

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์จากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้เกิดปฏิกิริยาที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น เกิดความสับสน ความไม่พึงพอใจ ความคับข้องใจ ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อถูกสะสมไว้นาน ๆ โดยไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะแสดงออกในรูปลักษณะของความเครียด ความเครียดนับว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุด (ถาวรจิต สุนทราภิรมย์สุข, 2538, หน้า 35) ความเครียดเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย เพราะสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีภาวะการแข่งขันสูง การดำรงชีวิตได้รับแรงกดดันหลายด้าน การที่จะมีชีวิตอยู่ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดและต้องใช้ความพยายามอย่างมาก จึงจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นที่ยอมรับของสังคม ภาวะแรงกดดันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมนั้นก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นภาวะที่ไม่สมดุลภายในตัวบุคคล (จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา, 2537, หน้า 10) นอกจากนั้นยังเป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวพร้อมที่จะเผชิญภัยสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่ง อันไม่พึงประสงค์ ซึ่งสถานการณ์หรือความกดดันนั้น ๆ หนักหรือเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติที่บุคคลจะแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลงได้ (สุจริต สุวรรณชีพ, 2531, หน้า 95)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเครียดส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนเรานำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่ร้ายแรง เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า และปัญหาการฆ่าตัวตาย ที่นับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น อาจนำไปสู่การเป็นโรคทางกายต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น (คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2540, หน้า 317) ดังนั้นคนที่มีสุขภาพจิตที่ดีหรือคนที่ไม่มี ความเครียดนั้นถือว่าเป็นคนที่มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่มุ่งเน้นว่า คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาทุกสิ่งทุกอย่าง และสามารถพัฒนาศักยภาพของคนได้อย่างครบองค์รวม คือ ได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า “...คนที่มีสุขภาพดี มิใช่เพียงการไร้โรคหรือพิการเท่านั้น หากแต่รวมถึงสภาวะความผาสุกของร่างกาย จิตใจ และสังคม อีกด้วย...”

ผู้ศึกษาได้เลือกที่จะศึกษานักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ซึ่งพักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2543 เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ยังเป็นวัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว การที่เข้ามาศึกษาในสถาบันใหม่ บรรยากาศปีแรกเต็มไปด้วยการแข่งขัน และนักศึกษาปีที่ 1 ที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ต้องประสบกับปัญหาการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมใหม่ บทบาทชีวิตเดิมเริ่มเปลี่ยนไป จากการเป็นบุตรที่เคยอาศัยอยู่กับบิดามารดาที่บ้าน ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดี กลายเป็นต้องอาศัยอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย ซึ่งเต็มไปด้วยกฎ ระเบียบ และต้องช่วยเหลือตัวเอง ทำให้ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ทั้งเพื่อน รุ่นพี่ และแม่บ้านหอพัก รวมทั้งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องศึกษาในมหาวิทยาลัยตั้งแต่เช้าถึงเย็น เมื่อถึงเวลาประมาณ 17 นาฬิกา รุ่นพี่ก็จะให้รุ่นน้องนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ไปซ้อมร้องเพลงเชียร์ที่คณะพยาบาลศาสตร์ ซึ่งอยู่ในบริเวณโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ทำให้นักศึกษาใหม่เกิดความลำบากในการเดินทาง เกิดความเครียด ในการที่จะต้องรีบเร่งเดินทาง จะเห็นได้ว่าสภาพการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเครียดได้

ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษา ระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 132 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้ศึกษาจะศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล 3 ด้านคือ ด้านชีวิตการอยู่หอพักนักศึกษา ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านกิจกรรมนักศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด หมายถึง ความกดดันที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวายใจ ทำให้บุคคลเสียภาวะสมดุลของตนทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ อันเนื่องมาจากด้านชีวิตการอยู่หอพักนักศึกษา ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านกิจกรรมนักศึกษา

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543

หอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายถึง หอพักนักศึกษาที่อยู่ในความรับผิดชอบของ กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประกอบด้วย หอพักนักศึกษายาย 1 ถึง 7 และ หอพักนักศึกษาหญิง 1 ถึง 8

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหาร อาจารย์ผู้สอน ผู้ปกครอง และนักศึกษารุ่นพี่ ทราบถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด เพื่อหาทางป้องกัน หลีกเลี่ยง ลด และแก้ไขความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่