

การศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

**STUDY OF MENTAL HEALTH OF 3RD YEAR STUDENTS, REGULAR SEMESTER,
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY LANNA CAMPUS**

1.พัชรี มงคลปัญญากุล*, 2.เขมาพร สุนิธิมงคลชัย,

3.พระสถิต ธีรจิตโต (จำหลิ่ง), 4.อัญชลี แสงเพชร

1.Patcharee Mongkhonpanyakun*, 2.Kemaporn Sunitimongkonchai,

3.Phra Static Thirajitto (Jaling), 4.Anchalee Sangphet

สังกัด: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Affiliate: Mahamakut Buddhist University Lanna Campus

* Corresponding Author E-Mail: nktelecom0118@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนามีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา และ 3) เพื่อศึกษาเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นักศึกษาที่ชั้นปีที่ 3 สาขาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา จำนวน 21 คน โดยใช้แบบสอบถามเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

สุขภาพจิตของนักศึกษาอยู่ในระดับดี ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต เช่น ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกกังวลใจ ปัญหาส่วนตัว เพื่อนรอบข้าง การเรียน และข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหา เช่น การเสริมสร้างกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกสดชื่นและมีความพึงพอใจในชีวิต เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา และการฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ดังนั้นทำให้เห็นว่าการศึกษารังนี้มันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยของนักศึกษาโดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ ที่ทำการศึกษารื่องสุขภาพจิตเป็นต้น

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, นักศึกษาปริญญาตรี

ABSTRACT

The purpose of this research article on the study of third-year regular students' mental health at the Faculty of Social Sciences, Mahamakut Buddhist University Lanna Campus, 1) to investigate the mental health of third-year regular students, 2) identify the factors that affect students' mental health, and 3) investigate and recommend solutions for students' mental health issues. Twenty-one third-year students from Mahamakut Buddhist University's Lanna Campus' Department of Public Administration make up the study's sample group. The research instrument was the questionnaire. The data was analyzed using the following statistics: standard deviation, mean, and percentage.

The result show that pupils' mental health was generally satisfactory. Life satisfaction, anxiety, personal issues, friends, studying, and problem-solving ideas like designing group activities, psychological counseling, and emotional management training are some of the factors that have an impact on mental health. Thus, it is evident that this study has an impact on university students' quality of life, particularly third-year regular students who are studying mental health.

Keywords: Mental health, Undergraduate Student

บทนำ

สุขภาพจิตเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งมีผลกระทบต่อทุกด้านของชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การทำงาน การเรียนรู้ ไปจนถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่น สุขภาพจิตที่ดีช่วยให้เราเผชิญหน้ากับความเครียดและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีความสุข ในขณะที่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หรือโรคทางจิตอื่นๆ หากไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพและสมดุล (สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิพงศ์, 2565) ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ปัญหาสุขภาพจิตเริ่มได้รับความสนใจมากขึ้นในระดับโลก โดยเฉพาะในช่วงการระบาดของโรค COVID-19 ที่ทำให้ผู้คนจำนวนมากประสบกับความเครียดจากความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ การถูกกักตัว การขาดการติดต่อทางสังคม และการสูญเสียคนที่รัก (World Health Organization, 2022) ผลกระทบจากวิกฤตการณ์นี้ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในประชากรทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานที่มีภาระความรับผิดชอบสูงงานวิจัยล่าสุดโดย Xiong et al. (2020) แสดงให้เห็นว่าการระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่อสุขภาพจิตของผู้คนทั่วโลก โดยพบว่า 34.5%

ของผู้เข้าร่วมการวิจัยประสบกับความวิตกกังวล และ 18.6% ประสบกับภาวะซึมเศร้า การศึกษานี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตในช่วงวิกฤตการณ์ รวมถึงการสร้างความรู้และวิธีการสนับสนุนจิตใจในช่วงเวลาที่ทุกข์ยากเช่นนี้อีกหนึ่งงานวิจัยที่สำคัญคือการศึกษาโดย Giorgi et al. (2021) ซึ่งศึกษาผลกระทบของการทำงานในช่วงการระบาดของ COVID-19 พบว่า การทำงานจากที่บ้าน (Work-from-home) หรือการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานส่งผลให้พนักงานมีระดับความเครียดสูงขึ้นเนื่องจากความไม่ชัดเจนในบทบาทงาน ความรู้สึกโดดเดี่ยว และความยากลำบากในการจัดการเวลา การศึกษานี้เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตของพนักงานในที่ทำงานในช่วงวิกฤตการณ์ และเสนอแนะให้มีการสนับสนุนทางจิตใจที่เหมาะสมเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาสุขภาพจิตที่มีจำนวนมากขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมา การสร้างความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต และการมีระบบสนับสนุนจิตใจที่เข้มแข็งจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ผู้คนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพในทุกช่วงชีวิต ทั้งในที่ทำงานและในชีวิตส่วนตัว (World Health Organization, (2022) การส่งเสริมสุขภาพจิตควรเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายสุขภาพที่ครอบคลุม เพื่อให้สังคมสามารถรับมือกับความท้าทายต่างๆ และลดผลกระทบที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมทางการเรียนนั้นพบว่า มีหลายปัจจัยได้แก่ความเครียดและปัญหาทางด้านอารมณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า (คินิตา นิจจรัลกุล, 2550; ฉันทนา แรงสิงห์, 2556) เนื่องจากส่งผลให้นักศึกษามีทัศนคติเชิงลบต่อการเรียนและมีพฤติกรรมการเรียนที่ไม่เหมาะสมโดยปกติถ้าหากนักศึกษามีความเครียดเล็กน้อยจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้อย่างมีสติสนใจและเอาใจใส่ต่อการเรียนหรืออาจกล่าวได้ว่ามีพฤติกรรมการเรียนดีแต่หากนักศึกษามีความเครียดในระดับที่สูงมากจนเกินไปจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเรียนจนมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ว่าซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเยวาลักษณ์วงศ์พรหม (2549) สถาบันครอบครัวเป็นสภาพแวดล้อมแรกที่บุคคลสัมผัสตั้งแต่แรกเกิด หากครอบครัวมีความรักและความอบอุ่น การเลี้ยงดูในลักษณะที่สนับสนุนและให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่แข็งแรงและการพัฒนาทักษะในการปรับตัวในอนาคตในทางตรงข้าม หากครอบครัวขาดความรักความเข้าใจ หรือการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เช่น พ่อแม่ อาจนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจ เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว การขาดความมั่นใจหรือพฤติกรรมก้าวร้าว การเลี้ยงดูในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรักและการเอาใจใส่จะช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์และรู้จักการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมได้อย่างมั่นคง

สถาบันการศึกษาโดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษา เป็นช่วงเวลาที่บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต ตั้งแต่การปรับตัวในด้านสังคม เศรษฐกิจ ไปจนถึงการเรียนรู้ในหลักสูตรที่เลือก การปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่อาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า หากไม่ได้รับการสนับสนุนหรือจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ในบางกรณี การปรับตัวที่ไม่ดีอาจทำให้

เกิดปัญหาในการศึกษาหรือความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมสถาบัน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงและมีปัญหาทางอารมณ์ตามมา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมีนักศึกษาที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยมากกว่าหนึ่งพันคน สุขภาพจิตของแต่ละบุคคลจึงส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตด้านการอยู่ร่วมกัน และการศึกษาเล่าเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะสังคมศาสตร์ที่เข้ามาศึกษาต่อ ณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและมุ่งหวังว่าผลการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรม การพัฒนาการด้านต่างๆ ของนักศึกษาให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-Experimental Design) เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยเก็บข้อมูลในช่วงระยะเวลาใดระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางของวิธีดำเนินการวิจัยซึ่งมีรายละเอียดการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยเรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาสาขาการปกครอง ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ ที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2566 รวมจำนวน 21 คน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบสอบถาม

ในการศึกษาครั้งนี้ได้มีกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษสาขาวิชาการปกครองชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา โดยใช้แบบสอบถามที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อทำการสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษสาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา โดยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม 3 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษาสาขาวิชาการปกครอง คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด ข้อเสนอแนะ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)

สำหรับข้อมูลปฐมภูมินั้น ผู้วิจัยจะได้มาจากแบบสอบถาม โดย

สำหรับแบบสอบถาม มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ส่งแบบสอบถามไปหากลุ่มตัวอย่าง

2. รวบรวมแบบสอบถามที่ตอบกลับมา ตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องของแบบสอบถาม และกรณีที่พบว่าแบบสอบถามตอบกลับมาน้อย ผู้วิจัยจะแจกแบบสอบถามเพิ่มเติมเข้าไป

3. ประมวลผลข้อมูลที่ได้มาจากแบบสอบถาม ทั้งข้อมูลปลายปิดและข้อมูลปลายเปิด

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data)

เป็นข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ คือ หนังสือทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากที่ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลแล้วได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบและถ่วงน้ำหนักของคะแนน แบบสอบถาม 21 ฉบับ โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ จะกำหนดหลักเกณฑ์ของการกำหนดช่วงของคะแนนในการแปลผลความคิดเห็นของผู้ตอบ โดยใช้สูตรในการคำนวณหาช่วงห่าง ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ช่วงห่าง} &= \frac{\text{max} - \text{min}}{5} \\
 &= \frac{5-1}{5} \\
 &= 0.8
 \end{aligned}$$

จากช่วงห่างดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยขอนำมากำหนดเกณฑ์ในการแปลผลความคิดเห็นของผู้ตอบได้ ดังนี้

4.20 -5.00 หมายถึงมากที่สุด

3.40 -4.19 หมายถึงมาก

2.60-3.39 หมายถึงปานกลาง

1.80-2.59 หมายถึงน้อย

1.00-1.79 หมายถึงน้อยที่สุด

2. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ร้อยละ

2. ค่าเฉลี่ย (\bar{x})

3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

การศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา มีประเด็นการศึกษาตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

จากการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ผลการศึกษา พบว่านักศึกษามีสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย อยู่ที่ 4.01 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.590 โดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ท่านรู้สึกชีวิตของท่านมีความสุขสงบ มีค่าเฉลี่ย อยู่ที่ 4.05 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.669 ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่รู้สึกมีความสุขสงบ สุขใจ และมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนบ้านและครอบครัว

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ผลการศึกษา พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติมีประเด็นดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.95 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.669 นักศึกษามีความพึงพอใจในชีวิตในระดับมาก ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

2. ความรู้สึกสบายใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.95 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.669 และความรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ ($\bar{x} = 3.90$, $SD = 0.768$) แสดงให้เห็นว่าการมีสุขภาพจิตที่ดีเกี่ยวข้องกับการรู้สึกสบายใจและสดชื่น

3. การรู้สึกผิดหวังในตัวเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.52 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.928 และการรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.43 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.926) ซึ่งแสดงว่าแม้จะมีความรู้สึกดีในบางแง่มุม แต่ก็ยังมีอารมณ์ไม่ดีและความรู้สึกท้อแท้บางครั้ง

4. การรู้สึกกังวลใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.48 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.750 เป็นปัจจัยที่อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตในทางลบ

5. การต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.95 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 1.322 แสดงถึงความสำคัญของสุขภาพร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพจิต

ศึกษาเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ผลการศึกษา พบว่านักศึกษามีสุขภาพจิตโดยรวมที่ดี แต่ยังมีปัจจัยที่อาจส่งผลเสีย เช่น ความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้, ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง และการต้องการรับการรักษาพยาบาล ดังนั้นแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเป็นประโยชน์ ได้แก่:

1. การเสริมสร้างกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกสดชื่นและมีความพึงพอใจในชีวิต เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม, การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและการฝึกทักษะการจัดการอารมณ์

2. การเพิ่มกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถรับมือกับความเครียด เช่น การจัดสัมมนาหรือฝึกอบรมเกี่ยวกับการบริหารจัดการความเครียดและการส่งเสริมสุขภาพจิต

3. การสร้างช่องทางให้เข้าถึงบริการช่วยเหลือทางสุขภาพจิตและการสนับสนุนจากบุคลากรทางการศึกษา เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาต่าง ๆ

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา สามารถนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีสุขภาพจิตโดยรวมทั้งหมด 15 ข้อ มีค่าแปลผลอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นักศึกษามีระดับสุขภาพจิตในระดับที่ดีเพราะข้อที่มีมากที่สุดคือท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตของท่านมีความสุข (ความสงบสุขในจิตใจ) ซึ่งให้เห็นว่านักศึกษายังไม่มีความวิตกกังวล หรือเครียด ซึมเศร้า สุขภาพจิตของนักศึกษายังอยู่ในระดับปกติซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรีย์ ชูประทีป และคณะ (2547) ศึกษาวิจัยเรื่องสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่านักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ จำนวน 1,276 คน มีระดับสุขภาพร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 75.7 และจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิต กับเกณฑ์มาตรฐาน Normalize T-score ทั้ง 9 กลุ่ม พบว่าสุขภาพจิตของนักศึกษาอยู่ในเกณฑ์ปกติ (Normalize T-score 40-60) และใช้วิธีวิเคราะห์สถิติอนุพาราเมตริก ในการทดสอบค่าเฉลี่ยระดับ สุขภาพจิตทั้ง 9 กลุ่มอาการพบว่านักศึกษาบางชั้นปี และนักศึกษาบางสาขาวิชาเอก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติ จากการวิเคราะห์โดยวิธี Category analysis พบว่าปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อ สุขภาพจิตของนักศึกษาคือระดับสุขภาพทางกาย

แนวคิดทฤษฎีของกันยา สุวรรณแสง (2544) ได้ให้ความหมายสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิตหมายถึงความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ จิตใจปกติเข้มแข็ง อารมณ์มั่นคง สามารถปรับกาย และใจให้ดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อมและสังคม ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข

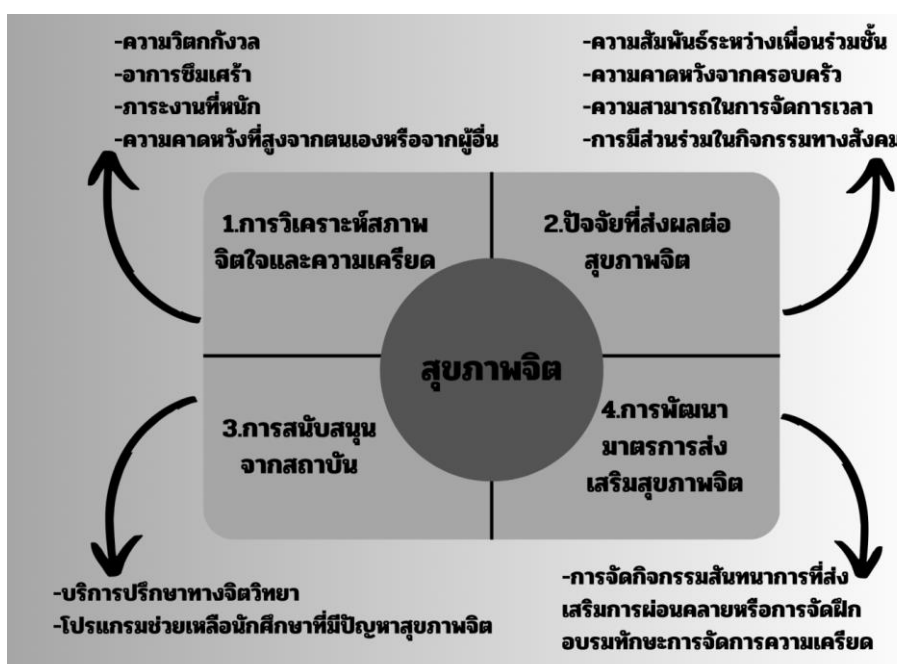
แตกต่างจากงานวิจัยของภคพิชา แก่นเพชร (2542) วิจัย เรื่อง ศึกษาการปัญหาการปรับตัว และสุขภาพจิต ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบัน ราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงมีปัญหาปรับตัวด้านการเรียนมาก มีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย 7 ด้าน คือ ย้ำคิดย้ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความก้าวร้าวทำลาย ด้านความหวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต นักศึกษาที่มี ปัจจัยพื้นฐานด้านส่วนตัวและสังคมแตกต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันและ ปัญหาการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการปกครอง คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา ,มีสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือท่าน

รู้สึกชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 รองลงมา คือ ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.95 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรีย์ ชูประทีป และคณะ (2547) ศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่านักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 1,276 คน มีระดับสุขภาพร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 75.7 และจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิต กับเกณฑ์มาตรฐาน Normalize T-score ทั้ง 9 กลุ่ม พบว่า สุขภาพจิตของนักศึกษาอยู่ในเกณฑ์ปกติ (Normalize T-score 40-60) และใช้วิธีวิเคราะห์สถิติไดโนพาราเมตริก ในการทดสอบค่าเฉลี่ยระดับสุขภาพจิตทั้ง 9 กลุ่มอาการ พบว่านักศึกษาบางชั้นปี และนักศึกษาบางสาขาวิชาเอก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยทางสถิติ จากการวิเคราะห์โดยวิธี Category analysis พบว่า ปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อ สุขภาพจิตของนักศึกษาคือระดับสุขภาพทางกาย

ดังนั้นจึงอธิบายได้ว่าการที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา สร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรม มีกิจกรรมต่างๆ อยู่ตลอดเวลา และมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมช่วยให้นักศึกษาเข้ามามีความสุขพจิที่ดี นอกจากนั้นอาจารย์ผู้สอนและกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นให้นักศึกษาได้แสดงออก เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและมีการร่วมกิจกรรมกับต่างสถาบันได้ส่งผลให้นักศึกษาไม่กดดันตัวเองจนเกิดความเครียด

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ภาคปกติคณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา” ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ใหม่และสามารถสรุปได้ดังนี้



ภาพนี้เป็นแผนผังที่อธิบายปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและแนวทางการสนับสนุนหรือพัฒนาสุขภาพจิตให้ดีขึ้น โดยแบ่งเป็น 4 ด้านหลัก ๆ ได้แก่

1. การวิเคราะห์สภาวะจิตใจและความเครียดเป็นการระบุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล: ความกลัวหรือความกังวลที่มากเกินไปอาการซึมเศร้า: ภาวะที่อารมณ์หดหู่ รู้สึกหมดหวัง ภาระงานที่หนัก: การทำงานที่กดดันและมีปริมาณงานมาก ความคาดหวังที่สูงจากตนเองหรือผู้อื่น: การตั้งเป้าหมายสูงจนเกิดความเครียด

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตเป็นปัจจัยที่สามารถมีผลบวกหรือลบต่อสุขภาพจิต ได้แก่ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมชั้น: หากดีจะช่วยลดความเครียดความคาดหวังจากครอบครัว: หากสูงเกินไปอาจเป็นภาระทางจิตใจความสามารถในการจัดการเวลา: ถ้าบริหารเวลาได้ดีจะลดความเครียดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม: ช่วยให้ผ่อนคลายและสร้างความสมดุลทางอารมณ์

3. การสนับสนุนจากสถาบันมาตรการช่วยเหลือจากสถาบัน เช่น บริการปรึกษาทางจิตวิทยา: ให้คำแนะนำและช่วยลดความเครียดโปรแกรมช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตเป็นโครงการหรือกิจกรรมที่ช่วยสนับสนุนสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยตรง เช่น การให้คำปรึกษาเชิงลึกหรือการจัดเวิร์กช็อปเกี่ยวกับสุขภาพจิต

4. การพัฒนามาตรการส่งเสริมสุขภาพจิตแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น การจัดกิจกรรมสันตนาการที่ส่งเสริมการผ่อนคลาย: เช่น การเข้าค่าย การทำกิจกรรมสร้างสรรค์ หรือกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น การฝึกอบรมทักษะการจัดการความเครียด: เช่น การฝึกสมาธิ การบริหารอารมณ์ หรือเทคนิคการปรับตัว

โดยรวมแล้ว แผนผังนี้เน้นถึงปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตและแนวทางที่สามารถช่วยสนับสนุนหรือปรับปรุงสุขภาพจิตของบุคคลให้ดีขึ้นผ่านการวิเคราะห์สภาวะจิตใจ การสนับสนุนจากสถาบัน และการพัฒนา กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี

สรุป

จากการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา 3) เพื่อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนาผ่านวิธีการการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) ได้ผลการศึกษาดังนี้ สุขภาพจิตของนักศึกษายู่ในระดับดี ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต เช่น ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกกังวลใจ ปัญหาส่วนตัว เพื่อนรอบข้าง การเรียน และข้อเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหา เช่น การเสริมสร้างกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียน

รู้สึกสดชื่นและมีความพึงพอใจในชีวิต เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา และการฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ดังนั้นทำให้เห็นว่าการศึกษาครั้งนี้มันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยของนักศึกษาโดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ ที่ทำการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตเป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการศึกษาที่ได้อาจไม่สะท้อนภาพจริงในบริบทของมหาวิทยาลัยอย่างครบถ้วน ตัวอย่างเช่น หากการศึกษาค้นพบว่าสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์ ไม่มีปัญหา แต่จากข้อมูลในฐานะผู้ศึกษาและประสบการณ์จากการอยู่ในพื้นที่จริง ผู้วิจัยพบว่าในบริบทที่แท้จริงยังคงมีปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคปกติ คณะสังคมศาสตร์อยู่ เช่น การสังเกตจากพฤติกรรมการพูดจา, พฤติกรรมในการเรียนการสอน, ทักษะคิดในการปฏิสัมพันธ์และวิธีการอยู่ร่วมกัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่อาจไม่ได้รับการสะท้อนอย่างครบถ้วนในการวิจัยที่ใช้วิธีการเก็บข้อมูลในลักษณะอื่นๆ

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาหรือขยายขอบเขตการวิจัยให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น และนำข้อสังเกตหรือปัจจัยที่ค้นพบจากการวิจัยไปแลกเปลี่ยนและเสนอแนะกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัย เช่น คณาจารย์, นักศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาปรับปรุงนโยบายหรือแนวทางการดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบท

เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง.(2544). จิตวิทยาทั่วไป.กรุงเทพฯ:อักษรพิทยาคารพิมพ์.
- คณิตา นิจจรัสกุล.(2550). คุณลักษณะยุทธศาสตร์การสอนและปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นครูสอนภาษาไทยดีเด่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในภาคใต้ของประเทศไทย. *วารสารสงขลานครินทร์*, 9(3), 295-305.
- ฉันทนา แรงสิงห์. (2556). ผลของโปรแกรมกลุ่มให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารพยาบาลและการศึกษา*, 6(2), 29-41.
- ภาคพิชา แก่นเพ็ชร์. (2544). การศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- ภาคพิชา แก่นเพ็ชร์. (2542). การศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- สุรัชย์ ปัญญาพทธิพงศ์. (2565). *ทำอย่างไรให้คุณภาพชีวิตดี;กรมสุขภาพจิต*.(ออนไลน์).
https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2486&utm_source=chatgpt.com. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 มกราคม 2568.

สุรีย์ ชูประทีป และคณะ. (2547). สุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: รายงานวิจัย *Mental health of science students at Chiang Mai University*. ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เยาวลักษณ์วงศ์พรหม. (2549). ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีสเทียณ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

Giorgi, G., et al. (2021). The impact of COVID-19 pandemic on mental health of workers: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(3), 235-246.

World Health Organization (WHO). (2022, 2 March). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L.M.W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *J Affect Disord*, 277, 55-64.