

## บทความการวิจัย

### ความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏกาญจน์

#### The Stress of Graduate Students of Public Administration Rajapark Institute

เฉลิมพงษ์ เจริญโรจน์

หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

#### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องความเครียดในการศึกษาของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏกาญจน์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียดในการศึกษาของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏกาญจน์ ประชากรในการศึกษาเป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์สถาบันราชภัฏกาญจน์ จำนวน 66 คน แบ่งเป็นชายจำนวน 45 คน หญิงจำนวน 21 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์สถาบันราชภัฏกาญจน์ คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็น ชาย จำนวน 40 คน หญิง 20 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 30 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.00 รองลงมาคืออายุน้อยกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.67 และน้อยที่สุดมีอายุมากกว่า 40 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 18.33 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 78.33 เป็นโสด คิดเป็นร้อยละ 16.67 และน้อยที่สุดเป็นหม้าย/หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 5.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาท ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือรายได้อยู่ระหว่าง 30,001 - 40,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 36.67 และน้อยที่สุดมีรายได้น้อยกว่า 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.33

ผลการวิจัยโดยภาพรวมพบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดในการศึกษาของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏกาญจน์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกด้านอาการของความวิตกกังวลมากกว่าประเด็นอื่นโดยเฉพาะประเด็นเรื่องรู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบ รองลงมาคือวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลโดยเฉพาะประเด็นเรื่องปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ และน้อยที่สุดคืออาการของความเครียดโดยเฉพาะประเด็นเรื่องรู้สึกเศร้า และท้อแท้ต่อการศึกษา สำหรับการทดสอบสมมติฐานพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความเครียดในการศึกษาของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีความเครียดในการศึกษาของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดในการศึกษาของนักศึกษา

ระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความวิตกกังวล และสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีความเครียดในการศึกษาของนักศึกษา ระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด และอาการของความวิตกกังวล

ข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งนี้อาการของความเครียด นักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์จะมีความรู้สึก ตื่นเต้น ตกใจ เมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบ เป็นเรื่องความเครียดในการศึกษา มากที่สุดซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ นักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ควรปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจเช่นอาจารย์ประจำวิชาที่เรียน หรืออาจนัดพบปะกับเพื่อนๆ บ้างก็จะช่วยให้ ความเครียดดังกล่าวลดน้อยลงหรือถูกขจัดออกไป ส่วนอาการของความวิตกกังวลนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโท สาขารัฐประศาสนศาสตร์ รู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบเป็นประเด็นที่วิตกกังวลมากที่สุดดังนั้น นักศึกษาต้องหาแนวทางในการลดอาการของความวิตกกังวล เพื่อช่วยให้สามารถศึกษาระดับชั้นปริญญาโท สาขารัฐประศาสนศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ในที่สุด ซึ่งจากการศึกษาพบว่านักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ควรปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ เพื่อช่วยให้ อาการของความวิตกกังวลหมดไป

## ภูมิหลัง

ความเครียด (Stress) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นและมีปฏิกิริยาตอบโต้ เป็นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาโดยระบบต่อมไร้ท่อที่หลังฮอริโมนและระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปทั่วร่างกาย ความเครียดเป็นสถานการณ์ที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดเกิดขึ้นได้จากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งหรือหลายปัจจัย เช่น การจราจรติดขัด ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ความไม่ปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินอากาศเป็นพิษอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการภาวะความรู้สึกโดดเดี่ยว น้ำมันขึ้นราคา ความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญเพราะทำให้ไม่มีความสุขกายสบายใจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ทางร่างกายตามมา เช่น นอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวานกำเริบ โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคเรื้อรังกำเริบโรคหอบหืด และมะเร็ง เป็นต้น บุคคลที่มีความเครียดมากจะมีผลทำให้การปฏิบัติงานลดลง คุณภาพของการตัดสินใจลดลง นอกจากนี้จะมีการตอบสนองทางพฤติกรรมและทางจิตขณะเครียด เช่นวิตกกังวลเบื่อหน่ายสับสนเศร้าซึมไม่พอใจในชีวิต และงานเมื่อยล้า ลักขโมย ดื่มสุรา เสพยาเสพติด ก่ออาชญากรรม ฯลฯ เมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจมักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น ทางกาย ปวดศีรษะ อ่อนเพลียนอนไม่หลับ เบื่ออาหารหายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มือเย็น เท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า หายใจถี่ขึ้น และเร็วขึ้นใจสั่นถอนหายใจบ่อย ๆ กัดขากรรไกรขมวดคิ้วตึงที่คอ ประสาทรับความรู้สึกหูแว่วตาไวขึ้น การใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้นรู้สึกเพลีย ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสีย หรือท้องผูกนอน ไม่หลับ หรือวงเหงาหวานนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร หรือกินมากกว่า

ปกติห้องอืดเพื่ออาหารไม่ย่อยประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย **ทางจิตใจ** หงุดหงิดสับสนคิดอะไรไม่ออกเบื่อหน่ายโมโหง่ายซึมเศร้าสมองทำงานมากขึ้น ความคิดอ่านระยะสั้นดีขึ้นการตัดสินใจเร็วขึ้นวิตกกังวลคิดมากคิดฟุ้งซ่านหลงลืมง่ายไม่มีสมาธิหงุดหงิดโกรธง่ายใจน้อยเบื่อหน่ายซึมเศร้าเหงาว่าเหวสิ้นหวังหมดความรู้สึกสนุกสนานและ **ทางสังคม** บางครั้งทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิดหรือไม่พูดจากับใครรู้สึกขี้ขุ่นชวนทะเลาะมีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

สำหรับการศึกษาเป็นกระบวนการในการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพมีศักยภาพและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขการศึกษาช่วยพัฒนาให้คนรู้จักคิดรู้จักปรับตัวรู้จักแก้ปัญหาที่ทักษะในการทำงานมีค่านิยมที่ดีและมีการพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพการศึกษาในระดับปริญญาโทมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาวิชาการวิชาชีพขั้นสูงการค้นคว้าและการวิจัยนักศึกษาจึงได้ให้ความสำคัญต่อการเรียนและการประกอบอาชีพของนักศึกษาไว้สูงนักศึกษาต้องตั้งใจเรียนและพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อให้มีผลการเรียนอยู่ในระดับดีเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วสามารถออกไปหางานทำที่ดีได้อีกทั้งการศึกษาในระดับปริญญาโทนั้นนักศึกษาจะต้องรู้จักการพึ่งพาตนเองทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเองเช่นการค้นคว้าวิจัยด้วยตนเองหรือบางท่านต้องทำงานไปด้วยและศึกษาต่อปริญญาโทไปด้วยตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่ทางสาขาวิชาภาควิชา คณะวิชาและมหาวิทยาลัยจัดขึ้นนอกจากนี้ในด้านการเรียนการสอนอาจารย์ผู้สอนได้เปิดโอกาสให้นักศึกษามีความเป็นอิสระในการเรียนรู้นักศึกษาต้องรู้จักศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้นนักศึกษาที่ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมของสถาบันได้ย่อมสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้แต่ถ้านักศึกษาปรับตัวไม่ได้ก็มักเกิดความเครียดและความวิตกกังวลมีปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้แก่เกิดความกดดันกระวนกระวายใจความสับสนความท้อแท้หมดหวังเบื่อหน่ายหวาดหวั่นวิตกกังวลและคิดฟุ้งซ่านโดยปกติแล้วความเครียดและความวิตกกังวลจะขึ้นอยู่กับคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลและสถานการณ์ ความเครียดหรือความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้อย่างมีสติแต่ถ้านักศึกษามีมากจนเกินไปจะส่งผลกระทบต่อการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและบุคลิกภาพของนักศึกษา

เมื่อพิจารณาความเครียดกับการศึกษาระดับปริญญาโท ซึ่งความเครียดของนักศึกษาอาจเกิดจากอาจารย์เพื่อนผู้ปกครองญาติผลการเรียนค่าใช้จ่ายรวมถึงอาชีพการงานระหว่างที่ศึกษาไปด้วยหรือเกิดจากครอบครัวซึ่งความเครียดจะเพิ่มขึ้นในช่วงใกล้สอบและก่อนการประกาศผลการสอบแม้จะทราบผลการสอบแล้วแต่ได้เกรดต่ำกว่าที่คาดหมายไว้ก็จะเกิดอาการเครียดได้ความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลเสียต่อร่างกายจิตใจผลการเรียนและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างนักศึกษาบางคนต้องลาออกจากการเรียนกลางคันไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาได้ทำให้เสียเวลาค่าใช้จ่ายและเสียอนาคตนักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงบางคนอาจคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตายความเครียดจึงเปรียบเสมือนเพชรฆาตที่มาอย่างเงียบๆบั่นทอนทั้งทางร่างกายจิตใจและก่อให้เกิดความสูญเสียอื่นๆตามมาอีกมากมายนักศึกษาที่มีความเครียดจะพยายามจัดการกับความเครียดเพื่อผ่อนคลายให้ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามขจัดความเครียดให้หมดสิ้นไปเพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติการจัดการกับความเครียดมีหลายวิธีบางวิธีเป็นวิธีที่เหมาะสมแต่บางวิธีอาจทำให้ความเครียด

ทุเลาลงเพียงชั่วคราวแต่ส่งผลเสียในระยะยาวต่อผู้เลือกใช้วิธีที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นโทษมากกว่าเป็นประโยชน์

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงระดับความเครียดของนักศึกษา และวิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ เพื่อช่วยเหลือให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดของตนได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญของประเทศชาติต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด ระดับความวิตกกังวล และวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษารั้งนี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดขอบเขตของค์การศึกษาไว้ดังนี้

เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 1 มีนาคม 2559 – 31 มีนาคม 2559

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาเป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์สถาบันรัชต์ภาคย์ จำนวน 66 คน แบ่งเป็นชายจำนวน 45 คน หญิงจำนวน 21 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์สถาบันรัชต์ภาคย์ คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็น ชาย จำนวน 40 คน หญิง 20 คน

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็นเนื้อหาแบบสอบถามเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์สถาบันรัชต์ภาคย์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ รายได้ ซึ่งเป็น Checklist ที่เป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close-end Questions) จำนวน 5 ข้อได้แก่

ข้อที่ 1 เพศ เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal scale)

ข้อที่ 2 อายุ ใช้ระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal scale)

ข้อที่ 3 สถานภาพ เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal scale)

ข้อที่ 4 รายได้ ใช้ระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal scale)

ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามแบบสเกลการจัดประเภทโดยให้ระดับความคิดเห็น และให้ค่าคะแนนหรือ Rating Scale (ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ 2541: 166) ซึ่งเป็นการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) โดยมีหลักเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

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

การแปลผล (Interpretation) และการอภิปรายผลการวิจัยโดยเป็นคำถามที่ใช้ในระดับการวัดข้อมูลประเภทอันตรภาคชั้น (Interval Scale) เป็นการวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert Scale) ในแบบสอบถาม ผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ยในการอภิปรายผล ซึ่งผลจากการคำนวณโดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น มีดังนี้ (มัลลิกา บุนนาค.2537:29)

$$\begin{aligned} \text{จากสูตร ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด} - \text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

เกณฑ์เฉลี่ยสำหรับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ เป็นดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.21-5.00	หมายถึง	มีผลมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41-4.20	หมายถึง	มีผลมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61-3.40	หมายถึง	มีผลปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81-2.60	หมายถึง	มีผลน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.80	หมายถึง	มีผลน้อยที่สุด

#### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือโดยดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมข้อมูล และรายละเอียดต่าง ๆ ถึง

### วิธีทำการวิจัยแนวคิดและทฤษฎี

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาจัดทำแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่จัดทำเสร็จแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบและทำการ

ปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรง
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบใช้ (Try out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่ม

ตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำไปวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าเท่ากับ .86

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเลือกการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling)
2. นำข้อมูลของแบบสอบถาม ไปลงตารางโปรแกรมสำเร็จรูป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน และรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามมาลงตารางตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้
  - 3.1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ใช้การหาค่าความถี่ และ

ค่าร้อยละ

3.2 การวิจัยเรื่องความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ วิเคราะห์โดยใช้ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยใช้เกณฑ์ประเมินค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็น ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ระดับ} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด}-\text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{5-1}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

1.00 – 1.80 หมายถึงมีความเครียดน้อยที่สุด

1.81 – 2.60 หมายถึงมีความเครียดน้อย

2.61 – 3.40 หมายถึงมีความเครียดปานกลาง

3.41 – 4.20 หมายถึงมีความเครียดมาก

4.21 – 5.00 หมายถึงมีความเครียดมากที่สุด

3.3 เปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษมตามเพศโดยการทดสอบค่า (t-test Independent)

3.4 เปรียบเทียบระดับความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษมในแต่ละด้านจำแนกตาม อายุ สถานภาพ รายได้ต่อเดือน เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้สถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าเฉลี่ยด้วย t-test

2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้

การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ในกรณีที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ใช้ LSD ในการเปรียบเทียบรายคู่

### สรุปผลการวิจัย

#### ตอนที่ 1 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 เป็นเพศหญิง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 30 - 40 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 รองลงมาอายุน้อยกว่า 30 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 และน้อยที่สุดมีอายุมากกว่า 40 ปี ขึ้นไป จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.33 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สมรสแล้ว จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 78.33 เป็นโสด จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67 และน้อยที่สุดเป็นหม้าย/หย่าร้าง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 40,000 บาท ขึ้นไป จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาได้รายได้ระหว่าง 30,001 - 40,000 บาท จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 และน้อยที่สุดมีรายได้น้อยกว่า 30,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33

#### ตอนที่ 2 สรุปผลการวิเคราะห์ความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม

ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.00$ , S.D.= 0.189) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ากลุ่ม

ตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกด้านอาการของความวิตกกังวลมากกว่าประเด็นอื่น ( $\bar{x}=4.04$ , S.D.= 0.279) รองลงมาคือวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ( $\bar{x}=4.02$ , S.D.= 0.285) และน้อยที่สุดคืออาการของความเครียด ( $\bar{x}=3.95$ , S.D.= 0.287)

ค่าเฉลี่ยด้านแสดงอาการของความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=3.95$ , S.D.= 0.287) และเมื่อพิจารณารายประเด็นคำถามพบว่าประเด็นเรื่องรู้สึกตื่นเต้น ตกใจเมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบ กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกอาการของความเครียดมากกว่าประเด็นอื่น ๆ ( $\bar{x}=4.50$ , S.D.= 0.701) รองลงมาคือประเด็นเรื่องมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารในช่วงการสอบ ( $\bar{x}=4.40$ , S.D.= 0.995) ส่วนเรื่องรู้สึกเศร้า และท้อแท้ต่อการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกอาการของความเครียดน้อยกว่าประเด็นอื่น ๆ ( $\bar{x}=3.42$ , S.D.= 1.062)

ค่าเฉลี่ยด้านแสดงอาการของความวิตกกังวลโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.04$ , S.D.= 0.279) และเมื่อพิจารณารายประเด็นคำถามพบว่าประเด็นเรื่องรู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกอาการของความวิตกกังวลมากกว่าประเด็นอื่น ๆ ( $\bar{x}=4.78$ , S.D.= 0.524) รองลงมาคือประเด็นเรื่องรู้สึกกลัวการสอบ เกรงว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ ( $\bar{x}=4.67$ , S.D.= 0.601) ส่วนเรื่องกังวลต่องานเมื่อทำไม่สำเร็จ หรือส่งไม่ทันตามกำหนดกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกอาการของความวิตกกังวลน้อยกว่าประเด็นอื่น ๆ ( $\bar{x}=3.30$ , S.D.= 0.850)

ค่าเฉลี่ยด้านแสดงวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=4.02$ , S.D.= 0.285) และเมื่อพิจารณารายประเด็นคำถามพบว่าประเด็นเรื่องปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลมากกว่าประเด็นอื่น ๆ ( $\bar{x}=4.68$ , S.D.= 0.567) รองลงมาคือประเด็นเรื่องนัดพบปะกับเพื่อนๆ ( $\bar{x}=4.58$ , S.D.= 0.646) ส่วนเรื่องให้กำลังใจกับตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้นกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลน้อยกว่าประเด็นอื่น ๆ ( $\bar{x}=3.32$ , S.D.= 0.624)

### **ตอนที่ 3 สรุปผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโท สาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ จำแนกตามลักษณะบุคคล**

ผลการเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด

การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ จำแนกตามเพศ ด้านอาการของความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในประเด็นคำถามเรื่องรู้สึกไม่สบาย และเจ็บป่วยบ่อย มีอาการปวด เกร็ง หรือกล้ามเนื้อตึง รู้สึกมีความสับสน และหวั่นไหวง่าย รู้สึกมีความกระวนกระวายใจตลอดเวลา และมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ในช่วงการสอบ ส่วนด้านอาการของความวิตกกังวลพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความเครียดของ



นักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในประเด็นคำถามเรื่องรู้สึกกลัวว่าสิ่งที่คาดหวังจะไม่เป็นจริง รู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบ และรู้สึกประหม่าเมื่อต้องเข้าสังคมกับคนจำนวนมาก สำหรับวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในประเด็นคำถามเรื่องปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ และสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ

การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด

การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความวิตกกังวล

การเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด และอาการของความวิตกกังวล

## อภิปรายผล

จากการวิจัยอภิปรายได้ว่าค่าเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกด้านอาการของความวิตกกังวลมากกว่าประเด็นอื่นโดยเฉพาะประเด็นเรื่องรู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบ รองลงมาคือวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลโดยเฉพาะประเด็นเรื่องปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ และน้อยที่สุดคืออาการของความเครียดโดยเฉพาะประเด็นเรื่องรู้สึกเศร้า และท้อแท้ต่อการศึกษา

ค่าเฉลี่ยด้านแสดงอาการของความเครียดโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายประเด็นคำถามพบว่าประเด็นเรื่องรู้สึกตื่นเต้น ตกใจเมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกอาการของความเครียดมากกว่าประเด็นอื่นๆ รองลงมาคือประเด็นเรื่องมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารในช่วงการสอบ ส่วนเรื่องรู้สึกเศร้า และท้อแท้ต่อการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกอาการของความเครียดน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ

ค่าเฉลี่ยด้านแสดงอาการของความวิตกกังวลโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายประเด็นคำถามพบว่าประเด็นเรื่องรู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกอาการของความวิตกกังวลมากกว่าประเด็นอื่นๆ รองลงมาคือประเด็นเรื่องรู้สึกกลัวการสอบ เกรงว่า

จะทำข้อสอบได้ไม่ดี ส่วนเรื่องรู้กังวลต่องาน เมื่อทำไม่สำเร็จ หรือส่งไม่ทันตามกำหนดกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกอาการของความวิตกกังวลน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ

ค่าเฉลี่ยด้านแสดงวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายประเด็นคำถามพบว่าประเด็นเรื่องปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลมากกว่าประเด็นอื่นๆ รองลงมาคือประเด็นเรื่องนัดพบปะกับเพื่อนๆ ส่วนเรื่องให้กำลังใจกับตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้นกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดแสดงออกวิธีการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลน้อยกว่าประเด็นอื่นๆ

จากการทดสอบสมมติฐานอภิปรายได้ว่าความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันรัชต์ภาคย์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความวิตกกังวล และสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะอาการของความเครียด และอาการของความวิตกกังวล

## ข้อเสนอแนะ

1. อาการของความเครียด นักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์จะมีความรู้สึกรู้สึกตื่นเต้น ตกใจ เมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบ เป็นเรื่องความเครียดในการศึกษามากที่สุดซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ นักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ควรปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจเช่นอาจารย์ประจำวิชาที่เรียน หรืออาจนัดพบปะกับเพื่อนๆ บ้างก็จะช่วยให้ความเครียดดังกล่าวลดน้อยลงหรือถูกขจัดออกไป

2. อาการของความวิตกกังวลนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ รู้สึกกลัวกับการแข่งขันหรือเปรียบเทียบเป็นประเด็นที่วิตกกังวลมากที่สุดดังนั้นนักศึกษาต้องหาแนวทางในการลดอาการของความวิตกกังวล เพื่อช่วยให้สามารถศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ในที่สุด ซึ่งจากการศึกษาพบว่านักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ควรปรึกษาบุคคลที่ไว้วางใจ เพื่อช่วยให้อาการของความวิตกกังวลหมดไป

### ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏ ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับคณะวิชาอื่นๆ เพื่อนำผลการศึกษามาใช้ในการลดความเครียดของนักศึกษา
2. ควรมีการศึกษาเรื่องความต้องการของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏ เพื่อนำผลการศึกษามาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบัน
3. ในการศึกษาเรื่องความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันราชภัฏ ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับนักศึกษาระดับชั้นปริญญาโทสาขารัฐประศาสนศาสตร์ของสถาบันอื่น เพื่อนำผลการศึกษามาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนต่อไป