ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

Third – Year Students' Stress at Faculty of Business Administration Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

ชูชัย พิทักษ์เมืองแมน

จิรพร มหาอินทร์

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูชัย พิทักษ์เมืองแมน

: ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิรพร มหาอินทร์

พ.ศ. : 2564

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 4 ด้านคือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยรวมและรายด้าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA รายได้ครอบครัวต่อเดือน ภูมิลำเนา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน การอบรมเลี้ยงดู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 จำนวน 439 คน การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยถ่วงน้ำหนัก (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การทดสอบที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ทดสอบรายคู่โดยใช้วิธี LSD

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเครียดของนักศึกษาเพศชายกับเพศหญิง มีความแตกต่างกันในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. นักศึกษาในสาขาวิชาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาต่างกันมีความเครียดในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

4. นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

5. นักศึกษามีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีความเครียดไม่ต่างกัน

6. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนที่แตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

7. นักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแตกต่างกัน มีความเครียดในด้านจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

Topic : Third – Year Students' Stress at Faculty of Business Administration Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

Researcher : Choochai Pitukmuangman

: Jiraporn Mahain

Year : 2021

Abstract

The objects of this research were (1) to study Third-Year Students' stress at Faculty of Business Administration Rajamangala University of Technology Phra Nakhon. In Overall and each of four aspects: learning management, study skills, learning environment, and relationship with classmate. (2) To compare stress of Third – Year Students' Stress at Faculty of Business Administration. In overall and each aspect classified by gender, major group, grade point average (GPA), place of birth, family economic status, the inter personal relationship between student and parents child. The simple consisted of 439 Third – Year Students' Stress at Faculty of Business Administration. The statistics used for analysis the data were frequency , percentage, mean, standard deviation, t-test, one way analysis of variance and LSD.

The result of the study revealed that:

1. Male and female students had significant different of stress on relationship with friends at .05 level.

2. Students with different major group had significant different on overall stress at .05 level.

3. Students with different grade point average (GPA) had significant different of stress on relationship with friends at .05 level.

4. Students with different family economic status had no different of stress.

5. Students with different place of birth had no different of stress.

6. Students with different interpersonal relationship patterns had no different of stress.

7. Students whose parents had different child rearing styles had different stress in learning management, study skills and learning environment significant at .05 level.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้สมบูรณ์ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผศ.ดร.อนงค์ ไต่วัลย์ ผศ.ขวัญฤทัย วงศ์กำแหงหาญ ผศ.ดร.รุจิภาส โพธิ์ทองแสงอรุณ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ คำแนะนำ และได้ช่วยตรวจสอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่และผู้ที่มิได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้มีส่วนช่วยเหลืองานวิจัยฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ชูชัย พิทักษ์เมืองแมน

จิรพร มหาอินทร์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	
ขอบเขตของโครงการวิจัย	
กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	2
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	3
นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	
สมมติฐานของการวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด	
ลักษณะและรูปแบบทฤษฎีความเครียด	7
ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล	8
สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	
ชนิดของความเครียด	10
ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	
ผลเสียต่อสุขภาพ	
ระดับของความเครียด	
ความเครียดของนักศึกษา	12
การอบรมเลี้ยงดู	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 19
การกำหนดกลุ่มประชากร
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
การวิเคราะห์ข้อมูล 20
การเก็บรวบรวมข้อมูล
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 21
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ 22
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 23
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 46
สรุปผลการวิจัย
การอภิปรายผล 49
ข้อเสนอแนะ 50
บรรณานุกรม 51
ภาคผนวก 53
แบบสอบถาม 54
ประวัติย่อผู้วิจัย 59

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	แสดงจำนวนความถี่และร้อยละเกี่ยวกับคุณสมบัติของนักศึกษา	24
4.2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุความเครียด	26
4.3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านการจัดการเรียนการสอน	27
4.4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านทักษะการเรียน	28
4.5	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาพแวดล้อมทางการเรียน	
4.6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	29
4.7	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามเพศ	30
4.8	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามสาขาวิชา	
4.9	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA	33
4.10	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	34
4.11	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามภูมิลำเนา	36
4.12	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน	37
4.13	ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู	
4.14	การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามเพศ	39
4.15	การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามภูมิลำเนา	40

4.16 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวม และรายด้านจำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน 40

4.17 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวม และรายด้านจำแนกตามสาขาวิชา 41

4.18 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านการเรียนการสอน จำแนกสาขาวิชา

4.19 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 42 ด้านทักษะการเรียน จำแนกสาขาวิชา

4.20 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จำแนกสาขาวิชา

4.21 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 43 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกสาขาวิชา

4.22 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและ รายด้านจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA

4.23 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 44 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA

4.24 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวม และรายด้าน จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน

4.25 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและ 45 รายด้านจำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

4.26 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 46 ด้านการเรียนการสอน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

4.27 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านทักษะในการเรียน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

4.28 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 47 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ข่าวพาดหัวของหนังสือพิมพ์ “สัปดาห์เดียว นศ.ฆ่าตัวตาย 6 คน ศธ.กำชับ มหาวิทยาลัย จับสัญญาณผิดปกติ” เป็นข่าวที่น่าสะเทือนใจอย่างยิ่ง เพราะนักศึกษาเหล่านั้นต่างกำลังศึกษาและจะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต แต่ต้องมาเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ทำให้ประเทศชาติต้องสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่า จากเหตุการณ์ดังกล่าวได้มีการศึกษาหาสาเหตุของการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีหลายสาเหตุอาทิเช่น โรคประจำตัว ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การรับข่าวสาร แต่สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดในการเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ซึ่งเป็นชั้นปีที่มีการเรียนวิชาชีพเฉพาะสาขามากขึ้น ความเข้มข้นของเนื้อหาวิชาที่จะต้องทุ่มเทเพื่อที่จะนำองค์ความรู้ไปใช้ในงานอาชีพของตนเองในอนาคต อันอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาเกิดภาวะเครียดเกี่ยวกับการเรียนขึ้นมาได้ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของภาวะเครียดของนักศึกษา อีกทั้งยังสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงที่ได้กำชับให้หน่วยงานในสังกัดได้เฝ้าระวังและหาทางป้องกัน ไม่ให้เหตุการณ์ข้างต้นเกิดขึ้นอีกในอนาคต ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นข้อมูลที่ใช้ในการป้องกัน หรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเรียนให้แก่นักศึกษา จนถึงการปรับรูปแบบการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา ที่จะเรียนรู้อย่างมีความสุขไม่เครียด

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

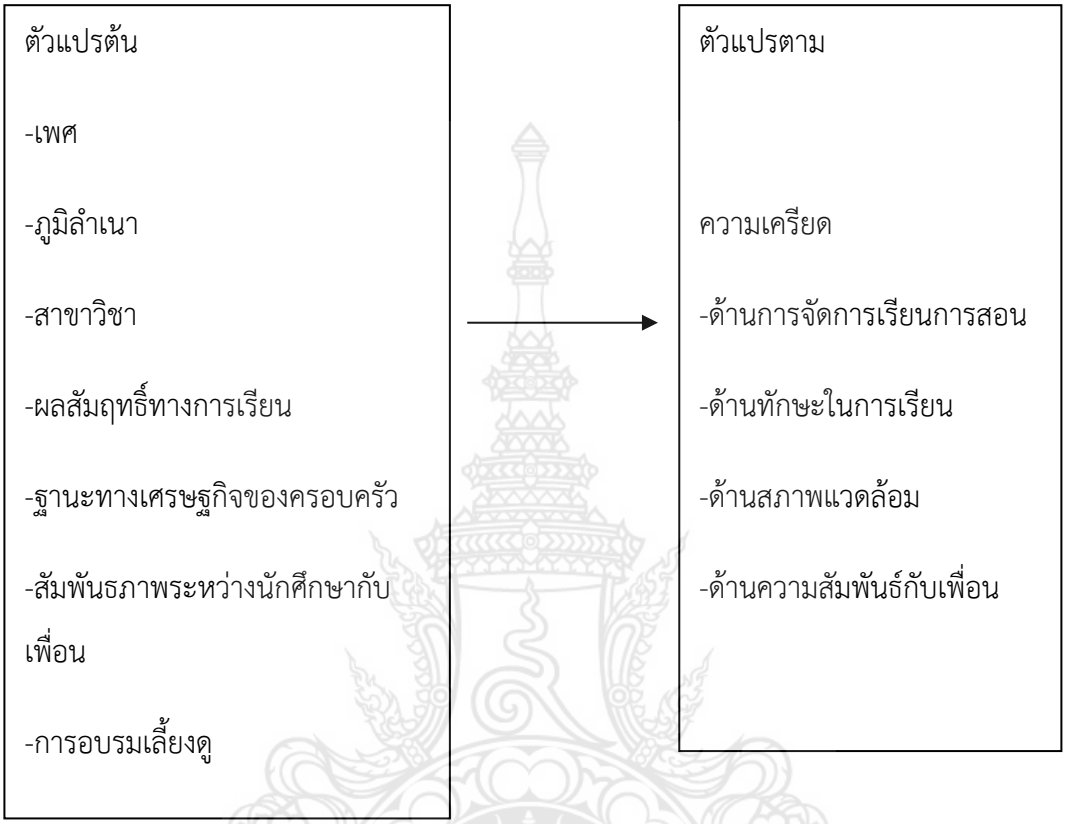
1.2.1 เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.2.2 เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.3 ขอบเขตของโครงการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.4 กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



1.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ทำการศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูล ทั้งจากห้องสมุด และอินเทอร์เน็ต โดยทำการศึกษาค้นคว้าตำราหนังสือ เอกสาร รายงานวิจัย เป็นต้น เพื่อรวบรวมข้อมูลต่างๆ อาทิ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษา

การเก็บรวบรวมปฐมภูมิ (Primary Data) จากกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครกรุงเทพมหานคร จำนวน 439 คน อาศัยแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน

1.6 นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความเครียด หมายถึง สภาวะทางจิตใจ ที่รู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจ รู้สึกไม่พอใจ วิตกกังวล เสมือนจิตใจถูกบังคับ ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ที่ไม่พึงปรารถนาทำให้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของนักศึกษา ในขณะที่เผชิญปัญหาในการเรียนที่เกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดจะเกิดขึ้น ในการวิจัยนี้หมายถึงภาวะไม่สบายทางจิตใจของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาหมายถึง สาขาการบัญชี สาขาการตลาด สาขาการจัดการ สาขาระบบสารสนเทศ สาขาการเงิน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการเรียนที่นักศึกษาได้รับจากการศึกษา โดยถือคะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาขณะที่ศึกษา

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือนทั้งพ่อและแม่

ภูมิลำเนา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ชุมชนเมือง นอกชุมชนเมือง

สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน หมายถึง ความรู้สึกและพฤติกรรมที่นักศึกษาและเพื่อนปฏิบัติต่อกันด้านการเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ได้แก่ ความเสียสละเพื่อส่วนรวม การช่วยเหลือ การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความห่วงใย ความสนิทสนมซึ่งกันและกัน

การอบรมเลี้ยงดูหมายถึง วิธีการที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อนักศึกษาในการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ความใกล้ชิดสนิทสนม สนใจทุกข์สุข การให้การสนับสนุนการช่วยเหลือและมีความเข้าใจความรู้สึกของบุตร การยอมให้บุตรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัว

1.7 สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความเครียดแตกต่างกัน
2. นักศึกษาในสาขาวิชาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
5. นักศึกษามีภูมิลำเนาแตกต่างกันมีความเครียดต่างกัน
6. นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
7. นักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด เป็นสภาวะความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบ ทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว ถ้าไม่สมารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานจนเกินไป

คำว่า ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า “Stringers” หรือ “Struts” หรือ “Strict” แปลว่า แรงกดดันที่มีต่อร่างกายและมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย (Webster 1976 : 1801)

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจราศิลป์, 2557)

ความเครียดส่งผลต่อชีวิต แบ่งได้ 2 ด้าน ด้านที่หนึ่ง ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกาย ต่าง ๆ ปวดหัว ปวดเมื่อยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ด้านที่สอง ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไว้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (จุรนุช จิตราทร, 2547)

Selye (1976) กล่าวว่า ความเครียด (Stress) หมายถึง ภาวะทางชีวภาพที่แสดงให้รู้ได้โดยปรากฏการณ์ของกลุ่มอาการเฉพาะซึ่งเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปของร่างกายต่อสิ่งรบกวน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2551:67) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย (2545:253) กล่าวว่า ความเครียดคือสภาวะที่กดกันในบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาคุกตาม ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจบุคคลด้วยหรืออาจจะกล่าวว่าสภาวะความเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อมีภายอันตรายจากภายนอกมารบกวน

La Zarus (1984) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งที่เข้าในประสบการณ์ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามโดยเป็นผลจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก อันได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคมในการทำงาน ในธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตกับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ใหม่ ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น

Webster (1990) ได้อธิบายความเครียดไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ลักษณะตัวกระตุ้น (Stimulus Definition) ความเครียด คือ แรงกระตุ้นจากภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เกิดปฏิกิริยาของความเครียดในแต่ละบุคคล และถ้าเกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแล้วความเครียดตลอดจนถึงหมดไป ภายในขอบเขตที่แต่ละบุคคลยอมรับได้ บุคคลนั้นก็จะกลับสู่ภาวะปกติของร่างกายและจิตใจ

2. ลักษณะการตอบสนอง (Response Definition) ถ้าพิจารณาในรูปแบบของปฏิกิริยาของสรีรวิทยาและจิตวิทยา ความเครียด คือ การตอบสนองภายในร่างกายต่อสิ่งที่มาคุกคามจากภายนอก แต่อย่างไรก็ตาม ความเครียดในความหมายของการตอบสนองไม่สามารถอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้อย่างเคร่งครัด

3. ลักษณะเป็นทั้งตัวกระตุ้นและการตอบสนอง (Stimulus and Response Approaches) ความเครียด คือ ลำดับขั้นตอนปฏิกิริยาระหว่าง ตัวกระตุ้นทางด้านสิ่งแวดล้อมกับการตอบสนองของมนุษย์แต่ละบุคคล ซึ่งจะเน้นไปถึงความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมโดยเน้นกระบวนการทางจิตวิทยา เช่นการรับรู้และการนึกคิด ซึ่งความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ความต้องการจากภายนอกเกินขีดความสามารถที่จะรับได้ของแต่ละบุคคล

Girdano และคณะ (1993) ได้อธิบายไว้ว่า ความเครียด หมายถึงปฏิกิริยาของร่างกายหรือสิ่งที่มากระตุ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถทำให้ระบบของร่างกายเกิดความเมื่อยล้าจนถึงทำหน้าที่ผิดปกติและเกิดโรคได้ในที่สุด

สมิต อาชวนิจกุล (2547:1) ความเครียดคือสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจอันเกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปและความเครียดจะยังคงอยู่เรื่อยไปจนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลาและเมื่อเกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว

วิตกกังวล ปวดศีรษะ เกิดอาการทางกระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อย อ่อนเพลีย หมดเรี่ยวแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทได้และได้กล่าวถึงธรรมชาติของความเครียดว่า

1. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ทำให้มนุษย์สามารถทำในสิ่งที่ยากเกินกว่ากำลังสติปัญญาความสามารถในเวลาปกติจะทำได้ จึงเป็นเครื่องมือสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต หากรู้จัดควบคุมให้อยู่ในกรอบของความพอดี

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากจิตใจ แต่ปฏิกิริยาของความเครียดเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เรื่องนี้เกิดจากจิตใจไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยพละกำลังทางร่างกาย

3. ความเครียดเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในยามจำเป็นหากรู้จักใช้ให้ดี ดังนั้นสิ่งที่เป็นผลเสียของความเครียดก็คือความเครียดส่วนเกิน ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความจำเป็น ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการแก้ปัญหา ต่อทั้งร่างกายและจิตใจตนเอง และความเครียดส่วนเกิดนี้เองที่สมควรจะได้รับการแก้ไข

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลเผชิญความกดดันจากภาวะแวดล้อมภายนอก ส่งผลต่อปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติทางร่างกาย ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมน อันทำให้เกิดปฏิกิริยาที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์เพื่อโต้ตอบความกดดัน ถ้าไม่สามารถควบคุมได้ก็จะเกิดผลในทางที่ไม่พึงประสงค์ได้

2. ลักษณะและรูปแบบทฤษฎีความเครียด

ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยรูปแบบ ดังนี้

2.1 รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response - Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่จัดขวางการตอบสนองทางสรีระวิทยาและจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุมคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียด Selye ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Genera; Adaptation Syndrome) หรือ GAS เป็นต้น

2.2 รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation – Based Model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ามากกระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินพอ ความขัดแย้ง และสิ่งที่นอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ เช่น ทฤษฎีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับการเจ็บปวดของ Holmes และ Rahe (1976) อ้างถึงใน วนิดา รัตนมงคล, 2542-35) ทฤษฎีเชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

2.3 รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interaction Model of Stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรกรวมกัน และศึกษาในมิติที่ว่า ความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างคามต้องการ และความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับ การ

คุมคาม และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ได้แก่ Lasarus และคณะ (1987 อ้างถึงใน วนิดา รัตนมงคล, 2542:32)

3. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ ได้แก่

3.1 สมมุติฐานตัวยูหัวกลับ (Inverted – U Hypothesis) ซึ่งอธิบายว่า เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นผลการทำงาน (Job Performance) จะสูงขึ้นจนสูงสุดของโค้งตัวยูหัวกลับ และความเครียดที่มากหรือน้อยเกินไปมีผลทำให้ผลการทำงานต่ำกว่าด้วย ดังนี้ selye (อ้างถึงใน ประณิตา ประสงค์ จรรยา, 2542) เรียกความเครียดในทางบวกว่า Eustress และ เรียกความเครียดในทางลบว่า Distress ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์กันได้

3.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการตอบสนองเมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งที่คุกคาม จะตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ

4. สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

เหตุก่อความเครียดมีส่วนประกอบทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ เช่น นักกีฬา จะถูกกดดันทั้งจากสภาพความพร้อมของร่างกายและการต้องการเอาชนะในการแข่งขัน ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะเหตุทางจิตใจ (Psychological Stressors) แม้แต่เหตุการณ์ที่น่ายินดีก็มีความเครียดเกิดขึ้นได้ (Brown & McGill, 1989) เช่น การได้เลื่อนตำแหน่งและเพิ่มเงินเดือน เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่การมีตำแหน่งสูงขึ้นจะนำมาซึ่งแรงกดดันใหม่ ๆ ด้วยเสมอ บางคนจะรู้สึกเหนื่อยอ่อนหลังจากเดินทางเที่ยวพักผ่อน มีสถานการณ์และเหตุการณ์ก่อความเครียดที่เราไม่ต้องการหลายอย่าง ได้แก่ ความยุ่งยากรำคาญใจในชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงที่แย่ลงในชีวิต ภาระความรับผิดชอบที่กดดันในชีวิตและภัยพิบัติ เป็นต้น

ความวุ่นวายประจำวัน (Daily Hassles) สิ่งก่อกวน ความกดดัน ความรำคาญต่าง ๆ ถ้าหากเกิดขึ้นนาน ๆ ครั้งจะไม่เป็นเหตุก่อความเครียด แต่ถ้าได้รับเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดผลสะสม ทำให้มีอาการเครียดได้ เช่น การอยู่อาศัยใกล้สนามบิน ได้ยินเสียงเครื่องบินขึ้นลงตลอดเวลา มีผลทำให้อาการหงุดหงิดเกิดขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

การเปลี่ยนแปลง และภาวะกดดัน (Life Changes and Strains) เป็นเหตุก่อความเครียดที่สำคัญโดยเฉพาะเมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปทางลบหรือเป็นการบังคับให้คนต้องปรับตัวเอง เช่น การหย่าร้าง มีสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย การว่างงาน มีปัญหาในที่ทำงานการย้ายที่อยู่ในเมืองอื่น เหตุการณ์ตัวอย่างบางเรื่องที่ทำให้คนต้องปรับตัวเองต่อเหตุการณ์นั้น การมีรายได้ไม่เพียงพอในการดำรงชีพเพราะเศรษฐกิจตกต่ำ การเกิดโรคอุบัติใหม่ Covid 19 ต้องหยุดงานขาดรายได้ เป็นการเพิ่มแรงกดดันในการดำรงชีวิตในระยะยาว ภัยพิบัติเป็นเหตุหนึ่งที่ก่อความเครียด เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม พายุ

ถล่ม ถูกข่มขู่ ถูกล่วงละเมินทางเพศ อุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยที่เกิดกับคนใกล้ชิด บางครั้งทำให้เกิดอาการเครียดอย่างรุนแรงได้

การวัดเหตุก่อความเครียด (Measuring Stressors) เพื่อจะตรวจสอบว่าเหตุก่อความเครียดตัวใดที่เป็นอันตรายมากที่สุด เช่น อยากทราบว่าการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นเรื่องรุนแรงกว่าความยุ่งยากรำคาญใจประจำวันหรือไม่ นักจิตวิทยาจึงพยายามที่จะวัดผลกะทบที่เกิดจากเหตุก่อความเครียดชนิดต่าง ๆ

สุพานี สฤษฏ์วานิช (2552, หน้า 388 – 393) กล่าวว่า สาเหตุที่อาจทำให้เกิดความเครียดจะมีได้หลายอย่างและอาจเกิดพร้อมกันไปได้ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 5 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. สภาพเศรษฐกิจ สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ตกต่ำ ผิดเคืองมีผลกระทบต่อการจ้างงาน กำลังซื้อของผู้คน และต้นทุนของธุรกิจ ธุรกิจต่าง ๆ มีการปิดโรงงานเลิกจ้างทำให้เกิดการว่างงาน หรือลดกำลังคน หรือลดค่าตอบแทนพนักงานและสวัสดิการต่าง ๆ ลงจนทำให้เกิดความเครียด มีการฆ่าตัวตาย หรือกระโดดตึกอยู่เนื่อง ๆ

2. เทคโนโลยี หรือวิทยาการความก้าวหน้าของวิทยาการ มีผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมในด้านต่าง ๆ เช่น ทำให้ชีวิตสะดวกขึ้น การทำงานง่ายลง แต่ก็จะมาอดแทนแรงงานหรือใช้คนทำงานลดลง หรือผู้ที่ปรับตัวตามวิทยาการใหม่ ๆ ไม่ได้ หรือได้รับผลกระทบในทางลบก็จะเกิดความเครียด

3. กฎหมายและการเมือง ข้อกำหนดต่าง ๆ ของกฎหมาย เช่น กฎหมายเลือกตั้ง กฎหมายภาษีอากร กฎหมายผังเมือง กฎหมายจัดระเบียบสังคม กฎหมายจัดระเบียบจราจร ล้วนแต่กระทบต่อกิจกรรมและวิถีชีวิตของคนในสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งเป็นโอกาสและข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต

4. กระแสโลกาภิวัฒน์ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกนี้จะส่งผลกระทบถึงกันหมด เช่น กรณีสงครามอิสราเอลกับปาเลสไตน์ สงครามอินเดียกับปากีสถาน หรือ กรณีอิรักกับสหรัฐอเมริกาก็ทำให้โลกเกิดความในสงบ เกิดความไร้เสถียรภาพในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกิดผลกระทบต่อการลงทุนอัตราแลกเปลี่ยน อัตราดอกเบี้ย ราคาน้ำมัน เป็นต้น

5. ปัญหาสังคมในเรื่องต่าง ๆ ขณะนี้สังคมเสื่อมโทรมลง มีปัญหาสังคมเกิดขึ้นในหลายรูปแบบ เช่น ปัญหายาเสพติด ยาบ้า ปัญหาศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณีที่เสื่อมทรามลง ปัญหาการเจรจาติดขัด เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะทำให้เกิดความเครียดได้โดยทั่วหน้า

5. ชนิดของความเครียด

Acute Stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันที และร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียด เช่น เสียง อากาศเย็นหรือร้อนมากเกินไป ชุมชนที่คน แออัด ตกใจ หิวข้าว และกลัวอันตรายล่วงหน้า

Chronic Stress หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง เช่น ความเครียดในที่ทำงาน ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคล ความเครียดของแม่บ้าน ความเหงา

6. ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เมื่อมีภาวะกดดันหรือความเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า Cortisol และ Adrenaline ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันในโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรง และพลังงานพร้อมที่จะกระทำการบางอย่าง เช่น การวิ่งหนีอันตราย การยกของหนีไฟ ถ้าหากได้กระทำการแล้วฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดัน หรือความเครียดจะหายไป แต่ความเครียดหรือความกดดันมักจะเกิดขณะที่นั่งทำงาน ขับรถ กลุ้มใจไม่มีเงินค่าเทอมลูก ความเครียดหรือความกดดันเนื่องจากไม่สามารถกระทำการในสิ่งที่ตนต้องการเกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั้งเกิดอาการทางกายและทางใจ

7. ผลเสียต่อสุขภาพ

ความเครียดเป็นสิ่งปกติที่สามารถพบได้ทุกวัน หากความเครียดนั้นเกิดจากความกลัวหรืออันตราย ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะเตรียมให้ร่างกายที่จะต่อสู้ อาการที่ปรากฏก็เป็นเพียงทางกาย เช่น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น แต่สำหรับชีวิตประจำวันจะมีสักกี่คนที่จะทราบว่าเราได้รับความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกายและทางอารมณ์

8. ระดับของความเครียด

ดาวน์ และเซลเซอร์ (Dawkins & Selzer, 1985) ได้แบ่งระดับความเครียดในงานออกเป็น 3 ระดับ

1. ระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือสถานการณ์ในการทำงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลนาน ๆ ครั้ง หรือเพียงเล็กน้อย ความรู้สึกเครียดจะเกิดขึ้น และหมดไปในระยะเวลา อันสั้น และยังช่วยกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัวและกระตือรือร้นในการทำงาน

2. ระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรกเกิดจากสาเหตุ หรือสถานการณ์ในการทำงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลบ่อยครั้ง หรือนานขึ้น เป็นวิกฤตการณ์อย่างหนึ่งในชีวิต ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าอยู่ในระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ไม่อาจแก้ไขหรือปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว มีผลทำให้มีการแสดงออกของความเครียด เช่น ปฏิเสธ ก้าวร้าว เงียบขรึม เนื่องจากไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

3. ระดับสูง (Severe Stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงมาก เกิดจากเสาเหตุหรือสถานการณ์ในการทำงานที่รุนแรง หรือมีหลายสาเหตุร่วมกันเข้ามาคุกคามอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกเครียดจะคงอยู่นานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือ เป็นปี เป็นผลมาจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่คุมคามอย่างต่อเนื่อง และหากไม่ได้รับการช่วยเหลือในการเผชิญกับสถานการณ์จะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่าย และปรับตัวไม่ได้ตามมา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2564) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ

ระดับ 1 Mild Stress ความเครียดระดับต่ำ คือความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตมากนัก อาจจะแค่เกิดอาการเบื่อหน่าย ขาดแรงจูงใจ ส่งผลต่อต่อร่างกายคือเคลื่อนไหวเชื่องช้าลง

ระดับ 2 Moderate Stress ความเครียดระดับปานกลาง เป็นระดับปกติที่เราควรจะมี ซึ่งเป็นระดับปานกลางที่ไม่ส่งผลอันตรายต่อสมดุลร่างกายอารมณ์ ไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน สามารถกลับสู่ภาวะปกติได้เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบหากเกิดความเครียด

ระดับ 3 High Stress ความเครียดระดับสูง เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรง ควรหาใครสักคนเพื่ออยู่เป็นเพื่อน คอยรับฟังปัญหา ระบายความรู้สึก เพราะหากว่าปรับตัวไม่ได้จะส่งผลต่อสุขภาพ อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม เช่น ปวดหัว ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย กินข้าวไม่อร่อย นอนไม่หลับ

ระดับ 4 Severe Stress ความเครียดระดับรุนแรง คือความผิดปกติทางอารมณ์เรื้องรังเป็นเวลานาน ส่งผลต่อการปรับตัวซึ่งไม่สามารถเป็นปกติได้ ส่งผลต่อสุขภาพที่ร้ายแรง เช่น มีอาการทางจิต บกพร่องต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจจะเป็น วัน อาทิตย์ เดือน ปี จึงควรรับการรักษาจากแพทย์หากมีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง

สรุปได้ว่า ความเครียดที่ปรากฏนั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันถ้าเป็นความเครียดในระดับเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็สามารถปรับตัวและจัดการได้เร็วใช้เวลาไม่มากนัก แต่ถ้าเป็นความเครียดในระดับที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้การปรับตัวล้มเหลว ก็อาจจะกลายเป็นผู้มีสภาวะทางจิตใจผิดปกติ และอาจนำมาซึ่งอาการที่ไม่พึงปรารถนา หงส์ศิริ ภิยโยดิลกชัย,อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์,มยุรี สวัสดิ์เมือง และทัศนี จันทรภาส (2558 : หน้า 4-17)

9. ความเครียดของนักศึกษา

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Stress) เกิดขึ้นได้จากสาเหตุหรือปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุหรือปัจจัยเดียวกันแต่อาจจะมีความรุนแรงไม่เท่ากัน เพราะองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลมีหลายประการคือ พื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้นและความมากน้อยของสิ่งที่กระตุ้น สำหรับการ

วิจัยความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

9.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอน หมายถึง การดำเนินการที่มีผลต่อการจัดการเรียนการสอน เช่น การจัดแบ่งเวลาเรียนแต่ละรายวิชาเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียน พฤติกรรมการสอนของอาจารย์ วิธีการสอนระยะเวลาในการเรียนการสอนและการจัดสอบ การวัดผลและประเมินผล บรรยากาศในการเรียนการสอนตลอดจนการมอบหมายงานให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สุมิตร คุณกร (2523 : 23) ได้ให้ความเห็นว่าการเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ผู้เรียน ผู้สอน สิ่งแวดล้อม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน มิมส์ (อัจฉรา สุขารมณ์; และคนอื่น ๆ . 2542: 22; อ้างอิงจาก Mims. 1970: 53 – 55) ได้รายงานผลการวิจัยที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยซินซินเนติ (Cincinati University) โดยให้นักศึกษาประเมินผลการสอนของอาจารย์ พบว่า พฤติกรรมของอาจารย์ นักศึกษาคิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด คือ มีความยุติธรรมในการทดสอบและประเมินผล มีความสามารถในการจูงใจให้นักศึกษามีความสนใจในวิชาเรียน มีการวางแผนการสอนอย่างทีระบบ มีความพร้อมในการให้คำอธิบายอย่างชัดเจน มีความพร้อมในการสอน พรเทพ ไทยรักษ์ (2539: 184) ได้ศึกษาทัศนะคติของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาต่อกระบวนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ใน ด้านกิจกรรม การเรียนการสอน นักศึกษาเห็นว่า กระบวนการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก ในการจัดการเรียนการสอนอาจารย์มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ เสนอเค้าโครงเนื้อหารายวิชา กำหนดการสอนที่ทำและเงื่อนไขต่าง ๆ ให้ทราบอย่างชัดเจน และกระตุ้นให้นักศึกษาได้รู้จักคิด วิเคราะห์ วิจารณ์ อภิปราย และแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ระหว่างนักศึกษาและมีข้อเสนอแนะว่า อาจารย์ควรใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความสนใจ

สรุป การจัดการเรียนการสอน คือ การวางแผนอย่างมีระบบ มีกิจกรรมการเรียนการสอนและการประเมินผล ตลอดจนบรรยากาศในการเรียนการสอนในห้องเรียน

9.2 ด้านทักษะในการเรียน

ทักษะในการเรียน หมายถึง ความสามารถในด้านการอ่าน การวิเคราะห์วิจารณ์ การเขียนรายงาน การค้นคว้าข้อมูลและการนำเสนอรายงาน ตลอดจนความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ดังที่ อัจฉรา วงศ์โสธร (2532: 1) กล่าวว่า ทักษะการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยช่วยให้มีวิธีเสาะแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและการปรับปรุงการเรียนของตนให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยผู้สอนให้กำหนดเป้าหมายของการจัดการเรียนการสอนให้

เหมาะสมต่อผู้เรียนด้วย จากการวิจัยของ ยุพาพิน ศรีโพธิ์งาม วัลยา ตันตโยทัย และ จริยา วิทยศุภร (2543: 193-200) ซึ่งทำการวิจัย เรื่อง ความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท ระหว่างภาคการเรียนแรก ผลการวิจัยพบว่า สถานการณ์ที่นักศึกษาพิจารณาว่า เป็นความเครียด จัดกลุ่มได้ 5 ด้าน คือ ด้านการขาดประสบการณ์ในการวิเคราะห์ วิจารณ์ สัมมนา และการนำเสนอ ด้านปัญหาและอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษ ด้านจำนวนของงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวิชามีมากในเวลาที่จำกัด ด้านการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมและชีวิตประจำวัน และด้านปัญหาเศรษฐกิจและครอบครัว

สรุป ด้านทักษะในการเรียน หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาในด้านการฟัง ด้านการพูด ด้านการอ่าน และในด้านการเรียน

9.3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน

สภาพแวดล้อมทางการเรียน หมายถึง สิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวนิสิตระดับปริญญาตรีที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอน เช่น ความพร้อมของอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการศึกษาความพร้อมของเอกสารตำราทางวิชาการมีเพียงพอ การบริการแก่นิสิต การให้บริการของห้องสมุด ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกในมหาวิทยาลัย วิจิตร ศรีสอ้าน (2518: 52 – 53) ได้กล่าว่า การเรียนการสอนจะดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ระบบการวัดผลที่มีประสิทธิภาพ ระบบบริการห้องสมุด โสตทัศนศึกษา ศูนย์เอกสาร ศูนย์หนังสือ วัสดุอุปกรณ์ทางการศึกษา และเทคโนโลยีใหม่ ๆ สิ่งเหล่านี้ จะช่วยเร้าความสนใจให้ผู้เรียนสนใจที่จะเรียน ทั้งยังเร้าให้ผู้เรียนจำได้นานอีกด้วย สุกัญญา สุวรรณษคินทร์ (2535: 116) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือในทัศนะคติของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา พบว่า อาจารย์ นักศึกษาและผู้บริหาร มีความต้องการให้ห้องสมุดกลางและห้องสมุดคณะ จัดหา ตำรา วารสาร เอกสารทางวิชาการและวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เปิดสอน หนังสือต้องมีคุณภาพ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ และวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือไว้ให้บริการด้านประมวลผลข้อมูลกลางประกอบการเรียนการสอน นอกจากนั้นต้องการให้จะได้หาแหล่งเงินทุนจากหน่วยงานภายนอก เพื่อนำมาจัดสรรเป็นทุนการศึกษา ทุนอุดหนุนการทำวิจัยสำหรับการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ส่วน ประสงค์ วงศาโรจน์ (2514: 86 – 87) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอนของวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะคติของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา พบว่า ด้านการเรียนการสอน ผู้บริหารและอาจารย์เห็นตรงกันว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากบรรยากาศทางการด้านการเรียนการสอนยังไม่เหมาะสม ในด้านวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็น ที่ทันสมัยที่ใช้สอนภายในห้องเรียนยังไม่เพียงพอต่อความ

ต้องการของนักศึกษาและอาจารย์ และในการเรียนการสอนรางรายวิชาไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอน ส่วนนักศึกษาเห็นว่า ด้านการเรียนการสอนเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

สรุป ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน คือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ภายในมหาวิทยาลัย ที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาทั้งทางตรงและทางอ้อม ประกอบด้วยอาคารเรียนห้องเรียน ห้องสมุด โรงอาหาร สถานที่พักผ่อน สิ่งต่างต่างที่อยู่ตามธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ เป็นต้น หรือสิ่งที่อยู่ล้อมรอบภายในมหาวิทยาลัยที่อำนวยความสะดวกให้แก่นักศึกษา

9.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

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

1. เป็นกลุ่มที่จะประสานชีวิตจากสังคมในบ้านไปสู่สังคมมหาวิทยาลัย ทำให้นิสิตได้รู้สึกว่า ตนเองประสบความสำเร็จในมหาวิทยาลัย

2. เป็นกลุ่มที่สนับสนุนและเป็นเครื่องมือให้บรรลุและเป็นเครื่องมือให้บรรลุและเป็นเครื่องมือให้บรรลุเป้าหมายทางพุทธิปัญญาของการศึกษาในมหาวิทยาลัย

3. เป็นกลุ่มที่สนับสนุน สนองอารมณ์จิตใจ และความต้องการของนักศึกษา ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับอาจารย์ห้องเรียนและมหาวิทยาลัย

4. เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาให้เรียนรู้ และเข้าใจชีวิตการอยู่ร่วมกัน การสมาคมและการทำงานกับคนที่มีภูมิหลังแตกต่างกันได้ดี

5. กลุ่มเพื่อนอาจารย์มีการยุยงให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กระตุ้นให้เกิดความคิดหรือประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา หรือทางกลับกัน กลุ่มเพื่อนก็อาจจะช่วยกันบำรุงรักษาสภาพที่คงเดิม ไม่ย่อมเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้

6. นักศึกษาที่เรียนไม่ค่อยดีหรือมีความผิดหวัง กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้นักศึกษาเลือกทางออกทางอื่นหรือช่วยให้นักศึกษามีสภาพพจน์ในทางบวก โดยจะสนับสนุนให้ความสนใจต่อสิ่งอื่นที่มิใช่การศึกษา

7. องค์การบริหารนักศึกษามักจะมีหน้าที่เป็นพรรคพวกของนักศึกษาแต่ละคน อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนดังกล่าวเป็นผลมาจากการรวมตัวของนักศึกษา มีการแพร่จากแต่ละคนไปสู่กลุ่มไปสู่บุคคล การใช้ชีวิตในสังคมมหาวิทยาลัย ตลอดจนพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาให้เจริญงอกงาม เช่นเดียวกับ (ประกอบ คุปรัตน์. 2525: 179 – 180; อ้างอิงจาก Feldman; & Newcomb. 1970) ได้สรุปความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาว่าเพื่อนสามารถช่วยทำให้นักศึกษามีความมั่นใจและพอใจในตนเองยิ่งขึ้นและเพื่อนยังช่วยทำหน้าที่ในการฝึกการเข้าสังคมแก่นักศึกษา และช่วย

ในการสร้างสัมพันธ์ส่วนตัวซึ่งจะส่งผลในการช่วยเหลือกันในระหว่างการทำงานกลุ่มได้ นอกจากการศึกษาของแม็คเคย์ (อัจฉรา สุขารมณ์; และคนอื่น ๆ . 2542: 29; อ้างอิงจาก Makey: 4 – 9) พบว่ากลุ่มเพื่อนมีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาลอย่างมากในการให้คำปรึกษา นักศึกษาจะรับฟังคำแนะนำและรับรู้เรื่องต่าง ๆ จากกลุ่มเพื่อนมากกว่า เพราะจะรู้สึกว่า เป็นพวกเดียวกัน พูดภาษาเดียวกันและมีส่วนร่วมกันในปัญหาร่วมกัน นอกจากนั้นกลุ่มเพื่อนยังช่วยให้นักศึกษามีการพัฒนาในเรื่องของการรู้จักตนเอง ช่วยในวิธีการแก้ปัญหาและส่งเสริมทักษะในการตัดสินใจ

สรุป ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่ใกล้ชิดสนิทสนมกันให้คำปรึกษา เห็นอกเห็นใจ ตลอดจนการให้ความสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

10. การอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูบุตรของครอบครัวนั้น สามารถกระทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงก็บอกกันตรง ๆ ว่า ต้องทำอย่างไรจึงจะวางตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น สอนให้มีวินัย มีสัมมาคารวะรู้จักไหว้เมื่อพบผู้ใหญ่ การบอกกันโดยตรงนี้ บางครั้งจะมีทั้งการให้รางวัลและการลงโทษ ส่วนการอบรมทางอ้อม เป็นการอบรมแบบไม่เป็นทางการ อาจจะเป็นการเลียนแบบหรือรับเข้าตัวโดยไม่รู้ตัว เช่น พ่อแม่ชอบใช้คำหยาบคาย ลูกก็ใช้คำหยาบคาบ พ่อแม่สกปรกลูกก็สกปรกด้วย (ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2546: 25)

อิริสัน (Erikson. 1968: 96 – 99) เด็กทารกที่ได้รับความสุขความพอใจจากการดูแลอย่างใกล้ชิดของมารดาตั้งแต่แรกเกิด จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรักใคร่ไว้ใจมารดา และเมื่อเติบโตขึ้นจะเผยขยายความรู้สึกรักใคร่ไว้วางใจนี้ไปยังผู้อื่น และสภาพแวดล้อมที่แปลกใหม่ ซึ่งจะทำให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดีในเวลาต่อมา เกี่ยวกับการมีสุขภาพจิตที่ดีของเด็กโดยตรง

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

บัลด์วิน (Baldwin. 1980: 499) กล่าวว่า ลักษณะบุคลิกภาพทั้งหมดเป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กมีความสัมพันธ์กับวิธีการอบรมเลี้ยงดู และวิธีการลงโทษของพ่อแม่โดยตรงซึ่งพ่อแม่ที่ใช้วิธีการลงโทษทางกายกับเด็กบ่อยครั้งและรุนแรงมากขึ้นตามลำดับจะมีผลให้เด็กแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมต่อด้านสังคม

สรุปได้ว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การที่บิดามารดาได้สอนสั่งการปฏิบัติตัวต่อบุตร หรือผู้ดูแลปฏิบัติต่อบุตร ทำให้บุตรมีพฤติกรรมตามแบบที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู

นักจิตวิทยาได้ทำการวิจัยถึงลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูออกเป็นประเภทต่าง ๆ ตามวิธีการและจุดประสงค์ของแต่ละงานวิจัย ดังเช่น

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

1. แบบเข้มงวดกวดขัน (Authoritarian Control) ในบ้านที่เข้มงวดกวดขันจะทำให้วัยรุ่นเป็นคนที่ยอมตาม และกลัวที่จะต้องรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ที่คาดหวังให้ความรับผิดชอบมากขึ้นตามวัย ในขณะที่วัยรุ่นเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่นั้น วัยรุ่นจะเกิดความไม่พอใจพ่อแม่ขึ้นเรื่อย ๆ การเลี้ยงดูแบบนี้จะขัดขวางไม่ให้วัยรุ่นเป็นตัวของตัวเองตามที่เขาต้องการด้วยเหตุผลนี้วัยรุ่นจึงสะสมความขุ่นเคืองใจอย่างรุนแรง และจะแสดงการต่อต้านโดยการไม่พูดไม่จากับพ่อแม่หรือไม่ปรึกษาหารือ ไม่ขอคำแนะนำเมื่อเวลามีปัญหา ซึ่งผลของการควบคุมเข้มงวดกวดขัน จะทำให้เกิดความบาดหมางที่รุนแรงระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ได้

2. แบบประชาธิปไตย (Democratic Control) วัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมแบบประชาธิปไตยจะมีสัมพันธภาพที่ราบรื่นกับผู้ปกครองได้มากกว่าแบบแรก จากการที่วัยรุ่นชื่นชม และยอมรับนักถือในตัวพ่อแม่ จะทำให้วัยรุ่นอยากเข้าหาพ่อแม่เพื่อปรึกษาหารือเวลาที่มีปัญหาวัยรุ่น จึงมีทัศนคติที่ดีต่อพ่อแม่มากกว่าวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมแบบเข้มงวดกวดขัน นอกจากนี้ วัยรุ่นที่จะชื่นชมชีวิตในบ้านชื่นชมในสิ่งที่พ่อแม่ทำให้ และไม่ลังเลที่จะแสดงออกถึงความยอมรับนับถือและความเชื่อถือและความชื่นชมที่เขามีต่อพ่อแม่ ผลก็คือทำให้บรรยากาศของบ้านมีความอบอุ่นและมีการยอมรับ

3. แบบปล่อยปละละเลย (Permissiveness) คือ ไม่มีการควบคุม ผลการของการไม่ควบคุมแบบนี้ จะทำให้วัยรุ่นไม่ยอมรับนับถือในตัวพ่อแม่ ไม่ชื่นชมยินดีในสิ่งที่พ่อแม่ให้มีแรงจูงใจที่จะช่วยตัวเองในการดำเนินชีวิต วัยรุ่นจึงคาดหวังแบบเห็นแก่ตัวให้พ่อแม่ทำอะไรในขณะที่เขาทำอะไรตอบแทนพ่อแม่เพียงเล็กน้อยหรือไม่ตอบแทนอะไรเลย วัยรุ่นที่ได้รับอนุญาตให้ทำอะไรก็ได้ ตามใจทุกอย่างจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่มีความมั่นใจ เมื่อใดที่วัยรุ่นทำสิ่งที่ผิดเขาจะรู้สึกขุ่นเคืองใจต่อด้านพ่อแม่และตำหนิว่าเป็นความผิดของพ่อแม่ที่ไม่แนะนะหรือห้ามปรามเขา

4. แบบไม่สม่ำเสมอ (Inconsistent Control) การควบคุมไม่สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมแบบผ่อนผัน หรือ แบบเข็มงวดกวดขัน เมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรมจากความไม่สม่ำเสมอจากพ่อแม่ วัยรุ่นและญาติพี่น้องจะช่วยทำการต่อต้านพ่อแม่และปกป้องวัยรุ่นที่ไม่ได้รับความยุติธรรม

เสาวภา เบ็ญจพันธ์ทวี (2540: 57 – 57) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัวเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล – อารมณ์ มีความสัมพันธภาพในครอบครัวเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่

ระดับ .01 และการอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษ ทางจิต – ทางกายภาพ มีความสัมพันธ์เชิงลบกับเอกลักษณะแห่งตนของเด็กวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ใจทิพย์ พวงทอง (2540: 114) ได้ศึกษาความสอดคล้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารกับการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของบุตรวัยรุ่น พบว่า มีความสอดคล้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาแบบประชาธิปไตยเกี่ยวข้องกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อยที่ระดับ .05 กับการปรับตัวของวัยรุ่น 5 ด้าน คือ ด้านการมอง เห็นคุณค่าของตนเอง ด้านความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง ด้านความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ด้านความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี ด้านความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาม และมีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อยที่ระดับ .01 กับการปรับตัวทางสังคม ด้านทักษะทางสังคม ด้านทางสัมพันธ์กับสังคม

วชิราพรณ์ มอนเต้ (2546: 73 -74) เรื่อง ผลของการอบรมเลี้ยงดูและบรรยากาศในครอบครัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับส่วนวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยรุ่นที่มีบรรยากาศในครอบครัวแตกต่างกัน จะมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยและทฤษฎีดังกล่าวมา แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว และความสำคัญของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู เพราะครอบครัวนั้นสามารถถ่ายทอดพฤติกรรม และพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล เนื่องจากบุคคลนั้น ดำรงชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น ดังนั้นการอบรมสั่งสอน การปลูกฝัง ถ่ายทอดคุณธรรมจริยธรรมและวัฒนธรรม ซึ่งมีแบบอย่างและแบบแผนมาจากบิดามารดา จึงมีอิทธิพลต่อบทบาทการดำเนินชีวิตของเด็กอย่างยิ่ง

11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุนิสา ตะสัย, ประชา ฤๅชุตกุล และวิรัตน์ ธรรมาภรณ์ (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลางและมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่เหมาะสม เมื่อมีปัญหาความเครียด นักเรียนส่วนใหญ่มีวิธีการต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนจะปรึกษากันภายในครอบครัว เรื่องเรียนจะปรึกษาเพื่อน เรื่องแฟนจะปรึกษาเพื่อน และการแก้ไขปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยว พักผ่อน และออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ถนัด ส่วนระดับความเครียดจาการศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีระดับความเครียดสูงร้อยละ 28 ที่มีระดับความเครียดปาน

กลาง ร้อยละ 44.9 เพศให้ผลต่อความเครียดไม่แตกต่างกันส่วนโปรแกรมที่เรียนคณิตศาสตร์ โปรแกรมภาษาอังกฤษ – ฝรั่งเศส โปรแกรมไทย – สังคม มีความเครียดระดับปานกลาง โปรแกรมศิลป์ – คำนวณ มีความเครียดระดับต่ำ และมีความเครียดไม่แตกต่าง สำหรับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับ 1.00 – 3.00 ของนักเรียน มีความเครียดที่สูงกว่าในระดับ 3.01 – 4.00 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

นักเรียนที่มีที่อยู่อาศัย เป็นบ้านพักของตนเอง และหอพัก มีความเครียดระดับปานกลางส่วนที่พักอยู่อาศัยบ้านญาติ และบ้านเช่า มีความเครียดระดับต่ำ และไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านสถานภาพสมรสของบิดา – มารดาอยู่ด้วยกัน หย่าร้างกัน บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม ละบิดา - มารดาแยกกันอยู่ชั่วคราว มีความเครียดระดับปานกลางและไม่แตกต่างกัน

ธัญญารัตน์ จันทรเสนา (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความเครียดโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในด้านการเรียนการสอนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน นิสิตที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมือง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน กลุ่มคณะวิชาต่างกันมีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าความเครียดของนิสิตด้านความสัมพันธ์กับเพื่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สุภาภัทร ทนเถื่อน (2553) การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนต่ำ มีความเครียดสูงกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีผลการเรียนปานกลางและสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หงส์ศิริ ภิยโยดิลกชัย และคณะ (2558) ศึกษาความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์บพิตรพิมุข จักรวรรดิ พบว่านักศึกษาเพศหญิงและเพศชายมีสาเหตุของความเครียดไม่มีความแตกต่างกัน นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาที่มีผลการเรียนรวมแตกต่างกันมีสาเหตุของความเครียดไม่มีความแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2564 โดยมีการดำเนินการตามลำดับ ดังนี้ คือ การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2564 จำนวน 439 คน จาก 5 สาขาวิชาคือ การบัญชี ระบบสารสนเทศการจัดการ การตลาด และการเงิน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยคือนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2564 จำนวน 439 คน ที่ใช้ศึกษาครั้งนี้คำนวณโดยสูตรยามาเน Yamane (1973) กำหนดระดับนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 299 คน จากนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ทั้งสิ้น 1,191 คน โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบคำนวณตามสัดส่วนของนักศึกษาแต่ละสาขาวิชา (Proportionate Random Sampling)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยเป็นแบบสอบถามความเครียดของนักศึกษาปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตและเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาการสร้างแบบสอบถามตามมาตรส่วนประมาณค่าตามแนวทางของ ไลเคิร์ท (Likert)
3. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดของนักศึกษาปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยแบ่งเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ สาขา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA รายได้ครอบครัวต่อเดือน ภูมิลำเนา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

ตอนที่ 2 สาเหตุของความเครียดของนักศึกษา 4 ด้านได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

4. นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบเนื้อหาและความชัดเจนของแบบสอบถาม
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ
6. วิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียดของนักศึกษาเท่ากับ 0.949

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวนทั้งสิ้น 500 ชุด การเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจับได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 439 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. สาเหตุความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจชั้นปีที่ 3 โดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA รายได้ครอบครัวต่อเดือน ภูมิลำเนา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน การอบรมเลี้ยงดู ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบรายคู่โดยใช้วิธี LSD

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

   1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

   1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

   หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha Coeffcient)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

   3.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ใช้ t-test

   3.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทำการทดสอบรายคู่ โดยวิธี LSD

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2564 จำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 1,191 คน สุ่มแบบเจาะจงโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 500 ชุด ตรวจคัดกรองข้อมูลของแบบสอบถามแล้วเหลือจำนวน 439 ชุด จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ 5 สาขาวิชาคือ การบัญชี ระบบสารสนเทศ การจัดการ การตลาด และการเงิน

4.1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการสุ่มเก็บแบบสอบถามจากนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุความเครียด

ความหมายของค่าระดับความคิดเห็น

5 หมายถึง ความเครียดมากที่สุด

4 หมายถึง ความเครียดมาก

3 หมายถึง ความเครียดปานกลาง

2 หมายถึง ความเครียดน้อย

1 หมายถึง ความเครียดน้อยที่สุด

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{5-1}{5} = 0.80$$

ค่าเฉลี่ย

1.00 – 1.80	น้อยที่สุด
1.81 – 2.60	น้อย
2.61 – 3.40	ปานกลาง
3.41 – 4.20	มาก
4.21 – 5.00	มากที่สุด

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละเกี่ยวกับคุณสมบัติของนักศึกษา

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	130	29.6
หญิง	309	70.4
สาขาวิชา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การจัดการ	113	25.7
การตลาด	83	18.9
ระบบสารสนเทศ	65	14.8
การเงิน	46	10.5
การบัญชี	132	30.1
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.49	31	7.0
2.50 – 2.99	125	28.5
3.0 ขึ้นไป	283	64.5
รายได้ครอบครัวต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 30,000 บาท	267	60.8
30,000 – 50,000 บาท	124	28.2
50,001 – 100,000 บาท	38	8.7
100,001 ขึ้นไป	10	2.3
ภูมิลำเนา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชุมชนเมือง	281	64.0
นอกชุมชนเมือง	158	36.0
สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทางบวก	421	95.9
ทางลบ	18	4.1

การอบรมเลี้ยงดู	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แบบเอาใจใส่	289	65.8
แบบเข้มงวด	51	11.6
แบบตามใจ	85	19.4
แบบปล่อยปละละเลย	14	3.2

จากตารางที่ 4.1 พบว่า คุณสมบัติของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ เป็นเพศชาย จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 29.6 เพศหญิง จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 70.4 สาขาวิชา จำนวน 5 สาขาวิชา สาขาการบัญชี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 รองลงมา สาขาวิชาการจัดการ จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 สาขาการตลาด 83 คน คิดเป็นร้อยละ 18.9 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.49 จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 GPA 2.5 – 2.99 จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 และ GPA 3.0 ขึ้นไป จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 64.5 รายได้ครอบครัวต่อเดือน มากที่สุด ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท จำนวน 268 คน คิดเป็นร้อยละ 60.8 รองลงมารายได้ 30,000 – 50,000 บาท จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 28.2 และรายได้ 50,001 – 100,000 บาท จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 ภูมิลำเนา ชุมชนในเมือง จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 นอกชุมชนเมือง จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ทางบวก จำนวน 421 คน คิดเป็นร้อยละ 95.9 ทางลบ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1 การอบรมเลี้ยงดู แบบเอาใจใส่ จำนวน 289 คน คิดเป็นร้อยละ 65.8 แบบเข้มงวด จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 แบบตามใจ จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 19.4 แบบปล่อยปละละเลย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสาเหตุความเครียด

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุความเครียด

สาเหตุความเครียด	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.61	0.85	มาก
ด้านทักษะการเรียน	3.28	0.97	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.24	1.01	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.92	1.00	น้อย
รวม	3.01	0.76	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ความคิดเห็นภาพรวมเกี่ยวกับสาเหตุความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย = 3.01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอน ระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.61 รองลงมาคือ ด้านทักษะการเรียน ค่าเฉลี่ย 3.28 และ ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ค่าเฉลี่ย 3.24

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านการจัดการเรียนการสอน

ด้านการจัดการเรียนการสอน	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
อาจารย์สอนไม่เข้าใจ	3.58	1.08	มาก
ข้อสอบที่ใช้ในการวัดผลมีความยากเกินไป ทำให้นักศึกษาท้อแท้	3.77	0.94	มาก
งานที่ได้รับมอบมายมากเกินไป	3.97	1.03	มาก
การเรียนการสอนส่วนใหญ่ใช้การบรรยาย	3.67	1.11	มาก
มีสิ่งรบกวนสมาธิในการเรียน	3.60	1.28	มาก
ขาดแรงจูงใจในการเรียน	3.94	1.18	มาก
บรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยความตึงเครียด	3.62	1.20	มาก
อาจารย์ไม่สนใจนักศึกษาหรือไม่เปิดโอกาสให้ซักถาม	2.70	1.22	ปานกลาง
รวม	3.61	0.85	มาก

จากตารางที่ 4.3 พบว่าเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดในด้านการจัดการเรียนการสอน อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 3.61 เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คือ งานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป ค่าเฉลี่ย 3.97 รองลงมาคือขาดแรงจูงใจในการเรียน ค่าเฉลี่ย = 3.94 ข้อสอบที่ใช้ในการวัดผลมีความยากเกินไปทำให้นักศึกษาท้อแท้ ค่าเฉลี่ย 3.77 การเรียนการสอนส่วนใหญ่ใช้การบรรยาย ค่าเฉลี่ย 3.67 บรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยความตึงเครียด ค่าเฉลี่ย 3.62 มีสิ่งรบกวนสมาธิในการเรียน ค่าเฉลี่ย 3.60 และอาจารย์สอนไม่เข้าใจ ค่าเฉลี่ย 3.58 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านทักษะการเรียน

ด้านทักษะการเรียน	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
นักศึกษาไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนรู้ใหม่ๆ ได้ เช่น การเรียนออนไลน์	3.21	1.18	ปานกลาง
นักศึกษาไม่สามารถจัดสรรเวลาในการทบทวนบทเรียนต่างๆ ได้	3.38	1.16	ปานกลาง
นักศึกษาขาดความมั่นใจในการนำเสนอรายงาน	3.55	1.18	มาก
นักศึกษาไม่สามารถอธิบายเรื่องยากๆให้เข้าใจได้ง่าย	3.58	1.15	มาก
นักศึกษาขาดทักษะในการอ่านจับใจความสำคัญ	3.22	1.19	ปานกลาง
นักศึกษาขาดทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าหาข้อมูล	2.58	1.29	น้อย
นักศึกษาไม่สามารถใช้ภาษาที่สะท้อนความคิดเห็นของตนเองได้	2.96	1.21	ปานกลาง
นักศึกษารู้สึกกดดันในการเรียนแต่ละวิชา	3.80	1.18	มาก
รวม	3.28	0.97	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.4 พบว่าเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดด้านทักษะการเรียนภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย = 3.28 เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่านักศึกษารู้สึกกดดันในการเรียนแต่ละวิชา อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 3.80 รองลงมาคือ นักศึกษาไม่สามารถอธิบายเรื่องยากๆ ให้เข้าใจได้ง่าย ค่าเฉลี่ย = 3.58 และนักศึกษาขาดความมั่นใจในการนำเสนอรายงาน ค่าเฉลี่ย = 3.55 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาพแวดล้อมทางการเรียน

สภาพแวดล้อมทางการเรียน	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
เอกสารที่ใช้สำหรับค้นคว้าข้อมูลไม่เพียงพอ	3.25	1.21	ปานกลาง
การเดินทางไปเรียนลำบาก	2.73	1.34	ปานกลาง
อุปกรณ์สนับสนุนการเรียนไม่เพียงพอ	3.14	1.30	ปานกลาง

สภาพห้องเรียนไม่เอื้ออำนวยกับการเรียน	3.05	1.33	ปานกลาง
ที่พักผ่อนหย่อนใจไม่เพียงพอ	3.30	1.32	ปานกลาง
ข่าวสารประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง	3.21	1.25	ปานกลาง
กังวลเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจรายได้ที่ไม่เพียงพอใช้จ่าย	3.75	1.27	มาก
ระบบเครือข่ายไม่มีประสิทธิภาพ	3.51	1.26	มาก
รวม	3.24	1.01	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.5 พบว่าเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย = 3.24 เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า นักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจรายได้ที่ไม่เพียงพอใช้ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.75 รองลงมาคือ ระบบเครือข่ายไม่มีประสิทธิภาพ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.51

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

ด้านสัมพันธ์กับเพื่อน	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ	2.20	1.26	น้อย
เมื่อมีความทุกข์ใจไม่เคยปรึกษาเพื่อนสนิท	2.13	1.37	น้อย
ถูกเพื่อนล้อเลียน	1.60	1.06	น้อยที่สุด
เพื่อนมีอคติ	1.77	1.13	น้อยที่สุด
ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน	1.80	1.12	น้อยที่สุด
มีความขัดแย้งของเพื่อนๆ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ	1.84	1.18	น้อย
เพื่อนร่วมกลุ่มไม่ฟังความคิดเห็น	1.81	1.17	น้อย
รู้สึกกังวลใจที่ต้องทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ	2.20	1.36	น้อย
รวม	1.92	1.00	น้อย

จากตารางที่ 4.6 พบว่าเกี่ยวกับสาเหตุความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อยู่ในระดับน้อย ค่าเฉลี่ย = 1.92 เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า นักศึกษารู้สึกอึดอัดเมื่อต้องทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ และรู้สึกกังวลใจที่ต้องทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย = 2.20

ตารางที่ 4.7 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของสาเหตุความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามเพศ

ความเครียดของนักศึกษา	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\overline{X}$	SD	ระดับความเครียด	$\overline{X}$	SD	ระดับความเครียด
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.42	0.85	มาก	3.69	0.84	มาก
ด้านการตลาดทักษะในการเรียน	3.22	0.93	ปานกลาง	3.31	0.98	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.11	1.03	ปานกลาง	3.30	1.00	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.24	1.16	น้อย	1.78	0.89	น้อยที่สุด
รวม	3.00	0.83	ปานกลาง	3.02	0.74	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.7 พบว่านักศึกษาเพศชายและหญิงโดยรวมมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านในด้านการจัดการเรียนการสอนนักศึกษาเพศชายอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 3.42 และเพศหญิงอยู่ในระดับมากเช่นกัน ค่าเฉลี่ย = 3.69

ตารางที่ 4.8 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามสาขาวิชา

สาขาการจัดการ

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.57	0.84	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.27	0.97	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.24	0.99	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.87	0.87	น้อย
รวม	2.99	0.73	ปานกลาง

จากตารางพบว่านักศึกษาสาขาการจัดการโดยรวมมีความเครียดในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 2.99 เมื่อพิจารณารายด้านในด้านการจัดการเรียนการสอน นักศึกษามีความเครียดในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.57

สาขาการตลาด

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.26	0.10	ปานกลาง
ด้านทักษะในการเรียน	3.15	1.07	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.17	1.13	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.24	1.01	น้อย
รวม	2.96	0.98	ปานกลาง

จากตารางพบว่านักศึกษาสาขาการตลาดมีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 2.96 เมื่อพิจารณารายด้านในด้านการจัดการเรียนการสอน นักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.26 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.17 และด้านทักษะในการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.15 ตามลำดับ

สาขาระบบสารสนเทศ

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.31	0.86	ปานกลาง
ด้านทักษะในการเรียน	3.03	1.03	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	2.93	1.02	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.96	1.06	น้อย
รวม	2.80	0.81	ปานกลาง

จากตารางพบว่านักศึกษาสาขาระบบสารสนเทศ มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 2.80 เมื่อพิจารณารายด้านในด้านการจัดการเรียนการสอน นักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.31 ด้านทักษะในการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.03 และด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนมีค่าเฉลี่ย = 2.93 ตามลำดับ

สาขาการเงิน

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.59	0.80	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.29	0.90	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.09	1.05	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.70	0.90	น้อยที่สุด
รวม	2.92	0.70	ปานกลาง

จากตารางพบว่านักศึกษาสาขาการเงิน มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 2.92 เมื่อพิจารณารายด้านในด้านการจัดการเรียนการสอน นักศึกษามีความเครียดในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.59

สาขาการบัญชี

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	4.01	0.59	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.50	0.85	มาก
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.50	0.87	มาก
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.81	0.92	น้อย
รวม	3.21	0.59	ปานกลาง

จากตารางพบว่านักศึกษาสาขาการบัญชี มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.21 เมื่อพิจารณารายด้านในด้านการจัดการเรียนการสอน นักศึกษามีความเครียดในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 4.01 รองลงมาคือด้านทักษะในการเรียนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนมีค่าเฉลี่ย = 3.50

รวมทุกสาขา

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
รวม	3.01	0.76	ปานกลาง

จากตารางพบว่านักศึกษาทุกสาขา มีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.01

ตารางที่ 4.9 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA

	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA								
	ต่ำ			ปานกลาง			สูง		
ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	SD	ระดับความเครียด	$\overline{X}$	SD	ระดับความเครียด	$\overline{X}$	SD	ระดับความเครียด
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.49	1.00	มาก	3.54	0.90	มาก	3.65	0.81	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.41	1.05	มาก	3.45	0.97	มาก	3.19	0.95	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.28	1.04	ปานกลาง	3.31	1.05	ปานกลาง	3.21	0.99	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.57	1.35	น้อย	2.06	1.13	น้อย	1.78	0.85	น้อยที่สุด
รวม	3.19	0.95	ปานกลาง	3.09	0.84	ปานกลาง	2.96	0.70	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ความเครียดโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.49 (ต่ำ) โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.19 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA 2.5-2.99 (ปานกลาง) มีค่าเฉลี่ย = 3.09 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA 3.0 ขึ้นไป (สูง) มีค่าเฉลี่ย = 2.96 เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษาที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA ต่ำ มีความเครียดในระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.49 รองลงมาคือด้านทักษะในการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.41 นักศึกษาที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA ปานกลาง มีความเครียดในระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.54 รองลงมาคือด้านทักษะในการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.45 นักศึกษาที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA สูง มีความเครียดในระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.65

ตารางที่ 4.10 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวรวม

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
รวม	3.01	0.76	ปานกลาง

ต่ำ

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.59	0.88	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.24	0.97	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.24	0.99	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.92	0.98	น้อย
รวม	3.00	0.75	ปานกลาง

ปานกลาง

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.62	0.88	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.34	0.97	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.23	1.02	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.83	0.99	น้อย
รวม	3.00	0.77	ปานกลาง

ดี

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.74	0.83	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.32	0.91	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.29	1.15	ปานกลาง

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.04	1.10	น้อย
รวม	3.10	0.80	ปานกลาง

ดีมาก

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.37	0.97	ปานกลาง
ด้านทักษะในการเรียน	3.57	1.02	มาก
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.20	0.95	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.46	1.05	น้อย
รวม	3.15	0.85	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.10 พบว่าความเครียดของนักศึกษาตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.01 พิจารณาตามระดับของรายได้ครอบครัวต่อเดือน ต่ำกว่า 30,000 บาท (ต่ำ) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.0 เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.59 รายได้ครอบครัวต่อเดือน 30,000 – 50,000 บาท (ปานกลาง) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.0 เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.62 รายได้ครอบครัวต่อเดือน 50,001 – 100,000 บาท (ดี) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.10 เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.74 รายได้ครอบครัวต่อเดือนมากกว่า 100,000 บาท (ดีมาก) อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.15เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านทักษะการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.57

ตาราง 4.11 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามภูมิลำเนา

	ภูมิลำเนา					
	ชุมชนเมือง			นอกชุมชนเมือง		
ความเครียดของนักศึกษา	$\bar{X}$	SD	ระดับความเครียด	$\bar{X}$	SD	ระดับความเครียด
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.60	0.84	มาก	3.62	0.87	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.28	0.98	ปานกลาง	3.29	0.95	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.20	1.03	ปานกลาง	3.32	0.91	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.95	1.04	น้อย	1.86	0.91	น้อย
รวม	3.01	0.78	ปานกลาง	3.02	0.74	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.11 พบว่าความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามภูมิลำเนา ชุมชนเมือง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.01 เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.60 นอกชุมชนเมือง อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.02 เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.62

ตาราง 4.12 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

	สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน					
	ทางบวก			ทางลบ		
ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	SD	ระดับความเครียด	$\overline{X}$	SD	ระดับความเครียด
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.59	0.85	มาก	3.90	0.80	มาก
ด้านการตลาดทักษะในการเรียน	3.27	0.96	ปานกลาง	3.68	1.00	มาก
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.23	1.01	ปานกลาง	3.62	0.81	มาก
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.88	0.99	น้อย	2.85	0.78	น้อย
รวม	2.99	0.76	ปานกลาง	3.51	0.58	มาก

จากตารางที่ 4.12 พบว่าความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านตามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ทางบวก อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 2.99 เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.59 สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ทางลบ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.51 เมื่อพิจารณารายด้านนักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.92 รองลงมาคือด้านทักษะการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.68 และด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.62 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.13 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านจำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

แบบเอาใจใส่

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.50	0.90	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.14	0.98	ปานกลาง

ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.14	1.04	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.84	1.01	น้อย
รวม	2.90	0.80	ปานกลาง

แบบเข้มงวด

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.74	0.65	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.50	0.87	มาก
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.54	0.78	มาก
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.23	0.92	น้อย
รวม	3.25	0.59	ปานกลาง

แบบตามใจ

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.75	0.76	มาก
ด้านทักษะในการเรียน	3.53	0.92	มาก
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.31	1.00	ปานกลาง
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.98	0.99	น้อย
รวม	3.14	0.70	ปานกลาง

แบบปล่อยปละละเลย

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านการจัดการเรียนการสอน	4.40	0.48	มากที่สุด
ด้านทักษะในการเรียน	3.91	0.85	มาก
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.89	0.78	มาก
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.12	0.84	น้อย
รวม	3.58	0.45	มาก

การอบรมเลี้ยงดูรวม

ความเครียดของนักศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	การแปลผล
รวม	3.01	0.76	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.13 พบว่าความเครียดของนักศึกษาโดยรวมและรายด้านตามการอบรมเลี้ยงดู พบว่าความเครียดของนักศึกษาจากการอบรมเลี้ยงดูรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย = 3.01 เมื่อพิจารณาแต่ละแบบพบว่าแบบดูแลเอาใจใส่ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.50 แบบเข้มงวดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน อยู่ในระดับมาก คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.74 รองลงมาคือด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.54 ด้านทักษะการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.50 ตามลำดับ แบบตามใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน อยู่ในระดับมาก คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 3.75 รองลงมาคือด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.53 แบบปล่อยปละละเลยโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.58 เมื่อพิจารณารายด้าน อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน มีค่าเฉลี่ย = 4.40 รองลงมาคือด้านทักษะการเรียนอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.91 และด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.89

ตารางที่ 4.14 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามเพศ

	เพศ					
ความเครียดของนักศึกษา	ชาย		หญิง		t	p
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD		
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.42	0.85	3.69	0.84	-2.96	0.66
ด้านทักษะในการเรียน	3.22	0.93	3.31	0.98	-0.88	0.47
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.11	1.03	3.30	1.00	-1.76	0.50
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	2.24	1.16	1.78	0.89	4.41	0.00
รวม	3.00	0.83	3.02	0.74	-0.26	0.13

จากตาราง 4.14 พบว่าความเครียดของนักศึกษาเพศชายกับเพศหญิง มีความแตกต่างกันในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.15 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามภูมิลำเนา

	ภูมิลำเนา					
ความเครียดของนักศึกษา	ชุมชนในเมือง		นอกชุมชนเมือง		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.60	0.84	3.62	0.87	-0.30	0.93
ด้านทักษะในการเรียน	3.28	0.98	3.29	0.95	-1.35	0.57
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.20	1.03	3.32	0.97	-1.19	0.17
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.95	1.04	1.86	0.91	0.85	0.80
รวม	3.01	0.78	3.02	0.74	-0.24	0.68

จากตาราง 4.15 พบว่าความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จำแนกตามภูมิลำเนาไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.16 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

	สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน					
ความเครียดของนักศึกษา	ทางบวก		ทางลบ		t	p
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ด้านการจัดการเรียนการสอน	3.59	0.85	3.90	0.80	-1.47	0.38
ด้านทักษะในการเรียน	3.27	0.96	3.68	1.00	-1.75	0.94
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	3.23	1.01	3.62	0.81	-1.62	0.26
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.88	0.99	2.85	0.78	-4.10	0.13
รวม	2.99	0.76	3.51	0.58	-2.83	0.20

จากตาราง 4.16 พบว่าความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.17 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามสาขาวิชา

ความเครียดของนักศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	4	37.09	9.27	14.17	0.00
	ภายในกลุ่ม	434	283.94	0.65		
	รวม	438	321.03			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	4	12.09	3.02	3.25	0.01
	ภายในกลุ่ม	434	402.72	0.92		
	รวม	438	414.81			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	4	16.67	4.16	4.17	0.00
	ภายในกลุ่ม	434	433.14	0.99		
	รวม	438	449.82			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	4	12.58	3.14	3.19	0.01
	ภายในกลุ่ม	434	427.02	0.98		
	รวม	438	439.61			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	4	8.49	2.12	3.68	0.00
	ภายในกลุ่ม	434	250.44			
	รวม	438	258.94			

จากตาราง 4.17 พบว่าความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามสาขาวิชา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 4.18 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านการเรียนการสอน จำแนกสาขาวิชา

ด้านการจัดการเรียนการสอน	$\overline{X}$	การจัดการ	การตลาด	ระบบสารสนเทศ	การเงิน	การบัญชี
การจัดการ	3.57					*
การตลาด	3.26					*
ระบบสารสนเทศ	3.31					*
การเงิน	3.59					
การบัญชี	4.01	*	*	*		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 4.18 พบว่า**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สาขาสาขาการบัญชี มีความเครียดด้านการเรียนการสอน** แตกต่างกับ**นักศึกษาการจัดการ การตลาดและระบบสารสนเทศ** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.19 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของ**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านทักษะการเรียน จำแนกสาขาวิชา**

ทักษะการเรียน	$\overline{X}$	การจัดการ	การตลาด	ระบบสารสนเทศ	การเงิน	การบัญชี
การจัดการ	3.27					
การตลาด	3.15					
ระบบสารสนเทศ	3.03					*
การเงิน	3.29					
การบัญชี	3.50		*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 4.19 พบว่า**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สาขาสาขาการบัญชี มีความเครียดด้านทักษะการเรียน** แตกต่างกับ**นักศึกษาสาขาระบบสาระสนเทศ** อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.20 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของ**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จำแนกสาขาวิชา**

สภาพแวดล้อมทางการเรียน	$\overline{X}$	การจัดการ	การตลาด	ระบบสารสนเทศ	การเงิน	การบัญชี
การจัดการ	3.24					
การตลาด	3.17					*
ระบบสารสนเทศ	2.93					*
การเงิน	3.09					*
การบัญชี	3.50	*	*	*		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 4.20 พบว่า**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สาขาสาขาการบัญชี มีความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน** แตกต่างกับ**นักศึกษาสาขาการตลาด ระบบสาระสนเทศ**และการเงิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.21 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของ**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกสาขาวิชา**

ความสัมพันธ์กับเพื่อน	$\overline{X}$	การจัดการ	การตลาด	ระบบสารสนเทศ	การเงิน	การบัญชี
การจัดการ	1.87		*			
การตลาด	2.24	*			*	*
ระบบสารสนเทศ	1.96					
การเงิน	1.70		*			
การบัญชี	1.81		*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 4.21 พบว่า**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สาขาสาขาการบัญชี มีความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน แตกต่างกับนักศึกษาสาขาการตลาด ระบบสาระสนเทศ**และการเงิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.22 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA

ความเครียดของนักศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.47	0.73	1.00	0.36
	ภายในกลุ่ม	436	319.55	0.73		
	รวม	438	321.03			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	6.32	3.16	3.37	.035
	ภายในกลุ่ม	436	408.49	.93		
	รวม	438	414.81			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	1.01	0.50	0.49	0.61
	ภายในกลุ่ม	436	448.80	1.02		
	รวม	438	449.82			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	2	20.81	10.40	10.83	0.00
	ภายในกลุ่ม	436	418.79	.96		
	รวม	438	439.61			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	2.55	1.27	2.17	0.11
	ภายในกลุ่ม	436	256.39	.58		
	รวม	438	258.94			

จากตารางที่ 4.22 พบว่าความเครียดของ**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่** 3 **ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** GPA มีความแตกต่างกันในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ตาราง 4.23 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA

ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	$\overline{X}$	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ระดับต่ำ	2.57		*	*
ระดับปานกลาง	2.06	*		*
ระดับสูง	1.78	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.23 พบว่า**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่** 3 **ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน** แตกต่างกับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและระดับสูง นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง**มีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน** แตกต่างกับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.24 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 **โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน**

ความเครียดของนักศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	3	1.27	0.42	0.57	0.63
	ภายในกลุ่ม	435	319.76	.73		
	รวม	438	321.03			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	3	1.70	.569	0.60	0.61
	ภายในกลุ่ม	435	413.10	.95		
	รวม	438	414.81			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	3	.11	.03	0.03	0.99
	ภายในกลุ่ม	435	449.71	1.03		
	รวม	438	449.82			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	3	4.54	1.51	1.51	0.21

	ภายในกลุ่ม	435	435.06	1.00		
	รวม	438	439.61			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	.51	.17	0.29	0.83
	ภายในกลุ่ม	435	258.42	.59		
	รวม	438	258.94			

จากตาราง 4.24 พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.25 การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 โดยรวมและรายด้านจำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

ความเครียดของนักศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านการจัดการเรียนการสอน	ระหว่างกลุ่ม	3	14.51	4.83	6.86	0.00
	ภายในกลุ่ม	435	306.52	.70		
	รวม	438	321.03			
ด้านทักษะในการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	3	18.72	6.24	6.85	0.00
	ภายในกลุ่ม	435	396.09	.91		
	รวม	438	414.81			
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	3	14.23	4.74	4.73	0.00
	ภายในกลุ่ม	435	435.58	1.00		
	รวม	438	449.82			
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	ระหว่างกลุ่ม	3	7.62	2.54	2.56	.05
	ภายในกลุ่ม	435	431.98	.99		
	รวม	438	439.61			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	12.22	4.07	7.18	.000
	ภายในกลุ่ม	435	246.72	.56		
	รวม	438	258.94			

จากตาราง 4.25 พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู มีความเครียดโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ด้านจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 4.26 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านการเรียนการสอน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

ด้านการเรียนการสอน	$\overline{X}$	เอาใจใส่	เข้มงวด	ตามใจ	ปล่อยปละละเลย
เอาใจใส่	3.50			*	*
เข้มงวด	3.74				*
ตามใจ	3.75	*			*
ปล่อยปละละเลย	4.40	*	*	*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.26 พบว่า**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยมีความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ แบบเข้มงวด**และแบบตามใจ นักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจมีความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.27 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านทักษะในการเรียน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

ด้านทักษะในการเรียน	$\overline{X}$	เอาใจใส่	เข้มงวด	ตามใจ	ปล่อยปละละเลย
เอาใจใส่	3.14		*	*	*
เข้มงวด	3.50	*			
ตามใจ	3.53	*			
ปล่อยปละละเลย	3.91	*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.27 พบว่า**นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีความเครียดในด้านทักษะในการเรียนแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด**แบบตามใจและแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.28 การทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู

ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	$\overline{X}$	เอาใจใส่	เข้มงวด	ตามใจ	ปล่อยปละละเลย
เอาใจใส่	3.14		*		*
เข้มงวด	3.54	*			
ตามใจ	3.31				*
ปล่อยปละละเลย	3.89	*		*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.28 พบว่าในด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน นักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบแบบเข้มงวดกับแบบปล่อยปละละเลย ส่วนแบบปล่อยปละละเลยมีความเครียดแตกต่างกับแบบตามใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2564

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด

สรุปผลการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 70.4 เป็นนักศึกษาสาขาบัญชี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 รองลงมาคือสาขาการจัดการ จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA ส่วนใหญ่ 3.0 ขึ้นไป จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 64.5 มีรายได้ครอบครัวต่อเดือน ส่วนใหญ่รายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 60.8 มีภูมิลำเนา ส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนเมือง จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 64.0 มีสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ส่วนใหญ่ทางบวก จำนวน 421 คน คิดเป็นร้อยละ 95.9 มีการอบรมเลี้ยงดู ส่วนใหญ่แบบเอาใจใส่ จำนวน 289 คน คิดเป็นร้อยละ 65.8

จากการศึกษาพบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาในทุกด้านเกี่ยวกับสาเหตุความเครียด อยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย = 3.01 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 3.61 เมื่อพิจารณาในรายระเอียดพบว่านักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมาก คือ งานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป ค่าเฉลี่ย = 3.97 รองลงมากคือ ขาดแรงจูงใจในการเรียน ค่าเฉลี่ย = 3.94 ยังรวมถึงข้อสอบที่ใช้ในการวัดผลมีความยากเกินไปทำให้นักศึกษาท้อแท้ ค่าเฉลี่ย = 3.77 ในด้านทักษะการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย = 3.28 เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่านักศึกษารู้สึกกดดันในการเรียนแต่ละวิชา อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 3.80 รองลงมาคือ นักศึกษาไม่สามารถอธิบายเรื่องยากๆให้เข้าใจได้ง่าย ค่าเฉลี่ย = 3.58 และนักศึกษาขาดความมั่นใจในการนำเสนอรายงาน ค่าเฉลี่ย = 3.55 ในส่วนด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า นักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจรายได้ที่ไม่เพียงพอใช้ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.75 รองลงมาคือ ระบบเครือข่ายไม่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย = 3.51 ส่วนในด้าน

ความสัมพันธ์กับเพื่อนโดยรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย = 1.92 เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า พบว่านักศึกษารู้สึกอึดอัดเมื่อต้องทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ และรู้สึกกังวลใจที่ต้องทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย = 2.20

นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดในระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.42 และ 3.68 ตามลำดับ ในภาพรวมทุกสาขานักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย = 3.01 เมื่อพิจารณารายสาขาพบว่า สาขาการบัญชีอยู่ในระดับมาก ด้านการจัดการเรียนการสอน ค่าเฉลี่ย = 4.01 รองลงมาด้านทักษะในการเรียนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน มีค่าเฉลี่ย = 3.50 ส่วนสาขาที่อยู่ในระดับมากได้แก่สาขาการเงินกับการจัดการในด้านการจัดการเรียนการสอนเช่นกัน ในส่วนของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA นักศึกษามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามรายกลุ่มพบว่าทุกกลุ่มมีความเครียดระดับมาก ในด้านการจัดการเรียนการสอน หากจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวพบว่าโดยรวมทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ในด้านการจัดการเรียนการสอนทุกกลุ่มอยู่ในระดับมาก ยกเว้นกลุ่มมีรายได้สูงที่มีความเครียดระดับมากในด้านทักษะในการเรียน เมื่อพิจารณาจำแนกตามภูมิลำเนา ทั้งในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมืองมีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอน ส่วนการจำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ทางบวกกับทางลบ นักศึกษามีความเครียดระดับมากในด้านการจัดการเรียนการสอนและทางลบมีด้านทักษะในการเรียนกับด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนอยู่ในระดับมากเช่นกัน เมื่อจำแนกตามการอบรมเลี้ยงดูนักศึกษามีความเครียดระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย = 4.40 จากการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยในด้านการจัดการเรียนการสอน ส่วนแบบเอาใจใส่ แบบเข้มงวด แบบตามใจ อยู่ในระดับมาก แบบเข้มงวด แบบตามใจ แบบปล่อยปละละเลย มีความเครียดระดับมากในด้านทักษะในการเรียน ส่วนด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนมีความเครียดระดับมากเฉพาะแบบเข้มงวดกับปล่อยปละละเลย

พบว่าความเครียดของนักศึกษาเพศชายกับเพศหญิงโดยรวมไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับงานวิจัยของหงส์ศิริ ภิยโยดิลกชัย และคณะ (2558)และสุวรรณา สี่สมประสงค์ (2552) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามภูมิลำเนาไม่แตกต่างกัน จำแนกตามสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน ไม่แตกต่างกัน ส่วนการจำแนกตามรายสาขาวิชานั้นพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อทำการทดสอบรายคู่พบว่านักศึกษาสาขาสาขาการบัญชี มีความเครียดด้านการเรียนการสอนแตกต่างกับนักศึกษาสาขาการจัดการ การตลาดและระบบสารสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 เมื่อทดสอบความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามรายสาขาพบว่าด้านทักษะการเรียน แตกต่างกับนักศึกษาสาขาระบบสาระสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน แตกต่างกับนักศึกษาสาขาการตลาด ระบบสาระสนเทศและการเงิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนักศึกษาสาขาการจัดการการเงินและการบัญชี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเครียดของนักศึกษา ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA มีความแตกต่างกันในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 เมื่อทดสอบรายคู่พบว่านักศึกษา ระดับปริญญาตรีที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและระดับสูง นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางมีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการจำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน นักศึกษามีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับงานวิจัยของธัญญารัตน์ จันทรเสนา (2555) จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู มีความเครียดโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ด้านจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียน สภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อทดสอบรายคู่พบว่านักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยมีความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ แบบเข้มงวดและแบบตามใจ นักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจมีความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านทักษะในการเรียนพบว่านักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีความเครียด แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบแบบเข้มงวด แบบตามใจและแบบปล่อยปละละเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน พบว่านักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและแบบปล่อยปละละเลย ส่วนแบบปล่อยปละละเลยมีความเครียดแตกต่างกับแบบตามใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนส่วนใหญ่ GPA 3.0 ขึ้นไป ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 30,000 บาท ภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมือง สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนส่วนใหญ่ทางบวก การอบรมเลี้ยงดูส่วนใหญ่เป็นแบบเอาใจใส่

สาเหตุความเครียด พบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอนอยู่ในระดับมาก คือ งานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป รองลงมาคือ ขาดแรงจูงใจในการเรียน รวมถึงข้อสอบที่ใช้ในการวัดผลมีความยากเกินไปทำให้นักศึกษาท้อแท้ ในด้านทักษะการเรียนพบว่านักศึกษารู้สึกกดดันในการเรียนแต่ละวิชา อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ นักศึกษาไม่สามารถอธิบายเรื่องยากๆให้เข้าใจได้ง่าย และนักศึกษาขาดความมั่นใจในการนำเสนอรายงาน ส่วนในด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนพบว่า นักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจรายได้ที่ไม่เพียงพอใช้ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ระบบเครือข่ายไม่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนโดยรวมอยู่ในระดับน้อย พบว่านักศึกษารู้สึกอึดอัดเมื่อต้องทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ และรู้สึกกังวลใจที่ต้องทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ

พบว่าความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามเพศ มีความแตกต่างกัน ส่วนการจำแนกตามรายสาขาวิชานั้นพบว่า มีความแตกต่าง เมื่อทำการทดสอบรายคู่พบว่านักศึกษาสาขาสาขาการบัญชี มีความเครียดด้านการเรียนการสอน แตกต่างกับนักศึกษาสาขาการจัดการ การตลาดและระบบสารสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความแตกต่างของความเครียดของนักศึกษาจำแนกตามรายสาขาพบว่าด้านทักษะการเรียน แตกต่างกับนักศึกษาสาขาระบบสาระสนเทศ ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน แตกต่างกับนักศึกษาสาขาการตลาดระบบสาระสนเทศและการเงิน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนักศึกษาสาขาการจัดการการเงินและการบัญชี ความเครียดของนักศึกษา ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA มีความแตกต่างกันในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและระดับสูง นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางมีความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการจำแนกตามรายได้ครอบครัวต่อเดือน นักศึกษามีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน จำแนกตามการอบรมเลี้ยงดู มีความเครียดโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ด้านจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะการเรียน สภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 พบว่านักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยมีความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอน แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ แบบเข้มงวดและแบบตามใจ นักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจมี

ความเครียดด้านการจัดการเรียนการสอนแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านทักษะในการเรียนพบว่านักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีความเครียด แตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบแบบเข้มงวด แบบตามใจและแบบปล่อยปละละเลย ในด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน พบว่านักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีความเครียดแตกต่างกับนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและ แบบปล่อยปละละเลย ส่วนแบบปล่อยปละละเลยมีความเครียดแตกต่างกับแบบตามใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. เมื่อทราบสาเหตุของความเครียดของนักศึกษาที่อยู่ในระดับมากหรือมากที่สุด ควรเร่งที่จะหาทางป้องกันผลที่จะตามมาจากความเครียด

2. ควรหาทางปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอน หรือการเรียนรู้ให้มุ่งไปสู่การเรียนรู้อย่างมีความสุข

3. ควรจัดสถานที่หรือมุมพักผ่อนให้กับนักศึกษาในสถานศึกษา เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ภายหลังจากจัดการเรียนการสอน

4. ควรที่จะจัดสถานที่ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายหรือนันทนาการภายหลังจากการเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรที่จะทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพโดยเจาะประเด็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความเครียดระดับมากเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงที่นำไปแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา

2. ควรทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษาในทุกๆ คณะที่มีอยู่ในมหาวิทยาลัย

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2564). 4 ระดับความเครียด กับ 5 เทคนิคสร้างความสมดุลตามสูตร R E L A X: กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทราวงสาธารณสุข (2551). คู่มือคลายเครียดฉบับปรับปรุง: กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต พิมพ์ครั้งที่ 4

จุรนุช จิตราทร. (2547). ความเครียด [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=672. (วันที่ค้นข้อมูล: 22 กุมภาพันธ์ 2557).

ใจทิพย์ พวงทอง. (2540). การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการ อบรมเลี้ยงดูบุตรตามการรับรู้ของบุตรวัยรุ่น. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัญฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร

ธัญญารัตน์ จันทรเสนา.(2555). ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประกอบ คุปรัตน์. (2525). นิสิตนักศึกษาและกระบวนการกลุ่มในสถาบันอุดมศึกษา นิสิตนักศึกษา กลักการปัญหาและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: พีระพัธนา.

ประณิตา ประสงค์จรรยา. (2542). ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้จัดการบริการบนเที่ยวบินและหัวหน้าพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทยจำกัด(มหาชน). วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (สำเนา)

ประสงค์ วงศาโรจน์. (2541). สภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะ ผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พรเพท ไทยรักษ์. (2539). ทัศนะของนักศึกษามหาบัณฑิตต่อกระบวนการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยของแก่น. ถ่ายเอกสาร.

ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรมหาวิทยาลัย. (2546). สังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: ด่านสุทธาการพิมพ์.

ยุพาพิน ศรีโพธิ์งาม, วัลยา ตันตโยทัย, และ จริยา วิทยศุภร. (2543, กันยายน - ธันวาคม). ความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโทระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก. รามาธิบดีพยาบาลสาร. 6(3): โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

วชิราพรณ์ มอนเต้. (2546). ผลของการอบรมเลี้ยงดูและบรรยากาศในครอบครัวที่มีต่อความฉลาดทางอารมณฑของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัญฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

วนิดา รัตนมงคล. (2542). ความเครียดของนิสิตปริญญาโทระบบพิเศษ ชั้นปีที่ 1 และปีที่ 2 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ศูนย์พัฒนาการศึกษาอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษาหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.(สำเนา)

วัลลภา เพพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). บุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิจิตร ศรีสอ้าน. (2518). หลักการอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: วัฒนพานิช.

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (มปป). ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/thai/knowledgeinfo.php?id=47. (วันที่ค้นข้อมูล: 22 กุมภาพันธ์ 2557).

สุกัญญา สุวรรณาคินทร์. (2536). สภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สมิต อาชวนจกุล. (2547). การนวดเท้า กายภาพบำบัดมหัสจรรย์. กรุงเทพฯ: สายน้ำ

สุมิตร คุณากร. (2523). หลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ: ชวนการพิมพ์.

สุนิสา ตะสัย, ประชา ฤๅชุตกุล และวิรัตน์ ธรรมาภรณ์. (2551), กรกฎาคม - ธันวาคม). ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 19(2): 101 – 114.

สุพานี สฤษฎ์วานิช. (2552). พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่: แนวคิดและทฤษฎี (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุภาภัทร ทนเถื่อน. (2553). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุวรรณา สี่สมประสงค์. (2552). การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เสาวภา เบ็ญจพันธุ์ทวี. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวกับเอกลักษณ์แห่งตนของเด็กวัยรุ่น. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัญฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

หงส์ศิริ ภิยโยดิลกชัย และคณะ.(2558). ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุขจักรวรรดิ.

อัจฉรา สุขารมณ์; และคนอื่นๆ. (2542). รายงานการวิจัยเรื่องสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สัมพันธ์กับภาวะเครียดในการเรียนของนิสิต. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อัจฉรา วงศ์โสธร. (2532). ทักษะการเรียน: องค์ประกอบและวิธีการวัด. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2545). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพฯ: ดานสุธาการพิมพ์.

Baldwin, A.L. (1980) Theories of Child Development. 2nd ed. New York: John Wily & Some.

Brown, J. D., & McGill, K. L. (1989). The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1103–1110. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1103

Dawkins, J. E.,Depp, F. C, Selzer, N. E. (1985). Stress and The psychiatric nurse. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services. 23(11), 9 – 15.

Erikson, E.H. (1968). Identity, Youth and Crisis. New York: Norton.

Girdano,D.A. et al. (1993). Controlling Stress and Tension. New York: Prentice-Hall.inc.

Hurlock, E.B. Child Development. 2nd ed., New York: Mc Grow-Hill,1964.

Mussen, P.H. (1963). The Psychological Development of the Child. 3rd ed. New Jersey: Prentice Hill.

Selye, H. (1976). The stress of life (Rev.ed). New York: McGraw Hill Book Co.

Webster, N. (1976), Webster New Universal Dictionary of The English Language. New York: Webster International Press.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3

คณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์

1.1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2. แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยคำถาม 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด 4 ด้าน ด้านละ 8 ข้อ

3. ความหมายของค่าระดับความเครียด

5 หมายถึง ความเครียดมากที่สุด

4 หมายถึง ความเครียดมาก

3 หมายถึง ความเครียดปานกลาง

2 หมายถึง ความเครียดน้อย

1 หมายถึง ความเครียดน้อยที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

○ ชาย ○ หญิง

2. สาขาวิชา

○ การจัดการ
○ การตลาด
○ ระบบสารสนเทศ
○ การเงิน
○ การบัญชี

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน GPA

○ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.49
○ 2.50 - 2.99
○ 3.0 ขึ้นไป

4. รายได้ครอบครัวต่อเดือน

○ ต่ำกว่า 30,000 บาท
○ 30,000 - 50,000 บาท
○ 50,001 - 100,000 บาท
○ มากกว่า 100,000 บาท

5. ภูมิลำเนา (นอกชุมชนเมืองหรือชนบท)

○ ชุมชนเมือง
○ นอกชุมชนเมือง

6. สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน

○ ทางบวก
○ ทางลบ

7. การอบรมเลี้ยงดู

- ○ แบบเอาใจใส่
- ○ แบบเข้มงวด
- ○ แบบตามใจ
- ○ แบบปล่อยปละละเลย

ส่วนที่ 2 สาเหตุความเครียด

คำชี้แจง กรุณาเลือกช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริง

5 หมายถึง ความเครียดมากที่สุด

4 หมายถึง ความเครียดมาก

3 หมายถึง ความเครียดปานกลาง

2 หมายถึง ความเครียดน้อย

1 หมายถึง ความเครียดน้อยที่สุด

สาเหตุความเครียดมี 4 ด้าน

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

1. ด้านการจัดการเรียนการสอน	5	4	3	2	1
อาจารย์สอนไม่เข้าใจ					
ข้อสอบที่ใช้ในการวัดผลมีความยากเกินไปทำให้นักศึกษาท้อแท้					
งานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป					
การเรียนการสอนส่วนใหญ่ใช้การบรรยาย					
มีสิ่งรบกวนสมาธิในการเรียน					
ขาดแรงจูงใจในการเรียน					
บรรยากาศในการเรียนเต็มไปด้วยความตึงเครียด					
ไม่กล้าปรึกษาอาจารย์ผู้สอน					

2. ด้านทักษะในการเรียน	5	4	3	2	1
นักศึกษาไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนรู้ใหม่ๆ ได้ เช่น การเรียนออนไลน์					
นักศึกษาไม่สามารถจัดสรรเวลาในการทบทวนบทเรียนต่างๆ ได้					
นักศึกษาขาดความมั่นใจในการนำเสนอรายงาน					
นักศึกษาไม่สามารถอธิบายเรื่องยากๆให้เข้าใจได้ง่าย					
นักศึกษาขาดทักษะในการอ่านจับใจความสำคัญ					
นักศึกษาขาดทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นคว้าหาข้อมูล					
นักศึกษาไม่สามารถใช้ภาษาที่สะท้อนความคิดเห็นของตนเองได้					
นักศึกษารู้สึกกดดันในการเรียนแต่ละวิชา					

3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน	5	4	3	2	1
เอกสารที่ใช้สำหรับค้นคว้าข้อมูลไม่เพียงพอ					
การเดินทางไปเรียนลำบาก					
อุปกรณ์สนับสนุนการเรียนไม่เพียงพอ					
สภาพห้องเรียนไม่เอื้ออำนวยกับการเรียน					
ที่พักผ่อนหย่อนใจไม่เพียงพอ					
ข่าวสารประชาสัมพันธ์ไม่ทั่วถึง					
กังวลเกี่ยวกับสภาพเศรษฐกิจรายได้ที่ไม่เพียงพอใช้จ่าย					
ระบบเครือข่ายไม่มีประสิทธิภาพ					

4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	5	4	3	2	1
รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ					
เมื่อมีความทุกข์ใจไม่เคยปรึกษาเพื่อนสนิท					
ถูกเพื่อนล้อเลียน					
เพื่อนมีอคติ					
ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน					
มีความขัดแย้งของเพื่อนๆ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ					
เพื่อนร่วมกลุ่มไม่ฟังความคิดเห็น					
รู้สึกกังวลใจที่ต้องทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ					

☺ ขอขอบคุณ ☺

ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นาย นางสาว นาง ยศ

   นายชูชัย พิทักษ์เมืองแมน

   ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) MrN., Miss, Mrs., Rank

   Mr.Choochai Pitukmuangman

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน [redacted]

3. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์

4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

   86 ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต 10300

   คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

   โทร. 02-6653555

   โทรสาร. 02-2829109

   E-mail : choochai@hotmail.com

5. ประวัติการศึกษา

   ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต(บริหารธุรกิจ) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

   ปริญญาโท ธุรกิจอุตสาหกรรม ครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

   สาขาการบัญชี โปรแกรมสำเร็จรูปบัญชี

งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว :

1. บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนระบบมัลติมีเดีย เรื่องเศรษฐศาสตร์เบื้องต้น (2542)
2. ทัศนะของนักศึกษาต่อการนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต กรณีศึกษา : คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (2553)
3. ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จร้านอาหารคลีนฟู้ดเดลิเวอร์รี่ ในเขตกรุงเทพมหานคร (2561)
4. การเพิ่มมูลค่าและการพัฒนากลยุทธ์การตลาดผลิตภัณฑ์ขนมหวานพื้นเมืองเพื่อสุขภาพด้วยนวัตกรรมทางการตลาดดิจิทัลสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ จังหวัดเพชรบุรี (2563)

ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่

1. ทัศนะของนักศึกษาต่อการนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในการดำเนินชีวิต กรณีศึกษา : คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (2553)
2. ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จร้านอาหารคลีนฟู้ดเดลิเวอร์รี่ ในเขตกรุงเทพมหานคร (2563)

ประวัติผู้ร่วมโครงการวิจัย

1. ชื่อ – สกุล (ภาษาไทย) นางจิรพร มหาอินทร์

ชื่อ – สกุล (ภาษาอังกฤษ) Mrs. Jiraporn Mahain

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน [redacted]

3. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์

4. ที่อยู่ (หน่วยงาน) สาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
86 ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทรศัพท์ 02-2829101-2 ต่อ 2353 โทรสาร 02-2810093
E-mail : jiraporn.ma@rmutp.ac.th
ที่อยู่(บ้าน) : 36/947 หมู่บ้านพฤกษา 12./1 ซ. 6/2 ถ. เลียบคลอสาม
ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี
โทรศัพท์ 0972891777

5. ประวัติการศึกษา/ผลงาน

ปี พ.ศ.	ระดับปริญญา	อักษรย่อ	สาขาวิชา	ชื่อสถาบันการศึกษา
2544	ปริญญาโท	บธ.ม.	บริหารธุรกิจ	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2540	ปริญญาตรี	บธ.บ	ธุรกิจศึกษา	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

6. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว:

ก. ผลงานวิจัยตีพิมพ์ (ระดับชาติ และระดับนานาชาติ) (ชื่อผลงาน ชื่อวารสาร แหล่งทุน ปีที่พิมพ์)

1. การจัดการความรู้เรื่องการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์สิ่งทอบ้านนายาว ต.ท่ากระดาน อ. สนามชัยเขต จ. ฉะเชิงเทรา วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีที่ 22 ฉบับที่ 1 (2020) : กรกฎาคม - ธันวาคม 2563
2. แนวทางการตลาดของแป้งกล้วยเชิงพาณิชย์ในธุรกิจเบเกอรี่ วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร,3(2) 26-39 รายงานปีการศึกษา 2561

ข. ผลงานวิจัยที่นำไปใช้ประโยชน์ (ต่อสาธารณะ, ชุมชน, กลุ่มเกษตรกร ฯลฯ)

1. งานวิจัย เรื่อง การเพิ่มศักยภาพทางการตลาดด้วยรูปแบบเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อขยายสเกลธุรกิจโอทอปขนมหวานเพื่อสุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี ปี 2564
2. งานวิจัย เรื่อง โครงการออกแบบผลิตภัณฑ์สำหรับกลุ่มอาชีพประชาชน ตามแนวพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี: กลุ่มพัฒนาอาชีพนิรันพร และกลุ่มพัฒนาอาชีพสุเหร่าเกาะขุนเณร งบประมาณประจำปี 2563 (วช)
3. โครงการจัดการความรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยีจากผลงานวิจัยและนวัตกรรม “การจัดการความรู้เรื่องการ ออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์สิ่งทอบ้านนายาว ต.ท่ากระดาน อ.สนามชัยเขต จ. ฉะเชิงเทรา สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์” ทุนงบประมาณแผ่นดิน ปี 2560
4. กลยุทธ์การตลาดท่องเที่ยวเชิงนิเวศ:กรณีศึกษาชุมชนบางกะเจ้า อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ ทุนงบประมาณรายได้ ปี 2557
5. การดำเนินงานและการส่งเสริมศักยภาพของวิสาหกิจชุมชน : กรณีศึกษา กลุ่มวิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์ผ้าและเครื่องแต่งกาย จังหวัดปทุมธานี ทุนงบประมาณรายได้ ปี 2554

ค. ผลงานอื่น ๆ เช่นบทความ หนังสือ สิทธิบัตร ฯลฯ

บทความวิจัย เรื่อง การจัดการความรู้เรื่องการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์สิ่งทอบ้านนายาว ต. ท่ากระดาน อ. สนามชัยเขต จ. ฉะเชิงเทรา วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ ปีที่ 22 ฉบับที่ 1 (43) กรกฎาคม - ธันวาคม 2563

ง. รางวัลผลงานวิจัยที่ได้รับ

1. โครงการจัดการความรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยีจากผลงานวิจัยและนวัตกรรม “การจัดการความรู้เรื่องการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์สิ่งทอบ้านนายาว ต.ท่ากระดาน อ.สนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์” ทุนงบประมาณแผ่นดิน ปี 2560