



สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัย
ศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี



โดย
นายคมัช ชนวรานุกร

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2551

สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัย
ศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี



ผลงานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชา 761 427 สัมมนาปัญหาทางธุรกิจ
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาการจัดการธุรกิจทั่วไป
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2551

ที่ประชุมสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร พิจารณาแล้ว
อนุมัติให้การวิจัย เรื่อง “สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการ
จัดการมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี” เสนอโดยนายคมรัช ชนวรางกูร มี
คุณค่าเพียงพอที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในรายวิชาสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ ตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ

.....
(อาจารย์ ดร. ธนินท์รัฐ รัตนพงษ์ภิญโญ)
หัวหน้าสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร

คณะกรรมการสอบสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์จอมภักดิ์ คลังระหัด)

...../...../.....

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร)

...../...../..... ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

.....กรรมการ

(อาจารย์ประพล เปรมทองสุข)

...../...../.....

1247064: สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป

คำสำคัญ: สุขภาพจิต / นักศึกษา / ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

คมรัช ชนวรางกูร: สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี อาจารย์ที่ปรึกษา : ผ.ศ.ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. 67 หน้า.

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง “สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี” โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ปีการศึกษา 2551 ทั้ง 4 ชั้นปีมี 7 สาขา ซึ่งประกอบด้วยสาขาวิชาธุรกิจทั่วไป สาขาวิชาท่องเที่ยว สาขาวิชาชุมชน สาขาวิชาการตลาด เรียนสาขาวิชาธุรกิจโรงแรมและที่พัก สาขาวิชาธุรกิจและภาษาอังกฤษ และสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ รวมทั้งสิ้น 338 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มประชากรที่ศึกษามีจำนวน 338 คน พบว่า เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย สถานภาพ โสด สาขาที่เรียนส่วนใหญ่คือสาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว อยู่ในชั้นปีที่ 1 โดยส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 3,501 - 4,000 บาท

2. สุขภาพจิต จากการผลศึกษา พบว่า นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีส่วนใหญ่ เป็นผู้มีคะแนนสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ คือมีคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การวัดผลของกรมสุขภาพจิต และพบว่าชั้นปีที่สุขภาพจิตดีที่สุดคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1

3. จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ โดยแจกแจงเป็นค่าเฉลี่ย พบว่านักศึกษา มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน โดยรวมอยู่ในระดับน้อย และปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องมากที่สุด ในด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย คือ เรื่องการอบรมศึกษาดูงาน เพื่อพัฒนาความรู้ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ด้านสถานที่ศึกษา คือ เรื่องสวัสดิการภายในมหาวิทยาลัย ที่ครบถ้วนทุกอย่าง ด้านลักษณะการเรียน คือ เรื่องรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียนอยู่ในขณะนี้ ด้านสัมพันธภาพ คือ เรื่องเมื่อมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน ท่านพยายามปรับความเข้าใจ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

คณะวิทยาการจัดการ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อนักศึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร อาจารย์ที่ปรึกษา ที่คอยให้คำแนะนำ คำปรึกษา อบรมสั่งสอนและหมั่นดูแลเอาใจใส่รวมถึงตรวจสอบแก้ไขงานวิจัยฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ประพล เปรมทองสุข ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษา และชี้แนะแนวทางของการประมวลผล โปรแกรม SPSS ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์จอมก๊ก คลังระหัด ที่สละเวลาในการตรวจสอบแบบสอบถาม ให้คำแนะนำและแก้ไขแบบสอบถาม จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆ และน้องๆ ที่ช่วยให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามจนสามารถทำงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ และขอบคุณเพื่อนๆ ที่คอยให้คำปรึกษา คอยให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือให้งานวิจัยฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

การวิจัยฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อประมวลความรู้ทั้งหมดที่ข้าพเจ้าได้ศึกษามาจากคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เพื่อเป็นผลงานในรายวิชาสัมมนาปัญหาทางธุรกิจ และใช้เป็นข้อมูลเพื่อการจัดทำงานวิจัยต่อไป คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาพระคุณของคณาจารย์ที่ได้ให้ความรู้และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ผลงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	3
ขอบเขตการศึกษา.....	3
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต.....	7
ความหมายของสุขภาพจิต.....	7
ความสำคัญของสุขภาพจิต.....	10
ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา.....	13
สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต.....	17
อาการของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต.....	21
การประเมินสุขภาพจิตและเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน.....	23
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต.....	28
ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตในการเรียน.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	35
ประชากร.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	37
ขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล.....	39
วิธีวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	39

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.....	43
ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.....	45
ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.....	49
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
สรุปผลการวิจัย.....	52
การอภิปรายผล.....	54
ข้อเสนอแนะ.....	56
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	56
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	57
บรรณานุกรม.....	58
ภาคผนวก.....	60
ประวัติผู้วิจัย.....	67

สารบัญญัตินี้

ตารางที่		หน้า
1	การกำหนดค่าน้ำหนักตามวิธีของลิเคิร์ท.....	37
2	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามเพศ.....	43
3	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามสถานภาพ.....	43
4	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามสาขาที่เรียน.....	43
5	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามชั้นปีการศึกษา.....	44
6	จำนวนและร้อยละของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน.....	44
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกเป็นรายด้าน.....	45
8	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการประเมินประสพการณ์ ที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.....	49
9	จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของคะแนนการแปลผลสุขภาพจิต ตามช่วงคะแนนมาตรฐานของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยจำแนกตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต.....	51
10	คะแนนสุขภาพจิต จำแนกตามชั้นปี.....	51

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งการแข่งขัน สังคมแห่งความทะเยอทะยาน มนุษย์ต่างต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขและอยู่รอดปลอดภัย การกระทำต่างๆ ถือว่าเป็นสัญชาตญาณความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและความเป็นอยู่ของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะสุขภาพจิต ซึ่งถือได้ว่าภาวะสุขภาพจิตเป็นปัจจัยแห่งการขับเคลื่อนที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้มนุษย์สามารถไปถึงเป้าหมายและจุดประสงค์ที่วางไว้ หากภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ที่ดี

กรมอนามัย โลกได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต คือความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้โดยไม่มีข้อโต้แย้งภายในจิตใจ (พวงเพชร มลารักษ์ 2550) ทั้งนี้ คำว่า สุขภาพจิตมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น สุขภาพจิตเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตซึ่งถึงแม้ว่าไม่สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรม แต่ก็ยังเป็นนามธรรมที่สอดแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันของเราทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือกำลังทำอะไร อยู่ก็ตาม ผู้ที่รักษาสุขภาพจิตดีโดยไม่เว้นวรรคนี้จะเป็นคนดีที่ “ไม่คิดดี” จึง “ทำดี” ด้วยพลังใจที่เกิดจากปัญญาภายในซึ่งเป็นดัง “น้ำพุของชีวิต” ที่ไม่มีวันแห้งเหือดหายไป (พวงเพชร มลารักษ์ 2550) จึงสามารถดำรงตนอย่างมั่นคงอยู่ในคุณธรรม 4 ประการ ซึ่งเป็นที่ตั้งของความรัก-ความสามัคคีตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่พระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทย ในการเสด็จออกมหาสมาคม ในงานพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติ ครบ 60 ปี พระที่นั่งอนันตสมาคม ในวันศุกร์ที่ 9 มิถุนายน 2549 ดังนั้นกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตที่ดี เป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลทุกคน นิภา นิชายน (2530: 151) ได้กล่าวไว้ว่า “บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อม” ฉะนั้นสำหรับชีวิตการทำงานแล้ว สภาวะแวดล้อมที่มีผลกับสุขภาพจิตก็คือ สภาพทั่วไปของการปฏิบัติภารกิจในหน้าที่ที่บุคคลต้อง

รับผิดชอบ ถ้าสามารถปรับสามารถตัวให้เหมาะสมกับการกิจภายใต้สภาพแวดล้อมขององค์กร ก็จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งย่อมส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และในที่สุดก็จะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ประเด็นเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพจิตกับชีวิตการทำงานนี้ อุดม ลักษณวิจารย์ (2530: 5) ได้กล่าวว่าสรุปว่า บุคคลผู้มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง มีระบบ มีระเบียบแบบแผน กล้าที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น อย่างปราศจากความกังวลใจ บุคคลเช่นนี้มักจะเป็นบุคคลที่คนในสังคมยอมรับ พฤติกรรมที่แสดงออกมามักจะเหมาะสม ไม่ขัดกับบรรทัดฐานของสังคม มักจะพยายามให้ได้มาซึ่งความมั่นคงปลอดภัย ทำให้การประกอบกิจกรรมต่างๆ เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ทำให้เกิดความภูมิใจในตนเองและนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต

กล่าวได้ว่าปัจจุบันการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าได้นั้นจะต้องอาศัยเยาวชนในชาติที่ได้รับการศึกษาเป็นกำลังสำคัญ และการที่จะก่อให้เกิดศักยภาพสูงสุด ได้นั้นเยาวชนในชาติก็ต้องมีพื้นฐานสุขภาพที่ดี คือ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ถ้าเยาวชนในชาติมีปัญหาทางด้านสุขภาพโดยเฉพาะสุขภาพจิตแล้ว จะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงและการพัฒนาประเทศได้ ความมั่นคงของชาติในส่วนใหญ่อยู่อู่ที่คน ฉะนั้นจิตใจของคนและสุขภาพของคนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญและต้องพัฒนาควบคู่ไปกับการศึกษาเพื่อการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลนั้นสถาบันในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานศึกษามีส่วนช่วยส่งเสริมได้อย่างมาก เพราะสถาบันอุดมศึกษามีภารกิจโดยตรงในการผลิตกำลังคนในระดับสูง พร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศ ซึ่งการที่สถาบันอุดมศึกษาจะผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพได้จะต้องมีกระบวนการปฏิบัติ และบุคลากรต่างๆ ที่เป็นกลไกในการพัฒนานักศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์การพัฒนาบุคลากรนั้นจะต้องอาศัยหลักการบริหารจัดการที่รวมทั้งความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล การบำรุงขวัญกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้ นักศึกษามีความตั้งใจ และเต็มใจที่จะศึกษาเล่าเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

ปัญหาด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ การปรับตัว บุคลิกภาพ ปัญหาครอบครัวตลอดจนปัญหาจากงานที่ได้รับมอบหมาย หรือการสอบวัดผลนั้น ส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้นได้ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตไม่ราบรื่น ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ กล่าวได้ว่าในด้านสุขภาพจิตนั้นนักศึกษาต้องคลุกคลีและปรับอารมณ์กับบุคคลหลายฝ่าย ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมคณะ เพื่อนร่วมห้อง ความวิตกกังวลผลการเรียนที่ไม่สมดังที่คาดหวัง ความเบื่อหน่ายและเหน็ดเหนื่อยกับงานที่จำเจ เนื่องจากสุขภาพจิตของนักศึกษามีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อ การศึกษา และความก้าวหน้าของมหาวิทยาลัยอย่างยิ่ง เพราะการเรียนนั้นต้องใช้ทั้งกำลังกาย กำลังความคิดตลอดจนต้องติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ เช่น อาจารย์ เจ้าหน้าที่ หรือการทำงานเป็นกลุ่ม

ร่วมกับเพื่อน หากมีความเข้าใจที่ไม่ตรงกันอาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้ ถ้าบุคลากรทางการศึกษามีสุขภาพจิตไม่ดี ก็จะส่งผลให้การศึกษามีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาของเยาวชนของชาติ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตมีความสำคัญมากกับบุคคลที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษา ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เนื่องจากมหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี นั้นเป็นวิทยาเขตที่เพิ่งเปิดใหม่ มีระยะเวลาในการดำเนินการไม่ยาวนาน ถ้านักศึกษาเรียนด้วยภาวะความเครียดหรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิตแล้ว จะส่งผลให้การเรียนและการสอบวัดผลของนักศึกษานั้นไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้นหากมีการศึกษาด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาในเบื้องต้นจะช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถแก้ปัญหา รวมทั้งมาตรการตลอดจนวิธีป้องกันได้ทันท่วงที ซึ่งผลการศึกษาวิจัยที่ได้จะสามารถใช้เป็นประโยชน์ในการประเมินภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ทำให้นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ได้ทราบถึงปัจจัยที่สนับสนุนให้มีสุขภาพจิตดี เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพทางการศึกษาของเยาวชนให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ปีการศึกษา 2551 จำนวน 2,143 คน

2. ขอบเขตด้านสถานที่ทำการศึกษา คือ มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

3. ขอบเขตด้านเวลา

- | | |
|---|-----------|
| 3.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยต่างๆ | 2 เดือน |
| 3.2 เตรียมแบบสอบถามและปรับปรุงแก้ไข | 1 เดือน |
| 3.3 เก็บรวบรวมข้อมูล | 1 ½ เดือน |
| 3.4 วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล | 1 ½ เดือน |

3.5 เขียนรายงาน และจัดพิมพ์

1 ½ เดือน

รวม

7 ½ เดือน

4. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยที่สัมพันธ์ต่อสุขภาพจิตของ นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ซึ่งมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านบุคคล และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ด้านต่างๆ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย ปัจจัยด้านลักษณะการเรียน ปัจจัยด้านสถานที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย และปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา

5. ขอบเขตด้านตัวแปร ตัวแปรที่ทำการศึกษามีดังต่อไปนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ สาขา ชั้นปี รายได้ต่อเดือน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย ปัจจัยด้านลักษณะการเรียน ปัจจัยด้านสถานที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย และปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา สุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

นิยามศัพท์

1. สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขปราศจากการผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมทั้งพฤติกรรมที่บ่งชี้ถึงอาการที่เป็นปัญหาต่างๆ

2. นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ปีการศึกษา 2551 โดยมีได้หมายรวมถึงคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ทำงานภายในมหาวิทยาลัย

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา หมายถึง ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ได้แก่ ปัจจัยด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย ปัจจัยด้านลักษณะการเรียน ปัจจัยด้านสถานที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย และปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับดังต่อไปนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
2. ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงสุขภาพจิตกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี
3. ผู้บริหารสถานศึกษาตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษาให้มีสุขภาพจิตที่ดี
4. ผลของการวิจัยนี้ผู้ที่สนใจสามารถนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาทำงานวิจัยหรือใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในงานวิจัยประเภทเดียวกันได้



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัย เรื่องการวิเคราะห์สุขภาพจิตกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ผู้ศึกษาได้ค้นคว้ารวบรวมแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินการวิจัย โดยแยกตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต
 - 1.1 ความหมายของสุขภาพจิต
 - 1.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต
 - 1.3 ลักษณะบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา
 - 1.4 สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต
 - 1.5 อาการของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
 - 1.6 การประเมินสุขภาพจิตและเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน
 - 1.7 ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเล่าเรียน
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

1. แนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต

1.1 ความหมายของสุขภาพจิต

โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึง สุขภาพจิต หลายคนมักจะมองในแง่ของพฤติกรรม และความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นการยากที่จะชี้ชัดได้ว่าพฤติกรรมประเภทใดหรือระดับใดที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยเหตุนี้จึงได้มีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับสุขภาพจิตไว้หลายท่านด้วยกันดังนี้

สวณีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2530) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ ภาวะเชิงจิตใจที่สงบและมีความสุขซึ่งจะแสดงออกให้เห็นได้ทางพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ความสุข การปรับตัวให้เข้ากับสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การมีชีวิตและใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ สุขภาพจิตแบ่งระดับตั้งแต่ สุขภาพจิตดีจนถึงด้อยที่สุด และระดับสุขภาพจิตนี้แปรเปลี่ยนได้ตามสภาวะการณ์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539) ได้ให้ความหมาย สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิต หมายถึง ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้คิด และนึก สุขภาพจิตจึงหมายถึง จิตใจที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

สุรางค์ จันท์ธอม (2527 : 2) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ สุขภาพจิตใจที่หนึ่งของมนุษย์หรือการมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ มีแนวคิดที่ถูกต้อง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 6) ให้ความหมายสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางจิตใจ มีสมรรถภาพในการทำงาน มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นิภา นิธยา น,รศ. ให้ความหมายสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิตเป็นผลของการปรับตัว ซึ่งเป็นวิธีการที่คนเราแสดงปฏิกิริยา ตอบโต้ใน การปรับตัวให้เป็นที่ไปตามความต้องการของตัวเอง เพื่อนฝูงหรือสังคม หรือในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตัวเอง ตั้งแต่แรก

เกิดจนวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นเครื่องที่จะกำหนดแบบของ บุคลิกภาพ ซึ่งรวมทั้ง สุขภาพจิต ที่มีคุณภาพของคนเราด้วย

โศภา ชูพิกุลชัย กล่าวว่าสุขภาพจิตหมายถึง สุขภาพทางด้านจิตใจทั้งทางด้านบวก ที่หมายถึงสุขภาพที่ดี หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ บุคคลใดมีสุขภาพจิตสมบูรณ์จะหมายถึงมีความสามารถปรับตัวเองได้เมื่อเผชิญกับปัญหา ต่างๆ รอบๆ ตัว และสามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปได้ด้วยดี รู้จักที่เผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผลและกล้าเผชิญกับความจริงต่างๆ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและกล้าเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม

จรินทร์ ธานีรัตน์ กล่าวว่าสุขภาพจิตหมายถึง สภาพทางด้านจิตใจที่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้ทุกสถานการณ์ โดยปราศจากความคับข้องใจหรือกังวลใจ คือเป็นผู้ที่ยอมรับความจริงของชีวิต กล้าเผชิญ ปัญหาได้ และมองโลกในแง่ดี เป็นผู้ที่ไม่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางร่างกายและจิตใจ

กันยา สุวรรณแสง กล่าวว่าสุขภาพจิตคือความสมบูรณ์ด้านจิตใจ โดยมีจิตใจปกติ เข้มแข็ง อารมณ์มั่นคงสามารถปรับกายและใจให้มีดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อมและสังคมจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสุข

WHO (1946 cited by WHO, 1996) ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพว่า คือ ภาวะของความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ และความผาสุกทางสังคม ซึ่งมีใช้การปราศจากโรค หรือการเจ็บป่วยเท่านั้นแนวคิดของสุขภาพจิต ซึ่งอภิปรายโดย WHO Expert Committee on Mental Health ในปี ค.ศ. 1951คณะกรรมการมีความเห็นว่า ปัจจัยทั้งทางชีวภาพและสังคมมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตระดับของสุขภาพจิตมิใช่ภาวะที่คงที่ แต่สามารถแปรเปลี่ยนขึ้น ๆ ลง ๆ ได้สุขภาพจิต โดยนัย หมายถึง

1. สมรรถภาพของบุคคลที่จะสร้างความสัมพันธ์อย่างราบรื่นกับผู้อื่น
2. ความสามารถในการดำรงชีพอยู่ได้ หรือดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ได้ในสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป
3. นอกจากนี้ยังหมายถึง ความสามารถที่จะบรรลุดูความพอใจที่สมควร และกลมกลืน ที่มีต่อความขัดแย้งอันเกิดจากแรงผลักดันที่มีอยู่ในใจ กลมกลืนถึงระดับเกิดการ

ผสมผสานอย่างสมบูรณ์ มากกว่าการปฏิเสธความพอใจที่สนองตอบความต้องการภายในที่มีอยู่ อันเป็นวิถีทางที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้ขัดขวางความต้องการอย่างอื่น และยังหมายรวมถึงความสามารถของบุคคลที่บุคลิกภาพได้พัฒนาไปในทิศทางที่สามารถให้ความขัดแย้งจากความต้องการภายในได้มีทางระบายออกอย่างเหมาะสม ตามศักยภาพของตนเอง

องค์การอนามัยโลก (2001) ได้ให้คำนิยามของสุขภาพจิตว่า เป็นสภาวะที่ผาสุกของ

บุคคล และตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง มีความสามารถในการจัดการความเครียดในชีวิต สามารถสร้างสรรค์ผลงานที่ดี และสามารถเสียสละเพื่อสังคมของตนเอง

สุขภาพจิต หมายถึง ภาวะความสำเร็จในการทำหน้าที่ของจิตใจ และมีผลผลิตจากการทำงาน มีสัมพันธภาพที่ดี และสามารถปรับตัวและเผชิญปัญหากับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ดีที่เกิดขึ้น สุขภาพจิตจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อความผาสุกของมนุษย์ครอบครัว และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและมีผลโดยตรงต่อสังคม (Comanche County Health Department, 2003)

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจซึ่งได้มาจากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอใจ ดังนี้

การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสังคม

รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ ยากเป็นเท่าที่ได้ ที่เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสบายใจ (กรมการแพทย์ , มาตรฐานบริการสุขภาพจิต : 2533 : 1, พิมพ์ดีด)

สรุปว่าสุขภาพจิตคือคุณภาพของจิตใจในการสั่งการแสดงออกของบุคคล ในการโต้ตอบต่อสภาวะแวดล้อม หรือการปรับตัวเมื่อมีปัญหาชีวิตและคนมีสุขภาพจิตดีคือคนที่มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมกลมกลืนกับวัย เพศ บทบาทของตนและผู้อื่นรวมทั้งเวลา

สถานที่ๆ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอโดยมีความคับข้องใจน้อยที่สุด มีความสุข ความพอใจโดยไม่ปรากฏอาการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางสุขภาพจิต และปัญหาด้านจิตเวช

1.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

ในสังคมปัจจุบันนี้ทุกชีวิตต้องเผชิญปัญหามากมาย แม้ปัญหานี้เสร็จก็มีปัญหาอื่นๆเข้ามาให้ขบคิดมากมาย บางคนก็ค่อยๆ สะสางปัญหาไปที่ละปื้องที่ละปื้อง ค่อยๆ แก้ค่อยๆ คลาย แต่บางคนยิ่งแก้ปัญหาก็ยิ่งพันตัว คุ้งนวยไปหมด และก็มีอีกหลายชีวิตที่ใช้วิธีแก้ปัญหาโดยการหันหลังให้กับความจริง และทำที่สุดก็ย้ายตัวเองไปอยู่บ้านใหม่ที่ตัวเองไม่รู้จักและไม่รู้จักใครอีกเลย มีหลายชีวิตที่แก้ปัญหานักไปอีกคือการทำร้ายตัวเอง ตั้งแต่เสพยาเสพติดจนถึงการทำร้ายชีวิตตนคือการฆ่าตัวตาย ความสำคัญระดับชาติ ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 จนถึงปัจจุบันนโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งสาระสำคัญของนโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพประชากร โดยการส่งเสริมเรื่องสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชากร และเร่งพัฒนาคุณภาพจิตใจของประชากรโดยระดมสรรพกำลังจากทุกหน่วยของรัฐและเอกชน ตลอดทั้งสถาบันต่าง ๆ ทางสังคม โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว ส่วนแผนงานสุขภาพจิตในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 ดังกล่าว ได้ระบุถึง เป้าหมายของแผนงานสุขภาพจิตของหน่วยงานสุขภาพจิตซึ่งเน้นทั้งในเรื่องการป้องกัน การบำบัดรักษา และการส่งเสริมสุขภาพจิต สำหรับสาระสำคัญของเป้าหมายของ แผนงานสุขภาพจิต ได้แก่ การมุ่งแก้ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค เพื่อให้บรรลุผลในระยะยาวคือสุขภาพดีถ้วนหน้าเมื่อสองห้าสี่สามและปรับปรุงของเขตของงานสุขภาพจิต โดยเน้นเรื่องการป้องกันและส่งเสริม สุขภาพจิต พร้อมทั้งจัดข่ายงานให้สามารถ ครอบคลุมประชากรได้อย่างทั่วถึง ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทเป็นต้น จากแผนนี้จะเห็นว่าบิดา มารดา ครู อาจารย์ เป็นกลุ่มบุคคลต่างๆที่สามารถจะร่วมงานหรือประสานงานกับบุคคลต่างๆในสังคมทั้งนี้เพื่อจะช่วยเหลือส่งเสริมให้แต่ละบุคคลไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ได้เจริญเติบโตและสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดทั้งเพื่อหาวิถีทางที่จะป้องกันและบำบัดรักษา แก้ไข หากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งบกพร่องหรือมีความโน้มเอียงไปสู่ความผิดปกติด้วยเหตุนี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่นักศึกษา ครูอาจารย์ตลอดทั้งบิดามารดาควรจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับสาระสำคัญต่างๆ

ของสุขภาพจิตเพื่อจะได้ทราบและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมนอกจากนี้แล้ววิชาจิตวิทยายังมุ่งหวังให้นักศึกษามีความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ตลอดจนพัฒนาการทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองและผู้อื่นนำความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้แก้ปัญหาของตนเอง และนำความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้ในการปรับตัว เข้ากับสังคมได้ ตระหนักถึงความสำคัญของจิตวิทยาและการนำจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพและการทำงานต่างๆ

สุขภาพจิตใจเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ ช่วยให้อำนาจจิตใจเป็นประโยชน์ทั้งการเรียน การทำงาน สังคม ความคิด และอารมณ์เป็นปกติป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และโรคทางจิตเวช ดังที่ วีระ ไชยศรีสุข (2533 อ้างถึงใน สันติ ธรรมชาติ 2545: 9) ได้กล่าวไว้ว่า สุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพ ซึ่งหมายถึง สภาพที่เป็นสุขหรือสภาพที่สมบูรณ์ของกายและจิต ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้แยกจากกันไม่ได้แต่ละส่วนมีการทำงานประสานความกลมกลืนเป็นอย่างดี ถ้ากายบกพร่องหรือไม่สมบูรณ์จะทำให้จิตผิดปกติตามไปด้วย ในทำนองเดียวกันถ้าจิตบกพร่องหรือไม่สมบูรณ์ก็จะมีผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายในทางเสื่อม

จิต เกิดจากการทำงานของร่างกายอันเป็นส่วนที่เรียกว่า “ระบบประสาท” ซึ่งมีสมองเป็นองค์ประกอบสำคัญ อำนาจของจิตที่ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการรับรู้ การเรียนรู้ การจำ การลืม การคิด การเกิดอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อสภาพทางกายและจิตสมบูรณ์ ก็จะทำให้มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวเอง เป็นต้นว่าการสร้างความเชื่อมั่น ลดความเครียดและความขัดแย้งทางจิตใจลง ควบคุมอารมณ์ให้ปกติ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นหรือสังคม เช่น การรู้จักปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและกฎเกณฑ์ต่างๆ สามารถกระทำตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและมีสมรรถภาพในการทำงาน

กล่าวได้ว่าสุขภาพจิตมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาเป็นผลเนื่องมาจากสุขภาพจิตของบุคคลนั้น รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการแก้ปัญหาในการทำงาน ซึ่งละม้ายมาศ ศรีทัศน (2520: 1) กล่าวไว้ว่า ปัญหาของสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่ทั่วโลกกำลังเผชิญและกำลังให้ความ

สนใจอยู่ เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งต่อความเป็นอยู่ของประชาชน และต่อความมั่นคงของชาติ ในสมัยปัจจุบันสภาพสังคมมีความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างรวดเร็ว เป็นการยากที่ประชาชนจะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ทันทั่วทั้ง

องค์การอนามัยโลก ได้อธิบายถึงความสำคัญสุขภาพจิตไว้ดังนี้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข อยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองตอบความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจและมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาท และโรคจิตเท่านั้น

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (อ้างถึงใน อรุณ เชนาศัย 2538:20) ทรงรับสั่งเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพจิต ที่ภูพิงค์ราชนิเวศน์ เมื่อ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2520 ไว้ดังนี้

"สุขภาพจิตและสุขภาพกายนั้นพูดได้ว่า สุขภาพจิตสำคัญ กว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้นจะไม่เป็นประโยชน์ต่องานหรือสังคม แต่อย่างใด ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้จะแข็งแรงแต่สุขภาพจิตดีหมายความว่าจิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเองและรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องยอมเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มากในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพกายได้ผู้ที่สอนวิชาชีพหรือปฏิบัติงานอย่างอื่น นอกจากการรักษาอดีตแล้วยัง ช่วยทำให้กายนั้นหายจากโรคภัยได้สะดวก"

กล่าวได้ว่าสุขภาพจิตนับว่ามีความสำคัญยิ่ง ความสำคัญของสุขภาพจิต "สุขภาพจิต" มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ผู้ที่สุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ
2. ด้านอาชีพการงาน ผู้ที่สุขภาพจิตดีย่อมมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้ เบื่อหน่าย ทำงานก็บรรลุผลสำเร็จ
3. ด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวก็สงบสุข

4. ด้านเพื่อนร่วมงาน ผู้ที่สุขภาพจิตดีเยี่ยม ไม่เป็นที่รังเกียจ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี

5. ด้านสุขภาพร่างกาย ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็สดชื่น หน้าตาอึมเข้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบค้าสมาคมด้วย

1.3 ลักษณะบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและเกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณา

การเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยได้มีผู้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดีว่ามีลักษณะต่างๆ ดังนี้ เสรติมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และคณะ (2518 อ้างถึงในสุริภรณ์ สมคะเนย์, 2542) ได้แบ่งเกณฑ์ในการประเมินผู้มีสุขภาพจิตไว้ 3 ประการ คือ

- 1) ความรู้สึกต่อตนเอง
 - 1.1 ไม่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ มากนัก เช่น โกรธ ก้าว อิจฉา ริษยา วิดกกังวล
 - 1.2 สามารถควบคุมความผิดหวังได้
 - 1.3 เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เช่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ไม่เข้าข้างตนเองหรือแก้ตัวให้กับตนเองตลอดเวลา
 - 1.4 นับถือตนเองไม่ยอมให้บุคคลอื่นมีอิทธิพลเหนือตนเอง
 - 1.5 แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุแห่งปัญหา ยอมรับสถานการณ์ที่แก้ไขไม่ได้

1.6 รู้สึกพึงพอใจในสิ่งต่าง ๆ

2) ความรู้สึกต่อผู้อื่น

- 2.1 ให้ความรักแก่ผู้อื่น และยอมรับความสนใจของคนอื่น
- 2.2 คบหาสมาคมกับคนอื่นได้
- 2.3 ใ่วางใจคนอื่น ๆ ไม่หวาดระแวง
- 2.4 ยอมรับนับถือความแตกต่างหลาย ๆ อย่างที่คนอื่นมี
- 2.5 ไม่ผลักดันให้คนอื่นตามใจตนเอง และไม่ยอมให้ตนเองตามใจคนอื่นตามชอบใจ

2.6 รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อ
มนุษย์โดยทั่วไป

3) ความสามารถในการดำเนินชีวิต

3.1 สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้เป็นอย่างดี

3.2 มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง

3.3 รู้จักทำสภาพสิ่งแวดล้อมให้ดีที่สุด ในกรณีจำเป็นก็ปรับตัวเข้ากับ
สภาพแวดล้อมได้ดี

3.4 รู้จักวางแผนการดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต

3.5 ยอมรับประสบการณ์และความคิดใหม่ ๆ

3.6 ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ ถ้าทำอะไรทำอย่างเต็มความสามารถ และ
มีความพึงพอใจการกระทำนั้น

3.7 วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

วิระ ไชยศรีสุข (2533) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับ
ระดับอายุ

2. เป็นผู้ที่มีความพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของ
กลุ่ม โดยไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น จะมีการถกเถียงกันมาก่อน

3.เป็นผู้เต็มใจที่จะทำงานและรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือ
ตำแหน่งในชีวิตของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อต้องการตำแหน่งก็ตาม

4. เมื่อเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไข ก็ไม่หาทางหลบเลี่ยง

5. จะรู้สึกสนุกต่อการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุขหรือพัฒนาการ

6. เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด

7. เป็นผู้ที่สามารถ อดได้ รอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่

8. เป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จด้วยความสามารถที่แท้จริง

9. เป็นผู้ที่คิดก่อนที่จะทำ

10. เป็นผู้ที่เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง

11. เมื่อประสบผลสำเร็จก็ไม่ชอบคุยโอ้อวดจนเกินความเป็นจริง
12. เป็นผู้ปฏิบัติตนได้สมบทบาท
13. เป็นผู้ที่สามารถปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่สวนทางกับเขาสนใจ
14. เป็นผู้ที่สามารถตอบรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับเขา
15. เป็นผู้ที่จะแสดงความโกรธออกมาโดยตรง เมื่อเขาได้รับความเสียหาย และแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้องด้วยเหตุผล

16. เป็นผู้ที่สามารถแสดงความพอใจออกมาโดยตรง และเหมาะสม
17. เป็นผู้ที่สามารถอดทน อดกลั้นต่อความผิดหวัง และภาวะคับข้องใจทางอารมณ์ได้ดี
18. เป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัยและเจตคติที่ก่อรูปขึ้นอย่างเป็นระเบียบเมื่อเผชิญกับสิ่งยุ่งยากต่าง ๆ ก็จะสามารถประนีประนอมนิสัยและเจตคติเข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้
19. เป็นผู้ที่สามารถระดมพลังงานที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ได้อย่างทันที
20. เป็นผู้ที่ไม่พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความจริง มีความเข้มแข็งและใช้วิจารณ์ญาณที่ดีที่สุด

กันยา สุวรรณแสง (2540) กล่าวถึง ลักษณะของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิตของมนุษย์โดยทั่วไปมีลักษณะไม่คงที่ มักจะเปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมา สุขบ้างทุกข์บ้างได้เสมอจากแรงผลักดันทั้งภายในตัวเราเองและจากผู้อื่นในสังคมรอบตัวเรา ผู้มีสุขภาพจิตดี นอกจากเป็นผู้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งร่างกายและจิตใจแล้วยังต้อง

1. มีความสามารถที่จะผูกพันกับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่น และวางตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม
2. สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ หรือทำตนให้มีคุณค่าได้ในสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
3. เมื่อมีอุปสรรคมาขัดขวางความต้องการ ก็สามารถผ่อนปรนหาทางออกที่ราบรื่นถูกต้องกับทำนองคลองธรรมได้ และสามารถปรับจิตใจให้พอใจในผลที่จะได้รับนั้น ๆ

อัมพร โอตระกูล (2540) กล่าวว่าผู้ที่มีความสุขทางจิตดี ควรมีลักษณะดังนี้

1. มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง โดยคิดว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ แต่ถ้าเมื่อใดเขารู้สึกเป็นคนที่ไม่มีคุณค่าต่อใครเลย นั่นคือภาวะที่ผิดปกติ ซึ่งอาจนำไปสู่โรคประสาทซึมเศร้า หรือโรคจิตซึมเศร้าได้
2. มีความรู้สึกมั่นคงทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยเชื่อมั่นในครอบครัวว่า เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นครอบครัวจะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาและฝ่าวิกฤตต่าง ๆ ได้
3. เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความรักให้กับเพื่อนร่วมโลกและผู้อื่น
4. เป็นคนไม่ตึงเครียดและหัวนไหวง่าย สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันตึงเครียดได้
5. มีความยืดหยุ่นในตัวเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่รุนแรง จะสามารถปรับตัวให้อยู่ได้อย่างเหมาะสม
6. มองโลกตามความเป็นจริงว่า โลกนี้มีทั้งดีและไม่ดีปะปนกัน คนเราก็มีทั้งดีและไม่ดีในตัวเอง
7. ไม่ใฝ่ฝันเกินจริง โดยอาจตั้งความหวังที่สามารถทำให้สำเร็จได้ ถ้าทุกท่านสามารถเป็นผู้ที่มีความสุขทางจิตดีแล้ว ท่านก็จะอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

Maslow (1954) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความสุขทางจิตดีไว้ดังนี้ คือ

1. จะต้องสามารถยอมรับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติในด้านบวกได้
2. จะต้องสร้างสัมพันธภาพอย่างใกล้ชิดกับผู้อื่น แสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อดทนและรักผู้อื่นได้
3. รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง แก้ปัญหาในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เพราะบุคคลเหล่านี้สามารถตัดสินใจตามข้อเท็จจริงมากกว่าการเพ้อฝัน
4. สามารถชื่นชมยินดีและมีความสุขกับการมีชีวิตอยู่
5. รู้สึกเป็นอิสระในการคิดและการกระทำ แสดงพฤติกรรมที่เป็นมาตรฐานและเป็นค่านิยมส่วนบุคคลได้
6. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ โดยวิธีการต่าง ๆ ที่จะสร้างงานหรือแก้ปัญหา

7. มีพฤติกรรมที่คงเส้นคงวาต่อการชื่นชม และเคารพสิทธิของผู้อื่น โดยแสดงความตั้งใจที่จะเรียนรู้จากผู้อื่น เคารพในสิ่งที่ เป็นเอกลักษณ์และข้อแตกต่างจากตนเองของผู้อื่นได้

การประชุมของ WHO (1981) ได้กล่าวถึงดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต ซึ่งได้กล่าวรวมทั้งดัชนีชี้วัดทั้งในระดับบุคคลและชุมชนว่าควรประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 มิติ คือ

1. ดัชนีที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต
2. ดัชนีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ซึ่งครอบคลุมในเรื่อง
 - 2.1 ความผาสุกของคน ๆ นั้น
 - 2.2 ชีวิตในชุมชน สังคม
 - 2.3 คุณภาพชีวิต
 - 2.4 การพัฒนาทางด้านสังคมจิตใจ
3. ดัชนีที่เกี่ยวข้องกับความแตกแยกของสังคม

1.4 สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

เกษสุรางค์ เทพศักดิ์ (2544: 13 – 14) ได้อธิบายถึงสาเหตุหรือปัจจัยของภาวะผิดปกติของจิตอาจเกิดจากปัจจัยสำคัญไว้ 2 ด้านคือ ปัจจัยภายในตัวบุคคลและเกิดจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นภาวะจิตใจที่ค่อนข้างยุ่งยากซับซ้อนผสมผสานกัน ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าปัญหาสุขภาพจิตมีสาเหตุแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มปัจจัยคือ

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล แบ่งออก เป็น 2 ประการ ได้แก่

1.1 สาเหตุของร่างกาย

ซึ่งมีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ โดยโครโมโซม (Chromosome) เช่นเดียวกับโรคเบาหวาน มะเร็งตับ และความพิการของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ในกลุ่มบิดา มารดา พี่น้องที่เคยเป็นโรคจิตมีโอกาที่จะเป็นได้ร้อยละ 7-16 แต่ในคนทั่วไปจะเป็นโรคจิตเพียงร้อยละ 0.9 เท่านั้นหรือ คู่แฝดของผู้ป่วยโรคจิตจากไข่ใบเดียวกัน มีโอกาสเป็นโรคจิตด้วยร้อยละ 70-90 นอกจากนี้ความเจ็บป่วยทางกาย ความพิการ หรือมีโรคเรื้อรังจะทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์แปรปรวน เกิดความวิตกกังวล ท้อแท้ คิดมาก มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ดังนี้

1.1.1 โรคทางสมอง โรคทางสมองที่พบบ่อย ได้แก่

- ความเสื่อมของสมองตามวัย (Senile dermentia)
- ความเสื่อมจากหลอดเลือดสมองตีบ (Arteriosclerosis dermentia)
- การอักเสบของสมอง (Encephalitis)
- เนื้องอกของสมอง (Intracranial Neoplasm)
- สมองพิการจากซิฟิลิส(Syphilis Meningoencephalitis)

พยาธิสภาพดังกล่าว ทำให้เซลล์ของสมองถูกทำลาย และเกิดความเสื่อมของเซลล์สมองอันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความผิดปกติของจิต

1.1.2 สารจากต่อมไร้ท่อ สารจากต่อมต่าง ๆ ในร่างกายมีผลต่อร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ (Hyperthyroidism) มีอาการหงุดหงิดกระวนกระวาย มีความเครียด มีอาการซึมเศร้าและเหนื่อยชา ความจำเสื่อมเมื่ออาการทางจิตเป็นมาก อาจกลายเป็นโรคจิตหรือโรคจิตเภท สำหรับโรคขาดฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ (Hypothyroidism) ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยชา ความจำเสื่อม อารมณ์เฉยเมย ไม่อยากพูด ประสาทหลอน และมีอาการซึมเศร้า

1.1.3 อุบัติเหตุทางสมอง เมื่อสมองได้รับอุบัติเหตุ เช่น กะโหลกศีรษะได้รับอุบัติเหตุ กะโหลกศีรษะฟาดพื้นหรือของแข็ง และสมองได้รับความกระทบกระเทือนมากจนเกิดพยาธิสภาพของเซลล์สมอง หรืออาจมีเลือดออกภายในเนื้อสมองจนเลือดไปกีดกันเนื้อเยื่อของสมองยอมทำให้เซลล์ของสมองเสื่อมไปตามความรุนแรงของอุบัติเหตุ และพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความผิดปกติและความแปรปรวนของจิตได้

1.1.4 สารพิษต่าง ๆ ถ้าร่างกายได้รับสารพิษ เช่น กัญชา มอร์ฟีน เฮโรอีน ฟีน โคเคอีน ยานอนหลับ แอมเฟตตามีน(ยาบ้า) เมื่อใช้สารต่าง ๆ เหล่านี้จนติด หากไม่ได้กินหรือเสพจะทำให้เกิดอาการแปรปรวนของจิตได้ เช่น หงุดหงิด ทุรนทุราย หวานอน ประสาทหลอน หมดความละเอียด ก้าวร้าว ชอบทะเลาะวิวาท คุ่มสติไม่อยู่และมักทำร้ายร่างกายผู้อื่น

1.1.5 โรคพิษสุราเรื้อรัง สุราที่มีสารที่สำคัญคือแอลกอฮอล์ เมื่อแอลกอฮอล์อยู่ในกระแสเลือดสามารถทำลายเซลล์ของสมองให้เสื่อมลงตามลำดับ ถ้าดื่มสุรามากและดื่มทุกวันสมอง จะเสื่อมมากขึ้น จนเกิดความวิปริตทางจิต หรือเกิดโรคจิตได้หลายอย่าง เช่น มีอาการพลุ่งพล่าน อาละวาด คุ้ยจันจนถึงขั้นทำร้ายร่างกาย และทำลายชีวิตผู้อื่นได้

1.1.6 การทำงานหนักเกินกำลัง การทำงานหนักเกินกำลังของตนเองทุก ๆ วันจะก่อให้เกิดความเครียด ความกังวล ความหงุดหงิด คิดมาก นอนไม่หลับ อ่อนเพลียจนเกิดความสับสน และตัดสินใจผิดพลาด ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางจิตใจและเป็นเหตุของโรคประสาท

1.2 สาเหตุทางจิตใจ

เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจอยู่เสมอตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ความต้องการดังกล่าวคือ ความต้องการพื้นฐานที่เป็นแบบแผนเดียวกันกับทฤษฎีของมาส โลว์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ชั้นดังนี้

ชั้นที่ 1 ต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

ชั้นที่ 2 ต้องการความปลอดภัย ไม่ต้องการให้ชีวิตได้รับอันตราย

ชั้นที่ 3 ต้องการความรัก เช่น ความรักจากพ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น

ชั้นที่ 4 ต้องการมีชื่อเสียง เช่น อยากให้เป็นที่รู้จักของสังคม

ชั้นที่ 5 ต้องการประสบความสำเร็จ เช่น ประสบความสำเร็จด้านการประกอบอาชีพด้านการเรียน เป็นต้น

ในความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ชั้นดังกล่าว บางคนก็สมปรารถนาทุกชั้น บางคนก็ได้เพียง 2-3 ชั้น และกว่าจะได้ตามความต้องการก็จะพบกับอุปสรรคมากมาย แม้จะต่อสู้ก็ไม่สมกับที่หวังไว้และไม่อาจทำได้ หรือทำให้เกิดความผิดหวังรุนแรง เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจเป็นเวลานาน จนอาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิต หรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้จากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1.2.1 ความผิดหวังรุนแรง คนที่ไม่เคยผิดหวัง เมื่อมาผิดหวังย่อมทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและเสียใจได้มาก เช่น สอบไล่ตก สอบเข้าทำงานไม่ได้หรือออกหัก บางครั้งต้องร้องไห้อยู่คนเดียว มีอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กินข้าวไม่ได้ หงุดหงิด

1.2.2 การสูญเสียบุคคลที่รัก การสูญเสียบิดามารดาและบุคคลที่ตนรัก เป็นเหตุให้เกิดความ เสียใจอย่างรุนแรง จนมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิด โกรธง่ายกว่าธรรมดา รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต

1.2.3 การตัดสินใจผิด ทุกคนที่มีความคิด ต่างก็คิดว่าตนได้คิดดี และตัดสินใจดีที่สุดแล้ว แต่กลับได้รับความล้มเหลวและความเสียหายจากการตัดสินใจของตนเอง เช่นเดียวกับการสอบไล่ตก จึงทำให้เกิดอารมณ์เศร้า และหมดความสุข มีความเสียใจ เศร้าอย่างรุนแรง

1.2.4 การสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง การสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง มาก ๆ ของคนบางคนรุนแรง พอ ๆ กับการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก เพราะจิตใจมุ่งมั่นอยู่แต่เรื่อง ทรัพย์สินของตน และส่วนมากมีแต่ทางได้เงินมามาก ๆ เสมอ ครั้นมาสูญเสียครั้งเดียวและเป็นเงินจำนวนมาก ทำให้เสียใจมาก คิดมาก ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล แบ่งออกเป็น 6 ประการ ได้แก่

2.1 สาเหตุจากครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ ลูก บุคคลที่ไม่ได้รับความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ อยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุข ไม่ได้รับประสบการณ์ที่ดีจากครอบครัว เมื่อโตขึ้นจึงไม่สามารถปรับตัวได้ จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถเผชิญปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ของชีวิตซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

2.2 สาเหตุจากฐานะเศรษฐกิจ เงินเป็นปัจจัยสำคัญ หากครอบครัวใดไม่สามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจให้สมดุลกับรายจ่ายได้ จึงเกิดหนี้สินก็กระทบกับสุขภาพจิตของครอบครัวได้

2.3 การขาดการศึกษาอบรม การขาดการศึกษาอบรมสั่งสอนที่ดี ทำให้ชีวิตหมกมุ่นอยู่แต่ในความมีดมน หมดหวังยอมทำให้จิตใจหดหู่เกิดความเสื่อมของสมองเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้

2.4 สภาพชีวิตสมรสหรือชีวิตโสดที่มีปัญหายุ่งยาก ในชีวิตสมรสมีปัญหาเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ความขัดแย้ง การตั้งครครษ์ การมีบุตร สิ่งเหล่านี้นำปัญหาเข้ามาในชีวิตสมรส ถ้าทางออกไม่ได้ก็จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต สำหรับคนเป็น โสดอาจเกิดปัญหา เช่น ว่าเหวขาดเพื่อน เหงา คิดมาก นอนไม่หลับ เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน

2.5 สาเหตุจากสภาวะการณ์แวดล้อมต่าง ๆ เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงวัยต่าง ๆ ที่คนต้องปรับตัวตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนั้นการประสบภัยธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว ไฟไหม้ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้จะมีผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

2.6 สาเหตุจากวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม ในสังคมปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม และค่านิยมอย่างรวดเร็ว เด็กและวัยรุ่น มักรับวัฒนธรรมที่เปลี่ยนใหม่ได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งจะเกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ ทำให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

1.5 อาการของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะมีอาการที่ตนรู้สึกได้เอง หรือจะแสดงอาการที่ผู้อื่นสังเกตเห็นได้แต่ตนเองไม่รู้ว่ามีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่

1. อาการทางกาย มีอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความกังวลทำให้ระบบหัวใจผิดปกติ มีอาการใจสั่น ใจเต้น แสดงอาการหอบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ความกังวลทำให้รับประทานอาหารไม่ได้หรือรับประทานอาหารมากเกินไป นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก ประจำเดือนไม่มาตามปกติ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ เป็นลม ชักเกร็ง ปวดข้อ ปวดหลัง เป็นต้น

2. อาการทางใจ มีอาการแสดงออกทางความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ความจำสมาธิ เช่น

2.1 ด้านความรู้สึก ได้แก่ รู้สึกไม่สบาย น้อยใจ ไม่รักใคร่ หลงตัวเอง

2.2 ด้านความคิด ได้แก่ หมกมุ่น ฟุ้งซ่าน สับสน คิดมาก หลงผิด ประสาทหลอน หูแว่ว เบื่อชีวิต คิดอยากตาย มีความคิดแปลก ๆ

2.3 ด้านอารมณ์ ได้แก่ ซึมเศร้า กังวล อารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย ครั่นคร้ามมากเกินไป อารมณ์ไม่เหมาะสม ไม่มีสมาธิและความจำเสื่อม

3. อาการทางพฤติกรรม มีการแสดงออกแตกต่างจากปกติหรือลักษณะทางสังคมไม่ยอมรับ เช่น ก้าวร้าว ทำลายทรัพย์สิน ทำร้ายผู้อื่น แยกตัว ดินยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ เข้าระเบียบเกินไป ย้ำคิด ย้ำทำ พึงพาผู้อื่น แต่งกายไม่เหมาะสมกับเพศและวัย ลักษณะโหมย พุดปด เป็นต้น

4. ปัญหาสุขภาพจิตที่แสดงออกทางพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศ พวกนี้จะไม่สามารถเก็บกอดความรู้สึกได้ เมื่อมีโอกาสเวลาใดจะมีความต้องการอย่างผิดปกติ และรุนแรงแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ได้แก่

- Homosexual รักร่วมเพศ สนใจเพศเดียวกัน
- Incest มีความสัมพันธ์ทางเพศกับสายโลหิตเดียวกัน
- Pedophilia การชอบร่วมเพศกับเด็กเล็ก ๆ
- Bestiality ความรู้สึกรักใคร่ในสัตว์เดรัจฉาน
- Satyriasis ความรู้สึกมักมากในทางกามารมณ์ ชอบมีความรู้สึกแปลก ๆ
- Nymphomania หญิงที่มีความรู้สึกทางอารมณ์จัด
- Exhibitionism ชอบอวดอวัยวะเพศให้เพศตรงข้ามดู
- Sadism เพศชายที่ชอบกระตุ้นโดยการทารุณเพศตรงข้าม
- Masochism เพศหญิงที่ชอบให้ฝ่ายตรงข้ามทำให้เจ็บปวดทรมาน
- Kleptomania พวกที่ชอบขโมยหรือสะสมกางเกงใน เสื้อชั้นในหญิงสาว

5. การเจ็บป่วยทางจิต มีอาการเจ็บป่วยทางจิต แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

5.1 โรคประสาท (Neurosis or Psychoneurosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจค่อนข้างรุนแรง มีความวิตกกังวลเป็นอาการหลักร่วมกับอาการทางจิตอื่น ๆ จากสภาพจิตใจที่อ่อนแอไม่สามารถทนต่อความคับแค้นของสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้ตามปกติ อยู่ในกรอบของสังคมได้ ประสิทธิภาพในการทำงานจะลดลง จะมีอาการนานเกินหนึ่งเดือน สามารถรักษาให้หายหรือทุเลาได้ อาการของโรคแบ่งออกเป็น 7 ชนิด คือ

5.1.1 วิตกกังวลมาก (Anxiety) โดยไม่ทราบสาเหตุ มีอาการทางกายและทางใจร่วมด้วย

5.1.2 อาการชักกระตุกหรือเกร็งคล้ายผีเข้า

5.1.3 อาการหวาดกลัว (Phobic disorder) เกิดความกลัวฝังแน่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงโดยไม่มีเหตุผล

5.1.4 ย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive disorder) ทำซ้ำ ๆ คิดซ้ำ ๆ เป็นเวลานานทั้งที่รู้ตัวแต่ควบคุมไม่ได้

5.1.5 เสียใจ ซึมเศร้าเกินกว่าเหตุ (Neurotic depressive) จิตใจจดจ่ออยู่กับเรื่องราวที่ได้รับความสะเทือนใจ มากกว่าที่ควรจะเป็น

5.1.6 อ่อนเพลีย เบื่อหน่าย

5.1.7 หมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยของตนเอง

5.2 โรควิต (Psychosis) เป็นความผิดปกติของจิตใจขั้นรุนแรง ไม่สามารถประกอบภารกิจการทำงานได้ ไม่ทราบว่าตนเองมีความผิดปกติ ไม่สามารถช่วยตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันได้ ไม่สามารถรับรู้สภาพความเป็นจริงในปัจจุบันได้ ไม่ทราบว่าตนเองเป็นใคร บุคลิกเปลี่ยนไปจากเดิมจำเป็นต้องได้รับการรักษา อาการของโรควิตแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ 6 กลุ่ม คือ

5.2.1 คลุ้มคลั่ง ะอะอะ อาละวาด เกรี้ยวกราด คุร้าย

5.2.2 ยืมคนเดียว พุดพึมพำ เดินไปมา

5.2.3 ประสาทหลอน (Hallucination) ได้ยินเสียงคนมาพุดคุยด้วย โดยไม่มีตัวตน เห็นภาพแปลก ๆ

5.2.4 หลงผิด (Delusion) หวาดระแวง กลัวถูกทำร้าย

5.2.5 ซึมเฉย แยกตัวเอง ไม่พุดกับใคร

5.2.6 อาการหลาย ๆ อย่าง บางครั้งอะอะ บางครั้งซึมเฉย บางราย

มีอาการหลงผิด หวาดกลัวประสาทหลอน

1.6 การประเมินสุขภาพจิตและเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

1.6.1 การประเมินสุขภาพจิต

สวนีย์ เกี่ยวกึ่งแก้ว (2530 : 29) ได้ประเมินการศึกษาสุขภาพจิตพบว่ามี การศึกษาหลายวิธี แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การศึกษาสุขภาพจิตโดยตรง โดยการใช้เครื่องมือวัดสุขภาพจิต ซึ่งงานวิจัย ประเภทนี้มีไม่มากนัก และเครื่องมือที่ใช้วัดมีอยู่น้อย เนื่องจากที่ผ่านมานักวิชาการด้านสุขภาพจิต ให้ความสนใจแต่ภาวะ การเจ็บป่วยทางอาการ จึงมีเครื่องมือวัดภาวะความเจ็บป่วยทางอาการ มากกว่าเครื่องมือวัดสุขภาพ เนื่องจากการศึกษาบุคคลที่มีภาวะสมบูรณ์นั้นยากกว่าการศึกษาภาวะ เจ็บป่วยที่มีอาการ เครื่องมือที่ใช้วัดผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจึงมีไม่มากนัก เช่น Index of Psychological Well Being สร้าง โดย Peul L. Berkman เป็นต้น

2. การศึกษาสุขภาพจิตโดยการศึกษาการปรับตัวของบุคคลทางด้านสังคม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ Indicators Related to Social Disorganization ซึ่งวัดในด้านต่าง ๆ ตั้งแต่การ ปรับตัวในสังคมครอบครัว ตลอดจนสังคมภายในที่ทำงาน การศึกษาสุขภาพจิตโดยเครื่องมือ ประเภทนี้มาจากแนวคิดที่ว่า สุขภาพจิต คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวได้ดีและมี ความสุข โดยใช้คะแนนการปรับตัวทางสังคมเป็นเกณฑ์ในการประเมิน ผู้ที่มีคะแนนการปรับตัว ทางสังคมสูงจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ซึ่งเครื่องมือประเภทนี้มีไม่มากนัก เช่น The Structured and Scaled Interview to Assess Maladjustment (SSIAM) เป็นต้น

3. การศึกษาสุขภาพจิตโดยการศึกษาอาการ และการแสดงความเจ็บป่วยทางจิต ซึ่ง ถ้ามีปรากฏในบุคคลใดมากก็แสดงว่ามีสภาวะทางจิตที่ไม่ดี เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็น เครื่องมือวัดอาการและอาการแสดงความเจ็บป่วยทางจิต (Indication Related to Mental Illness) ซึ่งเป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตที่มีอยู่มากที่สุดในจำนวนเครื่องมือทั้งหมด ใช้วัดอาการวิตกกังวล วิตภาวะความเศร้า วิตภาวะย้ำคิดย้ำทำ และพฤติกรรมกบฏ วิตภาวะหลงผิด วิตภาวะประสาทหลอน เป็นต้น การแปลผลจากคะแนนความเจ็บป่วย ถ้าคะแนนสูง แสดงว่าสุขภาพจิตไม่ดี ตัวอย่างของ เครื่องมือประเภทนี้ เช่น Subjective Stress Index (SSI) และ Item Mental Health Scale เป็นต้น

วีระ ชัยศรีสุข (2533 : 18) ได้เสนอบรรทัดฐานที่ใช้ประเมินค่าของสุขภาพจิต สภาพจิตใจของคนจะเป็นอย่างไร อยู่ในระดับปกติหรือมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่ สามารถที่จะ ประเมินได้โดยการพิจารณาจากองค์ประกอบดังนี้

1. ความต้องการ ความต้องการเกิดขึ้นมาพร้อมกับการมีชีวิต ความต้องการของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปแล้วแต่สภาพแวดล้อมที่เขาประสบ เช่น เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ร่ำรวย จะมีความต้องการทางการเงินน้อยกว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่ยากจน เมื่อบุคคลมีความต้องการแล้ว จะได้รับการตอบสนองจะทำให้สุขภาพดีและเป็นสุข แต่ถ้าบุคคลมีความต้องการแล้วไม่ได้รับการตอบสนอง ย่อมทำให้เกิดปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งทางด้านสุขภาพจิต

2. เป้าหมายของชีวิต บุคคลมีความคาดหวังและตั้งเป้าหมายให้แก่ชีวิตของตน ทำให้มีกำลังใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ บางคนมีความคาดหวังว่าจะประกอบอาชีพเป็นนักแสดง ถ้าเป้าหมายนี้เป็นจริง เขาก็จะเป็นสุข แต่ถ้าเป้าหมายไม่เป็นจริง เขาก็จะผิดหวังและเป็นทุกข์ ทำให้มีความยากในการปรับตัวเข้ากับสังคม

3. การรู้จักตัวเองและยอมรับตัวเอง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่รู้จักตัวเอง รู้ความสามารถ รู้ความต้องการ รู้ความสนใจ รู้บุคลิกภาพ รู้ปมเด่นปมด้อยและยอมรับตัวเอง มีความเชื่อมั่นต่อตัวเอง มีความหวัง และรู้จักวิธีแก้ไขปรับปรุงตนเอง มีความเชื่อและศรัทธาอย่างมีเหตุผล มีความอดทนแข็งแกร่งต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เมื่อรู้ข้อผิดพลาดต่าง ๆ ต้องรู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง

4. การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางร่างกาย การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางร่างกายตามปกติ ทำให้บุคคลมีการพัฒนาการทางจิตควบคู่กันไปอย่างสมดุล แต่ถ้าการเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกายผิดปกติไป เช่น อ้วนเกินไป หรือผอมเกินไป ทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้ ดังนั้นเมื่อต้องการส่งเสริมสุขภาพจิต ต้องส่งเสริมสุขภาพกายไปพร้อมกันด้วย

5. ความรัก ความรักมีอิทธิพลต่อการแสดงออกที่ดีต่อตนเอง และต่อบุคคลอื่น ความรักเป็นข้อผูกมัดในด้านความพึงพอใจซึ่งกันและกัน ความรักทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตากรุณา ทำให้บุคคลมีคุณค่าและเจริญขึ้น และทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

6. การยอมรับความจริง ความจริงต่างๆ ในโลกทำให้บุคคลรู้สึกเป็นสุขหรือทุกข์ได้ เช่น การพลัดพรากจากกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความตายเป็นทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ ผู้ที่ยอมรับความจริง

ทำให้สามารถยอมรับความผิดหวังและการสูญเสียได้โดยไม่ตีโพยตีพาย มีความกล้าหาญที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ และยอมรับผลที่เกิดขึ้นอย่างหน้าชื่นตาบาน

7. การควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมของบุคคลแทบจะทุกพฤติกรรมจะได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ นอกจากนั้นอารมณ์ยังมีผลต่อร่างกายของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น โกรธเกลียด ก้าว ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ โดยเฉพาะระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ เกิดโรคกระเพาะอาหารพิการ เมื่อสุขภาพกายเสื่อมก็ทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้ด้วย ดังนั้นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีคือ ผู้ที่มีความสามารถในการรักษาและควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสภาพปกติให้ได้มากที่สุด

8. ความสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความสุข ลักษณะของคนที่มีความสุข ได้แก่ การชอบติดต่อกับผู้อื่น ให้ความร่วมมือ ร่วมแสดงความคิดเห็น หน้าตาอึมเิบ เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ประพฤติปฏิบัติอยู่ในบรรทัดฐานของสังคม สามารถดำเนินชีวิตไปกับผู้อื่นได้ดี

1.6.2 เครื่องมือประเมินสุขภาพจิต

ชัชวาล ศิลปะกิจ (2539 : 68) กล่าวว่า การวิจัยและวินิจฉัยทางจิตเวชเกี่ยวกับสุขภาพจิต สามารถทำได้โดยอาศัยการสัมภาษณ์หรือให้บุคคลที่จะทำการศึกษาเป็นผู้ตอบเอง (self-report) หรือใช้เครื่องมือวัด ซึ่งในบางกรณีจำเป็นต้องใช้หลายวิธีประกอบกัน เครื่องมือที่เป็นแบบทดสอบ แบบประเมิน แบบวัด หรือแบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัยทางสุขภาพจิตและความเครียดทางจิตเวชที่เป็นที่ยอมรับ และใช้กันอย่างแพร่หลายในต่างประเทศและที่มีการพัฒนาเป็นภาษาไทย สามารถจำแนกได้ 4 ประเภท ได้แก่

ประเภทแรก ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์เพื่อการวินิจฉัยโรคทางจิตเวช (Diagnostic Instrument) เช่น Diagnostic Interview Schedule (DIS) เป็นต้น เครื่องมือประเภทนี้ได้มีความพยายามที่จะพัฒนาเป็นภาษาไทย แต่จนถึงปัจจุบันยังไม่มีการตีพิมพ์เผยแพร่

ประเภทที่สอง ได้แก่ เครื่องมือประเมินความผิดปกติทางจิตใจ ในระดับที่อาจเป็นปัญหาทางคลินิก (Screening Instrument) ที่มีการแปลเป็นภาษาไทยและใช้กันอย่างแพร่หลาย เช่น Health Opinion survey (HOS) และ Symptoms Checklist – 90 (SCL – 90) เป็นต้น

ประเภทที่สาม ได้แก่ เครื่องมือประเมินอาการหรือปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง โดยเฉพาะ (Symptoms Rating Scale) ซึ่งผู้มีแปลเป็นภาษาไทยบ้างแล้ว เช่น Michigan Alcoholism

Screening Test (MAST), Center for Epidemiologic Studies Depressed Mood Scale (CES – D) เป็นต้น

ประเภทสุดท้าย ได้แก่แบบประเมินบุคลิกภาพและแบบประเมินทางจิตวิทยาต่างๆ
 สุนีย์ เกี่ยวกิ้งแก้ว และคณะ (2530 : 46) อธิบายไว้ว่า การประเมินภาวะสุขภาพจิต
 ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน นิยมใช้แบบสอบถาม 3 แบบ คือ

แบบที่หนึ่ง คือ แบบสำรวจสุขภาพทั่วไป ที่มีชื่อว่า The Medical Index Health
 Questionnaire (CMI) เป็นแบบสอบถามสภาวะทางจิต คือ ภาวะความเศร้า ความวิตกกังวล
 ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกเครียด แบบสำรวจชนิดนี้จึงเป็นแบบวัด
 สุขภาพจิตประเภทวัดอาการและอาการแสดงของความเจ็บป่วยทางจิต ซึ่งถ้ามีมากในบุคคลใดก็แสดงว่า
 บุคคลนั้นมีสภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี

แบบที่สอง คือ แบบทดสอบ HOS (Health Opinion Survey) ใช้สำหรับทดสอบหา
 ความเครียดรายบุคคลและสำรวจหาความเครียดในระดับชุมชน ซึ่งจะแสดงให้เห็นอาการทางกาย
 และอาการทางจิตเมื่อบุคคลเกิดความเครียด

แบบที่สาม เป็นแบบทดสอบมาตรฐานทางจิตวิทยา SCL 90

แบบประเมินสุขภาพจิตที่นิยมนำมาใช้ในการศึกษาวิจัยในประเทศไทยมีหลาย
 ชนิด เช่น แบบทดสอบ HOS (Health Opinion Survey) สร้างขึ้นโดย Alister M.Macmillan ในปี
 ค.ศ. 1951 เป็นคำถามเกี่ยวกับอาการต่างๆ ทางร่างกายและจิตใจ จำนวน 20 ข้อ ในปี พ.ศ. 2561
 บรรจง สืบสมาน ได้แปลและนำมาใช้ ซึ่งการแปลผลทำให้ได้ทั้งการนับคะแนนรวมแล้วนำมา
 เปรียบเทียบกัน หรือจะแปลผลจากคะแนนที่นำมาหาค่าเฉลี่ยแล้วหารด้วยจำนวนข้อแล้วเทียบกับ
 เกณฑ์ที่กำหนดไว้ก็ได้ อีกเครื่องมือหนึ่งคือ เครื่องวัดอาการแสดงของความเจ็บป่วยทางจิตที่มีชื่อว่า
 Symptom Checklist-90 (SL-90) เป็นแบบทดสอบที่ละเอียด ชูประยูร ดัดแปลงมาจากแบบทดสอบ
 สุขภาพจิตของ Derogatis และคณะ เป็นแบบ self-report rating scale ใช้ได้ดีทั้งในด้านการประเมิน
 เพื่อการรักษาและการวิจัย ประกอบด้วยแบบทดสอบกลุ่มอาการต่างๆ ทางสุขภาพต่างๆ ทาง
 สุขภาพจิตจำนวน 90 ข้อ เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ (ละเอียด ชูประยูร 2520: 9)

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2539: 2) ได้อธิบายว่า General Health Questionnaire
 (GHQ) สร้างขึ้นโดย David Goldberg ในปี ค.ศ. 1972 เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบตอบด้วยตนเอง

เพื่อคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตของประชากรที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง และมีผู้แปลเป็นภาษาต่างๆ มากกว่า 36 ภาษา ซึ่งฉบับภาษาไทยได้มีการแปลและหาคุณภาพ โดย GHQ ได้ ออกแบบมาสำหรับคัดกรองปัญหาสำคัญ 2 ประการ คือ การไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ปกติสุขตามที่ควรจะเป็น และการมีปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ โดยเน้นปัญหาที่ผิดไปจากสภาวะปกติของบุคคลนั้นๆ

1.7 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์

فروยด์ (Freud, 1856-1939) เป็นชาวออสเตรีย เป็นคนแรกที่ยุติเห็นความสำคัญของพัฒนาการในวัยเด็ก ถือว่าเป็นรากฐานของ พัฒนาการของบุคลิกภาพ ตอนวัยผู้ใหญ่สนับสนุนคำกล่าวของนักกวี Wordsworth ที่ว่า "The child is father of the man" และมีความเชื่อว่า 5 ปีแรกของชีวิตมีความสำคัญมาก เป็นระยะวิกฤติของพัฒนาการ ของชีวิตบุคลิกภาพของผู้ใหญ่มักจะเป็นผลรวมของ 5 ปีแรก فروยด์เชื่อว่า บุคลิกภาพของผู้ใหญ่ ที่แตกต่างกัน ก็เนื่องจากประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อเวลาอยู่ในวัยเด็ก และขึ้นอยู่กับว่าเด็กแต่ละคน แก้ปัญหาของความขัดแย้งของแต่ละวัยอย่างไร ทฤษฎีของ فروยด์มีอิทธิพลทางการ รักษาคนไข้โรคจิต วิธีการนี้เรียกว่า จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) โดยให้คนไข้ระบายปัญหาให้จิตแพทย์ฟัง

บุคลิกภาพ : Id Ego และ Superego

Id เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด แต่เป็นส่วนที่จิตไร้สำนึก มีหลักการที่จะสนองความต้องการของตนเองเท่านั้น เอาแต่ได้อย่างเดียว และจุดเป้าหมายก็คือ หลักความพึงพอใจ (Pleasure Principle) Id จะผลักดันให้ Ego ประกอบในสิ่งต่างๆ ตามที่ Id ต้องการ

Ego เป็นส่วนของบุคลิกภาพ ที่พัฒนามาจากการที่ทารกได้ติดต่อกับ หรือ มีปฏิสัมพันธ์กับโลก ภายนอก บุคคลที่มีบุคลิกภาพปกติ คือ บุคคลที่ Ego สามารถที่ปรับตัวให้เกิดสมดุลระหว่างความต้องการของ Id โลกภายนอก และ Superego หลักการที่ Ego ใช้คือหลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle)

Superego เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นในระยะที่ 3 ของพัฒนาการที่ชื่อว่า "Phallic Stage" เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ตั้งมาตรการของพฤติกรรมให้แต่ละบุคคล โดยรับ

ค่านิยมและมาตรฐานจริยธรรมของบิดามารดา เป็นของตน โดยตั้งเป็นมาตรการความประพฤติ มาตรการนี้จะเปลี่ยนเป็นเสียงแทนบิดามารดา คอยบอกว่าอะไรควรทำ หรือไม่ควรทำ มาตรการของ พฤติกรรมโดยมากได้มาจากกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่พ่อแม่สอนและ มักจะเป็นมาตรฐานจริยธรรม และ ค่านิยมต่างของพ่อแม่ พรอยด์กล่าวว่า เป็นผลของการปรับของ Oedipus และ Electra Complex ซึ่ง นอกจาก ทำให้เด็กชายเลียนแบบพฤติกรรมของ "ผู้ชาย" จากบิดา และเด็กหญิงเลียนแบบพฤติกรรม ของ "ผู้หญิง" จากมารดาแล้ว ยังยึดถือหลักจริยธรรม ค่านิยมของบิดามารดา เป็นมาตรการของ พฤติกรรมด้วย

Superego แบ่งเป็น 2 อย่างคือ

1. "Conscience" ซึ่งคอยบอกให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา
2. "Ego ideal" ซึ่งสนับสนุนให้มีความประพฤติดี

"Conscience" มักจะเกิดจากการชู้ว่าจะทำโทษ เช่น "ถ้าทำอย่างนั้นเป็น เด็กไม่ดี ควรจะละอายใจที่ประพฤติเช่นนั้น" ส่วน "Ego ideal" มักจะเกิดจากการให้แรงเสริม บวก หรือการยอมรับ เช่น แม่รักหนูเพราะหนูเป็นเด็กดี

2. ทฤษฎีการเรียนรู้ (learning theory) การเรียนรู้คือกระบวนการที่ทำให้คน เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด คนสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยินการสัมผัส การอ่าน การใช้ เทคโนโลยี การเรียนรู้ของเด็กและผู้ใหญ่จะต่างกัน เด็กจะเรียนรู้ด้วยการเรียนในห้อง การซักถาม ผู้ใหญ่มักเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ที่มีอยู่ แต่การเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ผู้สอนนำเสนอ โดยการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ผู้สอนจะเป็นผู้ที่สร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาที่ เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ ที่จะให้เกิดขึ้นเป็นรูปแบบใดก็ได้เช่น ความเป็นกันเอง ความเข้มงวด กวดขัน หรือความไม่มีระเบียบวินัย สิ่งเหล่านี้ผู้สอนจะเป็นผู้สร้างเงื่อนไข และสถานการณ์เรียนรู้ ให้กับผู้เรียน ดังนั้น ผู้สอนจะต้องพิจารณาเลือกรูปแบบการสอน รวมทั้งการสร้างปฏิสัมพันธ์กับ ผู้เรียน

3. ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic Approach)

นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้มีความเห็นแตกต่างจากพวกความรู้นิยมและพวกพฤติกรรมนิยม นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้มีแนวคิดว่าจุดมุ่งหมายของการศึกษาคือ “การที่ศักยภาพของมนุษย์ได้รับการ พัฒนาอย่างเต็มที่” ผู้ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แล้วย่อมสามารถยังชีวิตอยู่ได้ด้วย ความรู้สึกลึกซึ้งที่

เปี่ยมไปด้วยความภาคภูมิใจในตนเอง (Rogers. 1969 อ้างถึงใน วิชัย คิสสระ 2535 : 82) หน้าที
ของโรงเรียนคือ การให้ผู้เรียนได้หันมามองดูตนเอง การรู้จักตนเองนี้ จะแรงผลักดันให้เกิดค่านิยม
ขึ้น (Maslow 1971 อ้างถึงใน วิชัย คิสสระ 2535 : 82) กระบวนการเรียนรู้เป็นไปในลักษณะของ
การ “พึ่งตนเอง” เป็น “กระบวนการเรียนรู้ตลอดชีพ” และ “หลักสูตรก็คือประมวลประสบการณ์
ของชีวิต” นั่นเอง (Rogers. 1977 อ้างถึงใน วิชัย คิสสระ 2535 : 82)

4. ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) เป็น
ทฤษฎีการ จูงใจของมนุษย์ ซึ่งเสนอโดยนักจิตวิทยาชื่อ อับบราฮัม มาสโลว์ ซึ่ง ได้จัดลำดับความ
ต้องการของ มนุษย์จากขั้นต่ำถึงขั้นสูงรวม 5 ระดับ ได้แก่

4.1 ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) ซึ่งเป็นความต้องการ
ขั้นต่ำเพื่อการอยู่รอดของบุคคล เช่น ความต้องการเรื่องอาหาร น้ำ ออกซิเจน เป็นต้น มีปัจจัยของ
องค์การที่สามารถตอบสนองความต้องการระดับนี้ก็คือ การให้เงินเดือนขั้นต่ำสุดที่เพียงพอต่อการ
ดำรงชีวิต รวมทั้งเงื่อนไขของการทำงานที่เคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของพนักงาน

4.2 ความต้องการด้านความปลอดภัย (Safety Needs) ได้แก่ความต้องการ
เรื่องความ มั่นคง ความปลอดภัย เสรีภาพที่ปลอดภัยจากการคุกคามใด ๆ เป็นต้น องค์การสามารถ
สร้างเงื่อนไขเพื่อ ตอบสนองความต้องการขั้นที่ 2 นี้ โดยจัดเงื่อนไขที่ปลอดภัยในที่ทำงาน มีความ
ยุติธรรม สร้างความ มั่นคงในงาน ให้ความสะดวกสบายในการทำงาน จัดให้มีระบบประกัน
สวัสดิการสังคมและเงิน ตอบแทนหลังออกจากงาน มีค่าจ้างตอบแทนที่สูงกว่าเพื่อความอยู่รอด
พื้นฐานของการดำรงชีวิต การให้เสรีภาพในการรวมตัวเป็นสหภาพ เป็นต้น

4.3 ความต้องการเป็นสมาชิกของสังคม (Belonging Needs) ซึ่ง
ประกอบด้วย ความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ต้องการความรัก ความผูกพัน ความเป็นเพื่อน
และมิตรภาพ องค์การสามารถตอบสนองความต้องการระดับนี้ด้วยการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พบ
ประสังสรรค์ทางสังคมระหว่างทำงาน ใช้วิธีนิเทศงานด้วยการแนะนำช่วยเหลือฉันท์มิตร ให้
โอกาสสมาชิกได้ทำงานแบบ ทีมและพัฒนาสร้างความเป็นเพื่อนใหม่ขึ้นในที่ทำงาน

4.4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem Needs) เป็นความ
ต้องการระดับ ที่สี่ ที่เกี่ยวกับการนับถือตนเองและการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น เป็นความ
ต้องการความสำเร็จ ความมีเกียรติศักดิ์ศรี ความยอมรับในความมีชื่อเสียง เป็นต้น องค์การสามารถ

ทำกิจกรรมได้หลายอย่างที่แสดงการตอบสนองความต้องการระดับนี้ เช่น การจัดงานเลี้ยงเป็นรางวัลลดความล้มเหลวครั้งสำคัญ การให้เงินโบนัส แม้เป็นจำนวนเล็กน้อยก็ตาม การให้การยอมรับคำแนะนำเพื่อปรับปรุงงานจากพนักงาน การมอบรางวัลเป็นโล่ หรือสิ่งของเพื่อแสดงการให้เกียรติหรือยอมรับ การกล่าวยกย่องถึงผลงานดีเด่นของพนักงานในโอกาสต่าง ๆ การประกาศรายชื่อผู้มีผลงานดีเด่นในฐานะเป็น “บุคคลดีเด่นประจำเดือนของบริษัท” การให้สิทธิพิเศษที่แสดงถึงการได้รับเกียรติยกย่อง ในความสำเร็จ เป็นต้น

4.5 ความต้องการสำเร็จที่ได้ทำตั้งใจปรารถนา (Self-Actualization) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ที่เกิดขึ้นหลังจากความต้องการขั้นอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วได้รับการตอบสนองอย่างครบถ้วน เป็นความต้องการที่มีคุณค่าสูงสุดของความเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์แห่งตน (Self-fulfillment) ได้ทำและได้สำเร็จในทุกอย่างที่ตนใฝ่ฝันและปรารถนา ได้ใช้ความสามารถและพัฒนาศักยภาพของตนได้ถึงขีดสูงสุด ดังนั้นบุคคลากรที่อยู่ในระดับนี้ จึงถือได้ว่าเป็นทรัพยากรทรงคุณค่าสูงสุดขององค์การซึ่งหาได้ยากยิ่ง

จากทฤษฎีของมาสโลว์ ปัจจัยที่เป็นความต้องการระดับต่าง เช่น ความต้องการทางร่างกายก็ดี หรือด้านความมั่นคงปลอดภัยก็ดี เป็นความต้องการที่มาจากสิ่งจูงใจภายนอก (Extrinsic motivation) ในขณะที่ความต้องการระดับสูง เช่น ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ หรือความต้องการความสำเร็จตั้งใจปรารถนาที่ดี มีลักษณะเป็นสิ่งจูงใจจากภายใน (Intrinsic motivation) มาสโลว์เชื่อว่า มนุษย์จะต้องได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐาน คือความต้องการทางร่างกายก่อน จึงจะเกิดแรงจูงใจในระดับสูงขึ้นไป คือด้านความมั่นคงปลอดภัย และความต้องการทางสังคมตามลำดับ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

เมื่อไรก็ตามที่ความต้องการเหล่านี้ยังไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะเป็นพลังที่ส่งผลกระทบต่อความคิดและพฤติกรรมของบุคคลนั้น แต่ถ้าความต้องการระดับใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการ ระดับนั้นจะไม่เป็นแรงจูงใจอีก โดยผู้นั้นจะแสวงหาความต้องการระดับที่สูงขึ้นไป ทั้งนี้ ยกเว้นความต้องการขั้นสูงสุด คือ ความต้องการความสำเร็จตั้งใจปรารถนา ที่ยังเป็นแรงจูงใจอยู่เสมอแม้ว่าบุคคลจะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้แล้วก็ตาม และผลวิจัยชี้ว่ามนุษย์แต่ละคนมีระดับความต้องการที่เป็นแรงจูงใจต่างกัน ทั้งนี้มิใช่ทุกคนที่สามารถตอบสนองความต้องการในระดับสูง จากการทำงาน

2. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตในการเรียน

Albrecht ได้แบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ไว้ 5 องค์ประกอบดังนี้

1. สภาพแวดล้อม
2. องค์ประกอบทางด้านจิตใจ
3. งาน
4. แรงกดดันทางสังคม
5. สัมพันธภาพกับผู้อื่นและพฤติกรรมแสดงออก หรือบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งความ

แตกต่างกันในลักษณะบุคลิกภาพนี้ จะทำให้ความเครียดต่างกัน สิ่งที่เราได้รับการกระตุ้นก็คือสิ่ง
ที่ทำให้เกิดความเครียด ซึ่งสามารถแยกออกเป็นส่วนใหญ่ๆ ได้ดังนี้

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทางกายภาพ : ความร้อน, ความหนาว, เสียงรบกวน, ยา และ
อื่นๆ

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทางชีววิทยา : แบคทีเรีย, ละอองเกสร และ อื่นๆ

สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทางด้านสังคมและทางจิตวิทยา : การเสียชีวิตของกลุ่มครอง, การ
หย่า, บริษัทล้มละลาย, การย้ายที่ทำงาน และ อื่นๆ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในปัจจุบันจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้นใน
ด้านสังคมและทางจิตวิทยา ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดทางด้านสังคมและทางจิตวิทยาเหล่านั้น
ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยทางด้านร่างกาย

- ได้รับพิษของสิ่งเสพติด (สุรา ยาสูบ สารละลาย)
- ได้รับเชื้อ โรคที่เป็นอันตรายต่อเนื้อสมอง เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย

ปัจจัยทางด้านจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม

- ความไม่สมหวังจากเรื่อง : ความรัก การเรียน ตำแหน่งหน้าที่การงาน
- การสูญเสีย : บุคคลอันเป็นที่รัก ของรัก ตำแหน่งหน้าที่การงาน ทรัพย์สินเงินทอง

ชื่อเสียง

- มีปัญหาครอบครัว
- ปัญหาทางเศรษฐกิจ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์อย่างมาก เพราะเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคน สุขภาพคนมีความสำคัญเท่ากับสุขภาพกาย ปัญหาสุขภาพจิตเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกกลุ่มอาชีพ ยิ่งในสภาพปัจจุบันแล้วปัญหาสุขภาพจิตยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงในแทบจะทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม และ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเมือง ซึ่งมีความขัดแย้งกันอย่างมาก ด้วยเหตุผลต่างๆ ดังนี้ทำให้มีผู้ให้ความสำคัญและทำการศึกษาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตหลากหลายท่าน ไม่ว่าจะเป็นการทำวิจัยภายในประเทศ และต่างประเทศ ดังนี้

พัชนี ขรรค์วิไลกุล (2534) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครู โรงเรียนประถมศึกษาที่สอนอยู่บนเกาะในเขตการศึกษา 4 จำนวน 28 คน ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาพบว่า สุขภาพจิตของครูที่สอนอยู่บนเกาะในเขตการศึกษา 4 อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานปกติ แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามี 6 ด้านที่มากกว่าเกณฑ์ที่มาตรฐานปกติ คือ การย่ำคิดย่ำทำ ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ความวิตกกังวล ก้าวร้าวทำลาย กลัวโดยไม่มีเหตุผล และหวาดระแวง นอกจากนี้พบว่า ครูมีปัญหาด้านโรคจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานปกติ และพบว่า ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานต่างกันก็จะมีปัญหาสุขภาพจิตต่างกัน

เอกณรงค์ ภูทอง (2537) ได้ศึกษาสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่อนามัยจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 244 คน ซึ่งจากผลการศึกษาวิจัยสรุปได้ว่าสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยจังหวัดกำแพงเพชร โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีมาก แต่จากผลการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยบางส่วน พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่บอกว่าสุขภาพจิตไม่ดีหรือมีแนวโน้มที่จะไม่ดี

เกษสุรางค์ เทพศักดิ์ (2544) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอลี่ จังหวัดลำพูน จำนวน 45 คน ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่าผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอลี่ จังหวัดลำพูน มีความคิดเห็นต่อปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายปัจจัยพบว่า ปัจจัยด้านการบริหารโรงเรียน มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตในระดับปานกลาง ในขณะที่

ที่ปัจจัยด้านส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน และด้านความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตในระดับน้อย

ยนต์ ชุ่มจิตร (2520) ศึกษาถึงสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูอาจารย์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 5 คือ จังหวัดราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ สมุทรสงคราม กาญจนบุรี และสุพรรณบุรี จำนวน 500 คน ใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ซึ่งประกอบด้วยสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาต่อการปฏิบัติงานของครูอาจารย์ที่มีผลต่อสุขภาพจิต 4 ลักษณะ คือ บรรยากาศในการเรียนการสอน การบริหารงานของผู้บริหาร สัมพันธภาพระหว่างบุคลากรในโรงเรียนและภารกิจที่ครูอาจารย์ต้องปฏิบัติ พบว่า ครูอาจารย์หญิงซึ่งต่างกันในด้านประสบการณ์ในการสอนมีลักษณะปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลาวัณย์ ตรีเนตร (2531) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นครูโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2530 จำนวน 454 คน ใช้แบบสอบถามวัดสุขภาพจิต 4 ด้านคือ ความอ่อนไหวของจิตใจ ความเก็บกดทางอารมณ์ ความอ่อนน้อมยอมตาม และความวิตกกังวลพบว่าสุขภาพจิตรวมและองค์ประกอบรายได้อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติมากกว่าปกติ โดยบุคลิกของความอ่อนน้อมยอมตามผิดปกติมากที่สุด รองลงมาคือความวิตกกังวล ความอ่อนไหวของจิตใจ และความเก็บกดทางอารมณ์ เมื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตตามตัวแปรที่ตั้งพบว่า สุขภาพจิตทุกด้านของครูชนบทกับในเมืองแตกต่างกันมากอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลงานวิจัยนักศึกษาระดับปริญญาตรี

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์สภาพจิตกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาสภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ โดยมีขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล
4. วิธีวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ปีการศึกษา 2551 โดยทำการเก็บข้อมูลจากมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มีจำนวนทั้งสิ้น 2,143 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 สาขาวิชา ดังนี้

สาขาวิชาธุรกิจทั่วไป	จำนวน 455 คน
สาขาวิชาการท่องเที่ยว	จำนวน 486 คน
สาขาวิชาชุมชน	จำนวน 356 คน
สาขาวิชาการตลาด	จำนวน 241 คน
สาขาวิชาธุรกิจโรงแรมและที่พัก	จำนวน 264 คน
สาขาวิชาธุรกิจและภาษาอังกฤษ	จำนวน 210 คน
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์	จำนวน 131 คน
รวม	จำนวน 2,143 คน

เนื่องจากประชากรที่เก็บรวบรวมข้อมูลมีจำนวนถึง 2,143 คน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้โดยใช้ตารางสำเร็จรูปการจำแนกกลุ่มตัวอย่าง Determining a Sample Size (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% การกำหนดตัวอย่างตามสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของ Taro Yamane ได้กำหนดขนาดของตัวอย่างประชากรที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ณ ระดับความคลาดเคลื่อนที่กำหนดคือ 5% และเนื่องจากประชากรมากกว่า 2,143 คน

สูตรการกำหนดขนาดตัวอย่างในการวิจัยเป็นสูตรของ Taro Yamane คือ

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดตัวอย่าง

N = ขนาดประชากร

e = ระดับความคลาดเคลื่อน

$$n = \frac{2,143}{1 + (2,143)(0.05^2)}$$

$$= 337.0821864$$

จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างโดยประมาณ 338 คนซึ่งแบ่งออกเป็น 7 สาขาได้ดังนี้

สาขา	ชั้นปี 1	ชั้นปี 2	ชั้นปี 3	ชั้นปี 4	รวม
สาขาวิชาธุรกิจทั่วไป	25	18	11	18	72
สาขาวิชาการท่องเที่ยว	23	15	19	20	77
สาขาวิชาชุมชน	16	16	12	12	56
สาขาวิชาการตลาด	20	12	16	-	38
สาขาวิชาธุรกิจ โรงแรมและที่พัก	14	19	8	-	41
สาขาวิชาธุรกิจและภาษาอังกฤษ	18	15	-	-	33
สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์	21	-	-	-	21
รวม	127	95	66	50	338

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำถามทั่วไป จะเป็นคำถามที่เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สถานภาพ สาขาที่เรียน ชั้นปี และรายได้ต่อเดือน มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

ส่วนที่ 2 คำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต ซึ่งได้แก่ ปัจจัยด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย ปัจจัยด้านลักษณะการเรียน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา และปัจจัยด้านสถานที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งมีลักษณะคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยประมาณค่าแบบตัวเลข (Numerical Rating Scale) ซึ่งใช้ระดับการวัดข้อมูลประเภทอันดับ (Ordinal Scale) ได้แก่

ตารางที่ 1 การกำหนดค่าน้ำหนักตามวิธีของลิเคิร์ต

ระดับความคิดเห็น	ค่าน้ำหนักของตัวเลือก
มากที่สุด หรือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 5
มาก หรือ เห็นด้วย	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 4
ปานกลาง หรือ ไม่แน่ใจ	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 3
น้อย หรือ ไม่เห็นด้วย	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 2
น้อยที่สุด หรือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	กำหนดให้มีค่าเท่ากับ 1

ที่มา : ชานินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยSPSS. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทวี .อินเตอร์พรีน จำกัด, 2548), 77

โดยทั่วไปจะกำหนดค่าน้ำหนักตามวิธีของลิเคิร์ต (ชานินทร์ ศิลป์จารุ 2548: 77)

ซึ่งคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิตนั้นมีจำนวน 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

ด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 5 ข้อ

ด้านลักษณะการเรียน จำนวน 8 ข้อ

ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา จำนวน 5 ข้อ

ปัจจัยด้านสถานที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 7 ข้อ

คำถามของส่วนนี้ ผู้ศึกษาได้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามที่ กุลทรี ทรัพย์เพิ่มพูน(2550: ภาคผนวก) สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยการ

เก็บรวบรวมข้อมูลจากสำนักงานวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มหาวิทยาลัยศิลปากรมีจำนวนทั้งสิ้น 116 คน

ส่วนที่ 3 คำถามที่เป็นแบบสอบถามด้านสุขภาพจิตของ นพ.อภิชัย มงคล และคณะกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินความสุขด้วยตนเอง ซึ่งสร้างขึ้นภายใต้กรอบแนวคิด คำจำกัดความของความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ที่ใช้บ่งชี้ภาวะสุขภาพจิตของคนไทย ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีคำตอบเป็นทางเลือก 4 ระดับ โดยมีจำนวนคำถามทั้งหมด 15 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1,2,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	0	คะแนน
เล็กน้อย	=	1	คะแนน
มาก	=	2	คะแนน
มากที่สุด	=	3	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 3,4,5

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	3	คะแนน
เล็กน้อย	=	2	คะแนน
มาก	=	1	คะแนน
มากที่สุด	=	0	คะแนน

วิธีตอบแบบสอบถามแต่ละข้อ กำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว หลังจากนั้น รวบรวมคะแนนทั้ง 15 ข้อ ว่ามีคะแนนรวมเป็นเท่าไร (คะแนนเต็ม 45 คะแนน) เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้ว นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด ดังนี้

35 – 45 คะแนน หมายถึง	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)
28 – 34 คะแนน หมายถึง	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
0 – 27 คะแนน หมายถึง	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

โดยแบบสอบถามนี้กรมสุขภาพจิตได้เผยแพร่ให้ผู้สนใจทั่วไปสามารถนำไปใช้ได้

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้ศึกษาได้นำเสนอแบบสอบถามทั้ง 4 ส่วนนี้ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ ตรวจสอบว่ามีจุดบกพร่องและมีคุณภาพเพียงพอหรือไม่ หากพบข้อผิดพลาดในแบบสอบถาม ผู้ศึกษานำแบบสอบถามกลับมาปรับปรุงและแก้ไขข้อผิดพลาดในแบบสอบถามให้มีความเหมาะสม หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขจนสมบูรณ์มาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มประชากร

3. ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้ศึกษาได้ดำเนินการ โดยการรวบรวมข้อมูลเป็น 2 ประเภทคือ

1. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากหนังสือหรือเอกสารต่างๆ จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและจากงานวิทยานิพนธ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

2.1 ผู้ศึกษาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี จำนวน 338 คน ตามจำนวนที่กำหนด

2.2 ผู้ศึกษาขอความร่วมมือจากนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการเพื่อช่วยกรอกแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาจัดทำและรวบรวมขึ้น โดยขอให้ผู้กรอกแบบสอบถามกรอกให้สมบูรณ์ และรอรับแบบสอบถามกลับมาด้วย

2.3 กำหนดเวลาทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่เวลา 9.00 – 23.00 น. ทุกวัน

2.4 นำแบบสอบถามมาตรวจสอบ และวิเคราะห์ในขั้นต่อไป

4. วิธีวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจะนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยแยกการคำนวณดังนี้

4.1.1 วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ในการนำเสนอและวิเคราะห์ข้อมูลทางประชากร ซึ่งได้แก่ เพศ สถานภาพ สาขาที่เรียน ชั้นปี และรายได้ต่อเดือน

4.1.2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ ค่าคะแนนเฉลี่ยสูตร (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายเพื่อจัดระดับค่าเฉลี่ยออกเป็นช่วง ดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	มากที่สุดหรือเห็นด้วยอย่างยิ่ง
ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	มากหรือเห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	ปานกลางหรือไม่แน่ใจ
ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	น้อยหรือไม่เห็นด้วย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์	น้อยที่สุดหรือไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

(ธานินทร์ ศิลป์จารุ 2548: 77)

4.1.3 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามด้านสุขภาพจิต โดยนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลผลค่าปกติ

4.1.4 ทดสอบและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากร โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่าย (Correlation of Simple)

4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2.1 สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ร้อยละ

สูตร

$$\% = \frac{X}{n} * 100$$

เมื่อ X แทน จำนวนข้อมูล (ความถี่ที่ต้องการนำมาหาค่าร้อยละ)

n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

ค่าคะแนนเฉลี่ย

ผลงานวิจัยนวกศึกษา ระดับปริญญาตรี

สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน ขนาดของประชากร (ธานินทร์ ศิลป์จารุ 2548: 152-153)

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สูตร

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

เมื่อ S แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของประชากร \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของประชากร X_i แทน ข้อมูลดิบ n แทน จำนวนข้อมูลของประชากร (ธานินทร์ ศิลป์จารุ 2548:

167)



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษาคณะวิทยาการการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาดังนี้

ประชากรที่ทำการศึกษาคือ นักศึกษาคณะวิทยาการการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี มีจำนวนทั้งสิ้น 2,143 คน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้โดยใช้ตารางสำเร็จรูปการจำแนกกลุ่มตัวอย่าง Determining a Sample Size (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% การกำหนดตัวอย่างตามสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของ Taro Yamane ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 338 คนและได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม พร้อมกับเก็บข้อมูลได้จำนวนทั้งสิ้น 338 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของกลุ่มประชากรทั้งหมด

การวิเคราะห์ การนำเสนอและอธิบายผลข้อมูล จำแนกออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะวิทยาการการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านสุขภาพจิต

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต
สารสนเทศเพชรบุรี**

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ
เพชรบุรีจะเป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ สถานภาพ
สาขาที่เรียน ชั้นปี และรายได้ต่อเดือน

**ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต
สารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามเพศ**

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	143	42.3
หญิง	195	57.7
รวม	338	100.0

จากตารางที่ 2 นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ
เพชรบุรีที่ตอบแบบสอบถาม จากจำนวน 338 คน พบว่าเป็นเพศหญิง จำนวน 195 คน คิดเป็น
ร้อยละ 57.7 และเพศชาย จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 42.3

**ตารางที่ 3 ข้อมูลของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัย
ศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามสถานภาพ**

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	227	67.2
มีแฟน	111	32.8
รวม	338	100.0

จากตารางที่ 3 นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ
เพชรบุรีที่ตอบแบบสอบถาม จากจำนวน 338 คน พบว่าสถานภาพโสด จำนวน 227 คน คิดเป็น
ร้อยละ 67.2 และมีแฟน จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 32.8

**ตารางที่ 4 ข้อมูลของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ
เพชรบุรี จำแนกตามสาขาที่เรียน**

สาขา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป	72	21.3
วิชาการจัดการการท่องเที่ยว	77	22.8
วิชาการจัดการชุมชน	56	16.6
วิชาการจัดการการตลาด	39	11.5

วิชาการจัดการธุรกิจโรงแรมและที่พัก	41	12.1
วิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ	32	9.5
วิชาการจัดการรัฐประศาสนศาสตร์	21	6.2
รวม	338	100.00

จากตารางที่ 4 นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี ที่ตอบแบบสอบถาม จากจำนวน 338 คน พบว่า เรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 เรียนสาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8 เรียนสาขาวิชาการจัดการชุมชน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 เรียนสาขาวิชาการจัดการการตลาด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5 เรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจโรงแรมและที่พัก จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 12.1 เรียนสาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5 เรียนสาขาวิชาการจัดการรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 6.2

ตารางที่ 5 ข้อมูลของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกตามชั้นปีการศึกษา

ชั้นปีที่ศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	137	40.5
2	99	29.3
3	52	15.4
4	50	14.8
รวม	338	100.00

จากตารางที่ 5 นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี ที่ตอบแบบสอบถาม จากจำนวน 338 คน พบว่าศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4 ปีที่ 4 จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 14.8

ตารางที่ 6 ข้อมูลของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรี จำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน

รายได้ที่ได้รับ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน 3,500 บาท	64	18.9
3,501 - 4,000 บาท	105	31.1
4,001 - 4,500 บาท	65	19.2

มากกว่า 4,501 บาทขึ้นไป	104	30.8
รวม	338	100.00

จากตารางที่ 6 นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ เพชรบุรีที่ตอบแบบสอบถาม จากจำนวน 338 คน พบว่า มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน ไม่เกิน 3,500 บาท จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 18.9 รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน 3,501 - 4,000 บาท จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 31.1 รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน 4,001 - 4,500 บาท จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน มากกว่า 4,501 บาทขึ้นไป จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 30.8

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

เป็นการนำเสนอข้อมูลผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ซึ่งจำแนกเป็นรายด้านดังนี้ ด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้านลักษณะการเรียน ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา และด้านสถานที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษา

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี จำแนกเป็นรายด้าน

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการการศึกษา ของนักศึกษา	ระดับความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
ด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย								
1. การสอนของอาจารย์มี ประสิทธิภาพ	15 (4.4)	202 (59.8)	108 (32.0)	10 (3.0)	3 (0.9)	2.36	0.65	น้อย
2. หลักสูตรและแผนการสอน เหมาะสมและสอดคล้อง	11 (3.3)	170 (50.3)	134 (39.6)	19 (5.6)	4 (1.2)	2.51	0.70	ปาน กลาง
3. ท่านสามารถเรียนตามหลักสูตร ของมหาวิทยาลัยได้ตามที่กำหนด	40 (11.8)	162 (47.9)	118 (34.9)	14 (4.1)	4 (1.2)	2.34	0.78	น้อย
4. ท่านได้ไปอบรมศึกษาดูงาน เพื่อพัฒนาความรู้ให้ก้าวหน้า ยิ่งขึ้น	27 (8.0)	128 (37.9)	118 (34.9)	46 (13.6)	19 (5.6)	2.71	0.98	ปาน กลาง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการการศึกษา ของนักศึกษา	ระดับความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
5. ท่านได้รับทราบหลักสูตรและ ระเบียบ ของสถาบันทุกเรื่อง	22 (6.5)	131 (38.8)	134 (39.6)	38 (11.2)	13 (3.8)	2.67	0.89	ปาน กลาง
รวม						2.51	0.80	ปาน กลาง
ด้านลักษณะการเรียน								
6. ปริมาณงานที่ท่านได้รับ มอบหมายมีความเหมาะสม	29 (8.6)	155 (45.9)	125 (37.0)	20 (5.9)	9 (2.7)	2.48	0.83	น้อย
7. อาจารย์ผู้สอนมีส่วนในการ ส่งผลให้ตั้งใจเรียน	53 (15.7)	158 (46.7)	95 (28.1)	24 (7.1)	8 (2.4)	2.33	0.90	น้อย
8. อาจารย์ผู้สอนมีส่วนส่งเสริมให้ ท่านได้รับความรู้และมี ประสบการณ์เพิ่มขึ้น	45 (13.3)	196 (58.0)	79 (23.4)	11 (3.3)	7 (2.1)	2.22	0.79	น้อย
9. ท่านมีความภาคภูมิใจใน สาขาวิชาที่ท่านเรียน	84 (24.9)	132 (39.1)	91 (26.9)	13 (3.8)	18 (5.3)	2.25	1.04	น้อย
10. สาขาที่ท่านเลือกตรงกับ ความรู้ความสามารถของท่าน	44 (13.0)	136 (40.2)	121 (35.8)	24 (7.1)	13 (3.8)	2.48	0.94	น้อย
11. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายในการ เรียนอยู่ในขณะนี้	29 (8.6)	84 (24.9)	128 (37.9)	76 (22.5)	21 (6.2)	2.92	1.03	ปาน กลาง
12. ช่วงเวลาที่ท่านเรียนเหมาะสม	32 (9.5)	118 (34.9)	160 (47.3)	20 (5.9)	8 (2.4)	2.56	0.83	ปาน กลาง
13. ความยากของรายวิชาที่ท่าน เรียน	65 (19.2)	157 (46.4)	106 (31.4)	8 (2.4)	2 (0.6)	2.18	0.78	น้อย
รวม						2.42	0.89	น้อย
ด้านสัมพันธภาพ								
14. เมื่อท่านเดือดร้อนในเรื่องการ เรียนท่านจะได้รับความช่วยเหลือ จากเพื่อนเป็นอย่างดี	58 (17.2)	160 (47.3)	85 (25.1)	24 (7.1)	11 (3.3)	2.31	0.94	น้อย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการการศึกษา ของนักศึกษา	ระดับความคิดเห็น					\bar{X}	S.D.	แปล ผล
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
15. เมื่อท่านมีปัญหาขัดแย้งกับ เพื่อน ท่านพยายามปรับความ เข้าใจ	50 (14.8)	163 (48.2)	86 (25.4)	21 (6.2)	18 (5.3)	2.39	0.99	น้อย
16. ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับ เพื่อนที่เข้ามาใหม่ได้เป็นอย่างดี	47 (13.9)	157 (46.4)	105 (31.1)	16 (4.7)	13 (3.8)	2.38	0.91	น้อย
17. เมื่อท่านมีแฟน ท่านยังมีเวลา ไปไหนมาไหนกับเพื่อน	67 (19.8)	135 (39.9)	101 (29.9)	14 (4.1)	21 (6.2)	2.36	1.04	น้อย
18. ท่านได้รับการยอมรับจาก เพื่อนๆ	50 (14.8)	153 (45.3)	106 (31.4)	17 (5.0)	12 (3.6)	2.37	0.91	น้อย
รวม						2.36	0.95	น้อย
ด้านสถานที่ศึกษา								
19. ระยะห่างของบ้านกับ มหาวิทยาลัยไม่เป็นอุปสรรค	65 (19.2)	99 (29.3)	110 (32.5)	43 (12.7)	21 (6.2)	2.57	1.12	ปาน กลาง
20. ระยะห่างของหอพักกับตึก เรียนไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ของท่าน	55 (16.3)	99 (29.3)	125 (37.0)	40 (11.8)	19 (5.6)	2.61	1.06	ปาน กลาง
22. สวัสดิการภายในมหาวิทยาลัย ที่ครบถ้วนทุกอย่าง	21 (6.2)	65 (19.2)	151 (44.7)	77 (22.8)	24 (7.1)	3.05	0.97	ปาน กลาง
23. สภาพแวดล้อมในหอพักดี และสิ่งอำนวยความสะดวกใน หอพักมีเพียงพอต่อนักศึกษา	17 (5.0)	76 (22.5)	153 (45.3)	72 (21.3)	20 (5.9)	3.00	0.93	ปาน กลาง
24. ในห้องเรียนมีโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์สารสนเทศ และแสง สว่างเพียงพอ	33 (9.8)	149 (44.1)	118 (34.9)	29 (8.6)	9 (2.7)	2.50	0.88	ปาน กลาง
25. ขนาดของห้องเรียนเหมาะสม กับวิชาที่เรียน	29 (8.6)	132 (39.1)	149 (44.1)	22 (6.5)	6 (1.8)	2.53	0.81	ปาน กลาง
รวม						2.67	0.96	ปาน กลาง
รวมทั้งหมด						2.49	0.90	น้อย

ตารางที่ 7 พบว่านักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มีระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียน โดยรวมในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าปัจจัยที่อยู่ในระดับปานกลาง มี 2 ด้าน คือ

ด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย (ค่าเฉลี่ย 2.51) ซึ่งประกอบด้วยรายชื่อต่างๆดังนี้ ด้านการสอนของอาจารย์มีประสิทธิภาพ (ค่าเฉลี่ย 2.36) ด้านหลักสูตรและแผนการสอนเหมาะสมและสอดคล้อง (ค่าเฉลี่ย 2.51) ด้านความสามารถเรียนตามหลักสูตร ของมหาวิทยาลัยได้ตามที่กำหนด (ค่าเฉลี่ย 2.34) อบรมศึกษาดูงาน เพื่อพัฒนาความรู้ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น (ค่าเฉลี่ย 2.71) ได้รับทราบหลักสูตรและระเบียบต่างๆ ของสถาบันทุกเรื่อง (ค่าเฉลี่ย 2.67)

ด้านสถานที่ศึกษา (ค่าเฉลี่ย 2.67) ซึ่งประกอบด้วยรายชื่อต่างๆดังนี้ ระยะห่างของบ้านกับมหาวิทยาลัยไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของท่าน (ค่าเฉลี่ย 2.57) ระยะห่างของหอพักกับตึกเรียนไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของท่าน (ค่าเฉลี่ย 2.61) สภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย มีบรรยากาศที่ดี (ค่าเฉลี่ย 2.43) สุวีตติการภายในมหาวิทยาลัย ที่ครบถ้วนทุกอย่าง (ค่าเฉลี่ย 3.05) สภาพแวดล้อมในหอพักดีและสิ่งอำนวยความสะดวกในหอพักมีเพียงพอต่อนักศึกษา (ค่าเฉลี่ย 3.00) ห้องเรียนมีโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์สารสนเทศ และแสงสว่างเพียงพอ (ค่าเฉลี่ย 2.50) ขนาดของห้องเรียนเหมาะสมกับวิชาที่เรียน (ค่าเฉลี่ย 2.53) และมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการในระดับน้อยอยู่ 2 ด้าน คือ

ด้านลักษณะการเรียน (ค่าเฉลี่ย 2.42) ซึ่งประกอบด้วยรายชื่อต่างๆดังนี้ ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายมีความเหมาะสมกับการเรียน (ค่าเฉลี่ย 2.48) อาจารย์ผู้สอนมีส่วนในการส่งผลให้ตั้งใจเรียน (ค่าเฉลี่ย 2.33) อาจารย์ผู้สอนมีส่วนส่งเสริมให้ได้รับความรู้และมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น (ค่าเฉลี่ย 2.22) มีความภาคภูมิใจในสาขาวิชาที่เรียน (ค่าเฉลี่ย 2.25) สาขาที่เลือกตรงกับความรู้ความสามารถของ (ค่าเฉลี่ย 2.48) รู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียนอยู่ในขณะนี้ (ค่าเฉลี่ย 2.92) ช่วงเวลาที่เรียนเหมาะสม (ค่าเฉลี่ย 2.56) ความยากของรายวิชาที่เรียน (ค่าเฉลี่ย 2.18)

ด้านสัมพันธภาพ (ค่าเฉลี่ย 2.36) ซึ่งประกอบด้วยรายชื่อต่างๆดังนี้ เมื่อเดือดร้อนในเรื่องการเรียนจะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย 2.31) เมื่อมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน ท่านพยายามปรับความเข้าใจ (ค่าเฉลี่ย 2.39) สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนที่เข้ามาใหม่ได้เป็นอย่างดี (ค่าเฉลี่ย 2.38) เมื่อมีแฟน ท่านยังมีเวลาไปไหนมาไหนกับเพื่อน (ค่าเฉลี่ย 2.36) ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ (ค่าเฉลี่ย 2.37)

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต
สารสนเทศเพชรบุรี

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการประเมินประสบการณ์ที่เกี่ยวกับ
สุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศ
เพชรบุรี

ประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพจิต	การประเมินสุขภาพจิต						แปลผล
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	(\bar{X})	(S.D.)	
1. การรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	10 (3.0)	67 (19.8)	207 (61.2)	54 (16.0)	2.90	0.68	มาก
2. การรู้สึกสบายใจ	14 (4.1)	69 (20.4)	211 (62.4)	44 (13.0)	2.84	0.69	มาก
3. การรู้สึกเบื่อหน่ายกับการใช้ ชีวิตประจำวัน	32 (9.5)	215 (63.6)	70 (20.7)	21 (6.2)	2.23	0.70	เล็กน้อย
4. การรู้สึกผิดหวังตนเอง	109 (32.2)	171 (50.6)	46 (13.6)	12 (3.6)	1.88	0.76	เล็กน้อย
5. การรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความ ทุกข์	108 (32.0)	176 (52.1)	40 (11.8)	14 (4.1)	1.88	0.76	เล็กน้อย
ประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพจิต	การประเมินสุขภาพจิต						แปลผล
	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	(\bar{X})	(S.D.)	
6. การสามารถทำใจยอมรับได้ สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข	13 (3.8)	114 (33.7)	170 (50.3)	41 (12.1)	2.70	0.72	มาก
7. การมั่นใจว่าจะสามารถควบคุม อารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือ ร้ายแรงเกิดขึ้น	17 (5.0)	107 (31.7)	188 (55.6)	26 (7.7)	2.65	0.69	มาก
8. ความมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	15 (4.4)	111 (32.8)	185 (54.7)	27 (8.0)	2.66	0.68	มาก
9. ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมี ทุกข์	1 (0.3)	43 (12.7)	210 (62.1)	84 (24.9)	3.11	0.61	มาก

ประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาพจิต	การประเมินสุขภาพจิต						แปลผล
	ไม่เคย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด	(\bar{X})	(S.D.)	
10. ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	9 (2.7)	68 (20.1)	166 (49.1)	95 (28.1)	3.02	0.76	มาก
11. การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	4 (1.2)	55 (16.3)	198 (58.6)	81 (24.0)	3.05	0.66	มาก
12. ความรู้สึกภูมิใจในตนเองเสมอ	7 (2.1)	90 (26.6)	176 (52.1)	65 (19.2)	2.88	0.72	มาก
13. ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว	10 (3.0)	32 (9.5)	112 (33.1)	184 (54.4)	3.39	0.77	มากที่สุด
14. การป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี	8 (2.4)	32 (9.5)	72 (21.3)	226 (66.9)	3.52	0.76	มากที่สุด
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและความผูกพันต่อกัน	9 (2.7)	24 (7.1)	95 (28.1)	210 (62.1)	3.49	0.74	มากที่สุด

ตารางที่ 8 พบว่าประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ระดับมากที่สุด ดังนี้ ความเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี เมื่อป่วยหนัก (ค่าเฉลี่ย 3.52) สมาชิกในครอบครัวมีความรักและความผูกพันต่อกัน (ค่าเฉลี่ย 3.49) ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย 3.39)

ระดับมาก ดังนี้ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์ (ค่าเฉลี่ย 3.11) การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส (ค่าเฉลี่ย 3.05) ความรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา (ค่าเฉลี่ย 3.02) ความรู้สึกภูมิใจในตนเองเสมอ (ค่าเฉลี่ย 2.88) การสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (ค่าเฉลี่ย 2.70) ความมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต (ค่าเฉลี่ย 2.66) การมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 2.65)

ระดับเล็กน้อย ดังนี้ การรู้สึกเบื่อหน่ายกับการใช้ชีวิตประจำวัน (ค่าเฉลี่ย 2.23) การรู้สึกผิดหวังตนเอง (ค่าเฉลี่ย 1.88) การรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ (ค่าเฉลี่ย 1.88)

ตารางที่ 9 จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของคะแนนการแปลผลสุขภาพจิตตามช่วงคะแนนมาตรฐานของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยจำแนกตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต

ช่วงคะแนนมาตรฐาน	การแปลผล	ค่าเฉลี่ยของคะแนน	จำนวน
35 – 45	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)	36	30 (8.9)
28 – 34	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)	31.07	193 (57.1)
0 – 27	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)	12.98	115 (34.0)
รวมทั้งหมด	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)	25.35	338 (100.0)

ตารางที่ 9 พบว่านักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ โดยรวมมีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ระดับปกติ (Fair) เท่ากับคนทั่วไป (ค่าเฉลี่ย 25.35) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของภาวะสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน พบว่า นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี เป็นดังนี้ มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป อยู่ในระดับสูงที่สุด (ค่าเฉลี่ย 31.07) จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 57.1 มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป อยู่ในระดับรองลงมา (ค่าเฉลี่ย 12.98) จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 34.0 มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป อยู่ในระดับสุดท้าย (ค่าเฉลี่ย 36) จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมด

ตารางที่ 10 คะแนนสุขภาพจิต จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	ช่วงคะแนน			รวม
	35-45	28-34	0-27	
ปี 1	12 (8.8)	76 (55.4)	49 (35.8)	137 (100.0)
ปี 2	10 (10.1)	56 (56.6)	33 (33.3)	99 (100.0)
ปี 3	3 (5.8)	29 (55.8)	20 (38.4)	52 (100.0)
ปี 4	5 (10.0)	32 (64.0)	13 (26.0)	50 (100.0)

ตารางที่ 10 พบว่า ชั้นปีของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติเท่ากับคนทั่วไป(ร้อยละ 55.4, 56.6, 55.8, และ 64.0 ตามลำดับ) แต่ที่มีสุขภาพจิตดีที่สุดคือชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 10.1) รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 10.0) ชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 8.8) และชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 5.8) ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน ของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี” การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี และเพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ คือนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ปีการศึกษา 2551 ได้แก่สาขาการจัดการธุรกิจทั่วไป สาขาการจัดการการท่องเที่ยว สาขาการจัดการชุมชน สาขาการจัดการการตลาด สาขาการจัดการธุรกิจโรงแรมและที่พัก สาขาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ และสาขาการจัดการรัฐประศาสนศาสตร์ ทั้ง 4 ชั้นปี รวมทั้งสิ้น 2,143 คน แต่สุ่มใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 338 คน โดยคำนวณค่าจากสูตรของ Taro Yamane

การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ โดยผู้ศึกษาทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมประมวลผล SPSS โดยใช้วิธีการทางสถิติ คือ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้ทำให้ผู้ศึกษาทราบถึงภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และได้ทราบว่าปัจจัยด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้านลักษณะการเรียน ด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนนักศึกษา และด้านสถานที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย มีผลกับสุขภาพจิตของนักศึกษา ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

ส่วนที่ 1

กลุ่มประชากรที่ศึกษามีจำนวน 338 คน พบว่า เป็นหญิง ร้อยละ 57.7 สถานภาพที่พบส่วนใหญ่เป็นโสด คิดเป็นร้อยละ 67.2 สาขาที่เรียนส่วนใหญ่คือสาขาการจัดการการท่องเที่ยว ร้อยละ 22.8 ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 40.5 โดยส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 3,501 - 4,000 บาท ร้อยละ 31.1

ส่วนที่ 2

จากการศึกษาความคิดเห็นต่อปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยแจกแจงเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ปัจจัยด้านสถานที่ศึกษาที่มีจำนวนมากที่สุด ได้แก่ด้านสวัสดิการภายในมหาวิทยาลัย ที่ครบถ้วนทุกอย่าง ซึ่งมีจำนวนระดับความคิดเห็นมากที่สุด โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.05 รองลงมาเป็น ด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ไปอบรมศึกษาดูงาน เพื่อพัฒนาความรู้ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย 2.71 ด้านลักษณะการเรียน ได้แก่ รู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียนอยู่ในขณะนี้ โดยคิดค่าเฉลี่ยเป็น 2.92 และด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนนักศึกษาจะเป็นปัจจัยด้านสุดท้ายที่มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุดตามลำดับ คือ เมื่อมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน พยายามปรับความเข้าใจ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 2.39

ส่วนที่ 3

จากการศึกษา พบว่านักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ โดยรวมมีภาวะสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ระดับปกติ (Fair) เท่ากับคนทั่วไป โดยมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปกติ (คะแนนเต็ม 45 คะแนน) ของกรมสุขภาพจิตจากการวิเคราะห์สุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยจำแนกตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต สามารถสรุปผลได้ว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 57.7 รองลงมาคือสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 33.4 และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 8.9

การอภิปรายผล

1. สุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต สารสนเทศเพชรบุรี

จากการศึกษาสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี โดยส่วนใหญ่พบว่า นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตในระดับปกติ เนื่องจากว่านักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีเป็นผู้ที่ต้องศึกษาเล่าเรียนเกี่ยวกับการจัดการต่างๆ ภายในองค์กรกับการบริหารควบคู่กัน เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของตนเองและสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จากการศึกษาและทำการวิเคราะห์พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาที่เข้าใจใหม่และหลักสูตรการเรียนในตอนแรกยังไม่มีความเครียดมาก เป็นการเรียนแบบปรับพื้นฐานเพื่อจะเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรที่จะเรียนต่อไปในชั้นปีอื่น และนักศึกษาปี 1 ก็ยังมีรุ่นพี่ที่คอยดูแลให้คำปรึกษาต่างๆ รวมทั้งหนังสือหรือเอกสารที่พี่ๆ ได้จัดบันทึกไว้ให้แล้วทำให้เรียนได้เข้าใจมากขึ้น ส่วนในชั้นปีที่ 2 และ 3 มีการเรียนที่ตัวนักศึกษาเองสามารถปรับตัวเข้ากับการเรียนได้แล้ว มีเพื่อนให้คำปรึกษา ทำให้การเรียน เรียนได้อย่างราบรื่น ส่วนในชั้นปีที่ 4 เป็นชั้นปีสุดท้ายที่กำลังจะจบการศึกษา มีการทำงานใหญ่ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิจัย หรือฝึกงาน แต่ก็สามารถผ่านไปได้ด้วยดี เพราะมีอาจารย์ที่ปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือ และมีเพื่อนๆ ที่สนับสนุน ทำให้ไม่มีความเครียดมาก จึงมีระดับสุขภาพจิตในระดับปานกลางทั้ง 4 ชั้นปี

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

จากการศึกษาปัจจัยทั้ง 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้านลักษณะการเรียน ด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนนักศึกษา และด้านสถานที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยทั้ง 4 ด้านมีส่วนส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ดังต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าปัจจัยในเรื่องหลักสูตรการเรียนการสอนนั้น ถ้ามหาวิทยาลัยมีการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับสาขาที่เรียน และในแต่ละเทอม ไม่อัดหลักสูตรแน่นจนเกินไป จะทำให้นักศึกษาเรียนแบบไม่มีความเครียดมาก เรียนแบบพอดีๆ จะทำให้นักศึกษามีความสนใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น และการไปศึกษาดูงานของนักศึกษา

ทำให้นักศึกษาได้เปิดหูเปิดตา และได้รับประสบการณ์และความรู้ใหม่ๆ จากการไปศึกษาดูงาน ภายนอก ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

2.2 ด้านลักษณะการเรียน พบว่า การที่นักศึกษานั้นมีความภูมิใจในสาขาวิชาที่เรียนอยู่นั้น จะทำให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งจะเห็นได้ว่าหากนักศึกษามีความท้อแท้และไม่ตั้งใจเรียนแล้วจะเป็นการยากที่การเรียนในวิชานั้นจะประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ การบ้านหรือรายงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละรายวิชา ถ้านักศึกษามีความท้อแท้และความขี้เกียจที่จะทำงานก็ยากที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนวิชานั้นๆ อีกประการหนึ่งที่สำคัญก็คือ อาจารย์ผู้สอน ถ้าอาจารย์ผู้สอนสามารถจูงใจให้นักศึกษามีความสนใจในการเรียน สอนแบบไม่ตึงเครียด มีมุขตลกบ้างในบางครั้ง จะทำให้นักศึกษาตั้งใจเรียน ไม่มองงไม่หลับ และทำให้ทัศนคติและสุขภาพจิตในการเรียนวิชานั้นดีขึ้น

2.3 ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนนักศึกษา พบว่า การที่นักศึกษาเมื่อได้รับความเดือดร้อนในเรื่องรายงานหรือการบ้านและไม่ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือแฟนนั้น มีผลโดยตรงกับสุขภาพจิต เนื่องจากในการเรียนต่างๆ หากไม่ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนภายในกลุ่มแล้วจะเป็นการยากที่งานนั้นจะสำเร็จตามเป้าหมาย นอกจากนี้ปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนในกลุ่มก็สำคัญ เพราะหากไม่พยายามปรับความเข้าใจกัน จะก่อให้เกิดความขัดแย้งและความยุ่งยากในกลุ่ม และอีกเรื่องคือการได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ ถ้าหากไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ จะทำให้สุขภาพจิตในการเรียนแย่ลง เพราะไม่มีใครสนใจ และให้ความช่วยเหลือเวลามีปัญหา

2.4 ด้านสถานที่ศึกษา พบว่า ปัจจัยในเรื่องเครื่องมือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้ทันที และสภาพห้องที่ท่านใช้เรียนไม่ทำลายสมาธิในการเรียน กล่าวได้ว่า เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ที่ต้องใช้ในระหว่างการเรียนนั้น หากไม่ได้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้ทันทีจะก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการเรียนได้ เช่นก่อให้เกิดความล่าช้าในการเรียน เป็นต้น นอกจากนี้ ด้านสภาพห้องเรียนที่ใช้เรียนนั้นหากไม่เอื้ออำนวย มีความสงบไม่เพียงพอ จะส่งผลก่อให้เกิดความกดดัน ความตึงเครียดขึ้นได้ ทำให้การเรียนล่าช้า หรืออาจทำให้ผลการเรียนออกมาไม่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเท่าที่ควร ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลโดยตรงต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาสุขภาพจิตกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการ
จัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลเบื้องต้น
แก่ผู้บริหารมหาวิทยาลัย เพื่อนำไปประกอบการวางแผนบริหารการศึกษา ปรับปรุงสภาพแวดล้อม
ต่างๆ ให้เหมาะสมและเกิดความสะดวกในการเรียนยิ่งขึ้น ข้อเสนอแนะจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน
ดังนี้คือ

1. สุขภาพจิต จากการผลศึกษา พบว่า นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรีส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่มีคะแนนสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ดังนั้นจึงควรมี
ยุทธวิธีในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ โดยการจัดกิจกรรม
นันทนาการ การศึกษาดูงานนอกมหาวิทยาลัย และการอบรมเรื่องสุขภาพจิต ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุ
อาการ รวมทั้งวิธีการบำบัดดูแลรักษาเบื้องต้น เมื่อรู้สึกว่าตนเองมีความเครียด นอกจากนี้ควรให้มี
ควรมีให้มีการประเมินภาวะสุขภาพจิต ภาวะความเครียด ความพึงพอใจในการเรียนของนักศึกษา
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพยิ่งขึ้น

2. ในด้านสภาพแวดล้อมในการเรียน ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรปรับปรุงสภาพแวดล้อมใน
การเรียน เพื่อให้เกิดความสะดวกและเหมาะสมกับงาน โดย

2.1 จัดสถานที่และสิ่งแวดลอมในการเรียนให้เหมาะสมกับการเรียน เช่น ไม้ร้อน
อบอ้าว หรือคับแคบจนเกินไป และต้องสงบ และปลอดภัยทางเสียง

2.2 จัดให้มีกิจกรรมนันทนาการต่างๆ กิจกรรมรับน้อง และคอนเสิร์ตบ้างบางครั้ง

2.3 จัดให้มีการศึกษาดูงานนอกมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมาการศึกษาผลกระทบที่เกิดจากความเครียดในการเรียนของนักศึกษา คณะวิทยาการ
จัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

2. ควรจะมีการวิจัยเกี่ยวกับคณะอื่นด้วย เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับนักศึกษา คณะวิทยาการ
จัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ว่ามีใกล้เคียงหรือแตกต่างกันมากน้อย
เพียงใด

ข้อจำกัดของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดที่ทำให้ข้อมูลที่ได้มาไม่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด คือ

1. อาจมีปัญหาบางประการที่ทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา เพราะการที่ตอบความจริงออกมาอาจจะทำให้ถูกมองว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี
2. ความสะดวกที่อยู่กันคนละชั้นปีและคนละสาขาทำให้ยากต่อการเก็บข้อมูล ถือว่าเป็นอุปสรรคทำให้ผู้ศึกษาต้องใช้เวลาในการเก็บข้อมูลนาน
3. ระยะเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด จึงส่งผลให้งานวิจัยออกมายังไม่เป็นที่น่าพอใจ



ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี.จิตวิทยาการศึกษา.กรุงเทพมหานคร : บำรุงสาส์น, 2530.
- กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.สุขภาพจิต 7.นนทบุรี : กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข,2527.
- กัญญา สุวรรณแสง.จิตวิทยาทั่วไป.กรุงเทพมหานคร : รวมสาส์น (พิมพ์ครั้งที่ 5), 2544.
- เกษสุรางค์ เทพศักดิ์."ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตตามความคิดเห็นของผู้บริหาร โรงเรียนสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยส่วนบุคคล.กรุงเทพมหานคร : บริษัทวิเคเตอร์เพาเวอร์พอยท์,2524.
- เฉลิมเกียรติ ผิวนวนล.จิตวิเคราะห์ของ فروยด์.กรุงเทพมหานคร.พิมพ์ครั้งที่ 6 : สำนักพิมพ์ สมิต ,2544.
- ชัชวาล ศิลปะกิจ."เครื่องมือในการวิจัยทางสุขภาพจิตและจิตเวชศาสตร์ที่เป็นภาษาไทย."วารสาร สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 39,41(มกราคม-มีนาคม 2539):68-69.
- ธนา นิลชัย โกวิทย์ จักรกฤษณ์ สุขยั้ง และชัชวาล ศิลปะกิจ."ความเชื่อถือได้และความแม่นยำของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย." วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 50,41 (มกราคม-มีนาคม 2539): 2-7.
- นิภา นิธยาย.การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต.กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2530.
- ปรัชญา ปิยะมโนธรรม และ วัลลภ ปิยะมโนธรรม.จิตสมอง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ซีเอ็ด,2540.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2530.
- พัชนี ขรรค์วิไลกุล."สุขภาพจิตของครูโรงเรียนประถมศึกษาที่สอนอยู่บนเกาะในเขตการศึกษา 4." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา,2534.
- ยนต์ ชุ่มจิตร."สภาพปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของครูอาจารย์ในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษาที่ 5 " ปริญญาบัตรการศึกษามหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร,2520.
- ราชบัณฑิตยสถาน.พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน.กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์,2525.

ละม้ายมาศ ศรีทัศน์. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชย์, 2520.

ลาวณิชย์ ตรีเนตร. "การศึกษาสุขภาพจิตของครูโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดชลบุรี." ปริญา

นิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒบางแสน, 2527.

วิชัย ดิสสระ. การพัฒนาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, 2538.

วีระ ไชยศรีสุข. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แสงศิลป์การพิมพ์, 2533.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2539.

สันติ ธรรมชาติ. "สุขภาพจิต พฤติกรรมสุขภาพ และความพึงพอใจในงานของผู้บริหารธนาคารออม

สิน สำนักงานใหญ่." วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2535.

สุรางค์ จันทร์เอม. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต, 2527.

สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลนิติเวช. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่:

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. พิษณุโลก. Imprint : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พิษณุโลก, 2519.

โสภา ชูพิกุลชัย. "การศึกษาสภาวะแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในเขตเมือง".

กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2530.

องค์การอนามัยโลก. แผนงานนโยบายและบริการทางด้านสุขภาพจิต. นนทบุรี : โรงพยาบาลศรี

รังษี, 2547.

อรุณ เชนาศัย. สุขภาพจิต [online]. Accessed 15 december 2008. Available from

<http://www.swu.ac.th/royal/book6/b6c4t1.html>

ผลงานวิจัยนิตยสาร ระดับปริญญาตรี

อัญชญา อวดคลอง "ทฤษฎีมาสโลว์" [online]. Accessed 14 January 2552. Available form

<http://www.scripts/view.php?user=surapee&board=1&id=63&c=1&order=numtopic>

อัมพร โอตระกุล. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, 2540.

เอกณรงค์ กุ่ทอง. "ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยจังหวัดกำแพงเพชร."

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.



ภาคผนวก

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

แบบสอบถาม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักศึกษา

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีทั้งหมด 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านสุขภาพจิต

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ท่านต้องการ

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. สถานภาพ

- () โสด () มีแฟน

3. สาขาที่เรียน

- () วิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป () วิชาการจัดการการท่องเที่ยว
- () วิชาการจัดการชุมชน () วิชาการจัดการการตลาด
- () วิชาการจัดการธุรกิจโรงแรมและที่พัก () วิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ
- () วิชาการจัดการรัฐประศาสนศาสตร์

4. ชั้นปี

- () ปี 1 () ปี 2
- () ปี 3 () ปี 4

5. รายได้ต่อเดือน

- () ต่ำกว่า 3,500 บาท () 3,501 – 4,000 บาท
- () 4,001 – 4,500 บาท () มากกว่า 4,500 บาทขึ้นไป

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

() มากกว่า 4,500 บาทขึ้นไป

ตอนที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ เป็นคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเล่าเรียนของนักศึกษาคณะ
วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี 4 ด้าน โปรดทำเครื่องหมาย /
ลงใน () ที่ท่านมีความเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 5 ตัวเลือกคือ

น้อยที่สุด	หมายถึง ไม่เคยมีผลต่อสุขภาพจิต
น้อย	หมายถึง มีผลต่อสุขภาพจิตน้อย
ปานกลาง	หมายถึง มีผลต่อสุขภาพจิตปานกลาง
มาก	หมายถึง มีผลต่อสุขภาพจิตมาก
มากที่สุด	หมายถึง มีผลต่อสุขภาพจิตมากที่สุด

ข้อ	ปัจจัย	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ด้านการศึกษาในมหาวิทยาลัย การสอนของอาจารย์มีประสิทธิภาพ					
2	หลักสูตรและแผนการสอนเหมาะสมและสอดคล้อง					
3	ท่านสามารถเรียนตามหลักสูตร ของมหาวิทยาลัยได้ตามที่ กำหนด					
4	ท่านได้ไปอบรมศึกษาดูงาน เพื่อพัฒนาความรู้ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น					
5	ท่านได้รับทราบหลักสูตรและระเบียบต่างๆ ของสถาบันทุกเรื่อง					

ข้อ	ปัจจัย	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6	ด้านลักษณะการเรียน ปริมาณงานที่ท่านได้รับมอบหมายมีความเหมาะสมกับการเรียน					
7	อาจารย์ผู้สอนมีส่วนในการส่งผลให้ตั้งใจเรียน					
8	อาจารย์ผู้สอนมีส่วนส่งเสริมให้ท่านได้รับความรู้และมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น					
9	ท่านมีความภาคภูมิใจในสาขาวิชาที่ท่านเรียน					
10	สาขาที่ท่านเลือกตรงกับความรู้ความสามารถของท่าน					
11	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียนอยู่ในขณะนี้					
12	เวลาที่ท่านเรียนเหมาะสม (เช้า หรือ บ่าย)					
13	ความยากของรายวิชาที่ท่านเรียน					
14	ด้านสัมพันธภาพ เมื่อท่านเดือดร้อนในเรื่องการเรียนท่านจะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเป็นอย่างดี					
15	เมื่อท่านมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน ท่านพยายามปรับความเข้าใจ					
16	ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนที่เข้ามาใหม่ได้เป็นอย่างดี					
17	เมื่อท่านมีแฟน ท่านยังมีเวลาไปไหนมาไหนกับเพื่อน					
18	ท่านได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ					
19	ด้านสถานที่ศึกษา ระยะห่างของบ้านกับมหาวิทยาลัยไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของท่าน					
20	ระยะห่างของหอพักกับตึกเรียนไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของท่าน					
21	สภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย มีบรรยากาศที่ดี					

ข้อ	ปัจจัย	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
22	สวัสดิการภายในมหาวิทยาลัย ที่ครบถ้วนทุกอย่าง					
23	สภาพแวดล้อมในหอพักดีและสิ่งอำนวยความสะดวกในหอพักมีเพียงพอต่อนักศึกษา					
24	ในห้องเรียนมีโต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์สารสนเทศ และแสงสว่างเพียงพอ					
25	ขนาดของห้องเรียนเหมาะสมกับวิชาที่เรียน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านสุขภาพจิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () ที่ท่านมีความเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดและขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกคือ

ไม่เคย หมายถึง ไม่มีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆเพียงเรื่องเล็ก

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุดหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกสบายใจ				
3	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายกับการใช้ชีวิตประจำวัน				
4	ท่านรู้สึกผิดหวังตนเอง				
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข(เมื่อมีปัญหา)				
7	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเองเสมอ				
13	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว				
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและความผูกพันต่อกัน				

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นายคมรัช ชนวรางกูร
 วัน/เดือน/ปีเกิด 5 เมษายน 2530
 ที่อยู่ 111/58 ต.วังไผ่ อ.เมือง จ.ชุมพร
 E-mail Address light_makoto@hotmail.com

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2541 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา โรงเรียนนิรมล จังหวัดชุมพร
 พ.ศ. 2547 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนขอแซฟอุปถัมภ์
 จังหวัดนครปฐม
 พ.ศ.2551 กำลังศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจ
 ทั่วไป คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร จังหวัดเพชรบุรี

ผลงานวิจัยนักศึกษา ระดับปริญญาตรี