

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อผู้เขียน

นางนลินี กิจบัญชา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ ชัยนาถ นาคบุปผา ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ จรินทร์ สกุดถาวร กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อูมาพร วงษ์บุรณาวาทย์ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร แผนก ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยศึกษาจากประชากร จำนวน 74 คน ซึ่งประกอบไปด้วยนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาอาชีวศึกษา สาขาวิชาประถมศึกษา และสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามระดับความเครียด และพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ตอนที่ 2, 3 เท่ากับ 0.92 และ 0.85 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. นักศึกษามีระดับความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักศึกษามีพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด

แบบมุ่งลดอารมณ์และมุ่งแก้ที่ปัญหา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่น พยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา นอนพัก พุดคุยกับเพื่อนฝูง ขอคำปรึกษาจากผู้อื่น พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา ที่นักศึกษาใช้ในระดับสูง ได้แก่ การให้กำลังใจตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง ปล่อยใจตนเองอยู่เสมอ คิดหาทางแก้ปัญหา ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านอย่างรอบคอบ

<b>Independent Study Title</b>	Stress Coping Behavior of Graduate Students, Faculty of Education, Chiang Mai University		
<b>Author</b>	Mrs. Nalinee Kitbuncha		
<b>M.Ed.</b>	Educational Psychology and Guidance		
<b>Examining Committee</b>	Assoc. Prof. Chainart Nakbubpha		Chairman
	Assoc. Prof. Charin Sakultaworn		Member
	Asst. Prof. Umaporn Wongburanavart		Member

### ABSTRACT

The study aimed to examine the stress coping behavior of the graduate students studied plan B. in the Faculty of Education, Chiang Mai University in the academic year 1999.

The subjects of this study were 74 students from the Departments of Vocational Education, Primary Education and Educational Psychology and Guidance. The data collecting was carried out by means of rating scale questionnaire and held the reliability of Cronbach's Alpha Coefficient of the first part 0.92 and the second at 0.85. The statistical methods employed in the data analysis were frequency, percentage, (means and standard deviation.)

The results were as follow :

1. Most students had moderate level of stress.
2. Most students had moderate level of stress coping behaviors in facing both emotion- focused coping and problem- focused coping. The average adjustments used were trying to forget the situation, relaxing, counseling with friends and others and the most used was comforting themselves by reading, watching movies, listening to music, taking everything easy and being more carefully.