

ชื่อเรื่อง การศึกษาความเครียดก่อนสอบ และการจัดการความเครียดใน วิชาระเบียบวิธีวิจัย
ทางธุรกิจ(MNGT3901) นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ
ชื่อผู้วิจัย สิริพัฒน์ เสวิกุล
ปีที่วิจัย 2555

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนสอบปลายภาคของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมและศึกษาปัจจัยในด้านต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดก่อนสอบปลายภาคของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม รวมทั้งศึกษาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย คือ นักศึกษาภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยการสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก จำนวน 80 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีความเครียด โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับวิธีการจัดการความเครียดที่อยู่ในระดับมาก คือ พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการดูหนัง/ฟังเพลง/เล่นเกมส์ ส่วนวิธีการจัดการความเครียดในระดับปานกลางมี 3 ประเด็น ได้แก่ 1) พยายามระบายความเครียดหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเดินตลาดนัด หรือ ซ้อปิ้ง 2) ทำอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้ปัญหาผ่านพ้นไปซึ่งก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล 3) ระบายความเครียดด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และวิธีการจัดการความเครียดอื่นๆ จะอยู่ในระดับน้อย ซึ่งจากการสรุปความเครียดที่เกิดขึ้นก่อนสอบปลายภาควิชาระเบียบวิธีวิจัยทางธุรกิจนั้น พบว่านักศึกษาต้องการผ่อนคลายความเครียดด้วยการฟังเพลง หรือเล่นเกมส์ ในทางการสอนอาจารย์ผู้สอนอาจจะนำดนตรีหรือเกมส์มาใช้ในการประกอบการเรียนการสอนเพื่อผ่อนคลายความเครียดของนักศึกษา และยังสามารถพัฒนาความสามารถในการจำ หรือสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ มากขึ้นอีกด้วย

คำสำคัญ : ความเครียด การจัดการ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด