Chula Med Bull Vol. 1 No. 3 May - June 2019; 303 - 313

Original article

Perception of life and stress in undergraduate students of Chulalongkorn University

Kanokwan Pongsayaporn[1]
Puchong Laurujisawat[2,*]

Abstract

Background: There are few studies about the perception of life in Thai students much fewer than those done internationally. It is generally believed that people who understand the perception of life tend to handle stress better than those who do not. Understanding the perception of life helps one reach full potential development, which contributes to advancement of the country.

Objectives: To study the perception of life and stress in undergraduate students of Chulalongkorn University.

Method: A total of 427 undergraduate students in Faculty of Education, Faculty of Psychology, Faculty of Architecture, Chulalongkorn University were recruited after signing their informed consent forms. They were requested to complete 4 questionnaires, namely: 1) Personal information questionnaire; 2) Perception in Life (PIL) and Seeking of Noetic Goals (SONG) ; 3) Suanprung Stress Test - 22 (SPST – 22) a revision version by PaKawat Wongthai and Chaichana Nimnuan; and, 4) Stress Sources Questionnaire. The following data analysis methods are applied, namely —1) descriptive statistics to explain the basics of the sample by using frequency, percent, average and standard deviation; 2) Chi – square; 3) mean ± SD

Results: Most students had low stress level (42.2%) to moderate level (38.9%). Students with high level of perception of life are higher than students with low level of perception of life. Related factors of perception of life were low stress, understanding the lesson, class schedules were appropriate no contradiction with family, satisfied with homes, having a group of friends or closed friends.

Conclusion: Most of Chulalongkorn University's undergraduate students have high perception of life. Relevant agencies should provide support and encouragement to them via education and activities. And also help the students who have severe stress level.

Keywords: Perception in life, stress, undergraduate students.

***Correspondence to:** Puchong Laurujisawat Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand.

Received: April 10, 2018.
Revised: August 20, 2018
Accepted: September 10, 2018

[1]Master of Science, Mental Health, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University
[2]Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

นิพนธ์ต้นฉบับ

การรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กนกวรรณ พงสยาภรณ์[1]
ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์[2]

บทคัดย่อ

เหตุผลของการทำวิจัย: การศึกษาในประเทศไทยเกี่ยวกับการรับรู้ความหมายในชีวิตในกลุ่มนิสิตนักศึกษานั้นยังมีจำนวนน้อย เมื่อเทียบกับการศึกษาในต่างประเทศ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าคนที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสามารถปรับตัวกับความเครียดได้ดีกว่าคนที่ไม่รู้ความหมายในชีวิต การรับรู้ความหมายในชีวิตของตนจึงมีผลต่อการพัฒนาศักยภาพและการใช้ความสามารถอันแท้จริงที่บุคคลนั้นมี อันจะนำไปสู่การพัฒนาระดับประเทศ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาการรับรู้ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี

วิธีการทำวิจัย: เก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2560 ในคณะครุศาสตร์ คณะจิตวิทยา และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จำนวน 427 ราย ขนาดตัวอย่าง (sample size) คำนวณโดยใช้สูตรของยามาเน (Yamane) โดยระดับความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ 95 และมีความคลาดเคลื่อนในการสุ่มเท่ากับ 0.05 ผู้วิจัยจึงประมาณกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 394 ราย จากการสุ่มนี้ได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนที่อาจเกิดขึ้น กลุ่มตัวอย่างจึงมีขนาดประมาณ 434 ราย (สุ่มในแต่ละคณะตามสัดส่วนคณะละ 144 ราย กลุ่มตัวอย่างจึงมี 432 ราย) เก็บจริงได้ 427 ราย โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบด้วยตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบวัดความหมายชีวิตฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย อรัญญา ตุยคำภีร์ ประกอบด้วย 2.1) แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Perception in Life : PIL) 2.2) แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals : SONG) 3. แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) 4. แบบสอบถามแหล่งความเครียด การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ 1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่ออธิบายข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2. วิเคราะห์ปัจจัยเกี่ยวของกับความหมายชีวิตและระดับความเครียดโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ Chi - square 3. ค่าปกติวิสัยโดยวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean ± SD) ของความหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษา: นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 42.2) ถึงปานกลาง (ร้อยละ 38.9) นิสิตที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับสูงมีเป็นจำนวนมากกว่านิสิตที่มีการรับรู้ความหมายชีวิตในระดับต่ำ โดยปัจจัยที่เกี่ยวของกับการรับรู้ความหมายในชีวิต ได้แก่ ความเครียดต่ำ การสามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์เหมาะสม ไม่มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว พอใจสถานที่พักอาศัย และการมีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท

สรุป: นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ใน 4 มีการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับสูง ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวของควรให้การสนับสนุนแนวทางการสร้างเสริมการรับรู้ความหมายในชีวิตแก่นิสิตผ่านทางการศึกษา และกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยและให้การช่วยเหลือนิสิตกลุ่มที่มีความเครียดรุนแรงต่อไป

คำสำคัญ: การรับรู้ความหมายในชีวิต, ความเครียด, นิสิตปริญญาตรี.

[1]นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
[2]ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นิสิตปริญญาตรีอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยรุ่นตอนปลายไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น[1 - 3] จากการศึกษาในมัธยมปลายต่อไปยังระดับมหาวิทยาลัย และก้าวสู่วัยของการทำงาน เป็นช่วงเวลาที่มีการปรับตัวกับบุคคลรอบข้าง ทั้งบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และผู้คนในสังคม[4] เป็นช่วงเวลาของการค้นหา อัตลักษณ์ของตนเองตามทฤษฎีของ อีริคสัน[3] สิ่งซึ่งรบกวนจิตใจที่สุดของช่วงวัยนี้ คือ การไม่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางอาชีพ พวกเขามักประสบปัญหาขาดอิสรภาพในการเลือกกำหนดวิถีชีวิตตนเอง ตามทฤษฎีของ Frankl เรียกว่าอิสรภาพของเจตนารมณ์ (freedom of will) หากการเลือกนั้นปราศจากอิสรภาพของเจตนารมณ์แล้ว การเลือกนั้นอาจนำไปสู่ความขัดแย้งภายในใจหรือความเครียดได้ ซึ่งการเรียนมหาวิทยาลัย เป็นสถานการณ์หนึ่งในชีวิตวัยรุ่นที่ต้องผ่านการเลือกรับรู้ความรู้สึก และอิสรภาพของเจตนารมณ์ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาผ่านเจตนารมณ์สู่ความหมาย (will to meaning) คือความปรารถนาเดิม และไปสู่ความหมายในชีวิต (meaning of life)[5] สถานการณ์แต่ละอย่างในชีวิต เป็นเครื่องท้าทายสำหรับทุกคน ชีวิตจะตั้งคำถามแต่ละคนว่ามีความหมายอย่างไร ซึ่งคน ๆ นั้นจะตอบชีวิตได้ก็โดยการใช้ชีวิตของเขาตอบคำถามนั้น ผ่านการตัดสินใจและการแสดงความรับผิดชอบ[6] ความหมายในชีวิตจึงเป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่ เป็นบางสิ่งที่บุคคลเติมเข้าไปในใจและเป็นสิ่งที่ดึงเขาให้มีกำลังใจดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงบุคคลให้สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัวเขา ในลักษณะของการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่น ผ่านสัมพันธภาพต่อผู้คนรอบตัว และผ่านการมีทัศนะต่อชีวิตที่เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้[5]

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าคนที่รู้ความหมายในชีวิตสามารถปรับตัวกับความเครียดได้ดีกว่าคนที่ไม่รู้ความหมายในชีวิต[7, 8] จากการศึกษาพบว่านิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีเป้าหมายและแรงจูงใจด้านการเรียนสูงและนิสิตมากกว่าร้อยละ 50 ให้คุณค่าเรื่องการเรียนเป็นเป้าหมายหลักในชีวิต[9] มีข้อสันนิษฐาน ว่าความพยายามมุ่งสู่ความสำเร็จขณะที่ยังไม่บรรลุเป้าหมายนี้จะทำให้เกิดความคับข้องใจและความเครียดได้[9] จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น และมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันตามคณะและชั้นปี[10 - 14] ความหมายในชีวิตและความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงเป็นเรื่องที่น่าศึกษาวิจัยเพื่อสุขภาพจิตของบุคคลวัยนิสิตนักศึกษา

วิธีการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง (crossectional descriptive research) ซึ่งใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการศึกษา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีอายุ 18 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ตั้งแต่ระดับชั้นปีที่ 1 ถึงระดับชั้นปีที่ 4 ในปีการศึกษา 2560 มีความสมัครใจ ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาและสามารถตอบแบบสอบถามได้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ซึ่งสุ่มนิสิตเป็นคณะ โดยสุ่มตามกลุ่มที่ลง ทะเบียน ได้ 3 คณะ คือ คณะครุศาสตร์ , คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะจิตวิทยา จำนวนรวม 427 ราย แบบสอบถามที่ใช้มีทั้งหมด 4 ส่วนประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วย อายุ, เพศ, คณะ, ระดับชั้นปี, ผลการเรียน, งานอดิเรก, การเป็นสมาชิกชมรมในมหาวิทยาลัย, การปฏิบัติศาสนกิจ, การเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม, ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ, ความคาดหวังด้านอาชีพหลังจบการศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบวัดความหมายชีวิตฉบับภาษาไทย ซึ่งแปลโดย อรัญญา ตุ้ยคำภีร์ ประกอบด้วย

2.1) **แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต** (perception in life: PIL) จำนวน 20 ข้อพัฒนาโดย Crumbaugh และ Maholick (1946) เพื่อใช้ประเมินการรับรู้เป้าหมายและความหมาย

ในชีวิตตามแนวทฤษฎี Logotherapy แบบวัด PIL ลักษณะแบบวัดเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (rating scale) 7 ระดับ

2.2) แบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals : SONG) จำนวน 20 ข้อ พัฒนาโดย Crumbaugh (1975) เพื่อใช้ประเมินแรงจูงใจแสวงหาเป้าหมายและความหมายในชีวิต ลักษณะแบบวัดเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (rating scale) 7 ระดับ

มาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตฉบับภาษาไทยมีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับที่เป็นที่ยอมรับและเชื่อถือได้ คือมีค่าสูงประมาณ 0.8 หรือมากกว่า ซึ่งค่าความเที่ยงแบบวัด PIL และ แบบวัด SONG ฉบับภาษาไทย ได้แก่ ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในตามสูตรการหาค่าแอลฟาของคอนบาคเท่ากับ 0.84 และ 0.79 ตามลำดับ

การแปลผลแบบวัดความหมายชีวิตฉบับภาษาไทย ประกอบด้วย แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (perception in life : PIL) จำนวน 20 ข้อคะแนนเต็ม 140 คะแนน และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (Seeking of Noetic Goals : SONG) จำนวน 20 ข้อคะแนนเต็ม 140 คะแนนโดยผลรวมที่ได้แบ่งออก เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ค่า PIL สูง	ค่า SONG สูง	มีความมุ่งหวังในชีวิตมาก
ค่า PIL สูง	ค่า SONG ต่ำ	เป็นผลดี,มีความมุ่งหวังในชีวิต
ค่า PIL ต่ำ	ค่า SONG สูง	เกิดความคับข้องใจ (ภาวะตึงเครียดระหว่างสิ่งที่เป็นอยู่และสิ่งที่ควรเป็น)
ค่า PIL ต่ำ	ค่า SONG ต่ำ	ไม่มีความมุ่งหวังในชีวิต

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) จำนวน 22 ข้อ เป็นเครื่องมือที่ปรับปรุงและพัฒนามาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง (ฉบับดั้งเดิม) 20 ข้อ ของ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา โดย ภควัต วงศ์ไทย และชัยชนะ นิ่มนวล[15] ได้ค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.90 การแปลผลแบบวัดความเครียดสวนปรุงฉบับปรับปรุงแล้วมีทั้งหมด 22 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 220 คะแนน โดยผลรวมที่ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์เดิม ฉบับ 20 ข้อดังนี้

คะแนน 0 – 53	แปลว่า	เครียดน้อย
คะแนน 54 – 93	แปลว่า	เครียดปานกลาง
คะแนน 94 – 139	แปลว่า	เครียดสูง
คะแนน 140 ขึ้นไป	แปลว่า	เครียดรุนแรง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแหล่งความเครียด เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย นภัสกร ขันธควร และ ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร[14] พัฒนาขึ้นโดยให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ตอบคำถามเกี่ยวกับแหล่งความเครียดที่นิสิตอาจพบในขณะเรียนมหาวิทยาลัย ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ โดยแบ่งแหล่งความเครียดเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

โครงการศึกษาวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการวิจัยและจริยธรรมวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เลขที่ 215/60)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่ออธิบายข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ปัจจัยเกี่ยวข้องกับความหมายชีวิตและระดับความเครียด โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ Chi - square และค่าปกติวิสัยโดยวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย (mean ± SD) ของความหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคลของนิสิต

นิสิตที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.3 มีช่วงอายุตั้งแต่ 18 - 24 ปี โดยพบที่อายุมากกว่า 20 ปีในสัดส่วนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.5 ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีผลการเรียนมากกว่า 3.50

คิดเป็นร้อยละ 47.8 ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ส่วนใหญ่ไม่มีแฟน คิดเป็นร้อยละ 76.6 งานอดิเรกส่วนใหญ่เล่นดนตรี คิดเป็นร้อยละ 33.5 นิสิตไม่เข้าร่วมชมรมในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 74.2 และร้อยละ 25.8 ตามลำดับ ส่วนใหญ่นิสิตไม่ได้เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม คิดเป็นร้อยละ 78.9 มีการปฏิบัติศาสนกิจ คือ ทำบุญตักบาตร คิดเป็นร้อยละ 34.2 ด้านความคาดหวังหลังเรียนจบ พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความคาดหวังด้านอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 77.8 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1. จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n = 427)	**จำนวน (ราย)**	**ร้อยละ**
เพศ		
ชาย/หญิง	144/283	33.7/66.3
อายุ		
18/19/20/>20 ปี	51/97/119/160	11.9/22.7/27.9/37.5
คณะที่ศึกษา		
คณะจิตวิทยา/คณะครุศาสตร์/คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	142/143/142	33.3/33.5/33.3
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1/2/3/4	98/122/106/101	23.0/28.6/24.8/23.7
ผลการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) (n = 321) mean (SD):min - max	3.28 (0.37)	2.12 - 3.99
≤ 2.5/2.51 - 3.00/3.01 - 3.50/>3.50	9/77/137/98	2.8/24.0/42.7/30.5
งานอดิเรก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	97	22.7
มี	330	77.3
เล่นดนตรี	143	33.5
อ่านหนังสือ	98	23.0
ดูหนัง	88	20.6
เล่นเกม	62	14.5
วาดรูป	56	13.1
ออกกำลังกาย	33	7.7
ถ่ายภาพ	14	3.3
อื่น ๆ	39	9.1
ชมรมในมหาวิทยาลัย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	317	74.2
มี	110	25.8
ชมรมดนตรี	29	6.8
ชมรมกีฬา	24	5.6
ชมรมถ่ายภาพ	11	2.6
ชมรมอาสาสมัคร	9	2.1
อื่น ๆ	53	12.4

ตารางที่ 1. (ต่อ) จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ลักษณะทั่วไปของนิสิต (n = 427)	**จำนวน (ราย)**	**ร้อยละ**
อาสาสมัครช่วยเหลือสังคม		
ไม่มี/มี	337/90	78.9/21.1
การปฏิบัติศาสนกิจ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	208	48.7
มี	219	51.3
ทำบุญตักบาตร	146	34.2
สวดมนต์	69	16.2
เข้าวัดฟังธรรม	40	9.4
เข้าโบสถ์	10	2.3
ละหมาด	5	1.2
อื่น ๆ	19	4.4
ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ		
มีแฟน/ไม่มีแฟน	99/327	23.2/76.6
ความคาดหวังหลังเรียนจบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มี	95	22.2
มี	332	77.8
มีงานทำ	75	17.6
ครู	67	15.7
สถาปนิก	46	10.8
ธุรกิจส่วนตัว	33	7.7
นักจิตวิทยา	18	4.2
เรียนต่อ	18	4.2
อื่น ๆ	104	24.4

การวิเคราะห์คะแนนความหมายชีวิตของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พบว่านิสิตตอบแบบสอบถามโดยได้คะแนนรวมแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) จำนวน 325 ราย มากกว่าแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) จำนวน 102 ราย คิดเป็นร้อยละ 76.1 (PIL > SONG) และ 23.9 (SONG > PIL) ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างค่าแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต PIL และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต SONG ระดับความเครียด และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทั่วไปของนิสิตกับค่าคะแนนความหมายในชีวิตที่ในสถิติ แต่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 2. ระดับความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระดับความเครียด (n = 423)	**จำนวน (ราย)**	**ร้อยละ**
เครียดต่ำ	180	42.6
เครียดปานกลาง	166	39.2
เครียดสูง	68	16.1
เครียดรุนแรง	9	2.1

ตารางที่ 3. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

ระดับความเครียด	**เด่นด้าน** PIL n (%)	**เด่นด้าน** SONG n (%)	X^2	*P* – value
ระดับความเครียด			77.84	< 0.001 **
เครียดน้อย	167 (92.8)	13 (7.2)		
เครียดปานกลาง	121 (72.9)	45 (27.1)		
เครียดสูง	33 (48.5)	35 (51.5)		
เครียดรุนแรง	1 (11.1)	8 (88.9)		

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

พบความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดเกี่ยวกับการไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน, ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม, มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว, ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัยและไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท กับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$ (ตารางที่ 4)

อภิปรายผล

1. ระดับความหมายในชีวิตของนิสิต

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงในจำนวนที่มากกว่านิสิตที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของอรัญญา ตุ้ยคัมภีร์[9] พบว่านักศึกษาไทยมีแรงจูงใจค้นหาเป้าหมายและความหมายในชีวิตสูง อาจเนื่องมาจากสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีลักษณะเป็นสังคมเปิดต่อประชาคมโลก สังคมที่เปิดกว้างนี้มีผลให้ผู้คนมีการแข่งขันและมุ่งความสำเร็จสูง ซึ่งลักษณะกระแสสังคมดังกล่าวอาจมีผลต่อการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาให้มุ่งสู่ความสำเร็จสูงด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Higher Education Research Institute[16]

พบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการแสวงหาในเรื่องความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นอันดับต้น

ด้านแหล่งความเครียด การไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิทสัมพันธ์กับค่าการรับรู้ความหมายชีวิต โดยนักศึกษาที่มีการรับรู้ความหมายชีวิตสูงจะมีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท สอดคล้องกับการศึกษาของ Molasso WR. [17] พบว่ากิจกรรมที่นักศึกษามีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ด้านบวกต่อการพัฒนาความมุ่งหวังในชีวิต

ตารางที่ 4. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างแหล่งความเครียดของนิสิตกับค่าความเด่นของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) และแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG)

แหล่งความเครียดของนิสิต	**เด่นด้าน** PIL n (%)	**เด่นด้าน** SONG n (%)	X^2	P – value
(ด้านการเรียน)				
ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน			10.257	0.001 *
ใช่	131 (68.6)	60 (31.4)		
ไม่ใช่	191 (82.0)	42 (18.0)		
ตารางเรียนในแต่ละสัปดาห์ไม่เหมาะสม			5.617	0.018 *
ใช่	81 (68.1)	38 (31.9)		
ไม่ใช่	241 (79.0)	64 (21.0)		
(ด้านครอบครัว)				
มีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว			7.887	0.005 *
ใช่	30 (60.0)	20 (40.0)		
ไม่ใช่	292 (78.1)	82 (21.9)		
(ด้านสิ่งแวดล้อม)				
ไม่พอใจในสถานที่พักอาศัย			6.327	0.012 *
ใช่	68 (66.7)	34 (33.3)		
ไม่ใช่	254 (78.9)	68 (21.1)		
(ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น)				
ไม่มีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนสนิท			5.021	0.025 *
ใช่	13 (56.5)	10 (43.5)		
ไม่ใช่	309 (77.1)	92 (22.9)		

*$P < 0.05$, **$P < 0.01$

2. ระดับความเครียดของนิสิต

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดรวมระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ[12] พบว่าระดับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาพรวมอยู่ในระดับที่ปานกลางค่อนข้างต่ำ แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของนภัสกร ขันธควร[14] พบว่านิสิตมีสัดส่วนที่เครียดในระดับรุนแรงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.1 อาจเป็นไปได้ว่าเกณฑ์ในการประเมินผลความเครียดแตกต่างกันโดยของนภัสกร ขันธควร ใช้เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่างานวิจัยชิ้นนี้ และกลุ่มตัวอย่างที่เลือกใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นคณะสายสังคมศาสตร์ ไม่ได้รวมคณะสายวิทยาศาสตร์ เช่น แพทย์ วิศวะ เป็นต้น

ด้านระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับค่าการรับรู้ความหมายในชีวิต โดยนิสิตที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับสูงจะพบว่ามีความเครียดต่ำเป็นจำนวนร้อยละ 92.8 (167 ราย) ส่วนผลที่พบว่าคนที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับสูงจะเครียดน้อยกว่าคนที่มีการรับรู้ความหมายในชีวิตระดับต่ำ จากผลที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Park J. และคณะ [7] พบว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีค่าความหมายในชีวิตสูง การเข้าใจความหมายชีวิตช่วยป้องกันความเครียดได้ และสอดคล้องกับ

Guzman A. [18] โดยการศึกษาตั้งสมมติฐานไว้ 3 ข้อได้แก่ 1) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) จะสัมพันธ์กับด้านบวกมากและด้านลบน้อยต่อสุขภาพจิต 2) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) สัมพันธ์กับการรับรู้ความเครียดน้อย และ 3) จุดมุ่งหมายในชีวิต (PIL) ช่วยลดผลกระทบของความเครียดในด้านลบที่เพิ่มขึ้นของสุขภาพจิตและเพิ่มสุขภาพจิตในด้านบวก ผลที่ได้ คือ การวิเคราะห์แบบถดถอยแสดงให้เห็นถึงการทดสอบสมมติฐานทั้งในกลุ่มตัวอย่างหลักและกลุ่มตัวอย่างย่อย ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง และเชื้อชาติ ผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 และ 2 แต่ไม่สัมพันธ์กับสมมติฐานที่ 3 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Bano A. [19] พบว่าการรับรู้ความหมายในชีวิตจะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีและความเครียดที่ลดลงของนักศึกษา

สรุป

นิสิตมีระดับค่าคะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต PIL มากกว่าแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต SONG คิดเป็นร้อยละ 76.1 และ 23.9 ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ยของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL) เท่ากับ 100.23 ± 15.21 และค่าเฉลี่ยของแบบวัดแรงจูงใจค้นหาความหมายในชีวิต (SONG) เท่ากับ 87.13 ± 13.15 ความเครียดรวมของนิสิตทั้งหมด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 64.22 นิสิตมีความเครียดต่ำร้อยละ 42.6 เครียดปานกลางร้อยละ 39.2 เครียดสูงร้อยละ 16.1 และเครียดรุนแรงร้อยละ 2.1

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

การที่ศึกษาเฉพาะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติต่างจากมหาวิทยาลัยอื่น ๆ คือ มีการแข่งขันทางการเรียนสูง และเป็นมหาวิทยาลัยในเมืองใหญ่ อาจมีความโน้มเอียงของลักษณะกลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 18 ปีขึ้นไป ไม่ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กวัยรุ่น ซึ่งอาจมีแนวโน้มที่เกิดความหมายชีวิตและความเครียดได้ การที่เลือกศึกษาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายทำให้ได้เฉพาะกลุ่มนิสิตคณะครุศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และคณะจิตวิทยา จึงไม่สามารถนำผลการศึกษาไปเป็นตัวแทนของนิสิตนักศึกษาทั้งหมดได้ การออกแบบการทดลองเป็นแบบพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งทำให้อธิบายได้เพียงแค่เชิงความสัมพันธ์ แต่ไม่สามารถอธิบายเป็นสาเหตุของความเครียดได้

ข้อเสนอแนะ

1. อาจศึกษาเรื่องความหมายชีวิตและความเครียด รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้ศึกษาในการศึกษานี้ของนิสิตชั้นปีที่ 1 - 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี เพื่อหารายละเอียดเพิ่มเติมนำ ไปเป็นแนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาความหมายในชีวิตและความเครียดที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

2. อาจศึกษาเปรียบเทียบในด้านความหมายชีวิตและความเครียดกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนหรือมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด และนำมาเปรียบเทียบหรือรวมข้อมูลเพื่อให้สามารถเป็นตัวแทนของประชากรโดยรวมทั้งหมดของประเทศได้

3. ส่งเสริมให้นิสิตมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ด้านบวกต่อการพัฒนาความหมายในชีวิต เช่น การทำกิจกรรมกับเพื่อน ใช้เวลากับเพื่อน เข้าร่วมงานสังสรรค์ ทำกิจกรรมสังคม ทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยและการทำกิจกรรมนอกมหาวิทยาลัย เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเจ้าหน้าที่คณะครุศาสตร์ และสถาปัตยกรรมศาสตร์ ประสานงานและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล รวมถึงเจ้าของแบบสอบถามทุกท่านที่อนุญาตให้ใช้แบบสอบถามในการทำวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส; 2556.
2. อลิสา วัชรสินธุ. ขั้นตอนการพัฒนาการของวัยรุ่น. ใน: บุรณี กาญจนถวัลย์, พีรพนธ์ ลือบุญธวัชชัย บรรณาธิการ. พฤติกรรมมนุษย์และความผิดปกติทางจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547. หน้า 33-61.
3. นพมาศ อุ้งพระ. ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2546.
4. Fabry JB, Bulka RP, Sahakian WS. Finding meaning in life: Logotherapy. London: Jason Aronson; 1995.
5. อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์. จิตบำบัดแนวความหมายในชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
6. วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล. Man's search for meaning. อรทัย เทพวิจิตร, ผู้แปล. มนุษย์ ความหมายและค่ายกักกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: โอ้พระเจ้าพับลิชชิ่ง; 2549.
7. Park J, Baumeister RF. Meaning in life and adjustment to daily stressors. Journal of Positive Psychology [Internet]. 2017 [cited 2017 Nov 17]; 12:4 Available from: doi:10.1080/17439760. 2016.1209542.
8. Bas V, Hamarta E, Koksal O. The correlations between the meaning of life, depression, stress and anxiety among university students [Internet]. 2014 [cited 2017 Nov 17]. Available from: www.uav.ro/jour /index.php/app/article/download/413/441.
9. อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์. การพัฒนามาตรวัดความมุ่งหวังในชีวิตของนักศึกษาไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2544 [เข้าถึงเมื่อ 2 ธ.ค. 2559]. เข้าถึงได้จาก: http://www.dmh.go.th/abstract/pdf/0000249.pdf.
10. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. การประชุมวิชาการครั้งที่ 3: กลยุทธการจัดการความเครียดในแนวตะวันออก. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2546
11. วรินทร รามสูต. แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต].กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
12. ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. การประชุมวิชาการ: การผสมผสานแนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
13. ปณิธิตา เอมอ่อง. แหล่งความเครียดของนิสิตนักศึกษาชั้นปริญญาตรีปีสุดท้าย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต]. กรุงเทพ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
14. นภัสกร ขันธควร. ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย;2558.
15. ภควัต วงศ์ไทย. ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2557.
16. Higher Education Research Institute. The spiritual life of college students. A national study of college students' search for meaning and purpose. [Major's Thesis]. University of California [Internet]. 2003 [cited 2017 Nov 17]. Available from: https://www.sonoma.edu/users/m/mccabel/Spiritual LifeCollege StudentsFullReport2012.pdf.

17. Molasso WR. Exploring Frankl's purpose in life with college students. Journal of College and Character. [Internet]. 2006 [cited 2017 Nov 17] ;7:1-10. Available from:doi: 10.2202/1940-1639.1502.
18. Guzman A. The role of perceived stress in the relationship between purpose in life and mental health [Internet]. 2017 [cited 2017 Nov 17]. Available from:http://digitalrepostory.unm.edu/psy_etds/206
19. Bano A. Impact of meaning in life on psychological well being and stress among university students [Internet]. 2014 [cited 2017 Nov 17]. Available fromhttp://www.existenzanalyse.org/uploads.