

ระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาหอพัก

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต^{*}

LEVEL OF STRESS AND RELATED FACTORS IN STUDENTS LIVING IN DORMITORY AT THAMMASAT RANGSIT CAMPUS

กนกอร ลีปรีชานนท์ กุลธิดา ขุนภีรมย์ ฐิตวิพรรณ อินตรา ขนิษฐา สุขสวัสดิ์
อิชยา แซ่เอ็ง ศิริรัตนา เวทย์วิรุณ รั้ววดี นิमितเกษมสุภักดิ์^{**}

บทคัดย่อ

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกสถานการณ์ ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน และนักศึกษาหอพักก็น่าจะเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเครียดอันเป็นผลจากปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยส่งแบบสอบถามให้กับนักศึกษาหอพัก จำนวน 250 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ของปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านการเรียนและสาขารูปโภค ผลปรากฏว่า นักศึกษาหอพักส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 61.20 แต่ก็เป็นที่น่าสังเกตว่า นักศึกษาหอพักมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยร้อยละ 26.40 และพบว่า นักศึกษาหอพักทั้งหมดไม่มีปัญหาการเรียนแต่มีปัญหาด้านสาขารูปโภคภายในหอพัก จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดพบว่า เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย (p-value เท่ากับ 0.041) ปัจจัยทางด้านการเรียน คือ สื่อการสอนที่ไม่สื่อให้เข้าใจ (p-value เท่ากับ 0.004) วิชาที่เรียนติดต่อกัน 3 ชั่วโมงโดยไม่พัก (p-value เท่ากับ 0.014) สภาพอากาศที่ร้อนในห้องเรียน (p-value เท่ากับ 0.018) และความไม่ถนัดในสาขาวิชาที่เรียน (p-value เท่ากับ 0.034) ทำให้เกิดความเครียด ส่วนปัจจัยด้านสาขารูปโภค พบว่า ปัญหาไฟฟ้าดับหรือแรงดันไฟฟ้าลดลงและความล่าช้าในการซ่อมแซมแก้ไข ทำให้เกิดความเครียด ดังนั้น ควรมีการลดความเครียดโดยการออกกำลังกาย พักผ่อน ถ้ามีปัญหาควรปรึกษากับคนที่เราไว้วางใจที่สุด หรือโทรไปปรึกษากับบริการสายด่วนเพื่อสุขภาพของกรมสุขภาพจิต

คำรหัส (Keywords) : ความเครียด (Stress) ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (Related factors) นักศึกษาหอพัก
(Students living in dormitory)

^{*} รายงานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิชา สก.382 ระเบียบวิธีวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ
ภายใต้การดูแลของ ศาสตราจารย์ ดร.เวดิน นพินิตย์ และ อาจารย์ ชัยณรงค์ อภินพพัฒน์

^{**} นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

1. บทนำ

ความเครียดเป็น ความกระวนกระวายใจเนื่องมาจากสถานการณ์อื่นไม่พึงพอใจเกิดขึ้นความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนอง หรือเป็นปัจจัยอื่นๆ ซึ่งผิดพลาดไปจากเป้าหมายที่ต้องการ

สาเหตุของการเครียดเกิดได้หลาย ๆ ประการ (1) เช่น เมื่อความกดดันต่าง ๆ ถูกสะสมไว้ในร่างกายและจิตใจในปริมาณพอสมควร ก็จะเกิดปฏิกิริยาและแสดงความตึงเครียดออกมาให้เห็น (2) ความกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบ ๆ ข้าง ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความขัดแย้ง (3) จากความผิดปกติทางด้านร่างกาย เช่น ความพิการทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ เช่น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เก็บกด บังคับทางด้านสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ปัญหาหนี้สิน เสี่ยงรบกวน ปัญหาสาธารณสุขโรค ปัญหาการเรียน และปัจจัยที่เกิดจากภาวะภายในร่างกาย เช่น เพศ บุคลิกภาพ อายุ

ผลของความเครียด [1] โดยความเครียดนี้จะมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ ผู้ที่มีความเครียดจะมีอาการนอนไม่หลับ เมื่ออาหาร กระวนกระวายใจ เวียนศีรษะ ซึมเศร้า หงุดหงิด [4] ความเครียดนอกจากจะทำให้เกิดผลเสียด้านร่างกายและอารมณ์แล้ว ยังทำให้เกิดผลเสียต่อการเรียน เช่น สมาธิในการเรียนลดลง เมื่อหน่าย ขาดเรียนบ่อย หนีเรียน [5]

ระดับของอาการดังกล่าวข้างต้นสามารถนำมาจัดระดับความรุนแรงของความเครียด ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ **ระดับที่ 1** เป็นความเครียดระดับต่ำกว่าปกติ (Mild stress) อาจเกิดจากการไม่ตั้งใจตอบคำถาม บุคคลนั้นมีความเฉื่อยชา หรือในขณะนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตแล้ว **ระดับที่ 2** ความเครียดระดับปกติ (Normal stress) ความเครียดในระดับนี้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ **ระดับที่ 3** เป็นความเครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย (Mild moderate stress) บุคคลกำลังมีปัญหาบางอย่างและยังไม่สามารถแก้ปัญหาให้ได้ ความเครียดทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ไม่มากนัก ถ้าหากรู้จักผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อน จะช่วยลดความเครียดได้ **ระดับที่ 4** เป็นความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลาง (Moderate stress) เกิดจากบุคคลกำลังมีปัญหารุน

แรงในชีวิต อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม อย่างเห็นได้ชัด เช่น หงุดหงิด นอนไม่หลับ เป็นต้น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ ควบคู่กับการผ่อนคลายความเครียดทั่ว ๆ ไป จะช่วยลดความเครียดได้ และ**ระดับที่ 5** เป็นความเครียดระดับสูงกว่าปกติมาก (Severe stress) เกิดจากบุคคลกำลังประสบปัญหาวิกฤตในชีวิต อาจมีอาการ โรคกระเพาะอาหาร จิตใจฟุ้งซ่าน ความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดอาการทางจิตที่รุนแรงได้ หากมีความเครียดสูงมากเช่นนี้ อาจจำเป็นต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อปรึกษาปัญหาและขอรับการช่วยเหลือเป็นการเฉพาะ [6]

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกสถานการณ์ ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่น เช่น นักศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่อมีปัญหาเข้ามากระทบจิตใจแล้ว จะทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ง่าย และปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาการเข้าสังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน [5,7] เช่น ผลการเรียน อาจารย์ผู้สอน การเตรียมตัวสอบ ระยะเวลาในการเรียน สื่อการสอน เป็นต้น

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เป็นสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ที่มีนักศึกษายูนิในวัยที่ใกล้เคียงช่วงวัยรุ่น โดยทางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ได้จัดให้มีการเรียนการสอน และจัดให้มีหอพักสำหรับนักศึกษาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักศึกษาที่บ้านอยู่ไกล เดินทางลำบาก หรือมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ได้แก่ หอพักภายใน ประกอบด้วย หอพักหญิง จำนวน 5 หอ รองรับนักศึกษาได้ 1,009 คน หอพักชาย จำนวน 3 หอ รองรับนักศึกษาได้ 698 คน และจากการที่ประเทศไทยได้เป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ในปี พ.ศ. 2541 นั้น ทำให้เกิดสิ่งก่อสร้างขึ้นหลายอย่าง ได้แก่ สนามกีฬา สวนสาธารณะ บ้านพักนักกีฬา ซึ่งปัจจุบันทางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ได้ใช้บ้านพักนักกีฬาเป็นหอพักนักศึกษา (หอพักเอเชียนเกมส์) ทำให้มีหอพักนักศึกษาเพิ่มขึ้น เพื่อให้เพียงพอต่อการรองรับนักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้นด้วย โดยหอพักเอเชียนเกมส์ แบ่งเป็น หอพักหญิง จำนวน 5 หอ รองรับนักศึกษาได้ 1,610 คน และหอพักชาย จำนวน 3 หอ รองรับนักศึกษาได้ 1,052 คน โดยรวมแล้วนักศึกษากักที่พักอาศัย

ในหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต มีจำนวนทั้งหมด 4,369 คน พร้อมกันนั้นได้จัดให้มีสาธารณูปโภคเพื่ออำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาในสิ่งอุปโภคที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เช่น ไฟฟ้า ประปา รถประจำทาง โทรศัพท์ [8] และเมื่อมีคนจำนวนมากอาศัยอยู่รวมกันแล้วย่อมมีความต้องการในการใช้สาธารณูปโภคเพิ่มมากขึ้น และอาจก่อให้เกิดความไม่เพียงพอของสาธารณูปโภคตามมา

จากการสังเกตเบื้องต้นพบว่า ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ประสบปัญหาสาธารณูปโภคที่ให้บริการในหอพักขัดข้องบ่อยครั้ง เช่น น้ำไม่ไหล ไฟดับ โทรศัพท์เสีย ดังนั้นคณะผู้วิจัยคาดว่า ปัญหาด้านสาธารณูปโภคเหล่านี้น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลกระทบให้นักศึกษาเกิดความเครียดนอกเหนือจากการเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยหลัก จึงได้ศึกษาเพื่อทราบระดับความเครียดของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด คือ ปัจจัยด้านการเรียน และปัญหาสาธารณูปโภค อันได้แก่ น้ำประปา ไฟฟ้า และโทรศัพท์สาธารณะด้วยการส่งแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 250 คน ปรากฏว่า นักศึกษาหอพักส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปกติ

2. วิธีการ

การวิจัยนี้เป็นการสำรวจระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ด้วยการส่งแบบสอบถามให้กับนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 250 คน โดยการจับสลากหมายเลขห้องมาร้อยละ 20 ของแต่ละชั้นของแต่ละหอ การสอบถามดำเนินการระหว่างวันที่ 9 ถึง 18 สิงหาคม 2542

แบบสอบถามในการสำรวจครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ คณะ ชั้นปี และหอพัก ส่วนที่ 2 เป็นข้อคำถามเพื่อวัดระดับความเครียดที่เปลี่ยนแปลงมาจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ โดยให้ตอบตามความจริงตามอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ถ้าไม่เคยมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกดังกล่าวเลย ไม่ได้คะแนน ถ้ามี

อาการเป็นครั้งคราวให้ 1 คะแนน ถ้ามีอาการเกิดขึ้นบ่อย ๆ ให้ 2 คะแนน และถ้ามีอาการเกิดขึ้นเป็นประจำให้ 3 คะแนน ถ้าคะแนนรวมจากส่วนนี้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีความเครียด "ต่ำกว่าปกติ" , 6-17 คะแนน หมายถึง บุคคลมีความเครียด "ปกติ" , 18-25 คะแนน หมายถึง บุคคลมีความเครียด "สูงกว่าปกติเล็กน้อย" , 26-29 คะแนน หมายถึง บุคคลมีความเครียด "สูงกว่าปกติปานกลาง" และ 30-60 คะแนน หมายถึง บุคคลนั้นมีความเครียด "สูงกว่าปกติมาก" ส่วนที่ 3 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด จำนวน 21 ข้อ แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการเรียน เช่น คะแนนเฉลี่ย สื่อการสอน อาจารย์ผู้สอน สัมพันธภาพกับเพื่อน และด้านสาธารณูปโภค จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ไฟฟ้า น้ำประปา โทรศัพท์ ถ้าข้อคำถามที่มีความหมายว่าปัจจัยนั้นเป็นปัญหา ไม่ได้คะแนน ส่วนข้อคำถามที่มีความหมายว่าปัจจัยนั้นไม่เป็นปัญหาให้ 1 คะแนน จากนั้นรวมคะแนนของข้อคำถามแต่ละด้าน โดยด้านการเรียน ถ้าคะแนนรวมน้อยกว่าร้อยละ 50 แสดงว่านักศึกษาหอพักประสบปัญหาการเรียน แต่ถ้ามีปัญหามาแต่เรื่องเดียว แสดงว่านักศึกษาหอพักมีปัญหาด้านสาธารณูปโภค

แบบสอบถามที่สร้างขึ้นนี้ถูกนำไปทดสอบกับนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 20 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงให้สมบูรณ์แล้วให้นักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตตอบ แล้วรวบรวมกลับคืนแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาได้นำมาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน รวบรวมลงรหัส ป้อนข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์แล้วประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) วิเคราะห์ค่าร้อยละของระดับความเครียด ปัจจัยด้านการเรียน และสาธารณูปโภค และหาความเกี่ยวข้องของระดับความเครียดกับปัจจัยด้านการเรียนและสาธารณูปโภค ด้วยการทดสอบ Chi-square ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95

3. ผลการวิจัย

แบบสอบถามจำนวน 250 ชุด ที่ส่งไปให้นักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตตอบ ได้รับคืนทั้งหมดจากการวิเคราะห์พบว่า มีนักศึกษาหอพักภายในร้อยละ 50.60

นักศึกษาหอพักเอเชียนเกมส์ร้อยละ 49.40 เพศหญิงร้อยละ 60.80 เป็นเพศชายร้อยละ 39.20 ศึกษาในสายวิทยาศาสตร์ร้อยละ 66.70 สายสังคมศาสตร์ร้อยละ 33.30 จำแนกเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 48.40 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 20.00 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 15.60 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 14.80 และสูงกว่าชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 1.20

จากการวิเคราะห์ระดับความเครียดจากอาการ พฤติกรรม และความรู้สึก พบว่า นักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตมีความเครียดระดับปกติคิดเป็นร้อยละ 61.20 มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยร้อยละ 26.40 ความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ร้อยละ 6.20 ความเครียดระดับสูงกว่าระดับปกติมาก ร้อยละ 3.30 และความเครียดระดับต่ำกว่าปกติร้อยละ 2.90 เมื่อศึกษาปัจจัยทั้ง 2 ด้าน พบว่า นักศึกษาหอพักทั้งหมดตอบว่าไม่มีปัญหาด้านการเรียน แต่มีปัญหาด้านสาธารณสุขโรคคิดเป็นร้อยละ 98.70 เมื่อพิจารณาแต่ละข้อคำถามของปัจจัยด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาหอพักตอบว่ามีปัญหาไม่ชอบวิชาที่เรียนติดต่อกัน 3 ชั่วโมงโดยไม่พัก ร้อยละ 89.60 มีเสียงรบกวนในห้องเรียนร้อยละ 58.40 คะแนนเฉลี่ยต่ำร้อยละ 36.10 สภาพอากาศในห้องเรียนไม่ดีร้อยละ 35.50 สื่อการสอนที่สื่อไม่เข้าใจร้อยละ 34.30 อาจารย์สอนไม่รู้เรื่องร้อยละ 26.70 ไม่ถนัดในสาขาวิชาที่เรียน ร้อยละ 20.30 เพื่อนไม่มีส่วนร่วมช่วยเหลือด้านการเรียนร้อยละ 7.20 ไม่มีการเตรียมตัวสอบร้อยละ 4.00 ไม่ตั้งใจเรียนร้อยละ 3.60 มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อนร้อยละ 3.20 และนักศึกษาทั้งหมดเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ ส่วนแต่ละข้อคำถามของปัจจัยด้านสาธารณสุขโรค พบว่า นักศึกษาหอพักตอบว่ามีปัญหาเรื่องโทรศัพท์สาธารณะร้อยละ 97.60 มีปัญหาเรื่องน้ำประปา ร้อยละ 83.80 และมีปัญหาเรื่องไฟฟ้าร้อยละ 55.30 ในเรื่องของโทรศัพท์สาธารณะนั้นเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า มีจำนวนโทรศัพท์ไม่เพียงพอต่อการใช้งานร้อยละ 94.80 การซ่อมแซมแก้ไขล่าช้าร้อยละ 88.70 โทรศัพท์สาธารณะชำรุดร้อยละ 83.80 และจุดที่ตั้งโทรศัพท์อยู่ไกล ร้อยละ 61.20 ในเรื่องของน้ำประปา เมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า น้ำประปาไม่สะอาดร้อยละ 66.80 มีการซ่อมแซมแก้ไขน้ำประปาไม่ไถลล่าช้าร้อยละ 60.40 และน้ำประปาหยุดไหลบ่อยร้อยละ 15.60 ส่วนในเรื่องของไฟฟ้าเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็น พบว่า มีการ

ซ่อมแซมแก้ไขไฟฟ้าล่าช้าร้อยละ 54.10 และไฟฟ้าที่หอพักดับหรือแรงดันไฟฟ้าไม่เพียงพอบ่อยร้อยละ 18.80

จากการวิเคราะห์หาความเกี่ยวข้องของระดับความเครียดกับลักษณะทางประชากรโดยการทดสอบ Chi-square ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 พบว่า ความเครียดกับเพศมีค่า p-value เท่ากับ 0.041 (ตารางที่ 1) ส่วนการวิเคราะห์หาความเกี่ยวข้องของระดับความเครียดกับปัจจัยด้านการเรียนและสาธารณสุขโรคพบว่า ความเครียดกับสาธารณสุขโรคมีค่า p-value มากกว่า 0.05 และเมื่อพิจารณาในข้อคำถามแต่ละข้อของปัจจัยด้านการเรียน พบว่า ความเครียดกับสื่อการสอนมีค่า p-value เท่ากับ 0.004 ความเครียดกับวิชาที่เรียนติดต่อกัน 3 ชั่วโมงโดยไม่พัก มีค่า p-value เท่ากับ 0.014 ความเครียดกับสภาพอากาศในห้องเรียนมีค่า p-value เท่ากับ 0.018 ความเครียดกับความไม่ถนัดในสาขาวิชาที่เรียนมีค่า p-value เท่ากับ 0.034 ความเครียดกับปัญหาด้านไฟฟ้ามีค่า p-value เท่ากับ 0.001 (ตารางที่ 1) ส่วนความเครียดกับนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในหอพัก คณะ และชั้นปี มีค่า p-value มากกว่า 0.05 ส่วนความเครียดกับการเรียน คะแนนเฉลี่ย การเข้าเรียน ความตั้งใจ วิธีการเตรียมตัวสอบ อาจารย์ผู้สอน เสียงรบกวนในห้องเรียน และความช่วยเหลือของเพื่อนในด้านการเรียนมีค่า p-value มากกว่า 0.05 และในข้อคำถามแต่ละข้อของปัจจัยด้านสาธารณสุขโรค พบว่า ความเครียดกับปัญหาประปา และโทรศัพท์สาธารณะมีค่า p-value มากกว่า 0.05

4. วิจัยณ์

จากการศึกษาหระดับความเครียดของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า ลักษณะทางประชากรของนักศึกษาหอพัก ได้แก่ นักศึกษาที่พักอยู่ในหอพักภายในมีจำนวนใกล้เคียงกับนักศึกษาหอพักเอเชียนเกมส์ เนื่องจากหอพักภายในและหอพักเอเชียนเกมส์ มีจำนวน 8 หอเท่ากัน โดยหอพักภายในมีจำนวน 4 ชั้น ชั้นละ 20 ห้อง มีนักศึกษาพักห้องละ 4 คน ส่วนหอพัก เอเชียนเกมส์มี 8 ชั้น ชั้นละ 20 ห้อง มีนักศึกษาพักห้องละ 2 คน เมื่อทำการจับสลากหมายเลขห้องมาร้อยละ 20 ของแต่ละชั้นแต่ละหอ จึงได้จำนวนนักศึกษาหอพักภายในและหอพักเอเชียนเกมส์ จำนวนใกล้เคียงกัน นักศึกษาหอพักส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เนื่องจากหอพักภายในและหอพักเอเชียน

เกมส์ มีจำนวนหอพักนักศึกษาหญิงทั้งหมด 10 หอ จำนวนหอพักนักศึกษาชายทั้งหมด 6 หอ จึงทำให้นักศึกษาหอพักส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสายวิทยาศาสตร์ เพราะนักศึกษาสายวิทยาศาสตร์ทุกชั้นปีศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ส่วนสายสังคมศาสตร์นักศึกษจะศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เฉพาะปีที่ 1 และนักศึกษาหอพักส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 และจำนวนนักศึกษชั้นปีที่ 1 อาศัยอยู่ในหอพักภายในและหอพักเอเซียเกมส์ ทั้งหมด 9 หอ จากจำนวนหอพักทั้งหมด 16 หอ

นักศึกษาหอพักส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 61.20 อาจเป็นเพราะนักศึกษาทั้งหมดตอบว่าไม่มีปัญหาด้านการเรียน ซึ่งความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ [6] แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า มีนักศึกษาหอพักจำนวนร้อยละ 26.40 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย แสดงว่านักศึกษาหอพักกลุ่มนี้กำลังมีปัญหามากมายและยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ปัญหาเรื่องการนอนที่นอนไม่หลับ ปัญหาไฟฟ้าดับหรือแรงดันไฟฟ้าลดลง เป็นต้น ความเครียดระดับนี้มีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ไม่มากนัก หากรู้จักผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ นั่งสมาธิ เมื่อมีปัญหาไม่ควรเก็บไว้คนเดียว ควรปรึกษากับคนที่ตนเองไว้ใจ ถ้าไม่สามารถปรึกษาใครได้หรือความเครียดไม่ลดลงก็อาจจะโทรศัพท์ไปปรึกษาบริการสายด่วนเพื่อสุขภาพของกรมสุขภาพจิต หมายเลขโทรศัพท์ 1667 ก็จะสามารถช่วยลดความเครียดได้ อีกทั้งพบว่า นักศึกษาหอพักทั้งหมดตอบว่าไม่มีปัญหาการเรียน อาจเป็นเพราะนักศึกษาหอพักส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คือมีร้อยละ 48.40 ซึ่งยังไม่ทราบผลการเรียน รวมทั้งเพลิดเพลินอยู่กับการทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่กลับพบว่านักศึกษาหอพักตอบว่ามีปัญหาทางด้านสาธารณสุขสูงถึงร้อยละ 98.70 อาจเป็นเพราะกิจกรรมที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน เช่น อาบน้ำ พักผ่อน อ่านหนังสือ จำเป็นต้องใช้สาธารณสุขมาก เมื่อเกิดปัญหาความไม่เพียงพอ หรือการซ่อมแซมแก้ไขล่าช้า จึงทำให้เกิดเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาหอพัก และเมื่อพิจารณาแต่ละข้อคำถามของปัจจัยด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาหอพักส่วนใหญ่ไม่ชอบวิชาที่เรียนติดต่อกัน 3 ชั่วโมงโดยไม่พัก อาจเป็นเพราะนักศึกษา

มักจะมีสมาธิอยู่กับการเรียนเป็นระยะเวลานั้นและต้องการช่วงหยุดพักระหว่างเรียน ดังนั้นในการเรียนแต่ละครั้งเมื่อใช้เวลาในการเรียนติดต่อกัน 2 ชั่วโมงแล้ว ควรพัก 10 นาที เพื่อเป็นการผ่อนคลายให้นักศึกษามีสมาธิในการเรียนต่อไป รวมทั้งเป็นการผ่อนคลายอิริยาบถหลังจากการคร่ำเคร่งมาแล้ว 2 ชั่วโมง [9] และนักศึกษาหอพักจำนวนครึ่งหนึ่งตอบว่ามีเสียงรบกวนในห้องเรียน อาจเนื่องจากมีเพื่อนในห้องเรียนคุยกัน หรือมาจากบุคคลภายนอกห้องเรียนส่งเสียงรบกวน จนอาจจะทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง ดังนั้นหากมีเสียงรบกวนจากภายนอกห้องเรียนอาจขอให้อาจารย์ผู้สอนเป็น ผู้ควบคุม

ส่วนแต่ละข้อคำถามของปัจจัยด้านสาธารณสุขโรค พบว่า นักศึกษาหอพักตอบว่าจำนวนโทรศัพท์มีน้อย สถานที่ตั้งโทรศัพท์อยู่ไกลที่พัก และโทรศัพท์มีสภาพชำรุด อาจเนื่องมาจากนักศึกษาหอพักมีความต้องการใช้โทรศัพท์สาธารณะเพิ่มมากขึ้นจากการสำรวจจำนวนโทรศัพท์สาธารณะหอพักภายในและหอพักเอเซียเกมส์โดยวิธีการตรวจนับแล้วนำมาคิดเทียบอัตราส่วนกับจำนวนนักศึกษาหอพัก พบว่า หอพักภายใน ได้แก่ หอพักชายมีอัตราส่วน 1:64 หอพักหญิงมีอัตราส่วน 1:101 ส่วนหอพักเอเซียเกมส์ ได้แก่ หอพักชายมีอัตราส่วน 1:176 หอพักหญิงมีอัตราส่วน 1:90 ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการตรวจนับครั้งนี้ยังไม่ได้แยกโทรศัพท์สาธารณะที่ชำรุดและยังไม่มีการซ่อมแซมออกมา ถึงแม้ว่ายังไม่มียอดอัตราส่วนที่เหมาะสมเป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบความเพียงพอของโทรศัพท์สาธารณะ แต่จากข้อมูลที่ทำกรตรวจนับโทรศัพท์สาธารณะบริเวณภายในหอพักได้จากกล่าวได้ว่า โทรศัพท์สาธารณะทั้งจากหอพักภายในและหอพักเอเซียเกมส์มีจำนวนไม่เพียงพอต่อนักศึกษาหอพัก ดังนั้นเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบควรมีการเพิ่มจำนวนโทรศัพท์เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษาหอพัก ปัจจัยด้านสาธารณสุขโรคที่นักศึกษาหอพักตอบว่ามีปัญหาหรือลงมากคือปัญหาเกี่ยวกับความสะอาด ความล่าช้าในการซ่อมแซมและการไม่ไหลของน้ำประปา ซึ่งอาจเกิดจากไม่มีการซ่อมบำรุง ขาดการดูแลรักษา และท่อประปามีอายุการใช้งานนาน และนักศึกษาหอพักจำนวนกว่าครึ่งตอบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับไฟฟ้าดับหรือแรงดันไฟฟ้าลดลง และการซ่อมแซมแก้ไขปัญหาไฟฟ้าล่าช้า ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจเกิดเนื่องมาจากสายไฟฟ้าเก่าและชำรุดทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจร อุบัติเหตุรถชนเสาไฟฟ้า ซึ่งอาจทำให้สายไฟฟ้าขาด เป็นเหตุให้ไฟฟ้าดับได้ ดังนั้นผู้

รับผิดชอบการจัดให้มีระบบไฟฟ้าสำรองภายในหอพักและมีการตรวจสอบสายไฟฟ้าอยู่เสมอ ถ้ามีปัญหาที่ควรรีบดำเนินการแก้ไขทันที

จากการหาความเกี่ยวข้องของระดับความเครียดกับลักษณะทางประชากรพบว่า เพศมีความเกี่ยวข้องกับระดับความเครียด โดยเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย (ตารางที่ 1) อาจเนื่องมาจากเพศหญิงเป็นเพศที่ขบคิดเล็กคติน้อยมากกว่าเพศชาย รวมทั้งในปัจจุบันเพศหญิงมีความต้องการที่จะมีบทบาทให้ทัดเทียมกับเพศชาย [10] ซึ่งผลการวิจัยนี้แตกต่างจากความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน [11] ได้ศึกษาไว้ พบว่า ไม่ว่าเพศชายหรือเพศหญิงก็โอกาสเกิดความเครียดได้เท่า ๆ กัน อาจเป็นเพราะลักษณะงานความรับผิดชอบ อายุ และสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน ส่วนการหาความเกี่ยวข้องของระดับความเครียดกับปัจจัยด้านการเรียนและสาขารูปโภค ถึงแม้ว่าปัจจัยแต่ละด้านจะไม่มีความเกี่ยวข้องกับระดับความเครียด แต่เมื่อพิจารณาในข้อคำถามแต่ละข้อ พบว่า ปัจจัยด้านการเรียน คือ สื่อการสอนที่ไม่สื่อให้เข้าใจ วิชาที่เรียนติดต่อกัน 3 ชั่วโมงโดยไม่พัก สภาพอากาศที่ร้อนในห้องเรียน และความไม่ถนัดในสาขาวิชาที่เรียน เกี่ยวข้องกับระดับความเครียด ตามลำดับ ซึ่งข้อคำถามเกี่ยวกับสื่อการสอนนั้น ปรากฏว่าสื่อการสอนทำให้นักศึกษาหอพักเกิดความเครียดอย่างชัดเจน อาจเนื่องมาจากลักษณะสื่อการสอนไม่เหมาะสมกับสภาพห้องเรียน เนื้อหาวิชาที่เรียน และจำนวนนักศึกษา ทำให้นักศึกษาไม่เข้าใจในเนื้อหาวิชาที่เรียน ก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้น อาจารย์ผู้สอนควรมีการสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาว่าสื่อการสอนนั้นเหมาะสมกับสภาพห้อง หรือเนื้อหาวิชาที่เรียนหรือไม่ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป ส่วนวิชาที่เรียนติดต่อกัน 3 ชั่วโมงโดยไม่พัก เกี่ยวข้องกับระดับความเครียดอาจเกิดจาก นักศึกษาเกิดความเบื่อหน่ายทำให้ความตั้งใจและสมาธิในการเรียนลดลง มีผลทำให้ไม่เข้าใจในวิชาที่เรียน ทำให้เกิดความเครียด ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนควรให้นักศึกษามีการหยุดพักระหว่างเรียน เพื่อเป็นการผ่อนคลายหลังจากคร่ำเคร่งจากการเรียนมาแล้ว 2 ชั่วโมง สภาพอากาศที่ร้อนในห้องเรียนเกี่ยวข้องกับระดับความเครียดอาจเนื่องจาก บรรยากาศที่อบอ้าว การถ่ายเทอากาศไม่ดี อุณหภูมิห้องภายในเรียนสูงกว่าปกติทำให้รู้สึกหงุดหงิด

ไม่พอใจ ไม่อยากเรียน เกิดความเหนื่อยล้า ทำให้เกิดความเครียด [9] ดังนั้นเมื่อห้องเรียนมีอากาศที่ร้อนอบอ้าว ควรเปิดประตูหน้าต่าง เพื่อเป็นการระบายอากาศ ทำให้สภาพอากาศที่ร้อนในห้องเรียนลดลง ซึ่งคล้ายคลึงกับที่ศึกษาไว้ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข[12] อาจเป็นเพราะสถานที่ทำงานและสถานที่ที่ใช้ศึกษามีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน และความไม่ถนัดในสาขาที่เรียนเกี่ยวข้องกับระดับความเครียด อาจเนื่องจากนักศึกษาแต่ละคนไม่มีความเข้าใจลักษณะวิชาของคณะก่อนที่จะเลือกเข้าเรียน มีความถนัดและความชอบที่แตกต่างกัน เมื่อต้องเรียนในวิชาที่ไม่ถนัด จะทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากเรียน [9] เกิดเป็นความเครียดในที่สุด ฉะนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรจัดให้มีการแนะแนวให้นักศึกษามีความเข้าใจลักษณะวิชาของคณะก่อนที่จะเลือกเข้าเรียน และนักศึกษาแต่ละคนควรทำการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับคณะที่จะเลือกเรียนก่อน

เมื่อพิจารณาในข้อคำถามแต่ละข้อของปัจจัยด้านสาขารูปโภคพบว่า ปัญหาเกี่ยวกับไฟฟ้าหรือไฟตก และการซ่อมแซมแก้ไขไฟฟ้าล่าช้า ทำให้นักศึกษาหอพักมีความเครียดอย่างเห็นได้ชัดเช่นกัน อาจเนื่องมาจากไฟฟ้า มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวันโดยเฉพาะช่วงเวลากลางคืน ซึ่งเป็นช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักศึกษาหอพัก ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เช่น อ่านหนังสือ ทำรายงาน รีดผ้า ดังนั้นผู้ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับไฟฟ้าภายในหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ควรจัดให้มีการตรวจสอบระบบไฟฟ้าอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งจัดให้มีระบบไฟฟ้าสำรองในหอพัก

จากการศึกษาสรุปได้ว่า นักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปกติแต่ก็เป็นที่น่าสังเกตว่ายังมีนักศึกษ้อีกจำนวนหนึ่งที่มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และพบว่าเพศหญิงเครียดมากกว่าเพศชาย สื่อการสอนที่ไม่สื่อให้เข้าใจ วิชาที่เรียนติดต่อกัน 3 ชั่วโมงโดยไม่พัก สภาพอากาศที่ร้อนในห้องเรียน ความไม่ถนัดในสาขาวิชาที่เรียน รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับไฟฟ้าดับหรือแรงดันไฟฟ้าลดลง และความล่าช้าในการซ่อมแซมแก้ไขปัญหาไฟฟ้า ทำให้นักศึกษาหอพักเกิดความเครียด ดังนั้นนักศึกษาวควรลดความเครียดโดยการออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ปรึกษากับคนที่เราไว้วางใจหรืออาจโทรศัพท์ไปปรึกษากับบริการสายด่วนเพื่อสุขภาพของกรมสุขภาพจิต และเมื่อเกิดความเครียด

จากสภาพห้องเรียนที่ร้อนอบอ้าวก็ควรเปิดประตูหน้าต่างเพื่อให้
อากาศภายในห้องเรียนถ่ายเทเป็นปกติ ส่วนสื่อการสอนที่ทำให้ผู้
เรียนไม่เข้าใจ อาจารย์ผู้สอนควรสอบถามความคิดเห็นของนัก
ศึกษาและนำไปปรับปรุง รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการแนะ
นำให้นักศึกษาเข้าใจในสาขาวิชาที่จะเลือกเรียนเพื่อให้นักศึกษา
เข้าใจและเลือกสาขาวิชาที่ตนเองถนัดได้ ส่วนโทรศัพท์ที่มีจำนวน

น้อยก็ควรเพิ่มจำนวนให้เพียงพอ และในเรื่องของน้ำประปาควร
จัดให้มีถังเก็บน้ำเพื่อสำรองน้ำในยามที่น้ำประปาไม่ไหล รวมถึง
การจัดให้มีระบบไฟฟ้าสำรองภายในห้องพัก และมีการตรวจการ
ทำงานของระบบไฟฟ้าอย่างสม่ำเสมอ จากข้อเสนอแนะดังกล่าว
ข้างต้นอาจช่วยลดความเครียดของนักศึกษาหอพักให้มีสุขภาพ
จิตที่ดี และมีการศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ตารางที่ 1 ร้อยละของนักศึกษาหอพักมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำแนกตามระดับ

ความเครียดและปัจจัยด้านต่างๆ

ปัจจัย	ระดับความเครียด		p-value
	เครียด	ไม่เครียด	
เพศ			0.041
ชาย	28.00	72.00	
หญิง	40.90	59.10	
สื่อการสอน			0.004
ดี	29.70	70.30	
ไม่ดี	48.80	51.20	
วิชาที่เรียนต่อเนื่อง 3 ชั่วโมงโดยไม่พัก			0.014
ชอบ	57.70	42.30	
ไม่ชอบ	33.30	66.70	
สภาพอากาศในห้องเรียน			0.018
ร้อน/หนาว	45.90	54.10	
ปกติ	30.60	69.40	
ความถนัดในสาขาวิชาที่เรียน			0.034
ถนัด	32.60	67.40	
ไม่ถนัด	49.00	51.00	
ปัญหาไฟฟ้า			0.001
ปกติ	25.20	74.80	
ไฟฟ้าดับหรือแรงดันไฟฟ้าลดลง และซ่อมแซมแก้ไขล่าช้า	45.70	54.30	

5. เอกสารอ้างอิง

- [1] อัมพร โอตระกูล. 2540. สุขภาพจิต. บริษัทวิทยพัฒน์ จำกัด. กรุงเทพฯ. 253 หน้า.
- [2] นิमित ศัลยา. 2532. ทำอย่างไรให้หายเครียด. สำนักพิมพ์วิคตอรี. กรุงเทพฯ. 200 หน้า.
- [3] สมิต อาชวณิชกุล. เครียดเป็นบ้า. สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. กรุงเทพฯ. 194 หน้า. 2541.
- [4] นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. 2535. การลดความเครียดและการเสริมสร้างสุขภาพจิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ. 145 หน้า.
- [5] สำนักงานรัฐมนตรี สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กองป้องกันยาเสพติด. เกี่ยวกับการทำความเข้าใจตนเอง. 27 หน้า. 2538.
- [6] มาลีสา พันธุ์ศิริ. การศึกษาความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยนเรศวร. พิษณุโลก. 101 หน้า. 2537.
- [7] 2541. สลายความเครียดเพื่อสุขภาพคุณ. สำนักพิมพ์สมิต. กรุงเทพฯ. 108 หน้า.
- [8] เขียวชัย เอี่ยมวรเมธ. 2539. พจนานุกรมไทย. อักษรพิทยา. กรุงเทพฯ. 662 หน้า.
- [9] ประธาน วัฒนวาณิชย์. 2532. เรื่องไม่ยากถ้าอยากเรียนเก่ง. สำนักพิมพ์ประกายประกิ. กรุงเทพฯ. 173 หน้า.
- [10] วิฑูรย์ วิริยะพันธุ์. 2539. เครียดที่ไม่เครียด. รุ่งแสงการพิมพ์. กรุงเทพฯ. 217 หน้า.
- [11] จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์. 2541. การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 150 หน้า.
- [12] วรธนา ลีลาอัมพรสิน. 2541. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 186 หน้า.