

ความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

Stress and Adaptation of the First Year Undergraduate Students of
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

นันทิพย์ হাসิน* และอังคณา ขันตรีจิตรานนท์** นนทลี พรธาดาวิทย์***
Nanthip Hasin Angkhana Khantreejitranon and Nonthalee Protadavit

* สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียด 2) การปรับตัว และ 3) เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่มีลักษณะพื้นฐานและการปรับตัวแตกต่างกัน โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 396 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาประมาณครึ่งเล็กน้อยมีผลการเรียนอยู่ในช่วง 2.00-2.99 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 6,728.54 บาท สองในห้าอาศัยอยู่บ้านของบิดามารดาและตัวนักศึกษาเอง สี่ในห้าบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มากกว่าสามในห้าบิดาและมารดาจบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีนอกจากนี้มากกว่าหนึ่งในห้าของนักศึกษาบิดาและมารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป ความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลางและการปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่มีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้น นักศึกษาที่บิดามีอาชีพแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และนักศึกษามีการปรับตัวแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความเครียด การปรับตัว

Abstract

The purpose of this research was to study 1) stress levels 2) adjustment, and 3) comparison of stress levels of first-year undergraduate students at Rajamangala University of Technology Thanyaburi who had different backgrounds and adjustment. Data were collected from 396 samples using questionnaires. As for data analysis, percentage, mean, standard deviation, t-test, and SPSS One-Way ANOVA were used. It was found that approximately half of the students had the GPA ranging between 2.00-2.99 and average monthly income of 6,728.54 baht. Two-fifths stayed at their parents' house, four-fifths had parents who lived together, more than three-fifths had parents with lower than a bachelor's degree, and more than one-fifths had parents who worked as a general employee. The students' stress was at a moderate level while their adjustment was at a high level.

From hypothesis testing, it was found that first-year undergraduate students at Rajamangala University of Technology Thanyaburi with different backgrounds had different stress levels at a significance level of .05. However, the stress levels of students whose parents had different occupations did not differ. Meanwhile, the students with different adjustment had different stress levels at a significance level of .05.

Keywords: Stress, Adaptation

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันของประชากรมีการแข่งขันกันมากขึ้นในสถานะที่มีแรงกดดันอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นในแต่ละคนได้ความเครียดก็เป็นปัญหาสุขภาพจิตชนิดหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย (สุทธิดา สายสุตา, 2550) โดยเฉพาะนักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงการโยกย้ายช่วงชีวิตจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย โดยเฉพาะนักศึกษาในปีแรกต้องปรับตัวเข้ากับสังคมและการเรียนในหลาย ๆ ด้าน เช่น จากวิธีการเรียนที่มีอาจารย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนการสอนมากกว่าตัวนักเรียนเองมาสู่การที่ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตัวเองเป็นส่วนใหญ่ เป็นต้น (พิรภาว ภูมิพนวิมล, 2549: 2)

นักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย มีอายุระหว่าง 17 - 25 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่มีความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน (Peer Group) ในด้านอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงง่ายหวั่นไหวง่าย มีความวิตกกังวล มีอารมณ์รุนแรง กลัวโดยไม่มีเหตุผล จึงทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ขอบต่อต้านผู้ใหญ่ และระเบียบกฎเกณฑ์ นักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยนี้ เป็นวัยที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตที่ดีของชาติจำเป็นต้องได้รับการดูแล เอาใจใส่อย่างดี และการได้รับคำแนะนำในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม แต่ในปัจจุบันพบว่าปัจจัยต่างๆ มีผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น (คันธรัตน์ ยอดพิชัย, 2549: 2) ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกยุ่งยากใจ สับสนนำไปสู่พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การใช้สารเสพติด ความรุนแรง และการฆ่าตัวตาย ปัญหาที่พบในกลุ่มนักศึกษา เช่น ปัญหาการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ปัญหาการดูแลสุขภาพ และปัญหาการปรับตัว ปัญหาด้านการเรียน (สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรเมธ, 2545: 215)

ดังนั้นการที่ป้องกันปัญหาที่เกิดจากความเครียด นักศึกษาต้องมีการปรับตัว ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง

ของสังคม สภาพแวดล้อม วิธีการเรียนการสอนที่ไม่คุ้นเคยกับลักษณะวิธีการเรียน ในระดับอุดมศึกษา จึงอาจเกิดความสับสน ท้อแท้ต่อการเรียน (นิรมล สุวรรณโคตร, 2553: 2) โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษาในชั้นปีที่ 1 จะพบปัญหาในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งด้านสถานที่ ครูอาจารย์ และเพื่อนซึ่งแต่ละคนมีการปรับตัวที่แตกต่างกันอันเนื่องมาจากภาวะครอบครัวที่แตกต่างกัน ฐานะเศรษฐกิจ ความคาดหวังในการศึกษาของตนเอง อุปนิสัยส่วนตัว ซึ่งส่งผลต่อการพบเพื่อนใหม่ การอยู่หอพักร่วมกับผู้อื่นไม่ใช่ญาติพี่น้องเพื่อพึ่งพาอาศัยกัน สถานที่ศึกษาที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา รูปแบบการศึกษาที่ผู้เรียนจะต้องศึกษาด้วยตนเอง (ทวีทรัพย์ ผาใต้ และคณะ, 2553)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็นสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาของรัฐที่มีภารกิจมุ่งการจัดการศึกษาวิชาชีพ และเทคโนโลยี สร้างงานวิจัย สิ่งประดิษฐ์ นวัตกรรม การบริการทางวิชาการแก่สังคม รวมทั้งทำนุบำรุงศาสนา วัฒนธรรม และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, 2554) นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่เผชิญปัญหาจากความเครียดและการปรับตัว นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีเป็นกลุ่มบุคคลที่อาจเผชิญปัญหาเช่นเดียวกัน

จากสภาพปัญหาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีซึ่งข้อมูลและผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางเพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ตลอดจนการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดปัญหาอันเกิดจากความเครียดและการปรับตัวให้กับนักศึกษา และบุคคลที่เกี่ยวข้อง

วัตถุประสงค์

การงานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
2. การปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

3. เปรียบเทียบความเครียดที่มีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกัน และที่มีการปรับตัวแตกต่างกันของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ศึกษาการเปรียบเทียบความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี

ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เท่านั้น

ขอบเขตด้านประชากร

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปีการศึกษา 2557

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

2. เป็นแนวทางให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อช่วยลดปัญหาอันเกิดจากความเครียดและการปรับตัวให้นักศึกษา

นิยามศัพท์

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจของนักศึกษา ถูกกดดันจากสิ่งเร้าต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม

การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่นักศึกษาได้ใช้ความพยายามในการปรับกายและใจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง และเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ได้ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่ หรือเปลี่ยนแปลงไป ประกอบด้วยการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่

1. **ด้านร่างกาย** ประกอบด้วย ความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การรับความรู้สึก การตอบสนองในด้านต่างๆ ความสมดุลของสารน้ำและเกลือแร่ การทำกิจกรรม และการพักผ่อน

2. **ด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล** ประกอบด้วย ความรู้สึกของนักศึกษาเกี่ยวกับตนเองด้านความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ ความคาดหวัง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

3. **ด้านบทบาทหน้าที่** ประกอบด้วย การแสดงบทบาทห่วยเรียน บทบาทในครอบครัว เช่น บทบาทการเป็นบุตรของบิดามารดา บทบาทการเป็นพี่หรือเป็นน้อง บทบาทต่อสังคม

4. **ด้านการพึงพาอาศัยระหว่างกัน** ประกอบด้วย การพึ่งพาผู้อื่นไม่เหมาะสม และการพึ่งพาตนเองไม่พึ่งพาศบุคคล เช่น บิดา มารดา และพึ่งพาศบุคคลในระบบสนับสนุน เช่น เครือญาติ เพื่อนร่วมงาน และสัตว์เลี้ยง

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีที่มีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 396 คน ได้มาจากการประชากรจำนวน 6,531 คน โดยการกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 9 คณะ คณะละ 44 คน และกำหนดกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย 22 คน นักศึกษาหญิง 22 คน ซึ่งเป็นการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิไม่ตามสัดส่วน(Disproportional Stratified Random Sampling) และสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จากกลุ่มประชากรในมหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ แบบสอบถามลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) และรายได้ของนักศึกษาเป็นแบบปลายเปิด (Open End) แบบประเมินความเครียด มีลักษณะเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่รู้สึกเครียด รู้สึกเครียดน้อย รู้สึกเครียดปานกลาง รู้สึกเครียดมาก รู้สึกเครียดมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยได้ ใช้แบบประเมินความเครียด (SPST-20) ของโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต ซึ่งพัฒนาโดย สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) และแบบสอบถามการปรับตัว ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาโดยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (1991) โดยเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะ ข้อคำถามเป็นแบบให้ตอบใช่ หรือ ไม่ใช่

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 23 มีนาคม ถึง 10 เมษายน 2558 นำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่ใช้ได้จากแบบสอบถามจำนวน 396 ฉบับ ได้รับคืนมาครบทุกฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้ ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษา แบบประเมินความเครียดของนักศึกษาใช้การหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ส่วนการทดสอบสมมติฐานใช้สถิติ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) ใช้วิธีการของ Scheffe' ทดสอบความแตกต่าง เนื่องจากกลุ่มที่ทำการศึกษาทดสอบมีจำนวนไม่เท่ากัน ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

การศึกษาเรื่อง ความเครียด และการปรับตัว ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีผลการวิจัยพบว่า

ตอนที่ 1 ลักษณะพื้นฐานของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

นักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง นักศึกษาประมาณครึ่งเล็กน้อย (ร้อยละ 50.5) มีผลการเรียนอยู่ในช่วง 2.00-2.99 นักศึกษามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 6,728.54 บาท นักศึกษาสองในห้าอาศัยอยู่บ้านของบิดามารดาและตัวนักศึกษาเอง บิดามารดาของนักศึกษาสี่ในห้าอยู่ด้วยกัน บิดาและมารดาของนักศึกษาจบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีบิดาและมารดาของนักศึกษาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป

ตอนที่ 2 ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

การศึกษาความเครียดของนักศึกษาเป็นรายบุคคล โดยพิจารณาผลคะแนนรวมของความเครียดพบว่า นักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อย มีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.3 และมากกว่าหนึ่งในห้าเล็กน้อย ร้อยละ 23 มีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 17.9 มีความเครียดในระดับต่ำ และระดับรุนแรงมีสัดส่วนน้อยที่สุด ร้อยละ 2.8 (ตารางที่ 1) อาจเนื่องจากนักศึกษา มีอายุ 17-18 ปี อยู่ในวัยเรียน ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลาย มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม การย้ายจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัยการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ก่อให้เกิดความเครียดได้ผลการศึกษาค้นคว้าสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคล และสภาพแวดล้อม ในสถานการณ์การทำงาน หรือการเรียน ถ้าบุคคลรู้ว่าเขามีความสามารถต่ำ หรือไร้ความสามารถที่จะพบกับความสำเร็จในสภาพแวดล้อมนั้นๆ บุคคลจะเกิดความเครียดสอดคล้องกับการศึกษาของ ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ (2549) ได้ศึกษาการตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง

ตารางที่ 1 ความเครียดของนักศึกษาพิจารณาเป็นรายบุคคล

ความเครียด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับรุนแรง (ช่วงคะแนน 62 ขึ้นไป)	11	2.8
ระดับสูง (ช่วงคะแนน 42 - 61)	91	23.0
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนน 24 -41)	223	56.3
ระดับต่ำ (ช่วงคะแนน 0 - 23)	71	17.9
รวม	396	100.0

เมื่อพิจารณาความเครียดของนักศึกษาทั้ง 20 ประเด็นจากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีประเด็นของความเครียดอันดับต้น 10 ประเด็นเรียงตามลำดับ ดังนี้ ประเด็นความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ประเด็นความจำไม่ดี ประเด็นไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ประเด็นครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน ประเด็นปวดหัวจากความตึงเครียด ประเด็นรู้สึกสับสนประเด็นเงินไม่พอใช้จ่าย ประเด็นเป็นหวัดบ่อย ประเด็นรู้สึกเศร้า และประเด็นรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ

ตอนที่ 3 การปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษา ได้ศึกษาการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโน

ตารางที่ 2 การปรับตัวของนักศึกษาพิจารณาเป็นรายบุคคล

การปรับตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับสูง (ช่วงคะแนน 26.68 ขึ้นไป)	200	50.6
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนน 13.34-26.67)	157	39.6
ระดับต่ำ (ช่วงคะแนน 0-13.33)	39	9.8
รวม	396	100.0

การปรับตัวของนักศึกษา รายด้าน

การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาทั้ง 4 ด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายบุคคล พบว่านักศึกษามีการปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยระหว่างกัน ด้านร่างกาย ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล อยู่ในระดับดี คะแนนอยู่ในช่วง 26.68 ขึ้นไปคือ ร้อยละ 71.9 63.6 58.1 และ 55.6 ตามลำดับ (ตารางที่ 3) สอดคล้องกับการศึกษาของสมพร เปาอินทร์ (2553)

ทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยระหว่างกันเมื่อพิจารณารายบุคคล พบว่า มีการปรับตัวในแต่ละด้านดังนี้

การปรับตัวของนักศึกษา รายบุคคล

นักศึกษาประมาณครึ่งเล็กน้อย (50.6%) มีการปรับตัวในระดับสูง นักศึกษามากกว่าสามในห้าเล็กน้อย (39.6%) มีการปรับตัวในระดับปานกลาง และนักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำมีเพียงร้อยละ 9.8 สอดคล้องกับการศึกษาของจักรพันธ์เพ็ญประยูร (2552) ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน พบว่านักศึกษามีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูง

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่มีอัตมโนทัศน์ดีจะเป็นผู้ที่มีมองตนเองในทางบวก รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติมีศักดิ์ศรี และมีประโยชน์ต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงความสามารถของตน ซึ่งลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยให้ นักศึกษาพยาบาลเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิตด้วยความมั่นใจ

ตารางที่ 3 การปรับตัวของนักศึกษาทั้ง 4 ด้าน พิจารณาเป็นรายบุคคล

การปรับตัว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ด้านการพึ่งพาอาศัยระหว่างกัน		
ระดับสูง (ช่วงคะแนน 26.68 ขึ้นไป)	285	71.9
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนน 13.34-26.67)	98	24.8
ระดับต่ำ (ช่วงคะแนน 0-13.33)	13	3.3
ด้านร่างกาย		
ระดับสูง (ช่วงคะแนน 26.68 ขึ้นไป)	252	63.6
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนน 13.34-26.67)	122	30.8
ระดับต่ำ (ช่วงคะแนน 0-13.33)	22	5.6
ด้านอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล		
ระดับสูง (ช่วงคะแนน 26.68 ขึ้นไป)	230	58.1
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนน 13.34-26.67)	134	33.8
ระดับต่ำ (ช่วงคะแนน 0-13.33)	32	8.1
ด้านบทบาทหน้าที่		
ระดับสูง (ช่วงคะแนน 26.68 ขึ้นไป)	220	55.6
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนน 13.34-26.67)	141	35.6
ระดับต่ำ (ช่วงคะแนน 0-13.33)	35	8.8
รวม	396	100.0

การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษา ที่มีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักศึกษา ที่มีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น นักศึกษาที่มีบิดาประกอบอาชีพแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาที่มีการปรับตัวแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณารายประเด็นย่อย พบว่ามีความแตกต่างกัน เงินไม่พอใช้จ่าย ประเด็นกลัวทำงานผิดพลาด ประเด็นไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ และประเด็นครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาความเครียดของนักศึกษาพบว่า มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 56.3 แสดงว่าสุขภาพจิตของนักศึกษา ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ เมื่อพิจารณาเป็นรายประเด็น พบว่ามีประเด็นที่มีความเครียดอันดับต้น 5 ประเด็น ดังนี้ ประเด็นความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ประเด็นความจำไม่ดี ประเด็นไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ประเด็นครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน และประเด็นปวดหัวจากความตึงเครียด ดังนั้นครอบครัวควรแสดงออกถึงความห่วงใย การให้คำปรึกษาและคำแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ผู้ปกครองจัดกิจกรรมภายในครอบครัว โดยเน้นให้ตัวนักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งนำไปสู่การลดช่องว่างระหว่างวัย ให้นักศึกษาเกิดความเชื่อใจ ในการขอคำปรึกษาและคำแนะนำมากขึ้น เพื่อลดปัญหาความเครียดของนักศึกษาได้

2. นักศึกษามากกว่าสามในห้าเล็กน้อย (62.4%) มีการปรับตัวในระดับสูง จากการพิจารณา รายละเอียด การปรับตัวทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีประเด็นที่มีการปรับตัวระดับต่ำ คือ ประเด็นมักไม่สบายใจเพราะทำคะแนนสอบได้น้อย และประเด็นทำนรู้ลึกประหม่าเมื่อต้องลุกขึ้นมาเสนอ/รายงานหน้าชั้นดั่งนั้นสถาบันครอบครัว ควรให้กำลังใจ สร้างความภูมิใจให้นักศึกษา โดยการกล่าว ชมเชยพูดให้กำลังใจ สถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญ และความร่วมมือในการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะการปรับตัวให้แก่ นักศึกษา เช่น จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ ฝึกการนำเสนอหรือรายงานหน้าชั้นเรียน เสริมความกล้าแสดงออก และฝึกการแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าได้ เพื่อให้นักศึกษาสามารถพร้อมรับ สถานการณ์ที่กดดัน และการปรับตัวอย่างถูกต้องใน สภาพแวดล้อมปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ควรผสมผสาน เทคนิควิธีในการทำวิจัยอื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์เรียนการสอนเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก

2. ควรทำการศึกษาความเครียดและการปรับตัวในระดับชั้นอื่น ๆ เพื่อทราบถึงความเครียดและการปรับ ของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี เพื่อเป็นแนวทางให้ สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องป้องกัน ปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษา และจัดกิจกรรม การเรียนการสอนที่เหมาะสมในสถานศึกษา

3. ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ควรเก็บข้อมูล ในช่วงที่นักศึกษาไม่อยู่ในระหว่างช่วงใกล้สอบ เนื่องจากในช่วงสอบนักศึกษาอาจมีความเครียดที่ สะสม อาจทำให้ข้อมูลที่ได้ไม่ครบถ้วนและไม่ตรงกับ ความเป็นจริง

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

คันธารรัตน์ ยอดพิชัย. 2549. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความสัมพันธ์ในครอบครัวความฉลาดทาง อารมณ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา คหกรรมศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทวีทรัพย์ ผาใต้ ญัฐวุฒิ แดงประเสริฐ และ เกษวดี ชมชายผล.การศึกษาความเครียดและ การจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน, มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร.

นิรมล สุวรรณโคตร. 2553. การปรับตัวของนิสิต ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย นเรศวร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

ปทุมพร ประสงค์ทรัพย์. 2549. การตระหนักรู้ใน ตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับ ความเครียดและการจัดการความเครียด ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิรภาว์ ลิ้มปนวิสัย. 2549. ความเครียด การจัดการ ความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. 2554. วิสัยทัศน์ พันธกิจ กลยุทธ์และนโยบาย มหาวิทยาลัย. (Online). www.rmutt.ac.th, 21 เมษายน 2554.

สมพร เปาอินทร์. 2553. ความเครียด และการ ปรับตัว ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรม ราชชนนี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุทธิดา สายสุดา. 2550. ความเครียดและการ จัดการความเครียด ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีผลการเรียนแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรมธ. 2545.
“ตัวแปรในการทำสุขภาพจิตและการปรับตัว
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอม
เกล้าธนบุรี”. *วารสารวิจัยและพัฒนา มจร.*,
25(3), 215.
- สุวัฒน์ มหัตถนรินทร์กุล วนิตา พุ่มไพศาลชัย และ
พิมพ์มาศ ตาปัญญา. 2540. **รายงานการวิจัย
เรื่องการสร้าง แบบวัดความเครียดสวนปรง.
โรงพยาบาลสวนปรง จังหวัดเชียงใหม่.
พฤษภาคม 2540.**
- References**
- Choodet, S. and Aeimworamet, W. 2002.
“Factors of Mental Health and Self
Adjustment of King Mongkut’s University
of Technology Thonburi Students”.
**Research and Development Journal,
KMUTT, 25(3), 215.**
- Lazarus RS and S Folkman. 1984. **Stress
appraisal and coping.** New York:
Springer publishing. [in Thai]
- Limpanawut, P. 2006. **Tension and Tension
Management and Self Adjustment of
University Students in Bangkok,
Kasetsart University.** [in Thai]
- Paoin, S. 2010. **Tension, Self Adjustment of
Nurse Students, Boromarajonani
College of Nursing, Nonthaburi.** Thesis
of Master of Science, Community
Psychology, Kasetsart University.
[in Thai]
- Patai, T., & Dangprasert, N., and Chomchaipol,
K. **The Study of Tension and Tension
Management of Year 1 Sakon Nakhon
Rajabhat University Students, Regular
Program.** Thesis of Master of Science in
Community Public Health, Sakon
Nakhon Rajabhat University. [in Thai]
- Prasongsub, P. 2006. **Self Awareness, Social
Support, Tension and Tension
Management of University Students
in Bangkok.** Thesis of Master of Science
in Community Psychology, Kasetsart
University. [in Thai]
- Rajamangala University of Technology
Thanyaburi. 2011. **University Vision,
Mission, Strategy and Policy.**(Online).
www.rmutt.ac.th, April, 21 2011.
[in Thai]
- Roy, S. C. 1991. **The Roy Adaptation
Model.** 2nd ed. Connecticut: Appleton
& Lange.
- Saisuda, S. 2007. **Tension and Tension
Management of Grade 7-9 Students
in Difference of Learning
Achievement.** Thesis of Master of
Education in Education Psychology and
Guidance, Kasetsart University. [in Thai]
- Suwankorn, N. 2010. **Self Adjustment of Year
1 Bachelor Degree Students,
Naresuan University.** Thesis of Master
of Education in Higher Education,
Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Yodpichai, K. 2006. **Relationship between
Family’s Relations and EQ and
Tension of Government University
Students in Bangkok.** Thesis of Master
of Arts in Home Economics, Kasetsart
University. [in Thai]