

**การประเมินสภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น
(TMHI-15): กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี**
ASSESSMENT OF ENVIRONMENT AND MENTAL HEALTH USING THE THAI MENTAL HEALTH INDICATOR-15
(TMHI-15): A CASE STUDY OF ONE UNIVERSITY STUDENTS IN PATHUM THANI PROVINCE

ภาณุภัทร เขียดหนู ฐิติมา กุลวงศ์ ณัฏฐนิช คำพงษา อภิชญา สิมดี และ กนกวรา พวงประยงค์*
Panupat Kiadnoo, Thitima Kullawong, Natthanich Khamphongsa, Aphichaya Simdee
and Kanokwara Phuangprayong*

วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปทุมธานี 12120
Puey Ungphakorn School of Development Studies, Thammasat University,
Pathum Thani 12120, Thailand

*Corresponding Author: Email: kanokwara.p@psds.tu.ac.th

รับบทความ 16 กุมภาพันธ์ 2568 แก้ไขบทความ 17 มีนาคม 2568 ตอรับบทความ 9 เมษายน 2568 เผยแพร่บทความ เมษายน 2569

บทคัดย่อ

สภาพแวดล้อมรอบตัวและสุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อนักศึกษาเพราะส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และความอยู่ดีมีสุขโดยรวม การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมด้านครอบครัว การเรียน ความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม และด้านกายภาพ รวมทั้งประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญจากนักศึกษาที่มีอายุ 18–24 ปี ซึ่งเป็นนักศึกษาในเครือข่ายชุมชนของมหาวิทยาลัย พ.ศ.2567 ที่มีความยินดีให้ข้อมูล จำนวน 200 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามและดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15) ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08) โดยมีคะแนนประเมินด้านกายภาพสูงที่สุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84) รองลงมา คือ ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03) ส่วนด้านครอบครัวมีคะแนนประเมินต่ำที่สุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.20) เมื่อพิจารณาผลการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 37.50 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป รองลงมา ร้อยละ 35.00 มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป และมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปในสัดส่วนที่น้อยที่สุด ร้อยละ 28.50 ดังนั้นภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมความเข้มแข็งและความสัมพันธ์ที่ดีของสถาบันครอบครัวควบคู่ไปกับการสร้างสภาพแวดล้อมรอบรั้วมหาวิทยาลัยและจัดบริการให้คำปรึกษาสุขภาพใจเชิงรุกที่สนับสนุนความอยู่ดีมีสุขของนักศึกษา

คำสำคัญ: สภาพแวดล้อม, สุขภาพจิต, นักศึกษามหาวิทยาลัย

ABSTRACT

The surrounding environment and mental health are highly important for students as they directly influence learning performance and overall well-being. This research aimed to assess university students' satisfaction with their families, academic, social, and physical environments, as well as to

evaluate their mental health status. Data were collected using an accidental sampling method from 200 students from a university in Prathum Thani Province, aged 18-24 years, who were members of the university's clubs in the 2024 academic year, and voluntarily participated. The research instruments for data collection included a set of questionnaires and the Thai Mental Health Indicator (TMHI-15) developed by the Department of Mental Health. Data analysis employed descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation.

The results indicated that students reported a high overall level of satisfaction with their environments across all four dimensions ($\bar{x} = 3.98$, S.D. = 1.08). The highest-rated aspect was the physical environment ($\bar{x} = 4.28$, S.D. = 0.84), followed by social relationship and participation ($\bar{x} = 4.03$, S.D. = 1.03). The family environment had the lowest satisfaction rating ($\bar{x} = 3.86$, S.D. = 1.20). Regarding mental health status, most students (37.50%) had mental health comparable to the general population, while 35.00% exhibited better mental health than average, and 28.50% showed lower mental health status than the general population. Based on these findings, relevant sectors should promote the strength and well-being of family institutions while fostering a supportive university environment and providing proactive mental health counseling services to enhance students' overall well-being.

Keywords: Environment, Mental Health, University Students

บทนำ

สุขภาพจิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญกับมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เพราะสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุขของบุคคลที่สามารถมีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความพึงพอใจและได้รับการตอบสนองความต้องการต่าง ๆ มีความสุขในการดำรงชีวิต มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และสามารถช่วยเหลือสังคมได้อีกด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2545) มีงานวิจัยหลายชิ้นที่อธิบายไว้อย่างสอดคล้องกันว่าสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น สภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางสังคม การทำงาน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล (ชัชฎาภรณ์ พิศมร, 2562; ศศนัชชร์ณี ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564) กล่าวได้ว่าวัฒนธรรมขององค์กรและสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาที่นักศึกษาต้องใช้ชีวิตอยู่เป็นระยะเวลาอันนานต่างมีผลต่อการปรับตัวและภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาด้วยเช่นกัน

ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและเทคโนโลยี ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย จากรายงานภาวะสังคมไทยไตรมาส 1 ปี 2567 ของ สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2567) พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย โดยประเทศไทยมีผู้ป่วยจิตเวชเข้ารับบริการเพิ่มขึ้น จาก 1.3 ล้านคน ใน พ.ศ. 2558 เป็น 2.9 ล้านคน ใน พ.ศ. 2566 ระหว่างวันที่ 1 ต.ค. พ.ศ. 2566 ถึง 22 เม.ย. พ.ศ. 2567 พบมีผู้เสี่ยงป่วยซึมเศร้า ร้อยละ 17.20 มีความเครียดสูง ร้อยละ 15.48 และเสี่ยงฆ่าตัวตาย ร้อยละ 10.63 สอดคล้องกับการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตที่ พบว่า ปัญหาที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ ปัญหาสุขภาพจิต โดยเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มที่เผชิญความเสี่ยงทางสุขภาพจิตมากกว่าผู้ใหญ่อย่างชัดเจน โดยเฉพาะกลุ่มอายุไม่เกิน 20 ปี ซึ่งมีสัดส่วนผู้มีความเครียดสูง เสี่ยงซึมเศร้า และเสี่ยงฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ใหญ่อายุ 40-49 ปี ถึง 10-20 เท่า (ศูนย์ความรู้นโยบายเด็กและครอบครัว, 2565) กล่าวได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตมักเริ่มในช่วงวัยรุ่น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยเรียนหรือกำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยที่ต้องห่างจากครอบครัว การปรับตัวกับการเรียนในระดับที่สูงขึ้น การทำกิจกรรม การคบเพื่อน การแข่งขันในด้านต่าง ๆ หรือ บางรายมีการทำงานล่วงเวลาร่วมด้วยเนื่องจากต้องการแบ่งเบาภาระครอบครัว สถานการณ์เหล่านี้ต่างเป็นสภาพแวดล้อมที่

กวดขันให้นักศึกษาประสบกับปัญหาความเครียดซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

จากข้อมูลสถิติการให้บริการนักศึกษาด้านสุขภาพใจ ประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2567 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานีที่เป็นกรณีศึกษา แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มาเข้ารับบริการส่วนใหญ่ (ร้อยละ 75.00) จัดอยู่ในกลุ่มปัญหาทั่วไป โดยปัญหาทั่วไป 3 อันดับแรกที่นักศึกษาประสบมากที่สุด คือ ปัญหาการปรับตัว (ร้อยละ 38.00) รองลงมา คือ ปัญหาการเรียน และปัญหาความรัก (ร้อยละ 13.00 และร้อยละ 12.00 ตามลำดับ) ส่วนนักศึกษาที่มาเข้ารับบริการในกลุ่มปัญหาสุขภาพจิต 3 อันดับแรก พบว่า นักศึกษามีปัญหาซึมเศร้ามากที่สุด (ร้อยละ 43.00) รองลงมา คือ ปัญหาอารมณ์สองขั้วและวิตกกังวล (ร้อยละ 16.00 และร้อยละ 14.00 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาคณะของนักศึกษาที่มาเข้ารับบริการด้านสุขภาพใจ 3 อันดับแรก พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ (ร้อยละ 69.00) รองลงมา คือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะรัฐศาสตร์ (ร้อยละ 41.00 และร้อยละ 29.00 ตามลำดับ) (กองกิจการนักศึกษา, 2567)

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานีที่เป็นกรณีศึกษาส่วนหนึ่งต้องประสบกับปัญหาสุขภาพจิตที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายในและจากสภาพแวดล้อมภายนอก อาจเป็นเพราะมหาวิทยาลัยแห่งนี้มีชื่อเสียงระดับประเทศและมีการแข่งขันสูง สภาพแวดล้อมด้านการเรียนและการสอบวัดผลของทุกคณะย่อมมีเนื้อหาความยากง่ายปะปนกันไป ความเครียดของนักศึกษาจากความคาดหวังและการกดดันตนเองในการเรียนโดยเฉพาะในช่วงการสอบวัดผล การจัดทำโครงการ (project) ตลอดจนการทำในสิ่งที่ตนเองหวังไว้ไม่สำเร็จ เช่น การอ่านหนังสือสอบไม่ทันและสอบได้คะแนนน้อย รวมทั้งแรงกดดันจากความคาดหวังของครอบครัว ต่างเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาความเครียดและมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา แม้ว่ามหาวิทยาลัยจะมีกลไกในการบรรเทาสถานการณ์ด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาผ่านการบริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา ตลอดจนพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกให้แก่นักศึกษาที่เหมาะสมต่อการมีสุขภาวะทางกายและทางใจที่ดีขึ้น เช่น พื้นที่ทำกิจกรรม Co-working Space เพื่อให้นักศึกษาได้มาใช้นั่งทำงานและอ่านหนังสือสอบ รับประทานอาหารรอบมหาวิทยาลัย ศูนย์อาหาร ห้องสมุด และพื้นที่ออกกำลังกาย แต่ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาก็ยังคงเป็นประเด็นที่ทำนายของมหาวิทยาลัยที่เป็นกรณีศึกษาในปัจจุบัน

จากสถานการณ์ที่กล่าวมาข้างต้น คณะผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาสถานการณ์ด้านสภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี โดยการประเมินความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม และด้านกายภาพ ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตและปัญหาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา (ชัชชฎาภร พิศมร, 2562; ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ, 2564; วรณภัทพร สิริโพธิ์แก้ว และคณะ, 2564) รวมทั้งประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานีด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15) (อภิชัย มงคล และคณะ, 2552) และนำชุดความรู้ที่ได้มาสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นของสภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษา ซึ่งจะนำไปเป็นประโยชน์ต่อการเสนอแนะแนวทางเพื่อส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนความอยู่ดีมีสุขของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม และด้านกายภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานีด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15)

นิยามศัพท์เฉพาะ

การประเมินสภาพแวดล้อม หมายถึง การประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อสิ่งที่อยู่รอบตัวและมีผลกระทบต่อ การดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันของนักศึกษา ได้แก่ สภาพแวดล้อมด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม และด้านกายภาพ

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะทางใจที่นักศึกษารับรู้ศักยภาพของตน สามารถรับมือกับความเครียด และสามารถทำงานให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมได้

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น หรือ TMHI-15 หมายถึง เครื่องมือวัดสุขภาพจิตที่ถูกพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้ในการประเมินระดับสุขภาพจิตของบุคคล ประกอบด้วย 15 ข้อคำถาม ครอบคลุม 4 ด้านหลัก ได้แก่ ความสุขทางจิตใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และภาวะไร้สุข เป็นเครื่องมือที่ใช้อย่างแพร่หลายเพื่อประเมินสุขภาพจิตของประชากรไทยเนื่องจากมีความกระชับ ใช้งานง่ายและสามารถสะท้อนภาวะสุขภาพจิตของผู้ตอบได้อย่างรวดเร็ว

หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก หรือ World Health Organization (2001) ให้คำจำกัดความสุขภาพจิตว่า หมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ศักยภาพของตน สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต สามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ และสร้างสรรค์ รวมทั้งสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ ทั้งนี้สุขภาพจิตและโรคจิตเวชเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยที่หลากหลายทั้งด้านสังคม จิตใจ และปัจจัยทางชีวภาพ เช่นเดียวกับสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บโดยทั่วไป หลักฐานที่ชัดเจนที่สุดเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงของโรคจิตเวชที่พบทั้งในประเทศพัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา ได้แก่ ความยากจนและระดับการศึกษาต่ำ ในบางการศึกษาสัมพันธ์กับการไร้ที่อยู่อาศัยและการมีรายได้น้อย ความเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทางจิตเวชจะมากขึ้นในกลุ่มประชากรด้อยโอกาสของแต่ละสังคม ซึ่งอาจอธิบายได้จากความรู้สึกไม่มั่นคง สิ้นหวัง ความเสี่ยงต่อปัญหาความรุนแรง และความเจ็บป่วยทางกาย นอกจากนี้ปัญหาด้านสุขภาพจิตยังเกิดจากสภาพสังคมและพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและสภาวะขึ้น เช่น การใช้สารเสพติด ปัญหาความรุนแรง การทารุณกรรมต่อเด็กและสตรี และปัญหาสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ โรคซึมเศร้าและวิตกกังวล ซึ่งงานวิจัยในอดีตต่าง พบว่า ความชุกของปัญหาสุขภาพจิตจะมากขึ้นและจัดการได้ยากขึ้นในสังคมที่มีการว่างงานสูง รายได้น้อย การศึกษาน้อย ภาวะการทำงานเคร่งเครียด การกีดกันทางเพศ วิธีชีวิตที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ และการละเมิดสิทธิมนุษยชน (World Health Organization, 2004)

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียดในทางจิตวิทยา หมายถึง อาการที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ต่อสิ่งที่มีผลกระทบหรือคุกคาม เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลที่เกิดจากกระบวนการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่เข้ามากระทบว่าเป็นสิ่งคุกคาม โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพในสังคมที่อาศัยอยู่ การทำงาน ธรรมชาติและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในบุคคล อันประกอบด้วย เจตคติ อารมณ์ ลักษณะประจำตัว ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น (Lazarus & Launier, 1978)

กรมสุขภาพจิต (2542) แบ่งความเครียดเป็น 5 ระดับ ที่เหมาะสมกับประชากรไทย คือ ระดับที่ 1 ความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ เป็นความรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่โดยมีแรงจูงใจหรือแรงกดดันในการดำเนินชีวิตที่ต่ำกว่าบุคคลอื่น ระดับที่ 2 ความเครียดในระดับเกณฑ์ปกติ เป็นความรู้สึกที่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และปรับตัวต่อเหตุการณ์ได้อย่างเหมาะสม ระดับที่ 3 ความเครียดในระดับปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลมีความรู้สึกไม่สบายใจจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือเป็นความคับข้องใจที่อาจยังไม่ได้รับการคลี่คลาย ระดับที่ 4 ความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่บุคคลได้รับความเดือดร้อน ไม่สบายใจจากปัญหาที่เป็นวิกฤตการณ์ของชีวิต และมักมีการแสดงออกถึงความเครียดทางร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น ซึ่งระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานมากพอสมควร ระดับที่ 5 ความเครียดในระดับสูงมาก เป็นระดับที่บุคคลตกอยู่ในสภาวะเครียดรุนแรงจากวิกฤตการณ์ของชีวิต ซึ่งหากปล่อยไว้เรื้อรังอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิตและทางกายอย่างรุนแรงได้

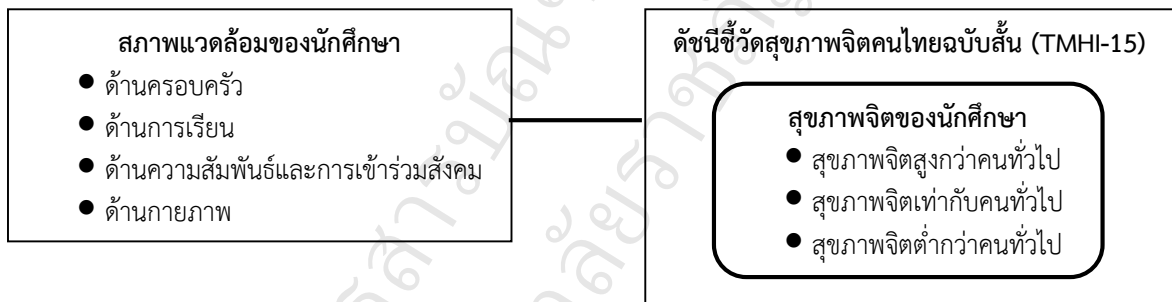
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร ของ ชัชชฎาภร พิศมร (2562) พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตสามารถเกิดขึ้นได้จากความเครียดในการเรียน การปรับตัวในสังคม และความกดดันจากครอบครัวและสถาบันการศึกษา ส่งผลให้นักศึกษาประสบปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า หรือความรู้สึกไร้คุณค่า โดยปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ ศาสนา และผลการเรียน รวมถึงปัจจัยด้านความสัมพันธ์

ภายในครอบครัวและเพื่อน ล้วนมีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลของ ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564) ที่พบว่า นักศึกษามีคะแนนความเครียดในระดับสูง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษา คือ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว สถานภาพครอบครัว การนอน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ วรณภัทรพร สิริโพธิ์แก้ว และคณะ (2564) เรื่อง สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ ปัญหาการเงิน (ร้อยละ 92.00) ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคล (ร้อยละ 88.50) ปัญหาความขัดแย้งกับคู่อริ (ร้อยละ 83.50) นอกจากนี้ พบว่า มีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดอื่น ๆ ได้แก่ ปัญหาการเรียน (ร้อยละ 86.00) ปัญหาความวุ่นวายของการขาดคู่อริ (ร้อยละ 40.25) ปัญหาสุขภาพ (ร้อยละ 3.00) และปัญหาสูญเสียบิดามารดา (ร้อยละ 2.25) นักศึกษาส่วนใหญ่มีการจัดการกับปัญหาด้วยการปรึกษาเพื่อน (ร้อยละ 93.00) และมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ คือ ครอบครัว (ร้อยละ 93.75)

กล่าวโดยสรุปปัญหาสุขภาพจิตและความเครียด คือ สภาวะที่ไม่สมดุลของการรับรู้หรือการประเมินสิ่งที่เข้ามากระทบร่วมกันระหว่างสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ลักษณะทางกายภาพในสังคมที่อาศัยอยู่ ธรรมชาติและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล เช่น เจตคติ อารมณ์ ลักษณะประจำตัว ประสบการณ์ในอดีต ตลอดจนความต้องการของบุคคลนั้น ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยแบ่งการศึกษาสภาพแวดล้อมของนักศึกษาออกเป็น 4 ด้าน คือ สภาพแวดล้อมด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม และด้านกายภาพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) เพื่อประเมินสภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี มีรายละเอียดของวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี อายุ 18–24 ปี ซึ่งเป็นนักศึกษาในเครือข่ายชุมชนของมหาวิทยาลัย พ.ศ. 2567 จำนวน 885 คน โดยการวิจัยนี้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ จำนวน 200 คน คณะผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นกรณีศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นภายใต้กรอบแนวคิดของการวิจัยเพื่อนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์และแปลผล โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำ ส่วนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมของนักศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม และด้านกายภาพ ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ส่วนที่ 3 แบบประเมินสุขภาพจิตด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15) ของกรม

สุภาพจิต จำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า 4 ระดับ และส่วนที่ 4 ความคิดเห็นเพิ่มเติม ข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิด

คณะผู้วิจัยนำเสนอแบบสอบถามต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหา จากการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย พบว่า มีค่าตั้งแต่ .67–1.00 จึงสามารถนำมาใช้เป็นข้อคำถามในแบบสอบถามได้ ในส่วนของการตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) ใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ตามวิธีของ Cronbach (1970) โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับมากกว่า .70

วิธีรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาอายุ 18–24 ปี ซึ่งเป็นนักศึกษาในเครือข่ายชุมชนของมหาวิทยาลัยที่เป็นกรณีศึกษา และมีความยินดีในการให้ข้อมูล เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 9–13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 การเลือกตัวอย่างกระทำโดยไม่อาศัยความน่าจะเป็น (non-probability sampling) โดยใช้การเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling) และในการวิจัยนี้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 200 คน โดยมีอัตราการตอบกลับ ร้อยละ 22.60 ซึ่งในงานศึกษาของ Malhotra & Grover (1998) อธิบายว่าอัตราการตอบกลับของแบบสอบถามตั้งแต่ ร้อยละ 20 ขึ้นไป ถือเป็นค่าที่สามารถยอมรับได้ในทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การวิจัยนี้ใช้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในส่วนข้อคำถามที่มีลักษณะของการประมาณค่า 5 ระดับ มีเกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยตามแนวคิดของ Best (1981) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50–5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50–4.49 หมายถึง ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50–3.49 หมายถึง ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50–2.49 หมายถึง ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00–1.49 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

สำหรับการประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15) ใช้เกณฑ์การให้คะแนนตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต (อภิชัย มงคล และคณะ, 2552) โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

1 = ไม่เลย 2 = เล็กน้อย 3 = มาก 4 = มากที่สุด

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ 3, 4, 5 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

4 = ไม่เลย 3 = เล็กน้อย 2 = มาก 1 = มากที่สุด

ทั้งนี้แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ มีคะแนนเต็ม 60 คะแนน มีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

51–60 คะแนน หมายถึง มีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป

44–50 คะแนน หมายถึง มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

น้อยกว่าหรือเท่ากับ 43 คะแนน หมายถึง มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษา ร้อยละ 79.00 เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่ ร้อยละ 35.00 มีอายุ 20 ปี ร้อยละ 53.50 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 และร้อยละ 37.50 มีผลการเรียนในระดับ 3.01–3.50 เมื่อพิจารณาคณะที่นักศึกษา กำลังศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 80.00 กำลังศึกษาในคณะสายสังคมศาสตร์ โดยคณะศิลปศาสตร์มีสัดส่วนนักศึกษา มากที่สุด ร้อยละ 21.00 ในด้านครอบครัวและเพื่อน นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 66.00 มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน และมีจำนวนสมาชิกใน

ครอบครัวเฉลี่ย 4 คน (ค่าต่ำสุด เท่ากับ 2 คน ค่าสูงสุด เท่ากับ 10 คน) และเมื่อนักศึกษาต้องประสบกับปัญหา นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 43.50 เลือกปรึกษาเพื่อน โดยมีจำนวนเพื่อนในกลุ่มเฉลี่ย 6 คน (ค่าต่ำสุด เท่ากับ 1 คน ค่าสูงสุด เท่ากับ 30 คน) ส่วนในด้านการเงินและการทำงาน ส่วนใหญ่นักศึกษา ร้อยละ 48.5 มีเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว 5,001–10,000 บาทต่อเดือน และพบว่า ร้อยละ 86.5 ไม่ได้ทำงานพาร์ทไทม์

การประเมินสภาพแวดล้อมของนักศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อม ทั้ง 4 ด้าน ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.98 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08) โดยมีคะแนนประเมินด้านกายภาพสูงสุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84) รองลงมา คือ ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03) ส่วนด้านครอบครัวมีคะแนนประเมินต่ำที่สุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.20) รายละเอียดแสดงดังตาราง 1

ตาราง 1 การประเมินสภาพแวดล้อมของนักศึกษา

สภาพแวดล้อม	n = 200		
	คะแนนเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
รวมทุกด้าน	3.98	1.08	มาก
ด้านครอบครัว	3.86	1.20	มาก
1) ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบิดามารดาหรือสมาชิกในครอบครัว	4.38	0.84	มาก
2) ครอบครัวของท่านมีความอบอุ่นดี	4.24	0.88	มาก
3) ครอบครัวทำให้ท่านรู้สึกกดดัน	2.77	1.39	ปานกลาง
4) ครอบครัวเป็นสิ่งที่ท่านนึกถึงเป็นอันดับแรก เมื่อท่านประสบปัญหา	3.97	1.07	มาก
5) ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของท่าน	3.87	1.07	มาก
6) ครอบครัวคาดหวังในความสำเร็จในการเรียนของท่าน	3.64	1.30	มาก
7) ครอบครัวพร้อมสนับสนุนท่านในทุก ๆ เรื่องที่ท่านสนใจ	4.15	1.03	มาก
ด้านการเรียน	3.88	0.10	มาก
1) ท่านพึงพอใจในผลการเรียนของตนเอง	3.65	1.08	มาก
2) ท่านมีความเครียดในการเรียนและการสอบ	4.17	0.93	มาก
3) ท่านรู้สึกว่าการเรียนมีการแข่งขันสูง	4.09	1.02	มาก
4) ท่านรู้สึกว่าเรียนไม่รู้เรื่อง	3.59	1.14	มาก
5) ท่านรู้สึกว่าเนื้อหาการเรียน ไม่ตอบโจทย์เป้าหมายในชีวิต	3.28	1.23	ปานกลาง
6) ท่านมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ	4.07	0.96	มาก
7) ท่านรู้สึกว่าเพื่อนช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียน	4.23	0.95	มาก
8) ท่านมีรายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายในการศึกษา	4.00	1.06	มาก
ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม	4.03	1.03	มาก
1) ท่านมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง	4.32	0.83	มาก
2) ท่านมักร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน	4.04	1.09	มาก
3) เมื่อเกิดปัญหาท่านสามารถปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง	3.97	1.06	มาก
4) ท่านสามารถจัดการเวลาให้สมดุลระหว่างการเรียนและกิจกรรม	3.91	0.98	มาก
5) ท่านรู้สึกมีความสุขที่ได้พบปะกับคนใหม่ ๆ	3.92	1.13	มาก

ตาราง 1 (ต่อ)

สภาพแวดล้อม	n = 200		
	คะแนนเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	แปลผล
ด้านกายภาพ	4.28	0.84	มาก
1) ท่านอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ดี	4.27	0.79	มาก
2) ท่านรู้สึกปลอดภัยในการดำรงชีวิต	4.18	0.82	มาก
3) ท่านได้รับความสะดวกในการเดินทางมาเรียน	4.23	0.93	มาก
4) ท่านพักอาศัยในที่พักที่สะอาดปลอดภัย	4.39	0.78	มาก
5) ท่านรู้สึกว่าอุปกรณ์การเรียนและสถานที่เรียนมีความเหมาะสม	4.35	0.83	มาก

จากผลการวิจัย พบว่า ในภาพรวมนักศึกษาที่มีความพึงพอใจ **ด้านกายภาพ** ด้วยคะแนนประเมินสูงสุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84) สะท้อนถึงการจัดการสภาพแวดล้อมที่ดีในมหาวิทยาลัยตลอดจนที่พักอาศัย ทั้งหอพักในมหาวิทยาลัยและหอพักเอกชนภายนอก ทำให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยในการดำรงชีวิต สถานที่ที่มีความสะอาด สะดวกต่อการเดินทางมาเรียนและอาคารเรียนมีอุปกรณ์การเรียนและสถานที่ที่มีความเหมาะสมต่อการเรียนรู้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยอำนวยความสะดวกที่มหาวิทยาลัยรวมถึงหอพักจัดหาไว้ให้นักศึกษาได้ใช้บริการ สอดคล้องกับการศึกษาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาของ มหาวิทยาลัยศิลปากร (2564) ที่ พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความพึงพอใจด้านกายภาพและสภาพแวดล้อมในระดับมากโดยเฉพาะในวิทยาเขตใหญ่ ๆ เช่น วังท่าพระ พระราชมังคลาภิเษก จันทบุรี วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ กฤตพร หัวใจเจริญ และสาธิตา สกุรัตน์กุลชัย (2550) ที่ พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อลักษณะทางกายภาพของมหาวิทยาลัยที่เป็นกรณีศึกษา ประกอบด้วย ห้องเรียน สิ่งอำนวยความสะดวก ที่อยู่อาศัย ภูมิทัศน์ การเดินทาง การบริการทางสุขภาพ กล่าวได้ว่าการที่นักศึกษามีความพึงพอใจด้านกายภาพด้วยคะแนนประเมินสูงสุดเป็นผลมาจากนโยบายที่ผ่านมาจากมหาวิทยาลัยที่เป็นกรณีศึกษา เช่น การพัฒนาที่ทำงานแห่งอนาคต (future workplace) และการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมแห่งอนาคต (future life and society) ซึ่งผลจากนโยบายดังกล่าวทำให้เกิดการพัฒนาด้านกายภาพของมหาวิทยาลัยในด้านต่าง ๆ ที่ตอบโจทย์คุณภาพชีวิตของนักศึกษามากขึ้น

ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม ในภาพรวมนักศึกษาที่มีความพึงพอใจระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03) โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างในระดับมาก มักร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน และเมื่อเกิดปัญหาสามารถปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้ ตลอดจนสามารถจัดการเวลาให้สมดุลระหว่างการเรียนและกิจกรรม และรู้สึกมีความสุขที่ได้พบปะกับคนใหม่ ๆ สอดคล้องกับการศึกษาคุณภาพชีวิตและประสบการณ์ของนักศึกษาของ มหาวิทยาลัยศิลปากร (2564) ที่ พบว่า นักศึกษาทุกวิทยาเขตมีความพึงพอใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคมในระดับมาก กล่าวได้ว่าผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัยที่เป็นกรณีศึกษาที่สนับสนุนพื้นที่ทางกายภาพที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมและการพบปะกันของนักศึกษา ตลอดจนสนับสนุนงบประมาณผ่านองค์กรนักศึกษาและชมรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมพบเพื่อนใหม่ กิจกรรมชมรมค่ายอาสา หรือชมรมนันทนาการต่าง ๆ ที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาคนละต่าง ๆ ได้เข้ามามีส่วนร่วมได้อย่างเสรีตามความสนใจ อย่างไรก็ตามการที่นักศึกษาของ กฤตเมธ โพธิ์วัชร และเกวณีน ศิลพิพัฒน์ (2566) ชี้ว่าการที่นักศึกษามีเพศและศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกันก็จะมีระดับความพึงพอใจแตกต่างกันตามไปด้วย

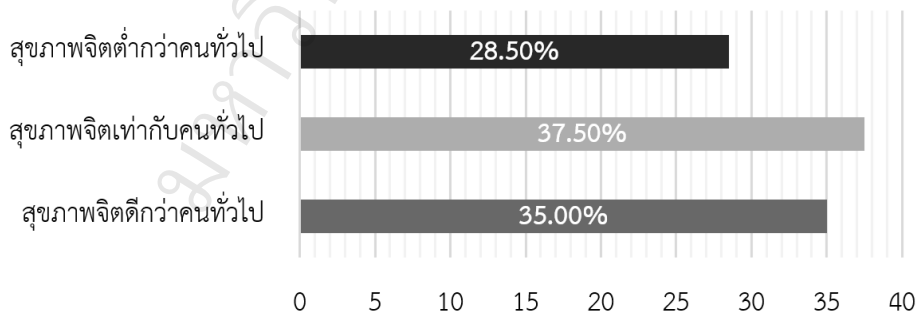
สำหรับ **ด้านการเรียน** ในภาพรวมนักศึกษาที่มีความพึงพอใจระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.10) โดยนักศึกษารู้สึกว่าเพื่อนช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียนมากที่สุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.95) แต่ พบว่า มีความเครียดในการเรียนและการสอบ รู้สึกว่าการเรียนมีการแข่งขันสูง และเรียนไม่รู้เรื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งทิพา พุขนทนต์ และคณะ (2564) ที่ พบว่า ปัจจัยด้านการเรียนส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยทำให้เกิดความรู้สึกกังวล สับสน กลัวทำข้อสอบไม่ได้ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ ศุภชัย เหมือนโพธิ์ และกรรณิกา กิจมั่งคง (2567) ที่ พบว่า ผู้เรียนในสถาบันการศึกษามีคุณภาพชีวิต

ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก แต่ปัจจัยความเครียดทางจิตใจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่าความเครียดจากการเรียนของนักศึกษาอาจได้รับการบรรเทาลงได้จากการที่นักศึกษา รู้สึกว่ามีเพื่อนช่วยเหลือและร่วมมือกันในเรื่องการเรียน ซึ่งในข้อนี้ปรากฏระดับความพึงพอใจสูงสุด จึงอาจกล่าวได้ว่าการมีเพื่อนที่ดีตามหลักพุทธจิตวิทยา คือ การพัฒนาด้านสังคมที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม การมีพฤติกรรมดี การสร้างประโยชน์ การไม่เบียดเบียนกันและการช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สะท้อนคุณภาพชีวิตของบุคคลได้ (ขวัญใจ ทองศรี, 2564) นอกจากนี้ ศุภชัย เหมือนโพธิ์ และกรรณิกา กิจมั่งคง (2567) ยังให้ข้อเสนอแนะว่าแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียน คือ การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่มีความยืดหยุ่น ปรับเวลาเรียนให้มีความเหมาะสม เพื่อให้ นักศึกษา รู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด และควรมีการจัดการช่วยเหลือสนับสนุนค่าใช้จ่ายและทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดการรู้จักกัน สร้างความคุ้นเคยและการเข้าสังคมให้กับนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

ส่วน **ด้านครอบครัว** เป็นด้านที่นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในภาพรวมต่ำที่สุด แต่เมื่อพิจารณาจำแนกรายข้อ พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจในเรื่องความสัมพันธ์ที่ดีกับบิดามารดาหรือสมาชิกในครอบครัวสูงสุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84) รองลงมา คือ ครอบครัวมีความอบอุ่นดี (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.88) ส่วนเรื่องที่มีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจต่ำที่สุด คือ ครอบครัวทำให้รู้สึกกดดัน (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.39) ซึ่งประเด็นสุดท้ายนี้อาจเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ นักศึกษา ประสบกับความเครียดจากความคาดหวังจากครอบครัวได้ สอดคล้องกับผลการสำรวจของ ร็อกเกต มีเตีย แล็บ (2567) โดยร่วมกับมูลนิธิแพथทูเฮลท์ (p2h) ที่ทำการสำรวจข้อมูลเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา (ม.1-6) และ ปวช. (1-3) โดย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดเรื่องเรียนมากที่สุด ร้อยละ 51.45 ส่วนความเครียดเรื่องครอบครัวคิดเป็น ร้อยละ 9.78 ซึ่งความเข้าใจและความคาดหวังจากตนเองและครอบครัวเป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดของกลุ่มนักเรียน และการศึกษาของ วราพร เหลือสินทรัพย์ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์ (2558) ยังพบว่า ทศนคติความเข้าใจที่มีต่อผู้ปกครองมีผลต่อความเครียดในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย

การประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา

ผลการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 37.50 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป รองลงมา ร้อยละ 35.00 มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป และมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปในสัดส่วนที่น้อยที่สุด ร้อยละ 28.50 ดังภาพประกอบ 2 และเมื่อพิจารณาคะแนนประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษา ทั้ง 200 คน ด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น จำนวน 15 ข้อ พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวม 47.51 คะแนน ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ของผู้ที่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป โดยมีคะแนนรวมมากที่สุด 60 คะแนนเต็ม และคะแนนรวมน้อยที่สุด 30 คะแนน ดังตาราง 2



ภาพประกอบ 2 ผลประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15)

ตาราง 2 การประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15)

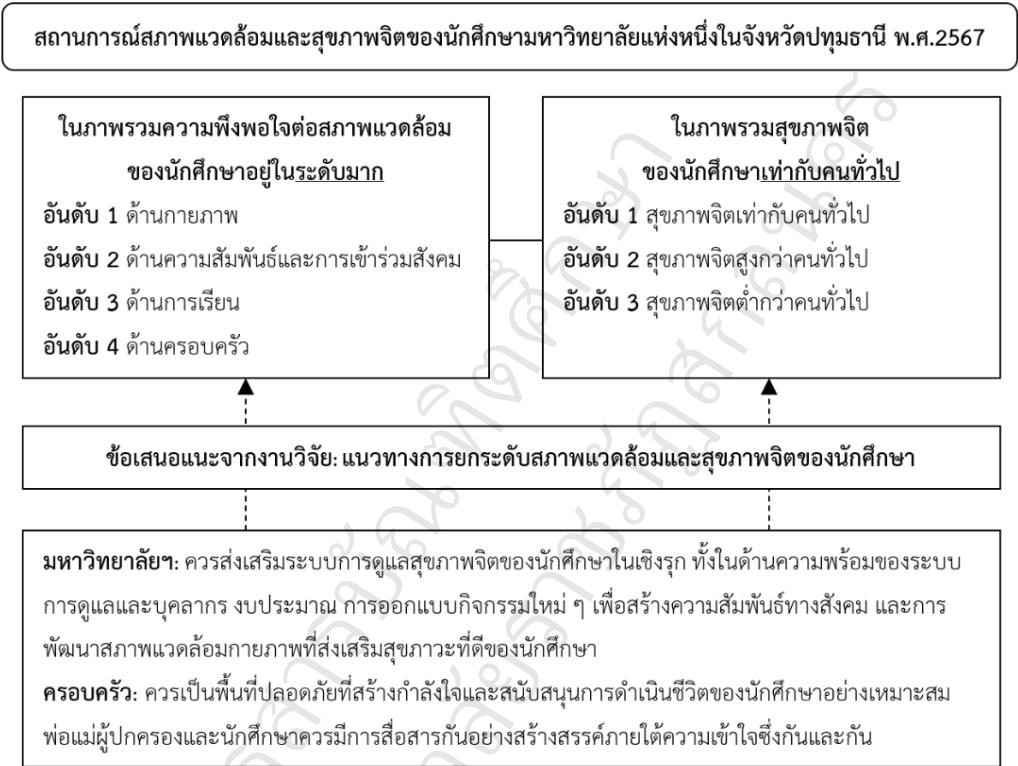
ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15)	n = 200	
	คะแนนเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)
1) ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.16	0.78
2) ท่านรู้สึกสบายใจ	3.12	0.76
3) ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	2.70	0.92
4) ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	2.86	0.98
5) ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	2.85	0.99
6) ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	3.01	0.81
7) ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	2.98	0.84
8) ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	2.55	1.03
9) ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	3.48	0.62
10) ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	3.51	0.70
11) ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.55	0.62
12) ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	3.16	0.87
13) ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่ในครอบครัว	3.45	0.72
14) หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี	3.64	0.66
15) สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน	3.51	0.70
คะแนนเฉลี่ยรวม 15 ข้อ	47.51	0.88
คะแนนรวมต่ำสุด (min) = 30 คะแนน คะแนนรวมสูงสุด (max) = 60 คะแนน	-	-

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครของ ชัชชฎาภร พิศมร (2562) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม การพักอาศัย รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว สัมพันธภาพภายในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อนและสังคมในมหาวิทยาลัย ความพึงพอใจในคนที่กำลังศึกษา ความพึงพอใจในการจัดการเรียนการสอนของคณะและการเข้าร่วมกิจกรรมของคณะ/มหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลของ ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ (2564) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษา คือ รายได้ต่อเดือนของครอบครัว สถานภาพครอบครัว การนอน ความสัมพันธ์กับเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์

กล่าวได้ว่าผลการประเมินสภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานีด้วยดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น (TMHI-15) สะท้อนว่าในภาพรวมนักศึกษาคือเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมทุกด้านอยู่ในระดับมาก และในภาพรวมนักศึกษามีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป การวิจัยครั้งนี้ปรากฏทิศทางของผลการศึกษาในภาพรวมที่ดีอาจเป็นเพราะองค์ประกอบสภาพแวดล้อมด้านกายภาพ ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม ด้านการเรียน และด้านครอบครัวของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสม โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมด้านกายภาพทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยและสภาพแวดล้อมด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคมที่หมายรวมถึงการร่วมทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยกับเพื่อนและการแวดล้อมด้วยกลุ่มเพื่อนที่ดี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน น่าจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ นักศึกษากลุ่มนี้มีสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ดี อย่างไรก็ตามสถานการณ์สภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษาข้างต้นยังคงมีช่องว่างและโอกาสในการพัฒนาและเป็นประเด็นท้าทายสำหรับมหาวิทยาลัยที่เป็นกรณีศึกษาในการกำหนดมาตรการและแนวทางส่งเสริมยกระดับในเรื่องดังกล่าวให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

องค์ความรู้ใหม่

ผลจากการวิจัยนี้นำเสนอสถานการณ์สภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี โดยเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2567 พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการยกระดับสภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตที่เหมาะสมของนักศึกษาซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมในด้านกายภาพ ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วม สังคม ด้านการเรียน และด้านครอบครัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ดังแสดงในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 สถานการณ์สภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษา กับแนวทางการยกระดับสภาพแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี

สรุป

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าภาพรวมของนักศึกษา มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.08) โดยมีคะแนนประเมินด้านกายภาพสูงที่สุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84) รองลงมา คือ ด้านความสัมพันธ์และการเข้าร่วมสังคม (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.03) ส่วนด้านครอบครัวมีคะแนนประเมินต่ำที่สุด (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.20) เมื่อพิจารณาผลการประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาในภาพรวม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ย 47.51 คะแนน ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ของผู้ที่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป โดยในกลุ่มนี้ นักศึกษา ร้อยละ 37.50 มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และร้อยละ 35.00 มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป โดยมีเพียง ร้อยละ 28.50 ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ผลการประเมินนี้สะท้อนถึงภาพรวมสถานการณ์ด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างปกติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตจากองค์ประกอบของสภาพแวดล้อมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สภาพแวดล้อมทางกายภาพของมหาวิทยาลัยและที่พักอาศัย รวมถึงสภาพแวดล้อมด้านสังคม การช่วยเหลือกันด้านการเรียนของเพื่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และในภาพรวมหาก

พิจารณาสภาพแวดล้อมด้านครอบครัว พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพื้นฐานชีวิตในเรื่องครอบครัวที่ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกในครอบครัวและมีความอบอุ่นในระดับมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ 4.38 และ 4.24 ตามลำดับ

อย่างไรก็ดีผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นสัดส่วนของนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตที่ต่ำกว่าคนทั่วไป ซึ่งอาจเป็นผลมาจากปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวด้านครอบครัวและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย เช่น ด้านการเรียนและด้านความสัมพันธ์ทางสังคมและการเข้าร่วมทางสังคม ทำให้นักศึกษากลุ่มนี้มีความพึงพอใจในระดับน้อยต่อการดำเนินชีวิตจากองค์ประกอบของสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งโดยมากมีสาเหตุมาจากปัญหาความเครียดและความกดดันจากปัญหาครอบครัว ความเครียดจากการเรียน และความเครียดจากการไม่สามารถปรับตัวหรือมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ ซึ่งภาคส่วนที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในทุกมิติเพื่อให้เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปได้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม ส่วนนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตที่ดีอยู่แล้วก็ให้คงสภาวะสุขภาพจิตที่ดีและยกระดับให้ดีขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาในเชิงรุกมากขึ้น เช่น การเพิ่มศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตที่เข้าถึงได้ง่ายและไม่เป็นทางการมากเกินไป เช่น การจัดบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตผ่านช่องทางออนไลน์เพื่อให้นักศึกษารู้สึกสะดวกในการเข้าไปขอความช่วยเหลือ พร้อมทั้งจัดกิจกรรมประเมินสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ เช่น การส่งแบบสอบถามออนไลน์หรือกิจกรรมตรวจสุขภาพจิตเพื่อคัดกรองนักศึกษาที่อาจมีปัญหาและสามารถให้การช่วยเหลือได้ทันเวลา ควรจัดสรรนักจิตวิทยาที่มีความรู้ให้มีความเพียงพอต่อความต้องการรับบริการของนักศึกษา และมีกิจกรรมเดินสายให้คำปรึกษาหรือจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพใจให้กับทุกคนในมหาวิทยาลัยอย่างทั่วถึง

1.2 มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในสังคม เช่น จัดให้มีวัน Social Detox เพื่อให้นักศึกษาและคณาจารย์ได้ทำกิจกรรมร่วมกันในมหาวิทยาลัยเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี เช่น งานคอนเสิร์ต งานแข่งขันกีฬา งานการช่วยเหลือและการรับฟัง กิจกรรมด้านศิลปะ หรือการจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่สนับสนุนสังคม เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้เวลากับตัวเองและคนรอบข้างอย่างมีความสุข

1.3 มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ การรับมือกับความเครียด ความกดดัน และความขัดแย้ง รวมทั้งทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารเชิงบวก การฟังอย่างตั้งใจ และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ทักษะเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถสื่อสารกับเพื่อน อาจารย์และครอบครัวได้ดีขึ้น ทำให้ลดความเข้าใจผิดและเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน

1.4 มหาวิทยาลัยและผู้ประกอบการหอพักควรพัฒนาสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ปรับภูมิทัศน์พื้นที่ในมหาวิทยาลัย เช่น พื้นที่สีเขียว สวนสาธารณะ พื้นที่เ็นียบสงบ สนามกีฬา ห้องบอร์ดเกม พิตเนส ห้องคาราโอเกะ หรือการจัดกิจกรรมผ่านชุมนุมและชมรมต่าง ๆ เพื่อให้นักศึกษาสามารถมาทำกิจกรรมเพื่อพบปะเพื่อนและคลายเครียดจากการเรียน

1.5 ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญกับสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ดังนั้นครอบครัวจึงควรเป็นพื้นที่ในการสร้างกำลังใจและสนับสนุนการดำเนินชีวิตของนักศึกษาอย่างเหมาะสม พ่อแม่ผู้ปกครองและบุคลากรควรมีการสื่อสารที่สร้างสรรค์ภายใต้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้นักศึกษารู้สึกอบอุ่น กล้าที่จะบอกกล่าวถึงปัญหาของตนเอง และรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ

2. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยควรใช้สถิติขั้นสูงในการวิเคราะห์เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุของปัญหาที่มาจากปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของนักศึกษามากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เกี่ยวข้องสามารถออกแบบแนวทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงจุด

เอกสารอ้างอิง

- กฤตพร หัวใจเจริญ และสาธิตา สกุรัตน์กุลชัย. (2550). ศิลปะและคุณภาพชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์: กรณีศึกษานักศึกษาคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง คณะศิลปกรรมศาสตร์และคณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน. *วารสารวิจัยและสาระสถาปัตยกรรม/การผังเมือง*, 5(2), 41–52.
- กฤตเมธ โพธิ์วัชร และเกวณีน ศิลพิพัฒน์. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย. *วารสารรัชตภาคย์*, 17(55), 266–282.
- กรมสุขภาพจิต. (2542). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต. (2545). *สุขภาพจิต คืออะไร*. เข้าถึงได้จาก <https://dmh.go.th/faq/mentalhealth.asp>. 10 กุมภาพันธ์ 2568.
- กองกิจการนักศึกษา. (2567). *สถิติการให้บริการนักศึกษาด้านสุขภาพใจ*. ปทุมธานี: กองกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เป็นกรณีศึกษา.
- ขวัญใจ ทองศรี. (2564). คุณภาพชีวิตที่ดีตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(2), 325–377.
- ชัชชฎาภรณ์ พิศมร. (2562). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร. เข้าถึงได้จาก https://bkkthon.ac.th/home/user_files/department/department-24/files/2563/63_5.pdf. 15 กุมภาพันธ์ 2568.
- มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2564). *รายงานผลการศึกษาคูณภาพชีวิตและประสบการณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พุทธศักราช 2564 (ปีงบประมาณ 2565)*. เข้าถึงได้จาก <https://ita.su.ac.th/wp-content/uploads/2024/04/17-1รายงานผลการศึกษาคูณภาพชีวิตและประสบการณ์.pdf>. 15 กุมภาพันธ์ 2568.
- รุ่งทิพา พุขุนทด และคณะ. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 14(3), 115–125.
- ร็อกเกต มิเดีย แล็บ. (2567). *ผลสำรวจสุขภาพจิตเด็กไทย: เครียดเรื่องเรียนมากที่สุด แต่ปัญหาครอบครัวทำให้ถึงขั้นอยากฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง*. เข้าถึงได้จาก <https://rocketmedialab.co/student-q4-2024/>. 15 กุมภาพันธ์ 2568.
- วรภาพร เหลือสินทรัพย์ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์. (2558). อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่น กรณีศึกษา: นักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. *วารสารราชชนกปริทัศน์*, 15(2), 205–213.
- วรรณภัทรพร สิริโพธิ์แก้ว และคณะ. (2564). สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 27(2), 251–267.
- ศุภชัย เหมือนโพธิ์ และกรรณิกา กิจมั่งคง. (2567). สภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในสถาบันการศึกษา. *วารสาร ควท: ศิลปศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 1(2), 80–93.
- ศูนย์ความรู้นโยบายเด็กและครอบครัว. (2565). *รายงานสถานการณ์เด็กและครอบครัว 2022: แนวโน้มที่ 4 เด็กและเยาวชน เครียดและมีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น*. เข้าถึงได้จาก <https://kidforkids.org/child-and-family-situation-report-2022/mental-health/>. 14 กุมภาพันธ์ 2568.
- ศศนัชสรณ์ ประสมทรัพย์ และคณะ. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 30(6), 1122–1133.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). *Mental health ปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง*. เข้าถึงได้จาก https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social_Report/2567_article_q1_001.pdf. 15 กุมภาพันธ์ 2568.
- อภิชัย มงคล และคณะ. (2552). *รายงานการวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Version 2007): กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- Best, J. W. (1981). *Research in education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Cronbach, L. J. (1970). *Essential of psychological testing*. New York: Harper Row.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). *Stress-related transactions between person and environment*. Retrieved from https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3997-7_12. February 10th, 2025.
- Malhotra, M. K. & Grover, V. (1998). An assessment of survey research in POM: From constructs to theory. *Journal of Operation Management*, 16(4), 407–425.
- World Health Organization. (2001). *Strengthening mental health promotion (Fact sheet, No.220)*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241562943>. February 10th, 2025.

วารสารบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร