



การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาและความเครียดจากการทำงาน
ของนิสิตนักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา
Study of relationship between study stress and work stress in educational
administration students while study at the graduate level

ณัฐชา โภคสวัสดิ์*, สударัตน์ สารสว่าง**, มีชัย ออสุวรรณ***

Nuttacha Phoksawat, Sudarat Sarnsawang, Meechai Orsuwan

*, **, *** คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Faculty of Education, Kasetsart University

Email: nuttacha.p@ku.th

Received November 21, 2024: Revised: August 2, 2025 : Accepted: October 14, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการศึกษาของนิสิตนักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา 2) เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการทำงานในสถานศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาและความเครียดจากทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ข้าราชการครูหรือบุคลากรทางการศึกษาที่เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทปีที่ 2 สาขาบริหารการศึกษา ภาคพิเศษ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเครียดจากการศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) ความเครียดจากการทำงานในสถานศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษารวมอยู่ในระดับปานกลาง 3) ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาและความเครียดจากการทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวก อยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ข้อเสนอแนะผู้บริหารสถานศึกษายังจึงควรให้การสนับสนุนด้านการลดเวลาในการทำงาน หรือมอบหมายภาระงานที่น้อยลง หรือไม่มอบหมายให้มาทำงานในวันหยุด ที่นิสิต นักศึกษาต้องใช้เวลาเรียนตามปกติ ทำให้นิสิต นักศึกษาเกิดความเครียดในการจัดสรรเวลา และเกิดความเครียดจากการขาดเรียน



คำสำคัญ: ความเครียด, นิสิต นักศึกษา, ความเครียดจากการศึกษา, ความเครียดจากการทำงาน

Abstract

This research article aims to 1) to study the level of stress from studying among students of Educational Administration while continuing studies at the graduate level. 2) to study the level of stress from working among students of Educational Administration while continuing studies at the graduate level. 3) to study the relation between study stress and work stress in educational administration students while study at the graduate level. The sample group used in the study was government teachers or educational personnel who were entering their second year of study at the master's degree in educational administration special program. The instrument used in the study was a 5-level rating scale questionnaire. Statistics used in data analysis included frequency distribution, percentage, mean, standard deviation and Pearson's Product Moment Correlation.

The research results found that 1) stress from student studies of Educational Administration while continuing to study at the graduate level, the overall level was at a moderate level. 2) stress from working of the student studies of Educational Administration while continuing to study at the graduate level, the overall level was at a moderate level. 3) the relation between stress from work and stress from continuing education in students of Educational Administration. There is a positive relationship. At the moderate level Statistically significant .01 It is recommended that school administrators provide support in reducing work time, assigning less workloads, or not assigning students to work on holidays when they normally have to attend classes. This causes students to feel stressed in managing their time and stress from missing classes.

Keywords: stress, student, study stress, work stress

บทนำ

ปัจจุบันโลกของเราเป็นโลกยุคที่มีความผันผวนหรือเรียกว่า โลกแห่งยุค VUCA WORLD ซึ่งจะเกิดความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ไปอย่างรวดเร็วและมีเรื่องไม่คาดฝันเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ส่งผลให้ทุกประเทศทั่วโลกต้องมุ่งเร่งพัฒนาบุคลากรของตนเองให้เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ก้าวทันเทคโนโลยี มีความยืดหยุ่นให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง สำหรับใน

ประเทศไทยก็เช่นกัน ที่มุ่งให้มีการพัฒนาบุคลากร ทั้งในด้านคุณภาพของบุคลากร รวมถึงคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของบุคลากรในประเทศ ให้พร้อมต่อความผันผวนและการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งสิ่งสำคัญที่จะสามารถพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ให้เป็นจริงได้นั้นคือการศึกษา โดยจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับอุดมการณ์และหลักการของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 6 กล่าวว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546) การศึกษาจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญสำหรับการพัฒนาคน พัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ให้มีความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเหตุผล รู้จักการคิดวิเคราะห์ การคิดแยกแยะ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการคิดแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด มีความรู้เท่าทันและพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก

จากสถานการณ์ความผันผวนและการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ไปอย่างรวดเร็ว ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ นั้น กระตุ้นให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลในสังคมปัจจุบันเพิ่มมากขึ้น ความเครียดได้กลายเป็นปัญหาหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน โดยความเครียดมีผลกระทบต่อทั้งสุขภาพทางกายและทางจิตใจ ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ นอนไม่หลับ เป็นต้น นอกจากนี้ความเครียดยังก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ภาวะหมดไฟ ซึ่งมีความรุนแรงจนนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ โดยข้อมูลสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2566 พบวัยแรงงานอายุ 20-59 ปี ขอรับบริการเรื่องความเครียด วิตกกังวล สูงอันดับ 1 กว่า 5,989 สาย จากทั้งหมด 8,009 สาย สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดเกิดจากการทำงาน การเรียน และปัจจัยอื่นๆ มีการศึกษาพบว่า ความเครียดยังส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ทำให้เกิดผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน (Farmer R.E., Lynn H.M. & Hekeler, R.W. (1984).

การศึกษาเป็นกุญแจสำคัญของความก้าวหน้าในชีวิต เป็นประตูสู่ออนาคตที่สดใส ช่วยพัฒนาความคิดให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพในตนเองได้ อีกทั้งการศึกษายังการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะต่าง ๆ นำไปสู่การประกอบอาชีพ โดยการจัดการศึกษาในประเทศไทยนั้น เป็นการจัดการศึกษาตั้งแต่ระดับการศึกษาปฐมวัยจนถึงระดับอุดมศึกษา จากข้อมูล พบว่า จำนวนนิสิต นักศึกษาที่ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาจนถึงปีการศึกษา 2566 มีนิสิต นักศึกษาที่ศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาไม่แตกต่างจากปีก่อนหน้ามากนัก แสดงให้เห็นว่าคนไทยยังคงให้ความสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นการศึกษาที่ต่อจากการศึกษาขั้นพื้นฐาน นอกจากนี้ยังมีความสำคัญต่อการพัฒนากำลังคนในการพัฒนาประเทศชาติอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิต นักศึกษาที่กำลังอยู่ในวัยทำงานพร้อมทั้งศึกษาต่อในระดับปริญญาสูงกว่าปริญญาตรี เพื่อเพิ่มความรู้เฉพาะทาง เพิ่มทักษะชีวิต ปรับวุฒิการศึกษา ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม หรือเพื่อเพิ่มทางเลือกในการประกอบอาชีพให้กับตนเองให้หลากหลาย หลายคนต้องเผชิญกับสภาวะความเครียด ความกดดันต่างๆ ที่

เกิดจากการเรียนและการทำงาน เพราะต้องศึกษาต่อพร้อมกับการทำงานไปด้วย เป็นการเพิ่มภาระหน้าที่อีกอย่างหนึ่งให้กับตนเอง ให้องค์กรมีความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้มีเวลาพักผ่อนน้อยลง เพราะส่วนใหญ่แล้วการเรียนต่อในระดับปริญญาสูงกว่าปริญญาตรีเป็นการศึกษาแบบภาคพิเศษ นั่นคือศึกษาในช่วงเวลาเย็นหรือในวันเสาร์-อาทิตย์ หากใครที่บริหารจัดการเวลาไม่ดี ก็อาจส่งผลให้การเรียน และการทำงานออกมาอย่างไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร (Jia, Y., & Loo, Y. (2018))

ครูเป็นอีกอาชีพหนึ่งที่มีภาระงานมาก นอกจากงานด้านการสอนที่ใช้เวลาในการสอนต่อวัน 5 - 6 ชั่วโมงแล้ว (สถาบันวิจัยเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา, 2566) ยังมีงานพิเศษต่าง ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นงานด้านวิชาการ งานด้านการเงิน เป็นต้น จนบางครั้งต้องเสียสละเวลาออกเพื่อทำงานให้เสร็จตามเป้าหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีภาระงานที่มีความเร่งด่วน ส่งผลให้มีความกระวนกระวาย รีบทำงานให้เสร็จตามเป้าหมาย ครูจำนวนมากไม่สามารถปรับตัวส่งผลให้ร่างกายเกิดความเครียด ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะเกิดความไม่สมดุล เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายทั้งกายและใจ ความเครียด มักจะแสดงออกมาให้เห็นทั้งอาการทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากบุคคลนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้บุคคลเสียชีวิตได้เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย อาการทางด้านจิตใจ เช่น รู้สึกเศร้า วิตกกังวล หงุดหงิดรำคาญ ซึมเศร้า ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะเครียด ผลงานที่ออกมาขาดประสิทธิภาพ

จากสภาพปัญหาดังกล่าว จะเห็นได้ว่าความเครียดมีผลทั้งต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ย่อมส่งผลให้จิตใจผิดปกติตามไปด้วย ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานก็ลดน้อยลงไปด้วย ความเครียดที่มีระดับมากเกินไปควรได้รับการช่วยเหลือ แก้ไข การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงจำเป็นที่จะต้องมีการบริหารจัดการความเครียด เข้ามาบูรณาการให้เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดจากการศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสาขาบริหารการศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่กำลังประกอบอาชีพครู หรือเป็นผู้ที่อยู่ในวงการการศึกษา เพื่อให้ สามารถนำองค์ความรู้ไปเป็นแนวทางในการจัดการความเครียด สามารถลดความเครียดและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา
ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดจากการทำงานในสถานศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาและความเครียดจากทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา

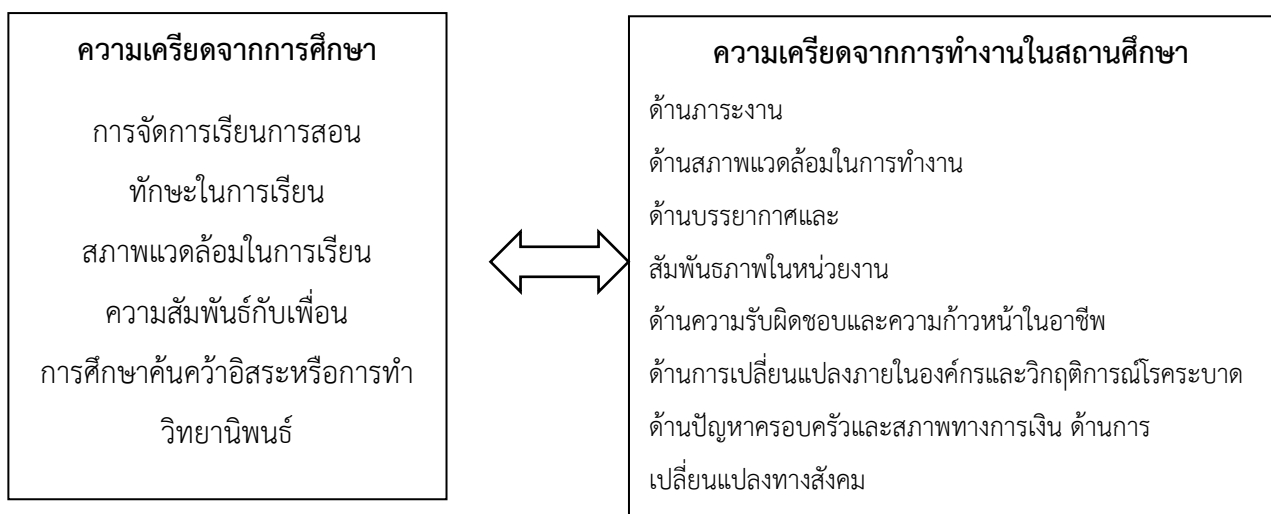


สมมุติฐานการวิจัย

1. ความเครียดจากการศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาอยู่ในระดับสูง
2. ความเครียดจากการทำงานในสถานศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง
3. ความเครียดจากการศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวกกับความเครียดจากทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดธัญญารัตน์ จันทระเสนา (2555) cooper and cartwright (1997 อ้างอิงในณัฐธิดา สุพรรณภาพ 2560) และหยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย (2565) ได้นำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาต่อในระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยของรัฐ และมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ในสาขาที่เกี่ยวกับการบริหารการศึกษา ภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 10 มหาวิทยาลัย ขณะเป็นครูในสถานศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 130 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling)



เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นแบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) เกี่ยวกับการศึกษาความเครียดจากการศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขอหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัยจาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยส่งแบบสอบถามถึงนิสิต นักศึกษา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ และส่งคืนทางระบบอิเล็กทรอนิกส์ทาง Google Form โดยผู้วิจัยทำการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้กลับคืนก่อนตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลนำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ใช้เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย วิเคราะห์ระดับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาและความเครียดจากการทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ใช้เกณฑ์การแปลความหมาย

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 เพศชาย จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50 และไม่ระบุเพศ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.50 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 30 - 35 ปี มากที่สุด จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 40.77 ส่วนประสบการณ์ในการทำงานในโรงเรียนที่มากที่สุด คือ 6 - 10 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 52.31 ส่วนจำนวนชั่วโมงในการสอนต่อสัปดาห์มากที่สุด คือ 21 - 25 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 38.46 ส่วนจำนวนชั่วโมงในการทำงานที่นอกเหนือจากงานสอนต่อสัปดาห์มากที่สุด 5 - 7 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 43.08 ในด้านจำนวนนักเรียนที่ดูแลในปัจจุบันเป็นภาระหนักเพียงใด มากที่สุด คือ หนักปานกลาง จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 44.62 ส่วนจำนวนนักเรียนในที่ปรึกษามากที่สุด คือ น้อยกว่า 20 คน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 38.46 โดยวิทยฐานะปัจจุบันมากที่สุดคือ ไม่มีวิทยฐานะ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 69.23 โดยในการเรียนระดับปริญญาโทครั้งนี้ เป็นครั้งที่ 1 จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 90.77 และในส่วนของแผนการเรียนในระดับปริญญาโทครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นแผนการเรียน แผน ข มากที่สุด จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 63.85



ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดจากการศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะ
ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเครียดจากการศึกษาของ
นิสิตนักศึกษสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา โดยภาพรวม

ระดับความเครียดจากการศึกษา	$\bar{x}$	<i>S. D.</i>	อันดับ	ระดับ
ด้านการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำ วิทยานิพนธ์	3.55	0.81	1	มาก
ด้านการจัดการเรียนการสอน	2.73	0.73	2	ปานกลาง
ด้านทักษะในการเรียน	2.63	0.80	3	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน	2.19	0.90	4	น้อย
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	1.85	0.89	5	น้อย
รวม	2.60	0.63		ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความเครียดจากการศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะ
ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =2.60, *S. D.*= 0.63) เมื่อพิจารณา
เป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ด้านการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ อยู่ใน
ระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.55, *S. D.* = 0.81) รองลงมา ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน อยู่ในระดับปานกลาง
($\bar{x}$ =2.73, *S. D.* =0.73) ด้านทักษะในการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =2.63, *S. D.* =0.80) ด้าน
สภาพแวดล้อมในการเรียน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x}$ =2.19, *S. D.*=0.90) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่
ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x}$ =1.85, *S. D.*=0.89)

ผลการวิเคราะห์ระดับความเครียดจากการทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะ
ศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความเครียดจากการทำงานของนิสิต
นักศึกษสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา โดยภาพรวม

ระดับความเครียดจากการทำงาน	$\bar{x}$	<i>S. D.</i>	อันดับ	ระดับ
ด้านความรับผิดชอบและความก้าวหน้า ใน อาชีพ	3.75	0.88	1	มาก
ด้านการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร และวิกฤติการณ์โรคระบาด	3.18	0.85	2	ปานกลาง
ด้านภาระงาน	3.17	0.86	3	ปานกลาง



ระดับความเครียดจากการทำงาน	$\bar{x}$	<i>S. D.</i>	อันดับ	ระดับ
ด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคม	2.79	0.98	4	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน	2.43	0.92	5	น้อย
ด้านบรรยากาศและสัมพันธภาพ ในหน่วยงาน	2.40	0.89	6	น้อย
ด้านปัญหาคอขวดและสภาพ ทางการเงิน	2.20	1.09	7	น้อย
รวม	2.85	0.64		ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับความเครียดจากการทำงานของนิสิตสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษา
ต่อในระดับบัณฑิตศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =2.85,
S. D.=0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบและ
ความก้าวหน้า ในอาชีพ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.75, *S. D.* = 0.88) รองลงมา ได้แก่ ด้านการเปลี่ยนแปลง
ภายในองค์กรและวิกฤติการณ์โรคระบาด อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =3.18, *S. D.*= 0.85) ด้านภาระงาน อยู่
ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =3.17, *S. D.*=0.86) ด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =2.79,
S. D.=0.98) ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x}$ =2.43, *S. D.*=0.92) ด้านบรรยากาศ
และสัมพันธภาพในหน่วยงานทำงาน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x}$ =2.40, *S. D.*= 0.98) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อย
ที่สุด ได้แก่ ด้านปัญหาคอขวดและสภาพทางการเงิน อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x}$ =2.20,
S. D.= 1.09)

ผลการวิเคราะห์ระดับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาต่อและความเครียดจาก
การทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา

ตารางที่ 3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาต่อและความเครียดจากการ
ทำงานของนิสิตสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา

ความเครียด จาก การศึกษา	ความเครียดจากการทำงาน							
	WL	EN	AR	CA	CH	FF	SC	Y_{tot}
TM	.334**	.458**	.399**	-.033	.204*	.263**	.217*	.383**
SK	.295**	.355**	.318**	.130	.306**	.392**	.490**	.481**
ES	.204*	.450**	.322**	.039	.258**	.397**	.332**	.424**



RE	.422**	.419**	.564**	.175*	.366**	.541**	.458**	.618**
IS	.410**	.206*	.311**	.249**	.297**	.279**	.269**	.417**
X _{tot}	.439**	.501**	.509**	.151	.382*	.503**	.472*	.619**
					*		*	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนองค์ประกอบความเครียดจากการศึกษา

TM	หมายถึง	ด้านการจัดการเรียนการสอน
SK	หมายถึง	ด้านทักษะในการเรียน
ES	หมายถึง	ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน
RE	หมายถึง	ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน
IS	หมายถึง	ด้านการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนองค์ประกอบความเครียดจากการทำงาน

WL	หมายถึง	ด้านภาระงาน
EN	หมายถึง	ด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน
AR	หมายถึง	ด้านบรรยากาศและสัมพันธภาพในหน่วยงาน
CA	หมายถึง	ด้านความรับผิดชอบและความก้าวหน้าในอาชีพ
CH	หมายถึง	ด้านการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กรและวิกฤติการณ์โรคระบาด
FF	หมายถึง	ด้านปัญหาครอบครัวและสภาพทางการเงิน
SC	หมายถึง	ด้านการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

จากตาราง 3 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาและความเครียดจากทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ในภาพรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง ($r = .619$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่มีความสัมพันธ์สูงสุด ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ($r = .618$) รองลงมา ได้แก่ ด้านทักษะในการเรียน ($r = .481$) ด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน ($r = .424$) ด้านการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ ($r = .417$) และด้านที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด ได้แก่ ด้านการจัดการเรียนการสอน ($r = .383$)

อภิปรายผล

จากการวิจัย เรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาและความเครียดจากการทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา พบว่าระดับความเครียดจากการศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับ

บัณฑิตศึกษา โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.60$, $S.D. = 0.63$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ อยู่ในระดับมาก แสดงว่า นิสิต นักศึกษาต้องการคำแนะนำจากอาจารย์ในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์อย่างเพียงพอ และนิสิต นักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์จะไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด นอกจากนี้อาจมีความกังวลเกี่ยวกับการสอบปากเปล่าด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ปัญหานี้อาจเกิดจากอาจารย์ที่ปรึกษาอาจจะมีภาระงานมาก ไม่สามารถจัดเวลาในการดูแลนิสิต นักศึกษาได้อย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศน์ศิริรินทร์ สว่างบุญ และรัชนิวรรณ์ ตั้งภักดี (2561) เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาส่วนใหญ่ เป็นผู้มีการกิจที่ต้องปฏิบัติงานประจำควบคู่ไปกับการศึกษาทำให้ไม่มีเวลาที่จะทุ่มเทกับการทำวิทยานิพนธ์อย่างเต็มที่ ในขณะที่ความเป็นจริงแล้วการทำวิทยานิพนธ์นักศึกษาจำเป็นต้องอุทิศเวลาให้อย่างต่อเนื่อง การจัดสรรเวลาที่ดีจึงกลายเป็นปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญในการทำวิทยานิพนธ์ อีกทั้งความรู้และทักษะการทำวิจัยของนิสิต และ การให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์

ระดับความเครียดจากการทำงานในสถานศึกษาของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.85$, $S.D. = 0.64$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบและความก้าวหน้าในอาชีพ อยู่ในระดับมาก แสดงว่า นิสิต นักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับการต้องรับผิดชอบภาระงานที่นอกเหนือจากการสอนในสถานศึกษา รองลงมา เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร และวิกฤติการณ์โรคระบาด และภาระงาน ทั้งนี้ปัญหานี้อาจเกิดจากการใช้เวลาในการศึกษา ทำให้มีเวลากับหน้าที่ที่รับผิดชอบในสถานศึกษาน้อยลง จึงทำให้นิสิต นักศึกษากังวลถึงผลกระทบที่อาจมีต่อความก้าวหน้าภายในองค์กร นอกจากนี้ยังต้องกังวลกับความเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงาน เช่น วิธีสอน วิธีการประเมิน การดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นต้น นิสิตนักศึกษาจึง ต้องพยายามจัดเวลาเพื่อปฏิบัติหน้าที่ในสถานศึกษาให้สมบูรณ์ ในขณะที่ต้องมีการกิจทางด้านการเรียนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ หยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย (2565) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ผลการวิจัยพบว่าความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการศึกษาและความเครียดจากทำงานของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ในภาพรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง ($r = .619$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์สูงสุด ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ($r = .618$) แสดงว่านิสิต

นักศึกษาให้ความสำคัญกับเพื่อน เนื่องจากบทบาทของเพื่อนมีความสำคัญอย่างมากในชีวิตนิสิต นักศึกษาในระหว่างการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท โดยเฉพาะในบริบทของการศึกษาและการทำงาน ซึ่งการศึกษาต่อในระดับนี้ มักมาพร้อมกับความกดดันสูงจากการเรียน งานวิจัย และการทำงาน อีกทั้งยังคงต้องทำงานในโรงเรียนและศึกษาต่อไปพร้อม ๆ กัน จึงทำให้การจัดสรรเวลาเป็นเรื่องยาก เนื่องจากภาระงานต่างๆ ทั้งงานในโรงเรียนซึ่งบางครั้งต้องใช้เวลานอกเวลาราชการเพื่อทำงาน รวมถึงการมาทำงานในวันหยุดซึ่งนิสิต นักศึกษาต้องใช้เวลาในวันหยุดเพื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย อีกทั้งยังมีการะงานจากการศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ซึ่งทำให้นิสิต นักศึกษาเกิดความเครียดได้ ดังนั้นผู้บริหาร ครูหรือบุคลากรในโรงเรียนจึงเป็นส่วนสำคัญที่คอยให้การสนับสนุนทั้งในการทำงาน หรือให้การสนับสนุนทางการด้านศึกษา เพื่อให้นิสิต นักศึกษาประสบความสำเร็จทางการเรียน นอกจากนี้เพื่อนยังเป็นที่พึ่งพาในด้านจิตใจและการช่วยเหลือในทางปฏิบัติ เมื่อนิสิต นักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาทางวิชาการหรืองานวิจัย การได้รับคำแนะนำหรือการสนับสนุนจากเพื่อนสามารถช่วยลดความกดดันและทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง ซึ่งทำให้เพื่อนกลายเป็นกลุ่มสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพศาล แยมวงษ์ (2555) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า การมีเพื่อนที่ดีสามารถช่วยให้การจัดการความเครียดเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการวิจัยความเครียดจากการเรียนของนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ในสาขาที่เกี่ยวกับการบริหารการศึกษา ขณะเป็นครูในสถานศึกษา พบว่า ด้านการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ อยู่ในระดับมากอาจเป็นเพราะการค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ โดยนิสิต นักศึกษายังไม่มีความถนัดในเชิงปฏิบัติด้านการค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ยังไม่มากพอ ดังนั้นหากอาจารย์ต้องการป้องกันไม่ให้นิสิต นักศึกษาที่มีความเครียดมากเกินไป อาจารย์ควรให้นิสิตนักศึกษาได้รับคำแนะนำในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ในเชิงปฏิบัติด้วย เช่น ฝึกวิธีการสืบค้นข้อมูล วิธีการในการจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ โดยเรียงลำดับตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัย โดยมีการติดตามว่านิสิต นักศึกษาสามารถทำได้หรือประสบปัญหาอย่างไร เพื่อจะสามารถช่วยแก้ปัญหาได้ทันเวลาที่ ทำให้นิสิต นักศึกษาไม่มีความกังวลหรือความกลัว นอกจากนี้ นิสิต นักศึกษายังมีความกังวลใจเกี่ยวกับการสอบประมวลความรู้ การสอบปากเปล่า การหาแหล่งตีพิมพ์บทความหรือแหล่งในการนำเสนอบทความ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดสรรเวลาในการทำการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์เป็นเรื่องยาก นิสิต นักศึกษาไม่มีเวลาเพียงพอในการจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระหรือการทำวิทยานิพนธ์ ส่งผลให้เกิดความกังวลว่าจะไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด นำมาซึ่งความเครียดได้

1.2 จากผลการวิจัยความเครียดจากการทำงานในสถานศึกษาของนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ในสาขาที่เกี่ยวกับการบริหารการศึกษา ขณะเป็นครูในสถานศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะ ภาระงานที่นอกเหนือจากการสอน ไม่ว่าจะเป็น งานวิชาการ งานการเงิน งานพัสดุ งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นต้น ทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาจึงควรให้การสนับสนุนด้านการลดเวลาในการทำงาน หรือมอบหมายภาระงานที่น้อยลง หรือไม่มอบหมายให้มาทำงานในวันหยุด ที่นิสิต นักศึกษาต้องใช้เข้าเรียนตามปกติ ทำให้นิสิต นักศึกษาเกิดความเครียดในการจัดสรรเวลา และเกิดความเครียดจากการขาดเรียน

1.3 จากผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการทำงานและความเครียดจากการศึกษาต่อของนิสิต นักศึกษาสาขาบริหารการศึกษา ขณะศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา ในภาพรวมมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง ซึ่งพบว่า ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะ การศึกษาต่อในระดับปริญญาโทขณะทำงานไม่มีเวลามาก เนื่องจากภาระงานต่าง ๆ ทั้งงานในสถานศึกษาและภาระงานจากการศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ทำให้เพื่อนร่วมงานในสถานศึกษาและเพื่อนในมหาวิทยาลัยควรเป็นกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้คำปรึกษาและช่วยกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อีกทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนช่วยลดความเครียด และเป็นการแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ไขปัญหา ดังนั้นข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. สถานศึกษาควรมีการสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างครูที่กำลังศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา กับฝ่ายบริหารของสถานศึกษาเกี่ยวกับหน้าที่ ความรับผิดชอบ ภาระงานต่าง ๆ ในสถานศึกษาในระหว่างการ studia และมีความเห็นชอบในข้อตกลงร่วมกันทั้งสองฝ่าย อีกทั้งแจ้งข้อตกลงดังกล่าวให้กับบุคลากรในสถานศึกษาให้รับทราบร่วมกัน รวมถึงมีการติดตาม สอบถาม ให้ความใส่ใจกับการศึกษาต่อของครู เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือทางด้านต่าง ๆ ได้ เช่น การให้ความช่วยเหลือด้านเวลา งดให้ครูที่กำลังศึกษาต่อทำงานในวันหยุด เนื่องจากทำให้ต้องขาดเรียน หรือไม่มีเวลาในการทำงานจากการศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย รวมถึงการทำวิทยานิพนธ์หรือการศึกษาค้นคว้าอิสระอาจทำข้อตกลงให้ทำงานอื่น ๆ แทนงานที่ต้องทำในวันหยุด การให้ความช่วยเหลือด้านการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย เป็นต้น

2. ทางมหาวิทยาลัยควรมีการออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้นิสิต นักศึกษาได้มีการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การจัดกิจกรรมให้มีการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ ทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเรียนรู้แลกเปลี่ยนความรู้สึก หรือแนวทางการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาทบทวนของผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อการส่งเสริมการพัฒนาตนเองของครู



2.2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการศึกษาต่อของครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในระดับปริญญาโทสาขาการบริหารการศึกษา

2.3 ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษากับความสำเร็จในการพัฒนาตนเองด้วยการศึกษาต่อของครูสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). **คู่มือการบริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานที่เป็นนิติบุคคล**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- ณัฐธิดา สุพรรณภพ. 2559. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงาน คุณภาพชีวิตในการทำงาน การรับรู้คุณค่าของงานและความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน ของบุคลากรสายวิชาการ กรณีศึกษามหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทัศนศิรินทร์ สว่างบุญ. (2561). “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม”. **วารสารบัณฑิตศึกษา**. 12(1): 50-60
- ธัญญารัตน์ จันทระเสนา. (2555). **ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา, มหาวิทยาลัยไพศาล แยมวงษ์. (2555). **การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์** [ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- หยาดพิรุณ พันธุ์ช่วย. 2565. **การจัดการความเครียดของครูในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด -19**. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Farmer R.E., Lynn H.M. & Hekeler, R.W. (1984). **Stress Management for Human Services**. Beverly Hills: Sage publication.
- Jia, Y., & Loo, Y. (2018). **Prevalence and determinants of perceived stress among undergraduate students in a Malaysian University**. *Journal of Health and Translational Medicine*, 21(1), 1-10.