

การศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา

Stress and Adaptation of the First Year Undergraduate Students of Burapha University

Received: 6 May 2021

Revised: 24 June 2021

Accepted: 25 June 2021

เกศรา น้อยมานพ, มหาวิทยาลัยบูรพา,
จตุพร นามเย็น, มหาวิทยาลัยบูรพา,
ทรงศรี สารภูษิต, โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา,
นฤมล เสี่ยงม, โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา,
สมภพ จันทร์เงิน, โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษา 1) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา 2) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามเพศ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา มีทั้งหมด 5,834 คน ใช้การสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวน 579 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ t-test โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับสูง การเปรียบเทียบความเครียดโดยจำแนกตามเพศพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ย (\bar{X}) เท่ากับ 36.28 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 6.13 และการเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 โดยจำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์ และด้านสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านกิจกรรมไม่แตกต่างกัน ความเครียดของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ความเครียด การปรับตัว นิสิตชั้นปีที่ 1

Abstract: The purposes of this research were 1) to study the level of stress and adaptation of the first year undergraduate students of Burapha University, and 2) to compare the stress and adaptation of the first year undergraduate students of Burapha University by gender. The population in this research were 5,834 first year undergraduate students of Burapha University, selected by simple random sampling. After the simple random sampling, it came up with a total of 579 people as a sample of this research. The statistical data analysis was percentage, mean, standard deviation and t-test. The research result revealed that the stress of the first year undergraduate students was at a moderate level. The comparison of the stress by gender had statistical significant difference at .05 level. The adaption of the first year undergraduate students was at (\bar{X}) = 36.28, SD = 6.13. The comparison of adaptation of the first year undergraduate students by gender found that both male and female students capable for the

adaptation in their studies, relationship, and environment had statistical significant difference at .05 level. For the activity had no difference. The stress had no difference.

Keywords: Stress Adaptation First Year Undergraduate Student

บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบัน บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาต้องปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนจากในชั้นเรียน เป็นการเรียนแบบออนไลน์ ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความกดดัน และความเครียด สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นการใช้ชีวิตแบบใหม่ ต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก ทั้งในเรื่องของความคิด วิธีการดำเนินชีวิต และการติดต่อสื่อสาร เพื่อรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ความเครียดเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลง บุคคลจะมีความเครียดเกิดขึ้น กรมสุขภาพจิต (2555, หน้า 5) ได้กล่าวถึง ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ ที่มีการตื่นตัวเพื่อเตรียมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น อาจเป็นเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ หรือเกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไขได้ นำมาซึ่งความทุกข์ และก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรม ทฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายความเครียดมี 3 ทฤษฎี 1) ทฤษฎีเชิงสิ่งเร้า เป็นแนวคิดของ Holmes and Rahe โดยมีความเชื่อว่าทุกเหตุการณ์ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดี ล้วนเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด 2) ทฤษฎีเชิงการตอบสนอง โดย Selye กล่าวถึงระดับของการตอบสนอง ที่ขึ้นอยู่กับปริมาณในการปรับตัว อธิบายการเกิดความเครียดโดยใช้กลุ่มอาการปรับตัวทั่วไป (GAS) ประเมินจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า และ 3) ทฤษฎีเชิงปฏิกิริยา เป็นแนวคิดของ Lazarus and Folkman เชื่อว่าความเครียดเกิดจากการประเมินค่าโดยใช้กระบวนการรู้คิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด (จุฑามาศ แหนจอน, 2561, หน้า 57-62) จากทฤษฎีความเครียดดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์หรือสภาพแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียด บุคคลจะมีการใช้กระบวนการรู้คิดในการรับรู้ความเครียด และก่อให้เกิดการตอบสนองต่อความเครียดตามมา

ในการเรียนระดับปริญญาตรีนั้น มีหลายปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ระบบการเรียนการสอนที่มีความแตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา การเรียนในมหาวิทยาลัยนั้นจะต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้นในทุกเรื่อง ทั้งการลงทะเบียน การเข้าเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการสอบ สอดคล้องกับโดห์เรนเวนดและโดห์เรนเวนด (Dohrenwend & Dohrenwend, 1994) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต พบว่า การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอาจนำไปสู่ภาวะวิกฤติ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้มีบทบาทต่อการเกิดโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคคลจะมีความเครียดในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการรับรู้และตีความต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ความเครียดเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงของชีวิต หากความเครียดมีมากขึ้นและเกิดต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย สังคม อารมณ์และจิตใจ นำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตได้ จุฑามาศ แหนจอน (2561, หน้า 79-84) ได้กล่าวถึงผลกระทบของความเครียดว่า มีผลกระทบในด้านร่างกายที่เกิดปฏิกิริยาตอบสนองเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้อารมณ์แปรปรวน เบื่อหน่าย เหน็ดเหนื่อย รู้สึกไร้ค่า ขาดสมาธิหลงลืมง่าย ผลกระทบด้านพฤติกรรม ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมด้านลบ เช่น ใช้สารเสพติด ยานอนหลับ ขวนขวายทะเลาะ เกือบตัว เป็นต้น ทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่

ประสิทธิภาพในการทำงานจึงลดลง ส่งผลกระทบด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นส่งผลกระทบในหลายด้าน จึงต้องมีวิธีการและรูปแบบในการจัดการที่เหมาะสม

การปรับตัวเป็นการตอบสนองสิ่งเร้า โดยเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ ส่งผลให้ชีวิตมีความสมดุลมากขึ้น บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะมีการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม สามารถบริหารจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทฤษฎีการปรับตัว (Roy and Andrews, 1999) ได้กล่าวถึงการปรับตัวและการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ระดับการปรับตัวแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับการปรับตัวที่มีการผสมผสานกันดี เป็นการที่โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างเหมาะสม 2) ระดับการปรับตัวที่อยู่ในระยะของการชดเชย เป็นการที่กลไกการควบคุมและกลไกการรู้คิดถูกระงับเพื่อให้เกิดกระบวนการปรับตัวอย่างผสมผสาน และ 3) ระดับการปรับตัวที่อยู่ในภาวะอันตราย เป็นระดับการปรับตัวที่ยังเพียงพอที่จะไปถึงระดับของการปรับตัวที่ผสมผสานกันได้ดี และระดับการปรับตัวในระยะของการชดเชยทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว ในระยะนี้บุคคลจะปรับตัวได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ

นิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องมีการปรับตัวในด้านต่างๆ ได้แก่ การเรียนการสอน ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน สภาพแวดล้อม และการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับบอร์นงค์ นิยมธรรม มาลา เทพมณีและวรเกียรติ ทองไทย (2560) ที่กล่าวว่า นิสิตนักศึกษาส่วนมากจะมีอายุ 17-25 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น การศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในเรื่องหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล อาจารย์ กลุ่มเพื่อน ภาวะเครียดต่าง ๆ รวมทั้งสภาพแวดล้อม จึงต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงปีแรก จะเห็นได้ว่าการปรับตัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับนิสิตชั้นปีที่ 1 เป็นอย่างมาก หากนิสิตสามารถปรับตัวได้ดี จะทำให้นิสิต สามารถที่จะเรียนจบได้ ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในการเรียน

ผู้วิจัยและคณะจึงสนใจที่จะศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้นิสิตรู้จักการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสม และสามารถที่จะปรับตัวดำเนินชีวิตเป็นนิสิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยจำแนกตามเพศ

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้

ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test (Independent)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คอ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 ได้มาจากจำนวนประชากรจำนวน 5,834 คน ใช้การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 579 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คอ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) และตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามการปรับตัวของนิสิต

ระเบียบวิธีการวิจัย

1. ประชากรในการวิเคราะห์ครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ของปีการศึกษา 2563 มีนิสิตทั้งหมด 5,834 คน
 2. กลุ่มตัวอย่าง คอ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ของปีการศึกษา 2563 จำนวน 579 คน ใช้การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) ใช้วิธีการสุ่มแบบสุ่มอย่างง่าย
 3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 ตอน คอ
 - ตอนที่ 1 สํารวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามที่ให้นิสิตประเมินตนเอง ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) แบ่งเป็น คณะ และเพศ ของนิสิต
 - ตอนที่ 2 แบบวัดความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปรับตัวของนิสิต มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น 4 ด้าน คอ 1) ด้านการเรียนการสอน 2) ด้านความสัมพันธ์ 3) ด้านกิจกรรม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม
- วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ
1. แบบวัดความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20)
 2. แบบสอบถามการปรับตัวของนิสิต ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพแบบสอบถามการปรับตัวของนิสิต ตามลำดับดังนี้
 1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามการปรับตัว
 2. ผู้วิจัยทำการสร้างแบบสอบถามการปรับตัวซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกถึงการปรับตัว รวมทั้งหมด 40 ข้อโดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คอ 1) ด้านการเรียนการสอน 10 ข้อ 2) ด้านความสัมพันธ์ 10 ข้อ 3) ด้านกิจกรรม 10 ข้อ และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม 10 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3. นำแบบสอบถามการปรับตัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาตรวจสอบเบื้องต้นเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง และความครอบคลุมของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ค่า IOC มีค่าตั้งแต่ 0.60 – 1.00 และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำแบบวัดความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (SPST - 20) และแบบสอบถามการปรับตัว จำนวน 40 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 50 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach method) โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่มากกว่า .70 จึงถือว่าแบบวัดนั้นมีคุณภาพใช้ได้ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 198) กล่าวว่า ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดมีค่ามากกว่า .70 จึงเป็นแบบวัดที่เชื่อถือได้ แบบวัดความเครียดมีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .20-.80 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .890 แบบสอบถามการปรับตัว มีค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .20-.84 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .970

5. นำแบบวัดความเครียดและแบบสอบถามการปรับตัวฉบับที่ได้ปรับปรุงแก้ไขอย่างสมบูรณ์แล้วไปใช้เก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ของ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 650 ฉบับ ได้แบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 579 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.10 จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยหาค่าสถิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาระดับความเครียด ระดับการปรับตัว และเปรียบเทียบความเครียดและระดับการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และ t-test

ผลการศึกษา

การศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการปรับของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และเปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 579 ชุด มาดำเนินการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สำหรับตอบวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 พิจารณาเป็นรายบุคคล

ความเครียด	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับรุนแรง (ช่วงคะแนน 62 ขึ้นไป)	6	1.04
ระดับสูง (ช่วงคะแนน 42-61 คะแนน)	129	22.28
ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนน 24-41 คะแนน)	303	52.33
ระดับต่ำ (ช่วงคะแนน 0-23 คะแนน)	141	24.35
รวม	579	100

จากตารางที่ 1 เมื่อพิจารณาจะพบว่า จำนวนนิสิตที่มีความเครียดสูงสุด คือ 303 คน คิดเป็นร้อยละ 52.33 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาได้แก่ จำนวนนิสิตที่มีความเครียด 141 คน คิดเป็นร้อยละ 24.35 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และอันดับสามได้แก่ จำนวนนิสิตที่มีความเครียด 129 คน คิดเป็นร้อยละ 22.28 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดรายข้อของนิสิตชั้นปีที่ 1

ข้อ	รายการคำถาม	(\bar{X})	SD
1	กลัวทำงานผิดพลาด	3.15	0.93
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	3.20	0.10
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.72	1.20
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.68	1.02
5	รู้สึกต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.91	1.10
6	เงินไม่พอใช้จ่าย	3.07	1.27
7	กลัมน้ำท้องหรือปวด	2.50	1.13
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.63	1.15
9	ปวดหลัง	2.63	1.19
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.32	1.10
11	ปวดศีรษะข้างเดียว	2.39	1.18
12	รู้สึกวิตกกังวล	2.68	1.13
13	รู้สึกคับข้องใจ	2.44	1.10
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.42	1.09
15	รู้สึกเศร้า	2.45	1.12
16	ความจำไม่ดี	2.71	1.13
17	รู้สึกสับสน	2.43	1.03
18	ตั้งสมาธิลำบาก	2.44	1.10
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.42	1.03
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.44	1.07
รวม		2.58	1.06

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของนิสิตทั้งฉบับ ($\bar{X} = 2.58$, $SD = 1.06$) นิสิตที่มีความเครียดเกี่ยวกับไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้มากที่สุด ($\bar{X} = 3.20$, $SD = 0.10$) รองลงมาได้แก่ กลัวทำงานผิดพลาด ($\bar{X} = 3.15$, $SD = 0.93$) และอันดับสามได้แก่ เงินไม่พอใช้จ่าย ($\bar{X} = 3.07$, $SD = 1.27$)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1

การปรับตัว	(\bar{X})	SD
ด้านการเรียนการสอน	35.13	5.15
ด้านกิจกรรม	33.62	7.70
ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน	40.60	6.01
ด้านสภาพแวดล้อม	35.78	5.67
รวม	36.28	6.13

จากตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการปรับตัวของนิสิต อยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} = 36.28, SD = 6.13) นิสิตสามารถปรับตัวได้ดีที่สุดในด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน (\bar{X} = 40.60, SD = 6.01) รองลงมา ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 35.78, SD = 5.67) และอันดับสามได้แก่ ด้านการเรียนการสอน ค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 35.13, SD = 5.15)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความเครียดและการปรับตัวระหว่างเพศชายและเพศหญิง

	N	\bar{X}	SD	t	df	P
ด้านการเรียน						
ชาย	145	34.34	5.49	2.133*	577	.033
หญิง	434	35.39	5.01			
ด้านความสัมพันธ์						
ชาย	145	39.48	6.63	2.406*	577	.017
หญิง	434	41.97	5.74			
ด้านกิจกรรม						
ชาย	145	34.38	8.56	1.382	577	.167
หญิง	434	33.36	7.37			
ด้านสิ่งแวดล้อม						
ชาย	145	36.62	5.87	2.091*	577	.037
หญิง	434	35.49	5.58			
ความเครียด						
ชาย	145	50.55	14.64	-1.518	577	.130
หญิง	434	52.61	13.91			

จากตารางที่ 4 จากการศึกษาการปรับตัว พบว่า ด้านการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ และสิ่งแวดล้อม นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านกิจกรรมนิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาความเครียด พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตมีความเครียดสูงสุดในระดับปานกลาง รองลงมาได้แก่ความเครียดในระดับต่ำ และอันดับสามได้แก่ความเครียดในระดับสูง สำหรับการศึกษการปรับตัว พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวด้านการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ และสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านกิจกรรมนิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน สำหรับการศึกษความเครียด พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

1. ค่าเฉลี่ยความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ความเครียดในระดับนี้มักเกิดจากเป็นความเครียดในระดับปกติที่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย และไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน โดยส่วนใหญ่แล้วบุคคลจะสามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งจะช่วยผ่อนคลายจากความเครียด สอดคล้องกับ Gretchen and Richard (2015) ที่ศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนป้อน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 สำหรับการเปรียบเทียบความเครียดระหว่างเพศชายและเพศหญิงพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ จุฑารัตน์ สติปัญญาและวิทยา เหมพันธ์ (2556, หน้า 53) ศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษานิสิตหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2555, หน้า 15) ได้อธิบายว่า ความเครียดในระดับปกติ เป็นการที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ ส่วนความเครียดในระดับที่สูงกว่าปกติเล็กน้อย จะทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมเล็กน้อย หากมีการพักผ่อนหย่อนใจจะรู้สึกดีขึ้น ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรมีการให้ความรู้กับนิสิตเกี่ยวกับการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อลดความเครียดลงและป้องกันไม่ให้ความเครียดเพิ่มสูงขึ้นจนอยู่ในระดับรุนแรง

2. การเปรียบเทียบการปรับตัว พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิง มีการปรับตัวด้านการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ และสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับนันทิชา บุญละเอียด (2554, หน้า 28) ที่ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่า นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวแตกต่างกัน การปรับตัวด้านการเรียนรู้ ด้านสังคม ด้านอารมณ์แต่ละบุคคลแตกต่างกัน อาจเป็นเพราะลักษณะและบทบาททางของความเป็นผู้ชายกับผู้หญิงมีความแตกต่างกัน ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างมี 2 ประการ คือ ปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้การปรับตัวด้านการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ และสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน

ส่วนด้านกิจกรรมนิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน อาจจะเป็นเพราะนิสิตชายและนิสิตหญิงได้รับการดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษาและรุ่นพี่ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงทำให้นิสิตสามารถปรับตัวได้ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาหรือกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการลดความเครียดและช่วยพัฒนาการปรับตัวของนิสิต
2. ควรมีการศึกษาระดับความเครียดและการปรับตัวของนิสิตแต่ละชั้นปี เพื่อหาสาเหตุและแนวทางในการแก้ไขที่เหมาะสมต่อไป
3. มหาวิทยาลัย และคณะต่าง ๆ ควรมีจัดโครงการบริการวิชาการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดและการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวของนิสิต

กิตติกรรมประกาศ งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยวิจัยและพัฒนาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือคลายเครียด ฉบับปรับปรุงใหม่*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- จุฑามาศ แหนจน. (2561). *อารมณ์และการจัดการความเครียด* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชลบุรี: เกิดกุดศรีเอช.
- จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 1(1), 42-58.
- นันทิกา บุญละเอียด. (2554). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*. ปัญหาพิเศษนิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาสถิติ, คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- อรอนงค์ นิยมธรรม, มาลา เทพมณี และวรเกียรติ ทองไทย. (2560). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 12(1), 273-285.
- Gretchen, G. and Richard, M. (2015). Investigating First-Year Education Students' Stress Level. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(6), 1-12.
- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B.P. (1994). *Stressful life event: Their nature and effect*. New York: Wiley.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Roy, C., & Andrews, H. A. (1999). *The Roy adaptation model* (2nd ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.