

ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Stress of Freshmen at Srinakrinwirot University

ธัญญารัตน์ จันทระเสนา* จารุวรรณ สกุลคู และอรรณพ โพธิสุข
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษา ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้น ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ใน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้น ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตาม เพศ กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิลำเนา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตรและองครักษ์ ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2554 จำนวน 358 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับจำนวน 62 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การทดสอบแตกต่างกันเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD.

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง
2. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดการเรียนการสอนและด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง
3. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนเมืองและนอกชุมชนเมือง มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

* ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)
e-mail: tunya2521@gmail.com

4. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ศึกษากลุ่มคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

5. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเครียดของนิสิตด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

6. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความเครียดของนิสิตด้านทักษะในการเรียนและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

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

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

คำสำคัญ : ความเครียด

Abstract

The purposes of this research were 1) to investigate the stresses of freshmen at Srinakharinwirot University relating to four aspects: learning management, study skills, learning environment, and relationship with classmates; and 2) to compare their stresses regarding gender, class levels, grade point average, birth place, family economic status, the interpersonal relationship between students, and upbringing. The sample consisted of 358 first year undergraduate students during the first semester of the academic year 2009. The instrument was a five rating scale questionnaire of 62 items within the reliability of 0.98. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, one way analysis of variance, and LSD for multiple comparisons analysis.

The results of the study revealed that overall, with regards to the four aspects, the stresses were at a moderate level. However, regarding the seven results, tests by multiple comparisons indicated:

1. Overall, it was significant at .05 level regarding genders in all four aspects; however, it was significant regarding the aspect of learning environment.

2. It was not significant concerning birth place overall or in particular aspect of stresses.
3. It was not significant regarding different major groups.
4. Overall, it was not significant regarding grade point average, but it was significant regarding relationship with classmates.
5. Overall, it was not significant regarding family economic status; in contrast, it was significant at .05 level regarding study skills and relationship with classmates.
6. Overall, it was not significant regarding interpersonal relationship patterns, but it was significant concerning the aspect of study skills and relationship with classmates.
7. Overall, it was not significant regarding upbringing styles, but it was significant regarding the aspect of learning environment

Keyword : Stress

บทนำ

ปัจจุบันความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญในชีวิตประจำวันของคนเรา มากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากข่าวสารที่ได้รับจากสื่อต่างๆ ในทุกวันนี้ พบว่าความเครียดของคนเรายังเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะชาวที่สะท้อนใจจากการหนีปัญหาหรือหนีจากความเครียดต่างๆ ที่ต้องประสบ ซึ่งจะเห็นได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ เช่น เกิดความผิดหวังจากการเรียน สอบไม่ผ่าน สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ความคาดหวังที่สูงเกินความสามารถ ความกดดันภายในตนเองและคนรอบข้าง เศรษฐกิจการเงินภายในครอบครัว ปัญหาช่องว่างของคนภายในครอบครัว เป็นต้น

ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนถูกจิตใจบังคับ ซึ่งเป็นผลมาจากความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกคนล้วนเผชิญกับความเครียดมาด้วยกันทั้งสิ้น (Powell and Engright, 1990) โดยเฉพาะสังคมไทยที่มีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ การแข่งขันในการทำงานล้วนเป็นผลทำให้เกิดความเครียดที่ส่งผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานลดลง และความเครียดยังบั่นทอนสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายให้เสื่อมโทรมด้วย (สถาพร ปิ่นเจริญ, 2543) กล่าวคือ ความเครียดอาจทำให้ร่างกายอ่อนแอเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคนอนไม่หลับ และยังอาจทำให้เป็นโรคจิตโรคประสาทหรือทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางต่อต้านสังคม เป็นต้น ทั้งนี้จากการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤติในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และจังหวัดที่มีหน่วยงานของกรมสุขภาพจิตจากกลุ่มตัวอย่าง 1,677 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด คิดเป็นร้อยละ 58.2 เป็น

ความเครียดระดับน้อยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.6 ความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 16.7 และความเครียดระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 5.7 (กรมสุขภาพจิต, 2547) จึงอาจสรุปได้ว่า ปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบันปัญหาหนึ่งคือเรื่องความเครียด

ความเครียดเกิดได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2545) ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งในที่นี้หมายถึง นิสิต นักศึกษา เมื่อเข้ามาศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจะได้รับการคาดหวังจากสังคมมากขึ้น จะประสบปัญหาในการปรับตัวจากการที่อยู่ในระยะจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ระยะของการพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมและบทบาทในสังคม สิ่งที่สำคัญที่วัยรุ่นต้องพัฒนา คือการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และการค้นพบตัวเอง และการศึกษาในระดับอุดมศึกษานี้มีความแตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความเครียด เนื่องจากนิสิต นักศึกษา ยังไม่มีวุฒิภาวะ นอกจากนั้นนิสิตนักศึกษายังต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมใหม่และวิธีการเรียนใหม่ จากที่มีครูสอนให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด มาสู่การที่นิสิตนักศึกษาต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเอง เป็นส่วนใหญ่ เช่น การเลือกวิชาเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน อาจารย์และรุ่นพี่ นอกจากนั้นนิสิตต้องเรียนรู้ในการแบ่งเวลาในการเรียน ต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษานั้นส่วนใหญ่เป็นการสอนแบบบรรยาย โดยอาจารย์ผู้สอนจะเตรียมการสอน ค้นคว้า เรื่องราวต่างๆ มาแล้ว และหากนิสิตนักศึกษายังปรับตัวไม่ได้ อาจจะทำให้เกิดความเครียด รู้สึกหดหู่ ท้อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่าย วิตกกังวล อันจะส่งผลต่อการศึกษานิสิตนักศึกษา เช่น สอบตก ออกกลางคัน ประกอบกับลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน นอกจากนั้นนิสิตนักศึกษายังมีปัญหาเกี่ยวกับการจดคำบรรยายไม่ทัน หรือไม่ทราบว่าจะจดคำบรรยายอย่างไร ทำให้ผู้เรียนไม่เข้าใจในเนื้อหาสาระที่อาจารย์สอนส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความเครียด

ลักษณะของการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาอีกประการหนึ่ง คือ การเลือกวิชาเรียน โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งส่วนมากจะไม่คุ้นกับลักษณะวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษา จึงอาจเกิดความสับสน เกิดความเครียด ท้อแท้ในการเรียน นอกจากนั้นยังมีปัญหาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการเรียน เช่น มีเสียงรบกวนจากภายนอกห้องเรียน อากาศร้อน แสงไฟในห้องไม่เพียงพอ อากาศร้อน มลพิษจากภายนอกห้องเรียน เพื่อนชวนคุยขณะที่เรียน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาส่วนหนึ่งที่จะส่งผลให้นิสิตนักศึกษาไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นหากนิสิตนักศึกษารู้จักการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เรียน ความสัมพันธ์กับเพื่อน อาจารย์และรุ่นพี่ ก็จะสามารถช่วยให้นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนสอดคล้องกับ ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540) ที่ศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่านักศึกษารับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ อยู่ในสังคมกับเพื่อนๆ และรุ่นพี่ได้เป็นอย่างดี มีการให้คำปรึกษาและการให้ความช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม เนื่องจากการปรับตัวเป็นความพยายามที่บุคคลปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองให้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ มีรากฐานทางประวัติศาสตร์มาจากโรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูง โดยได้รับการสถาปนาขึ้นเมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2492 ต่อมาพัฒนาเป็นวิทยาลัยวิชาการศึกษาเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2496 จนในที่สุดได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2517 ทั้งนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงได้พระราชทานนามมหาวิทยาลัยแห่งนี้ว่า “มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” ซึ่งมีความหมายว่า มหาวิทยาลัยที่เจริญเป็นศรีสง่าแก่มหานคร ปัจจุบันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งออกเป็น 2 วิทยาเขต ประกอบด้วย วิทยาเขตประสานมิตร และวิทยาเขตทองครีภักดิ์ สำหรับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒวิทยาเขตประสานมิตร ได้มีการจัดการเรียนการสอนใน 15 คณะ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม วิทยาลัยโพธิวิชชาลัย วิทยาลัยนานาชาติเพื่อความยั่งยืน และสำนักวิชาเศรษฐศาสตร์และนโยบายสาธารณะ สำหรับวิทยาเขตทองครีภักดิ์ ได้มีการจัดการเรียนการสอนใน 2 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะเทคโนโลยีและนวัตกรรมการผลิตภัณฑ์การเกษตร (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554)

จากเหตุผลและปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของนิสิตที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของนิสิตมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นการปรับปรุงกระบวนการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนการจัดการเรียนการสอน ส่งเสริมด้านการเรียนให้กับนิสิตได้อย่างเหมาะสม และช่วยให้ผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับนิสิต ได้เป็นข้อพิจารณาและปรับปรุงการศึกษาให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน คือ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามเพศ กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิลำเนา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

ระเบียบวิธีวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรและองครักษ์ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2554 จำนวน 358 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดของนิสิต เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับแบ่งเป็น 4 ด้าน จำนวน ด้านละ 15 ข้อ รวมทั้งหมด 60 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

2. ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อที่ 1 เพื่อศึกษาความเครียดในการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยการวิเคราะห์หาคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

3. ตามความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยรวมและรายด้าน 4 ด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิลำเนา โดยการใช้การทดสอบที (t-test) ส่วนตัวแปรกลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis Of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธี LSD.

ผลการวิจัย

จากการศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ 1. นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีความเครียดโดยรวมในระดับปานกลางทุกด้านดังแสดงในตาราง 1

ตารางที่ 1 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและเป็นรายด้าน

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

การอภิปรายผล

1. จากการศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยจึงขอเสนอการอภิปรายผลเป็นรายด้าน ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านการจัดการเรียนการสอน จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องมาจาก นิสิตชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าสู่การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา และการจัดการเรียนการสอนของนิสิตชั้นปีที่ 1 จะเป็นการจัดการเรียนการสอนในวิชาศึกษาทั่วไปซึ่งนิสิตทุกกลุ่มคณะวิชาต้องเรียนวิชาพื้นฐานที่เหมือนกัน สอบวิชาพื้นฐานที่เหมือนกันยังไม่เน้นในวิชาเอก จึงทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความเครียดไม่มากนัก อีกทั้งอาจารย์ก็มีการเตรียมแผนการสอนและสามารถถ่ายทอดเนื้อหาวิชาสามารถเลือกวิธีสอนและเลือกสื่อการสอนให้เหมาะสมกับรายวิชา รวมทั้งแนะนำเอกสารและตำราเรียนที่ใช้ในการศึกษาเพิ่มเติมให้กับนิสิต ดังที่ และเยอร์ลาชและอีลี (ณัฐพล พุ่มชุมพล, 2546 อ้างอิงจาก Gerlach and Ely, 1971) ได้กล่าวว่า สิ่งที่ต้องการพิจารณาสำหรับการดำเนินการเรียนการสอน คือ เลือกวิธีสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ จัดกลุ่มผู้เรียนให้พอดีเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้มากที่สุด จัดเวลาให้พอเหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน จัดห้องเรียนให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอน เลือกสื่อการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรเทพ ไทยรักษ์ (2539) ได้ศึกษาทัศนคติของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาต่อกระบวนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ในด้านกิจกรรมการเรียนการสอนพบว่า อาจารย์มีการแจ้งวัตถุประสงค์ กำหนดการสอนงานที่ทำและเงื่อนไขต่างๆ ให้ทราบอย่างชัดเจน และกระตุ้นให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกจากนั้น นักศึกษาเห็นว่าจะได้รับประโยชน์จากการทำรายงานและการศึกษาค้นคว้าตามที่อาจารย์มอบหมาย เป็น

การกระตุ้นให้นักศึกษาได้รู้จักคิด วิเคราะห์ วิจรณ์ อภิปรายและแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ระหว่างนักศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา สุวรรณาคินทร์ (2536) ศึกษาสภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา พบว่า ในด้านการจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสมอยู่ในระดับกลาง

1.2 ด้านทักษะในการเรียนการสอน จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอนของนิสิตระดับอุดมศึกษา เน้นให้นิสิตศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และมุ่งเน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักคิดเป็น ทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น ในบางเรื่องนิสิตก็จัดการแก้ปัญหาได้ดีแต่ในบางเรื่องนิสิตก็ขาดทักษะในการแก้ไขปัญหาและการเรียนการสอนของนิสิตระดับปริญญาตรี มีการใช้ภาษาอังกฤษในบางรายวิชา นิสิตบางคนมีปัญหาในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษในการค้นคว้า การวิเคราะห์วิจารณ์ และการนำเสนอรายงาน เมื่อพิจารณาในรายข้อบางประเด็น จะพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับมาก เช่น ประเด็นเกี่ยวกับการขาดทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษในการเรียน มีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ดี งานที่อาจารย์มอบหมายให้ค้นคว้ามามากเกินไป ทำให้นิสิตรู้สึกเครียดและวิตกกังวล ซึ่งนิสิตบางคนที่มีพื้นฐานภาษาอังกฤษไม่ค่อยดีจึงทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยสาเหตุที่กล่าวมา จึงทำให้นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความเครียดในระดับปานกลาง เมื่อพบปัญหานิสิตก็ให้อาจารย์เป็นผู้ชี้แนะแนวทาง ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ และจัดระบบให้เข้ากับการเรียนการสอนได้ดี ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดทักษะและเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่อัจฉราวศศิโสธร (2532 : 1) กล่าวว่า ทักษะในการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยช่วยให้มีวิธีแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและปรับปรุงการเรียนของตนให้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของยุพาพิน ศรีโพธิ์งาม วัลยา ตันตโยทัย และจรรยา วิทยศุกร (2543) ที่ศึกษาเรื่องความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโท ระหว่างภาคการศึกษาแรก ผลการวิจัย พบว่า สถานการณ์ที่นักศึกษาพิจารณาว่าเป็นความเครียดจัดกลุ่มได้ 5 ด้าน คือ ด้านการขาดประสบการณ์ในการคิดวิเคราะห์ วิจรณ์ สัมมนา และการนำเสนอ ด้านปัญหาและอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษ และนุสรรา ตติไตรสกุล (2545) ได้ศึกษาปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยพาณิชยการเซตุน พบว่า นักศึกษามีปัญหาการเรียน ด้านผู้เรียนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน

1.3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยมีเนื้อที่บริเวณค่อนข้างคับแคบ มีสถานที่พักผ่อนค่อนข้างน้อย ดังที่ วิจิตร วรธมบางกูร (2524) กล่าวว่า สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนการสอน ซึ่งจะสนับสนุนและทำให้การเรียนการสอนสมบูรณ์นั้น บริเวณพักผ่อนหย่อนใจ ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ อันได้แก่ บริเวณที่ใช้นั่งเล่น พักผ่อนหย่อนใจ ริมอาคาร ริมสนามใกล้สระได้ต้นไม้ให้ร่ม เป็นต้น สถาบันการศึกษาอาจสร้างบรรยากาศให้ร่มรื่นด้วยไม้ยืนต้น ศาลาพักผ่อน ม้านั่งใต้ต้นไม้ สวนหย่อมร่องดอกไม้ ที่สามารถมองเห็นได้จากที่พักผ่อนภายในอาคารหรือไม้กระถางตามระเบียงและหน้าต่างเรียน ซึ่งคลายความเครียด

และความเบื่อหน่ายได้ เมื่อพิจารณาในรายชื่อในบางประเด็น พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง เช่น ในห้องสมุดมีเอกสารให้ศึกษาค้นคว้าน้อยและมีเอกสารที่เก่าจนเกินไป และด้านสภาพแวดล้อมของห้องเรียนนิสิตมีความเครียดในระดับน้อย เช่นภายในห้องเรียนร้อนอบอ้าว ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ทั้งนี้ อาจเนื่องจากเพราะว่า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒติดเครื่องปรับอากาศภายในห้องเรียนให้นิสิตระดับปริญญาตรี ทำให้นิสิตไม่มีปัญหาในเรื่องสภาพอากาศร้อนจึงทำให้นิสิตมีความเครียดน้อย ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จารุพร แสงเป่า (2534) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาเห็นว่าการบริการของห้องสมุดอยู่ในระดับปานกลาง

1.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จากการศึกษา พบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นิสิตเพิ่งเข้ามาเรียนในระดับอุดมศึกษาซึ่งต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน จึงอาจจะยังปรับตัวได้ไม่ทัน เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อในบางประเด็นพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับมาก เช่น นิสิตรู้สึกไม่สบายใจเมื่อไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่ม เมื่อนิสิตไม่ได้ทำงานกลุ่มช่วยเพื่อนจึงอาจทำให้นิสิตรู้สึกวิตกกังวลไม่ได้มีส่วนร่วม นอกจากนี้ นิสิตยังมีความเครียดเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ อีก เช่น เพื่อนในชั้นเรียนไม่ให้ความร่วมมือในเรื่องการเรียน มีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน ปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ได้ลำบาก ไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน และเมื่อมีปัญหาไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิท ตลอดจนไม่ให้ความสนิทสนมกับเพื่อนที่ไม่ต้องการเป็นเพื่อนด้วยดังที่ ฟิลด์ และนิวคอมบ์ (พระมหามนตรี สามารถไทย, 2548 อ้างอิงจาก Feldmen and Newcomb, 1973) กล่าวว่า ลักษณะวัฒนธรรมกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในประสบการณ์ของนิสิต ลักษณะของนิสิตที่เหมือนกันจะนำไปสู่ความสมัคสมานสามัคคีของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกาญจณี โชติชัยวงศ์กุล (2547) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ด้านสังคมกลุ่มเพื่อน มีความเครียดระดับปานกลาง และงานวิจัยของสุนันท์ทิพย์ หนูนพล (2544) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า ด้านสังคมกลุ่มเพื่อนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิลำเนา กลุ่มคณะวิชา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพราะว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีลักษณะการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน ตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน ลักษณะบุคลิกภาพ และอารมณ์ก็มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ นิสิตชายและนิสิตหญิงจึงมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชายมีการแสดงออกทาง

ด้านอารมณ์ที่รุนแรง และแปรปรวน การมีสมาธิและความรับผิดชอบน้อยกว่านิสิตหญิง ส่วนนิสิตหญิงสามารถควบคุมอารมณ์และมีความรับผิดชอบได้ดีกว่านิสิตชาย ดังที่สมชาย ธีธธนกุล (2543) กล่าวว่าเพศชายจะแสดงความโกรธต่อสิ่งต่างๆ รุนแรงกว่าเพศหญิง และยังมีอารมณ์และความสนใจที่แตกต่างกัน สภาพสังคมกลุ่มเพื่อนแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544) ที่ทำการศึกษา เรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวท-วิทยาลัย (ชีโวภุมารักษ์) กรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ เพศชายและเพศหญิงมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นิสิตชายและนิสิตหญิง เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่สภาพอารมณ์วุ่นวาย ไม่คงที่ และเมื่อเข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษา เปลี่ยนจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย จึงต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว และนอกจากนั้นนิสิตยังต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ทุ่มเทให้กับการเรียนเพื่อให้ตนเองประสบผลสำเร็จ ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียดได้ สุจริต สุวรรณชีพ (2535) สอดคล้องกับงานวิจัยของวิลาวัลย์ วรศรีหิรัญ (2536) ทำการศึกษาความเครียดของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาเอกจิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่าในด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน นิสิตหญิงมีความเครียดมากกว่านิสิตชาย และงานวิจัยของ วรินทร์ รามสูต (2547) ศึกษาแหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตหญิงมีการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งด้านการเรียนสูงกว่านิสิตชาย

2.2 นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่ว่านิสิตมาจากภูมิลำเนาเช่นใด แต่เมื่อเข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่มีสภาพแวดล้อมเดียวกัน สภาพภูมิอากาศคล้ายคลึงกัน อาหารการกินและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนิสิตที่มีความคล้ายคลึงกัน นอกจากนั้นนิสิตส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่ในหอพักมักจะคุ้นเคยกันจึงมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนได้ดี เมื่อมีปัญหาด้านการเรียนนิสิตก็สามารถขอคำปรึกษาเพื่อนที่อยู่ด้วยกันได้ การที่นิสิตได้ปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในด้านต่างๆ มีการทำกิจกรรมร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ทำให้นิสิตปรับตัวได้ดีอีกทั้งปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าทำให้นิสิตรับรู้ถึงความเป็นอยู่สภาพแวดล้อมต่างๆ และมีการเตรียมพร้อมที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมส่วนรวม นิสิตจึงปรับตัวได้ทำให้นิสิตมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ดังที่ ธอร์พ (ธอร์พินธี ชูชม และอัจฉรา สุซารมณ, 2532 อ้างอิงจาก Thorpe, 1995.) กล่าวว่า การที่บุคคลเข้ากับเพื่อนได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในกลุ่มเข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์บุคคลนั้นก็จะสามารถอยู่ร่วมในสังคมใหม่ๆ ได้อย่างมีความสุข และเมื่อเข้ามาอยู่ในสังคมส่วนรวมนิสิตจึงไม่มีความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับ โสภาวดี บุญยฤทธิกิจ (2546) ทำการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และจรรยาพร กาญจนโชติ (2536) ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาเดิมต่างกันมีระดับสุขภาพจิต ทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับ จุฬามณี

จันทร์มณี (2543) ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสถานที่เกิดต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.3 นิสิตที่มีกลุ่มคณะวิชาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีวุฒิภาวะและความพร้อมในการศึกษาในสาขาวิชาที่ตนถนัดและสนใจ ทำให้นิสิตเกิดความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเองว่าจะสามารถศึกษาได้สำเร็จตามระยะเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนด นอกจากนี้ลักษณะการเรียนการสอนของแต่ละสาขาวิชาไม่มีความแตกต่างกันมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องเรียนรายวิชาพื้นฐานและเรียนเป็นกลุ่มใหญ่ มีการทำกิจกรรมร่วมกันและร่วมแสดงความคิดเห็นในด้านต่างๆ ทำให้สามารถทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้จึงไม่ส่งผลถึงความแตกต่างของความเครียด และเอื้อให้นิสิตที่ศึกษาต่างสาขาวิชากันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ดังที่ พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการอิสระเสรีในด้านการคบเพื่อน ซึ่งการได้คบเพื่อนตามความพอใจหรือการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อน จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับเพื่อนได้ดี สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นิสิตมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มีการจัดการเรียนการสอนเรียนวิชาพื้นฐานที่เหมือนกัน ระบบการเรียนการสอนเป็นแบบจดคำบรรยายจากการฟัง นิสิตต้องพึ่งพาตนเองด้วยการคิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ฉะนั้นการเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 จึงเปรียบเสมือนการเริ่มต้นแสดงศักยภาพทางด้านการเรียนที่เท่าเทียมกัน คือต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นแบบระดับอุดมศึกษา จึงไม่ส่งผลต่อความเครียดในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน ดังที่ ทองเรียน อมรัชกุล (2525) กล่าวว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อความสำเร็จในเชิงวิชาการ มีความสนใจศึกษาหาความรู้ความคิดต่างๆ ทำให้นิสิตปรับตัวเข้ากับสภาพทางวิชาการและอาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาที่นิสิตศึกษาอยู่ได้ง่าย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับสร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544) ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชวโกมารภักจ) พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางมีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง อาจมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่นการตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มีการแบ่งเวลาในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมกับการเรียน มีการใช้เวลาเพื่อทบทวนบทเรียน มีความพยายาม และมีพฤติกรรมที่ปรับตนเองเข้ากับเพื่อนเข้าสภาพแวดล้อมทางการเรียนในมหาวิทยาลัย เช่น การศึกษาหาความรู้ในห้องสมุด การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และมีความสนใจด้านต่างๆ

มากกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและต่ำ ดังที่ สำเนาวิ ขจรศิลป์ (2536) กล่าวว่า นิสิตนักศึกษาที่มีระดับปัญญาสูง จะสามารถเรียนรู้และเกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ ได้ดีกว่าผู้ที่มีสติปัญญาต่ำกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษากร แซ่เหล้า (2550) ที่ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีความเครียดแตกต่างกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ปานกลางและต่ำ

2.5 ผลการวิจัยนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตมีวัยที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งส่วนใหญ่ นิสิตจะได้รับได้มาจากบิดามารดาและผู้ปกครองเป็นหลัก และเนื่องจากนิสิตอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ก็จะใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้เป็นส่วนมาก จึงมีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง มีความเครียดด้านทักษะในการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำและนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง มีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนแตกต่างกับนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่างทั้งนี้อาจเนื่องมาจากองค์ประกอบหลายประการ เช่น นิสิตที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง มีการเตรียมพร้อมในการเข้าศึกษาต่อ และค่าใช้จ่ายอื่นๆ และนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง มีโอกาสและมีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายในครอบครัว มีความสามารถในการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน จึงทำให้นิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลางไม่ต้องกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการเรียน อาจส่งผลต่อความเครียดในด้านทักษะในการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำที่อาจส่งผลความเครียดในด้านของทักษะในการเรียน เพราะกังวลในเรื่องของค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน อุปสรรคในการส่งเสริมการเรียนรู้ ดังที่ ฟาร์เมอร์และคนอื่นๆ (อุษากร แซ่เหล้า, 2550) อ้างอิงจาก Farmer and Others, 1984) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดนั้นเกิดจาก สาเหตุทางการเงิน (Financial Source) เช่น สภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานการณ์ทางการเงินที่ควรจะเป็น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธีรา ทันสมัย (2548) ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการประกอบอาชีพครู ของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระราชูปถัมภ์ จ.ปทุมธานี พบว่านิสิตที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง มีความกังวลในการเรียนน้อยสอดคล้องกับงานวิจัยของ วณี เทศนัธรรม (2541) ศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา พบว่านักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่อเดือนต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.6 นิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิตกับเพื่อนต่างกัน มีความเครียดโดยรวมและเป็นรายด้านแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นิสิตระดับชั้นปีที่ 1 เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษา ต้องปรับตัวทั้งในด้านการเรียน สภาพแวดล้อมใหม่ๆ ภายในมหาวิทยาลัยและปรับตัวด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับนิต หากนิสิตมีสัมพันธภาพกับเพื่อนมากก็จะส่งผลดีในเรื่อง

การเรียน เพราะจะได้มีเพื่อนคอยปรึกษาคอยแนะนำในเรื่องที่ตนเองไม่เข้าใจ แต่หากนิสิตมีสัมพันธภาพกับเพื่อนน้อยก็อาจจะส่งผลให้นิสิตเครียดหรือวิตกกังวลในเรื่องของการเรียนเพราะขาดเพื่อนให้คำปรึกษาและแนะนำ

และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนมาก มีความเครียดด้านทักษะในการเรียน แตกต่างกับนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลาง และนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนมากมีความเครียดด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน แตกต่างกับนิสิตที่มีสัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อนปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จะไม่มีปัญหาในด้านอารมณ์และจิตใจ ทำให้มีสมาธิในการเรียนสูง มีความตั้งใจในการเรียนสูง เมื่อมีปัญหาในการเรียนก็สามารถถามหรือปรึกษากับเพื่อนได้ จึงทำให้มีทักษะในด้านการเรียนมีประสิทธิภาพดีกว่า ซึ่งตรงข้ามกับนิสิตที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนปานกลางหรือน้อย มักเกิดปัญหาในด้านอารมณ์ และจิตใจ อาจมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีเพื่อน เมื่อมีปัญหาในการเรียนจึงไม่สามารถปรึกษาเพื่อนได้ อาจส่งผลให้การเรียนแยกลง ประกอบกับนิสิตเมื่อเรียนในระดับอุดมศึกษา ส่วนใหญ่ต้องเรียนร่วมกันและทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนๆ จึงจำเป็นต้องมีการช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกันและกันทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน เพื่อให้เกิดความสำเร็จด้านการเรียน ก็ย่อมส่งผลให้นิสิตมีความสุข ดังที่ฟิลด์ และนิวคอมบ์ (พระมหามานตรี สามารถไทย. 2548 อ้างอิงจาก Feldmen and Newcomb. 1973) กล่าวว่า ลักษณะวัฒนธรรมกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในประสบการณ์ของนิสิต ลักษณะของนิสิตที่เหมือนกันจะนำไปสู่ความสมัครสมานสามัคคีของกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสารมูขติ (2539) ที่ได้ศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ พบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสอดคล้องกับรัชณี อัครรุ่งนรินทร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ (2536) ที่ได้ศึกษาระดับความเครียดและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีปัญหาลักษณะจิตของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน

2.7 นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองต่างกันมีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเพราะว่าสภาพครอบครัวในสังคมไทยมีความใกล้ชิดสนิทสนมและมีความผูกพันกัน ซึ่งครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุดในการอบรมเลี้ยงดูหล่อหลอมบุคคลในครอบครัวให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่และประพฤติตนปฏิบัติตนไปในทางที่พึงปรารถนาของสังคมตามที่ วราภรณ์ ตระกูลสุษดี (2536) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการของลูกมาก การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยที่สำคัญมากซึ่งจะส่งผลให้เขามีบุคลิกภาพที่ดี มีการปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ ได้ดี สอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์ (2542) ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวและภาวะสุขภาพจิตของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก

ปีการศึกษา 2542 พบว่า นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน มีคะแนนความเครียดในแต่ละด้าน และโดยรวมแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย มีความเครียดด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนแตกต่างกับนิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบตามใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับการเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ผู้ปกครองให้ความเข้าใจกับบุตร ให้บุตรมีอิสระในการคิดและตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างมีเหตุผล ซึ่งมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูอาจจะแตกต่างกับการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบตามใจ ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองให้บุตรเป็นผู้ตัดสินใจเองในการกระทำใดๆ โดยปราศจากการมีเหตุและผล ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูด้วยวิธีที่แตกต่างออกไปย่อมมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจและเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างออกไปส่งผลให้นิสิตไม่มีความอดทน ไม่ต่อสู้ชีวิต เมื่อเกิดปัญหาเฉพาะหน้าก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ทำให้นิสิตเกิดความเครียด เมื่อต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ได้ ซึ่งสภาพแวดล้อมอาจจะส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ และนิสิตเกิดความท้อแท้ในการเรียนขาดแรงจูงใจในการเรียน ดังที่ มุสเสน (อริษฐาน อนุรักติพันธ์, 2546 อ้างอิง จาก Mussen, 193) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูในระยะต้นของชีวิตควรมีพื้นฐานของความรักความอบอุ่นเป็นสำคัญ และเมื่อโตขึ้นเขาจำเป็นต้องได้รับสิ่งแวดล้อมที่จะเสริมสร้างพัฒนาการให้กว้างออกไป ดังนั้นสภาพแวดล้อมของผู้เรียน ทศนคติของพ่อแม่ จึงมีอิทธิพลต่อผู้เรียนมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษากร แซ่เหล่า (2550) ที่ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบตามใจ มีความเครียดแตกต่างกับนิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาเรื่องความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1.1 ด้านการจัดการเรียนการสอนจากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจารย์ผู้สอนควรให้นิสิตมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การอภิปรายในชั้นเรียน การตอบคำถามในชั้นเรียน และอาจารย์ควรมีคำแนะนำทางด้านการเรียนมีการเพิ่มทักษะการจัดการเรียนการสอนที่ทันสมัยเพื่อปูพื้นฐานให้กับนิสิตที่มีปัญหาด้านการเรียน และสามารถให้คำปรึกษาแก่นิสิตได้ และมีอุปกรณ์การเรียนการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา เพื่อให้นิสิตมีปัญหาด้านการเรียนสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

1.2 ด้านทักษะในการเรียน จากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตควรได้รับการพัฒนาทักษะดังต่อไปนี้ คือ ส่งเสริมให้นิสิตมีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ เนื่องจากนิสิตมีอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษทั้งในการค้นคว้า การวิเคราะห์วิจารณ์ และการนำเสนอรายงาน เพื่อให้นิสิตมีทักษะในการเรียนมากขึ้น มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนในภาษาอังกฤษให้มากขึ้น รวมทั้งเชิญวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษมาให้ความรู้แก่นิสิต เพื่อให้นิสิตมีทักษะในด้านการใช้ภาษาอังกฤษ

1.3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน จากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง ดังนั้นมหาวิทยาลัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ให้เอื้ออำนวยในการเรียน เช่น สถานที่พักผ่อนควรจัดให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับนิสิต การให้บริการของห้องสมุดควรให้มีตำราและเอกสารที่ทันสมัย ทั้งในประเทศและนอกประเทศ และมีจำนวนที่เพียงพอต่อนิสิต เพื่อให้นิสิตจะได้ศึกษาค้นคว้า มีความรู้ไปพัฒนาประเทศต่อไป

1.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน จากการศึกษาพบว่า นิสิตมีความเครียดในระดับปานกลาง เพื่อให้ นิสิตมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีขึ้น มหาวิทยาลัยควรมีกิจกรรมหลักสูตรที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง เพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และควรเป็นกิจกรรมที่เสริมความสัมพันธ์ไปในทางที่ดีและเหมาะสม และการมีความสามัคคีที่ดีนั้นเพื่อให้ นิสิตลดความเครียดในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนน้อยลง

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างนิสิตระดับปริญญาตรีจากสถาบันอื่น หรือหลักสูตรอื่นๆ ทั้งที่เป็นภาครัฐและเอกชน

2.2 ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี เช่น ควรศึกษานิสิตในระดับชั้นปีอื่นๆ

2.3 ควรศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยการเปรียบเทียบกลุ่มศึกษาในสถาบันเดียวกันแต่อยู่ในสถานที่ต่างกัน

2.4 ควรศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนิสิตในด้านการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒใน ส่วนกลางและวิทยาเขต

เอกสารอ้างอิง

- กาญจน์ โชติชัยวงศ์กุล. (2547). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร กาญจนโชติ. (2536). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จารุพร แสงเปา. (2534). ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกึ่งการุณย์ สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จุฬามณี จันทร์มณี. (2543). สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร. สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี. ปรินุณยานิพนธ์. กศ.ม.
- จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์. (2542). การศึกษาการปรับตัวและภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ณัฐพล พุ่มชุมพล. (2546). ทักษะของนิสิตที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์. กศ.ม. (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2525). การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศกรรม การฝึกหัดครู.
- นุสรชาติ ไตรสกุล. (2545). ปัญหาการเรียนของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยพณิชยการเซตุน. สารนิพนธ์ (ธุรกิจศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประสงค์ วงศาโรจน์. (2541). สภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ในทัศนะ ผู้บริหารอาจารย์ และนักศึกษา. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (การ
- พรณพิมล หล่อตระกูล. (2545, กุมภาพันธ์). ความเครียดระดับสร้างสรรค์. หมออุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : คอมฟอร์ม. ชาวบ้าน.

- พรเทพ ไทยรักษ์. (2539). *ทัศนะของนักศึกษามหาบัณฑิตต่อกระบวนการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.*
- พระมหามนตรี สามารถไทย. (2548). *การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วกลาง. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- ยุพาพิน ศรีโพธิ์งาม, วัลยา ดันตโยทัย และจรรยา วิทยุศุภ. (2543, กันยายน - ธันวาคม). *ความเครียด การเผชิญความเครียดและแหล่งประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาล ปริญญาโทระหว่างการเรียนในภาคการศึกษาแรก, ราชวิทยาลัยพยาบาลสาร 6 (3) : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.*
- รัชณี อัครรุ่งนรินทร์ และวันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ. (2536). *ศึกษาระดับความเครียด และสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- วณีย์ เทคนธ์ธรรม. (2541). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2536). *จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.*
- วรินทร์ รามสูต. (2547). *แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และคนอื่นๆ (2539). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล เกื้อการุณย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. เมษายน-มิถุนายน 2540.*
- วิจิตร วุฒบางกูร. (2524). *การวางแผนผังและการพัฒนาสถานศึกษา. สมุทรปราการ : ชนิษฐา การพิมพ์และการโฆษณา.*
- วิลาวณีย์ วรศรีศิริธัญ. (2536). *ความเครียดของนิสิตปริญญาโทสาขาวิชาเอกจิตวิทยาแนะแนว. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว) พิษณุโลกโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.*
- วิบุ พวงทอง. (2542). *การศึกษาสภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ตามทัศนะของอาจารย์ และนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศษ.บ. (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.*
- สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ. (2544). *ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภักจ) กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

- สุกัญญา สุวรรณาคินทร์. (2535). *สภาพแวดล้อมทางวิชาการของการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุจิตต์ สุวรรณชีพ. (2535). ความเครียด. *จิตวิทยาคลินิก* 19(2) : 95-99; กรกฎาคม - ธันวาคม 2531.
- สุจินต์ ปรีชาสามารถ. (2535). *สุขภาพเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุธีรา ทนสมัย. (2548). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลในการประกอบอาชีพครูของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ธีธธณกุล. (2543). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. พิษณุโลก : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- โสภาวดี บุญฤทธิกิจ. (2546). *ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ลำเนาวิ ขจรศิลป์. (2536). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- อธิฐาน อนรรักดิพันธ์. (2546). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับมารยาทไทยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรพินธิ์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณี. (2532). *รายงานวิจัยเรื่อง องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา วงศ์โสธร. (2532). *ทักษะการเรียนรู้ : องค์ประกอบและวิธีการวัด*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุษากร แซ่เหล้า. (2550). *ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- อำพัน อ่องเอี่ยม. (2541). *สภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีปทุมในทัศนะของผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

คณะผู้เขียน**นางสาวธัญญารัตน์ จันทร์เสนา**

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

e-mail: tuna__siwakorntuna@hotmail.com

ดร.จากรุวรรณ สกุลคู

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร.อรรณพ โพธิ์สุข

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ