

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ภูวลีธิ ภูลวรรณ^{1*} เอกตระการ แข็งแรง² ชนานันท์ บุตรศรี³ พิษญา ดุพงษ์⁴
กิตติมา ลาภอนันต์บังเกิด⁵

Received : July 20, 2020

Revised : December 23, 2020

Accepted : December 25, 2020

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปีการศึกษา 2561 จำนวน 322 คน ซึ่งมาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของบุคคล แบบทดสอบความเครียด แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว แบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมาน ได้แก่ค่าไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 34.8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ของนักศึกษา สภาพแวดล้อมทางการเรียน อาคารสถานที่ การเรียนการสอน การให้บริการผู้เรียน สัมพันธภาพในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน ข้อเสนอแนะจากการศึกษานี้ ควรจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนให้เหมาะสมและมหาวิทยาลัยควรมีกิจกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน

คำสำคัญ: ความเครียด นักศึกษาชั้นปีที่1 สภาพแวดล้อมทางการเรียน

¹หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จังหวัดสกลนคร

อีเมล: phoowasit@snru.ac.th

² นักศึกษาหลักสูตรหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จังหวัดสกลนคร

อีเมล: Eaktrakarn.Kh58@snru.ac.th

³ นักศึกษาหลักสูตรหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จังหวัดสกลนคร

อีเมล: Chananan.Bu58@snru.ac.th

⁴ นักศึกษาหลักสูตรหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จังหวัดสกลนคร

อีเมล: phitchaya.du58@snru.ac.th

⁵ นักศึกษาหลักสูตรหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จังหวัดสกลนคร

อีเมล: kittima.la58@snru.ac.th

*ผู้รับผิดชอบ อีเมล: phoowasit@snru.ac.th

FACTORS RELATED TO STRESS AMONG FIRST YEAR STUDENTS SYUDYING AT SAKON
NAKHON RAJABHAT UNIVERSITY

Phoowasit Phoolawan^{1*} Eaktrakarn Khangrang² Chananan Butsri³
Phitchaya Duphong⁴ Kittima Larpanantbangkerd⁵

Abstract

The objectives of this survey research were to study stress levels and factors related to stress among the first year students studying at Sakon Nakhon Rajabhat University. The sample group included 322 first year students of the academic year 2018 at Sakon Nakhon Rajabhat University. These samples were selected by multi-stage sampling. The instruments used for data collection were a socio-demographic questionnaire, a stress test (SPST-20 Thai version), questionnaires concerning family relationship and friendships. The data were analyzed using descriptive statistics: frequency, percentage, mean, standard deviation and inferential statistics- Chi-square.

The results revealed that most of the samples expressed stress at a moderate level (34.8 percent). The factors significantly related to stress ($p < 0.05$) included income sufficiency, learning environment, facilities, learning and teaching, learners service provision, family relationship and friendships. This finding suggests that a suitable learning environment should be provided and guidelines for supporting family relationship and friendships should be proposed.

Keywords: Stress, First year students, Learning environment

¹ Bachelor of Science, Faculty of Science and Technology, Sakon Nakhon Rajabhat University,
e-mail: phoowasit@snru.ac.th

² B.sc. student of Bachelor of Science, Faculty of Science and Technology, Sakon Nakhon Rajabhat University,
e-mail: Eaktrakarn.Kh58@snru.ac.th

³ B.sc. student of Bachelor of Science, Faculty of Science and Technology, Sakon Nakhon Rajabhat University,
e-mail: Chananan.Bu58@snru.ac.th

⁴ B.sc. student of Bachelor of Science, Faculty of Science and Technology, Sakon Nakhon Rajabhat University,
e-mail: phitchaya.du58@snru.ac.th

⁵ B.sc. student of Bachelor of Science, Faculty of Science and Technology, Sakon Nakhon Rajabhat University,
e-mail: kittima.la58@snru.ac.th

* Corresponding author, e-mail: phoowasit@snru.ac.th

บทนำ

ปัจจุบันมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงของบุคคลในแต่ละช่วงชีวิต สภาพการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมไทยในยุคโลกาภิวัตน์ มีผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่และวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนทั้งที่อยู่ในเมืองและชนบทเป็นอย่างมาก สิ่งที่เห็นชัดเจน คือ สภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นไปอย่างเร่งรีบ มีการแข่งขัน และต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของตนเอง สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจโดยตรงต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชน (กรมสุขภาพจิต, 2541) จากการสำรวจความเครียดคนไทย รอบเดือนมกราคม พ.ศ. 2554 พบว่า คนไทยมีความเครียด ร้อยละ 9.2 เมื่อจำแนกตามภาคพบความเครียดสูงสุดในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 13.1 รองลงมา คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคกลางรวมตะวันตก คิดเป็นร้อยละ 8.2, 5.9, 5.7 และ 3.0 ตามลำดับ (วรวรรณ จุฑา และคณะ, 2554) ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กัดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสนโกรธหรือเสียใจ (กรมสุขภาพจิต, 2541) ความเครียดมีสาเหตุจากหลาย ๆ ด้าน สาเหตุแรกเกิดจากความกดดัน เช่น สภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง สาเหตุที่สองเกิดจากความวิตกกังวล เช่น คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีตและอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น สาเหตุที่สามเกิดจากความคับข้องใจ เช่น การถูกขัดขวางในด้านการทำงานหรือเป้าหมายในชีวิต สาเหตุที่สี่เกิดจากการขัดแย้ง เช่น บ่อยครั้งที่เราขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว และสาเหตุสุดท้ายเกิดจากความผิดปกติทางด้านของร่างกาย เช่น ความพิการทางด้านร่างกาย การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (สมิต อาชวนิจกุล, 2537) ความเครียดเกิดได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งวัยที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา (พรพนพิมล หล่อตระกูล, 2545) ปัจจัยหรือสาเหตุที่ส่งต่อความเครียดหลายสาเหตุ ได้แก่ การปรับตัว ความคับข้องใจ ความกดดัน ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความคาดหวัง ความเชื่อมั่น และขวัญกำลังใจ ดังที่ วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2545) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจ ไม่สบายใจ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี เช่น นักเรียนที่เข้าโรงเรียนใหม่หากมีการปรับตัวที่ดี ส่งผลให้มีความสุขกับการเรียน แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้ อาจส่งผลกระทบต่อการเรียนได้ เป็นต้น ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ ซึ่งปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเรียนหรือการทำงาน รวมถึงการประกอบอาชีพในอนาคต แต่เมื่อถูกขัดขวางหรือเกิดอุปสรรคส่งผลให้เกิดอาการเครียดและความคับข้องใจได้ง่าย เช่น ทำงานส่งไม่ทันตามกำหนดเวลา ถูกครูตำหนิ เป็นต้น คนที่มีความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวล มักเป็นคนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีตและอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิตไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงที่นักศึกษาต้องใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ รวมทั้งนักศึกษายังต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งการปรับตัวนั้นมีผลต่อความเครียดของบุคคล นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นการเรียน สภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ ล้วนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ให้นักศึกษาเกิดความเครียด การดำเนินชีวิตของนักศึกษา นักศึกษาต้องเผชิญกับความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งหากนักศึกษาประเมินแล้วพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเกินขีดความสามารถของนักศึกษา นักศึกษาจะรู้สึกคุกคาม สูญเสีย หรือทำลายต่อความมั่นคงของบุคคล (Lazarus, 1996) ทำให้ผลการเรียนต่ำลงจนต้องพักการเรียน หรือพ้นสภาพนักศึกษา อาจทำให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น การติดสิ่งเสพติด ปัญหา

การขายบริการทางเพศ รวมทั้งการทำลายชีวิตตนเองด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2541) ซึ่งสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นไทยกำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่ควรได้รับการสนใจ เนื่องจากภาวะเครียดในกลุ่มนักศึกษาที่มีแนวโน้มสูงขึ้น จากผลการศึกษาคความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ ปีพ.ศ. 2554 พบว่า ร้อยละ 57.6 มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 22.1 เครียดระดับรุนแรง ร้อยละ 19.1 เครียดระดับปานกลาง และร้อยละ 1.2 มีความเครียดในระดับเล็กน้อย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต และคณะ, 2546)

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครมีรูปแบบการศึกษาแบบระดับปริญญาตรีและระดับปริญญาโท โดยมีการเรียนการสอนแบ่งออกเป็น 6 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะเทคโนโลยีการเกษตร โดยรูปแบบการเรียนการสอนนั้นประกอบไปด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมไปถึงให้นักศึกษามีการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในการดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากเวลาส่วนใหญ่ใช้ไปกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยนักศึกษาจึงเกิดความเครียดและยังพบปัญหาในเรื่องการปรับตัวใหม่ทั้งด้านสถานที่ รูปแบบการศึกษา รวมถึงการคบเพื่อนใหม่ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงข้างมาก จากการศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 พบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 62.5 มีการจัดการความเครียดโดยการดูโทรทัศน์เพื่อผ่อนคลาย ร้อยละ 45.9 แต่ยังคงขาดการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษา (ทวีทรัพย์ ผาได้ และณัฐวุฒิ แดงประเสริฐ, 2553)

คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อทราบลักษณะข้อมูลเบื้องต้น และระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 รวมถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษา เพื่อที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในการจัดกระบวนการเรียนการสอน และการพัฒนานักศึกษาของมหาวิทยาลัยเพื่อป้องกันการเกิดความเครียดของนักศึกษา รวมถึงการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม และให้นักศึกษาสามารถปรับตัวอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับและความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

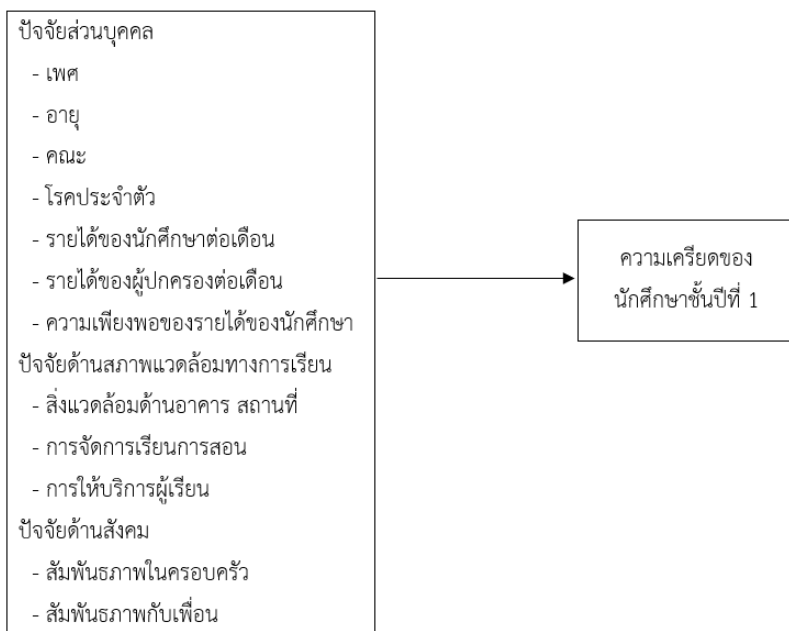
สมมติฐานในการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ คณะ โรคประจำตัว รายได้ของนักศึกษา รายได้ของผู้ปกครอง ความเพียงพอของรายได้ มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ได้แก่ สภาพแวดล้อมด้านอาคารสถานที่ การจัดการเรียนการสอน การให้บริการผู้เรียน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
3. ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจ (Survey research) ประชากรที่จะศึกษา ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ภาคปกติ จำนวน 1,955 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักศึกษา ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่กำลังศึกษา ชั้นปีที่ 1 อยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ภาคปกติ ปีการศึกษา 2561 โดยใช้สูตร เครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ค่าความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 322 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) ชั้นที่ 1 ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยการแบ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ออกเป็น 6 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์ วิทยาการจัดการ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เทคโนโลยีการเกษตร เทคโนโลยีอุตสาหกรรม ชั้นที่ 2 ดำเนินการหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละคณะ โดยวิธีการแบ่งชั้นภูมิอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) เทียบสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง จากขนาดของประชากรในแต่ละคณะ หาได้จากสูตร

$$n = \frac{\text{ประชากรของแต่ละคณะ} \times \text{กลุ่มตัวอย่าง (n)}}{\text{ประชากรทั้งหมด (N)}}$$

ชั้นที่ 3 นำใบรายชื่อมาสุ่มโดยใช้คอมพิวเตอร์ โดยใช้คอมพิวเตอร์สร้างเลขสุ่มขึ้น มา 1 ถึง N แล้วใช้คำสั่งให้เลือกหมายเลขตามจำนวนที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ โรคประจำตัว รายได้ของนักศึกษาเฉลี่ยต่อเดือน รายได้ครอบครัวต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ของนักศึกษา และแหล่งที่มาของรายได้ของนักศึกษา เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และเติมคำสั้นๆ ในช่องว่าง (Short answer) ข้อคำถามเป็นลักษณะปลายปิด จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบทดสอบความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ (Suanprug Test-20, SPST-20) ของสุวัฒน์ มัทธนิรันดร์ และคณะ (2541) โดยมีการปรับเกณฑ์คะแนนและข้อคำถามเกี่ยวกับการทำงานเป็นเรื่องเรียนแทน เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ สำหรับเกณฑ์การให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่เคยเกิดเหตุการณ์นี้ 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด การแปลผลคะแนน คะแนน 0 – 23 มีระดับความเครียดน้อย คะแนน 24 – 41 มีระดับความเครียดปานกลาง คะแนน 42 – 61 มีระดับความเครียดสูง คะแนน 62 ขึ้นไป มีระดับความเครียดรุนแรง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว ข้อคำถามจะเป็นประโยคที่แสดงความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ มี 15 ข้อ สำหรับเกณฑ์การให้คะแนน 1 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ 2 หมายถึง เป็นบ้างครั้ง 3 หมายถึง เป็นประจำ การแปลผล คะแนนเฉลี่ย 2.36-3.00 หมายถึง มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี 1.68-2.35 หมายถึง มีสัมพันธภาพในครอบครัวปานกลาง 1.00-1.67 หมายถึง มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อน ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามของ (ศิริวรรณ สุวิทย์, 2548) ข้อคำถามจะเป็นประโยคที่แสดงความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ มี 13 ข้อ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางการเรียน จำนวน 27 ข้อ สำหรับส่วนที่ 4 และส่วนที่ 5 มีเกณฑ์การให้คะแนนที่เหมือนกันคือ 1 หมายถึง จริงน้อยที่สุด 2 หมายถึง จริงน้อย 3 หมายถึง จริงบ้าง 4 หมายถึง จริง 5 หมายถึง จริงที่สุด เกณฑ์การแปลความหมายในส่วนที่ 4 คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง มีสภาพแวดล้อมทางการเรียนดี คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง มีสภาพแวดล้อมทางการเรียนปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง มีสภาพแวดล้อมทางการเรียนไม่ดี เกณฑ์การแปลความหมายในส่วนที่ 5 คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง มีสัมพันธภาพในครอบครัวปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี

ในการศึกษานี้ คณะผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการตรวจสอบ ค่าความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และหลังจากนั้นนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญโดยได้ความตรงเชิงเนื้อหามากกว่า 0.8 ในทุกแบบสอบถามที่ทดสอบ และจากหลังนั้นนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ จำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้ Cronbach's Alpha Coefficient ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียดได้ค่าเท่ากับ 0.87 ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว ได้ค่าเท่ากับ 0.81 และแบบสอบถามสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ค่าเท่ากับ 0.78

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามแล้ว นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ในการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยใช้สถิติ ค่าไคสแควร์ (Chi-Square Test)

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัย

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 322 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.5 มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 19 ปี ร้อยละ 59.3 เป็นนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 28.9 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 94.7 นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 51.0 ครอบครัวยกส่วนใหญ่มีรายได้ 10,000-30,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 46.9 และส่วนใหญ่มีรายได้ที่เพียงพอ ร้อยละ 79.5 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=322)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	108	33.5
หญิง	214	66.5
อายุ		
18 ปี	110	34.2
19 ปี	191	59.3
20 ปี ขึ้นไป	21	6.5
(Min=18, Max= 23, \bar{X} =18.8, S.D.= 0.6)		
คณะ		
คณะครุศาสตร์	68	21.1
คณะวิทยาการจัดการ	93	28.9
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	14	4.3
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	75	23.3
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	25	7.8
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	47	14.6
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	305	94.7
มีโรคประจำตัว	17	5.3
รายได้ของนักศึกษาต่อเดือน (บาท)		
< 3,000	164	51.0
3,000-5,000	126	39.1
≥ 5,001	32	9.9
(Min=1,200, Max=72,000, \bar{X} =4,026.7, S.D.= 4432.9)		

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (n=322) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (บาท)		
< 10,000	126	39.1
10,000-30,000	151	46.9
≥ 30,001	45	14.0
(Min=3,000, Max=300,000, \bar{X} =21,744, S.D.= 24871.1)		
ความเพียงพอของรายได้ของนักศึกษา		
เพียงพอ	256	79.5
ไม่เพียงพอ	66	20.5

ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ผลการศึกษาระดับความเครียด ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 34.8 รองลงมาคือมีระดับความเครียดสูง ร้อยละ 32.9 มีระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 22.4 และระดับรุนแรง ร้อยละ 9.9 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำแนกตามระดับความเครียด (n=322)

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีระดับความเครียดน้อย (0-23 คะแนน)	72	22.4
มีระดับความเครียดปานกลาง (24-41 คะแนน)	112	34.8
มีระดับความเครียดสูง (42-61 คะแนน)	106	32.9
มีระดับความเครียดรุนแรง (62 คะแนน ขึ้นไป)	32	9.9

Min=2, Max=87, \bar{X} =38.1, S.D.=17.3

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

การวิเคราะห์ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ มีการจัดระดับความเครียดไว้ 2 ระดับ คือ ระดับน้อยกับปานกลาง และระดับสูงกับรุนแรง เพื่อให้เหมาะสมกับค่าสถิติ ไค-สแควร์ เมื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดพบว่าความเพียงพอของรายได้ของนักศึกษา อาคารสถานที่ การเรียนการสอน การให้บริการผู้เรียน สัมพันธภาพในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ได้แก่ เพศ อายุ คณะ โรคประจำตัว รายได้ของนักศึกษาต่อเดือน และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (n=322)

ปัจจัย	ระดับความเครียด		χ^2	P-value
	จำนวน (ร้อยละ)			
	น้อยถึงปานกลาง	สูงถึงรุนแรง		
ความเพียงพอของรายได้ของนักศึกษา				
เพียงพอ	154 (83.7)	102 (73.9)	4.631	0.031*
ไม่เพียงพอ	30 (16.3)	36 (26.1)		
อาคารสถานที่				
ไม่ดี	77 (41.8)	41 (29.7)	5.004	0.025*
ดี	107 (58.2)	97 (70.3)		
การเรียนการสอน				
ไม่ดี	60 (32.6)	29 (21.0)	5.300	0.021*
ดี	124 (67.4)	109 (79.0)		
การให้บริการผู้เรียน				
ไม่ดี	109 (59.2)	47 (34.1)	20.020	<0.001*
ดี	75 (40.8)	91 (65.9)		
สัมพันธภาพในครอบครัว				
ไม่ดี	56 (30.4)	49 (35.5)	1.274	<0.001*
ดี	128 (69.6)	89 (64.5)		
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน				
ไม่ดี	127 (69.0)	38 (27.5)	54.320	<0.001*
ดี	57 (31.0)	100 (72.5)		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 34.8 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชัยชนะ นิ่มนวล (2557) ที่ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557 โดยใช้แบบประเมินความเครียดสวนปรุง พบว่าระดับความเครียดของนิสิตส่วนใหญ่ร้อยละ 39.1 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ นภัสกร ชันธศวร (2558) ที่ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2558 โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามแหล่งความเครียด และแบบประเมินความเครียดสวนปรุง (ฉบับปรับปรุง) ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 32.1 มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง ทั้งนี้มีความเป็นไปได้ว่าลักษณะกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันในเรื่องของสาขาวิชาชีพที่ศึกษา รวมถึงเครื่องมือที่ใช้ในการวัดระดับความเครียดที่ผู้วิจัยใช้ ซึ่งอาจทำให้ผลการศึกษาแตกต่างจากการใช้เครื่องมือฉบับปรับปรุงของ นภัสกร ชันธศวร (2558) นอกจากนี้ยังอาจเป็นไปได้ว่าลักษณะการเรียนในแต่ละสถาบันและสายอาชีพที่ต่างกันอาจส่งผลต่อความเครียดที่ต่างกัน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ผลจากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า ความเพียงพอของรายได้ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน ประกอบด้วย อาคารสถานที่ การเรียนการสอน และการให้บริการผู้เรียน ปัจจัยด้านสังคม ประกอบด้วย สัมพันธภาพในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

1) ความเพียงพอของรายได้ พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ธัญธรณ์ ทองแก้ว (2559) ที่ศึกษาความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้และภาวะสุขภาพจิต และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจนา วิเชียรประดิษฐ์ และทงศักดิ์ ยิ่งรัตนกุล (2556) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกำกับของรัฐ ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาต้องมีค่าใช้จ่ายในการเรียนที่เปลี่ยนแปลงไปจากมัธยมศึกษา เช่น ค่าลงทะเบียนเรียน ค่าเอกสารประกอบการเรียน ค่าหอพัก ค่าเดินทาง รวมถึงค่าใช้จ่ายส่วนตัว ครอบครัวจึงต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายส่งผลต่อการเลี้ยงดูและการส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ให้กับนักศึกษาลดลง จึงทำให้นักศึกษาต้องมีการกู้ยืมเงินกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษาเพื่อมาเป็นค่าใช้จ่ายและเป็นการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัว จึงทำให้เกิดความเครียดจากความไม่เพียงพอของรายได้

2) สภาพแวดล้อมทางการเรียนการสอน พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังนี้

2.1) อาคารสถานที่ ผลการศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของ สิริทรัพย์

สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า ห้องเรียน/ห้องปฏิบัติการ ไม่มีความพร้อมและไม่เพียงพอต่อการเรียน ขาดการเตรียมความพร้อมก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติงานทางการพยาบาล และรู้สึกวิตกกังวล ในการขึ้นฝึกปฏิบัติงานทางการพยาบาล พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.01 ทั้งนี้เนื่องจากขนาดของห้องเรียนมีความคับแคบ จำนวนโต๊ะเก้าอี้ไม่เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษาในชั้นเรียน รวมถึงวัสดุ อุปกรณ์ในการประกอบการเรียนการสอนไม่เพียงพอต่อนักศึกษาทำให้นักศึกษาเกิดความหงุดหงิด ไม่มีสมาธิในการเรียน จึงเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

2.2) การจัดการเรียนการสอน ผลการศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานศึกษาของชุดิมา อนันต์ชัย และคณะ (2555) ศึกษาสาเหตุระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดในการฝึกภาคสนามปฏิบัติ ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล พบว่า จำนวนรายงานหรืองานที่อาจารย์จำนวนมากมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษา เพราะในการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษามีจำนวนรายวิชาที่มาก ในแต่ละเทอมและเนื้อหาในแต่ละรายวิชาจะเจาะลึกทำให้นักศึกษาต้องขวนขวายหาความรู้เพิ่มจากตำราที่อาจารย์แจกเพื่อให้เข้าใจในเนื้อหามากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าสู่การเรียนการสอนในระดับมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอนใหม่จากมัธยมเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เปลี่ยนแปลงไป คือ การปรับเปลี่ยนผู้สอนใหม่ การมอบหมายงานจำนวนมาก คาบเรียนที่เปลี่ยนแปลงรวมถึงการเรียนการสอนที่นักศึกษาต้องศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง จึงเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

2.3) การให้บริการผู้เรียน ผลการศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 พบว่า ด้านบริการผู้เรียน ระบบบริการอินเทอร์เน็ตของมหาวิทยาลัยมีความเร็วของระบบอินเทอร์เน็ตล่าช้า ทำให้นักศึกษามีความลำบากต่อการสืบค้น ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาการเรียน รวมถึงการทำงานส่งอาจารย์ในคาบเรียนอาจเกิดความล่าช้า ทำให้นักศึกษาส่งงานในคาบเรียนไม่ทันตามเวลาที่กำหนด ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันและไม่สบายใจ จึงเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

3) สัมพันธภาพในครอบครัว พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปาณิกา เสี่ยง เพราะ และคณะ (2557) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลเฉพาะทางโรคมะเร็ง เขตภาคกลาง พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความเครียด สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สิปปากร สมสกุล (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วย โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กองทัพอากาศกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญ สมาชิกในครอบครัวจะต้องมีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี มีการสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือกัน คอยให้กำลังใจ และให้คำปรึกษาแก่กัน ผู้นำครอบครัวมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว แต่หากสมาชิกในครอบครัวขาดการสื่อสารที่ดี เมื่อมีความขัดแย้งหรือปัญหาต้องการคำปรึกษา ไม่มีบุคคลในครอบครัวคอยให้กำลังใจ รวมถึงสมาชิกในครอบครัวขาดการทำกิจกรรมร่วมกันใน

ครอบครัว จึงทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ครอบครัวไม่สนใจซึ่งกันและกัน ร้อยละ 60.6 รองลงมาสมาชิกในครอบครัวแก้ปัญหาหรือข้อขัดแย้งในครอบครัวด้วยวิธีทำร้ายร่างกาย ตบตี ร้อยละ 59.9 และสมาชิกในครอบครัวมักจะพูดคุยหรือปรึกษาปัญหากับคนอื่นมากกว่าสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 43.8

4) สัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Paoin (2010) ที่ศึกษาความตึงเครียด การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนันทบุรี พบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์กับความเครียด และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Mary and Daniel (2003) ที่ศึกษาแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักศึกษากฎหมายอันนำมาซึ่งปัญหาการปรับตัว พบว่า ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในนิสิตกฎหมาย ทั้งนี้เนื่องจากเพื่อนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษาเป็นอย่างมาก การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนจะทำให้เกิดความสบายใจ อุ่นใจ ได้พูดคุยปัญหา ได้ระบายความเครียดรวมถึงช่วยเหลือกัน บางสถานการณ์เพื่อนสามารถช่วยเหลือเกื้อหนุนในการศึกษา สามารถให้กำลังใจในเรื่องทั่ว ๆ ไป นักศึกษาต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน การทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนส่งผลให้มีแนวโน้มการเรียนสูงขึ้น แต่เมื่อเพื่อนไม่แสดงความรู้สึกลอยๆ ไปตรงมา และขาดเพื่อนสนิทที่รู้ใจพอที่จะปรับทุกข์หรือปรึกษาการเรียน การเข้ากลุ่มทำงานที่ไม่ใช่เพื่อนสนิท รวมถึงการมีความขัดแย้งในชั้นเรียน จะทำให้รู้สึกลำบากใจที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนที่ไม่สนิท รวมถึงเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับความคิดเห็นทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ส่งผลให้เรียนอย่างไม่มีความสุข เป็นเหตุให้การเรียนไม่มีประสิทธิภาพ สัมพันธภาพกับเพื่อนจึงเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักศึกษารู้สึกลำบากใจที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน ร้อยละ 55 รองลงมาเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับความคิดเห็น ร้อยละ 52.2 และนักศึกษามีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ร้อยละ 48.8

สรุป

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 322 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.5 มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 19 ปี ร้อยละ 59.3 เป็นนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 28.9 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 94.7 นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 51.0 ครอบครัวส่วนใหญ่มีรายได้ 10,000-30,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 46.9 ส่วนใหญ่มีรายได้ที่เพียงพอ ร้อยละ 79.5 มีระดับความเครียดปานกลาง ร้อยละ 34.8 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ได้แก่ ความเพียงพอของรายได้ของนักศึกษา สภาพแวดล้อมทางการเรียน อาคารสถานที่ การเรียนการสอน การให้บริการผู้เรียน สัมพันธภาพในครอบครัว และสัมพันธภาพกับเพื่อน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผลจากการวิจัย พบว่า ระดับความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง สามารถป้องกันและแก้ไขได้ โดยอาศัยความร่วมมือกันทุกฝ่าย โดยมีข้อเสนอ ดังนี้

1) ผู้บริหาร คณาจารย์ควรให้ความสนใจติดตามความช่วยเหลือและหาสิ่งอำนวยความสะดวกทางด้านอุปกรณ์การเรียนการสอน การจัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนให้เหมาะสม เช่น ตำราเรียน ศูนย์เครือข่ายด้านอินเทอร์เน็ตไร้สาย ห้องสมุดที่มีเอกสารการเรียนเฉพาะวิชาชีพมากขึ้น และเมนูอาหารในโรง

อาหารให้มีความเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา

2) คณาจารย์แต่ละคณะควรจัดให้มีการประชุมผู้ปกครองนักเรียน ให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมกับการประชุมของมหาวิทยาลัยและการวางแผนดำเนินนโยบายต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ปกครองกับนักศึกษามีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันในครอบครัวทั้งที่บ้านและมหาวิทยาลัย

3) อาจารย์ผู้สอน และอาจารย์ที่ปรึกษาควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีทัศนคติทางบวกต่อการคบเพื่อน โดยการฝึกให้นักศึกษารู้จักการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน การแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน และการทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อนที่ดีและเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม

4) จากผลการวิจัยที่ได้สามารถนำไปใช้ในการวางแผนการเรียนการสอนที่เหมาะสมในแต่ละคณะ เช่น การจัดห้องเรียนให้มีความเหมาะสมกับจำนวนนักศึกษา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และมีรายละเอียดมากขึ้นในการค้นหาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดอื่น ๆ จากกลุ่มตัวอย่างเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มที่มีความเครียดรุนแรง หรือกลุ่มที่ไม่เครียด เป็นต้น

2) ควรศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลทำให้เกิดความเครียด และวิธีลดความเครียดของนักศึกษา เช่น นักศึกษาในระดับชั้นอื่น ๆ สัมพันธ์ภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา

3) ควรมีการศึกษาแบบทดลองโดยใช้ข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้ในการจัดโปรแกรมเพื่อศึกษาเกี่ยวกับความเครียดที่เหมาะสมได้

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา วิเชียรประดิษฐ์, และทองศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดมหาวิทยาลัยที่อยู่ในกำกับของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา.

กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ : สยามเอ็มแอนด์บีพับลิชชิง.

ชุติมา อนันต์ชัย, กรองทิพย์ นาควิเชตร, และเริงจิตร กลันทประ. (2555). การศึกษาสาเหตุระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล, 1(1), 15-22.

ชัยชนะ นิมมวล. (2557). ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาควิชาสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธัญธรณ์ ทองแก้ว. (2559). ความเครียดจากการทำงานและปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทวีทรัพย์ ผาใต้, และณัฐวุฒิ แดงประเสริฐ. (2553). การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ (รายงานผลงานวิจัย). สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

นภัสกร ชันธควร. (2558). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับ

- ปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปาณิกา เสียงเพราะ, ทศนีย์ รวีวรกุล, และอรุวรรณ แก้วบุญชู. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากการทำงานของพยาบาล ในโรงพยาบาลเฉพาะทางโรคมะเร็ง เขตภาคกลาง. **วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์**, 8(1), 24-25.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2545). เครียดระดับสร้างสรรค์. **หมอชาวบ้าน**, 23(274), 9-16.
- วรวรรณ จุฑา, ดวงกมล สีมจันทร์, และเขมาจิราภักษ์ เรื่องจิตวิทยา. (2554). **รายงานสถานการณ์ความเครียดคนไทย เมษายน 2552-เมษายน 2554.** นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต.
- วราภรณ์ ตระกูลสกุลดี. (2545). **จิตวิทยาการปรับตัว.** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. ศิริวรรณ สุวินท์. (2548). **องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนสาขางานคอมพิวเตอร์ธุรกิจของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมิต อาชวนิจกุล. (2537). **เครียดเป็นบ้า.** กรุงเทพฯ : สามัคคีสาร (ดอกหญ้า).
- สิริทรัพย์ สีหะวงษ์ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. **วารสาร มจร.วิชาการ**, 21(42), 93.
- ลีปการ สมสกุล. (2548). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดชกองทัพอากาศ กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวัฒน์ มหิตนรินทร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2541). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. **วารสารสวนปรง**, 13(1), 1-20.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ. (2546). **ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีผลกระทบต่อระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Mary, P., & Daniel, M. (2003). What Predicts Adjustment among Law Students a Longitudinal Panel Study. **The Journal of Social Psychology**, 56(1), 727-745.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D.W. 1970. Determining Simple Size of Research Activities. **Education and Psychological Measurement**, 30(3), 607-610.
- Lazarus, R. S. (1996). **Psychological Stress and Coping Processes.** Retrieved from <http://medind.nic.in/jak/t06/i1/jakt06i1p106.pdf>.
- Paoin, S. (2010). **Tension, Self-Adjustment of Nurse Students: BoromarajonaniCollege of Nursing Nonthaburi.** Master Thesis. Kasetsart University.

