

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประชากร

ประชากรที่ใช้การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 132 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับผลการเรียน สถานภาพของบิดา สถานภาพของมารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อาชีพบิดา อาชีพมารดา

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษา ใช้แบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ด้านชีวิตการอยู่หอพัก ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 22 ข้อ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

การสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยศึกษาหลักการวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่างๆ แล้วดำเนินการสร้างแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) หลังจากนั้นได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยได้ปรึกษากับประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระและผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากร จำนวน 30 คน คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Cocfficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

เท่ากับ 0.78 แล้วจึงนำไปเก็บข้อมูลจากประชากร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากอาจารย์ผู้ควบคุมหอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทดลองใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ชั้น ปีที่ 1 จำนวน 30 คน ในวันที่ 20 ธันวาคม 2543 และทำหนังสือจากประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งการแจกแบบสอบถามนั้นกระทำระหว่างเดือนมกราคม 2544

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS FOR WINDOWS ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ และร้อยละ

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนักศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (μ)

และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 90.15 มีอายุ 19 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 68.94 มีผลการเรียนเฉลี่ย 2.00 – 2.99 จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 65.15 บิคายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 93.94 มารดายังมีชีวิตอยู่ จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 97.73 ส่วนใหญ่บิดามารดาสมรสและอาศัยอยู่ร่วมกันจำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 85.60 บิคามีอาชีพรับราชการ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 34.85 ส่วนมารดามีอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 31.82

2. ระดับความเครียดของนักศึกษา ความเครียดของนักศึกษา โดยรวมนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับความเครียดเล็กน้อย จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 71.97 รองลงมาได้แก่ ไม่มี ความเครียด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 12.12 มีความเครียดปานกลาง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 11.36 ส่วนนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมาก มีน้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.55

3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

3.1 ด้านชีวิตการอยู่หอพักนักศึกษา โดยรวม นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.53$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การปฏิบัติงานของอาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก ($\mu = 3.97$) กฎระเบียบของหอพัก ($\mu = 3.89$) ความสงบภายในหอพัก ($\mu = 3.65$) และนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ความสะอาดของร้านอาหารในหอพัก ($\mu = 2.44$) นอกนั้น นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.74-3.13$)

3.2 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม โดยรวม นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.78$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ความสัมพันธ์กับรุ่นพี่ในหอพัก ($\mu = 3.85$) และ ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอนวิชาต่าง ๆ ในคณะพยาบาลศาสตร์ ($\mu = 3.68$)

นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ ความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก ($\mu = 2.41$) และความสัมพันธ์กับเพื่อนในคณะพยาบาลศาสตร์ ($\mu = 2.14$)

นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา หรือ ผู้ปกครอง ($\mu = 1.27$)

นอกนั้น นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.14-2.97$)

3.3 ด้านกิจกรรมนักศึกษา โดยรวม นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.27$)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ กิจกรรมรับน้องใหม่ของคณะพยาบาลศาสตร์ ($\mu = 4.57$)

รองลงมานักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับมาก ได้แก่ กิจกรรมร้องเพลงเชียร์ ($\mu = 4.41$) กิจกรรมกีฬา ($\mu = 4.23$) กิจกรรมรับน้องใหม่ของหอพัก ($\mu = 3.88$) และกิจกรรมรับน้องขึ้นคอยของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ($\mu = 3.78$)

นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ กิจกรรมวันไหว้ครู ($\mu = 2.97$) และกิจกรรมค่ายวิชาการ ($\mu = 2.64$)

นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อย ได้แก่ กิจกรรมค่ายอาสาพัฒนา ($\mu = 2.35$) และกิจกรรมวันเด็ก ($\mu = 2.20$)

ส่วนนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ กิจกรรมผู้บำเพ็ญประโยชน์ ($\mu = 1.64$)

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษา (เพิ่มเติม)

4.1 ด้านชีวิตการอยู่หอพักนักศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการให้ลดจำนวนนักศึกษาที่พักในหอพัก จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 30.30 รองลงมาได้แก่ต้องการเพิ่มโทรศัพท์ภายในหอพักทุกชั้น จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 22.73 ต้องการให้มียามรักษาการณ์เฝ้าหน้าหอพักในเวลากลางคืน จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 18.94 ส่วนนักศึกษาต้องการให้เพิ่มโทรศัพท์สาธารณะในบริเวณหอพัก มีน้อยที่สุด จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 15.91

4.2 ด้านสัมพันธภาพทางสังคม นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า อาจารย์ผู้ควบคุมหอพักเข้มงวดเกินไป จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 61.36 รองลงมา ได้แก่ อาจารย์ผู้สอนบางคนตำหนินักศึกษาต่อหน้าเพื่อน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 15.91 ส่วนนักศึกษามีความเห็นว่า ผู้ปกครองไม่เข้าใจตัวนักศึกษา มีน้อยที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.27

4.3 ด้านกิจกรรมนักศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า กิจกรรมมีมากเกินไปทำให้เป็นผลเสียต่อการเรียน จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 62.88 รองลงมาได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมควรให้สมัครใจไม่ควรบังคับ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 15.91 ควรจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้แสดงออก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 13.64 ส่วนควรให้ทุนการศึกษาแก่นักศึกษาด้านกิจกรรมดีเด่น มีน้อยที่สุด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30

อภิปรายผล

1. ระดับความเครียดของนักศึกษา

จากผลการวิจัย พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับความเครียดเล็กน้อย (ร้อยละ 71.97) รองลงมาไม่มีความเครียด (ร้อยละ 12.12) มีความเครียดปานกลาง (ร้อยละ 11.36) และมีนักศึกษาที่มีความเครียดสูงมาก (ร้อยละ 4.55) จากความรู้สึกรู้สึกหรือพฤติกรรมความเครียดของนักศึกษาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า โดยรวมนักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับความเครียดเล็กน้อย ซึ่ง Janis (1952, p. 13) ได้กล่าวว่าความเครียดเล็กน้อยเป็นความเครียดที่อยู่ในระดับต่ำ และสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น อาจนายเพียงเสี้ยววินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น ขึ้นอยู่กับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดในชีวิต สอดคล้องกับ Frain & Valiga (1981, pp. 61-68) กล่าวถึงความเครียดระดับเล็กน้อย ว่าเป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มาคุกคามพบพาน ๆ ครั้ง เช่น เหตุการณ์สำคัญ ๆ การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานหรือศึกษาต่อ ความเครียดระดับนี้ช่วยให้คนเรากระตือรือร้นตื่นตัว ปฏิบัติหน้าที่แสดงออกมาเป็นลักษณะความวิตกกังวล ส่วนกรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 19-23) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับเล็กน้อย และความตึงเครียดในระยะเวลาไม่นานจนเกินไป จะเป็นตัวกระตุ้นให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น แต่ถ้าหากพิจารณาคัดแยกจำนวนนักศึกษาจะพบว่า มีนักศึกษบางส่วนมีความเครียดมาก จนอาจมีปัญหา ดังจะสังเกตได้จากปฏิกริยาหรืออาการที่แสดงออกของนักศึกษา เช่น มีอาการหงุดหงิด นอนหลับง่าย เกิดความวิตกกังวล เกิดอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Miller (1972, pp. 338-339) ที่ได้กล่าว เมื่อบุคคลมีความเครียดจะมีปฏิกริยาตอบสนองหลายลักษณะ โดยทางอารมณ์ จะมีการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ อารมณ์โกรธ เศร้า วิตกกังวล ส่วน Selye (1965, p. 64) กล่าวว่าปฏิกริยาของบุคคลที่ต่อต้านความเครียดมี 3 ระยะ คือ ระยะอันตราย ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง ซึ่งผลการศึกษาเกี่ยวกับปฏิกริยาของบุคคลดังกล่าว เป็นสิ่งที่ฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องให้ความสำคัญ เพื่อลด และแก้ไขปัญหความเครียด แม้ว่าจะเป็นความเครียดที่เกิดจากนักศึกษบางส่วนเท่านั้น

2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา

ด้านชีวิตการอยู่หอพักนักศึกษา โดยรวมมีผลให้นักศึกษาเกิดความเครียดในระดับปานกลาง ($\mu = 3.20$; $\sigma = 0.39$) เมื่อพิจารณารายละเอียดแล้ว พบว่าเรื่องการปฏิบัติงานของอาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก กฎระเบียบของหอพัก และความสงบของหอพัก ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.65-3.97$ ตามลำดับ) จะเห็นว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาที่อยู่ช่วงวัยรุ่นซึ่งชอบความเป็นอิสระ ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดสูง ซึ่งสอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 35-39) ที่สรุปว่าความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ และบรรทัดฐานทางสังคมที่เข้มงวด

ตลอดจนการเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้บุคคลเกิดความเครียด

ด้านสัมพันธภาพทางสังคม โดยรวมมีผลทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 2.78$) ซึ่งถือว่าไม่สูงมากนักเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยด้านอื่น เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะเห็นว่า นักศึกษามีความเครียด หรือมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์กับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง อยู่ในระดับน้อยที่สุด ($\mu = 1.27$) ซึ่งสอดคล้องกับ Jalowice (1981, อ้างใน อนุสรณ์ วีระพงษ์, 2541, หน้า 14) ที่กล่าวว่า สัมพันธภาพในครอบครัว (Family Relation) มีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ให้กำลังใจ ปลอบใจ ถ้าสัมพันธภาพของบุคคลกับบุคคลข้างเคียงดี ได้รับการประคับประคองช่วยเหลือจะทำให้ความเครียดลดลงได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า สัมพันธภาพทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความเครียดของบุคคลเป็นอย่างมาก

ด้านกิจกรรมนักศึกษาโดยรวม มีผลทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดอยู่ระดับปานกลาง ($\mu = 3.37$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว จะพบว่านักศึกษามีความเครียดทุกระดับ จากน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด ($\mu = 1.64-4.57$) ตามลำดับ อย่างไรก็ตามสถานศึกษาทุกแห่งยังต้องมีการจัดกิจกรรม ซึ่ง Dewey (อ้างใน Jacobson, 1963, p. 272) ซึ่งเป็นนักการศึกษาได้ให้ข้อคิดว่าการศึกษาคือการรวบรวมประสบการณ์ ซึ่งประสบการณ์นี้หมายถึงผลจากการที่บุคคลได้สัมผัสและใช้ชีวิตในสิ่งแวดล้อม และมนุษย์เป็นสัตว์สังคม เมื่ออยู่ร่วมกันจะต้องมีการสร้างกฎเกณฑ์และกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ดังนั้น กิจกรรมจึงเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรของการศึกษาทุกสถาบัน และกิจกรรมยังมีส่วนช่วยพัฒนานักศึกษาให้เป็นคนมีคุณภาพของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ รุ่ง แก้วแดง (2541, หน้า 61) กล่าวว่า การศึกษาต้องมุ่งพัฒนาคนให้มีความสมดุลทั้งร่างกาย สติปัญญา จิตใจ สังคม ให้เป็นคนมองไกล คิดไกล ใฝ่ดี มีวินัยในตนเอง มีความรู้ ความสามารถ และทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน ส่วน อัมภา บุญชัย (2537, หน้า 157) ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมนักศึกษาที่จะมีส่วนช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นเพื่อเป็นการลดความเครียดของนักศึกษาที่เกิดจากกิจกรรมนักศึกษาจึงควรลดความรุนแรงลงบ้าง จึงควรสร้างกิจกรรมที่เน้นการแสดงถึงความรัก ความอบอุ่น และความประทับใจที่รุ่นพี่ควรมีให้รุ่นน้อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ด้านชีวิตการอยู่หอพักนักศึกษา

- 1.1 ควรลดจำนวนนักศึกษาที่พักในหอพัก เนื่องจากห้องคับแคบและแออัด
- 1.2 ควรเพิ่มโทรศัพท์ภายในหอพักทุกชั้น
- 1.3 ภายในและภายนอกหอพัก ควรจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ และมีความปลอดภัย จึงควรมียามรักษาการณ์เฝ้าหน้าหอพักในเวลากลางคืน

2. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

- 2.1 อาจารย์ผู้ควบคุมหอพักไม่ควรเข้มงวดเกินไป ควรให้ความเป็นกันเอง เอาใจใส่นักศึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกัน เป็นที่ไว้วางใจกัน เพื่อให้นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่ออาจารย์ผู้ควบคุมหอพัก
- 2.2 อาจารย์ผู้สอนไม่ควรตำหนินักศึกษาต่อหน้าเพื่อน ๆ
- 2.3 อาจารย์ผู้สอน ควรมีพฤติกรรมการสอนที่ดี มีเทคนิคที่น่าสนใจ และสร้างบรรยากาศไม่ให้นักศึกษาเกิดความเครียด

3. ด้านกิจกรรมนักศึกษา

- 3.1 ไม่ควรจัดกิจกรรมมากเกินไปจนเป็นผลเสียต่อการเรียน
- 3.2 ไม่ควรบังคับนักศึกษาในการเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยด้านอื่น ๆ เพิ่มเติมนอกเหนือจากปัจจัยด้านชีวิตการอยู่หอพัก ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านกิจกรรมนักศึกษา
2. ควรทำการศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทุกคณะ
3. ควรมีการศึกษาในเรื่องนี้ซ้ำ ทุก ๆ เทอมเพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษา