



วารสารบริหารธุรกิจเทคโนโลยีมหานคร

MUT Journal of Business Administration

ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2554)

Volume 8 Number 2 (July – December 2011)

**ความเครียด ความพึงพอใจ และความสามารถในการปรับตัว
ของนิสิต/นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย
กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์⁺**

**The Stress, Satisfaction and Adaptability
of the Higher Education Student in Thailand
Case Study Kasetsart University**

วิลาสินี คิดการ Wilasinee Kidgarn^{1,*}

¹ อาจารย์ประจำ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด เปรียบเทียบระดับความเครียดตามปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสามารถในการปรับตัว, ความพึงพอใจที่มีต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย กับความเครียด ของนิสิต/นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย โดยมีตัวอย่างคือ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 394 คน จากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิและหาสัดส่วน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ซึ่งกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ .05 ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สำหรับการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ คณะที่ศึกษาและระดับผลการเรียนที่ต่างกันนิสิตมีความเครียดแตกต่างกัน นอกจากนั้นระดับความสามารถในการปรับตัวและความ

* E-mail address: callmepook@hotmail.com

+ ส่วนหนึ่งจากการค้นคว้าอิสระของผู้เขียน เรื่อง “ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน” เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์

พึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความเครียด, ความพึงพอใจ, ความสามารถในการปรับตัว

ABSTRACT

The objectives of this research were to study the level of stress of the higher education student in Thailand, to compare their stress according to personal factors, and to study factors relating with students' stress. The sample size was composed of 394 persons selected from Kasetsart University students by proportional stratified random sampling. Statistical tools used for data analysis were percentage, mean, standard deviation, t – test, One way ANOVA, and Pearson' s Product Moment Correlation Coefficient, at the .05 level of significance. The result indicated that the stress of Kasetsart University students, Bangkaen campus, were moderate level, for hypothesis testing found that personal factors concerning faculty, and grade point level caused the difference of their stress. Moreover, the adaptability of students, and satisfaction toward their friends had relationship with students' stress, at the .05 level of significance.

Keywords: Stress, Satisfaction, Adaptability

บทนำ

คุณภาพชีวิตที่ดีของคนในสังคมปัจจุบันนี้จะต้องอาศัยองค์ประกอบของความสมบูรณ์ในหลายด้าน องค์ประกอบหลักก็คือ ความสมบูรณ์ด้านร่างกายและด้านจิตใจ มนุษย์จึงดิ้นรนทุกวิถีทางเพื่อความอยู่รอดและความผาสุกในชีวิต ดังนั้นมนุษย์ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ศาสนาและทุกสังคมจะต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความเครียดที่คนส่วนใหญ่ต้องเผชิญมักเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แต่จะมีความรุนแรงมากน้อยแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ และการรับรู้ของแต่ละบุคคล

กลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะความเครียดก็คือ กลุ่มนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่างๆ ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้ เป็นผู้ที่ได้ผ่านการสอบแข่งขันและถูกคัดเลือกให้สามารถเข้าศึกษาในหลักสูตรที่แตกต่างกันไป ตามระดับความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งในกระบวนการสอบแข่งขันและคัดเลือกเพื่อศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีดังกล่าวนี้ ได้สร้างภาวะความเครียดให้กับ

วิลาสินี ทิตการ

บุคคลกลุ่มนั้นมากพอสมควร ในการฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ความพยายาม ความอดทน และความขยัน ดังนั้นหลายคนจึงมองว่าเมื่อตนได้เป็นผู้ที่ถูกเลือกให้มีสิทธิ์เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงแล้ว ถือว่าเป็นจุดสูงสุดของชีวิตและประสบความสำเร็จแล้ว โดยมักจะมีมุมมองเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยว่า ต้องเป็นช่วงเวลาที่ดี สวยงาม สนุกสนาน และสามารถจบการศึกษาออกไปได้อย่างราบรื่น ซึ่งอย่างไรก็ตามหากเป็นเช่นนั้นจริง คงไม่มีคำกล่าวที่เรามักจะได้ยินรุ่นพี่จากสถาบันการศึกษาต่างๆ บอกกล่าวและสอนรุ่นน้องอยู่เสมอว่า “การสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนั้นเป็นเรื่องยาก แต่การที่จะใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยนั้นยากยิ่งกว่า”

สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งนำไปสู่การเกิดปัญหาความเครียดได้นั้น สังเกตได้จากข่าวการฆ่าตัวตายด้วยวิธีการต่างๆ ของนิสิต/นักศึกษา การที่นิสิต/นักศึกษาจำนวนมากต้องลาออกจากมหาวิทยาลัยเดิมทั้งที่เรียนไปแล้ว 1 ถึง 2 ปี เพื่อย้ายไปเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งใหม่ อันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ เช่น ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยได้ การที่ต้องเรียนในสาขาวิชาที่ยากเกินไป การมีความขัดแย้งกับอาจารย์หรือเพื่อนๆ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เกิดจากความบีบคั้นที่นิสิต/นักศึกษาได้รับจากสภาพแวดล้อมด้านต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจ ความวิตกกังวล ความเครียด ตลอดจนแสดงพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพที่เป็นปรปักษ์กับสภาพแวดล้อมเหล่านั้น ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลวต่อการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย รวมถึงเกิดความสูญเสียไปทางการศึกษาในที่สุด

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาแตกต่างจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา เนื่องจากนิสิตต้องพึ่งพาตนเองและทำทุกอย่างด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียนและเรื่องอื่นๆ เช่น การเลือกวิชาเรียน การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน การคบเพื่อน การสร้างความสัมพันธ์กับอาจารย์ การเลือกที่พักอาศัย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้นิสิตจะต้องเรียนรู้เพื่อการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมของสถาบัน เมื่อสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของสถาบันได้ ย่อมสามารถที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองได้เช่นกัน แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้อาจจะเกิดผลกระทบต่องิตใจที่ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย วิตกกังวล (บุษบา บุญนำมา, 2542: 1) และเกิดเป็นความเครียดได้ ดังนั้นสภาพแวดล้อมจึงเปรียบเหมือนสิ่งเร้าหรือกระตุ้นให้บุคคลเกิดการรับรู้ และจำเป็นต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่

ด้วยเหตุที่มนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ มีความคิดสร้างสรรค์ มนุษย์ก็จะพยายามปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมของตนให้เป็นที่พึงพอใจ เพื่อแบบแผนในการดำรงชีวิตให้อยู่รอด แต่ทั้งนี้มนุษย์ก็ต้องอยู่รวมกันเป็นสังคม ซึ่งมีบรรทัดฐานทางสังคม (บุษบา บุญนำมา, 2542: 2) มีกฎระเบียบ และข้อบังคับบางอย่างที่ทำให้ต้องปฏิบัติตามในฐานะสมาชิกทางสังคม ถ้าบุคคลต้องเผชิญภาวะดังกล่าวในลักษณะที่รู้สึกถูกกดดันหรือบีบคั้น ในระดับที่มีปริมาณมากพอจนเป็นภาวะที่มีความกระวนกระวายใจ ก็นำไปสู่ความเครียดได้

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นความจำเป็นที่ควรหันมาให้ความสำคัญกับนิสิต/นักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างต่อเนื่อง โดยศึกษาและทำความเข้าใจกับความเครียด และสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างแท้จริง ทั้งนี้เพื่อเป็น

เป็นประโยชน์ในการศึกษาหาทางป้องกันและแก้ไขความเครียดของนิสิต/นักศึกษาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาวิธีการจัดการกับความเครียดที่ตรงสาเหตุอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่อไป

วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้ จึงได้รับการจัดทำขึ้นเพื่อสนองต่อวัตถุประสงค์ อย่างน้อยที่สุด 3 ประการ ประการแรก เพื่อศึกษาระดับความเครียด ของนิสิต/นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย

ประการต่อมา เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียด ของนิสิต/นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ดังกล่าว ตามปัจจัยส่วนบุคคล

ประการสุดท้าย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสามารถในการปรับตัว ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย กับความเครียด ของนิสิต/นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ข้างต้น

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตของการศึกษา ไว้เฉพาะนิสิตระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่ยังคงมีสถานภาพเป็นนิสิต และลงทะเบียนเรียนจริง ในปีการศึกษา 2551 ระหว่าง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 คำว่า ความเครียด หมายความว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล เนื่องมาจากสิ่งที่กระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย ภาวะดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อในด้านดี หากบุคคลนั้นสามารถจัดการหรือควบคุมความเครียดได้ และส่งผลในด้านเสียหากบุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมภาวะความเครียดให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้

ทฤษฎีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม สภาพแวดล้อมและความเครียด

Bell (1978 : 87 - 88 อ้างใน บุญบา บุญนำมา, 2542 : 17 - 18) ได้อาศัยกรอบทฤษฎีในการอธิบายปรากฏการณ์ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมโดยเสนอแนวทฤษฎีประสม

ประสานเกี่ยวกับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมในการอธิบายปรากฏการณ์ของความเครียด นั่นคือ An Eclectic Model of Theoretical Perspective ซึ่งกล่าวว่า เงื่อนไขทางกายภาพ (Physical Conditions) อันได้แก่ อากาศ เสียง มลภาวะ ประชากร เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่อย่างเป็นอิสระ หากแต่มีความสัมพันธ์ซึ่งพึ่งพิงต่อเงื่อนไขทางสังคม (Social Conditions) สถานการณ์ (Situation) และความแตกต่างของบุคคล (Individual Difference) ซึ่งปัจจัยต่างๆ จะส่งผลให้บุคคลมีกรอบการรับรู้ในเรื่องสภาพแวดล้อมนั้นเป็นสิ่งที่อยู่ในขอบเขตของบุคคลสามารถรับสิ่งเร้านั้นได้ (Within optimal range of stimulation) บุคคลก็จะอยู่ในสภาวะดุลยภาพ (Homeostasis) ซึ่งเป็นคำที่นักสรีรวิทยาชาวอเมริกันชื่อ Walter Cannon ได้สร้างคำนี้ขึ้นไว้ระบุดังการดำรงอยู่เช่นเดิม ในการที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีเสถียรภาพ ภาวะต่างๆ และการทำงานของอวัยวะจะต้องมีสภาวะที่ไม่เบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานมากจนเกินไป มิฉะนั้นแล้วมนุษย์อาจจะเกิดการเจ็บป่วยหรือล้มตายได้ แต่ในกรณีที่มีการรับรู้ในเรื่องสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่บุคคลยอมรับสิ่งเร้านั้นแล้ว เกิดสภาวะการณ์ที่บุคคลจำเป็น ต้องฝืน (Over or under stimulation and or behavior constraining) แล้วจะนำไปสู่การปลุกเร้าให้เกิดความเครียด (Arousal Stress) และหรือปลุกเร้าให้เกิดการต่อต้าน (Arousal Reactance) ซึ่งจะมีขีดจำกัด (Coping) ใน 2 ทิศทาง คือ ประการแรกบุคคลจะเกิดการปรับตัวหรือปรับเปลี่ยน และผลจากการปรับเปลี่ยนนั้นทำให้บุคคลดำรงอยู่ได้ และประการที่สอง การปลุกเร้ายังคงก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งจะมีแนวโน้มรุนแรงขึ้น และถ้าเกินขีดจำกัดจนกระทั่งนำไปสู่การสะสมอาการไม่ปกติต่างๆ ได้ เช่น ความผิดปกติทางจิต ความสิ้นหวัง และการสูญเสียเชิงการแสดงออกได้

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

Good (1973 อ้างใน มัลลิกา เกื้อปัญญา, 2542) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้ว่า เป็นความพึงพอใจที่เกิดจากความสนใจและทัศนคติต่อบุคคลที่มีคุณภาพและลักษณะสภาพของกิจกรรม

ทฤษฎีความพึงพอใจ (Shelly, 1957 อ้างใน ทวีวัธน ต่ายใหญ่เที่ยง, 2543: 9) สรุปได้ว่า คือทฤษฎีที่ว่าด้วยความรู้ 2 แบบของมนุษย์ คือ ความรู้สึกในทางบวก และความรู้สึกในทางลบ

ความรู้สึกทางบวก คือ ความรู้สึกอาจเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดความสุข ความสุขนี้จะเพิ่มความรู้สึกทางบวกเพิ่มขึ้นได้อีก จะเห็นได้ว่าความสุขเป็นความรู้สึกที่สลับซับซ้อน และความสุขนี้ก็มิผลต่อบุคคลมากกว่าความรู้สึกทางบวกอื่นๆ

ความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกทางบวก และความสุข มีความสัมพันธ์กันอย่างสลับซับซ้อน และระบบความสัมพันธ์ของความรู้สึกทั้งสามนี้ เรียกว่า ระบบความพอใจ โดยความพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อระบบความพอใจมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าทางลบ ความพอใจสามารถแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกทางบวกแบบต่างๆ ได้ และความรู้สึกทางบวกนี้ ยังเป็นตัวช่วยให้เกิดความพอใจเพิ่มขึ้นอีกได้

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวและความสามารถในการปรับตัว

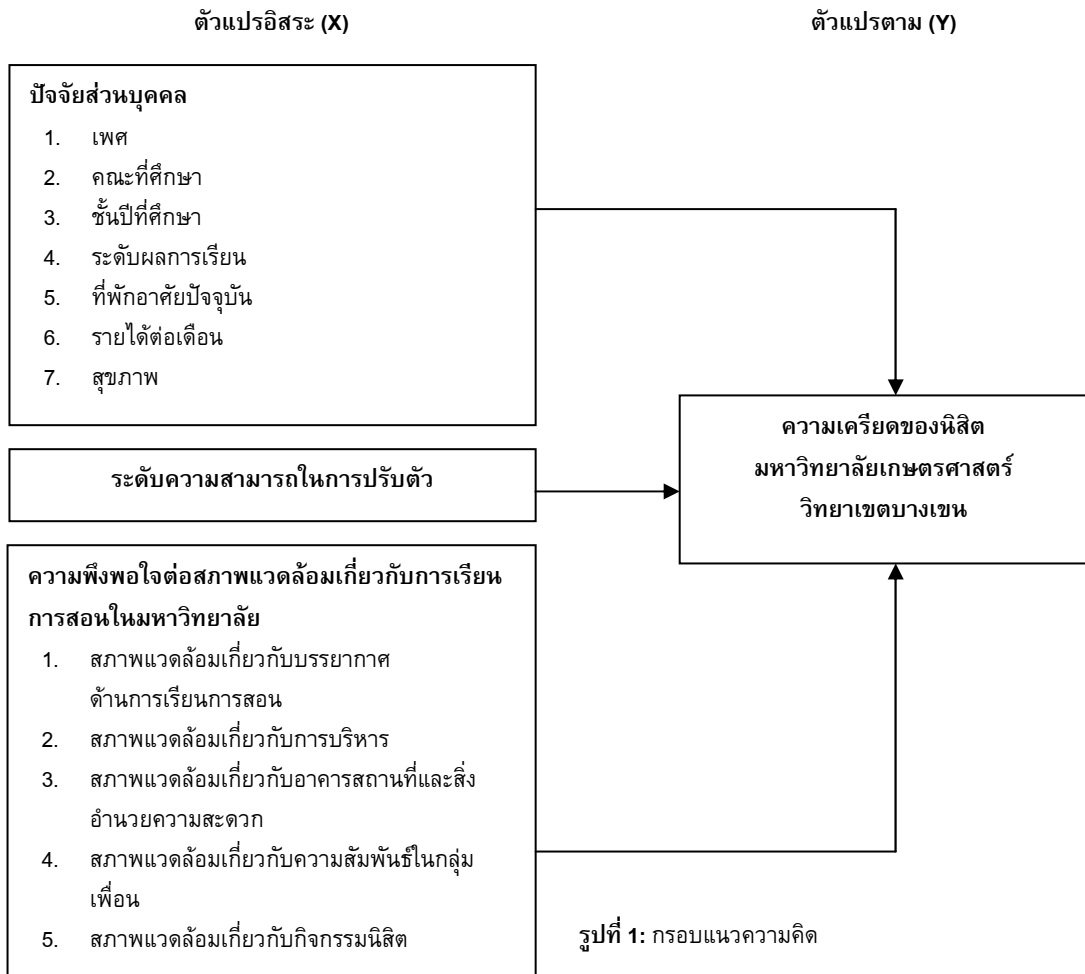
Darwin (อ้างใน เฟดจ์การ กันแจ่ม, 2546: 46) นักชีววิทยาชาวอังกฤษเป็นผู้เริ่มใช้คำว่า การปรับตัวเป็นคนแรกกล่าวไว้ในทฤษฎีวิวัฒนาการว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายเท่านั้นที่จะดำรงชีวิตได้ การปรับตัวในแง่ชีววิทยาเป็นการปรับตัวที่เป็นไปตามความต้องการของร่างกาย และในแง่ทางจิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวตัวที่เป็นไปตามสภาพความต้องการของจิตใจ

Smeltzer and Bare (1992 อ้างใน จิตติมา แก้วขาว, 2539: 21) ให้ความหมายว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ตั้งแต่มนุษย์เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต โดยเป็นความสามารถของบุคคลในการคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุล เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2539: 499) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิตซึ่งคนนำมาใช้เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการต่างๆ ของตนเองและสังคม และเข้าได้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือเปลี่ยนแปลงไป และยังเป็นวิธีการให้คงไว้ซึ่งสุขภาพจิตด้วยการแก้ปัญหา หาทางออกเพื่อขจัดหรือผ่อนคลายความทุกข์ ความคับข้องใจหรือความเครียด

จากการให้ความหมายที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นตลอดเวลาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายในตัวบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกโดยการปรับกลไกองค์ประกอบต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตสังคม ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองหรือเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของสภาพชีวิตของบุคคลนั้นๆ และเกิดเป็นผลให้เกิดสุขภาพที่ดี

กรอบแนวคิด



ระเบียบวิธีการวิจัย

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่มีสถานภาพเป็นนิสิต และยังคงลงทะเบียนเรียนจริง ในปีการศึกษา 2551 ระหว่าง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2552 จำนวนทั้งสิ้น 22,587 คน ประกอบด้วย กลุ่มคณะในศาสตร์สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 9,571 คน และกลุ่มคณะในศาสตร์สาขา สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จำนวน 13,016 คน

คำนวณขนาดตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เท่ากับ 394 คน จำแนกตามกลุ่มคณะที่ศึกษาและเพศ แล้วทำการหาจำนวนตัวอย่าง แยกตามกลุ่มคณะที่ศึกษาและเพศ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ ตามสัดส่วน ได้ดัง ตารางที่ 1

ตารางที่ 1: จำนวนตัวอย่างของการวิจัย จำแนกตามเพศและกลุ่มคณะที่ศึกษา

กลุ่มคณะที่ศึกษา	จำนวนนิสิต			
	ประชากร		ตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
กลุ่มคณะในศาสตร์สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3,073	6,498	53	113
กลุ่มคณะในศาสตร์สาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	6,599	6,417	115	113
รวม	9,672	12,915	168	226

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลของตัวอย่าง เป็นข้อคำถามในเรื่อง เพศ คณะที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา ระดับผลการเรียน ที่พักอาศัยปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน และสุขภาพ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความสามารถในการปรับตัว โดยในการสร้างแบบสอบถามผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบวัดระดับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของ เผด็จการ กันแจ่ม (2546) โดยใช้มาตรวัดแบบ Rating Scale มีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคย น้อย ปานกลาง และ มาก

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้ว จะใช้คะแนนเฉลี่ยของตัวอย่างแบ่งระดับความสามารถในการปรับตัว แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ปรับตัวได้ดี 2.26 – 3.00 ปรับตัวได้ปานกลาง 1.51 – 2.25 ปรับตัวได้น้อย 0.76 – 1.50 และ ปรับตัวไม่ได้ 0.00 – 0.75

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจ ต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ได้แก่ สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับบรรยากาศด้านเรียนการสอน สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการบริหาร สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับอาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับกิจกรรมนิสิต โดยในการสร้างแบบสอบถามผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามของ บุษบา บุญนำมา (2542) โดยใช้มาตรวัดแบบ Rating Scale เช่นเดียวกัน แต่มีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ พอใจมากที่สุด พอใจ เฉยๆ ไม่พอใจ และ ไม่พอใจมากที่สุด

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้ว จะใช้คะแนนเฉลี่ยของตัวอย่างแบ่งระดับความพึงพอใจ เป็น 3 ระดับ คือ พอใจมาก 3.67 – 5.00 พอใจปานกลาง 2.34 – 3.66 และ พอใจน้อย 1.00 – 2.33

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความเครียดของนิสิต ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง จำนวน 20 ข้อ ของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) โดยใช้มาตรวัดแบบ Rating Scale มีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ และ เป็นประจำ

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้ว แปลความหมายของระดับคะแนนรวม โดยแบ่งระดับความเครียด เป็น 5 ระดับ คือ มีความเครียดสูงกว่าปกติมาก 30 – 60 คะแนน มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง 26 – 29 คะแนน มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 18 – 25 คะแนน มีความเครียดระดับปกติ 6 – 17 คะแนน และ มีความเครียดน้อยกว่าปกติ 0 – 5 คะแนน

การทดสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ด้วยการหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) เพื่อทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของคำถาม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ทำการศึกษา จำนวน 30 คน ก่อนนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นเป็นรายข้อ (Item Analysis) การหาความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Method) ด้วยสูตร Pearson' Product Moment Correlation และหาค่าความเชื่อมั่นรวมโดยใช้วิธีการของ Cronbach ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นในแต่ละส่วน ตามลำดับ ดังนี้ .8906, .9483 และ .9036

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t – test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 57.4 และ 42.6 ศึกษาอยู่ในกลุ่มคณะในศาสตร์สาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์มากกว่ากลุ่มคณะในศาสตร์สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 57.9 และ 42.1 ส่วนใหญ่กำลังอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 26.1 รองลงมาคือ ระดับชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 24.1 ระดับชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 22.3 ระดับชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 22.1 และระดับที่สูงกว่าชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 5.3

ระดับผลการเรียน กลุ่มใหญ่ที่สุดมีระดับผลการเรียน 3.01 – 3.50 คิดเป็นร้อยละ 36.0 รองลงมาคือ กลุ่มที่มีระดับผลการเรียน 2.51 – 3.00 คิดเป็นร้อยละ 26.9 ระดับผลการเรียน 3.51 – 4.00 คิดเป็นร้อยละ 21.6 และระดับผลการเรียนต่ำกว่า 2.51 คิดเป็นร้อยละ 15.5

ปัจจุบันอาศัยอยู่ในหอพักเป็นส่วนใหญ่ มากถึงร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ อาศัยอยู่กับครอบครัวหรือบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 33.5 และอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 16.5 มีรายได้ต่อเดือนพอใช้มากกว่ามีรายได้ต่อเดือนไม่พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 90.1 และ 9.9 ตามลำดับ

ทั้งนี้ ร้อยละ 89.8 ไม่มีโรคประจำตัว มีเพียง ร้อยละ 10.2 เท่านั้น ที่มีโรคประจำตัว

ตารางที่ 2: จำนวนและร้อยละของตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

			(n = 394)
	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ			
	ชาย	168	42.6
	หญิง	226	57.4
2. คณะที่ศึกษา			
	คณะในศาสตร์สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	166	42.1
	คณะในศาสตร์สาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	228	57.9
3. ชั้นปีที่ศึกษา			
	ชั้นปีที่ 1	88	22.3
	ชั้นปีที่ 2	103	26.1
	ชั้นปีที่ 3	87	22.1
	ชั้นปีที่ 4	95	24.1
	สูงกว่าชั้นปีที่ 4	21	5.3
4. ระดับผลการเรียน			
	ต่ำกว่า 2.51	61	15.5
	2.51 – 3.00	106	26.9
	3.01 – 3.50	142	36.0
	3.51 – 4.00	85	21.6
5. ที่พักอาศัยปัจจุบัน			
	อาศัยอยู่กับครอบครัวหรือบิดามารดา	132	33.5
	อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง	65	16.5
	หอพัก	197	50.0
6. รายได้ต่อเดือน			
	รายได้พอใช้	355	90.1
	รายได้ไม่พอใช้	39	9.9
7. สุขภาพ			
	มีโรคประจำตัว	40	10.2
	ไม่มีโรคประจำตัว	354	89.8

วิลาสินี คิตติการ

ระดับความสามารถในการปรับตัว

กล่าวโดยสรุป ตัวอย่างมีความสามารถในการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .25

สำหรับประเด็นคำถามที่นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อเกิดปัญหาในกลุ่มเพื่อน ฉันกล้าที่จะยอมรับผิดชอบ ในส่วนที่ฉันกระทำผิด, เมื่อเกิดปัญหาผิดพลาดในหน้าที่การงาน ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ฉันจะยอมรับความผิดที่ได้กระทำโดย และ เมื่อฉันมีปัญหาส่วนตัวหรือปัญหากับกลุ่มเพื่อน ฉันมีเพื่อนสนิทที่จะให้คำปรึกษาแก่ฉันได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61, 2.37 และ 2.34 ตามลำดับ

สำหรับประเด็นคำถามที่นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีความสามารถในการปรับตัวได้น้อยที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เมื่อเกิดความไม่เข้าใจกันในการสื่อสาร ฉันรู้สึกอึดอัด และรู้สึกยากลำบากในการปรับความเข้าใจ, ฉันมีความรู้สึกไม่อดทนเพียงพอกับการอยู่ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่ได้สนิท ที่มีนิสัยใจคอแตกต่างกัน และ เมื่อฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานใดๆ ฉันไม่ยอมทำ เพราะรู้สึกวิตกกังวลที่ต้องรับผิดชอบ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.21, 1.46 และ 1.50 ตามลำดับ

ระดับความพึงพอใจที่มีต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย

นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีความพึงพอใจในระดับปานกลาง ต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .30 ซึ่งเมื่อแยกพิจารณารายด้าน พบว่า มีความพึงพอใจระดับมาก ต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 ระดับปานกลางต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการบริหาร สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับอาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.16 3.29 3.42 และ 3.55 ตามลำดับ

ตารางที่ 3: ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย จำแนกตามรายด้าน

(n = 394)			
ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. เกี่ยวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน	3.85	.41	มาก
2. เกี่ยวกับการบริหาร	3.16	.43	ปานกลาง
3. เกี่ยวกับอาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.29	.49	ปานกลาง
4. เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน	3.42	.32	ปานกลาง
5. เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ	3.55	.55	ปานกลาง
รวม	3.44	.30	ปานกลาง

ระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.80 รองลงมา คือ มีความเครียดอยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 122 คน และมีความเครียดอยู่ในระดับเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 และ 10.40 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ซึ่งวัดได้มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.05 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.20

ตารางที่ 4: จำนวน ร้อยละ และระดับความเครียดของตัวอย่าง

(n = 394)

คะแนนความเครียด	จำนวน	ร้อยละ	ระดับความเครียด
0-5	6	1.50	เครียดน้อยกว่าปกติ
6-17	200	50.80	เครียดในระดับปกติ
18-25	122	31.00	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26-29	41	10.40	เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
30-60	25	6.30	เครียดสูงกว่าปกติมาก
รวม	394	100	

$$\bar{X} = 18.05 \quad S.D. = 7.20$$

ผลการทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับความเครียดของตัวอย่าง พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ คณะที่ศึกษาและระดับผลการเรียนที่แตกต่างกัน มีผลทำให้ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5: การเปรียบเทียบความเครียดของตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มคณะที่ศึกษา

(n = 394)

กลุ่มคณะที่ศึกษา	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	P.
กลุ่มคณะในศาสตร์สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	166	15.81	6.61	-5.455	.000 *
กลุ่มคณะในศาสตร์สาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	228	19.68	7.19		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6: การเปรียบเทียบความเครียดของตัวอย่าง จำแนกตามระดับผลการเรียน

(n = 394)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	528.58	176.19	3.46	.017 *
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	390	19869.30	50.95		
รวม	393	20397.88			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระดับความสามารถในการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเป็นความสัมพันธ์เชิงลบ หมายความว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่มีระดับความสามารถในการปรับตัวได้ดี จะมีความเครียดน้อยลง หรือหากนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ปรับตัวได้ไม่ดี จะส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 7: แสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสามารถในการปรับตัวกับความเครียดของตัวอย่าง

(n = 394)

	ความเครียด	
	r	P
ระดับความสามารถในการปรับตัว	-.378	.000 *

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเป็นความสัมพันธ์เชิงลบ หมายความว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ที่มีความพึงพอใจมากต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนจะมีความเครียดน้อยลง หรือหากนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีความพึงพอใจน้อยต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน จะส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 8: แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนกับความเครียดของตัวอย่าง

(n = 394)

ความพึงพอใจ	ความเครียด	
	r	P
ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน	-.210	.000*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับบรรยากาศด้านการเรียนการสอน สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับการบริหาร สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับอาคารสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับกิจกรรมนิสิต ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ในขณะที่ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่ศึกษา ที่พักอาศัยปัจจุบัน รายได้ต่อเดือน และสุขภาพที่ต่างกัน ไม่มีผลทำให้ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับนิสิต/นักศึกษา

1. นิสิต/นักศึกษาที่ทราบว่าตนยังขาดบุคลิกภาพที่ดีในด้านต่างๆ หรือนิสิต/นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพที่ดีอยู่แล้วแต่ต้องการเพิ่มคุณลักษณะให้ดียิ่งขึ้น ควรเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการ ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ที่สถาบันได้จัดขึ้น ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่ประโยชน์ในการเพิ่มระดับความสามารถในการปรับตัวของนิสิต/นักศึกษาเอง

2. นิสิต/นักศึกษาควรให้ความร่วมมือกับทางสถาบัน ในการประเมินความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อสภาพแวดล้อมด้านต่างๆ ของสถาบัน เช่น การประเมินการสอนของอาจารย์ การประเมินการให้บริการของสำนักหอสมุด หรือการประเมินการให้บริการของสำนักคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผลที่ได้จากการประเมินนั้น ได้ถูกนำไปปรับปรุงแก้ไข เพื่อสร้างความพึงพอใจให้กับนิสิต/นักศึกษาต่อไป

3. นิสิต/นักศึกษาควรจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนให้ตนเองอยู่เสมอ เช่น การทำงานอดิเรก การเล่นกีฬา เล่นดนตรี การพบปะกับกลุ่มเพื่อน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่นอกเหนือจากการตั้งใจเรียนอย่างเคร่งครัดเพียงอย่างเดียว ตลอดจนการเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำแนะนำในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว เมื่อเกิดปัญหาหรือไม่สบายใจ ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด มีสุขภาพที่ดี และพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในวันต่อไป

4. นิสิต/นักศึกษาควรเลือกคบเพื่อนที่ดี และหมั่นสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนให้ดีอยู่เสมอ เช่น มีความจริงใจต่อกัน คอยช่วยเหลือ ดูแล ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง รวมถึงคอยแนะนำ ตักเตือน เมื่อเพื่อนหลงผิด ตลอดจนการให้กำลังใจเมื่อเพื่อนเกิดความผิดพลาดต่างๆ ทั้งนี้เพราะการมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนนั้น จะช่วยให้นิสิต/นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างราบรื่น มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ และสามารถจบการศึกษาตามที่คาดหวังได้ในที่สุด

5. นิสิต/นักศึกษาควรศึกษาหาความรู้และทักษะพิเศษต่างๆ ที่นอกเหนือจากการเรียนตามหลักสูตรของตนอยู่เสมอ เช่น การศึกษาภาษาต่างประเทศและการศึกษาเรื่องเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์เพิ่มเติม ทั้งจากการศึกษาหรือฝึกฝนด้วยตนเอง และการเข้าร่วมโครงการต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น

เช่น หลักสูตรอบรมภาษาต่างประเทศของศูนย์ภาษา หลักสูตรอบรมคอมพิวเตอร์เพื่อการประกอบอาชีพ ของสำนักคอมพิวเตอร์ รวมถึงหลักสูตรการอบรมวิชาชีพต่างๆ ที่ทางสถาบันจัดขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็น ประโยชน์ต่อตัวนิสิต/นักศึกษา เองในการนำทักษะต่างๆ เหล่านี้ไปประกอบอาชีพต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะสำหรับสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา

ทุกหน่วยงานของสถาบันที่มีความเกี่ยวข้องกับนิสิตทั้งทางตรงและทางอ้อมจะต้องร่วมมือกัน ในการป้องกันและแก้ไขปัจจัยเหตุต่างๆ ที่จะทำให้นิสิตเกิดความเครียดในระหว่างที่ศึกษาอยู่ในสถาบัน โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. กองกิจการนิสิต/นักศึกษา ควรมีการประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ กำหนดขึ้น ทั้งกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเพิ่มระดับความสามารถในการปรับตัวให้แก่นิสิต/นักศึกษา กิจกรรมที่ เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลและความเครียดสำหรับนิสิต/นักศึกษา ตลอดจนกิจกรรมที่เกี่ยวกับการ เสริมสร้างความพึงพอใจในด้านต่างๆ ให้แก่นิสิต/นักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้กิจกรรมที่ได้กำหนดขึ้นมานั้น เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นิสิต/นักศึกษาทุกกลุ่ม และสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม เหล่านั้นได้อย่างแท้จริง

2. ศูนย์ภาษา สำนักคอมพิวเตอร์ ตลอดจนคณะหรือภาควิชาต่างๆ ของสถาบัน ควรร่วมมือ กันในการเสริมสร้างทักษะพิเศษต่างๆ สำหรับนิสิต/นักศึกษาหรือว่าที่บัณฑิตของสถาบัน โดยการจัด ฝึกอบรมความรู้ด้านภาษาต่างประเทศ ด้านคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยี รวมถึงวิชาชีพด้านต่างๆ ตาม ความถนัดของแต่ละคณะหรือภาควิชา โดยเป็นการจัดฝึกอบรมในรายชื่อย่อมเยา หรือโดยไม่เสีย ค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งนอกจากจะทำให้ให้นิสิต/นักศึกษาเกิดความพึงพอใจมากขึ้นในการเอาใจใส่ดูแล ของสถาบันแล้ว แนวทางดังกล่าวยังช่วยให้นิสิตมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองเพิ่มขึ้นอีกด้วย ดังนั้นก็จะช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียดเกี่ยวกับการประกอบอาชีพในอนาคตได้อีกทางหนึ่ง

3. อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ผู้สอน ควรมีการสอดส่องดูแลพฤติกรรมของนิสิต/นักศึกษา ตลอดจนการเปิดโอกาสให้ได้เข้าพบเพื่อปรึกษาหรือขอคำแนะนำ ซึ่งแนวทางเช่นนี้จะช่วยลดระดับ ความเครียดหรือความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ให้แก่นิสิต/นักศึกษาได้ นอกจากนี้อาจารย์ผู้สอนยังต้อง พยายามสอดแทรก และเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้แก่นิสิต/นักศึกษายู่เสมอ โดยเฉพาะบรรยากาศใน การเรียนการสอน ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการเพิ่มระดับความสามารถในการปรับตัวต่อไป

4. หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการนิสิต/นักศึกษา เช่น กองกิจการนิสิต/นักศึกษา สำนักทะเบียนและประมวลผล สำนักคอมพิวเตอร์ สถานพยาบาล สำนักหอสมุด เป็นต้น จะต้องมีการ สอบถามระดับความพึงพอใจของนิสิตเกี่ยวกับการให้บริการอยู่เสมอ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการนำผล ของความพึงพอใจเหล่านั้น ไปปรับปรุงแก้ไขในการปฏิบัติงาน และสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้รับ บริการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะมีการศึกษาตัวแปรอิสระที่น่าจะมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนิสิต/นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเพิ่มเติม เช่น ระดับความสามารถในการเผชิญความเครียด ระดับความสามารถในการแก้ไขปัญหา เป็นต้น
2. อาจมีการขยายผลการศึกษา ด้วยการให้ความสนใจกับปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดดังกล่าว ของนิสิต/นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา
3. ควรจะมีการทดสอบซ้ำในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งอื่น เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับแนวทางป้องกันและแก้ไขความเครียดของนิสิต/นักศึกษา อย่างถูกต้องและเหมาะสม ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่อไป

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2541. คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์คอน.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. 2539. เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิตติมาน แก้วขาว. 2539. การปรับตัวของผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทวีวัธน์ ต่ายใหญ่เที่ยง. 2543. ความพึงพอใจและความคาดหวังของผู้รับบริการ ต่อสิ่งอำนวยความสะดวกและสิ่งแวดล้อม ในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุษบา บุญนำมา. 2542. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษา: ศึกษากรณีนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม. รายงานการวิจัย. สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม.
- เผด็จการ กันแจ่ม. 2546. วิธีการดำเนินชีวิตและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2525. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์.
- มัลลิกา เกื้อปัญญา. 2542. ความคาดหวังและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวด้านการจัดการสภาพแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยวหมู่บ้านชาวเขาเผ่าม้ง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการจัดการมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.