัว หมายถึง การมีตัวแบบที่สมบูรณ์เพื่อจะเลียนแบบ เช่น หนังสือ ทีวี ภาพยนตร์ บุคคลจริง เพื่อว่าเราจะสามารถเรียนรู้วิธีการต่างๆ ที่จะเผชิญอิทธิพลของเราไปยังสิ่งแวดล้อม การปรับตัวยังหมายถึง การเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะบรรลุถึงสิ่งเสริมแรงที่มุ่งหวังหรือหมายถึงความสามารถที่จะกำกับพฤติกรรมของตนเองเพื่อจะบรรลุผลที่ต้องการ นอกจากนี้แล้วยังรวมหมายถึงการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสร้างสิ่งแวดล้อมใหม่เพื่อจะสามารถบรรลุถึงสิ่งเสริมแรงได้

3.3 ทฤษฎีมนุษยนิยม เชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีทัศนะต่อชีวิตในลักษณะเฉพาะบุคคล เราแต่ละคนมีความเข้าใจโลกในแบบเฉพาะของตนเอง ทัศนะส่วนบุคคลที่มีต่อโลกทำให้เราตีความและประเมินประสบการณ์ของตัวเองในวิธีเฉพาะ กลุ่มนี้เชื่อในเรื่องแรงจูงใจที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึกตามที่ฟรอยด์เสนอ รวมทั้งการได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้แล้วนักมนุษยนิยมยังเล็งเห็นคุณภาพที่สำคัญของมนุษย์คือ ความสามารถที่จะตระหนักใน

ตนเอง และตัดสินใจเลือกได้อย่างเสรีโดยนัยนี้ การปรับตัวที่ดีจึงเกิดขึ้นได้เมื่อเราสามารถยอมรับตัวตนที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของเราอย่างที่มีนัยเป็นและกระหายที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และเรียนรู้ที่จะแสดงความสามารถและความถนัดซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวของเรานี้ออกมา

เดโซ สวานานนท์ (2512 : 8) กล่าวว่า การปรับตัวของแต่ละบุคคลจะครอบคลุมทั้ง การปรับตัวทางกาย การปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งหมายถึงสภาวะความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกันระหว่างกายกับอารมณ์และสังคม

อรรถัย ชื่นมนุษย์ (2518 : 1) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นปฏิกิริยาของคนที่ต้องสิ่งแวดลอม การปรับตัวจะรวมถึงการปรองดองไกล่เกลี่ยความต้องการส่วนตนให้สอดคล้องกับความต้องการของสิ่งแวดลอมด้วย

สุโท เจริญสุข (2520 : 51) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นพฤติกรรมที่คนเราแสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน เพื่อแก้ปัญหาเมื่อประสบความข้องใจจึงต้องใช้กระบวนการปรับตัวเมื่อคนเราเกิดความไม่สบายใจขึ้นแล้ว เราจะต้องแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมาเสมอเพื่อช่วยให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีขึ้น

อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง (2529 : 29) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการรับรู้ปัญหาของบุคคลในระดับปกติ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ สังคม เพื่อน ครอบครัว การเงิน การงาน และอนาคตรวมถึงการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไปด้วย

เพ็ญทิวา นรินทรานุกร ณ อยุธยา (2532 : 9) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นสภาพจิตใจของคนเราที่รับรู้ในระดับจิตสำนึกเกี่ยวกับตนเอง เพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ

ธีระ ชัยยุทธบรรยง (2533 : 15) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างมีความสุข

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 16) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นสภาพที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านส่วนตัวและด้านสิ่งแวดล้อมจนเป็นสถานการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ

สรุปได้ว่าการปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะปรับสภาพของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติโดยอาศัยกระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่ง จนสามารถทำให้ตนเองดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

สาเหตุของการปรับตัว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 71) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาต่างๆ ในการปรับตัวอาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเอง หรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหา โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขากำลังเผชิญนั้นเพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ

หรือความกังวลใจค่อยๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตามบุคคลบางคนไม่สามารถจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้เมื่อเป็นเช่นนี้สภาวะความวุ่นวายใจหรือไม่เป็นสุขก็ยังคงมีอยู่ต่อไปและอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเองซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้ ความคิด และพฤติกรรม

กันยา สุวรรณแสง (2533 : 65 – 66) ได้กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่าเกิดจากปัจจัยดังต่อไปนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and needs) กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความต้องการไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกาย ทางจิตใจ ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรนแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การเปลี่ยนแปลงของการเมือง เศรษฐกิจ เทคโนโลยี เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่างๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไปจึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

สรุปได้ว่าสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของคนเรานั้นเกิดจากความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย จิตใจและสังคม เมื่อความต้องการสมหวังก็จะเกิดความรู้สึกเป็นสุขและถ้าเมื่อใดความต้องการไม่สมหวังก็จะเกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล เศร้าหมองไม่เป็นสุข สาเหตุต่างๆ ดังกล่าวนี้นับเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ลักษณะของการปรับตัว

ทินดอลล์ (Tindall. 1959 : 76) กล่าวว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีโดยทั่วไปไว้ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกและพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อมและสภาพความเป็นอยู่
2. ประพฤติปฏิบัติตามปทัสฐานของสังคม
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
4. มีความมั่นคงทางอารมณ์และสามารถควบคุมอารมณ์ได้
5. มีวุฒิภาวะ
6. มองสังคมในแง่ดีและช่วยเหลือสังคม

วอร์เชลและโกทาล (Worchel & Goethalo. 1989 : 3) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดแก่ตัวเอง สิ่งแวดล้อมรอบตัวหรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยมีการรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัวและการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้และเข้าใจตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
 2. การใช้ความเข้าใจตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
 3. การใช้ความสามารถของตัวเองเพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตัวเอง เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
 4. ความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่นเพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2530 : 9 – 10) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีว่ามีลักษณะดังนี้

1. ลักษณะซึ่งดำรงไว้แห่งบุคลิกภาพ (Maintaining of integrated personality) เกี่ยวข้องกับการประสานสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของบุคคลและพฤติกรรมที่จะไปสู่จุดหมายนั้น โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างราบรื่น
2. ปฏิบัติตามความต้องการของสังคม (Conforming to social demands) ถือปฏิบัติตนให้กลมกลืนกับมาตรฐานที่สังคมกำหนดไว้ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง (Adaption to reality conditions) เป็นความสามารถที่จะเผชิญกับความยากลำบากที่จะนำตนไปสู่จุดหมายที่วางไว้
4. มีความมั่นคง (Maintaining consistency) สามารถทำนายพฤติกรรมและมีความคาดหวังว่าจะปรับตัวได้
5. มีวุฒิภาวะสมกับวัย (Maintaining with age) วุฒิภาวะและพัฒนาการของบุคคลกับกระบวนการปรับตัวจะมีการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน
6. รักษาอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติ (Maintaining an optimal emotional tone) ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องไม่เป็นผู้ที่ใจหรือสลดหดหู่จนเกินไปในการกระทำของตน
7. มองสังคมในทัศนะที่ดีและพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น (Contributing optimally to society through and increasing efficiency) พฤติกรรมที่แสดงว่ามีการปรับตัวที่ดีขึ้นนั้นจะต้องไม่เพียงแต่ยึดจุดหมายของตนเป็นศูนย์กลาง แต่ควรคำนึงถึงสังคมด้วย

จากลักษณะการปรับตัวข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง โดยมีลักษณะดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่น

ในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง มีความเป็นอิสระเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง สามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้เต็มกำลังความสามารถ ตลอดจนผสมผสานความต้องการของตัวเองกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ส่วนลักษณะของบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออก เก็บตัวหรือถอยหนี เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความเครียด และมักมีปัญหาด้านสุขภาพ เจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนิสัยทางการเรียน

แมดด็อกซ์ (Maddox. 1963 : 2) กล่าวว่า นิสัยขึ้นอยู่กับโอกาสที่บุคคลจะประสบความสำเร็จหรือบังเกิดความพึงพอใจ กล่าวคือ พฤติกรรมใดที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมนั้นๆ ก็จะถูกกระทำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกระทั่งกลายเป็นนิสัยติดตัวบุคคลนั้นไป

ซวิน (Zwrenn. 1968 : 1 – 4) กล่าวว่า นิสัยทางการเรียนจึงเป็นพฤติกรรมทางด้านการเรียนที่บุคคลมีความพึงพอใจและปฏิบัติเป็นประจำโดยที่พฤติกรรมนั้นอาจมาจากทักษะในการเรียนและเทคนิคในการเรียน

เรนน์และลาร์เซน (Wrenn & Larsen. 1969 : 11) กล่าวว่า นิสัยทางการเรียนเป็นพฤติกรรมที่นักเรียน นักศึกษา ประพฤติปฏิบัติด้วยสมาธิในการเรียน วิธีการอ่านและการจดคำบรรยาย การวางแผนการเรียน หรือการแบ่งเวลาเรียน การทบทวนบทเรียนและเจตคติที่มีต่อการเรียน

สุมิล ว่องวานิช (2525 : 19 – 20) กล่าวว่า นิสัยทางการเรียนเป็นพฤติกรรมการเรียนที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการใช้เวลาเรียน ซึ่งได้แก่ การรู้จักใช้เวลาได้อย่างเหมาะสมในการเรียนและการทำงาน รู้จักแบ่งเวลาว่าควรทำเรื่องใดก่อนหลัง ไม่ผลัดผ่อน หลีกเลียง รอเวลาทำในเวลากระชั้นชิด ไม่เสียเวลากับเรื่องที่ไม่เป็นสาระจนเกินควร ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายทันต่อเวลา และวิธีการเรียน ได้แก่ การรู้จักใช้วิธีการเรียนอย่างถูกต้อง มีการวางแผนเตรียมงานก่อนลงมือทำ รู้จักแหล่งข้อมูลที่ต้องการทราบ ทำงานด้วยความมีระเบียบรอบคอบ ทำงานให้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2538 : 1) กล่าวว่า นิสัยทางการเรียนเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความพึงพอใจและมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้ให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ประกอบด้วยความตั้งใจและเอาใจใส่ในการเรียน การวางแผนการเรียนและการจัดระบบการเรียน ความมุ่งมั่นที่จะแสวงหาความรู้และพัฒนาการเรียนให้ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความคิดริเริ่ม ขยัน อดทน รับผิดชอบ พึ่งตนเอง และมีความภูมิใจในผลการเรียนของตน

ชาติชาย ห่มอันสมักร (2542 : 35) กล่าวว่า นิสัยทางการเรียนเป็นพฤติกรรมด้านการเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำ โดยที่พฤติกรรมนี้ส่วนหนึ่งมาจากเทคนิคในการเรียนคือ การฝึกใช้ภาษาโดยอาศัยกิจกรรมเชิงสื่อสาร รวมถึงวิธีการทำงานและการใช้เวลาอย่างเหมาะสมของนักศึกษาด้วย

สรุปได้ว่านิสัยทางการเรียน หมายถึง การกระทำเป็นประจำที่เกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ การแบ่งเวลาในการเรียน การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การตั้งใจเรียนและการวางแผนในการเรียน

จะเห็นได้ว่านิสัยทางการเรียน สำหรับนักศึกษาอาจถือได้ว่าเป็นเทคนิคในการเรียนอย่างหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมทางด้านการเรียนที่ปฏิบัติเป็นประจำนั้น เป็นตัวแปรตัวหนึ่งที่ผู้วิจัยคาดว่านิสัยทางการเรียนน่าจะเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคต

มิสเชล (Mischel. 1974 : 287) กล่าวว่าลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีความต้องการได้รับผลในอนาคตที่ดีกว่าผลที่จะได้รับในปัจจุบัน จึงดำเนินการวางแผนเพื่อปฏิบัติต่อจากนั้นจะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามแผนที่วางไว้ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต ซึ่งการดำเนินการปฏิบัติตามแผนนี้เป็นระยะเวลานานกว่าจะบรรลุผลหรือจะทำการเป็นจำนวนหลายครั้ง ซึ่งเป็นการควบคุมตนเองให้ละเว้นการกระทำบางอย่างในระยะเวลาหนึ่ง จนกระทั่งได้ผลตามต้องการ

รัตน ประเสริฐสม (2526 : 86) กล่าวว่า ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นความสามารถที่จะมองการณ์ไกลและวาดภาพอนาคตของตน การมุ่งอนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคตและควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น

จรรจา สุวรรณทัต (2531 : 48) กล่าวถึง ลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะของการมองสู่ออนาคตข้างหน้า ซึ่งเป็นการมองที่ลึกซึ้งกว้างไกลที่จะมีผลไม่เพียงแต่ตัวผู้มองเท่านั้น หากครอบคลุมไปถึงบุคคลอื่นและสังคมมนุษย์ชาติที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องด้วยและถือว่าเป็นจิตลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

สรุปได้ว่าลักษณะมุ่งอนาคต หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการคาดการณ์ไกล เน้นความสำคัญของผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อขอรับผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อขอรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อขอรับผลดีหรือป้องกันผลเสีย ตลอดจนความสามารถควบคุมตนเองให้กระทำหรือเว้นการกระทำบางอย่างตามความต้องการของตนเอง

เพราะเล็งเห็นผลเสียที่จะเกิดตามมาทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในภายหลัง จากการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยคาดว่าลักษณะมุ่งอนาคตน่าจะเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับความคิดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพในครอบครัว (Family relation)

นิภา นิธยาน (2520 : 191) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัวไว้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่ทุกคนต้องเกี่ยวข้อง ชีวิตครอบครัวที่รักใคร่กลมเกลียวและอบอุ่นมั่นคง ย่อมเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี บุคคลที่เติบโตขึ้นมาพร้อมความทรงจำที่มีความสุขเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตครอบครัวคือ ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักใคร่สม่าเสมอจากบิดา บุคคลจะมีความรู้สึกมั่นคงในจิตใจ มีความไว้วางใจในผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ด้วยดีและสามารถเผชิญชีวิตด้วยความมั่นใจ ซึ่งลักษณะที่แสดงถึงการมีประสบการณ์ที่ดี มีการปรับตัวเข้ากับครอบครัวได้ดีก็คือ บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรัก การดูแลอย่างดีในครอบครัว รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย มั่นใจในความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว

สัมพันธภาพในโรงเรียน (School relation)

นิภา นิธยาน (2520 : 210) ได้กล่าวถึงความหมายของสัมพันธภาพในโรงเรียน หมายถึง เมื่อเด็กเข้าโรงเรียน สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนจะเริ่มมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ นับตั้งแต่สัมพันธภาพกับเพื่อนนักเรียน ครู ความรู้สึกของเพื่อนและครูที่มีต่อตนรวมทั้งวิธีที่บุคคลเหล่านี้ปฏิบัติต่อตน ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ตอนวัยรุ่น บุคคลจะมีสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนมากกว่าสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ดังนั้นบุคคลต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมของโรงเรียน อันได้แก่ การมีความสุขเมื่ออยู่ที่โรงเรียน สามารถเข้ากับเพื่อนและครูได้ดี รู้สึกว่าโรงเรียนเหมาะสมกับตนเอง

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 50) ได้กล่าวไว้ว่าความสัมพันธ์ทางวิชาการระหว่างอาจารย์กับนักศึกษานั้น สถาบันได้ตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ ซึ่งมองเห็นได้จากการแต่งตั้งอาจารย์กลุ่มหนึ่งทำหน้าที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษาในแต่ละกลุ่มแต่ละชั้นปี เป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือแก่นักศึกษาโดยเริ่มตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษา เช่น การลงทะเบียนเรียน การเลือกวิชาเรียน การจัดกิจกรรม ตลอดจนปัญหาด้านอื่นๆ เช่น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาการเงิน ปัญหาเรื่องครอบครัว เป็นต้น นอกจากนี้อาจารย์ยังมีความสัมพันธ์ทางวิชาการในลักษณะอื่นๆ อีกได้แก่ การให้

คำปรึกษาหารือในส่วนของเนื้อหาวิชาการ แก้ปัญหาการเรียน การเอื้อเฟื้อเอกสารเกี่ยวกับการเรียน รวมทั้งการให้ความสนทนสนมเป็นการส่วนตัว การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษา จึงเห็นได้ว่าจากสภาพความสัมพันธ์ทางวิชาการของอาจารย์และนักศึกษาความผูกพันสนทนสนมเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับธรรมชาติของวิชาที่นักศึกษาเลือกเรียนและปริมาณจำนวนนักศึกษาในชั้นนั้นด้วย

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้เรียน ความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรส่งผลให้ผู้เรียนเอาใจใส่ต่อการเรียนมากขึ้น ทำให้ผลการเรียนดียิ่งขึ้นอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่าสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์น่าจะเป็นตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

การอยู่ในกลุ่มเพื่อนจะเปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การพัฒนาทักษะทางสังคมกับบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน การแลกเปลี่ยนความรู้สึกและปัญหาที่คล้ายคลึงกันทำให้นักศึกษาเข้าใจผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เกิดความผูกพันและยอมรับซึ่งกันและกัน มีการพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับตัวเขาเองอย่างไรและผู้อื่นมีปฏิภิกิริยาอย่างไรกับตน พฤติกรรมของตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นหรือไม่ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อความรู้สึกที่มีต่อตนเองและเป็นรากฐานของการสร้างเอกลักษณ์ของตน ช่วยในการพัฒนานาบทบาททางเพศที่ชัดเจน

ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2524 : 12) ได้แบ่งความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนเอาไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. ความสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์ คือ ความสัมพันธ์ซึ่งตั้งอยู่บนรากฐานของความรู้สึกและความผูกพันระหว่างเพื่อนกับเพื่อน เป็นการตัดสินใจพิจารณาใดๆ อาศัยความรู้สึก อารมณ์และอาวุโสเป็นหลัก กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบนี้เป็นกิจกรรมทางความรู้สึก อารมณ์ เช่น การบันเทิง การเลี้ยงสังสรรค์ เป็นต้น ความสัมพันธ์แบบนี้ย่อมสูญหายและถูกทำลายได้โดยง่ายเพราะไม่ได้เกิดด้วยเหตุผลและหลักการใดๆ

2. ความสัมพันธ์ทางสติปัญญาตั้งอยู่บนเหตุผลและหลักการ อาศัยความรู้ ความคิด เหตุผล และสติปัญญาเป็นเครื่องเชื่อมโยง เช่น ความรู้สึกระหว่างเพื่อนร่วมงาน ระหว่างอาจารย์กับศิษย์ที่เฝ้าหาความรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การตัดสินใจพิจารณาปัญหาใดๆ ก็อาศัยเหตุผลและหลักการและความรู้เป็นหลัก ผู้มีเหตุผลที่ดีกว่าย่อมถูกต้อง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบนี้ ได้แก่ การอภิปราย พุดคุย ถกเถียง ประชุม หรือสัมมนากันในเรื่องของวิชาความรู้ พบว่าลักษณะวัฒนธรรมของกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่สำคัญที่สุดในประสบการณ์ของนักศึกษา ลักษณะของนักศึกษาที่เหมือนกันจะนำไปสู่ความสมัครสมานสามัคคีของกลุ่ม

นอกจากนี้ยังพบว่า สัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อนทำให้บุคคลมีสิ่งยึดเหนี่ยวไม่เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งให้ว้าเหว่เกินไป เมื่อมีปัญหาก็สามารถพูดระบายความเครียดหรือความกดดัน การคบเพื่อนจะช่วยให้ได้ปรับทุกข์ แล้วยังสามารถช่วยให้การทำงานกลุ่ม กิจกรรมการเรียนรู้ดำเนินไปได้ดีอีกด้วย จากการศึกษาข้างต้นผู้วิจัยคาดว่าสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนน่าจะเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมสถาบันที่สองรองจากสถาบันครอบครัวที่มีบทบาทสำคัญในการป้องกันปัญหา และเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแก่นักเรียน โรงเรียนมีหน้าที่ที่สำคัญในการพัฒนานักเรียนในทุกๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม เชาวนปัญญา และการมีสุขภาพจิตที่ดี

ฝน แสงสิงแก้ว (2522 : 2) กล่าวว่า สุขภาพจิตในโรงเรียนก็คือ สุขภาพจิตของครูและนักเรียนนั่นเอง สำหรับ “สุขภาพจิตครู” หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขของครู สภาพทางจิตใจของครู สภาพที่เกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพอใจและภูมิใจในกิจกรรมต่างๆ ความรื่นเริง เบิกบานและมีความสุขในหน้าที่ที่รับผิดชอบ ตลอดจนการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อนักเรียนและเพื่อนร่วมอาชีพ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น และสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและศีลธรรม ส่วน “สุขภาพจิตของนักเรียน” หมายถึง สภาพสมบูรณ์ทางจิตใจของนักเรียน นักเรียนที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์จะเป็นนักเรียนที่สามารถปรับปรุงตัวเองได้ ยอมรับในข้อบกพร่องของตนเองและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของตนเองได้ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคใดๆ ก็สามารถที่จะระงับหรือลดระดับความพึงพอใจหรือความปรารถนาของตนเองที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ อีกทั้งมีความสุขสนุกเกี่ยวกับงาน การเรียนและเพื่อนฝูง สามารถที่จะทำงานเพื่อบุคคลอื่นได้นอกเหนือจากเพื่อตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองและทักษะที่จะสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น นอกเหนือจากนี้นักเรียนผู้นั้นจะต้องเป็นผู้เข้าใจในตนเอง รู้จักตนเองสามารถที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ และพร้อมที่จะปรับพฤติกรรมใดของตนให้เหมาะสมที่สุด

วัตถุประสงค์ในการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ของนักเรียนให้เจริญเต็มที่
2. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนแต่ละคนสามารถปรับตัวได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อป้องกันความผิดปกติทางจิตของทั้งนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน
4. เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน
5. เพื่อขจัดกิจกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน

6. เพื่อกระตุ้นให้ครูและผู้ปกครองสนใจและเห็นความสำคัญของสุขภาพจิตของนักเรียนให้มากขึ้น

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 194 – 196) ได้สรุปไว้ดังนี้

1. องค์ประกอบส่วนบุคคลของนักเรียน ได้แก่ สภาพร่างกายและพัฒนาการระดับเชาว์ปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสนใจ เพศ ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ ฯลฯ องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน

2. ความแตกต่างระหว่างนักเรียนแต่ละคน ถ้านักเรียนในชั้นเรียนมีความแตกต่างกันมากย่อมก่อให้เกิดปัญหาแก่ครูในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการสนองตอบความต้องการให้ทั่วถึงแก่นักเรียนทุกคน ฯลฯ หากครูไม่สามารถที่จะจัดประสบการณ์การเรียนการสอนที่มีความหมายให้แก่แก่นักเรียนทั่วทุกคนได้ ปัญหาต่างๆ อาจเกิดขึ้นตามมา เช่น ปัญหาของการแข่งขันเพื่อเอาชนะ ฯลฯ หากปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น โอกาสที่จะกระทบกระเทือนจิตใจของนักเรียนบางคนก็อาจเกิดขึ้น เช่น อาจจะทำให้นักเรียนบางคนเกิดความคับข้องใจ วิตกกังวล ถ้อยหน่าหรือแม้กระทั่งเครียด ฆ่าตัวตาย ฯลฯ พฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้ ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน

3. จำนวนนักเรียนในชั้นเรียน จำนวนนักเรียนในชั้นเรียนที่มีจำนวนมากเกินไป จะเป็นเหตุให้ครูไม่สามารถดูแลหรือเอาใจใส่นักเรียนได้ทั่วถึง ครูไม่มีโอกาสได้รู้จักนักเรียนและให้ความสนใจเพื่อพัฒนาเด็กได้ทั่วทุกคน อีกทั้งนักเรียนบางคนอาจจะไม่เคยได้รับความสนใจจากครูเลย ฯลฯ ดังนั้นจะเห็นว่าหากจำนวนนักเรียนในชั้นเรียนมากเกินไปจะไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อทั้งสุขภาพจิตของนักเรียนและของครู

4. วินัย วินัยเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต การมีวินัยเป็นสิ่งที่ดีงามและส่งเสริมสุขภาพจิต แต่หากครูใช้วินัยอย่างไม่ถูกต้องกาลเทศะ ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนก็จะเกิดขึ้นตามมา

5. สภาพแวดล้อมในชั้นเรียนและในโรงเรียน ชั้นเรียนใดของโรงเรียนใดมีนักเรียนจำนวนมากเกินควร สถานที่คับแคบแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ฯลฯ ล้วนแล้วแต่มีผลต่อทั้งสุขภาพทางกายและทางจิตของนักเรียนทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้บรรยากาศของชั้นเรียนและของโรงเรียนจึงควรจะเป็นบรรยากาศที่เชิญชวนให้นักเรียนอยากมาโรงเรียนตลอดทั้งความสนใจเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรของครู อาจารย์ ผู้บริหารโรงเรียนและบุคลากรทุกฝ่ายในโรงเรียนจะมีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนทั้งสิ้น

6. ครู ครูเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนโดยตรง ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนที่อาจเกิดจากครู ได้แก่

- 6.1 ครูสอนไม่ดี มีพื้นความรู้ไม่พอ ทำให้นักเรียนประสบความล้มเหลวทาง
การเรียน
- 6.2 นักเรียนได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมและไม่ได้รับความเห็นใจจาก
ครู
- 6.3 ห้องเรียนมีจำนวนนักเรียนมากเกินไป ทำให้ครูดูแลไม่ทั่วถึง
- 6.4 หลักสูตรบังคับให้ความฉลาดเท่ากัน ไม่มีวิชาเลือกตามความถนัดอย่าง
พอเพียง
- 6.5 นักเรียนไม่มีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ เรียนเครียดเกินไป การบ้านมาก
- 6.6 ครูปล่อยให้ให้นักเรียนขาดเรียนเป็นประจำโดยไม่ทราบสาเหตุและไม่
ติดต่อผู้ปกครอง
- 6.7 ครูมีอารมณ์แยกเรื่องส่วนตัวกับการสอนการทำงานในหน้าที่ไม่ได้
- 6.8 ครูประพฤติไม่เหมาะสม ทำให้นักเรียนและผู้ปกครองขาดความนับถือ
- 6.9 ครูไม่สนใจที่จะศึกษาติดตามเด็กเป็นรายบุคคล เพียงแต่สอนตามหน้าที่
กำหนดเท่านั้น

7. สภาพทางบ้าน สภาพทางบ้านมีส่วนที่จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน และมีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนที่อาจจะเป็นผลจากสภาพทางบ้าน ได้แก่

- 7.1 นักเรียนไม่ได้รับการพัฒนาที่ถูกต้องทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและ
อารมณ์จากทางบ้าน
- 7.2 พี่น้องมีจำนวนหลายคน เกิดการแข่งขันกันโดยไม่รู้ตัว
- 7.3 บิดามารดาไม่ต้องการให้บุตรเกิดมา
- 7.4 ครอบครัวมีบรรยากาศที่เต็มไปด้วยอารมณ์ต่างๆ มากเกินไป
- 7.5 บิดามารดาถนอมเด็กและไม่หัดให้เด็กพึ่งตัวเอง ทำแม้กระทั่งการบ้าน
ให้เด็ก
- 7.6 บิดาและมารดาทำงานมากเกินไปจนไม่มีเวลาให้บุตรธิดา
- 7.7 บิดามารดาไม่มีความอบอุ่นทางใจให้แก่เด็ก
- 7.8 บิดามารดาไม่สนับสนุนบุตรธิดาให้รักโรงเรียนหรือไม่สนับสนุนให้รัก

และเคารพครู โดยไม่มีสาเหตุ

จะเห็นได้ว่าการป้องกันปัญหาที่เป็นสาเหตุของสุขภาพจิตของนักเรียนนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องอาศัยความร่วมมือกัน ครอบครัว โรงเรียน บุคลากร ครู ผู้บริหาร ล้วนมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนอย่างยิ่ง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2543 : บทนำ) ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษานอกโรงเรียนเป็นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้มีความรู้ความเข้าใจ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้ดีขึ้นโดยการให้ความรู้พื้นฐานในการดำรงชีวิต การให้บริการข่าวสารข้อมูลที่ทันต่อเหตุการณ์และการเพิ่มพูนความรู้ทักษะวิชาชีพ การให้ความรู้พื้นฐานสายสามัญ กรมการศึกษานอกโรงเรียนได้จัดหลักสูตรออกเป็น 3 ระดับ คือ หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับประถมศึกษา หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งตามหลักสูตรดังกล่าวผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ 3 วิธี คือ วิธีการเรียนในชั้นเรียน วิธีการเรียนทางไกล และวิธีการเรียนด้วยตนเอง รูปแบบการแสวงหาความรู้ทำได้หลายวิธี เพื่อให้ผู้เรียนมีทางเลือกที่สอดคล้องกับชีวิตและสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพให้คนมีทางเลือกในชีวิตสามารถเข้ามามีส่วนในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนและร่วมแก้ไขปัญหาดังกล่าว ของสังคมไทยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

การเรียนการสอน (กรมการศึกษานอกโรงเรียน. 2543 : 36 – 37) ผู้เรียนได้เรียนรู้สาระที่สอดคล้องชีวิตและสังคมที่เป็นจริงของผู้เรียน ซึ่งมีแผนการเรียนที่แตกต่างกันตามประสบการณ์และเป้าหมายของการมาเรียนมีทั้งเพื่อพัฒนาความรู้ทางวิชาการให้เพียงพอที่จะศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันและเพื่อการประกอบกิจการอาชีพ นอกจากนี้ผู้เรียนการศึกษานอกโรงเรียนยังมีข้อจำกัดเรื่องเวลา ครูผู้สอนจะต้องเข้าใจจิตวิทยาและกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนซึ่งมีความรู้ ความสามารถตามประสบการณ์ในชีวิตที่มีอยู่ของผู้เรียนให้มีส่วนร่วมในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามเงื่อนไขเวลาโดยมีการวิเคราะห์เนื้อหาในหลักสูตรเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองและส่วนที่เรียนรู้จากกลุ่ม

วิธีเรียนแบบชั้นเรียน (Classroom learning)

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ในลักษณะเป็นชั้นเรียน โดยมีครูเป็นผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้ในแต่ละหมวด วิธีเรียนแบบชั้นเรียนเหมาะสำหรับผู้ที่ว่างในตอนเย็น คือ ตั้งแต่เวลา 17.00 – 21.00 น. ของวันจันทร์ – ศุกร์

เวลาเรียน

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เรียนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 5 วัน วันละไม่น้อยกว่า 3 คาบๆ ละ 50 นาที

ปีการศึกษาหนึ่งๆ จะมี 2 ภาคเรียนปกติ ภาคเรียนละ 20 สัปดาห์ สัปดาห์ที่ 20 เป็นการประเมินผลปลายภาค ภาคเรียนฤดูร้อนหมวดวิชาที่เปิดสอนจะต้องมีเวลาเรียนเป็น 5 เท่าของเวลาเรียนในภาคปกติ

การจบหลักสูตร

ใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า 2 ปี จึงจะจบหลักสูตรในแต่ละระดับ แต่ถ้ามีการเทียบโอนหน่วยการเรียนรู้ก็สามารถจบก่อน 2 ปีก็ได้

กรมการศึกษานอกโรงเรียนได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่จะเน้น 2 กลุ่มใหญ่ ดังนี้ (สุภากร ศรีแสน. 2530 : 3)

1. กลุ่มไม่มีโอกาสทางการศึกษา
2. กลุ่มผู้พลาดโอกาสทางการศึกษา

หลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน

โครงสร้างหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

หมวดวิชาภาษาไทย

วิชาบังคับ ภาษาไทย

วิชาเลือก ภาษาไทย 1

หมายเหตุ จะเลือกเรียนหมวดวิชาบังคับหรือวิชาเลือกก่อนก็ได้

หมวดวิชาคณิตศาสตร์

วิชาบังคับ คณิตศาสตร์

วิชาเลือก คณิตศาสตร์ 1 , คณิตศาสตร์ 2

หมายเหตุ การเลือกเรียนในหมวดวิชาเลือกจะต้องเรียนเรียงตามลำดับ

หมวดส่งเสริมคุณภาพชีวิต

วิชาบังคับ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต

วิชาเลือก ส่งเสริมคุณภาพชีวิต 1 ภาคเหนือ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิต 2 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิต 3 ภาคกลาง

ส่งเสริมคุณภาพชีวิต 4 ภาคใต้

ส่งเสริมคุณภาพชีวิต 5 ภาคตะวันออก

ส่งเสริมคุณภาพชีวิต 6 คุณภาพชีวิตในโรงงานอุตสาหกรรม

ศาสนศึกษาพื้นฐาน

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

การพัฒนาศักยภาพสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล

หมายเหตุ จะเรียนหมวดวิชาบังคับหรือวิชาเลือกก่อนก็ได้

หมวดวิชาอาชีพ

วิชาบังคับ วิชาอาชีพ

วิชาเลือก อาชีพที่เป็นการฝึกทักษะ ได้แก่ อาชีพ 1 อาชีพ 2 อาชีพ 3

หมายเหตุ วิชาอาชีพเลือกผู้เรียนจะเลือกเรียนหรือเทียบโอนได้ทั้ง 3 หมวดวิชา ตามวิธีการและเกณฑ์ที่กรมการศึกษานอกโรงเรียนกำหนด

หมวดวิชาภาษาต่างประเทศ

วิชาเลือก ภาษาอังกฤษเพื่อการศึกษาต่อ

ภาษาอังกฤษแบบเข้ม

ภาษาอังกฤษเพื่อพัฒนา

คุณภาพชีวิต ได้แก่ ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ

ภาษาอังกฤษเพื่อพัฒนาทักษะทางภาษา

หมวดวิชาวิทยาศาสตร์

วิชาเลือก วิชาวิทยาศาสตร์ 1

วิชาวิทยาศาสตร์ 2

หมายเหตุ ผู้ที่จะจบหลักสูตรต้องเรียนหมวดวิชาบังคับ 4 หมวดวิชา และหมวดวิชาเลือกไม่น้อยกว่า 3 หมวดวิชา รวมไม่น้อยกว่า 7 หมวดวิชา (53 หน่วยการเรียนรู้) และผ่านกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต 42 หน่วยกิจกรรม

โครงสร้างหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

การศึกษาตามหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2530 ผู้เรียนจะต้องเลือกเรียนหมวดวิชาเลือกตามแผนการเรียนรู้ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 แผนการเรียนดังนี้

1. แผน ก แผนการเรียนรู้เน้นการเรียนรู้เพื่อการศึกษาต่อ

แผนการเรียนนี้มุ่งให้นักศึกษามีพื้นฐานความรู้ทางวิชาการเพียงพอในการแข่งขันเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของรัฐและสถาบันอุดมศึกษาอื่นๆ

หมวดวิชาบังคับ เรียน 5 หมวดวิชา

ภาษาไทย 1

สังคมศึกษา 1

พลานามัย

วิทยาศาสตร์ 1 หรือวิทยาศาสตร์ 2

พื้นฐานวิชาชีพ (เลือก 1 สาขาวิชา)

- ช่างอุตสาหกรรม
- เกษตรกรรม
- คหกรรม
- พาณิชยกรรม
- ศิลปหัตถกรรม
- ศิลปกรรม

หมวดวิชาเลือก เลือกเรียนไม่น้อยกว่า 3 หมวดวิชา

สายคณิต - วิทยุ

- ภาษาอังกฤษเพื่อการศึกษาต่อ
- วิทยาศาสตร์ 3
- คณิตศาสตร์
- หมวดวิชาเลือกอื่นๆ ที่เหมาะสม
- ภาคปฏิบัติการวิทยาศาสตร์

สายศิลป์ - คำนวณ

- ภาษาอังกฤษเพื่อการศึกษาต่อ
- คณิตศาสตร์
- ภาษาไทย 2 หรือสังคมศึกษา 2
- หมวดวิชาเลือกอื่นๆ ที่เหมาะสม

สายศิลป์ - ภาษา

- ภาษาอังกฤษเพื่อการศึกษาต่อ
- ภาษาอังกฤษแบบเข้ม
- ภาษาต่างประเทศ
- ภาษาไทย 2
- สังคมศึกษา 2
- หมวดวิชาเลือกอื่นๆ ที่เหมาะสม

กิจกรรมการพบกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. แผน ข แผนการเรียนเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

แผนการเรียนนี้มุ่งเน้นการจัดการศึกษาเพื่อบูรณาการการเรียนรู้สู่วิถีชีวิต การมีส่วนร่วมของชุมชน ในการจัดการศึกษาและการยอมรับประสบการณ์เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร และเน้นการพัฒนาทักษะจากการปฏิบัติจริง

หมวดวิชาบังคับ เรียน 5 หมวดวิชา

ภาษาไทย 1

สังคมศึกษา 1

วิทยาศาสตร์ 1 หรือวิทยาศาสตร์ 2

พลานามัย

พื้นฐานวิชาชีพ (เลือก 1 สาขาวิชา)

- ช่างอุตสาหกรรม
- เกษตรกรรม
- คหกรรม

- พาณิชยกรรม
- ศิลปหัตถกรรม
- ศิลปกรรม

หมวดวิชาเลือก เลือกเรียนไม่น้อยกว่า 3 หมวดวิชา

สังคมกับชีวิต

ภาษาไทยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ภาษาอังกฤษเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

หมวดวิชาเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย

- อบต.
- อสม.
- ศาสนศึกษาขั้นพื้นฐาน

วิชาอาชีพ

- คอมพิวเตอร์
- อาชีพอื่นๆ (ทักษะ)

กิจกรรมการพบกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

3. แผน ค แผนการเรียนรู้เพื่อการประกอบอาชีพ

แผนการเรียนนี้เป็นแผนการเรียนที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้เรียนตามความต้องการ ซึ่งมีความสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานและความเปลี่ยนแปลงของสังคมให้มีกระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างมีระบบ มีเหตุผลในการตัดสินใจที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่และการเปลี่ยนแปลงของสังคม ตลอดจนมีความรู้พื้นฐานในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

หมวดวิชาบังคับ เรียน 5 หมวดวิชา

ภาษาไทย 1

สังคมศึกษา 1

วิทยาศาสตร์ 1 หรือวิทยาศาสตร์ 2

พลานามัย

พื้นฐานวิชาอาชีพ (เลือก 1 สาขาวิชา)

- ช่างอุตสาหกรรม
- เกษตรกรรม
- คหกรรม
- พาณิชยกรรม

- ศิลปหัตถกรรม
- ศิลปกรรม

หมวดวิชาเลือก เลือกเรียนไม่น้อยกว่า 3 หมวดวิชา

สายที่ 1 (สำหรับผู้เรียนที่มีอาชีพแล้ว)

วิสัยทัศน์เพื่อพัฒนาอาชีพ

อาชีพสัมพันธ์

- ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ
- คอมพิวเตอร์
- การจัดการ

การยกระดับอาชีพ

สายที่ 2 (สำหรับผู้เรียนที่ยังไม่มีอาชีพ)

การศึกษาช่องทางการประกอบอาชีพ

อาชีพสัมพันธ์

- ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ
- คอมพิวเตอร์
- การจัดการ

การฝึกทักษะและฝึกประกอบการเฉพาะอาชีพ

สายที่ 3 (สำหรับผู้เรียนที่ต้องการศึกษาต่อด้านอาชีพ)

พื้นฐานเฉพาะอาชีพ

อาชีพสัมพันธ์

- ภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ
- คอมพิวเตอร์
- การจัดการ

เสริมอาชีพ

กำหนดวันเปิด/ปิดภาคเรียน

ภาคเรียนที่หนึ่ง วันเปิดภาคเรียน วันที่ 16 พฤษภาคม

วันปิดภาคเรียน วันที่ 11 ตุลาคม

ภาคเรียนที่สอง วันเปิดภาคเรียน วันที่ 1 พฤศจิกายน

วันปิดภาคเรียน วันที่ 1 เมษายนของปีถัดไป

สถานที่ศึกษาใดที่มีความพร้อมสามารถจัดการศึกษาภาคฤดูร้อน (ระหว่างวันที่ 1 – 30 เมษายน) ให้กับนักศึกษาที่ขึ้นทะเบียนเรียนก่อนภาคฤดูร้อนที่เปิด ให้ลงทะเบียนเรียนวิชาบังคับ (ไม่เกิน 3 หมวด) โดยวิธีเรียนตนเองเท่านั้น

สถานศึกษาใดประสงค์จะเปิดและปิดภาคเรียนแตกต่างไปจากที่กำหนดให้ กรมเจ้าสังกัดเป็นผู้กำหนดตามที่เห็นสมควร (ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยปีการศึกษา : การเปิดและปิดสถานศึกษา พ.ศ. 2538 ประกาศ ณ วันที่ 4 พฤษภาคม 2538)

คุณสมบัติของนักศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

1. มีสัญชาติไทย

2. สอบได้วุฒิหรือระดับชั้นอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

มัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3 เดิม) หรือประถมศึกษาปีที่ 7 (ป.7) หรือประถมศึกษาปีที่ 6 (ป.6) หรือการศึกษาผู้ใหญ่ระดับ 3 หรือการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จระดับที่ 3 หรือหลักสูตรการศึกษาโรงเรียนระดับประถมศึกษาหรือนาฏศิลป์ชั้นต้นปีที่ 3 หรือวุฒิอื่นที่กระทรวงศึกษาธิการประกาศให้เทียบเท่าประถมศึกษาปีที่ 6 ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 หรือนักธรรมชั้นเอกหรือธรรมศึกษาเอกหรือใบรับรองวุฒิการสอบเทียบความรู้ ชั้นมัธยมปีที่ 3 เพื่อสิทธิบางอย่างหรือเป็นผู้ที่เคยศึกษาหลักสูตรต่างประเทศระดับชั้น (เกรด) การศึกษาปีที่ 7 หรือสอบได้ระดับชั้น (เกรด) การศึกษาอย่างน้อยปีที่ 7

สำหรับพระภิกษุสามเณรจะต้องมีคุณวุฒิต่างใดอย่างหนึ่งข้างต้นและต้องสอบไล่ได้นักธรรมชั้นโทมาก่อน

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

1. มีสัญชาติไทย

2. สอบได้วุฒิหรือระดับชั้นอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

สอบได้มัธยมศึกษาปีที่ 6 (ม.6 เดิม) หรือประโยคมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.ศ.3) หรือมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ม.3) หรือการศึกษาผู้ใหญ่ระดับที่ 4 หรือการศึกษาผู้ใหญ่แบบเบ็ดเสร็จระดับที่ 4 หรือหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หรือเปรียญธรรม 3 ประโยค หรือวุฒิอื่นที่กระทรวงศึกษาธิการประกาศให้เทียบเท่ามัธยมศึกษาตอนต้นตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 หรือใบรับรองวุฒิการสอบเทียบความรู้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อสิทธิบางอย่าง หรือเป็นผู้ที่เคยศึกษาหลักสูตรต่างประเทศระดับชั้น (เกรด) การศึกษาปีที่ 10 หรือสอบได้ระดับชั้น (เกรด) การศึกษาอย่างน้อยปีที่ 10

สำหรับพระภิกษุสามเณรที่จะสมัครเข้าเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทุกวิธีเรียนให้เป็นไปตามมติมหาเถรสมาคม

(ม.ต้น และ ม.ปลาย รายละเอียดกรมการศึกษานอกโรงเรียนว่าด้วยการจัดการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ พ.ศ. 2535 (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2541

ค่าใช้จ่ายในการเรียน

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ค่าขึ้นทะเบียนเป็นนักศึกษา	20 บาท
ค่าลงทะเบียนเทียบโอนหมวด	225 บาท
ค่าลงทะเบียนเทียบโอนหมวด	50 บาท
ค่ารักษาสถานภาพ/ภาคเรียน	10 บาท
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	
ค่าขึ้นทะเบียนเป็นนักศึกษา	20 บาท
ค่าลงทะเบียนเรียน/หมวด	565 บาท
ค่าลงทะเบียนเทียบโอนหมวด	75 บาท
ค่ารักษาสถานภาพ/ภาคเรียน	10 บาท

(ตามประกาศกรมการศึกษานอกโรงเรียน กำหนดประเภทและอัตราการรับเงิน บกศ. สายสามัญในสถานศึกษาสังกัด กศน. ประกาศ ณ วันที่ 27 เมษายน 2533)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการปรับตัว

แมคเคย์ (Mckay. 1978 : 312) ได้ศึกษาโดยการสำรวจความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอนุปริญญา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาพยาบาลจำนวน 278 คน ผลการศึกษาพบว่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การขาดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับนักเรียน ความเหน็ดเหนื่อยจากงานที่ต้องทำ การถูกจำกัดขอบเขตของการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกส่วนตัวน้อย

เบคและศรีวิสตะวะ (Beck & Srivastava. 1991 : 127 – 133) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดและสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 94 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ สาเหตุเกิดจากต้องทำงานหนัก การขาดความชำนาญ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เดวิดและคณะ (David et al. 1992 : 542 – 557) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 166 คน ที่ศึกษาระดับไฮสกูลของรัฐบาล เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แบบวัดการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น แบบวัดความซึมเศร้าทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของวัยรุ่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ

ฮามาเช็คและโมริ (Hamacheck & Mori. 1964 : 158 – 162) ได้ศึกษา ปัญหาและความต้องการของนักเรียนฝึกหัดครูชายและหญิงของมหาวิทยาลัยมิชิแกน จำนวน 246 คน เป็นนักเรียนฝึกหัดครูหญิง สาขาการประถมศึกษา จำนวน 77 คน สาขาการมัธยมศึกษา จำนวน 70 คน และนักเรียนฝึกหัดครูชาย จำนวน 99 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนฝึกหัดครูชาย มีปัญหาด้านความเข้าใจตนเองและผู้อื่นสูงกว่านักเรียนหญิง ส่วนนักเรียนหญิงนั้นทั้งสาขาการประถมศึกษาและสาขาการมัศึกษามีปัญหาด้านการผูกมิตรกับผู้อื่นและต้องการความช่วยเหลือมากกว่านักเรียนชาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุ

ปอร์เทียส (Porteous. 1985 : 465 – 478) ได้ศึกษาปัญหาในวัยรุ่น เปรียบเทียบวัยรุ่นในอังกฤษและวัยรุ่นในไอร์แลนด์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กชายมีวุฒิภาวะน้อยกว่าเด็กหญิง ในประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเดียวกันและมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง ความคิดของตนเองมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เด็กหญิงมีความกังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพทั้งสองเพศกังวลเกี่ยวกับความไม่เป็นอิสระ และรู้สึกไม่เป็นตัวเองเมื่อเทียบกับอายุ วัยรุ่นในอังกฤษมีปัญหาทางด้านวุฒิภาวะน้อยกว่าวัยรุ่นในไอร์แลนด์แต่มีความวิตกกังวลเหมือนกัน วัฒนธรรมที่แตกต่างกันเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงประสบการณ์ที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นแตกต่างกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวกับระดับการศึกษา

นัตต์ (Nutt. 1972 : 650 – A) ได้ศึกษาปัญหาวัยรุ่นโดยการวิเคราะห์จากบันทึกของครูและนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาวัยรุ่น จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 7 – ปีที่ 12 จำนวน 607 คน ครู 33 คน จากโรงเรียนมัธยมเวลด์ เซนทรัล (Weld Central Junior Senior High School) รัฐโคโลราโด ผลการศึกษาพบว่านักเรียนประสบปัญหาต่างๆ ดังนี้ ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับงานของโรงเรียน ปัญหาความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาส่วนบุคคล ปัญหาความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาสังคม ปัญหาด้านสันตนาการและผลการศึกษาเพิ่มเติม พบว่าเพศและระดับชั้นมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อปัญหาของนักเรียนมากกว่าชั้นเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการเรียน

เพอร์ลแมน (Perlman. 1973 : 13) ได้กล่าวไว้ว่าค่าใช้จ่ายรายเดือนของนักศึกษาเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวที่นักเรียนแต่ละคนลงทุนเพื่อการศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของวิลเลียมและแครพพ์ (Williams & Krapp. 1991 : 784) ที่ศึกษาพบว่า ค่าใช้จ่ายเป็นพื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

ไรท์ (Wright. 1975 : 298) ได้ศึกษาและพบว่า ผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงคือ ผู้ที่สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะและไม่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ของศาสนาและกฎหมาย

จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตจัดว่าเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูงด้วยและยังพบอีกว่าเยาวชนที่มีการมีลักษณะมุ่งอนาคตต่ำกว่าปกติ

แลมม รอล์ฟ และกีซีล่า (Lamm, Rolf & Gisela. 1976 : 317) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเพศและชนชั้นที่มีผลต่อลักษณะมุ่งอนาคตของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นชนชั้นกลางกับชนชั้นต่ำที่เป็นเด็กหญิงและเด็กชายกลุ่มละ 100 คน ที่มีอายุระหว่าง 14 – 16 ปี โดยวัดลักษณะมุ่งอนาคตด้านความหวัง ความกลัว จากคำบอกเล่าของเด็ก การตัดสินใจเกี่ยวกับระยะเวลาในการมองอนาคต การมองโลกในแง่ดีและแง่ร้าย ผลการศึกษาพบว่า เด็กหญิงที่มาจากชนชั้นต่ำมองโลกในแง่ดีมากกว่าเด็กหญิงที่มาจากชนชั้นกลางและเด็กชายที่มาจากชนชั้นต่ำได้ แสดงความหวังและความกลัวในด้านอาชีพมากและจะเพิ่มขึ้นในอนาคตมากกว่าเด็กหญิงจากชนชั้นต่ำ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์

โคแกน (Cogan. 1975 : 135 – 139) ได้ศึกษาและพบว่า ความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรระหว่างอาจารย์และนิสิตจะทำให้การเรียนของนิสิตดีขึ้น อาจารย์และนิสิตมีความสัมพันธ์กันมากเพียงใด นิสิตจะสามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ให้สูงถึงขีดสุดได้มากเพียงนั้น และลักษณะความสัมพันธ์ของอาจารย์และนิสิตจะมีอิทธิพลต่อความสนใจในวิชาที่เรียนของนิสิต นิสิตมีความศรัทธาในตัวอาจารย์ ซึ่งจะช่วยให้นิสิตมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มองเห็นการเรียนเป็นงานประจำ กิจกรรมเป็นงานอดิเรก การมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนจะทำให้ผลการเรียนของนิสิตดีขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน

เดวิดและคณะ (David et al. 1992 : 13 – 20) ได้ศึกษาและพบว่า ลักษณะวัฒนธรรมของกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในประสบการณ์ของนิสิต ลักษณะของนิสิตที่เหมือนกันจะนำไปสู่ความสมัคสมานสามัคคีของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิวคอมบี้และวิลสัน (Newcomb & Wilson. 1968 : 12) ได้วิจัยพบว่า ขณะที่นิสิตสังกัดอยู่และกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของนิสิตใหม่ เมื่อนิสิตเปรียบความเชื่อของตนกับกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในชั้นสูงกว่าพบว่า ถ้าตนเองมีทัศนคติต่างไปจากบรรทัดฐานของกลุ่มตนเองจะยอมรับทัศนคติของกลุ่มมีความรู้สึกว่าการบรรทัดฐานของกลุ่มนั้นถูกต้องและจะปฏิบัติตามเพราะต้องการให้กลุ่มยอมรับตน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว

เมเยอร์แบงค์ (Marjoribank. 1972 : 103 – 109) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเอาใจใส่ของผู้ปกครอง ความคาดหวังของผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมและระดับฐานะทางสังคมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอายุ 11 ขวบ จำนวน 185 คน โดยใช้แบบทดสอบ Primary Mental Ability จากแบบสอบถามพบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองให้การส่งเสริม

การเล่าเรียน จะมีคะแนนจากแบบทดสอบ Primary Mental Ability สูง ซึ่งคะแนนจากแบบทดสอบ Primary Mental Ability ยังมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา

สปริงเกอร์ (Springer. 1958 : 321 – 328) ได้ทำการศึกษาและพบว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับฐานะความเป็นอยู่ของบิดามารดา กล่าวคือ เด็กที่มาจากบ้านที่ยากจนมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำและสังคมต่ำจะเป็นคนที่ปรับตัวไม่ดี และมีอารมณ์ไม่มั่นคง มีปริมาณมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับปานกลาง สอดคล้องกับเรดริคและคณะ (Redich et al. 1978 : 229 – 230) ได้ศึกษาจากคนไข้ที่มาอยู่โรงพยาบาลจิตเวชพบว่ามีคนไข้ที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำร้อยละ 78

งานวิจัยในประเทศไทย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

นราธร ศรประสิทธิ์ (2529 : 101 – 106) ได้ศึกษาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 ของโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยและโรงเรียนหอวัง แห่งละ 200 คน รวมจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวทั่วไป เครื่องมือวัดความสัมพันธ์ในครอบครัว เครื่องมือวัดความต้องการหรือความมุ่งหวังในชีวิต เครื่องมือวัดอัตมโนทัศน์ส่วนตัว เครื่องมือวัดความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาจากแบบสำรวจความเครียดจากมหาวิทยาลัย Cornell ชุด CMI (Cornell Medical Index) และชุด HOS (Health Opinion Survey) โดยนำมาดัดแปลงให้เหมาะสมในการนำมาใช้ จำนวน 20 ข้อ เครื่องมือสุดท้ายคือ คำถามปลายเปิดให้นักเรียนแสดงเรื่องราวที่เป็นความวิตกกังวลและทำให้ตนเองต้องเคร่งเครียดในขณะนั้น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุ่นมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ของครอบครัว นักเรียนวัยรุ่นที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยจะมีความเครียดมากกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวมาก

ปิติพงศ์ ประเสริฐผล (2535 : 64) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 354 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ นักศึกษาที่มีความคาดหวังในชีวิตต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537 : 71 – 74) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดสติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 402 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดค่อนข้างต่ำ และวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิกุล ประทีปชัย (2540 : 112 – 113) ได้ศึกษาเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์เขตการศึกษา 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นศึกษานิเทศก์ จำนวน 220 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. ศึกษานิเทศก์ที่มีเพศ อายุ และประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน
2. ศึกษานิเทศก์ที่มีทัศนคติต่อการปฏิบัติงานต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน

นลินี ธรรมอำนายสุข (2541 : 213) ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 461 คน เป็นนักเรียนชาย 338 คน นักเรียนหญิง 123 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในปัจจุบันนี้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงต่างก็มีประสบการณ์และสิทธิเท่าเทียมกัน ด้านอายุ พบว่า นักเรียนที่มีอายุมากทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย และในด้านระดับชั้น พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับความเครียดแตกต่างกันเล็กน้อย โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วณี เทคนิธรธรรม (2541 : 78) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 155 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 มีความเครียดโดยเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาได้แก่นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4, 2 และชั้นปีที่ 3 ตามลำดับ

3. นักศึกษาพยาบาลที่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีต่างกัน มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นและมีสัมพันธภาพกับบุคลากรทางการพยาบาลในสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

ณัฐกานต์ ภานุมาศ (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของอาจารย์ อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา จำนวน 265 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษา มีความเครียดระดับปานกลาง
2. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่สมรสแล้ว มีความเครียดแตกต่างจากอาจารย์ อุตสาหกรรมที่เป็นโสด
3. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาตรงกับสาขาวิชาที่สอน มีความเครียดแตกต่างจากอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาไม่ตรงกับสาขาวิชาที่สอน
4. อาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาที่มีอายุ เพศ วุฒิการศึกษา และประสบการณ์ในการทำงานต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120 – 122) ได้ศึกษาเรื่องความเครียด และสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) สังกัดกองการศึกษานอกระบบ กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542 จำนวน 97 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ
2. นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร มีปัญหาสุขภาพจิต
3. นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ ระดับพื้นฐานการศึกษา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนร่วมชั้นต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความแตกต่าง
4. นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุและระดับพื้นฐานการศึกษาต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่มีความแตกต่าง
5. ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ปัจจัยด้านอายุ บรรยากาศในชั้นเรียนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนร่วมชั้น มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 31.80

7. ปัจจัยด้านระดับพื้นฐานการศึกษาและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ ซึ่งสามารถทำนายได้ร้อยละ 16.70

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศ

สมคิด บุญเรือง (2516 : 41 – 42) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสร้างสรรค์และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 ในจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พวงสร้อย วรกุล (2522 : 81) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวกับเพื่อนและด้านการปรับตัวกับสภาพภายในครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนในด้านการปรับตัวกับบรรยากาศ ด้านการเรียนการสอนและในด้านการปรับตัวกับครูไม่แตกต่างกัน

กุลวรรณ วิทยาวงศ์จุ (2526 : 57 – 58) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัวของนักเรียนชั้น ม.ศ.1 – ม.ศ.5 สังกัดกรมสามัญ ผลการศึกษาพบว่า วิัยรุ่นหญิงมีสัมพันธภาพในครอบครัวสูงกว่าวิัยรุ่นชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่วิัยรุ่นหญิงกับวิัยรุ่นชายมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

นิลวรรณ ศิริอังกุล (2535 : 110) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัดเขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า สุขภาพจิตของนักเรียนชายและหญิงไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า สุขภาพจิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์และความสามารถในการดำเนินชีวิตของนักเรียนชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชายมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนหญิงมีความรับผิดชอบควบคุมอารมณ์การแสดงออกของตนเอง และมีความอดทนมากกว่านักเรียนชาย

ภูซงค์ เลาสีวงศ์ (2535 : 93) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียนเขตการศึกษา 1 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสภาพปัญหาในการปรับตัวกับครูและเพื่อน ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกัน

พาสนา ฝิโลศิลป์ (2535 : 102) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวในวิัยรุ่นกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า วิัยรุ่นตอนต้นเพศชายมีปัญหการปรับตัวมากที่สุด 4 อันดับแรก และเกินกว่าร้อยละ 70 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านโรงเรียน ด้าน

ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านการเงิน การงานและอนาคต และอันดับที่ 4 ด้านความกังวลเกี่ยวกับตนเอง ส่วนด้านที่เป็นปัญหาน้อยที่สุด คือ ด้านบ้านและครอบครัว ส่วนวัยรุ่นตอนต้นเพศหญิง พบว่า มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด 4 อันดับแรกและเกินกว่าร้อยละ 70 ของกลุ่มตัวอย่างโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ ด้านโรงเรียน ด้านการเงิน การงานและอนาคต ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเองและอันดับที่ 4 ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยทั่วไป ส่วนด้านที่เป็นปัญหาน้อยที่สุด คือ ด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย

อนุ อนุศาสนนันท์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับมัธยมศึกษาตอนต้นประเภทชั้นเรียนของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดในภาคตะวันออก ในด้านปัญหาด้านส่วนตัวและปัญหาด้านการเรียน โดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพในการทำงานและสถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ นักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับมัธยมศึกษาตอนต้นประเภทชั้นเรียน จำนวน 436 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาผู้ใหญ่มีปัญหาด้านส่วนตัวและด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย แต่มีปัญหาด้านส่วนตัวอยู่ในระดับปานกลางในเรื่องไม่มีเงินเหลือใช้จ่ายในการพักผ่อนใจและมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนและด้านการเรียนในเรื่องมียุ่งและแมลงรบกวนในห้องเรียน อ่านหนังสือแล้วลืมนำ ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนที่บ้าน มีเสียงรบกวนจากภายนอกขณะเรียนและไม่รู้จักวิธีการเรียนที่ดี นักศึกษาผู้ใหญ่ชายและหญิงมีปัญหาด้านส่วนตัวและด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย แต่มีปัญหาเรื่องความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน อ่านหนังสือแล้วลืมนำ ไม่รู้จักวิธีการเรียนที่ดี ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนที่บ้านอยู่ในระดับปานกลาง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุ

อนุ อนุศาสนนันท์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับมัธยมศึกษาตอนต้นประเภทชั้นเรียนของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดในภาคตะวันออก ในด้านปัญหาด้านส่วนตัวและปัญหาด้านการเรียน โดยจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพในการทำงานและสถานภาพสมรส กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ นักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับมัธยมศึกษาตอนต้นประเภทชั้นเรียน จำนวน 436 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาผู้ใหญ่ อายุ 14 – 18 และ 18 ปีขึ้นไป มีปัญหาด้านส่วนตัวและด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย แต่มีปัญหาเรื่องความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน อ่านหนังสือแล้วลืมนำ มีเสียงรบกวนภายในขณะเรียน มียุ่งและแมลงรบกวนในห้องเรียนและยังพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 18 ปีขึ้นไป มีปัญหาในเรื่องไม่มีเงินเหลือใช้จ่ายในการพักผ่อนหย่อนใจ ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนที่บ้านและไม่รู้จักวิธีการเรียนที่ดี

กรรณิการ์ พันศิริกุล (2521 : 57 – 58) ได้ศึกษาโดยสำรวจปัญหาการเรียน สังคม และด้านส่วนตัวของนักเรียนสารพัดช่างในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีอายุ 17 – 20 ปี มีปัญหาการเรียนมากกว่านักเรียนที่มีอายุ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับการศึกษา

วิมล โรจนวีระ (2513 : 155) ได้เปรียบเทียบความสัมพันธ์ทางสังคมมิติและการปรับตัวระหว่างเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ปรับตัวได้ดีกว่าเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ มัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตริยา ไชยศรีพรหม (2527 : 84) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษา (มัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6) ในกรุงเทพมหานคร พบว่า การปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษา (มัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6) แต่ละระดับชั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเรียงคะแนนจากค่าน้อยไปหามากตามระดับชั้นดังต่อไปนี้ มัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 1 มัธยมศึกษาปีที่ 6 มัธยมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยพบว่าคะแนนของเด็กนักเรียนทุกชั้นสูงกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 2 และคะแนนของ มัธยมศึกษาปีที่ 6 ต่ำกว่า มัธยมศึกษาปีที่ 1 และ มัธยมศึกษาปีที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าเด็ก มัธยมศึกษาปีที่ 2 มีคะแนนการปรับตัวทางสังคมต่ำสุด เช่นเดียวกับการปรับตัวเอง

ภูซงค์ เลหาศิริวงศ์ (2535 : 93) ได้ศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียน มีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวกับครูกับเพื่อนและด้านการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในทั้งสามด้านมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่บ้าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับค่าใช้จ่ายในการเรียน

วัลลภา เทพหัสติน ณ อรุณยา (2530 : 19) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยพื้นฐานที่สัมพันธ์กับการปรับตัวในโรงเรียนของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่ำจะทำให้มีความคับข้องใจและวิตกกังวล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสัยทางการเรียน

คุษฎี จุลาสัยและคณะ (2531 : 50 – 53) ได้ทำการศึกษาขั้นตอนทางจิตวิทยาการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามขั้นตอนของแวลเลท ใน 4 ขั้นตอนแรก และศึกษาความสัมพันธ์ของขั้นตอนการเรียนรู้ภาษาอังกฤษพื้นฐานและภาษาอังกฤษเฉพาะสาขากับองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ บุคลิกภาพและนิสัย จำนวนปีที่เรียน ภาษาอังกฤษ คะแนนเฉลี่ยสะสม คณะที่ศึกษา ปีที่ศึกษา คะแนนสอบวิชาภาษาอังกฤษพื้นฐานและภาษาอังกฤษเฉพาะสาขาวิชา โดยใช้ข้อทดสอบ 2 ฉบับคือ ข้อสอบภาษาอังกฤษพื้นฐานและภาษาอังกฤษเฉพาะสาขาวิชา เพื่อศึกษาขั้นตอนต่างๆ ของการเรียนรู้ภาษาอังกฤษและใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับนิสัยและบุคลิกภาพอีก 1 ฉบับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 160 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 160 คน แต่ละชั้นปีแบ่งนิสิตที่เรียนสายศิลปศาสตร์ 80 คน และสายวิทยาศาสตร์ 80 คน ผลการศึกษาพบว่า ขั้นตอนทางจิตวิทยาของการเรียนรู้ภาษาอังกฤษที่ได้จากการทดลองในครั้งนี้ ความสามารถในการทำข้อสอบตามขั้นตอนทางจิตวิทยาของแวลเลทไม่ได้เป็นไปตามลำดับอย่างที่แวลเลทได้กล่าวไว้พบว่า นิสัยและบุคลิกภาพไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

พนิดา สินสุวรรณ (2527 : 61) ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในวิชาสังคมศึกษา ศึกษาเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อม ด้วยการสอนโดยใช้เทคนิคการพยากรณ์กับการสอนแบบบรรยาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้เทคนิคการพยากรณ์มีค่าเฉลี่ยของลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยการสอนแบบบรรยาย และนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เรียนโดยใช้เทคนิคการพยากรณ์

สมจิตต์ เพิ่มพูน (2532 : 89 – 90) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคม โดยใช้เทคนิคการพยากรณ์กับการสอนตามคู่มือครู ผลการศึกษาพบว่าลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนที่เรียนโดยใช้เทคนิคการพยากรณ์กับการสอนตามคู่มือครูแตกต่างกัน และลักษณะมุ่งอนาคตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

กนกวรรณ อุ่นใจ (2535 : 57) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้เทคนิคการพยากรณ์ที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการพัฒนาโดยเทคนิคการพยากรณ์มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์

อุทุมพร ทองอุไทย (2522 : 1 – 15) ได้ศึกษาลักษณะอาจารย์ในอุดมคติจากนิสิตระดับปริญญาตรี 137 คน ในระดับบัณฑิตศึกษา 162 คน ของคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2521 ผลการศึกษาพบว่า ความคิดเห็นของนิสิตปริญญาตรีและบัณฑิตวิทยาลัยที่มีต่อการสอนของอาจารย์ระดับอุดมศึกษา มีความสัมพันธ์กัน ความคิดเห็นของนิสิตปริญญาตรีต่อลักษณะอาจารย์ในอุดมคติของตนเรียงลำดับที่พึงพอใจมากที่สุดลงไปคือ

1. มีการเตรียมการสอนดี
2. มีความปรารถนาที่ดีต่อนิสิตทั้งในและนอกห้องเรียน
3. มีความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาที่ทันสมัยกว้างขวางและถูกต้อง
4. ใช้ตัวอย่างข้อเปรียบเทียบและความเป็นจริงในการอธิบายได้อย่างเหมาะสม
5. สามารถบรรยายความรู้ที่อยู่นอกเหนือเนื้อหาวิชาเรียนได้อย่างดี

รัตนา ศิริพานิช (2531 : 6) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 จำนวน 563 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียนการสอนมากที่สุด คือ รู้สึกแข่งขันในการเรียน วิตกกังวลมากเกี่ยวกับการเรียน รู้สึกแบ่งเวลาเรียนไม่ถูกและรู้สึกว่าตัวเองไม่อบอุ่นมั่นคงในสภาพการเรียน รองลงมาคือ ปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์นักศึกษากับเพื่อน คือ ความรู้สึกว่าเพื่อนไม่จริงใจต่อกัน ส่วนปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์มีน้อยที่สุด ข้อที่นักศึกษารู้สึกว่าควรมีการปรับตัวมาก คือ รู้สึกว่าตนเองขาดความเป็นกันเองกับอาจารย์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

สิริวรรณ คำเข้ม (2520 : 59 – 61) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศของนักศึกษาหญิงปีที่ 1 ที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนสตรีและนักศึกษาปีที่ 1 ที่สำเร็จการศึกษามาจากโรงเรียนสาธิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาหญิงที่จบจากโรงเรียนสตรี มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศที่แตกต่างไปจากนักศึกษาหญิงที่สำเร็จการศึกษามาจากโรงเรียนสาธิต โดยสังเกตได้จากการที่นักศึกษาหญิงที่สำเร็จการศึกษามาจากโรงเรียนสตรีมีเพื่อนน้อย ชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน มีความวิตกกังวลในการมีนัด ถ้ามีความพอใจในเพื่อนต่างเพศจะไม่แสดงออกโดยตรง

วิเชียร กาลจักร (2518 : 96) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า อุปสรรคในการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษามีผลเนื่องมาจากระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยที่จะต้องพึ่งตนเองมากที่สุด การไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย การขาดความเชื่อมั่นในตนเองและมีความวิตกกังวลในเรื่องการเรียนมากเกินไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

วัฒนา พุ่มเล็ก (2513 : 97) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความสามารถทางการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำ ในระดับมัธยมศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีความใกล้ชิดกับบิดามารดาและพี่น้องตลอดจนได้รับการแนะนำทางการเรียนจากบิดามารดามากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ (2526 : 101) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกันจะมีสัมพันธภาพในครอบครัวและการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

จิราภรณ์ เอมเอี่ยม (2536 : 81 – 84) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 393 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการปรับตัวอยู่ในระดับปกติ
2. นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ
3. นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพของครอบครัว มีการปรับตัวทางสังคมสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

4. การปรับตัวทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 123 – 126) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณลาดกระบัง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณลาดกระบัง ประจำปีการศึกษา 2541 จำนวน 178 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. การปรับตัวของนักศึกษา เมื่อจำแนกตามเพศ ชั้นปี สถานภาพสมรสของบิดามารดาและฐานะเศรษฐกิจของบิดามารดา มีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนนักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายระดับปานกลาง (3,001 – 5,000 บาทต่อเดือน) และสูง (มากกว่า 5,001 บาทต่อเดือน) มีการปรับตัวอยู่ในระดับดี

2. นักศึกษาเพศชายและหญิง มีการปรับตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. นักศึกษาที่จำแนกตามนิสัยทางการเรียน ค่าใช้จ่าย ลักษณะมุ่งอนาคต มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. นักศึกษาที่จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดา ฐานะเศรษฐกิจของบิดามารดาและสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับบิดามารดา มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักศึกษาที่จำแนกตามบรรยากาศการเรียนการสอน สัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์และสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 83 – 85) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร จำนวน 302 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร มีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้และมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ
2. นักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ที่มีเพศ อายุ อาชีพ รายได้ หลักสูตรต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีสถานภาพสมรส คณะวิชาและการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ที่มีเพศ อายุ อาชีพ รายได้ หลักสูตรและคณะวิชาต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสและการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าในเรื่องของความเครียดและการปรับตัว มีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าทั้งในและต่างประเทศโดยทำการศึกษาค้นคว้าในตัวแปรเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว ผลการศึกษาที่ได้ออกมาแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการปรับตัว ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาความเครียดและการปรับตัวตามตัวแปรดังกล่าวข้างต้น ในนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) เพื่อศึกษาความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางการศึกษาวิจัย โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 ลักษณะของเครื่องมือ
 - 2.2 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
 - 2.3 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย
 - 2.4 การหาคุณภาพของเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ รวมทั้งหมด 2 โรงเรียน มี 2 ระดับการศึกษา คือ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544 โรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตาราม อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 65 คน เป็นนักศึกษาชาย 33 คน เป็นนักศึกษาหญิง 32 คน และโรงเรียนผู้ใหญ่วัดนาขิเบศร์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 307 คน เป็นนักศึกษาชาย 165 คน เป็นนักศึกษาหญิง 142 คน รวมทั้งหมด 372 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ รวมทั้งหมด 2 โรงเรียน มี 2 ระดับการศึกษา คือ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2544 ได้แก่ โรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตาราม อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 32 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 17 คน เป็นนักศึกษาหญิง 15 คน และโรงเรียนผู้ใหญ่วัดนาขิเบศร์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 155 คน เป็นนักศึกษาชาย 83 คน เป็นนักศึกษาหญิง 72 คน

รวมทั้งหมด 187 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) มีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสุ่มของ Krejcie & Morgan (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303)
2. จำแนกประชากรออกเป็นกลุ่มตามระดับการศึกษา โดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)
3. กำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณสัดส่วนได้จากประชากรต่อกลุ่มตัวอย่าง
4. สุ่มกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มตามสัดส่วนในข้อ 3 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) รายละเอียดดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียน	ระดับ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
โรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตาราม	มัธยมศึกษาตอนต้น	12	12	24	6	6	12
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	21	20	41	11	9	20
โรงเรียนผู้ใหญ่วัดรัตนภิเษ	มัธยมศึกษาตอนต้น	68	52	120	34	26	60
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	97	90	187	49	46	95
รวม		198	174	372	100	87	187

ที่มา : โรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตารามและโรงเรียนรัตนภิเษ. (2544). สถิติทะเบียนประจำปี 2544. ม.ป.พ.

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความเครียดและการปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 8 ตอน ดังนี้

ลักษณะของเครื่องมือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน อาชีพของนักศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามนิสัยทางการเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บางครั้ง และนานๆ ครั้ง

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 7 เป็นแบบสอบถามความเครียด ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ และเป็นประจำ

ตอนที่ 8 เป็นแบบสอบถามการปรับตัว ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บางครั้ง และนานๆ ครั้ง

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากหนังสือการทำวิจัย
2. กำหนดขอบเขตและโครงสร้าง เนื้อหาให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย
3. สร้างแบบสอบถามสำหรับใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน อาชีพของนักศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านหรือเติมคำลงในช่องว่าง () ให้ครบทุกข้อ

0 เพศ

() ชาย

() หญิง

00 อายุ

- () 14 – 16 ปี
- () 17 – 19 ปี
- () 20 – 22 ปี
- () 23 – 25 ปี
- () มากกว่า 25 ปี

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามนิสยทางการเรียน มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสยทางการเรียน

2.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามนิสยทางการเรียน ฉบับภาษาไทยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะแบบสอบถาม

2.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามนิสยทางการเรียน ตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.2 ได้จำนวน 22 ข้อ นำแบบสอบถามนิสยทางการเรียนไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

2.4 นำแบบสอบถามนิสยทางการเรียน ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 21 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ปากเกร็ด จำนวน 100 คน หาค่าอำนาจจำแนกดังปรากฏในภาคผนวกและได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม .85 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

แบบสอบถามนิสยทางการเรียน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บางครั้ง และนานๆ ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบสอบถามนิสยทางการเรียน

ตัวอย่างแบบสอบถามนิสยทางการเรียน

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษากะทำเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียน แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

- | | | |
|------------|---------|--|
| เป็นประจำ | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของนักศึกษาทุกครั้ง |
| บางครั้ง | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของนักศึกษาที่ปฏิบัติบ้างและ
ไม่ปฏิบัติบ้างใกล้เคียงกัน |
| นานๆ ครั้ง | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของศึกษาน้อยครั้งมาก่อน
แทบไม่เกิดขึ้นเลย |

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
	การแบ่งเวลาในการเรียน			
0	ข้าพเจ้ามีเวลาทำการบ้านหลังเลิกเรียน.....			
00	ข้าพเจ้าไม่รู้จักวางแผนในการอ่านหนังสือ....			
	การทำการบ้าน			
0	ข้าพเจ้าทำกิจกรรมและงานตามที่อาจารย์มอบหมาย.....			
00	เมื่อถึงกำหนดเวลาส่งงานข้าพเจ้าทำไม่เสร็จจึงไม่เข้าเรียนในวิชานั้น.....			
	การทบทวนบทเรียน			
0	ข้าพเจ้าขาดสมาธิในการทบทวนบทเรียน.....			
00	ข้าพเจ้าอ่านและสรุปเนื้อหาที่เรียนเพื่อใช้ในการอ่านก่อนสอบ.....			
	การตั้งใจเรียน			
0	ข้าพเจ้ากระตือรือร้นในการเรียน.....			
00	ข้าพเจ้าใจลอยขณะอาจารย์สอน.....			
	การวางแผนในการเรียน			
0	ข้าพเจ้ามักไปเที่ยวสนุกสนานกับเพื่อนเลยไม่ได้อ่านหนังสือก่อนสอบ.....			
00	ข้าพเจ้าจัดตารางเวลาในการเรียนในแต่ละวัน.....			
	ฯลฯ			

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคต

3.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคตที่เกี่ยวข้องกับลักษณะแบบสอบถาม



3 ส.ค. 2551

ไปงานผ้าสี

152.46 ไร่ 677 ไร่ ร.2 ออโต้ 8 ไร่ 600
155.9042 ก 182 ค ร.2 กรรณิศา กัลยณ
155.9042 ก 211 ก 8.3 ไร่ 600

รายชื่อผู้ไป

4 ชื่อ burnout

อ. ท้าวบ่อใหญ่ บ้านบ่อใหญ่

3. กลุ่มตำรวจบ้านบ่อใหญ่

4. ตัวแปรอื่น ๆ ที่ไม่ได้อธิบายไว้

3.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามลักษณะมุงอนาคต ตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 3.1 และ 3.2 ได้จำนวน 20 ข้อ นำแบบสอบถามลักษณะมุงอนาคตไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

3.4 นำแบบสอบถามลักษณะมุงอนาคต ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 17 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ปากเกร็ด จำนวน 100 คน หาค่าอำนาจจำแนกดังปรากฏในภาคผนวกและได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม .78 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

แบบสอบถามลักษณะมุงอนาคต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดัดแปลงจากแบบสอบถามลักษณะมุงอนาคต

ตัวอย่างแบบสอบถามลักษณะมุงอนาคต

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษากะทำเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียน แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษา
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามาก
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนเพื่อประสบความสำเร็จในการเรียน.....					
00	การเรียนหนังสือไม่ทำให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จในอนาคตเสมอไป.....					
	ฯลฯ					

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

4.1 ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

4.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะแบบสอบถาม

4.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ ตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 4.1 และ 4.2 ได้จำนวน 20 ข้อ นำแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

4.4 นำแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 14 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่มากเกร็ด จำนวน 100 คน หาค่าอำนาจจำแนกดังปรากฏในภาคผนวกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ .84 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

ตัวอย่างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษากะทำเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียน แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามาก
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษบ้างและไม่ตรงบ้าง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	พฤติกรรมที่อาจารย์ปฏิบัติต่อนักศึกษา					
00	อาจารย์ที่สอนรับฟังเหตุผลของนักศึกษา.....					
0	ข้าพเจ้าไม่ถามปัญหาหรือข้อสงสัยเพราะรู้สึกอาจารย์ไม่เป็นกันเองกับนักศึกษา.....					
0	พฤติกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติต่ออาจารย์					
00	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนตลอดเวลาที่เรียนในห้องเรียน.....					
00	ข้าพเจ้าไม่ออกไปปรึกษาอาจารย์เมื่อมีปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว.....					
	ฯลฯ					

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

5.1 ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

5.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับลักษณะแบบสอบถาม

5.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 5.1 และ 5.2 ได้จำนวน 20 ข้อ นำแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ

จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

5.4 นำแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน ซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 15 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ปากเกร็ด จำนวน 100 คน หาค่าอำนาจจำแนกดังปรากฏในภาคผนวกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ .75 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน

ตัวอย่างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษาระทำเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียน แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามาก
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาบ้างและไม่ตรงบ้าง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	เพื่อนๆ ยอมรับความคิดเห็นของข้าพเจ้า.....					
00	เพื่อนของข้าพเจ้าเห็นแก่ตัวไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน.....					
	ฯลฯ					

ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

6.1 ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

6.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับลักษณะแบบสอบถาม

6.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว ตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 6.1 และ 6.2 ได้จำนวน 20 ข้อ นำแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

6.4 นำแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 16 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ปากเกร็ด จำนวน 100 คน หาค่าอำนาจจำแนกดังปรากฏในภาคผนวกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ .87 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

ตัวอย่างแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษากระทำเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียน แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามาก
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาบ้างและไม่ตรงบ้าง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	ความรู้สึกต่อ พฤติกรรมที่สมาชิกใน ครอบครัวปฏิบัติต่อ นักศึกษา					
00	สมาชิกในครอบครัว แสดงความชื่นชม เมื่อ ข้าพเจ้าทำคะแนนสอบ ได้ดี.....					
00	สมาชิกในครอบครัวไม่ ค่อยสนใจซักถาม เกี่ยวกับการเรียนของ ข้าพเจ้า.....					
0	ความรู้สึกต่อ พฤติกรรมที่นักศึกษา ปฏิบัติต่อสมาชิกใน ครอบครัว					
00	ข้าพเจ้าตั้งใจเล่าเรียน ให้สำเร็จตามความตั้งใจ ของสมาชิกใน ครอบครัว.....					
00	ข้าพเจ้าไม่พอใจเมื่อถูก บังคับให้อ่านหนังสือ ทุกวัน.....					
	ฯลฯ					

ตอนที่ 7 เป็นแบบสอบถามความเครียด มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิด
มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ เป็นบ่อยๆ เป็นครั้งคราว
และไม่เคยเลย ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามความเครียดของ กรมสุขภาพจิต

7.1 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามความเครียดของกรมสุขภาพจิต

7.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเครียด จำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ปากเกร็ด จำนวน 100 คน หาค่าอำนาจจำแนกดังปรากฏในภาคผนวกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ .92 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาตามความเป็นจริงมากที่สุด แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามาก
เป็นบ่อยๆ	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษานานกลาง
เป็นครั้งคราว	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาแทบไม่เกิดขึ้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	เป็นบ่อยๆ	เป็นครั้งคราว	ไม่เคยเลย
0	ท่านมีปัญหาหนักใจที่จะต้องขบคิด.....				
00	ท่านรู้สึกงาใจที่นั่นปวดที่นี้ โดยไม่รู้สาเหตุ.....				
000	ท่านนอนฝันร้ายและตื่นขึ้นมากลางดึก.....				
	ฯลฯ				

ตอนที่ 8 เป็นแบบสอบถามการปรับตัว มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

8.1 ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

8.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถามการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับลักษณะแบบสอบถาม

8.3 ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามการปรับตัวตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 8.1 และ 8.2 ได้จำนวน 30 ข้อ นำแบบสอบถามการปรับตัวไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

8.4 นำแบบสอบถามการปรับตัวซึ่งปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 20 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ปากเกร็ด จำนวน 100 คน หาค่าอำนาจจำแนกตั้งปรากฏในภาคผนวกและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้ .66 สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

แบบสอบถามการปรับตัวมีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บางครั้ง นานๆ ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงแบบสอบถามการปรับตัว

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัว

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือ
ช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

เป็นประจำ	หมายถึง	ตรงกับการกระทำของนักศึกษาทุกครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง	ตรงกับการกระทำของนักศึกษาที่ปฏิบัติบ้างและ ไม่ปฏิบัติบ้างใกล้เคียงกัน
นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ตรงกับการกระทำของนักศึกษาน้อยครั้งมาก่อน แทบไม่เกิดขึ้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
0	การปรับตัวด้านการเรียน			
	เมื่อข้าพเจ้าเรียนไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าจะ			
	ซักถามข้อสงสัยจากอาจารย์ทันที.....			
00	ข้าพเจ้านอนไม่ค่อยหลับในช่วงก่อนสอบ..			
	การปรับตัวด้านสังคม			
0	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีเมื่อมีการขัดแย้งกับ			
	เพื่อนบ้าน ข้าพเจ้ามักจะเก็บเอาความคิด			
	ไม่สบายใจเป็นเวลานาน.....			
00	ข้าพเจ้าชอบแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ			
	เรื่องต่างๆ ร่วมกับเพื่อน.....			

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
0	การปรับตัวด้านอารมณ์			
	ข้าพเจ้ายอมรับข้อบกพร่องของตนเองตามความเป็นจริง โดยไม่หลอกตัวเอง...			
00	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดใจโดยไม่ทราบสาเหตุ.....			
	ฯลฯ			

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

1. แบบสอบถามทางนิสัยทางการเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน

1.1 ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

เป็นประจำ	ให้คะแนน 3 คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน 2 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนน 1 คะแนน

1.2 ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

เป็นประจำ	ให้คะแนน 1 คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน 2 คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้คะแนน 3 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00	หมายถึง	นิสัยทางการเรียนอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33	หมายถึง	นิสัยทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66	หมายถึง	นิสัยทางการเรียนอยู่ในระดับไม่ดี

2. แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

เกณฑ์การให้คะแนน

2.1 ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน

2.2 ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 2 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง ลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง ลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง ลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับน้อย

3. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

เกณฑ์การให้คะแนน

3.1 ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน

3.2 ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 2 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ ของ วิเชียร เกตุสิงห์
(2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา
กับอาจารย์อยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา
กับอาจารย์อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา
กับอาจารย์อยู่ในระดับไม่ดี

4. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

เกณฑ์การให้คะแนน

4.1 ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน

4.2 ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 2 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนอยู่
ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนอยู่
ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนอยู่
ในระดับไม่ดี

5. แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว เกณฑ์การให้คะแนน

5.1 ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน

5.2 ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 2 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน 4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิก
ในครอบครัวอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิก
ในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิก
ในครอบครัวอยู่ในระดับไม่ดี

6. แบบสอบถามความเครียด

เกณฑ์การให้คะแนน

เป็นประจำ	ให้คะแนน 3 คะแนน
เป็นบ่อยๆ	ให้คะแนน 2 คะแนน
เป็นครั้งคราว	ให้คะแนน 1 คะแนน
ไม่เคยเลย	ให้คะแนน 0 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยเพื่อจัดระดับความเครียดเป็น 5 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย 30 ขึ้นไป	หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับมาก
คะแนนเฉลี่ย 26 - 29	หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 18 - 25	หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย
คะแนนเฉลี่ย 6 - 17	หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับปกติ
คะแนนเฉลี่ย 0 - 5	หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

7. แบบสอบถามการปรับตัว

เกณฑ์การให้คะแนน

7.1 ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

เป็นประจำ	ให้คะแนน 3 คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน 2 คะแนน
นานๆ ครั้ง	ให้คะแนน 1 คะแนน

7.2 ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

เป็นประจำ	ให้คะแนน 1 คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้คะแนน 2 คะแนน
นานๆ ครั้ง	ให้คะแนน 3 คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

ผู้วิจัยได้กำหนดการแปลระดับการปรับตัวของคะแนนเฉลี่ยทั้งหมด 3 ระดับ โดยใช้

เกณฑ์การแปลผล ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00	หมายถึง	การปรับตัวอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33	หมายถึง	การปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66	หมายถึง	การปรับตัวอยู่ในระดับไม่ดี

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) นำแบบสอบถามการปรับตัวนิสิตทางการเรียน ลักษณะมุงอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว ที่แก้ไขปรับปรุงแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ (Face validity) พิจารณาเป็นรายข้อว่าแต่ละข้อคำถามนั้น

มีการสอดคล้อง (IC) กับสิ่งที่ต้องวัดหรือไม่ โดยเกณฑ์กำหนดคะแนนดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117)

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ระหว่างข้อคำถามกับสิ่งที่ต้องการวัด โดยผู้วิจัยจะเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปเป็นข้อคำถาม แล้วนำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มาปรับปรุงแก้ไขใหม่

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาการศึกษา นอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่มากเกร็ด ในวันที่ 30 มิถุนายน 2544 จำนวน 100 คน ตามสัดส่วนในการดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำคะแนนไปหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบสอบถามเป็นรายข้อ ด้วยการทดสอบค่า t - test โดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ โดยใช้สูตร t - test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 132) เลือกข้อคำถามที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป เป็นข้อคำถามที่ดีสามารถจำแนกความรู้สึกของผู้ตอบได้ดี ดังปรากฏในภาคผนวก

3. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้

- 3.1 แบบสอบถามนิสัยทางการเรียน มีค่าความเชื่อมั่น .85
- 3.2 แบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต มีค่าความเชื่อมั่น .78
- 3.3 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ มีความความเชื่อมั่น .84
- 3.4 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน มีค่าความเชื่อมั่น .75
- 3.5 แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่น .87
- 3.6 แบบสอบถามความเครียด มีค่าความเชื่อมั่น .92
- 3.7 แบบสอบถามการปรับตัว มีค่าความเชื่อมั่น .66

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ส่งถึงผู้อำนวยการโรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตารามและโรงเรียนผู้ใหญ่วัดรัตนภิเษร์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เพื่อขออนุมัติทำการศึกษาวิจัยเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญโรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

2. ผู้วิจัยติดต่อหัวหน้าฝ่ายวิชาการศึกษาออกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ เพื่อชี้แจงขั้นตอนการวิจัยและขอเก็บข้อมูลนักศึกษา

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ที่โรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตารามและโรงเรียนผู้ใหญ่วัดรัตนภิเษร์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ให้นเวลาให้นักศึกษา 1 ชั่วโมงในการทำแบบสอบถาม ใช้เวลา 1 วันของแต่ละโรงเรียน วันที่ 11 และ 12 กรกฎาคม 2544 รวมใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด จำนวน 2 วัน

4. นำข้อมูลมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส (SPSS : Statistical package for the social science) และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วมาตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำมาลงรหัส

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ตามตัวแปรอิสระและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.2 แบบสอบถามความเครียด การปรับตัว นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว นำมาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21 และ 22

2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2

กลุ่ม ใช้การทดสอบแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2, 7, 13, และ 18, ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ นิวแมน คูลส์ (Newman Keuls method)

2.5 หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัว โดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 23 และทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้ โดยการทดสอบค่าที (t – test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 หาค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 :

259)

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ p แทน ค่าร้อยละ
f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงเป็นค่าร้อยละ
n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 หาคะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2540 : 36)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ค่าผลรวมของคะแนน
n แทน จำนวนคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.3 หาความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 65)

$$S = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	ΣX^2	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\Sigma X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ (Face validity) ซึ่งสามารถตรวจสอบและวิเคราะห์ออกมาในเชิงปริมาณหรือตัวเลขดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 117)

2.1.1 หาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ที่ต้องการจะวัด โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเนื้อหาแล้วแต่ละท่านพิจารณาถึงความเห็นและให้คะแนนดังนี้

+1	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด
0	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่
-1	เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการวัด

2.1.2 นำคะแนนที่ได้มาแทนค่าโดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117)

$$IC = \frac{\Sigma R}{N}$$

เมื่อ	IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม
	ΣR	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ
โดยใช้เกณฑ์ของค่า IC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป			

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25% ของกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 132)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S_H^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	S_L^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน	จำนวนนักศึกษาของกลุ่มสูง
	n_L	แทน	จำนวนนักศึกษาของกลุ่มต่ำ

โดยใช้เกณฑ์ของค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป

2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์

แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อแบบสอบถามทั้งหมด
	$\sum S_i^2$	แทน	ผลรวมคะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ
	S_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งหมด

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบ

3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของ 2 กลุ่ม โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 135)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่พิจารณาใน t – distribution
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	S^2_1	แทน	ค่าความแปรปรวนกลุ่มที่ 1
	S^2_2	แทน	ค่าความแปรปรวนกลุ่มที่ 2
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 252)

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ F แทน ค่าสถิติแสดงความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป

MS_b แทน ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MS_w แทน ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

ถ้าพบว่าผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะตรวจสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยวิธีของ นิวแมน คูลส์ (Newman Keuls Method) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 252)

$$q \cdot \sqrt{\frac{MS_w}{n}}$$

เมื่อ	n	แทน	$\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} + \dots + \frac{1}{n_k}$
-------	---	-----	---

k แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$n_1, n_2, \dots, n_k$ แทน จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ถึง กลุ่มตัวอย่างที่ k ตามลำดับ

q	แทน	q – Statistic จากตาราง
MS _w	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสอง (Mean square) ภายในกลุ่ม
n	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

3.3 หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โดยวิธีสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y
	N	แทน	จำนวนคนหรือจำนวนคู่ของข้อมูล
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร X
	$\sum Y$	แทน	ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร Y
	$\sum XY$	แทน	ผลรวมของผลคูณของคะแนนตัวแปร X กับคะแนนของตัวแปร Y เป็นคู่ๆ ในรูปคะแนนดิบ
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร X
	$\sum Y^2$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร Y

3.4 ทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สูตร

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}}, \text{ df} = N-2$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าของการแจกแจงใน t – distribution
	r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบที (t – distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบเอฟ (F – distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกของคะแนนยกกำลังสอง (Mean of square)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
P	แทน	ความน่าจะเป็นหรือโอกาส (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยดำเนินการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุงอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว โดยแสดงการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับนิสัยทางการเรียน ลักษณะมุงอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โดยการแสดงการแจกแจงความถี่ คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ระดับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โดยการแจกแจงความถี่ คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โดยแสดงการแจกแจงความถี่ คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปรที่ศึกษาระหว่างคะแนนเฉลี่ย 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t - test) และระหว่างคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) หรือวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls method) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 6 วิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปรที่ศึกษา โดยแสดงการแจกแจงความถี่ คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 7 เปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปรที่ศึกษาระหว่างคะแนนเฉลี่ย 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่าที (t - test) และระหว่างคะแนนเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการทดสอบค่าเอฟ (F - test) หรือวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman Keuls method) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 8 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความเครียดกับคะแนนการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปรที่ศึกษา ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทาง
การเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และ
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	99	52.90
หญิง	88	47.10
รวม	187	100.00
2. อายุ		
14 – 16 ปี	59	31.60
17 – 19 ปี	67	35.80
20 – 22 ปี	45	24.00
23 – 25 ปี	16	8.60
25 ปีขึ้นไป	-	-
รวม	187	100.00
3. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	74	39.60
มัธยมศึกษาตอนปลาย	113	60.40
รวม	187	100.00
4. ค่าใช้จ่ายในการเรียน		
น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน	137	73.30
2,000 – 4,000 บาท/เดือน	50	26.70
มากกว่า 4,000 บาท/เดือน	-	-
รวม	187	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ร้อยละ
5. นิสัยทางการเรียน		
ดี	118	63.10
ปานกลาง	69	36.90
ไม่ดี	-	-
รวม	187	100.00
6. ลักษณะมุ่งอนาคต		
มาก	115	61.50
ปานกลาง	72	38.50
น้อย	-	-
รวม	187	100.00
7. อาชีพของนักศึกษา		
แม่บ้านหรือพ่อบ้าน	-	-
เกษตรกรกรรม	-	-
ค้าขาย	30	16.10
รับจ้าง	70	37.40
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	-	-
ไม่ได้ทำงาน	87	46.50
รวม	187	100.00
8. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา		
น้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน	148	79.10
4,500 – 11,000 บาท/เดือน	39	20.90
มากกว่า 11,000 บาท/เดือน	-	-
รวม	187	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	ร้อยละ
9. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์		
ดี	94	50.30
ปานกลาง	93	49.70
ไม่ดี	-	-
รวม	187	100.00
10. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน		
ดี	70	37.40
ปานกลาง	117	62.60
ไม่ดี	-	-
รวม	187	100.00
11. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว		
ดี	75	40.10
ปานกลาง	112	59.90
ไม่ดี	-	-
รวม	187	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่านักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีลักษณะทั่วไปดังนี้คือ

1. เพศ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาชาย คิดเป็นร้อยละ 52.90 และเป็นนักศึกษาหญิง คิดเป็นร้อยละ 47.10

2. อายุ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่มีอายุ 17 – 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.80, อายุ 14 – 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.60, อายุ 20 – 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.00 และอายุ 23 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.60 และพบว่าไม่มีนักศึกษามีอายุมากกว่า 25 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 60.40 และเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 39.60

4. ค่าใช้จ่ายในการเรียน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนน้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 73.30 และนักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียน 2,000 – 4,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 26.70 และพบว่าไม่มีนักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนมากกว่า 4,000 บาท/เดือน

5. นิสัยทางการเรียน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนระดับดี คิดเป็นร้อยละ 63.10 และนักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.90 และพบว่าไม่มีนักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนระดับไม่ดี

6. ลักษณะมุ่งอนาคต นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 61.50 และนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.50 และพบว่าไม่มีนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตน้อย

7. อาชีพของนักศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่ไม่ได้ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 46.50 นักศึกษาที่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 37.40 และนักศึกษาที่มีอาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 16.10 และพบว่าไม่มีนักศึกษาที่มีอาชีพแม่บ้านหรือพ่อบ้าน เกษตรกรรม รับราชการหรือพนักงาน รัฐวิสาหกิจ

8. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจน้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 79.10 และนักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ 4,500 – 11,000 บาท/ คิดเป็นร้อยละ 20.90 และพบว่าไม่มีนักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจมากกว่า 11,000 บาท/เดือน

9. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.30 และนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49.70 และพบว่าไม่มีนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ไม่ดี

10. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 62.60 และนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนระดับดี คิดเป็นร้อยละ 37.40 และพบว่าไม่มีนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนไม่ดี

11. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เป็นนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 59.90 และนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวระดับดี คิดเป็นร้อยละ 40.10 และพบว่าไม่มีนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวไม่ดี

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับนิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ระดับนิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว ของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
นิสัยทางการเรียน	187	2.39	0.27	ดี
ลักษณะมุ่งอนาคต	187	3.82	0.49	มาก
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์	187	3.66	0.55	ปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน	187	3.53	0.45	ปานกลาง
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว	187	3.52	0.65	ปานกลาง

จากตาราง 3 แสดงว่านักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีนิสัยทางการเรียนระดับดี ($\bar{X} = 2.39$, $S = 0.27$) มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, $S = 0.49$) มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ระดับ

ปานกลาง ($\bar{X} = 3.66$, $S = 0.55$) มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.53$, $S = 0.45$) และมีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.52$, $S = 0.65$)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ระดับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษา
นอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ดังปรากฏตามตาราง 4

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษา
นอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ตัวแปร	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
ความเครียด	187	20.13	9.34	สูงกว่าปกติเล็กน้อย
การปรับตัว	187	2.29	0.25	ปานกลาง

จากตาราง 4 แสดงว่านักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ($\bar{X} = 20.13$,
 $S = 9.34$) และการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.29$, $S = 0.25$)

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปรที่ศึกษา ดังปรากฏตามตาราง 5

ตาราง 5 จำนวน คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความเครียดของ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะ มุ่งอนาคต อาชีพของนักศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S
1. เพศ			
ชาย	99	19.53	9.68
หญิง	88	20.82	8.94
รวม	187	20.18	9.31
2. อายุ			
14 – 16 ปี	59	19.49	10.71
17 – 19 ปี	67	21.27	9.57
20 – 22 ปี	45	19.13	6.84
23 – 25 ปี	16	20.50	9.30
25 ปีขึ้นไป	-	-	-
รวม	187	20.10	9.11
3. ระดับการศึกษา			
มัธยมศึกษาตอนต้น	74	21.05	11.05
มัธยมศึกษาตอนปลาย	113	19.52	8.02
รวม	187	20.29	9.54
4. ค่าใช้จ่ายในการเรียน			
น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน	137	19.84	9.81
2,000 – 4,000 บาท/เดือน	50	20.92	7.94
มากกว่า 4,000 บาท/เดือน	-	-	-
รวม	187	20.38	8.88

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S
5. นิสัยทางการเรียน			
ดี	118	19.65	8.53
ปานกลาง	69	20.94	10.59
ไม่ดี	-	-	-
รวม	187	20.30	9.56
6. ลักษณะมุ่งอนาคต			
มาก	115	20.43	8.74
ปานกลาง	72	19.64	10.27
น้อย	-	-	-
รวม	187	20.04	9.51
7. อาชีพของนักศึกษา			
แม่บ้านหรือพ่อบ้าน	-	-	-
เกษตรกรรม	-	-	-
ค้าขาย	30	19.63	7.78
รับจ้าง	70	20.06	8.70
รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ	-	-	-
ไม่ได้ทำงาน	87	20.36	10.36
รวม	187	20.02	8.95
8. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา			
น้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน	148	19.72	9.19
4,500 – 11,000 บาท/เดือน	39	21.67	9.84
มากกว่า 11,000 บาท/เดือน	-	-	-
รวม	187	20.70	9.52

ตาราง 5 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S
9. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์			
ดี	94	19.98	9.57
ปานกลาง	93	20.28	9.15
ไม่ดี	-	-	-
รวม	187	20.13	9.36
10. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน			
ดี	70	19.83	10.01
ปานกลาง	117	20.31	8.95
ไม่ดี	-	-	-
รวม	187	20.07	9.48
11. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว			
ดี	75	18.71	8.90
ปานกลาง	112	21.08	9.54
ไม่ดี	-	-	-
รวม	187	19.90	9.22

จากตาราง 5 แสดงว่าความเครียดของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามตัวแปรมีดังนี้

1. เพศ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาหญิงมีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 20.82$, $S = 8.94$) และรองลงมาเป็น นักศึกษาชาย ($\bar{X} = 19.53$, $S = 9.68$)

2. อายุ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีอายุ 17 – 19 ปี มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 21.27$, $S = 9.57$) รองลงมาเป็นนักศึกษาอายุ 23 – 25 ปี ($\bar{X} = 20.50$, $S = 9.30$) รองลงมาเป็นนักศึกษาที่มีอายุ 14 – 16 ปี ($\bar{X} = 19.49$, $S = 10.71$) และมีความเครียดต่ำสุดเป็นนักศึกษาอายุ 20 – 22 ปี ($\bar{X} = 19.13$, $S = 6.84$)

3. ระดับการศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 21.05$, $S = 11.05$) และรองลงมาเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ($\bar{X} = 19.52$, $S = 8.02$)

4. ค่าใช้จ่ายในการเรียน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียน 2,000 – 4,000 บาท/เดือน มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 20.92$, $S = 7.94$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีค่าใช้จ่ายในการเรียน น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน ($\bar{X} = 19.84$, $S = 9.81$)

5. นิสัยทางการเรียน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนระดับปานกลาง มีความเครียด สูงสุด ($\bar{X} = 20.94$, $S = 10.59$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีนิสัยทางการเรียนระดับดี ($\bar{X} = 19.65$, $S = 8.53$)

6. ลักษณะมุงอนาคต นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีลักษณะมุงอนาคตระดับมาก มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 20.43$, $S = 8.74$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีลักษณะมุงอนาคตระดับปานกลาง ($\bar{X} = 19.64$, $S = 10.27$)

7. อาชีพของนักศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่ไม่ได้ทำงานมีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 20.36$, $S = 10.36$) รองลงมาเป็นนักศึกษามีอาชีพรับจ้าง ($\bar{X} = 20.06$, $S = 8.70$) และมีความเครียด ต่ำสุดเป็นนักศึกษามีอาชีพค้าขาย ($\bar{X} = 19.63$, $S = 7.78$)

8. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ 4,500 – 11,000 บาท/เดือน มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 21.67$, $S = 9.84$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีฐานะ ทางเศรษฐกิจน้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน ($\bar{X} = 19.72$, $S = 9.19$)

9. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับอาจารย์ระดับปานกลาง มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 20.28$, $S = 9.15$) และรองลงมา เป็นนักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับดี ($\bar{X} = 19.98$, $S = 9.57$)

10. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับเพื่อนระดับปานกลาง มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 20.31$, $S = 8.95$) และรองลงมา เป็นนักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนระดับดี ($\bar{X} = 19.83$, $S = 10.01$)

11. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวระดับปานกลาง มีความเครียดสูงสุด ($\bar{X} = 21.08$, $S = 9.54$) และรองลงมาเป็นนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวระดับดี ($\bar{X} = 18.71$, $S = 8.90$)

จากข้อมูลตามตาราง 5 จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว ผู้วิจัยนำไปทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียด โดยการทดสอบค่าที (t - test) ดังปรากฏตามตาราง 6 และจำแนกตามอายุและอาชีพของนักศึกษา ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F - test) ดังปรากฏตามตาราง 7

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา ดังปรากฏตามตาราง 6, 7

ตาราง 6 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัว

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S	t	p
1. เพศ					
ชาย	99	19.53	9.68	0.94	.35
หญิง	88	20.81	8.94		
2. ระดับการศึกษา					
มัธยมศึกษาตอนต้น	74	21.05	11.05	1.03	.31
มัธยมศึกษาตอนปลาย	113	19.52	8.02		

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S	t	p
3. ค่าใช้จ่ายในการเรียน					
น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน	137	19.84	9.81	0.77	.44
2,000 – 4,000 บาท/เดือน	50	20.92	7.94		
4. นิัยทางการเรียน					
ดี	118	19.65	8.53	0.86	.39
ปานกลาง	69	20.94	10.59		
5. ลักษณะมุ่งอนาคต					
มาก	115	20.43	8.74	0.55	.59
ปานกลาง	72	19.64	10.27		
6. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา					
น้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน	148	19.72	9.19	1.11	.27
4,500 – 11,000 บาท/เดือน	39	21.67	9.84		
7. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์					
ดี	94	19.98	9.57	0.22	.83
ปานกลาง	93	20.28	9.15		
8. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน					
ดี	70	19.83	10.01	0.33	.74
ปานกลาง	117	20.31	8.95		
9. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว					
ดี	75	18.71	8.90	1.74	.08
ปานกลาง	112	21.08	9.54		

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของ
 นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
 จำแนกตามอายุและอาชีพของนักศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. อายุ	ระหว่างกลุ่ม	3	157.81	52.60	0.60	.62
	ภายในกลุ่ม	183	16053.11	87.72		
	รวม	186	16210.92			
2. อาชีพของนักศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	2	12.23	6.11	0.07	.93
	ภายในกลุ่ม	184	16198.69	88.04		
	รวม	186	16210.91			

จากตาราง 7 แสดงว่า

1. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีอายุต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน

2. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีอาชีพของนักศึกษาต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่านักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน

ตอนที่ 6 วิเคราะห์การปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปรที่ศึกษา ดังปรากฏตามตาราง 8

ตาราง 8 จำนวน คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการปรับตัวของ
นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะ
มุงอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่าง
นักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่าง
นักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S
1. เพศ			
ชาย	99	2.25	0.24
หญิง	88	2.33	0.25
รวม	187	2.29	0.25
2. อายุ			
14 – 16 ปี	59	2.24	0.23
17 – 19 ปี	67	2.26	0.27
20 – 22 ปี	45	2.33	0.24
23 – 25 ปี	16	2.49	0.16
รวม	187	2.33	0.23
3. ระดับการศึกษา			
มัธยมศึกษาตอนต้น	74	2.25	0.24
มัธยมศึกษาตอนปลาย	113	2.31	0.25
รวม	187	2.28	0.25
4. ค่าใช้จ่ายในการเรียน			
น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน	137	2.28	0.25
2,000 – 4,000 บาท/เดือน	50	2.32	0.24
รวม	187	2.30	0.25

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S
5. นิสัยทางการเรียน			
ดี	118	2.38	2.21
ปานกลาง	69	2.13	2.23
รวม	187	2.26	2.22
6. ลักษณะมุ่งอนาคต			
มาก	115	2.39	0.23
ปานกลาง	72	2.13	0.20
รวม	187	2.26	0.22
7. อาชีพของนักศึกษา			
ค้าขาย	30	2.28	0.25
รับจ้าง	70	2.34	0.22
ไม่ได้ทำงาน	87	2.25	0.27
รวม	187	2.29	0.25
8. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา			
น้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน	148	2.27	0.24
4,500 – 11,000 บาท/เดือน	39	2.34	0.27
รวม	187	2.31	0.26
9. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์			
ดี	94	2.39	0.22
ปานกลาง	93	2.18	0.24
รวม	187	2.29	0.23
10. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน			
ดี	70	2.37	0.25
ปานกลาง	117	2.24	0.24
รวม	187	2.31	0.25

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S
11. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามตัวแปรดังนี้			
ดี	75	2.38	0.23
ปานกลาง	112	2.23	0.25
รวม	187	2.31	0.24

จากตาราง 8 แสดงการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามตัวแปรดังนี้

1. เพศ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาหญิงมีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.33$, $S = 0.25$) และรองลงมาเป็น นักศึกษาชาย ($\bar{X} = 2.25$, $S = 0.24$)

2. อายุ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีอายุ 23 – 25 ปี มีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.49$, $S = 0.16$) และรองลงมาเป็นนักศึกษาที่มีอายุ 20 – 22 ปี ($\bar{X} = 2.33$, $S = 0.24$) รองลงมาเป็นนักศึกษาที่มีอายุ 17 – 19 ปี ($\bar{X} = 2.26$, $S = 0.27$) และมีการปรับตัวต่ำสุด เป็นนักศึกษาที่มีอายุ 14 – 16 ปี ($\bar{X} = 2.24$, $S = 0.23$)

3. ระดับการศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.31$, $S = 0.25$) และรองลงมาเป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ($\bar{X} = 2.25$, $S = 0.24$)

4. ค่าใช้จ่ายในการเรียน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียน 2,000 – 4,000 บาท/เดือน มีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.32$, $S = 0.24$) และรองลงมาเป็นนักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียน น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน ($\bar{X} = 2.28$, $S = 0.25$)

5. นิสัยทางการเรียน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนระดับดี มีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.38$, $S = 2.21$) และรองลงมาเป็นนักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.13$, $S = 2.23$)

6. ลักษณะมุ่งอนาคต นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมาก มีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.39$, $S = 0.23$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.13$, $S = 0.20$)

7. อาชีพของนักศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีอาชีพรับจ้างมีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.34$, $S = 0.22$) รองลงมาเป็นนักศึกษามีอาชีพค้าขาย ($\bar{X} = 2.28$, $S = 0.25$) และมีการปรับตัวต่ำสุดเป็นนักศึกษาที่ไม่ได้ทำงาน ($\bar{X} = 2.25$, $S = 0.27$)

8. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ 4,500 – 11,000 บาท/เดือน มีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.34$, $S = 0.27$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีฐานะทางเศรษฐกิจน้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน ($\bar{X} = 2.27$, $S = 0.24$)

9. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับดี มีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.39$, $S = 0.22$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีสัมพันธภาพกับอาจารย์ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.18$, $S = 0.24$)

10. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนระดับดี มีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.37$, $S = 0.25$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.24$, $S = 0.24$)

11. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวระดับดี มีการปรับตัวสูงสุด ($\bar{X} = 2.38$, $S = 0.23$) และรองลงมาเป็นนักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.23$, $S = 0.25$)

จากข้อมูลตามตาราง 8 จำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว ผู้วิจัยนำไปทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว โดยการทดสอบค่าที (t - test) ดังปรากฏตามตาราง 9 และจำแนกตามอายุและอาชีพของนักศึกษา ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่า (F - test) ดังปรากฏตามตาราง 10

ตอนที่ 7 เปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา ดังปรากฏตามตาราง
9, 10 และ 11

ตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย การปรับตัวของนักศึกษา

การศึกษานอกโรงเรียน โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามเพศ
ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต ฐานะทาง
เศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่าง
นักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S	T	p
1. เพศ					
ชาย	99	2.25	0.24	2.21*	.03
หญิง	88	2.33	0.25		
2. ระดับการศึกษา					
มัธยมศึกษาตอนต้น	74	2.25	0.24	1.50	.014
มัธยมศึกษาตอนปลาย	113	2.31	0.25		
3. ค่าใช้จ่ายในการเรียน					
น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน	137	2.28	0.25	1.01	.31
2,000 – 4,000 บาท/เดือน	50	2.32	0.24		
4. นิสัยทางการเรียน					
ดี	118	2.38	2.21	7.35*	.00
ปานกลาง	69	2.13	2.23		
5. ลักษณะมุ่งอนาคต					
มาก	115	2.39	0.23	8.14*	.00
ปานกลาง	72	2.13	0.20		

ตาราง 9 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	n	$\bar{X}$	S	T	p
6. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา					
น้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน	148	2.27	0.24	1.35	.18
4,500 – 11,000 บาท/เดือน	39	2.34	0.27		
7. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์					
ดี	94	2.39	0.22	6.34*	.00
ปานกลาง	93	2.18	0.24		
8. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน					
ดี	70	2.37	0.25	3.75*	.00
ปานกลาง	117	2.24	0.24		
9. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว					
ดี	75	2.38	0.23	4.47*	.00
ปานกลาง	112	2.23	0.25		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า

1. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีเพศต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาชาย ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 12 ที่ว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน

2. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 14 ที่ว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน

3. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 15 ที่ว่านักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน

4. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 16 โดยนักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนระดับดีมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีนิสัยทางการเรียนระดับปานกลาง

5. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 17 โดยนักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมากมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง

6. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 19 ที่ว่านักศึกษามีฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

7. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 20 โดยนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับดีมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับปานกลาง

8. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 21 โดยนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนระดับดี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนปานกลาง

9. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 22 โดยนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวระดับดี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวระดับปานกลาง

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนเฉลี่ย การปรับตัวของ
 นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
 จำแนกตามอายุและอาชีพของนักศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. อายุ						
	ระหว่างกลุ่ม	3	0.97	0.32	5.59*	.00
	ภายในกลุ่ม	183	10.60	0.06		
	รวม	186	11.57			
2. อาชีพของนักศึกษา						
	ระหว่างกลุ่ม	2	0.35	0.17	2.84	.06
	ภายในกลุ่ม	184	11.22	0.06		
	รวม	186	11.57			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า

1. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีอายุต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 13

2. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีอาชีพของนักศึกษาต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 18

จากข้อมูลตามตาราง 10 นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนกตามอายุของนักศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงนำไปทดสอบความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman Keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 11

ตาราง 11 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเป็นรายคู่ของนักศึกษา
 การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำแนก
 ตามอายุ

อายุ		14 – 16 ปี	17 – 19 ปี	20 – 22 ปี	23 – 25 ปี
	$\bar{X}$	2.24	2.26	2.33	2.49
อายุ					
14 – 16 ปี	2.24	-	.02	.09	.25*
17 – 19 ปี	2.26		-	.07	.23*
20 – 22 ปี	2.33			-	.16*
23 – 25 ปี	2.49				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่มีอายุต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งพบว่านักศึกษาที่มีอายุ 14 – 16 ปี มีการปรับตัวแตกต่างกับนักศึกษาที่มีอายุ 23 – 25 ปี นักศึกษาที่มีอายุ 17 – 19 ปี มีการปรับตัวแตกต่างกับนักศึกษาที่มีอายุ 23 – 25 ปี นักศึกษาที่มีอายุ 20 – 22 ปี มีการปรับตัวแตกต่างกับนักศึกษาที่มีอายุ 23 – 25 ปี โดย นักศึกษาที่มีอายุ 23 – 25 ปี, 20 – 22 ปี และ 17 – 19 ปี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีอายุ 14 – 16 ปี ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 8 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความเครียดกับคะแนนการปรับตัว
ของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ดังปรากฏตาม
ตาราง 12

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวของนักศึกษา
การศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ความสัมพันธ์ระหว่าง	n	r	p
ความเครียดและการปรับตัว	187	-0.24*	.05

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่านักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี คะแนนความเครียดของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนน
การปรับตัวของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 23
แสดงว่านักศึกษาที่มีความเครียดมากจะมีการปรับตัวไม่ดี และถ้ามีความเครียดน้อยจะมีการ
ปรับตัวดีตามไปด้วย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยศึกษาความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุงอนาคต อาชีพของนักศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
6. นักศึกษาที่มีลักษณะมุงอนาคตต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
7. นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
8. นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน
9. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน

10. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน

11. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน

12. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

13. นักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

14. นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

15. นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

16. นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

17. นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

18. นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

19. นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

20. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

21. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

22. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

23. คะแนนความเครียดของนักศึกษาจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัวของนักศึกษา

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 372 คน เป็นนักศึกษาชาย 198 คน เป็นนักศึกษาหญิง 174 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 187 คน เป็นนักศึกษาชาย 100 คน เป็นนักศึกษาหญิง 87 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสุ่มของ Krejcie & Morgan

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 8 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน อาชีพของนักศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามนิสัยทางการเรียน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บางครั้ง และนานๆ ครั้ง จำนวน 21 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่น .85

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 17 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่น .78

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 14 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่น .83

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 15 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่น .75

ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 16 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่น .87

ตอนที่ 7 เป็นแบบสอบถามความเครียด ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ และเป็นประจำ จำนวน 20 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่น .92

ตอนที่ 8 เป็นแบบสอบถามการปรับตัว ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บางครั้ง และนานๆ ครั้ง จำนวน 17 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่น .66

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส (SPSS : Statistical Package for the Social Science) และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วมาตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำมาลงรหัส

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ตามตัวแปรอิสระและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.2 แบบสอบถามความเครียด การปรับตัว นิัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว นำมาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ระดับ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21 และ 22 และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้การทดสอบแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2, 7, 13 และ 18 ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman Keuls method) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2.5 หาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัว โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 23 และทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่คำนวณได้ โดยการทดสอบค่าที (t - test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้มีจำนวน 187 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 52.90 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 47.10 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มีอายุ 17 - 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.80 รองลงมาเป็นนักศึกษาที่มีอายุ 14 - 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.60 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 60.40 รองลงมาศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 39.60 มีค่าใช้จ่ายในการเรียนส่วนใหญ่น้อยกว่า 2,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 73.30 รองลงมามีค่าใช้จ่ายในการเรียน 2,000 - 4,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่นักศึกษายังไม่ได้ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 46.50 รองลงมามีอาชีพรับจ้าง คิดเป็น

ร้อยละ 37.40 ส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจน้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 79.10 รองลงมามีฐานะทางเศรษฐกิจ 4,500 – 11,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 20.90

2. การวิเคราะห์ระดับนิสัยทางการเรียน ลักษณะมุ่งอนาคต สัมพันธภาพระหว่าง นักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับ สมาชิกในครอบครัว ความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสาย สามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่านักศึกษามีระดับนิสัยทางการเรียน อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.39$, $S = 0.27$) ลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, $S = 0.49$) สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.66$, $S = 0.55$) สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.53$, $S = 0.45$) สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.52$, $S = 0.45$) ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ($\bar{X} = 20.13$, $S = 9.34$) และมีการปรับตัวอยู่ใน ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.29$, $S = 0.25$)

3. การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
6. นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
7. นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
8. นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
9. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
10. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
11. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน
12. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาชาย
13. นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีอายุ 23 - 25 ปี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีอายุ 14 - 16 ปี, 17 - 19 ปี และ 20 - 22 ปี

14. นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
15. นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
16. นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามีนิสัยทางการเรียนระดับดี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีนิสัยทางการเรียนระดับปานกลาง
17. นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมากมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง
18. นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
19. นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษาต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน
20. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับดีมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับปานกลาง
21. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนระดับดี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนระดับปานกลาง
22. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวระดับดีมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวระดับปานกลาง
23. คะแนนความเครียดของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัวของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามีคะแนนความเครียดต่ำมีคะแนนการปรับตัวสูง ส่วนนักศึกษามีคะแนนความเครียดสูงมีคะแนนการปรับตัวต่ำ

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษา
นอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี อภิปรายผลได้ดังนี้

1. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัด
นนทบุรี ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งสอดคล้อง
กับการศึกษาของ นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 101 – 106) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยทางสังคมและ

จิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 ของโรงเรียนสามเสนวิทยาลัยและโรงเรียนหอวัง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุ่นมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537 : 71 – 74) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระดับปานกลาง แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120 – 122) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และในการศึกษารุ่นนี้พบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เพราะว่าจากการศึกษารุ่นนี้กลุ่มนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ในขณะที่เดียวกันก็พัฒนาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะเห็นได้ว่าวัยนี้จึงเป็นวัยที่ต้องใช้ความสามารถด้านสติปัญญา ความมีเหตุผล วุฒิภาวะ มาวิเคราะห์พิจารณาเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้นักศึกษามีความเครียดในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ในที่สุดนักศึกษาก็สามารถจัดการกับความเครียดระดับนี้ได้ และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตแต่กลับเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา เพราะความเครียดระดับเล็กน้อยที่เกิดขึ้นจะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการเรียนหรือการทำงานให้ดีขึ้น

สำหรับการปรับตัวของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ตรุณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 83 – 85) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชาดิชา ยหมั่นสมิคร (2542 : 123 – 126) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณลาดกระบัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ เอมเอี่ยม (2536 : 81 – 84) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง การปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับปกติและในการศึกษารุ่นนี้พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง เพราะว่านักศึกษาส่วนใหญ่ที่มาเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่ กำลังอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม จะเห็นได้ว่าวุฒิภาวะและการพัฒนาการของบุคคลกับกระบวนการปรับตัวจะมีการพัฒนาไปพร้อมๆ กัน สำหรับวัยรุ่น

ตอนปลายแล้วซึ่งกำลังจะพัฒนาเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น จึงทำให้นักศึกษาต้องพยายามปรับตนเองให้เข้ากับเพื่อนๆ ที่เรียนและสภาพแวดล้อมต่างๆ ของสังคมในโรงเรียนผู้ใหญ่ ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่ก็มีความเข้าใจและพยายามปรับตัวไปในทางที่ดี จึงทำให้นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี การศึกษาความเครียดตามตัวแปรต่างๆ ผลการศึกษาพบว่า

2.1 นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 101 – 106) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนายสุข (2541 : 213) ได้ศึกษาเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเครียดแตกต่างกัน และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน เพราะในโรงเรียนผู้ใหญ่ นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลายที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคม ไม่ว่านักศึกษาที่มาเรียนเป็นเพศชายหรือเพศหญิงก็มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เพราะนักศึกษาได้เรียนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกันไม่ว่าจะเป็นเพื่อนๆ อาจารย์ การจัดการเรียนการสอน หลักสูตร ล้วนแล้วมีความคล้ายคลึงกัน และยังเป็นเพราะในปัจจุบันนี้มีความเจริญที่รวดเร็ว มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้นที่จะให้นักศึกษาได้ค้นคว้าเพิ่มเติม มีการเปิดกว้างด้านข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับสุขภาพกายและใจที่ไร้พรมแดนทุกเพศทุกวัยมีสิทธิเท่าเทียมกัน นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงจึงมีโอกาสนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง เมื่อมีปัญหาก็สามารถปรึกษา ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้โดยไม่มีการแบ่งแยกกว่าเป็นเพศใด ทำให้นักศึกษามีโอกาสได้ระบายความไม่สบายใจ ซึ่งช่วยให้สบายใจขึ้นได้ ดังนั้นนักศึกษาที่มีเพศต่างกัน จึงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.2 นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี ธรรมอำนายสุข (2541 : 213) ได้ศึกษาเรื่องตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีอายุต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันโดยนักเรียนที่มีอายุน้อยกว่าทั้งในกีฬาประเภททีมและประเภทบุคคล มีความเครียดในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120 – 122)

ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันและในการศึกษารั้งนี้ที่พบว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษาที่มาเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่ส่วนใหญ่มีอายุใกล้เคียงกัน จะมีบางส่วนน้อยที่มีอายุต่างกันแต่ก็มีช่วงห่างของอายุไม่กี่ปี เมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ ทั้งที่เป็นปัจจัยทั้งภายในและภายนอกบุคคล นักศึกษาก็พยายามที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้นนักศึกษาที่มีอายุต่างกันจึงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.3 นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120 – 122) ได้ศึกษาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน และในการศึกษารั้งนี้ที่พบว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน เพราะไม่ว่านักศึกษาจะเรียนอยู่ในระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษาก็ต้องมาเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่ที่มีวิธีเรียนแบบชั้นเรียน นักศึกษาต้องมาเรียนในชั้นเรียนตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 17.00 – 21.00 น. เรียนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 5 วัน วันละไม่น้อยกว่า 3 คาบๆ ละ 50 นาที การจัดสภาพแวดล้อมของชั้นเรียนก็เป็นอาคารเดียวกัน บรรยากาศในชั้นเรียนก็คล้ายคลึงกัน ทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.4 นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่านักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วณี เทศน์ธรรม (2541 : 78) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และในการศึกษารั้งนี้ที่พบว่านักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน เพราะว่าค่าใช้จ่ายของนักศึกษาทั้งมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นไปตามการจัดการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ พ.ศ. 2535 (ฉบับที่ 6) พ.ศ. 2541 ที่ว่านักศึกษาทุกคนต้องขึ้นทะเบียนเป็นนักศึกษา 20 บาท รักษาค่าสถานภาพ/ภาคเรียน 10 บาท และลงทะเบียนเทียบโอนหมวด ตามระดับชั้นปี จะเห็นได้ว่าเป็นค่าใช้จ่ายที่ถูกกว่าสถาบันอื่นๆ ดังนั้นค่าใช้จ่ายในการเรียนจึงเป็นอัตราที่นักศึกษาทุกคนต้องจ่ายตามระเบียบข้อตกลง ซึ่งนักศึกษารับทราบแล้วในการมาเรียนจะต้องมีค่าใช้จ่ายในเรื่องดังกล่าว ทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.5 นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน มีเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่านักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน สำหรับกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนมีนิสัยทางการอยู่ในระดับดี โดยผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน เพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีนิสัยทางการเรียนอยู่ในระดับดี หมายถึง นักศึกษามีการกระทำเป็นประจำในด้านการแบ่งเวลาในการเรียน การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การตั้งใจเรียนและการวางแผนในการเรียนอยู่อย่างสม่ำเสมอ นักศึกษาจึงเป็นผู้ที่มีความคิด ไตร่ตรอง มีเหตุผล สติปัญญา ไม่ว่าจะทำอะไรก็มีการเตรียมพร้อมในตนเอง จึงทำให้การทำงานหรือกิจกรรมใดๆ ของนักศึกษาเป็นสิ่งที่ทำโดยรู้สึกมั่นใจในตนเอง ไม่กังวลหรือกลัว เพราะนักศึกษาเตรียมพร้อมอยู่เสมอ ทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.6 นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่านักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับมาก โดยผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มาศึกษาในโรงเรียนผู้ใหญ่ คือกลุ่มผู้ที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาหรือผู้พลัดโอกาสทางการศึกษาจากการศึกษาตามเกณฑ์ การศึกษาภาคบังคับ ด้วยข้อจำกัดของนักศึกษาแต่ละคน การสมัครเข้ามาเรียนในระบบการศึกษานอกโรงเรียนของนักศึกษาแต่ละคนเป็นสิ่งที่นักศึกษามีความตั้งใจที่จะศึกษาต่อ เล็งเห็นในความสำเร็จของการศึกษา ดังนั้นนักศึกษาส่วนใหญ่จึงมีลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ในระดับมาก เป็นผู้ที่มีศักยภาพ ความสามารถในการคาดการณ์ไกล สามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรอรับผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่ว่านักศึกษาจะประสบกับปัญหาใดๆ ก็ตามนักศึกษาก็จะใช้ความพยายาม ความสามารถเพื่อคลี่คลายปัญหาให้ดีขึ้นได้ด้วยเป้าหมายที่ว่าจะเกิดผลดีตามมา นักศึกษาจึงเป็นผู้ที่มีความสามารถส่วนใหญ่ ทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.7 นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่านักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เพราะว่านักศึกษาส่วนใหญ่ที่มาเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่มีอาชีพไม่ก็อาชีพที่สมัครเข้ามาเรียน คือมีนักศึกษาที่มีอาชีพค้าขาย และรับจ้าง และยังพบว่าส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่ยังไม่ได้ทำงานอีกครั้งหนึ่งของนักศึกษาทั้งหมด สำหรับความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาย่อมเกิดได้ในชีวิตประจำวัน ขึ้นอยู่กับว่าเกิดมากหรือน้อย ถ้าเกิดเพียงเล็กน้อยโดยธรรมชาติมนุษย์ก็จะปรับตัวเองได้ในที่สุด การศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาแต่ละกลุ่มอาชีพดังกล่าวมีคะแนนความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ

แต่ละกลุ่มมีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย เหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.8 นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่านักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน และในการศึกษาค้างนี้พบว่า นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจน้อยกว่า 4,500 บาท/เดือน นักศึกษาทุกคนที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้ใหญ่ว่าจะมีฐานะทางเศรษฐกิจระดับใด เมื่อมาเรียนก็มีความจำเป็นต้องใช้จ่ายทั้งสิ้นเหมือนๆ กันทุกคน จึงทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.9 นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9 ที่ว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120 – 122) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วณี เทศนัธธรรม (2541 : 78) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์ต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน และสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาค้างนี้พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนมีสัมพันธภาพกับอาจารย์อยู่ในระดับปานกลาง โดยผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพกับอาจารย์อยู่ในระดับดีและปานกลาง สัมพันธภาพที่ดีทำให้นักศึกษามีความใกล้ชิดกับอาจารย์ กล้าที่จะเข้าไปปรึกษาทั้งด้านการเรียนและเรื่องส่วนตัวได้อย่างสบายใจ นักศึกษาจึงมีความมั่นใจทางจิตใจ สามารถรักษาความสมดุลของตนเองได้ดี ทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.10 นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10 ที่ว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วณี เทศนัธธรรม (2541 : 78) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 120 – 122) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มี

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนร่วมชั้นต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน และสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคั้งนี้พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน มีสัมพันธภาพกับเพื่อนในระดับปานกลาง โดยผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนจึงไม่เป็นปัญหาในกลุ่มนักศึกษาวัยนี้เพราะอยู่ในวัยเดียวกัน ดังนั้นความต้องการ ความเข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกันจึงเป็นไปได้ในทางที่ดี ทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.11 นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 11 ที่ว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวต่างกันจะมีความเครียดแตกต่างกัน และสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคั้งนี้พบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนมีสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง โดยผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ยังอาศัยอยู่ในครอบครัวจึงได้รับความรักความห่วงใย กำลังใจ คำปรึกษาและคำแนะนำได้ทั้งเรื่องการเรียนรู้และเรื่องส่วนตัว นักศึกษาจึงรู้สึกต่อสมาชิกในครอบครัวด้วยการแสดงความรัก ความเคารพและเชื่อฟัง โดยนักศึกษาจะเกิดความสุขสบายใจที่ได้อยู่ท่ามกลางความรักความอบอุ่น นักศึกษาจึงมีจิตใจที่มั่นคง ทำให้นักศึกษามีความเครียดไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี การศึกษาการปรับตัวตามตัวแปรต่างๆ ผลการศึกษาพบว่า

3.1 นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาชาย ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 12 ที่ว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมคิด บุญเรือง (2516 : 41 – 42) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสร้างสรรค์และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและหญิงมีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวแตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ภูซงค์ เลหาศิริวงศ์ (2535 : 93) ได้ศึกษาเรื่องเปรียบเทียบสภาพปัญหาด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ศึกษาในระบบโรงเรียนและกึ่งระบบโรงเรียน เขตการศึกษา 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสภาพปัญหาในการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และในการศึกษาคั้งนี้พบว่า นักศึกษาหญิงมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาชายเพราะว่า นักศึกษาหญิงเป็นเพศที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน แยกตัว พุดคุยน้อย จากลักษณะดังกล่าวทำให้นักศึกษาหญิงมีการปรับตัวที่ดีกว่าไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนๆ การปรึกษาขอคำแนะนำจากอาจารย์ การกล้า

แสดงออกในกิจกรรมต่างๆ ดังนั้นนักศึกษาหญิงจึงมีโอกาสรับตัวต่อบุคคล สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมดีกว่า

3.2 นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีอายุ 23 – 25 ปี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีอายุ 14 – 16 ปี, 17 – 19 ปี และ 20 – 22 ปี ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 13 ที่ว่านักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 83 – 85) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกันและในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยพบว่านักศึกษาที่มีอายุ 23 – 25 ปี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีอายุ 14 – 16 ปี, 17 – 19 ปี และ 20 – 22 ปี เพราะฉะนั้นนักศึกษาที่มีอายุมากขึ้น ย่อมมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น มีความสุขุมรอบคอบ รู้จักชีวิต สามารถมองชีวิตกว้างไกลลึกซึ้งและยังสามารถนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาใช้ ทำให้นักศึกษามีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีอายุน้อยกว่า

3.3 นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 14 ที่ว่านักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กุซงค์ เลาสีร์วงศ์ (2535 : 93) ได้ศึกษาเรื่องเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ จิตรียา ไชยศรีพรหม (2527 : 84) ได้ศึกษาเรื่องลักษณะบุคลิกภาพการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาแต่ละระดับชั้นมีการปรับตัวแตกต่างกันและในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษาได้เรียนอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน เช่น โรงเรียนได้จัดให้นักศึกษาได้เรียนในห้องเรียนและอาคารเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีในเรื่องเวลาเข้าชั้นเรียนที่เท่ากันโดยนักศึกษาไม่ว่าจะเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาตอนปลายจะต้องเรียนตอนเย็นในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 17.00 – 21.00 น. ทำให้นักศึกษามีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

3.4 นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 15 ที่ว่านักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายในการเรียนต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษาได้รับการสนับสนุนเงินจากสมาชิกในครอบครัวมาใช้ในการเรียน ทำให้ไม่ต้องวิตกกังวลในเรื่องค่าใช้จ่าย และอีกสาเหตุหนึ่งคือนักศึกษาทุกคนที่

เข้ามาเรียนได้ทราบถึงรายจ่ายของตนล่วงหน้า ทำให้นักศึกษามีการเตรียมตัวทำให้นักศึกษายอมรับได้ นักศึกษาจึงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

3.5 นักศึกษาที่มีนิสัยทางการเรียนต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามีนิสัยทางการเรียนระดับดี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีนิสัยทางการเรียนระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 16 ที่ว่า นักศึกษามีนิสัยทางการเรียนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 123 – 126) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณลาดกระบัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีนิสัยทางการเรียนต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน และในการศึกษาค้างนี้พบว่า นักศึกษามีนิสัยทางการเรียนต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันเพราะว่า ลักษณะนิสัยทางการเรียนที่ดี ช่วยให้นักศึกษาปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเรียนได้อย่างสม่ำเสมอในด้านการเอาใจใส่การเรียน รู้จักการแบ่งเวลาเรียนได้อย่างเหมาะสม และมีการฝึกฝนตนเองอยู่ตลอด ทำให้นักศึกษามีความสามารถ ความพยายามปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ปฏิบัติตนทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

3.6 นักศึกษาที่มีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมากมีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 17 ที่ว่านักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 123 – 126) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณลาดกระบัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน และในการศึกษาค้างนี้พบว่า นักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตระดับมาก ย่อมมีความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีผลเสียที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จรวมถึงการมองไกลถึงการทำงานที่ดีในอนาคต นักศึกษาจึงมีการเตรียมพร้อมในการดำเนินชีวิตด้วยความรอบคอบและมีการวางแผน ทำให้นักศึกษามีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามีลักษณะมุ่งอนาคตระดับปานกลาง

3.7 นักศึกษาที่มีอาชีพต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 18 ที่ว่านักศึกษามีอาชีพต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ตรุณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 83 – 85) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีอาชีพต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และในการศึกษาค้างนี้พบว่า นักศึกษามีอาชีพต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันเพราะว่า นักศึกษาไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดก็ตามเมื่อได้เข้ามาอยู่ร่วมกันในสิ่งแวดล้อมเดียวกันจำเป็นที่จะต้องปรับตัว

เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งถือว่าการปรับตัวนี้เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกๆ คนโดยธรรมชาติ ดังนั้นไม่ว่านักศึกษามีอาชีพต่างกันจึงทำให้มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

3.8 นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 19 ที่ว่านักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน และในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกันเพราะว่า การมาเรียนในระบบการศึกษานอกเวลา นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น บางคนต้องรับผิดชอบตนเองทั้งด้านการเรียนและการทำงาน เมื่อต้องมาเรียนทุกคนไม่ว่าจะมีฐานะทางเศรษฐกิจระดับใด การเรียนของนักศึกษาต้องพึ่งตนเองเป็นสำคัญ นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียน จึงทำให้นักศึกษามีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

3.9 นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับดี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 20 ที่ว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชาติชาย วัฒนสมุทร (2542 : 123 – 126) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณลาดกระบัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันและในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน เพราะว่าการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักศึกษากับอาจารย์จะทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ทางวิชาการ ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะ ความคิดและสติปัญญา มีความกล้าในการซักถามขณะที่เรียนในห้องเรียน เพราะฉะนั้นนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์สูง จึงมีความสามารถในการแก้ปัญหาและการปรับตัวได้ดีกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ระดับปานกลาง

3.10 นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนระดับดี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 21 ที่ว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สิริวรรณ คำเข้ม (2520 : 59 – 61) ได้ศึกษาเรื่องเปรียบเทียบการปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนสตรีและโรงเรียนสาธิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับ

เพื่อนต่างเพศแตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ซาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 123 – 126) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณลาดกระบัง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกันเพื่อนต่างถิ่นมีการปรับตัวแตกต่างกัน และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกันเพื่อนต่างถิ่นมีการปรับตัวแตกต่างกัน เพราะว่า นักศึกษาที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นดี ทำให้นักศึกษามีโอกาสเรียนรู้ แลกเปลี่ยน ถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมตอบสนองซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้ผู้อื่น เรียนรู้ที่จะควบคุม พฤติกรรมตนเอง ในขณะเดียวกันเกิดความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยให้นักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนระดับดี จึงทำให้นักศึกษามีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนระดับปานกลาง

3.11 นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกันสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกันสมาชิกในครอบครัวระดับดี มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกันสมาชิกในครอบครัวระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 22 ที่ว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ กุลวรรณ วิทยาวงศ์รุจิ (2526 : 101) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษาด้วยกันสมาชิกในครอบครัวต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน เพราะว่าครอบครัวเป็นต้นแบบที่ดีในการฝึกทักษะด้านสังคมให้แก่เด็กได้เรียนรู้ คิดแก้ปัญหา พัฒนาตนเองและนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ ดังนั้นนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว จึงมีสติปัญญาและสามารถปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระดับปานกลาง

4. นักศึกษามีคะแนนความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีคะแนนความเครียดต่ำมีคะแนนการปรับตัวสูงและนักศึกษาที่มีคะแนนความเครียดสูงมีคะแนนการปรับตัวต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 23 ที่ว่าคะแนนความเครียดของนักศึกษาจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัวของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เดวิดและคณะ (David et al. 1992 : 542 – 557) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาระดับไฮสกูลของรัฐบาล ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัว และในการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษามีคะแนนความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการปรับตัว เพราะว่าความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มากระทบทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ก่อให้เกิดเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถเพื่อรักษา

สมดุลให้อยู่ในสภาวะที่ดีไว้ ทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ เกิดขึ้น ที่เรียกว่า การปรับตัวให้เหมาะสม นักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนก็เช่นกันเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นก็จะมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลให้เกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่ามีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา ได้แก่ อายุ เพศ นิสัยทางการเรียน ลักษณะมุงอนาคต สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

1. สำหรับกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 15 แม้จะมีจำนวนไม่มากทางโรงเรียนควรให้ความสำคัญในการติดตามให้ความช่วยเหลือ เช่น การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตแก่นักศึกษา

2. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนและนักศึกษากับอาจารย์ โดยเฉพาะในช่วงเปิดภาคเรียน เช่น ประเพณีรับน้อง การปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ การพัฒนาสภาพแวดล้อมในโรงเรียน จะเป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและพัฒนาความสัมพันธ์ให้เหนียวแน่นยิ่งขึ้น

3. การจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับนักศึกษา เป็นการประสานสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างดี

4. ควรเพิ่มชั่วโมงพิเศษ โดยเชิญผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตมาบรรยายพิเศษตามโอกาส

5. ควรจัดให้มีการตรวจสุขภาพและการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มีปัญหาด้านสุขภาพทั่วไปและปัญหาด้านสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียนสายสามัญกับสายอาชีพ เพื่อดูว่าจะมีความแตกต่างกันหรือไม่

2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษาออกโรงเรียน เช่น สถานภาพสมรส ลำดับการเกิด ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต เศรษฐกิจของครอบครัว ประวัติการเรียน เป็นต้น

3. การศึกษาวิจัยเชิงพัฒนาสุขภาพจิตแบบองค์รวมทั้งด้านกาย จิตใจ สังคมและวิญญาณของบุคคล

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกวรรณ อุ่นใจ. (2535). ผลของการใช้เทคนิคการพยากรณ์ที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรรณิการ์ พันศิริกุล. (2521). การสำรวจปัญหาการเรียน สังคมและส่วนตัวของนักเรียนสารพัดช่างในกรุงเทพมหานคร. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- กรมการศึกษานอกโรงเรียน. (2543). คู่มือการบริหารและการจัดการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กุลวรรณ วิทยาวงศจุ. (2526). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ขนิษฐา อารยภิญโญ. (2542). ปัจจัยส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล กรุงเทพมหานคร. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จิตริยา ไชยศรีพรหม. (2527). ลักษณะบุคลิกภาพการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6) ในกรุงเทพมหานคร. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- จิราภรณ์ เอ็มเอี่ยม. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. ปรินุญานินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. อัดสำเนา.

- จุไรวรรณ จักขุจินดา. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครรภ์แรกในระยะก่อนคลอดในโรงพยาบาลกรุงเทพมหานครคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- จรรจา สุวรรณทัต. (2531). ประมวลบทความวิชาการระหว่างปีพุทธศักราช 2526 – 2531 ฉบับอภินิทนาการครบรอบ 33 ปี สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เยาวชนไทยกับการมุ่งอนาคต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชาติชาย ห่มสำเภา. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2540). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เดโช สวานานนท์. (2512). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญธรรม.
- ดุขฎิ จุลาลัยและคณะ. (2531). ขั้นตอนทางจิตวิทยาของการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : สถาบันภาษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดลำนเา.
- ดรุณรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- ธีระ ชัยยุทธบรรยง. (2533). ผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- ณัฐกานต์ ภาณุมาศ. (2542). ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.
- นิกุล ประทีปพิชัย. (2542). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศ เขตการศึกษา 5. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.

- นิภา นิธยาน. (2520). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นราทร ศรประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดสาเนา.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- นิลวรรณ ศิริอังกุล. (2535). สุขภาพจิตของนักเรียนในชุมชนแออัด เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. (2530). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- ปติพงษ์ ประเสริฐผล. (2535). การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- ปาหนัน บุญหลง. (2528). การพยาบาลจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ป๋อง.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). เอกสารประกอบการสอนวิชาการทดสอบทางจิตวิทยา. หน้า 1. ม.ป.พ.
- (2538). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2522). เรื่องสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- เพ็ญทิวา นรินทรานุกร ญ. อยุธยา. (2532). การปรับตัวกับสุขภาพจิตของนักศึกษาโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดสาเนา.
- เพ็ญศรี วรสัมปติ. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สถิติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมและการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.
- ไพฑูรย์ สินลารัตน์. (2524). เสริมสมรรถภาพบัณฑิตศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดสาเนา.

- พนิดา สินสุวรรณ. (2527). การเปรียบเทียบลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในวิชาสังคมศึกษา เรื่องปัญหา
สิ่งแวดล้อม ด้วยการสอน โดยใช้เทคนิคการพยากรณ์กับการสอนแบบบรรยาย.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อุดรธานี.
- พรศิริ ใจสม. (2536). ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการ
รักษาในหอผู้ป่วยผู้ป่วยกุมารเวชกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญา พย.บ. (วิชาการ
พยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อุดรธานี.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- , (2538). วิธีการทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบ
ทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พวงสร้อย วรกุล. (2522). การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อุดรธานี.
- พาสนา ฝิโลศิลป์. (2535). การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. อุดรธานี.
- ภูซังค์ เลหาศิริวงศ์. (2535). การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวและแรงจูงใจ
ใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา
พัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความ
เครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล. วิทยานิพนธ์
ศศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.
- โรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตารามและโรงเรียนรัตนานิเบศร์. (2544). สถิติทะเบียนประจำปี
2544. ม.ป.พ.
- รัตนา ประเสริฐสม. (2526). การสร้างจิตลักษณะส่งเสริมอนามัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษา.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.

- รัตนา ศิริพานิช. (2531). รายงานการวิจัย การศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. กรุงเทพฯ : สาขาจิตวิทยา
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2538). หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ :
ทวีกิจการพิมพ์.
- ละออ หุดาถูกร. (2534). หลักการพื้นฐานเพื่อการพยาบาลชีว-จิต-สังคม. กรุงเทพฯ :
ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต.
- วิเชียร กาลจิตร. (2518). ปัญหาการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ภาคนิพนธ์ วท.บ. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อัดสำเนา.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). “ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมายเรื่องง่าย ๆ
ที่บางครั้งก็พลาดได้,” ในข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3) : 9.
- วัฒนา พุ่มเล็ก. (2513). การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียนของนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำกับนักเรียนที่มีความสามารถในการ
เรียนสูงระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วณี เทศนธรรม. (2541). ความเครียดของนักศึกษายพบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
ศรีธัญญา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วิมล โรจนวีระ. (2513). การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ทางสังคมและการปรับตัวระหว่าง
เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 7 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์
กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2539). “ความเครียด,” สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
แสงศิลป์.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). อุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภร ศรีแสน. (2530). การศึกษานอกโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2535). รายงานสถิติประชากรและเศรษฐกิจย้อนหลัง 3 ปี. กรุงเทพฯ :
สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สุจิต สุวรรณชีพ. (2531, กุมภาพันธ์). “ความเครียด,” วารสารจิตวิทยาคลินิก. 19 : 95 - 99.
- สุโท เจริญสุข. (2520). บทศึกษาจิตวิทยาเพื่อการศึกษา การแนะแนว สุขภาพจิตในโรงเรียน.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

สันต์ หัตถิรัตน์. (2534, พฤษภาคม). "การตรวจรักษาอาการเครียด," หมอชาวบ้าน.

13(145) : 35 – 48.

สุนทรี ภิญญมิตร. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนจากคู่สมรสกับการปรับตัวด้านจิตใจของมารดาหลังคลอดที่มีบุตรเจ็บป่วย.

วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดสาเนา.

สมคิด บุญเรือง. (2516). การศึกษาระหว่างความคิดสร้างสรรค์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2515. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.

สมจิต หนูเจริญกุล. (2536). การดูแลตนเอง ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมจิตต์ เพิ่มพูน. (2532). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา โดยใช้เทคนิคการพยากรณ์กับการสอนตามคู่มือครู. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.

สิริวรรณ คำเข้ม. (2520). การศึกษาเปรียบเทียบในการคบเพื่อนต่างเพศของนักศึกษาหญิงปีที่ 1 ที่จบจากโรงเรียนสตรีและนักศึกษาหญิงปีที่ 1 ที่จบจากโรงเรียนสหศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน. สารนิพนธ์ วท.บ. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อุดสาเนา.

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. (2544). ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารกัจ) กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดสาเนา.

สุวนัย เกียวกิ่งแก้ว. (2527). แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ปอง.

สุวิมล ว่องวานิช. (2525). สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างองค์ประกอบด้านเซาว์ปัญญา ปัญหาส่วนตัว นิสัยและทัศนคติทางการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดสาเนา.

- อนุ อนุศาสนนันท์. (2537). การศึกษาปัญหาของนักศึกษาผู้ใหญ่สายสามัญระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้นประเภทชั้นเรียนของศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดในภาคตะวันออก.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง. (2529). ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของ
นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- อุทุมพร ทองอุไร. (2522). ความคิดเห็นของประชาชนต่อมหาวิทยาลัยเปิด. กรุงเทพฯ :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรทัย ชื่นมณุษย์. (2518). จิตวิทยาเกี่ยวกับโรคจิตโรคประสาทและความผิดปกติทางเพศ.
กรุงเทพฯ : กรุงเทพมหานครการพิมพ์.
- อำพล สุอำพัน. (2533, กรกฎาคม). “กลายเครียดกันดีกว่า,” สุขภาพจิต. 1(3) : 90 – 92.
- Aguilera, Donna C. and Messick, Janice M. (1974). *Crisis Intervention*. 4th ed. Saint
Louis : C.U. Mosby Co.
- Baron, Robert A. and Paulus, Paul B. (1991). *Understanding Human Relation*. 2nd ed.
Boston : Allyn and Bacon.
- Beare, G.P. and Myers, L.J. (1994). *Adult Health Nursing*. United States of America :
Mosby Year Book.
- Beck, D.L. and Srivastava, R. (1991, March). “Perceived Level and Sources of Stress
In Baccalaureate Nursing Students,” *Journal of Nursing Education*. 30(3) :
127 – 133.
- Cassmeyer, L.V. Mitchell, H.P. and Betrus, A.P. (1995). *Medical Surgical Nursing*.
United States of America Boston: Mosby Bock.
- Cogan, Morris L. (1975, January). “Studies of Teacher Behavior,” *The Journal of
Experimental Education*. 26 : 135 – 139.
- Cross, K. Particia. (1982). *Adult as Learners*. New York : Jossey – Bass. Publishers.
p 98.
- David, James S. et al. (1992). “Buttom – Down Collar Culture : A Study of
Undergraduate Life at a Men's College,” *Human Organization*. 14 (Winter) :
13 – 20 ; 542 – 557.
- Dougan et al. (1986). *Life Skill for Self Development*. Johannesburg : National Council
for Mental Health.

- Farmer et al. (1984). *Stress Management for Human Services*. Michigan : Stage Publications.
- Hamacheck, Don E. and Mori Takako. (1964, December). "Need Structure Personal Adjustment and Academic Self Concept and Beginning Education Student," *Journal of Educational Research*. 58 : 158 – 162.
- Lamm, Helmut, Schmidt, Rolf W. and Trommsdorff, Gisela. (1976). "Sex and Social Class as Determinant of Future Orientation (Time Perspective) in Adolescents," *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(3) : 317 – 326.
- Maddox, R. (1963). *How to Study*. p 2. Greenwich, Conn : Faw cett Publication.
- Marjoribank. (1972). "Future Time Perspective of College Students in America and India," *Journal of Social Psychology*. New York : Academic Press. p 103 – 109.
- Mckay, Susan R. (1978, June). "A Review of Student Stress in Nursing Education Programs," *Nursing Forum*. 16(6) : 263 – 312.
- Miller, Benjamin F. and Keane, B. (1972). *Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing*. Philadelphia : W.B. Sounder.
- Mischel, W. (1974). "Processes in Delay of Gratification," in L. Berkowitz ed. *Advance In Experimental Social Psychology*. Vol. 7. New York : Academic Press. p 287.
- Narrow, B.W. and Buschle, K.B. (1987). *Foundamental of Nursing Practice*. 2nd ed. New York : John Wiley and Sons.
- Newcomb, Theodore M. and Wilson, Everett K. (1968). *College Peer Groups*. p 12. Chicago : Aldine Publishing Co.
- Norman, Worrall and Drrel, May. (1989, June). "Towards a Person in Situation Model Of Teacher Stress," *The British Journal of Education Psychology*. 59(6) : 175.
- Nutt. (1972, December). "Gender Role and Adjustment in Children of Divorce," *Dissertation Abstracts International*. 51(6) : 650 – A.
- Perlman, Richard. (1973). *The Economic of Education*. New York : McGraw – Hill. p 13.
- Porteous, M.A. (1985). "Development Aspects of Adolescent Problem Disclose in England and Ireland," *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 26(3) : 465 – 478.
- Rathus, Spencer A. (1992). *Adjustment and Growth : The Challenges of Life*. p 10 – 13. 5th ed. Fort Worth : Harcaurt Brace Jovanovich College.

- Redich, Fritz. (1978, January). "Trends in American Mental Health," *American Journal Of Psychiatry*. 135 : 229 – 230.
- Selye, Hans. (1956). *The Stress of Life*. New York : McGraw – Hill Book Co.
- Springer, N.N. (1958, May). "The Influence of General Social Status on the Emotional Stability of Children," *Pedagog Seminary*. 4 : 321 – 328.
- Tindall, R.H. (1959). *Relationship among Measures of Adjustment Reading in the Psychology of Adjustment*. p 76. New York : McGraw – Hill Book Company
- Williams, Katherine and Arlene, Krapp. (1991, September). "The college Adjustment Process of Fifteen Conditionally Admitted Adult Student at Indiana University East," *Dissertation Abstracts International*. 52(30) : 784.
- Worchel, Stephen and Goethols, George R. (1989). *Adjustment Path Way to Personal Growth*. p 6. Englewood Cliffs : Prentice Hall.
- Wrenn, C. Gilbert and Robert, Larsen P. (1969). *Studying Effectively*. p 11. Stanford : Stanford University Press.
- Wright, D. (1975). *The Psychology of Moral Behaviour*. Middlesex. p 298. England : Penguin Books Ltd.
- Zwrenn, C. Gilbert. (1968). *Study Habits Inventory*. Stanford : Stanford University Press.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้เชี่ยวชาญและเอกสาร

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌมางกูร อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
4. อาจารย์วณิ เทศน์ธรรม อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลเด็ก
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา
5. คุณมยุรี กลั้ววงษ์ พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. กลุ่มงานการพยาบาล
โรงพยาบาลศรีธัญญา



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. ๕๖๒๖, ๕๖๔๖
 ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๕๗๗/๘ วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๔๔
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริษามารด และ รองศาสตราจารย์กำโชค เพื่อกสุวรรณ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌมางกูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ และ เรือโท คร.ไพบูลย์ อ่อนมั่ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๕๓๗๗

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๕ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริชามารถ และ รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์มยุรี กลับบงษ์ พยาบาลวิชาชีพ พว.๗ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสวितักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๕๔๖๑

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๒๗ มิถุนายน ๒๕๔๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้ใหญ่มากเกร็ด

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้ นักศึกษาระดับมัธยมตอนต้นและตอนปลาย สาขาศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ จำนวน ๑๐๐ คน เป็นกลุ่ม ตัวอย่างตอบแบบสอบถามความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ ในระหว่างเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๔๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล ได้เก็บข้อมูล ในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕



ที่ ทม ๑๐๑๒/๒๕๕๑

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้ใหญ่วัดเขมาภิรตาราม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริษามารด และ รองศาสตราจารย์กำโชค เพือกสุวรรณ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่และขอให้ให้นักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย สาขาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ จำนวน ๓๒ คน ตอบแบบสอบถาม ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ ในระหว่างเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๕๕

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล ได้เก็บข้อมูล ในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.จันทนา จิตกาน)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำเนาแบบสอบถามนี้ให้มาด้วย

โทร. ๐๒๕ ๑๐๐๐ โทร. ๐๒๕๖๒๖, ๐๒๕๖๔๔

โทรสาร ๐๒๕ ๖๖๖๖



ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๕๕๕๖

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๕๘ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้ใหญ่วัดนาขิเบศร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริชามารถ และ รองศาสตราจารย์กำโชค เผือกสุวรรณ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้ นักศึกษาระดับมัธยม ตอนต้นและตอนปลาย สาขาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ จำนวน ๑๕๕ คน ตอบแบบสอบถาม ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ ในระหว่างเดือน มิถุนายน - กรกฎาคม ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล ได้เก็บข้อมูล ในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิสาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ถ้ามีเอกสารแนบส่งบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๐๖๔ ๑๐๐๐ ต่อ ๕๑๒๖, ๕๑๓๓

โทรสาร ๐๖๔ ๕๑๑๖

ภาคผนวก ข.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่องความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ
โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามมี 8 ตอน

- ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา
ค่าใช้จ่ายในการเรียน อาชีพของนักศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามนิสัยทางการเรียน
- ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต
- ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์
- ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน
- ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว
- ตอนที่ 7 เป็นแบบสอบถามความเครียด
- ตอนที่ 8 เป็นแบบสอบถามการปรับตัว

แบบสอบถามชุดนี้ เป็นแบบสอบถามที่ถามเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและลักษณะนิสัย
ต่างๆ ไปที่นักศึกษาเคยปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด คำตอบที่ได้จะไม่
กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของนักศึกษา ซึ่งคำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ แต่จะ
นำไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวนักศึกษามากที่สุด จึงขอความกรุณาให้นักศึกษาตอบให้ตรงกับ
สภาพความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อด้วย

ขอบคุณที่ร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

สุนทรทิพย์ หนูนพล
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาเอกสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน อาชีพของนักศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่านหรือเติมคำลงในช่องว่าง () ให้ครบทุกข้อ

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง
2. อายุ
 - () 14 – 16 ปี
 - () 17 – 19 ปี
 - () 20 – 22 ปี
 - () 23 – 25 ปี
 - () มากกว่า 25 ปี
3. ระดับการศึกษา
 - () มัธยมศึกษาตอนต้น
 - () มัธยมศึกษาตอนปลาย
4. ค่าใช้จ่ายในการเรียน
 - () น้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือน
 - () 2,000 – 4,000 บาทต่อเดือน
 - () มากกว่า 4,000 บาทต่อเดือน
5. อาชีพของนักศึกษา
 - () แม่บ้านหรือพ่อบ้าน
 - () เกษตรกร
 - () ค้าขาย
 - () รับจ้าง
 - () รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ
 - () อื่นๆ (ระบุ).....
6. ฐานะทางเศรษฐกิจของนักศึกษา
 - () น้อยกว่า 4,500 บาทต่อเดือน
 - () 4,500 – 11,000 บาทต่อเดือน
 - () มากกว่า 11,000 บาทต่อเดือน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามนิสัยทางการเรียน

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษากระทำเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียน แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

- เป็นประจำ หมายถึง ตรงกับการกระทำของนักศึกษาทุกครั้ง
 บางครั้ง หมายถึง ตรงกับการกระทำของนักศึกษาที่ปฏิบัติบ้างและ
 ไม่ปฏิบัติบ้างใกล้เคียงกัน
 นานๆ ครั้ง หมายถึง ตรงกับการกระทำของนักศึกษาน้อยครั้งมาก่อน
 แทบไม่เกิดขึ้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
1.	ข้าพเจ้ามีการจัดแบ่งตารางเวลาสำหรับการทบทวนบทเรียน.....			
2.	ข้าพเจ้าเข้าเรียนก่อนเวลา.....			
3.	ข้าพเจ้าขาดเรียนบางวิชา.....			
4.	ข้าพเจ้าสนใจค้นคว้าวิชาที่จะเรียนล่วงหน้า.....			
5.	ข้าพเจ้าทำแบบฝึกหัดที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อย.....			
6.	ข้าพเจ้าส่งการบ้านไม่ทันเวลาตามที่อาจารย์กำหนด.....			
7.	ข้าพเจ้าเข้ากลุ่มทำงานตามที่อาจารย์มอบหมาย.....			
8.	ข้าพเจ้าสรุปเนื้อหาที่เรียนเพื่อใช้ในการอ่านก่อนสอบ.....			
9.	ข้าพเจ้าคัดลอกการบ้านเพื่อนบางวิชา.....			
10.	ข้าพเจ้าไม่มีเวลาทำการบ้าน....			
11.	ข้าพเจ้าไม่ได้ส่งการบ้านเพราะทำไม่ทัน.....			

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
12.	เมื่อถึงกำหนดเวลาส่งการบ้าน ข้าพเจ้าทำไม่เสร็จ จึงไม่ เข้าเรียนในวิชานั้น.....			
13.	ข้าพเจ้าทำการบ้านเมื่อใกล้วัน กำหนดส่ง.....			
14.	ข้าพเจ้าไม่ทบทวนทำความเข้าใจเนื้อหาที่เรียน.....			
15.	ข้าพเจ้าต้องใช้สมาธิเพื่อจดจำ และทำความเข้าใจในสิ่งที่ อาจารย์สอน.....			
16.	ข้าพเจ้ากระตือรือร้นมากเมื่อ ถึงเวลาจะเข้าห้องเรียน.....			
17.	ข้าพเจ้าชอบนำงานอื่นมาทำ ขณะอาจารย์กำลังสอน.....			
18.	ข้าพเจ้าวางแผนทบทวนวิชา ตามลำดับในตารางสอบ.....			
19.	ข้าพเจ้าเตรียมหนังสือ สมุด จดงานและอุปกรณ์เครื่องเขียน พร้อมที่จะเข้าเรียน.....			
20.	ข้าพเจ้ามักจะชักชวนเพื่อนๆ นั่งจับกลุ่มเพื่อทบทวนและทำ ความเข้าใจในสิ่งที่เรียน.....			
21.	ข้าพเจ้าซักถามอาจารย์ผู้สอน เมื่อสงสัย ไม่เข้าใจ.....			

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษาคาดการณ์ไกลเกี่ยวกับการเรียน แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามาก
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาบ้างและไม่ตรงบ้าง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของศึกษาน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้ามีความตั้งใจที่จะเรียนให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้.....					
2.	ข้าพเจ้าจะตั้งใจเรียนและหวังจะทำเกรดให้สูง.....					
3.	ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนในบางวิชาที่ชอบ.....					
4.	ข้าพเจ้าเรียนตามคำขอรับรองของสมาชิกในครอบครัว.....					
5.	สิ่งที่ข้าพเจ้าเรียนไม่ได้เอาไปใช้กับงานที่ตั้งใจจะทำ....					
6.	ข้าพเจ้าไม่คิดจะหาความรู้เพิ่มเติม แม้จะทำให้ข้าพเจ้าสอบตก.....					
7.	ข้าพเจ้าคิดจะเรียนต่อระดับสูงเพื่อจะได้มีงานทำที่ดี.....					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8.	ข้าพเจ้าชอบวางแผนการทำงานและปฏิบัติได้ตามที่ตั้งใจ.....					
9.	การเรียนรู้หนังสือไม่สามารถทำให้ข้าพเจ้าประสบความสำเร็จในอนาคตเสมอไป.....					
10.	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือเพียงเพื่อให้สอบผ่านเท่านั้น.....					
11.	ข้าพเจ้าอดทนต่อการเรียนไม่ว่าจะลำบากเหนื่อยยาก.....					
12.	ข้าพเจ้าจะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตจะได้ดี.....					
13.	ในอนาคตคนไม่มีการศึกษามีโอกาสได้รับเลือกเข้าทำงานน้อยกว่าคนมีการศึกษา.....					
14.	ข้าพเจ้าคิดถึงการประกอบอาชีพในอนาคตตามที่ข้าพเจ้าเรียน.....					
15.	ข้าพเจ้าได้ศึกษางานที่ต้องการจะทำได้ล่วงหน้า.....					
16.	ข้าพเจ้าจะทำอะไรก็ต้องคำนึงถึงผลดี ผลเสียเสมอ.....					
17.	ข้าพเจ้าตั้งใจจะพัฒนาตนเองให้มีความสามารถหลายๆ ด้าน.....					

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษามีความคิดความรู้สึกที่เป็นจริงมากที่สุด แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษา
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาบ้างและ ไม่ตรงบ้าง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกอาจารย์เป็นกันเอง เมื่อข้าพเจ้าขอคำปรึกษา.....					
2.	อาจารย์จะให้ความสนใจเฉพาะ นักศึกษาที่เรียนเก่ง.....					
3.	อาจารย์ที่สอนจะรับฟังเหตุผล ของนักศึกษาเสมอ.....					
4.	อาจารย์แสดงความรู้สึกเป็น ห่วง เมื่อมีนักศึกษาคนใด หายไป.....					
5.	ข้าพเจ้ารู้จักและสนิทสนมกับ อาจารย์ที่ปรึกษา.....					
6.	ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นที่ได้มาเรียน เพราะอาจารย์เอาใจใส่ นักศึกษาทุกคน.....					
7.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าอาจารย์มีส่วน ช่วยให้ข้าพเจ้าเรียนหนังสือ ได้เข้าใจ.....					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณครูบางคนมีความลำเอียงในการเรียนการสอน.....					
9.	ข้าพเจ้ามักเดินหลบเมื่อเห็นอาจารย์เดินสวนทางมา.....					
10.	ข้าพเจ้าอาสาช่วยอาจารย์ทุกท่าน.....					
11.	ข้าพเจ้าไม่ยากปรีक्षाอาจารย์ เมื่อมีปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว.....					
12.	ข้าพเจ้าจะรีบไปพบอาจารย์ทันที เมื่อมีปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัว.....					
13.	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจอาจารย์ผู้สอนที่ถ่ายทอดความรู้ได้เต็มความสามารถ.....					
14.	อาจารย์มีความเมตตา กรุณานักศึกษาเท่าเทียมกัน.....					

ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษามีความคิดความรู้สึกที่เป็นจริงมากที่สุด แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษา
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาบ้างและไม่ตรงบ้าง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้าเป็นที่รักของเพื่อนๆ ในห้องเรียน.....					
2.	ข้าพเจ้าพูดคุยกับเพื่อนทุกคน.....					
3.	ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิทที่ให้ความช่วยเหลือทั้งด้านการเรียนและเรื่องส่วนตัว.....					
4.	ข้าพเจ้าชอบทำงานคนเดียว....					
5.	เพื่อนๆ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของข้าพเจ้า.....					
6.	ข้าพเจ้าและเพื่อนๆ พยายามหากิจกรรมที่ทำร่วมกันเสมอ....					
7.	ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม.....					
8.	ข้าพเจ้าเป็นที่ปรึกษาให้แก่เพื่อนในห้องเรียนได้.....					
9.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการช่วยสอนหนังสือให้เพื่อนๆ.....					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10.	เพื่อนๆ จะคอยดูแลเอาใจใส่ ข้าพเจ้า เมื่อเวลาข้าพเจ้า ป่วย.....					
11.	เพื่อนบางคนไม่ชอบข้าพเจ้า....					
12.	เพื่อนช่วยอธิบายให้ข้าพเจ้า เข้าใจบทเรียนที่ยาก.....					
13.	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขเมื่อได้ มาเรียนร่วมกับเพื่อนๆ.....					
14.	ข้าพเจ้าอยู่คนเดียวได้โดย ไม่ต้องเข้ากลุ่มเพื่อน.....					
15.	เพื่อนให้กำลังใจข้าพเจ้าด้วย ดีตลอดมา.....					

ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัว

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษามีความคิดความรู้สึกที่เป็นจริงมากที่สุด แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด
มาก	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามาก
ปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษามั้งและไม่ตรงบ้าง
น้อย	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความคิดความรู้สึกของนักศึกษาน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	สมาชิกในครอบครัวสนใจซักถามเกี่ยวกับการเรียนของข้าพเจ้า.....					
2.	เมื่อข้าพเจ้าทำคะแนนสอบไม่ดีสมาชิกในครอบครัวจะให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้า.....					
3.	สมาชิกในครอบครัวไม่อนุญาตให้ข้าพเจ้าออกไปเที่ยวกับเพื่อน.....					
4.	สมาชิกในครอบครัวอนุญาตให้ข้าพเจ้าร่วมกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ ของโรงเรียนตามความสนใจของข้าพเจ้า.....					
5.	สมาชิกในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือนให้ข้าพเจ้ามาเรียนทุกวัน.....					
6.	สมาชิกในครอบครัวช่วยค้นคว้าเกี่ยวกับรายงานที่ต้องส่งอาจารย์.....					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7.	สมาชิกในครอบครัวให้การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เมื่อข้าพเจ้าไม่สบาย.....					
8.	สมาชิกในครอบครัวจะคอยช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาเมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจในบางวิชา.....					
9.	ข้าพเจ้าได้รับความรักอย่างสม่ำเสมอจากสมาชิกในครอบครัว.....					
10.	สมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนด้านการเงินแก่ข้าพเจ้า.....					
11.	เมื่อข้าพเจ้ากลับบ้านผิดเวลา สมาชิกในครอบครัวไม่สนใจถาม.....					
12.	สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจในการดูหนังสือเมื่อใกล้สอบ....					
13.	ข้าพเจ้าจะปรึกษาสมาชิกในครอบครัว เมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาเรื่องการเรียน.....					
14.	ข้าพเจ้ามักเล่าเรื่องราวต่างๆ ที่ประสบมาให้สมาชิกในครอบครัวฟัง.....					
15.	ข้าพเจ้าไม่สนใจคำแนะนำของสมาชิกในครอบครัว.....					
16.	ข้าพเจ้าไม่ทำให้สมาชิกในครอบครัวเสียใจในความประพฤติของข้าพเจ้า.....					

ตอนที่ 7 เป็นแบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาตามความเป็นจริงมากที่สุด แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง ตรงกับความถี่ความรู้สึกของนักศึกษา
 เป็นบ่อยๆ หมายถึง ตรงกับความถี่ความรู้สึกของนักศึกษานานกลาง
 เป็นครั้งคราว หมายถึง ตรงกับความถี่ความรู้สึกของนักศึกษาน้อย
 ไม่เคยเลย หมายถึง ตรงกับความถี่ความรู้สึกของนักศึกษา
 แทบไม่เกิดขึ้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	เป็นบ่อยๆ	เป็นครั้งคราว	ไม่เคยเลย
1.	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ.....				
2.	รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ.....				
3.	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด.....				
4.	มีความวุ่นวายใจ.....				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน.....				
6.	ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง.....				
7.	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง.....				
8.	รู้สึกหมดหวังในชีวิต.....				
9.	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า.....				
10.	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา.....				
11.	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ.....				
12.	รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร.....				

ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	เป็น บ่อยๆ	เป็น ครั้งคราว	ไม่ เคยเลย
13.	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร.....				
14.	มีอาการหัวใจเต้นแรง.....				
15.	เสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ.....				
16.	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ.....				
17.	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่.....				
18.	ตื่นตัวง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย.....				
19.	มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ.....				
20.	ความสุขทางเพศลดลง.....				

ตอนที่ 8 เป็นแบบสอบถามการปรับตัว

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษากระทำเป็นประจำเกี่ยวกับการเรียน แล้วโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง ตรงกับการกระทำของนักศึกษาทุกครั้ง
 บางครั้ง หมายถึง ตรงกับการกระทำของนักศึกษาที่ปฏิบัติบ้างและ
 ไม่ปฏิบัติบ้างใกล้เคียงกัน
 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ตรงกับการกระทำของนักศึกษาน้อยครั้งมาก่อน
 แทบไม่เกิดขึ้นเลย

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
1.	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะเรียนทุกวัน.....			
2.	ข้าพเจ้ามีการเตรียมอ่านหนังสือ ล่วงหน้า.....			
3.	ข้าพเจ้ามักจะง่วงนอนในขณะที่เรียน ในห้องเรียน.....			
4.	ข้าพเจ้ารู้สึกเครียดขณะที่เรียน ในห้องเรียน.....			
5.	ข้าพเจ้ารู้สึกหมดกำลังใจที่จะเรียน ต่อไปให้สำเร็จ.....			
6.	ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจและ จดบันทึกสิ่งที่อาจารย์เน้นเป็นกรณี พิเศษขณะฟังบรรยาย.....			
7.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น เมื่อมาเรียนระดับสูงขึ้น.....			
8.	ข้าพเจ้าชอบแยกตัวอยู่ตามลำพัง คนเดียวเจียบ ๆ.....			
9.	ข้าพเจ้าไม่สามารถยอมรับคำตำหนิ ของเพื่อนได้.....			

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง
10.	ข้าพเจ้ากลัวถ้าต้องทำกิจกรรมใดๆ ร่วมกับเพื่อนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน.....			
11.	ข้าพเจ้าสามารถยอมรับและปฏิบัติ ตามข้อบังคับของโรงเรียนได้.....			
12.	ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจเมื่อต้องออกไป พูดหน้าชั้นเรียน.....			
13.	ข้าพเจ้ามักจะเครียดเสมอเมื่อมีงาน เร่งด่วนต้องรีบทำ.....			
14.	ข้าพเจ้านอนไม่ค่อยหลับในช่วง คืนก่อนเปิดภาคเรียน.....			
15.	ข้าพเจ้ารู้สึกผิดหวังต่อการตัดสินใจ มาศึกษาต่อระดับที่สูงขึ้น.....			
16.	ข้าพเจ้ายอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ตามความเป็นจริง.....			
17.	ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจตนเองเมื่อพบกับ อุปสรรค.....			

ภาคผนวก ค.

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 13 ค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามนิสัยทางการเรียน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	5.84
2	3.76
3	4.92
4	5.25
5	5.98
6	6.06
7	5.66
8	4.84
9	5.32
10	5.15
11	6.20
12	3.17
13	5.28
14	6.14
15	6.10
16	5.81
17	4.49
18	7.37
19	6.55
20	3.66
21	5.64

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามนิสัยทางการเรียนเท่ากับ .85

ตาราง 14 ค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคต

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	6.49
2	5.11
3	1.81
4	5.55
5	4.77
6	5.88
7	4.55
8	10.04
9	3.12
10	4.87
11	7.48
12	7.96
13	2.29
14	5.91
15	3.27
16	9.17
17	6.10

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามลักษณะมุ่งอนาคตเท่ากับ .78

ตาราง 15 ค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา
กับอาจารย์

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	5.10
2	6.37
3	9.44
4	5.41
5	3.87
6	6.59
7	8.12
8	6.02
9	5.00
10	3.99
11	5.41
12	4.35
13	7.94
14	7.96

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์เท่ากับ .83

ตาราง 16 ค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา
กับเพื่อน

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	3.02
2	6.29
3	4.56
4	5.32
5	4.70
6	5.18
7	6.02
8	5.02
9	63.70
10	2.80
11	3.10
12	4.74
13	4.47
14	4.12
	7.15

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนเท่ากับ .75

ตาราง 17 ค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา
กับสมาชิกในครอบครัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	6.64
2	9.18
3	3.52
4	5.76
5	4.05
6	7.12
7	6.54
8	9.20
9	8.85
10	4.88
11	2.99
12	10.32
13	10.88
14	6.39
15	3.98
16	5.01

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกใน
ครอบครัวเท่ากับ .87

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายข้อของแบบสอบถามความเครียด

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	8.05
2	6.28
3	6.77
4	6.11
5	3.42
6	6.67
7	8.31
8	5.10
9	6.84
10	6.78
11	9.02
12	8.27
13	10.72
14	5.26
15	4.76
16	6.01
17	5.91
18	9.33
19	9.02
20	2.71

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียดเท่ากับ .92

ตาราง 19 ค่าอำนาจจำแนก (t) เป็นรายชื่อของแบบสอบถามการปรับตัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	4.77
2	2.65
3	5.63
4	6.57
5	5.41
6	3.79
7	2.62
8	6.04
9	6.38
10	6.73
11	4.69
12	4.02
13	4.08
14	5.78
15	2.56
16	1.87
17	3.31

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปรับตัวเท่ากับ .66

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวสุนทรทิพย์ หนูนพล
เกิดวันที่	3 เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช 2517
สถานที่อยู่	97 หมู่ 9 ตำบลพลายวาส อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
สถานที่ทำงาน	โรงพยาบาลศรีธัญญา
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ 5
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2540	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา
พ.ศ. 2544	การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร