



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)
ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน
สาขา

จิตวิทยา
ภาควิชา

เรื่อง ความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา
มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

Stress, Coping with Stress and Adjustment of Undergraduate Students
in Bangkok Metropolis

นามผู้วิจัย นางสาวพีรภาว ติมปนวัสถ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

ดร. พชร

(รองศาสตราจารย์อารี เพชรสุค, Ph.D.)

กรรมการ

ดร. สรพงษ์

(รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.)

กรรมการ

ดร. วัชร

(รองศาสตราจารย์สมเกียรติ วันทะนะ, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

ดร. จามรมาน

(อาจารย์ศรีรินภา จามรมาน, กศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

ดร. อรรถ

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 6 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2549

พิรภาว ภูมิปนวิสต์ 2549: ความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา
มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขา
จิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์อารี เพชรผูก, Ph.D.
180 หน้า
ISBN 974-16-1732-1

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และระดับ
การปรับตัว 2) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อระดับความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และระดับ
การปรับตัว 3) เพื่อศึกษาบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อระดับความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และระดับการ
ปรับตัว 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และระดับการปรับตัว
ของนิสิต นักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นิสิตมหาวิทยาลัยรัฐบาล และมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 420
คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้คือ ค่า
ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว F-test การทดสอบ
ความแตกต่างรายคู่โดยวิธี LSD และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า 1) นิสิต นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีบุคลิกภาพแบบ บี มีการ
จัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขที่ปัญหา และมีการปรับตัวทางด้านครอบครัวต่ำ มีการปรับตัวแต่ละด้าน อยู่
ในระดับปานกลาง ยกเว้นทางด้านครอบครัว ซึ่งมีการปรับตัวต่ำ 2) นิสิต นักศึกษาที่มีรายได้ที่ได้รับ และ
รายจ่ายแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน และนิสิตที่มีคณะแตกต่างกัน มีการจัดการกับความเครียด
แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) นิสิต นักศึกษาที่มีสาขาวิชา รายได้ที่ได้รับ รายจ่าย และ
ที่พักอาศัยขณะศึกษาที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวทางด้านครอบครัว สุขภาพ สังคม และอารมณ์แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4) ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัว และมี
ความสัมพันธ์ทางลบกับการจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 5) การจัดการกับ
ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

พิรภาว ภูมิปนวิสต์
ลายมือชื่อนิสิต

อารี เพชรผูก
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

26 / พค / 49

Peerapar Limpanawas 2006: Stress, Coping with Stress and Adjustment of Undergraduate Students in Bangkok Metropolis. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology. Thesis Advisor: Associate Professor Aree Petchpud, Ph.D. 180 pages.
ISBN 974-16-1732-1

The purposes of this research were 1) to study the level of stress, coping with stress and adjustment 2) to study personal factors that affected stress, coping with stress and adjustment of undergraduate student 3) to study personality which affected stress, coping with stress and adjustment 4) to find the relationship between stress, coping with stress and adjustment of undergraduate students.

The sample were 420 undergraduate students from Government University and Private University selected by stratified random sampling. The data were collected by questionnaires and analyzed by computer package. The statistics were Percentage, Mean, Standard Deviation, t-test, F-test, Least Significant Difference (LSD) and Pearson Product Moment Correlation. The level of significance was set at 0.05

Results of this study were as follows: 1) The level of stress was low. Coping with stress focused on problem solving. Adjustments was moderate. 2) Students with different income, expenses and study major subjects showed the different stress at 0.05 3) Students with different major subjects, income, expenses and accommodation adjusted differently in family, health, social and emotion adjustment at 0.05 4) Stress showed the negative relation with adjustments and coping with stress at 0.001 5) Coping with stress related with health adjustment significantly at 0.001.

P. Limpanawas

Student's signature

A. Petch-pud

Thesis Advisor's signature

26 / 05 / 06