

ภาวะความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา  
Nursing Students' Stress Condition, Chalermkarnchana University, Sisaket

นงลักษณ์ วิชัยรัมย์<sup>1</sup> และวิมลพรรณ สิริกาญจนาทศน์<sup>2</sup>

<sup>1</sup>คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา  
99 หมู่ที่ 6 ตำบลโพธิ์ อำเภอมือง จังหวัดศรีสะเกษ 33000  
<sup>2</sup>คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา  
333 หมู่ 7 ตำบลเฉลี่ยง อำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์ 32000  
\*E-mail: nongnud91@gmail.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาภาวะความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะความเครียดของนักศึกษา ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่สามารถให้ความร่วมมือได้กลุ่มตัวอย่าง 185 คน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) และค่าเฉลี่ย (mean)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยส่วนบุคคลส่วนใหญ่ของนักศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิงจำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 96.2 อายุของนักศึกษาส่วนใหญ่จะมีช่วงอายุ 17-20 ปี จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 32.4 นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 32.4 นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 1,000-3,000 บาท จำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 38.4 นักศึกษาส่วนใหญ่จะพักอาศัยอยู่บ้านเช่า/หอพัก จำนวน 181 คนคิดเป็นร้อยละ 97.8 นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.00 ขึ้นไปจำนวน 110 คนคิดเป็นร้อยละ 59.5 2) การปฏิบัติตัวของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ทั้ง 4 หมวดโดยรวมมีค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 3.25 อยู่ในระดับปานกลาง ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้ควรศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการเปรียบเทียบกลุ่มศึกษาในสถาบันเดียวกันแต่คนละคณะควรศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาในด้านการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาในส่วนกลางและวิทยาเขต

**คำสำคัญ:** ความเครียด, การดูแลตนเอง, นักศึกษา

**ABSTRACT**

The objective of this research was to study stress condition of nursing students who enrolled at Faculty of Nursing, Chalermkarnchana University, Sisaket. The population in this study consisted of 185 male and female nursing students who were willing to take part in the study. Statistical analysis was conducted which yielded frequency, percentage and mean figures.

Results from the study showed that 1) the majority of the students who took part in the study were female (96.2 %), aged mostly between 17-20 years old (32.4), enrolled as first year students (32.4 %), had income ranging between 1,000-3,000 baht/month (38.4 %), stayed in the houses for rent/boarding houses (97.8 %), and had a grade point average of 3.00 or above (59.5 %), and 2) nursing students' behavior in all four areas had a value of  $\bar{X} = 3.25$  which was considered to be average level. Recommendations for further research were to study students' stress condition comparing students' data among faculties at the main campus and compare students' data who enrolled at the main campus and other branch campuses.

**Keywords:** stress, self-care, students

## 1. บทนำ

ปัจจุบันความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญในชีวิตประจำวันของคนเรา มากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไป ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาสำคัญและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น สังเกตได้จากข่าวสารที่ได้รับจากสื่อต่างๆ ในทุกวันนี้ พบว่า ความเครียดของคนเรายิ่งเพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะข่าวที่สะเทือนใจจากการหนีปัญหาหรือหนีจากความเครียดต่างๆที่ต้องประสบ ซึ่งจะเห็นได้จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ เช่น เกิดความผิดหวังจากการเรียน สอบไม่ผ่าน สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ความคาดหวังที่สูงเกินความสามารถ ความกดดันภายในตนเองและคนรอบข้าง เศรษฐกิจการเงินภายในครอบครัว ปัญหาช่องว่างของคนภายในครอบครัว เป็นต้น ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจไม่สบายใจ เสมือนถูกจิตใจบังคับซึ่งเป็นผลมาจากความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยทุกอาชีพทุกคนล้วนเผชิญกับความเครียดมาด้วยกันทั้งสิ้น (Powell; & Enright. 1990: 1) โดยเฉพาะสังคมไทยที่มีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบการแข่งขันในการทำงานล้วนเป็นผลทำให้เกิดความเครียดที่ส่งผลให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานลดลงและความเครียดยังบั่นทอนสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายให้เสื่อมโทรมด้วย (สถาพร ปิ่นเจริญ. 2543: 82) กล่าวคือความเครียดอาจทำให้ร่างกายอ่อนแอเป็นโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคนอนไม่หลับ และยังอาจทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทหรือทำให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางต่อต้านสังคม เป็นต้น ทั้งนี้จากการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในภาวะวิกฤติในกรุงเทพฯและปริมณฑล และจังหวัดที่มีหน่วยงานของกรมสุขภาพจิตจากกลุ่มตัวอย่าง 1,677 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียด คิดเป็นร้อยละ 58.2 เป็นความเครียดระดับน้อยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.6 ความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 16.7 และความเครียดระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 5.7 (กรมสุขภาพจิต: 2547) จึงอาจสรุปได้ว่า ปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบันปัญหาหนึ่งคือ เรื่องความเครียดความเครียดเกิดได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา (พรธม พิมล หล่อตระกูล. 2545: 10) ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งในที่นี้หมายถึง นักศึกษา นักศึกษา เมื่อเข้ามาศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจะได้รับการคาดหวังจากสังคมมากขึ้น

จะประสบปัญหาในการปรับตัวจากการที่อยู่ในระยะจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ระยะของการพัฒนาการของวัยรุ่นในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมและบทบาทในสังคม สิ่งที่สำคัญที่วัยรุ่นต้องพัฒนา คือ การพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การพึ่งพาตนเอง และการค้นพบตัวเอง และการศึกษาในระดับอุดมศึกษานี้มีความแตกต่างจาก 2 ระดับมัธยมศึกษา การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจก่อให้เกิดความเครียด เนื่องจากนักศึกษานักศึกษา ยังไม่มีวุฒิภาวะ นอกจากนั้นนักศึกษานักศึกษา ยังต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่และวิธีการเรียนใหม่ จากที่มีครูสอนให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด มาสู่การที่นักศึกษานักศึกษาต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเอง เป็นส่วนใหญ่เช่น การเลือกวิชาเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน อาจารย์ และรุ่นพี่ นอกจากนั้นนักศึกษานักศึกษาต้องเรียนรู้ในการแบ่งเวลาในการเรียน ต้องพึ่งพาตัวเองมากขึ้น การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษานั้น ส่วนใหญ่เป็นการสอนแบบบรรยาย โดยอาจารย์ผู้สอนจะเตรียมการสอน ค้นคว้าเรื่องราวต่างๆ มาแล้ว และหากนักศึกษานักศึกษา ยังปรับตัวไม่ได้ อาจจะทำให้เกิดความเครียด รู้สึกหดหู่ ท้อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่าย วิตกกังวล อันจะส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษานักศึกษา เช่น สอบตก ออกกลางคัน ประกอบกับลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน นอกจากนั้นนักศึกษานักศึกษา ยังมีปัญหาเกี่ยวกับการจดคำบรรยายไม่ทัน หรือไม่ทราบว่าจะจดคำบรรยายอย่างไร ทำให้ผู้เรียนไม่เข้าใจในเนื้อหาสาระที่อาจารย์สอนส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียดลักษณะของการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาอีกประการหนึ่ง คือ การเลือกวิชาเรียน โดยเฉพาะนักศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งส่วนมากจะไม่คุ้นกับลักษณะวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษาจึงอาจเกิดความสับสน เกิดความเครียด ท้อแท้ในการเรียน นอกจากนี้ยังมีปัญหาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการเรียน เช่น มีเสียงรบกวนจากภายนอกห้องเรียน อากาศร้อน แสงไฟในห้องไม่เพียงพอ อากาศร้อนมลพิษจากภายนอกห้องเรียน เพื่อนชวนคุยขณะเรียน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาส่วนหนึ่งที่จะส่งผลให้นักศึกษานักศึกษาไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นหากนักศึกษานักศึกษา รู้จักการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เรียนความสัมพันธ์กับเพื่อนอาจารย์และรุ่นพี่ก็จะสามารถช่วยให้นักศึกษา



นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนสอดคล้องกับ  
ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540: 10)

ที่ศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของ  
นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า  
นักศึกษาปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ อยู่ในสังคมกับ  
เพื่อนๆ และรุ่นพี่ได้เป็นอย่างดีมากให้คำปรึกษาและการ  
ให้ความช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม เนื่องจากการปรับตัว  
เป็นความพยายามที่บุคคลปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่  
ตนเอง ให้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น  
จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมี  
ความสุขมหาวิทยาลัยให้ความเห็นในด้านของ  
สภาพแวดล้อมทางการเรียน ว่ายังประสบปัญหาจำนวน  
นักศึกษาที่มีมาก เมื่อเวลาใช้บริการอินเทอร์เน็ตที่  
ห้องสมุด มีจำนวนที่ไม่เพียงพอในการใช้ และเมื่อเข้ามา  
ใช้บริการค้นหาหนังสือในห้องสมุดส่วนมากก็จะไป  
หนังสือเก่า และห้องสมุดค่อนข้างเสียงดังจากเหตุผลและ  
ปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาที่กล่าวมา  
ข้างต้น ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่ศึกษาความเครียดของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา เพื่อได้ข้อมูล  
เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษามาเป็นข้อมูลในการ  
พิจารณาให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

เพื่อเป็นการปรับปรุงกระบวนการจัดการเรียน  
การสอนของมหาวิทยาลัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการ  
วางแผนการจัดการเรียนการสอน ส่งเสริมด้านการเรียน  
ให้กับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม และช่วยให้ผู้ที่ทำหน้าที่  
รับผิดชอบเกี่ยวกับนักศึกษา ได้เป็นข้อพิจารณาและ  
ปรับปรุงการศึกษาให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อจะศึกษาภาวะความเครียดของนักศึกษา  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 3.กลุ่ม  
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### 3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ  
นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ จำนวน 210 คน

### 3.2 กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยเรื่องนี้ใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดย  
อ้างอิงการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางการ  
กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน  
ดังตารางที่ 3.1 และได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 136

| ขนาด<br>ประชากร | ขนาด<br>ตัวอย่าง | ขนาด<br>ประชากร | ขนาด<br>ตัวอย่าง | ขนาด<br>ประชากร | ขนาด<br>ตัวอย่าง | ขนาด<br>ประชากร | ขนาด<br>ตัวอย่าง | ขนาด<br>ประชากร | ขนาด<br>ตัวอย่าง |
|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|
| 10              | 10               | 100             | 80               | 280             | 162              | 800             | 260              | 2,800           | 338              |
| 15              | 14               | 110             | 86               | 290             | 165              | 850             | 265              | 3,000           | 341              |
| 20              | 19               | 120             | 92               | 300             | 169              | 900             | 269              | 3,500           | 346              |
| 25              | 24               | 130             | 97               | 320             | 175              | 950             | 274              | 4,000           | 351              |
| 30              | 28               | 140             | 103              | 340             | 181              | 1,000           | 278              | 4,500           | 354              |
| 35              | 32               | 150             | 108              | 360             | 186              | 1,100           | 285              | 5,000           | 357              |
| 40              | 36               | 160             | 113              | 380             | 191              | 1,200           | 291              | 6,000           | 361              |
| 45              | 40               | 170             | 118              | 400             | 196              | 1,300           | 297              | 7,000           | 364              |
| 50              | 44               | 180             | 123              | 420             | 201              | 1,400           | 302              | 8,000           | 367              |
| 55              | 48               | 190             | 127              | 440             | 205              | 1,500           | 306              | 9,000           | 368              |
| 60              | 52               | 200             | 132              | 460             | 210              | 1,600           | 310              | 10,000          | 370              |
| 65              | 56               | 210             | 136              | 480             | 214              | 1,700           | 313              | 15,000          | 375              |
| 70              | 59               | 220             | 140              | 500             | 217              | 1,800           | 317              | 20,000          | 377              |
| 75              | 63               | 230             | 144              | 550             | 226              | 1,900           | 320              | 30,000          | 379              |
| 80              | 66               | 240             | 148              | 600             | 234              | 2,000           | 322              | 40,000          | 380              |
| 85              | 70               | 250             | 152              | 650             | 242              | 2,200           | 327              | 50,000          | 381              |
| 90              | 73               | 260             | 155              | 700             | 248              | 2,400           | 331              | 75,000          | 382              |
| 95              | 76               | 270             | 159              | 750             | 254              | 2,600           | 335              | 100,000         | 384              |

ตารางที่ 3.1 ขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน  
ที่มา: Robert V.Krejcie and Eayle W. Morgan,  
1970 อ้างถึงใน มารยาท โยทองยศ และปราณี สวัสดิ  
สรรพ, ม.ป.ป., หน้า 4

## 3. เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการ  
วิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ  
ระดับการศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับเป็นแบบ  
ประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับซึ่งผู้วิจัยได้  
ประยุกต์ใช้แบบสอบถามภาวะความเครียดของนักศึกษา  
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ของศึกษา  
ความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2552:2) อ้างถึงถึงญูวรรัตน์  
จันทร์เสนา (2541:44) เกณฑ์การให้คะแนนในคำถาม  
เกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดของนักศึกษา มีดังนี้

ไม่รู้สึกรู้สึกเครียด ให้ 4 คะแนน

เครียดน้อย ให้ 3 คะแนน

เครียดปานกลาง ให้ 2 คะแนน

เครียดมาก ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายในคำถามเกี่ยวกับ  
ภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา มีดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.26 – 4.00 แสดงว่าเครียดมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51 – 3.25 แสดงว่าเครียดปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.76 – 2.50 แสดงว่าเครียดน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00 – 1.75 แสดงว่าไม่รู้สึกรู้สึกเครียด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามภาวะความเครียดของ  
นักศึกษพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา  
ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบสอบถาม วิชาการศึกษาของ

ัญญารัตน์ จันทรเสนา ซึ่งผ่านการทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงและแบ่ง 2 หัวข้อย่อย คือ ด้านทักษะในการเรียน ด้านการจัดการเรียนการสอน ด้านทักษะในการเรียน ด้านสภาพแวดล้อมทางความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยมีทั้งหมด 30 ข้อ ดังนี้ ด้านทักษะในการเรียน ได้แก่กิจกรรมการเรียนมีความตั้งใจ เครียดเกินไปทำให้นักศึกษารู้สึกไม่ยอมเข้าเรียน เป็นต้น ด้านการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ นักศึกษารู้สึกหงุดหงิดที่ห้องเรียนไม่เพียงพอในการเรียนการสอน เป็นต้น ได้แก่ โดยจะแบ่งเป็น มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีค่าเท่ากับ 5,4,3,2, และ 1 ตามลำดับ เชิงชาย ถาวรยุทธ (2557:35)

เกณฑ์การให้คะแนนในคำถามเกี่ยวกับภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา มีดังนี้

|                   |     |         |
|-------------------|-----|---------|
| นำมาใช้มากที่สุด  | ให้ | 5 คะแนน |
| นำมาใช้มาก        | ให้ | 4 คะแนน |
| นำมาใช้ปานกลาง    | ให้ | 3 คะแนน |
| นำมาใช้น้อย       | ให้ | 2 คะแนน |
| นำมาใช้น้อยที่สุด | ให้ | 1 คะแนน |

เกณฑ์การแปลความหมายในคำถามเกี่ยวกับภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา มีดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.21-5.00 แสดงว่านำมาใช้ภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ได้มากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.41-4.20 แสดงว่านำมาใช้ภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ได้มาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.61-3.40 แสดงว่านำมาใช้ภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ได้ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.81-2.60 แสดงว่านำมาใช้น้อยภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-1.80 แสดงว่านำมาใช้ภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ได้น้อยที่สุด

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.1 ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ด้วยตนเอง

3.3.2 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมโดยแจ้งให้นักศึกษาทราบเพื่อให้เข้าใจวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยในครั้งนี้

3.3.3 ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถาม อ่านแบบสอบถาม ให้ฟังและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย

3.3.4 นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

3.3.5 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลการศึกษาตามวิธีทางสถิติต่อไปการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1) วิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2) วิเคราะห์ภาวะความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

## 4. ผลการวิจัย

ผลการศึกษานักศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 96.2 อายุของนักศึกษาส่วนใหญ่จะมีช่วงอายุ 17-20 ปี จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 32.4 นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 32.4 นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ 1,000-3,000 บาทจำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 38.4 นักศึกษาส่วนใหญ่จะพักอาศัยอยู่บ้านเช่า/หอพัก จำนวน 181 คนคิดเป็นร้อยละ 97.8 นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.00 ขึ้นไป จำนวน 110 คนคิดเป็นร้อยละ 59.5

พบว่านักศึกษาชายเพศชาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 มีความเครียดในระดับปานกลาง และเพศหญิง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 มีความเครียดในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.24 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเรียนการสอน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 มีความเครียดในระดับมาก และเพศหญิง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ



เท่ากับ 3.26 มีความเครียดในระดับปานกลาง รายได้ 8,001-10,000 บาท ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 มีความเครียดในระดับปานกลาง ด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 1,000-2,000 บาท ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 มีความเครียดในระดับมาก รายได้ 3,001-5,000 บาท ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 มีความเครียดในระดับปานกลาง รายได้ 6,001-8,000 บาท ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 มีความเครียดในระดับปานกลาง รายได้ 8,001-10,000 บาท ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 มีความเครียดในระดับปาน

พบว่านักศึกษาพักอาศัยอยู่หอพัก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 มีความเครียดในระดับปานกลาง และบ้านตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 มีความเครียดในระดับปานกลาง ด้านการเรียนการสอน นักศึกษาพักอาศัยอยู่หอพัก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 มีความเครียดในระดับมาก และบ้านตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 มีความเครียดในระดับมาก ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.70 มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ด้านทักษะในการเรียนนักศึกษาพักอาศัยอยู่หอพัก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 มีความเครียดในระดับปานกลาง และบ้านตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ด้านสิ่งแวดล้อมในการเรียนนักศึกษาพักอาศัยอยู่หอพัก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 มีความเครียดอยู่ในระดับมาก และบ้านตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.67 มีความเครียดอยู่ในระดับมาก และโดยรวมทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37 มีความเครียดในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 มีความเครียดในระดับมาก

พบว่าด้านการเรียนการสอน เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 มีความเครียดในระดับปานกลาง เกรดเฉลี่ย 2.00-2.50 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 มีความเครียดในระดับปานกลาง เกรดเฉลี่ย 2.50-3.00 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 มีความเครียดในระดับปานกลาง เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 มีความเครียดในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.24 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ด้านทักษะการเรียนการสอน ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.69 มีความเครียดอยู่ในระดับมาก ด้านสภาพแวดล้อม เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.39 มีความเครียดในระดับปานกลาง เกรดเฉลี่ย 2.00-2.50 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 มีความเครียดในระดับปานกลาง เกรดเฉลี่ย 2.50-3.00 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 มีความเครียดในระดับปาน

กลาง เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.80 มีความเครียดในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.36 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสัมพันธ์ภาพเกรดเฉลี่ย ต่ำกว่า 2.00 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 มีความเครียดในระดับมาก เกรดเฉลี่ย 2.00-3.00 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 มีความเครียดในระดับมาก เกรดเฉลี่ย 2.50-3.00 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 มีความเครียดในระดับมาก เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 มีความเครียดในระดับมาก ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.66 มีความเครียดอยู่ในระดับมาก และโดยรวมทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 มีความเครียดในระดับมาก เกรดเฉลี่ย 2.00-2.50 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 มีความเครียดในระดับมาก เกรดเฉลี่ย 2.50-3.00 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 มีความเครียดในระดับปานกลาง เกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.04 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

## 5. สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

### 5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 ข้อมูลทั่วไป จากตาราง นักศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิงจำนวน 178 คนคิดเป็นร้อยละ 96.2 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 7 คนคิดเป็นร้อยละ 3.8 อายุของนักศึกษา ส่วนใหญ่จะมีช่วงอายุ 17-20 ปี จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมาคือช่วงอายุ 20-22 ปี จำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 31.9 นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คนคิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมาคือนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 31.9 รองลงมาคือนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 52 คนคิดเป็นร้อยละ 28.1 นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนละ 1,000-3,000 บาทจำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 38.4 รองลงมาคือรายได้ 3,001-5,000 บาท จำนวน 62 คนคิดเป็นร้อยละ 33.5 รองลงมาคือรายได้ 6,001-8,000 บาทจำนวน 37 คนคิดเป็นร้อยละ 20.0 นักศึกษาส่วนใหญ่จะพักอาศัยอยู่บ้านเช่า/หอพัก จำนวน 181 คนคิดเป็นร้อยละ 97.8 รองลงมาคือพักอาศัยที่บ้านตัวเองจำนวน 4 คนคิดเป็นร้อยละ 2.2 นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ที่ 3.00 ขึ้นไป จำนวน 110 คนคิดเป็นร้อยละ 59.5 รองลงมาคือ 2.50-3.00 จำนวน 62 คนคิดเป็นร้อยละ 33.5 รองลงมาคือ 2.00-2.50 จำนวน 13 คนคิดเป็นร้อยละ 7.0



## อภิปรายผลการศึกษา

5.2.1 ผลการวิจัย มีประเด็นที่น่าสนใจตาม  
วัตถุประสงค์ดังนี้

อย่างไรก็ตามการอภิปรายผลการศึกษารื่อง  
ภาวะความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาทั้ง 4 ด้านมีความเครียดอยู่ใน  
ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47

1. ด้านการจัดการเรียนการสอนจากการศึกษา  
พบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลางทั้งนี้  
เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าสู่การเรียนการสอน  
ในระดับอุดมศึกษาและการจัดการเรียนการสอนจะเป็น  
การจัดการเรียนการสอนในวิชาศึกษาทั่วไปซึ่งนักศึกษา  
ทุกกลุ่มคณะวิชาต้องเรียนวิชาพื้นฐานที่เหมือนกันสอบ  
วิชาพื้นฐานที่เหมือนกันยังไม่เน้นในวิชาเอกจึงทำให้นัก  
ศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความเครียดไม่มากนักทั้งอาจารย์  
ก็มีการเตรียมแผนการสอนและสามารถถ่ายทอด  
เนื้อหาวิชาสามารถเลือกวิธีสอนและเลือกสื่อการสอนให้  
เหมาะสมกับรายวิชารวมทั้งแนะนำเอกสารและตำรา  
เรียนที่ใช้ในการศึกษาเพิ่มเติมให้กับนักศึกษาตามที่ (ณัฐ  
พลพุ่มชุมพล. 2546: 12; อ้างอิงจากGerlach; & Ely.  
1971: 24 – 25) ได้กล่าวไว้ว่าสิ่งที่ต้องการพิจารณาสำหรับ  
การดำเนินการเรียนการสอนคือเลือกวิธีสอนให้เหมาะสม  
กับเนื้อหาสาระจัดกลุ่มผู้เรียนให้พอดีเพื่อให้ผู้เรียน  
สามารถเรียนรู้ได้มากที่สุดจัดเวลาให้พอเหมาะสมกับ  
ความสามารถของผู้เรียนจัดห้องเรียนให้สอดคล้องกับ  
กิจกรรมการเรียนการสอนเลือกสื่อการเรียนการสอนให้  
เหมาะสมกับเนื้อหาสาระซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพร  
เทพไทยรักษ์ (2539: 184) ได้ศึกษาทัศนคติของนักศึกษาระ  
ดับบัณฑิตศึกษาต่อการจัดการเรียนการสอนระดับ  
บัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่นใน  
ด้านกิจกรรมการเรียนการสอนพบว่าอาจารย์มีการแจ้ง  
วัตถุประสงค์กำหนดการสอนงานที่ทำและเงื่อนไขต่างๆ  
ให้ทราบอย่างชัดเจนและกระตุ้นให้นักศึกษาค้นคว้า  
เพิ่มเติมนอกจากนี้นักศึกษาเห็นว่าจะได้รับประโยชน์  
จากการทำรายงานและการศึกษาค้นคว้าตามที่อาจารย์  
มอบหมายเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้รู้จักคิดวิเคราะห์  
วิจารณ์อภิปรายและแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์

2. ด้านทักษะในการเรียนการสอนจาก  
การศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง  
อาจเป็นเพราะในการเรียนการสอนของนักศึกษาระ  
ดับอุดมศึกษาเน้นให้นักศึกษาศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

และมุ่งเน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเองฝึกให้  
ผู้เรียนรู้จักคิดเป็นทำเป็นและแก้ปัญหาเป็นในบางเรื่อง  
นักศึกษาก็จัดการแก้ปัญหาได้ดีแต่ในบางเรื่องนักศึกษาก็  
ขาดทักษะในการแก้ไขปัญหาและการเรียนการสอนของ  
นักศึกษาระดับปริญญาตรีมีการใช้ภาษาอังกฤษในบาง  
รายวิชานักศึกษาบางคนมีปัญหาในการอ่านทำความเข้าใจ  
เข้าใจภาษาอังกฤษในการค้นคว้าการวิเคราะห์วิจารณ์  
และการนำเสนอรายงานดังที่อัจฉราวศรีโสธร (2532: 1)  
กล่าวว่าทักษะในการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญใน  
กระบวนการเรียนรู้ของนักศึกษาโดยช่วยให้มีวิธีเสาะ  
แสวงหาความรู้ในสาขาวิชาและปรับปรุงการเรียนของตน  
ให้ดีขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม วัล  
ยาตันตโยทัยและจริยาวิทย์ศุภกร (2543: 193 – 200) ที่  
ศึกษาเรื่องความเครียดการเผชิญความเครียดและแหล่ง  
ประโยชน์ของนักศึกษาพยาบาลปริญญาโทระหว่างภาค  
การศึกษาแรกผลการวิจัยพบว่าสถานการณ์ที่นักศึกษา  
พิจารณาว่าเป็นความเครียดจัดกลุ่มได้ 5 ด้านคือด้านการ  
ขาดประสบการณ์ในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์สัมมนาและ  
การนำเสนอด้านปัญหาและอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจ  
ภาษาอังกฤษ

3. ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนจาก  
การศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง  
ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยมีเนื้อที่บริเวณค่อนข้าง  
คับแคบมีสถานที่พักผ่อนค่อนข้างน้อยเช่นในห้องสมุดมี  
เอกสารให้ศึกษาค้นคว้าน้อยและมีเอกสารที่เก่าจนเกินไป  
และด้านสภาพแวดล้อมของห้องเรียนนักศึกษามี  
ความเครียดในระดับน้อยเช่นภายในห้องเรียนร้อนอบอ้าว  
ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียนทั้งนี้อาจเนื่องจากเพราะว่า  
มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาติดเครื่องปรับอากาศภายใน  
ห้องเรียนให้นักศึกษาทำให้นักศึกษาไม่มีปัญหาในเรื่อง  
สภาพอากาศร้อนจึงทำให้นักศึกษามีความเครียดน้อย  
ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้นักศึกษามีความเครียด  
ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง  
ดังที่วิจิตรวราชมบางกูร (2524: 176) กล่าวว่า  
สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนการสอนซึ่งจะสนับสนุน  
และทำให้การเรียนการสอนสมบูรณ์นั้นบริเวณพักผ่อน  
หย่อนใจก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญอันได้แก่บริเวณที่ใช้นั่ง  
เล่นพักผ่อนหย่อนใจริมอาคารริมสนามใกล้สระได้  
ต้นไม้มิใช่เป็นต้นสถาบันการศึกษาอาจสร้างบรรยากาศ  
ให้ร่มรื่นด้วยไม้ยืนต้นศาลาพักผ่อนมานั่งใต้ต้นไม้  
สวนหย่อมร่องดอกไม้ที่สามารถมองเห็นได้จากที่พักผ่อน

ภายในอาคารหรือไม้กระถางตามระเบียบและหน้าห้องเรียนซึ่งคลายความเครียดและความเบื่อหน่ายได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประสงศ์วงศ์โรจน์ (2541: 87) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาครในทัศนะของผู้บริหารอาจารย์และนักศึกษาพบว่าผู้บริหารอาจารย์และนักศึกษาเห็นว่าควรให้บริการของห้องสมุดมีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง การบริหารจัดการหอพักสำหรับนักศึกษาที่ขาดแคลนกับโครงการทุนกู้ยืมของรัฐให้แก่ นักศึกษาที่มีฐานะยากจนให้มีอย่างเพียงพอ

4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลางทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาเพิ่งเข้ามาเรียนในระดับอุดมศึกษาซึ่งต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนจึงอาจจะยังปรับตัวได้ไม่เต็มที่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในบางประเด็นพบว่านิสิตมีความเครียดในระดับมากเช่น นักศึกษารู้สึกไม่สบายใจเมื่อไม่ได้ช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มเมื่อนักศึกษาไม่ได้ทำงานกลุ่มช่วยเพื่อนจึงอาจทำให้นักศึกษารู้สึกวิตกกังวลไม่ได้มีส่วนร่วมดังที่ฟิลด์และนิวคอมบ์ (พระมหามานตรีสามารถไทย. 2548: 132; อ้างอิงจาก Feldmen; & Newcomb. 1973: 78) กล่าวว่าลักษณะวัฒนธรรมกลุ่มเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในประสบการณ์ของนักศึกษา ลักษณะของนักศึกษาที่เหมือนกันจะนำไปสู่ความสมัครสมานสามัคคีของกลุ่มเช่นเพื่อนในชั้นเรียนไม่ให้ความร่วมมือในเรื่องการเรียนมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียนปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆได้ลำบากไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆในชั้นเรียนและเมื่อมีปัญหาไม่ปรึกษาใครเลยแม้แต่เพื่อนสนิทตลอดจนไม่ให้ความสนิทสนมกับเพื่อนที่ไม่ต้องการเป็นเพื่อนด้วยซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอำพันอ่องเอี่ยม (2541: 140) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีปทุมในทัศนะของผู้บริหารอาจารย์และนักศึกษพบว่านักศึกษามีทัศนะต่อสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยศรีปทุมด้านสังคมกลุ่มเพื่อนมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง

## 6. ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ด้านการจัดการเรียนการสอนจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลางทั้งนี้อาจารย์ผู้สอนควรให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรม

การเรียนการสอนเช่นการอภิปรายในชั้นเรียนการตอบคำถามในชั้นเรียนและอาจารย์ควรมีคำแนะนำทางด้านการเรียนมีการเพิ่มทักษะการจัดการเรียนสอนที่ทันสมัยเพื่อปูพื้นฐานให้กับนักศึกษาที่มีปัญหาด้านการเรียนและสามารถให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาได้และมีอุปกรณ์การเรียนการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาเพื่อให้นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

1.2 ด้านทักษะในการเรียนจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลางเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษาคควรได้รับการพัฒนาทักษะดังต่อไปนี้คือส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษเนื่องจากนักศึกษามีอุปสรรคในการอ่านทำความเข้าใจภาษาอังกฤษทั้งในการค้นคว้าการวิเคราะห์วิจารณ์และการนำเสนอรายงานเพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการเรียนมากขึ้นมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนในภาษาอังกฤษให้มากขึ้นรวมทั้งเชิญวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษมาให้ความรู้แก่นักศึกษาเพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษ

1.3 ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียนจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลาง ดังนั้นมหาวิทยาลัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยให้เอื้ออำนวยในการเรียนเช่นสถานที่พักผ่อนควรจัดให้มีจำนวนที่เพียงพอสำหรับนักศึกษาการให้บริการของห้องสมุดควรให้มีตำราและเอกสารที่ทันสมัยทั้งในประเทศและนอกประเทศและมีจำนวนที่เพียงพอต่อนักศึกษาเพื่อนักศึกษาจะได้ศึกษาค้นคว้ามีความรู้ไปพัฒนาประเทศต่อไป

1.4 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีความเครียดในระดับปานกลางเพื่อให้นิสิตมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีขึ้นมหาวิทยาลัยควรมีกิจกรรมหลักสูตรที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้องเพื่อสร้างความสามัคคีในหมู่คณะและควรเป็นกิจกรรมที่เสริมความสัมพันธ์ไปในทางที่ดีและเหมาะสมและการมีความสามัคคีที่ดีนั้นเพื่อให้นักศึกษาลดความเครียดในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนน้อยลง

### 2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันอื่นหรือหลักสูตรอื่นๆทั้งที่เป็นภาครัฐและเอกชน





2.2 ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเช่นควรศึกษาความเครียดของคณะอื่นภายในมหาวิทยาลัย

2.3 ควรศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการเปรียบเทียบกับกลุ่มศึกษาในสถาบันเดียวกันแต่คนละคณะ

2.4 ควรศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาในด้านการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาในส่วนกลางและวิทยาเขต

## 7. บรรณานุกรม

กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. (2521). **ประมวลศัพท์บัญญัติวิชาการศึกษา**. กรุงเทพฯ.  
กรมฯ. (2536). **การวิเคราะห์ตัวบ่งชี้คุณภาพการจัดการศึกษาตามหลักสูตรเพื่อสร้างแบบสอบทดสอบ**. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษากกรมวิชาการ.  
กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. (2547, สิงหาคม). **การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี**. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 7(3): 188.  
เกษมณี มีเครือ. (2553, 29 กันยายน). **สัมภาษณ์โดย ธีญญารัตน์ จันทรเสนา ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**.  
กาญจณี โชติช่วงศ์กุล. (2547). **ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของ นักศึกษาแพทย์ชั้น ปี 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล**. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.  
จรรยาพร กาญจนโชติ. (2536). **การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้**. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขภาพจิตศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.  
จุไรวรรณ จักขุจินดา. (2537). **ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครรภ์แรกในระยะก่อนคลอดในโรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน**. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนคริน

ทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จุฬามณี จันทรมณี. (2543). **สุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสุทรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีในจังหวัดนนทบุรี**. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาคการศึกษาแรกปีการศึกษา 2542. (**วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต)**, บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). ถ่ายเอกสาร.

ใจทิพย์ พวงทอง. (2540). **การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับการอบรมเลี้ยงดูบุตรตามการรับรู้ของบุตรวัยรุ่น**. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูชาติ ไชยเขตต์. (2538). **สภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัยสยามตามทัศนะของนักศึกษา**. ปริญญาโท กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ฐพล พุ่มชุมพล. (2546). **ทัศนะของนักศึกษาที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนของคณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒองครักษ์**. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ดรณรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). **การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป) สถาบันราชภัฏพระนคร**. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขภาพจิตศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธนสร สิงทิต. (2553, 29 กันยายน). **สัมภาษณ์โดย ธีญญารัตน์ จันทรเสนา ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**.

ธิติวศ์ อนันต์ศักดิ์. (2553, 29 กันยายน). **สัมภาษณ์โดย ธีญญารัตน์ จันทรเสนา ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร**.

ธิติยา จตุวงศ์. (2546). **การศึกษาลักษณะนักศึกษาของ**

**คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**

ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ลินี ธรรมอำนวย. (2541). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีสังกัดกรมพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.** ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

นันทวรรณ นาวิ. (2536). **คลายเครียด.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด.

นิภา แก้วศรีงาม. (2548, มกราคม). **ความเครียด.** วารสารวงการครู. 2(3): 90.

นุสรชาติ ไตรสกุล. (2545). **ปัญหาการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงประเภทวิชาบริหารธุรกิจวิทยาลัยพณิชยการเซตุน.** สารนิพนธ์ (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เบญจวรรณ บุญประกอบการ. (2545). **ความคิดเห็นของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงที่มีต่อสภาพแวดล้อมทางการศึกษาโรงเรียนพณิชยการเพชรบุรีบริหารธุรกิจ.** ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประกอบ คุปรัตน์. (2525). **นักศึกษานักศึกษาและกระบวนการกลุ่มในสถาบันอุดมศึกษานักศึกษานักศึกษาหลักการปัญหาและแนวปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ : พิระพัธนา.

ประพันธ์ แพ้มคลองหอม. (2540). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระ**

**ปิ่นเกล้ากรมการแพทย์ทหารเรือ.** ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

ประภัศราภา จันทรวงศา. (2548). **ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา.** สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประภาวดี เหล่าพูนสุข. (2539). **ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพาจังหวัดชลบุรี.** (วิทยานิพนธ์สส.ม. (สังคมสงเคราะห์). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์). ถ่ายเอกสาร.

ประสงค์ วงศาโรจน์. (2541). **สภาพแวดล้อมวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาครในทัศนะผู้บริหารอาจารย์และนักศึกษา.** ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พรเทพ ไทยรักษ์. (2539). **ทัศนะของนักศึกษามหาบัณฑิตต่อกระบวนการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.** (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น). ถ่ายเอกสาร.

พรรณพิมล หล่อตระกูล. ( 2545, กุมภาพันธ์). **ความเครียดระดับสร้างสรรค์.** หมอชาวบ้าน.

พระมหามนตรี สามานไทย. (2548). **การปรับตัวของพระนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง.** ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร