

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม วัยรุ่นเป็น อีกวัยหนึ่งที่ต้องประสบกับความเครียดเช่นเดียวกัน สาเหตุของความเครียด ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว สัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นกังวลปรับตัวปรับใจไม่ทัน ไม่รู้ว่าจะวางตัวอย่างไร การบรรลุวุฒิภาวะทางเพศ ทำให้มีความต้องการทางเพศ อยากรู้ อยากเห็นในเรื่องนี้และต้องการระบายความรู้สึกออกไป แต่ไม่ทราบวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม บางคนอาจหาวิธีการผิดๆ เพียงเพราะอยากลองอยากรู้ ความต้องการอยากเด่น อยากดัง อยากหล่อ อยากสวย อยากรวย แต่ไม่ได้ดังที่ต้องการยิ่งเปรียบเทียบกับเพื่อนแล้วรู้สึกว่ายากกว่า สู้ไม่ได้ก็รู้สึกหงุดหงิด พยายามหาทางออกด้วยวิธีการต่างๆ ที่จะเสริมให้ตนเองเด่นและดัง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีจะรู้สึกมีปมด้อย เพราะคิดว่าฐานะทางเศรษฐกิจเป็นเครื่องมือที่ใช้ซื้อการยอมรับจากเพื่อนๆ เป็นสิ่งเชิดชูตนเองให้เด่นขึ้น มองเห็นว่าสิ่งฟุ่มเฟือยหรือเครื่องใช้ราคาแพงจะทำให้ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม เพราะวัยรุ่นจะตัดสินกันด้วยสิ่งที่เห็นภายนอกเท่านั้น และความคาดหวังของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่มีต่อวัยรุ่นในเรื่องการเรียนล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันมีระดับความเครียดมากกว่าวัยรุ่นในอดีต

เมื่อเกิดความเครียด วัยรุ่นมักแสดงออกมาในลักษณะ การก่อความรุนแรง การเสพสิ่งเสพติด การทำอัตวินิบาตกรรม ดังปรากฏเป็นข่าวในปัจจุบัน มากกว่าการใช้ความคิด พิจารณา หาสาเหตุของปัญหา การกระทำเหล่านี้ได้เป็นปัญหาต่อสังคมและบุคคลรอบข้าง

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้มีแนวคิดที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เนื่องจากนักศึกษาจัดเป็นวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-21 ปี) ประกอบกับคณะวิทยาศาสตร์เป็นคณะที่สอนทางด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี ซึ่งมีความยากในเนื้อหาการเรียน และปัญหาอื่นๆ เช่น การปรับตัวเพื่อเข้ากับเพื่อนและอาจารย์ อาจทำให้เกิดความเครียดอันจะส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจและ การเรียนตามมา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด และวิธีที่ใช้แก้ปัญหาของนักศึกษาอีกด้วย

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดกับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับ เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.2.3 เพื่อศึกษา ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.3 ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

1.4.1 ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.4.2 เก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test - 20, SPST - 20) เป็นเครื่องมือ และ ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยใช้เพศและชั้นปีเป็นชั้นภูมิ

1.4.3 วิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้คือ

วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่และร้อยละใช้วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด และวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียด

การทดสอบความเป็นอิสระ (Chi-Square Test for Independence) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัวและความสัมพันธ์ในครอบครัว กับระดับความเครียดของนักศึกษา และการหาระดับความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์ Cramer's V เมื่อการทดสอบความเป็นอิสระมีนัยสำคัญ

1.4.4 สรุปผลการวิเคราะห์

1.5 สมมุติฐานงานวิจัย

เพศ ชั้นปี สาขาวิชา อายุ ระดับผลการเรียน โรคประจำตัว สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว และ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษา กับระดับความเครียดของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีความสัมพันธ์กัน

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทราบถึงระดับความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.6.2 ทราบถึงปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.6.3 ทราบถึงวิธีที่ใช้แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดของของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เพื่อเป็นข้อมูลในการป้องกัน และแก้ไข ไม่ให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา

1.7 ตัวแปรและนิยามศัพท์เฉพาะ

1.7.1 ตัวแปรต้น

- เพศ
- ชั้นปี คือ ชั้นปี 1 ปี 2 ปี 3 และ ปี 4
- สาขาวิชา คือ สาขาคณิตศาสตร์ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ สาขาเคมี สาขาชีววิทยา สาขาฟิสิกส์ และ สาขาสถิติ
- อายุ
- ระดับผลการเรียน
- โรคประจำตัว
- สถานะการเงินของนักศึกษาหรือครอบครัว
- ความสัมพันธ์ในครอบครัว

1.7.2 ตัวแปรตาม

ระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

1.7.3 นิยามคำศัพท์

ความเครียด (Stress) เป็นสภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลจากการต้องปรับตัว ต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นกดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ ซึ่งสามารถแบ่ง ความเครียด ออกได้ 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับน้อย (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อยๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียด ระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัว ด้วยความเคยชินและการปรับตัว ต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกาย ผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้ บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่า อยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่างๆ ใน ภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิด ความเบื่อหน่าย ท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่างๆ ตามมาได้ง่าย

วัยรุ่น คือ วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ เป็นช่วงที่มีการพัฒนาทางด้านจิตใจจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลง จากสภาพที่ต้องพึ่งพาพ่อแม่และผู้ปกครองไปสู่สภาวะที่ต้องรับผิดชอบ และพึ่งพาตนเอง โดยช่วงอายุของวัยรุ่นจะอยู่ระหว่าง 13-21 ปี

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง