



ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

Stress of Thaksin University's Undergraduate Students, Songkhla Campus

พกากรอง พัฒนะปราน¹ วรณวิสา แก้วรุ่งเรือง¹
และอรจันทร์ ศิริโชติ^{2*}

Pakakrong Pattanapran¹, Wanvisa Keawrungreong¹
and Orachan Sirichote^{2*}

¹ นิสิตปริญญาตรี สาขาบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา 90000

² ผศ.ดร., สาขาบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา 90000

* Corresponding author: e-mail: orachan_s@hotmail.com Tel. 089-2995757



บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา” มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลาจำแนกตามเพศ เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา จำนวน 397 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ใช้ SPSS ในการวิเคราะห์สถิติ ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ independent sample t-test ผลการวิจัย พบว่า (1) นิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลาทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดในภาพรวมระดับปานกลาง (2) นิสิตที่มีเพศแตกต่างกัน มีระดับความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน และ (3) นิสิตที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียดด้านครอบครัวและด้านการใช้ชีวิต ในมหาวิทยาลัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มหาวิทยาลัยควรมีระบบสนับสนุน กิจกรรม และบริการให้คำปรึกษาเพื่อให้นิสิตสามารถสร้างความสมดุลระหว่างการเรียน ครอบครัว และสังคม

คำสำคัญ : ความเครียด นิสิตมหาวิทยาลัย สงขลา

Abstract

This research titled “Stress of Thaksin University’s Undergraduate Students, Songkhla Campus” aims to compare the stress level of the Thaksin University’s undergraduate students, Songkhla campus by their genders. This research is a survey research. The sample is 397 Thaksin University’s undergraduate students, Songkhla campus. The research instrument is questionnaires with $\alpha = 0.86$. SPSS was employed for statistics analysis, including frequency, percentage, mean, standard deviation and independent sample t-test. The results revealed that (1) Thaksin University’s undergraduate students, Songkhla campus both male and female have low level of stress; (2) Students with different gender have no different level of overall stress; and (3) Students with different gender have different level of stress in family aspect and in university life aspect. University should have a range of support systems, activities and services to help students to manage and to balance study, family and social commitments.

Keywords : Stress, University Undergraduate Students, Songkhla

บทนำ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่ผู้เรียนต้องพัฒนากระบวนการคิดและปรับตัวให้เหมาะสมต่อช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีผลต่อภาวะเครียด ภาวะเครียด หมายถึง สภาวะและความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองภายในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา [1] เช่น นิสิตต้องปรับตัวในหลายประการเริ่มตั้งแต่การรับน้องใหม่ ปรับตัวต่อวิธีการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย การเปลี่ยนที่อยู่อาศัย การเข้าสู่สังคมใหม่ และการเตรียมความพร้อมสู่การทำงานและสร้างครอบครัวต่อไป นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมอื่น ๆ รอบตัวนิสิต เช่น สภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน รวมทั้งความคาดหวังในตนเอง จากครอบครัวและจากบุคคลอื่น ๆ อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้นิสิตเกิดภาวะเครียดได้ คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา” เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในเข้าใจความเครียดและหาแนวทางเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

วิธีการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลาจำแนกตามเพศ

สมมติฐานของงานวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ที่มีเพศแตกต่างกัน มีระดับความเครียดแตกต่างกัน

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา จำนวน 9,623 คน [2] กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา จำนวน 397 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้ (1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 5 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบ (Check list) ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี คณะ ผลการเรียนสะสม และ (2) แบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดระดับความเครียด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านการเงิน ด้านครอบครัว และด้านการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย จำนวน 24 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (0-3) โดยคณะผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยจาก [3]

คะแนนเฉลี่ย 0.00-0.50	หมายถึง	เครียดต่ำ
คะแนนเฉลี่ย 0.51-1.50	หมายถึง	เครียดปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50	หมายถึง	เครียดสูง
คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.00	หมายถึง	เครียดรุนแรง

แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 สุ่มตัวอย่างแบบสะดวก ใช้ SPSS ในการวิเคราะห์สถิติ ได้แก่ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ independent sample t-test

ผลการวิจัย

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 57.43 มีอายุ 18-20 ปี จำนวน 223 คน คิดเป็นร้อยละ 56.17 กำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 31.74 ศึกษาคณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 30.73 มีเกรดเฉลี่ย 2.01-2.49 จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 37.28

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับความความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา จำแนกตามเพศ

ความเครียด	เพศ						t	p
	ชาย			หญิง				
	$\bar{x}$	SD	แปลผล	$\bar{x}$	SD	แปลผล		
ด้านการเรียน	1.45	.73	ปานกลาง	1.46	.54	ปานกลาง	-.153	.878
กิจกรรมอะจิงเตรียมตัวไม่พร้อมสอบ	1.24	.90	ปานกลาง	1.50	.79	ปานกลาง	-3.032	.003**
เรียนไม่เข้าใจทำให้รู้สึกอึดอัด	1.46	.78	ปานกลาง	1.54	.78	สูง	-1.119	.264
อาจารย์ให้การบ้านมากกลัวส่งงานไม่ทัน	1.43	.79	ปานกลาง	1.39	.83	ปานกลาง	.485	.628
หนังสือ/เอกสารประกอบรายวิชามีน้อย	1.45	.77	ปานกลาง	1.49	.86	ปานกลาง	-.498	.619
ท่านต้องเรียนในสิ่งที่ไม่ชอบ/ไม่สนใจ	1.70	.24	สูง	1.40	.80	ปานกลาง	1.382	.168
ความกดดันด้านบรรยากาศด้านการเรียน	1.45	.87	ปานกลาง	1.46	.89	ปานกลาง	-.121	.904
ด้านรายได้ที่ได้รับ	1.34	.66	ปานกลาง	1.34	.69	ปานกลาง	-.037	.971
ทางบ้านให้เงินจำกัด	1.26	.89	ปานกลาง	1.38	.89	ปานกลาง	-1.343	.180
รายได้ที่ได้รับไม่พอกับการดำรงชีวิต	1.25	.94	ปานกลาง	1.35	.89	ปานกลาง	-1.060	.290
ชอบซื้อของราคาแพง	1.28	.89	ปานกลาง	1.24	.95	ปานกลาง	.441	.659
ใช้เงินไม่คุ้มค่า	1.41	.93	ปานกลาง	1.36	.91	ปานกลาง	.571	.569
กังวลใจเนื่องจากค่าใช้จ่ายเพิ่ม	1.49	.84	ปานกลาง	1.37	.85	ปานกลาง	1.307	.192
ด้านสภาพครอบครัว	1.31	.60	ปานกลาง	1.18	.70	ปานกลาง	2.024	.044*
ผู้ปกครองมีปากเสียงกันบ่อย	1.18	.90	ปานกลาง	1.12	.92	ปานกลาง	.702	.483
มีกฎระเบียบที่เคร่งครัดของครอบครัว	1.50	.91	ปานกลาง	1.22	.87	ปานกลาง	3.031	.003**
ผู้ปกครองไม่รับฟังความคิดเห็นของท่าน	1.37	.87	ปานกลาง	1.18	.95	ปานกลาง	2.01	.045*
ผู้ปกครองคาดหวังในตัวท่านมากเกินไป	1.27	.88	ปานกลาง	1.21	.90	ปานกลาง	.619	.535
ผู้ปกครองดุด่า ต้าหนาท่านบ่อย	1.24	.80	ปานกลาง	1.15	.91	ปานกลาง	.943	.346

ความเครียด	เพศ						t	p
	ชาย			หญิง				
	$\bar{x}$	SD	แปลผล	$\bar{x}$	SD	แปลผล		
ด้านการใช้ชีวิต	1.38	.61	ปานกลาง	1.19	.75	ปานกลาง	2.812	.005**
ทะเลาะกับเพื่อนในชั้นเรียน	1.24	.921	ปานกลาง	1.03	.93	ปานกลาง	2.233	.026*
รู้สึกกังวลเนื่องจากป่วยบ่อยครั้ง	1.45	.93	ปานกลาง	1.24	.99	ปานกลาง	2.106	.036*
รู้สึกว่ารุ่นพี่ไม่ชอบหน้าและหมั่นไส้	1.40	.95	ปานกลาง	1.21	.98	ปานกลาง	1.961	.051
รู้สึกกลัวเมื่อต้องเข้ากับสังคม	1.37	.87	ปานกลาง	1.21	.98	ปานกลาง	1.686	.093
การยอมรับความสามารถ	1.39	.77	ปานกลาง	1.27	.94	ปานกลาง	.433	.153
เพื่อนร่วมกลุ่มขาดความมั่นใจ	1.45	.86	ปานกลาง	1.20	.95	ปานกลาง	2.720	.007**
ความเครียดโดยภาพรวม	1.31	.46	ปานกลาง	1.25	.53	ปานกลาง	1.009	.314

จากตารางที่ 1 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดในภาพรวมระดับเครียดปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดด้านการเรียนมากที่สุด รองลงมา เป็นความเครียดด้านการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยนิสิตเพศชายมีความเครียดระดับสูงกว่าเพศหญิง

นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน ในขณะที่เมื่อพิจารณาความเครียดเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดด้านครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดด้านการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนิสิตเพศชายมีความเครียดระดับสูงกว่าเพศหญิงในทั้ง 2 ด้าน

เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่า นิสิตมีเพศแตกต่างกันมีระดับความเครียดในประเด็น กิจกรรมเยอะจิงเตรียมตัวไม่พร้อมสอบ มีกฎระเบียบที่เคร่งครัดของครอบครัว ผู้ปกครองไม่รับฟังความคิดเห็นของท่าน ทะเลาะกับเพื่อนในชั้นเรียน รู้สึกกังวลเนื่องจากป่วยบ่อยครั้ง และเพื่อนร่วมกลุ่มขาดความมั่นใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตเพศชายมีความเครียดระดับสูงกว่าเพศหญิงในทุกประเด็น ยกเว้นประเด็นกิจกรรมเยอะจิงเตรียมตัวไม่พร้อมสอบที่นิสิตเพศหญิงมีความเครียดระดับสูงกว่าเพศชาย

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา” พบว่า นิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดในภาพรวมระดับเครียดปานกลาง นิสิตที่มีเพศแตกต่างกัน มีระดับความเครียดในภาพรวมไม่แตกต่างกัน และนิสิตที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดด้านครอบครัวและด้านการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “ความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาามมหาวิทยาลัยธนบุรี” พบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับปานกลางเช่นกัน [3] แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของเรื่อง “ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา” พบว่า นักศึกษามีความเครียดระดับเครียดมากที่สุด [4] และไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่อง “ภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่” พบว่า นักศึกษาทั้งเพศชายและหญิงมีความเครียดระดับเครียดรุนแรง [1]

ข้อเสนอแนะ

1. เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า นิสิตมีความเครียดด้านการเรียนมากที่สุด คณะ และมหาวิทยาลัยควรพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาทางวิชาการ โดยอาจเพิ่มช่องทางการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ที่นิสิตเข้าถึงและได้รับการตอบกลับจากอาจารย์ที่ปรึกษาทางวิชาการได้จากทุกที่ทุกเวลา

2. คณะและมหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมจำนวนมากขึ้น ทั้งนี้ อาจมีทั้งกิจกรรมภาคบังคับและกิจกรรมภาคสมัครใจ โดยกิจกรรมภาคสมัครใจนั้นควรเน้นกิจกรรมที่นิสิตชายสนใจ เช่น กิจกรรมด้านกีฬาประเภทต่าง ๆ เนื่องจากผลการวิจัยบ่งชี้ว่านิสิตเพศหญิงเครียดด้านการเรียนจากการมีกิจกรรมจำนวนมากจนกังวลใจในการเรียนและการสอบมากกว่านิสิตชาย

3. คณะและมหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและเสริมสร้างภาวะผู้นำของนิสิตโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควรดูแลในนิสิตเพศชายร่วมเข้ากิจกรรม และอาจเชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่เทคนิคทำให้นิสิตไม่อึดอัดใจในการทำกิจกรรมกลุ่มและเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมในระดับต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- [1] ภาสกร สวนเรือง สุจิตรา จรจิตร และช่อลดา พันธุ์เสนา. (2552). “ภาวะเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่”, **วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**. 15(2), 315-335.
- [2] มหาวิทยาลัยทักษิณ. (2556). **สถิติจำนวนนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ ประจำปีการศึกษา 2556**. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2556, จาก http://reg2.tsu.ac.th/registrar/std_static/file/56/จำนวนนิสิตสรุป56.pdf.
- [3] ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2554). “ความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธนบุรี”, **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี**. 5(9), 23-32.
- [4] วรชวดี แก้วประพันธ์. (2555). **ความเครียด ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา. การวิจัยในชั้นเรียน คณะศิลปศาสตร์**. สงขลา : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.