

การศึกษาสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ปัจจัยทางสังคม  
และสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา  
ภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา  
ของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

จิเรืองรอง รัตนวิไลสกุล<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี บางมด ทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมกับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษาและสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา คือนักศึกษา มจร. ผู้มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 166 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถาม และแบบสำรวจความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยภาพรวมมีสภาพจิตใจและผลการเรียนไม่ดี
2. สุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัวและปัญหาการปรับตัวมีความเครียดสูงกว่านักศึกษามาขอคำปรึกษาปัญหาด้านกลุ่มเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยนี้จึงแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา มีสภาพจิตใจและผลการเรียนอยู่ในระดับที่ควรมีการแก้ไข และยังบ่งชี้ได้ว่าอาจเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเสียสมดุลทางจิตใจได้ง่าย ดังนั้นทักษะชีวิตที่จะให้หรือพัฒนานักศึกษากลุ่มนี้จะต้องเป็นการเสริมสร้างให้เขามีความรักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์

**A Study of Health, Psychological and Social Factors and the Mental Health Status of KMUTT Students who Applied for Consultations in the Psychological Counseling Service of the Social Science and Humanities Programme, School of Liberal Arts, KMUTT.**

**Riruengrong Ratanavilaisakul <sup>1</sup>**

King Mongkut's University of Technology Thonburi, Bangmod, Toongkru, Bangkok 10140

---

**Abstract**

The purpose of this research is to investigate the relationships between health, psychological, and social factors, the stress from psychological problems and mental health status. The results of this study will be used to train students in life skills. The subjects in the research are 166 KMUTT students who applied for consultations in the Psychological Counseling Service of the Social Science and Humanities Programme, School of Liberal Arts obtained by using simple random sampling techniques. The data were collected from a set of questionnaires and a health opinion survey.

The results of the study show that :

a) Psychological condition and the GPA of KMUTT students who applied for consultations in the Psychological Counseling Service were not good.

b) There were moderate positively significant relationships between health, psychological condition, social factors and psychological problems ( $p < 0.05$ ).

c) Students who applied for consultations concerning relationships with their family and adaptability have more stress from psychological problems than students who applied for consultations concerning relationships with peer groups ( $p < 0.05$ ).

The results of this study show that psychological condition and the Grade Point Average of the students who came for consultations in the Psychological Counseling Service still need more helps and suggestions from counselors. The results also indicate that there is a risk for the students to have unhealthy mental status. Therefore, life skills which will be used to train these students were love, self-esteem, self-responsibility and sociability, so that they will be able to make decision and find the best solutions to solve problems in their life.

---

<sup>1</sup> Assistant Professor, Social Science and Humanities Programme, School of Liberal Arts.

## 1. ความสำคัญของปัญหา

ระบบการศึกษาและรูปแบบการเรียนการสอนที่ปรากฏในสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ มักจะสร้างความเครียดและปัญหาการปรับตัวแก่ผู้เรียน เนื่องจากลักษณะหลักสูตรบางส่วนยังขาดการเชื่อมโยงด้านคุณค่าชีวิตของคนในสังคม ทำให้ผู้เรียนมีโลกทรรศน์แคบ มองโลกและสิ่งต่างๆ ในแง่มุมที่ตนต้องการหรือสนใจเท่านั้น ประกอบกับนักศึกษาเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวที่ต้องการแสวงหาความสมบูรณ์แบบในชีวิต จึงมักมองโลกในรูปแบบจินตนาการมากกว่าความเป็นจริง ดังนั้นภาวะความเครียดและความขัดแย้งในตนเองจึงมีโอกาสดังกล่าวได้ ก็จะเกิดความคับข้องใจและมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่นเป็นคนไม่มีเหตุผล ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น และอาจมีพฤติกรรมในด้านของการทำลาย เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว การสร้างข่าวลือหรือโจมตีชื่อเสียงของคนอื่น เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ถ้าไม่ได้รับการดูแลหรือแก้ไขในเบื้องต้น ก็จะนำไปสู่ปัญหาการปรับตัวในการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคม [1]

ดังนั้นการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาในสถาบันอุดมศึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ หรือมีภาวะความเครียดจากสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวันหรือการเรียน มีโอกาสได้รับการแก้ไข เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน หรือพฤติกรรมต่อต้านสังคมในรูปแบบต่างๆ เกิดขึ้น และเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตของนักศึกษาให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

โครงการให้บริการคำปรึกษาทางจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2538 เป็นลักษณะโครงการความร่วมมือและการประสานงานของ 2 หน่วยงานคือสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ กับกองกิจการนักศึกษา ตามแผนงานการบริการทางวิชาการแก่สังคม ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โดยมีอาจารย์ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา แก่นักศึกษาและบุคคลผู้สนใจ จำนวน 3 ท่าน

สำหรับสถิติผู้มาขอรับบริการปรึกษา ตั้งแต่ปี 2538-2542 มีจำนวนทั้งสิ้น 368 ราย ซึ่งสามารถจำแนกได้ตามตารางที่ 1 และตารางที่ 2 ดังนี้ [2]

ตารางที่ 1 จำนวนของผู้มาขอรับบริการคำปรึกษา จำแนกตามเพศและชั้นปี

ผู้มาขอรับบริการปรึกษา	ปีงบประมาณ				
	2538	2539	2540	2541	2542
เพศ ชาย	34	31	28	76	54
หญิง	17	13	49	36	30
ชั้นปี					
ปีที่ 1	1	2	2	8	10
ปีที่ 2	9	13	24	23	30
ปีที่ 3	18	20	42	36	20
ปีที่ 4	18	8	9	38	21
อื่น ๆ	5	1	-	7	3

\* ผู้ปกครองนักศึกษา/เจ้าหน้าที่/อาจารย์

ตารางที่ 2 จำนวนของผู้มาขอรับบริการคำปรึกษา จำแนกตามเรื่องที่มาขอคำปรึกษา

เรื่องที่มาขอคำปรึกษา	ปีงบประมาณ				
	2538	2539	2540	2541	2542
1. ปัญหากลุ่มเพื่อน	10	3	26	23	12
2. ปัญหาครอบครัว	12	12	16	21	15
3. ปัญหาการเรียน	6	8	15	29	24
4. ปัญหาเพื่อนต่างเพศ	4	6	7	15	9
5. ปัญหาการปรับตัว	4	3	5	9	5
6. ปัญหาอื่นๆ*	15	12	8	15	19

\* ปัญหาอื่นๆ อาทิ ปัญหาความเครียด พฤติกรรมเบี่ยงเบน ความวิตกกังวล ฯลฯ

โครงการนี้ได้มีการประเมินผลการดำเนินงานโดยหัวหน้าโครงการ เมื่อเดือนมิถุนายน 2543 ด้วยการสุ่มตัวอย่างจากผู้มาขอคำปรึกษา ตั้งแต่ปี 2539-2542 จำนวน 141 คน หรือ 40% ของผู้มาขอคำปรึกษา ผลการประเมินสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ตั้งและเวลาการให้บริการคำปรึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ตั้งของโครงการมีความเหมาะสม (66.99%) เพราะรู้สึกปลอดภัยต่อการพูดคุยกับอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษา แต่ไม่สามารถพบอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษา ได้ทุกครั้งที่มีปัญหาเนื่องจากอาจารย์ติดภาระงานสอน (89.32%) ส่วนตารางเวลาที่จัดให้นักศึกษามาขอคำปรึกษา นักศึกษาเห็นว่ายังไม่เหมาะสมเพราะเป็นช่วงเวลาเรียน (47.57%)

2. ด้านบุคลิกภาพของอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่ามีบุคลิกภาพอบอุ่น (93.20%) และไวใจได้ในทุกเรื่องที่มาขอคำปรึกษา (90.29%)

3. ด้านการให้คำปรึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าโครงการนี้ช่วยลดภาวะเก็บกดของผู้มาขอคำปรึกษาได้ (50.48%) เพราะหลังจากได้พูดคุยกับอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาแล้วรู้สึกสบายใจมากขึ้น (68.93%)

4. ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าโครงการนี้ช่วยทำให้นักศึกษามีสภาพจิตใจดีขึ้น ยอมรับตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อครอบครัว เพื่อน และคนทั่วไป (81.55%)

นอกจากนี้ผลการประเมินโครงการฯ ยังพบว่าแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้นักศึกษามาใช้บริการคำปรึกษาทางจิตวิทยาเพราะการขาดที่พึ่งที่ไวใจได้ (89.32%) [3]

ผู้วิจัยซึ่งเป็นหัวหน้าโครงการนี้ (ตั้งแต่ปี 2538-2542) และทำหน้าที่ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแก่นักศึกษาตั้งแต่ปี 2538-ปัจจุบัน พบว่าภาวะความเครียดของนักศึกษา ที่มาขอคำปรึกษาจะมีมากขึ้นเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับสุขภาพกาย สภาพจิตใจและสภาพสังคมของนักศึกษาผู้นั้นเอง กล่าวคือถ้านักศึกษารายใดมีสภาพจิตใจและปัจจัยทางสังคมดี เช่น มีสภาพความเป็นอยู่ดี ผลการเรียนดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว (พ่อแม่/พี่/น้อง) และเพื่อน จะมีความเครียดต่อปัญหาที่มา

ขอคำปรึกษาค่อนข้างน้อย ต่างกับนักศึกษารายที่มีสุขภาพกาย หรือสภาพจิตใจหรือปัจจัยทางสังคมไม่ดี เช่น มีโรคประจำตัว ไม่ค่อยมีเพื่อน ผลการเรียนต่ำ หรือมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีภายในครอบครัว จะมีความเครียดต่อปัญหาที่มาขอคำปรึกษาอย่างมาก ซึ่งในเรื่องนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Neuman [4] ที่อธิบายไว้ว่าต้นเหตุแห่งความเครียด หรือสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดในตัวบุคคลจะเกี่ยวข้องกับสรีระ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และพัฒนาการของบุคคลนั่นเอง แต่เมื่อเกิดความเครียดขึ้นมาแล้ว จะส่งผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพจิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชน จากสภาพการณ์เช่นนี้ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมกับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษาและสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาผู้มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษา กับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา
3. เพื่อเปรียบเทียบสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ในปัญหาที่แตกต่างกัน

## 3. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบพื้นฐานด้านสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งจะช่วยให้อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความเข้าใจในตัวนักศึกษาผู้มาขอคำปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น และทำให้การให้คำปรึกษามีความเหมาะสมยิ่งขึ้น
2. สามารถนำผลการวิจัยนี้ เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

## 4. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สภาวะสุขภาพจิต หมายถึงภาวะความเครียดที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยความเครียดจะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของแต่ละบุคคลที่จะปรับตัวได้มากหรือน้อยเพียงใด สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดระดับความเครียด โดยดัดแปลงจากแบบสำรวจที่เรียกว่า Health Opinion Survey [5] ซึ่งเป็นแบบสำรวจพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นผลจากปฏิกิริยา เมื่อบุคคลได้รับความเครียดจากสภาพแวดล้อมที่เขาประสบอยู่ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งทางบวกและทางลบจำนวน 20 ข้อ

โดยคะแนนของแบบสอบถามทั้ง 20 ข้อนี้จะแสดงถึงสภาวะสุขภาพจิต เมื่อคะแนนที่ได้เกินกว่าค่าเฉลี่ยมาตรฐาน ซึ่งแสดงว่ามีความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ อันเป็นการบ่งชี้ถึงสภาวะสุขภาพจิตไม่ดี

สุขภาพกาย หมายถึงสภาพร่างกายที่ไม่เจ็บป่วยบ่อย ไม่มีโรคประจำตัว หรือการเจ็บป่วยเรื้อรัง ร่างกายได้รับอาหารครบ 3 มื้อ การขยับถ่ายและการนอนหลับเป็นไปตามปกติ และร่างกายได้รับการออกกำลังกายเป็นประจำ

สภาพจิตใจ หมายถึงความรู้สึกต่อความนิยมนับถือและคุณค่าแห่งตน การปรับตัว การแข่งขัน การสูญเสีย ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ และสภาพความเป็นอยู่ทั่วไป ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ สามารถวัดความรู้สึกเหล่านี้ ได้จากแบบสอบถามที่นักศึกษาได้ตอบคำถามที่แสดงความรู้สึกออกมาได้เป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ปัจจัยทางสังคม หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่อาจเป็นต้นเหตุแห่งความเครียด ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ ปัจจัยทางสังคมจะศึกษาเฉพาะความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ และผลการเรียนเท่านั้น

ผลการเรียน หมายถึงความสามารถทางการเรียนของนักศึกษา โดยพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ ผลการเรียนของนักศึกษาจะแบ่งเกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย เป็นดังนี้

- |   |             |
|---|-------------|
| - คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ผลการเรียนอยู่ระดับดีมาก | ได้ 5 คะแนน |
| - คะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.76-2.99 ผลการเรียนอยู่ระดับดี      | ได้ 4 คะแนน |
| - คะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.50-2.75 ผลการเรียนอยู่ระดับปานกลาง | ได้ 3 คะแนน |
| - คะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.00-2.49 ผลการเรียนอยู่ระดับไม่ดี   | ได้ 2 คะแนน |
| - คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 ผลการเรียนอยู่สภาพวิพาทันท์     | ได้ 1 คะแนน |

## 5. ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ปัจจัยทางสังคม กับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษา และสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา

2. การศึกษาปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ จำกัดการศึกษาไว้เฉพาะปัญหาในเรื่องการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว กลุ่มเพื่อน เพื่อนต่างเพศ และการปรับตัวเท่านั้น

3. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาจำกัดไว้เฉพาะนักศึกษา มจร. ที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ภายใต้โครงการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์

## 6. ขอตกลงเบื้องต้น

1. การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดระดับความเครียดของนักศึกษาจากสภาพแวดล้อมที่เขาประสบอยู่ โดยดัดแปลงจากแบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey) ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นชุดนี้ไปทดลองใช้กับนักศึกษามาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ครั้ง ตั้งแต่ปี 2539-2542 โดยพบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดที่ได้ทุกครั้งมีความใกล้เคียงกันดังนี้

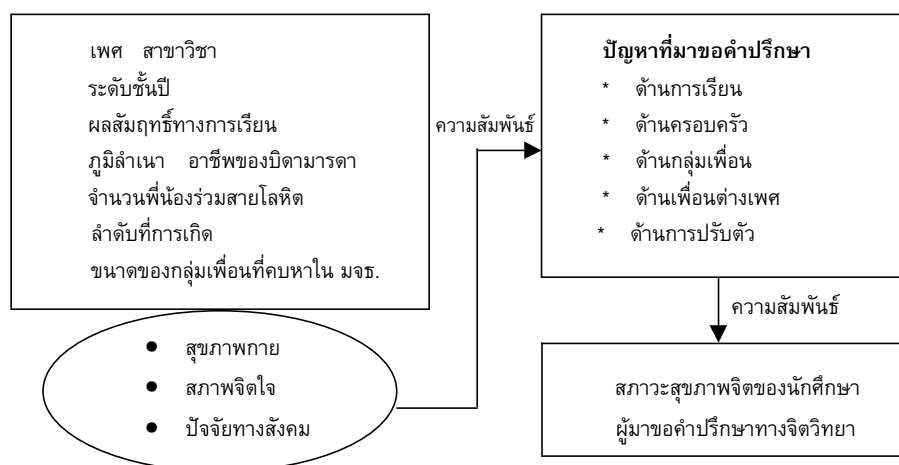
- การสำรวจความเครียดของนักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มจร. เมื่อปี 2539 จำนวน 103 คน มีค่าเฉลี่ย 33.52
- การสำรวจความเครียดของนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มจร. เมื่อปี 2540 จำนวน 127 คน มีค่าเฉลี่ย 33.47
- การสำรวจความเครียดของนักศึกษาโครงการพิเศษ มจร. เมื่อปี 2541 จำนวน 136 คน มีค่าเฉลี่ย 33.72
- การสำรวจความเครียดของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ มจร. เมื่อปี 2542 จำนวน 147 คน มีค่าเฉลี่ย 33.62
- การสำรวจความเครียดของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มจร. เมื่อปี 2542 จำนวน 168 คน มีค่าเฉลี่ย 33.67

จึงแสดงให้เห็นว่าแบบสำรวจชุดนี้มีความเชื่อถือได้ที่จะนำมาใช้ในการสำรวจความเครียดของนักศึกษาผู้มาคำปรึกษาทางจิตวิทยาของการวิจัยครั้งนี้

2. แบบสำรวจความเครียดและแบบสอบถามที่ได้รับจากนักศึกษาในเวลาที่แตกต่างกัน ไม่มีผลแตกต่างกัน

## 7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและประสบการณ์การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแก่นักศึกษา ผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยไว้ดังนี้



## 8. สมมุติฐานการวิจัย

จากการศึกษาของมรรยาท เจริญสุข โสภณ ที่ศึกษาพบว่าปัจจัยด้านกายภาพ จิตใจ และสังคม ของประชาชนในเขตอุตสาหกรรม มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพจิต [6] และจากรายงานปัญหา ที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยาลัยมิชชัน ศูนย์สุขภาพจิต และโรงพยาบาลศรีธัญญา ระหว่างปี 2538-2540 พบว่าปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนิสิต นักศึกษา ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน สุขภาพ อารมณ์ การปรับตัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และอื่นๆ [7] ทำให้ผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานการวิจัยไว้ดังนี้

1. สุขภาพกาย สภาวะจิตใจ และปัจจัยทางสังคม น่าจะสัมพันธ์ทางบวก กับปัญหาที่นักศึกษา มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา
2. นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาในปัญหาที่แตกต่างกัน มีสภาวะสุขภาพจิต แตกต่างกัน

## 9. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาพกาย สภาวะจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษา กับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษา และสภาวะสุขภาพจิต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสมแก่นักศึกษา ที่มาขอคำปรึกษาต่อไป

1) ประชากรเป้าหมาย ได้แก่ นักศึกษาผู้มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ภายใต้โครงการการให้ คำปรึกษาทางจิตวิทยา ของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ จำนวนทั้งหมด 368 คน

2) การสุ่มตัวอย่าง ในการศึกษานี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จากนักศึกษาผู้มาขอคำปรึกษาภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ของสาย วิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ จำนวนร้อยละ 45 ของประชากรเป้าหมาย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 166 คน คิดเป็นร้อยละ 45.10

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 70 ข้อ และ แบบสำรวจความเครียดจำนวน 20 ข้อ สำหรับแบบสำรวจความเครียดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นนี้ เป็นลักษณะการให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนเอง (self-report) โดยดัดแปลงมาจากแบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey) ซึ่งเป็นแบบสำรวจพฤติกรรมที่แสดงออกถึงผลการปรับตัวเมื่อบุคคลได้รับความเครียดจากสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน โดยแบบสำรวจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ จำนวน 3 ข้อ อาการและการแสดงทางร่างกายและจิตใจ เมื่อได้รับความเครียด จำนวน 17 ข้อ ในลักษณะของข้อคำถามปรนัย ทั้งทางบวกและทางลบ โดยมี เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้



(1) คำถามในเชิงบวก จะให้คะแนนสำหรับคำตอบว่า

- “ เคยบ่อยๆ ” เป็น 3 คะแนน  
 “ เคยบางครั้ง ” เป็น 2 คะแนน  
 “ ไม่เคยเลย ” เป็น 1 คะแนน

(2) คำถามในเชิงลบ จะให้คะแนนสำหรับคำตอบว่า

- “ เคยบ่อยๆ ” เป็น 1 คะแนน  
 “ เคยบางครั้ง ” เป็น 2 คะแนน  
 “ ไม่เคยเลย ” เป็น 3 คะแนน

(3) คะแนนต่ำสุดที่ได้คือ 20 คะแนน สูงสุด 60 คะแนน

(4) คะแนนที่ได้จะนำมาเรียงลำดับจากคะแนนสูงสุดไปยังคะแนนต่ำสุด และคะแนนที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย เป็นการบ่งชี้ถึงสภาวะสุขภาพจิตไม่ดี

สำหรับแบบสอบถามด้านสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ปัจจัยทางสังคม และปัญหาที่มาขอคำปรึกษา มีทั้งหมดจำนวน 70 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่าแบบรวม (Summated Rating Scale) ของ Likert [8] ชนิด 5 ช่วง โดยให้คะแนนของการวัดแต่ละช่วงเป็นดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง/มากที่สุด	ให้ค่าคะแนนเป็น 5
เห็นด้วย/มาก	ให้ค่าคะแนนเป็น 4
ไม่มีความเห็น/ปานกลาง	ให้ค่าคะแนนเป็น 3
ไม่เห็นด้วย/น้อย	ให้ค่าคะแนนเป็น 2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง/น้อยที่สุด	ให้ค่าคะแนนเป็น 1

3) การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน : ตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปใช้ค่าสถิติร้อยละ ตอนที่ 2 เป็นการวิเคราะห์สุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาโดยภาพรวม ด้วยค่าสถิติมีซิมิลเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และโดยกำหนดช่วงคะแนนเป็นดังนี้

ช่วงคะแนน	การแปลความหมาย
3.67-5.00	สภาพทั่วไปด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมของนักศึกษา อยู่ในระดับดี
2.34-3.66	สภาพทั่วไปด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมของนักศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง
1.00-2.33	สภาพทั่วไปด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมของนักศึกษา อยู่ในระดับไม่ดี

และหาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษา กับปัญหาที่มาขอคำปรึกษา ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ตอนที่ 3 เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษากับสภาวะสุขภาพจิต โดยใช้สถิติทดสอบ F-test. และทำการทดสอบความแตกต่างในแต่ละกลุ่มเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของเชฟเฟ่ (Scheffe's Method)

## 10. ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลพื้นฐาน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายร้อยละ 58.43 เป็นนักศึกษาหญิงร้อยละ 41.57 โดยร้อยละ 22.39 เป็นนักศึกษาศาขานิติศาสตร์, วิศวกรรมโยธา, วิศวกรรมอุตสาหการ และวิศวกรรมเคมี ร้อยละ 20.89 เป็นนักศึกษาศาขานิติศาสตร์ และวิศวกรรมเครื่องกล, ร้อยละ 17.92 เป็นนักศึกษาศาขานิติศาสตร์ จุลชีววิทยา และวิศวกรรมสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 11.94 เป็นนักศึกษาศาขานิติศาสตร์ วิศวกรรมไฟฟ้า วิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์และโทรคมนาคม และวิศวกรรมระบบควบคุมและเครื่องมือวัด ร้อยละ 10.44 เป็นนักศึกษาศาขานิติศาสตร์วิศวกรรมคอมพิวเตอร์, และต่ำกว่าร้อยละ 10 เป็นนักศึกษาศาขานิติศาสตร์วิศวกรรมเครื่องมือและวัสดุ และนักศึกษาคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ นอกจากนี้ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.25-2.75 และมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด พ่อแม่มีอาชีพค้าขายและรับราชการ มีพี่น้องร่วมสายโลหิตเฉลี่ย 3 คน โดยผู้มาขอคำปรึกษาส่วนใหญ่เป็นลูกคนกลาง และมีกลุ่มเพื่อนที่คบหาอยู่ในมหาวิทยาลัยจำนวน 3-5 คน แต่ไม่มีเพื่อนที่ไว้วางใจได้ในทุกๆ เรื่อง

### 2. สภาพทั่วไปด้านสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์สภาพทั่วไปด้านสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษา ภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาของสายวิชาสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ พบว่านักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาร้อยละ 66.27 มีสุขภาพกายอยู่ในระดับปานกลาง ( $2.34 < \bar{X} < 3.66$ ) ร้อยละ 48.80 มีสภาพจิตใจอยู่ในระดับไม่ดี ( $1.00 < \bar{X} < 2.33$ ) ร้อยละ 46.99 มีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 46.38 อยู่ในระดับต่ำ, ร้อยละ 50.61 มีความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 67.47 มีความสัมพันธ์กับอาจารย์อยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 35.54 มีผลการเรียนอยู่ในระดับไม่ดี ตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 สภาพทั่วไปของนักศึกษาผู้มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา จำแนกตามสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ และผลการเรียน

รายการ	ค่าสถิติ	สภาพทั่วไปของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษา		
		ดี ( $3.67 < \bar{X} < 5.00$ )	ปานกลาง ( $2.34 < \bar{X} < 3.66$ )	ไม่ดี ( $1.00 < \bar{X} < 2.33$ )
สุขภาพกาย	จำนวน	30	110	26
	ร้อยละ	18.07	66.27	15.66
สภาพจิตใจ	จำนวน	9	76	81
	ร้อยละ	5.42	45.78	48.80
ความสัมพันธ์ในครอบครัว	จำนวน	11	78	77
	ร้อยละ	6.63	46.99	46.38
ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน	จำนวน	52	84	30
	ร้อยละ	31.32	50.61	18.07
ความสัมพันธ์กับอาจารย์	จำนวน	18	112	36
	ร้อยละ	10.84	67.47	21.69
ผลการเรียน	จำนวน	53	54	59
	ร้อยละ	31.93	32.53	35.54

### 3. การวิเคราะห์สุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษา จำแนกตามปัญหาที่มาขอคำปรึกษา

ผลการวิเคราะห์สุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของผู้มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาทั้ง 5 กลุ่ม พบว่านักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาด้านการเรียน มีสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.18, 3.29, 3.12, 3.48$  และ  $2.98$ ) แต่มีผลการเรียนไม่ดี ( $\bar{X}=2.06$ ) กล่าวคือสภาพของนักศึกษาในกลุ่มนี้จะเป็นพวกวิถยาทัศน์ หรือเป็นพวกที่มีแต่ระดับคะแนนเฉลี่ยไม่เกิน 2.49

นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาปัญหาด้านครอบครัว พบว่าผลการเรียนอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=3.69$ ) และมีสุขภาพกาย ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.26, 3.17$  และ  $2.79$ ) แต่มีสภาพจิตใจ และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี ( $\bar{X}=2.19$  และ  $1.82$ )

นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาปัญหาด้านกลุ่มเพื่อน พบว่ามีสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผลการเรียน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.47, 2.99, 3.14, 3.16$  และ  $2.87$ ) แต่มีความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนไม่ดี ( $\bar{X}=2.13$ )

นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาปัญหาด้านเพื่อนต่างเพศ พบว่าเป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนดี ( $\bar{X}=4.10$ ) และมีสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.36, 2.94, 3.42$  และ  $2.82$ ) แต่มีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี ( $\bar{X}=2.29$ )

นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาปัญหาด้านการปรับตัว พบว่ามีสุขภาพกาย ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.57, 2.93 และ 2.91) แต่มีสภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และผลการเรียนไม่ดี ( $\bar{X}$ =2.10, 2.33 และ 1.39) ตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ร้อยละและค่าเฉลี่ยของสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษา จำแนกตามลักษณะของปัญหาที่มาขอคำปรึกษา

ปัญหา ที่มาขอคำปรึกษา	จำนวน ร้อยละ	สุขภาพกาย	สภาพจิตใจ	ปัจจัยทางสังคม			
				ครอบครัว	กลุ่มเพื่อน	ผลการ เรียน	อาจารย์
ด้านการเรียน	33 19.87	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.18)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.29)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.12)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.48)	ไม่ดี ( $\bar{X}$ = 2.06)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.98)
ด้านความสัมพันธ์ ภายในครอบครัว	31 18.75	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.26)	ไม่ดี ( $\bar{X}$ = 2.19)	ไม่ดี ( $\bar{X}$ = 1.82)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.17)	ดี ( $\bar{X}$ = 3.69)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.79)
ด้านกลุ่มเพื่อน	30 18.05	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.47)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.99)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.14)	ไม่ดี ( $\bar{X}$ = 2.13)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.16)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.87)
ด้านเพื่อนต่างเพศ	22 13.25	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.36)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.94)	ไม่ดี ( $\bar{X}$ = 2.29)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 3.42)	ดี ( $\bar{X}$ = 4.10)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.82)
ด้านการปรับตัว	26 15.64	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.57)	ไม่ดี ( $\bar{X}$ = 2.10)	ไม่ดี ( $\bar{X}$ = 2.33)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.93)	ไม่ดี ( $\bar{X}$ = 1.39)	ปานกลาง ( $\bar{X}$ = 2.91)

#### 4. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม กับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม กับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา พบว่าสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับปัญหาที่นักศึกษามาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .401, .492 และ .507 ตามลำดับ แสดงว่าสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมที่มากขึ้น จะทำให้นักศึกษามีความเครียดต่อปัญหาที่มาขอคำปรึกษาสูงขึ้น

ด้านความสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปร พบว่าสุขภาพกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับค่อนข้างต่ำกับสภาพจิตใจและปัจจัยทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .211 และ .204 ตามลำดับ และสภาพจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับปัจจัยทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ .512 ตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมกับปัญหา  
ที่นักศึกษาขอคำปรึกษา

ตัวแปร	สุขภาพกาย	สภาพจิตใจ	ปัจจัยทางสังคม	ปัญหาที่ปรึกษา
สุขภาพกาย	1.000			
สภาพจิตใจ	.211**	1.000		
ปัจจัยทางสังคม	.204**	.512***	1.000	
ปัญหาที่ขอปรึกษา	.401***	.492***	.507***	1.000

\*\*P < 0.05

## 5. การเปรียบเทียบสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ในปัญหาแตกต่างกัน

จากการศึกษาสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ขอคำปรึกษา ภายใต้โครงการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ พบว่าสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ขอคำปรึกษาโดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยความเครียดเท่ากับ 35.860 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .414

เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสุขภาพจิตของนักศึกษาที่ขอคำปรึกษา โดยจำแนกตามปัญหาที่ขอคำปรึกษา พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเชฟเฟ้ พบว่านักศึกษาที่ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัวและปัญหาการปรับตัว จะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่ขอคำปรึกษาปัญหาความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามตารางที่ 6-7

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา กับปัญหาที่ขอคำปรึกษา

ปัญหาที่ขอปรึกษา / สภาวะสุขภาพจิต	X (คะแนนเต็ม 60)	S.D.	F	P
* ด้านการเรียน	35.395	.348		
* ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว	36.446	.364		
* ด้านกลุ่มเพื่อน	35.671	.373	4.916	0.032**
* ด้านเพื่อนต่างเพศ	35.526	.401		
* ด้านการปรับตัว	36.266	.413		

\*\*P < 0.05

ตารางที่ 7 การทดสอบความแตกต่างของสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษา ในปัญหาปัญหาที่ต่างกัน โดยวิธีของเซฟเฟ่

สภาพปัญหา	คะแนนเฉลี่ย	การเรียนรู้ ( $\bar{X}=35.395$ )	ความสัมพันธ์ ในครอบครัว ( $\bar{X}=36.446$ )	ความสัมพันธ์ ในกลุ่มเพื่อน ( $\bar{X}=35.671$ )	เพื่อนต่างเพศ ( $\bar{X}=35.526$ )	การปรับตัว ( $\bar{X}=36.266$ )
ด้านการเรียน	35.395	*	1.221	0.334	0.215	1.617
ความสัมพันธ์ ในครอบครัว	36.446		*	0.341	0.254	3.106**
ความสัมพันธ์ ในกลุ่มเพื่อน	35.671			*	1.045	3.415**
เพื่อนต่างเพศ	35.526				*	0.128
การปรับตัว	36.266					*

\*\*p < 0.05

## 11. สรุปและอภิปรายผล

1. ผลจากการศึกษานี้ให้ข้อสังเกตที่น่าสนใจเกี่ยวกับพื้นฐานของนักศึกษาผู้มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3-4 ซึ่งเป็นช่วงของวัยรุ่นตอนปลายย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงเป็นวัยที่ยังต้องการแสวงหาความเป็นอิสระให้กับตัวเอง ในขณะที่ภาวะการควบคุมอารมณ์ต่างๆ ยังไม่มีประสิทธิภาพเท่ากับผู้ใหญ่ จึงมักจะประสบปัญหาด้านการปรับตัว/ความเครียดและด้านอื่นๆ ตลอดเวลา ประกอบกับในวัยนี้เพื่อนจะมีความสำคัญ และมีอิทธิพลอย่างมาก แต่ผลการศึกษาพบว่า ผู้มาขอคำปรึกษาส่วนใหญ่มีเพื่อนน้อยและเพื่อนที่คบหาอยู่ก็ไม่สนิทถึงขั้นที่จะไวใจได้ในทุกๆ เรื่อง จึงทำให้ขาดคนร่วมคิดเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น

นอกจากนี้ ในแง่จิตวิทยาของวัยรุ่นในช่วงวัยนี้ จะมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะให้ตนเองมีความทัดเทียมกับผู้อื่นในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ และผลการเรียน และจะรู้สึกเป็นปมด้อยได้ง่ายถ้ารู้สึกว่าตนเองมีน้อยกว่าคนอื่น แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งเล็กน้อยในสายตาของผู้อื่นก็ตาม [9] ซึ่งผลการศึกษาพบว่าผู้มาขอคำปรึกษาส่วนใหญ่มีสถานภาพในทุกด้านดังกล่าวอยู่เพียงระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ และเมื่อวิเคราะห์ลงไปถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัว พบว่าผู้มาขอคำปรึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด และเป็นลูกลำดับคนกลางๆ ซึ่ง Adler [10] ได้ศึกษาในเรื่องลำดับที่เกิดของลูก และได้กล่าวถึงลูกคนกลางไว้ว่า ลูกคนกลางมักจะเป็นคนที่ปรับตัวยาก เนื่องจากเป็นลูกที่มักถูกพ่อแม่มองข้ามไป จึงได้พยายามแสวงหาความรัก/ความชื่นชมจากคนที่อยู่นอกสังคมครอบครัว ทำให้เขามีภาวะความเก็บกดสูง

2. สภาพทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีสุขภาพกายอยู่ในระดับปานกลาง แต่สภาพจิตใจอยู่ในระดับต่ำ/ไม่ดี นอกจากนี้ยังพบว่าความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และความสัมพันธ์กับอาจารย์ก็อยู่เพียงระดับปานกลางเท่านั้น ในขณะที่ผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำแสดงให้เห็นว่าโดยภาพรวมแล้ว นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษา มักเป็นกลุ่มที่มีสภาพจิตใจและผลการเรียนไม่ดี ประกอบกับมีปัจจัยด้านอื่นๆ ไม่เอื้อต่อสภาวะจิตใจของนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน และอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ด้วยเหตุนี้เมื่อพวกเขามีปัญหาเกิดขึ้น จึงมีภาวะความเครียดสูงว่าคนทั่วไป จนต้องหาทางออกด้วยการมาพบอาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา (counselor) เพื่อลดภาวะความคับข้องใจลง

3. เมื่อทำการวิเคราะห์สุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคมของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาทั้ง 5 กลุ่ม พบว่านักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาด้านการเรียน จะเป็นกลุ่มที่มีผลการเรียนไม่ดี กล่าวคือสถานภาพของนักศึกษาในกลุ่มนี้จะเป็นพวกอยู่ในสภาพวิथाทัณฑ์หรือไม่ก็เป็นพวกที่มีแต่ระดับคะแนนเฉลี่ยไม่เกิน 2.49 สำหรับนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จะเป็นกลุ่มที่มีสภาพจิตใจและความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี ส่วนนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน จะเป็นกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนไม่ดีนัก นอกจากนี้นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ พบว่าเป็นกลุ่มที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ในทำนองเดียวกันนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาด้านการปรับตัว จะเป็นกลุ่มที่มีสภาพจิตใจ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และผลการเรียนไม่ดี ผลการวิจัยนี้จึงแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาเป็นกลุ่มที่น่าจะมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางจิตด้วยภาวะความเครียดของปัญหาต่างๆ ได้ง่ายกว่านักศึกษาทั่วไป

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม กับปัญหาที่นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษา พบว่าสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับปัญหาที่นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ว่า “สุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัญหาที่นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัญหาทางสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม ถ้ามีมากขึ้น จะทำให้นักศึกษามีความเครียดต่อปัญหาที่มาขอคำปรึกษาสูงขึ้น

5. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่มาขอคำปรึกษากับสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ผลการวิจัยนี้พบว่ามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการเชฟเฟ่ พบว่านักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัวและปัญหาการปรับตัวจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาด้านกลุ่มเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยเฉพาะข้อ 2 ที่ว่า “นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาในปัญหาที่แตกต่างกัน มีสภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน”

## 12. สรุป

ผลการวิจัยนี้ พบว่าสุขภาพกาย สภาพจิตใจ และปัจจัยทางสังคม มีความสัมพันธ์กับปัญหาที่นักศึกษาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา และนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัว และปัญหาการปรับตัว จะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาด้านกลุ่มเพื่อน นอกจากนี้ นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยภาพรวม มีสภาพจิตใจและผลการเรียนไม่ดี จึงเป็นการบ่งชี้ได้ว่า นักศึกษากลุ่มนี้มีความเสี่ยงต่อการเสียสมดุลทางจิตใจด้วยภาวะความเครียดของปัญหาต่างๆ ได้ง่าย

## 13. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. จากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาในครอบครัว ปัญหาเพื่อนต่างเพศและปัญหาการปรับตัว จะมีปัจจัยทางด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาในระดับลึก เพื่อจะได้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามีปัญหาเรื่องการปรับตัว และการอยู่ร่วมกันในสังคมกับเพื่อนต่างเพศได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้อาจารย์หรือผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาสามารถให้คำแนะนำหรือช่วยเหลือนักศึกษาได้ถูกต้องและเหมาะสม

2. ควรมีการศึกษาวิจัยสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ในปัญหาอื่น ๆ อาทิ พฤติกรรมเบี่ยงเบน ความวิตกกังวล เพื่อช่วยให้อาจารย์หรือผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจในตัวนักศึกษาได้ดียิ่งขึ้น และทำให้การให้บริการคำปรึกษาทางจิตวิทยาแก่นักศึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## 14. ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

1. จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยภาพรวมมีสภาพจิตใจไม่ดี กล่าวคือเป็นคนที่มีความรู้สึกต่อความนิยมนับถือและคุณค่าแห่งตนต่ำ แต่มีความขัดแย้งต่อตนเอง และความคับข้องใจสูง ดังนั้นกลวิธีที่จะพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักศึกษากลุ่มนี้ จะต้องเป็นการสร้างเสริมให้นักศึกษารักและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ รวมทั้งสามารถควบคุมอารมณ์และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีคุณภาพ

2. เนื่องจากนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา มักเป็นผู้ที่มีปัญหาด้านจิตใจ และด้านการปรับตัว ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือนักศึกษากลุ่มนี้ ผู้บริหารและคณาจารย์จะต้องคำนึงถึงความละเอียดอ่อนทางด้านจิตใจของนักศึกษาเป็นประการสำคัญ เริ่มตั้งแต่สถานที่ที่จะใช้เป็นที่ให้คำปรึกษา จะต้องทำให้นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษารู้สึกปลอดภัยต่อการพูดคุย โดยเฉพาะบุคลิกภาพ ประสพการณ์และความเชี่ยวชาญของผู้ให้คำปรึกษา ล้วนแต่มีผลต่อความรู้สึกและการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้โครงการการให้คำปรึกษา



ทางจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยจะบรรลุผลในการช่วยเหลือนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใดนั้น จึงขึ้นอยู่กับผู้บริหารจะให้ความสำคัญต่อบัจจัยดังกล่าวข้างต้นเพียงใด

## 15. เอกสารอ้างอิง

1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี คณะศิลปศาสตร์ สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 2538, *โครงการจัดตั้งการให้บริการคำปรึกษาทางจิตวิทยา*, หน้า 2.
2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี คณะศิลปศาสตร์ สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 2542, *สรุปความก้าวหน้าโครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2538-2542*, หน้า 3-5.
3. ริเรื่องรอง รัตนีไสลกุล, 2543, *รายงานผลการประเมินโครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา*, เสนออธิการบดีในที่ประชุมเรื่องปัญหาและอุปสรรคของโครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา สายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, วันที่ 18 สิงหาคม 2543.
4. Neuman, Betty, 1982, *The Nneuman System Model*, Connecticut : Appleton-Century Crofts, pp. 24-25.
5. Macmillan, A. M., 1957, "The Health Opinion Survey : Technique for Estimating the Prevalence of Psychoneurotic and Related Types of Disorder in Community," *Psychological Reports* 3, pp. 325-339.
6. มรรยาท เจริญสุข โสภณ, 2532, *ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง ปัจจัยด้านกายภาพจิตใจ และสังคม กับสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในเขตอุตสาหกรรมภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย*, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, หน้า 14.
7. พรธณวิภา บรรณเกียรติ, 2541, *การพัฒนาสุขภาพจิตนิสิตนักศึกษาโดยการสอนทักษะชีวิต : เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน*, การประชุมระดับชาติครั้งที่ 2 "บัณฑิตไทยในอุดมคติ" วันที่ 15-16 พฤษภาคม 2541, อาคารเฉลิมพระบารมี 50 ปี, กรุงเทพฯ, หน้า 297.
8. Likert, R., 1970. *A Technique for the Measurement of Attitudes*. In. G.F. Summers (Ed.), *Attitude Measurement*, Rand McNally & Company, Chicago.
9. ศิริวรรณ เกษมศานต์กิตติการ, 2539, *ศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น*, สมาคมศิษย์เก่าวิศวกรรมชลประทานในพระบรมราชูปถัมภ์, กรุงเทพฯ, หน้า 54.
10. Adler, A., 1931. "Characteristics of the First, Second, Third Child" *Children* 1928, 14 and 52. Quoted in H.E. Jones, *Order of Birth in Relation to the Development of the Child*, in C. Murchison (Ed.) *A Handbook of Child Psychology*, Chark University Press, Worcester, Massachusetts.