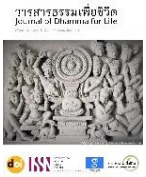
วารสารธรรมเพื่อชีวิต
JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE
ISSN: 2822-048X
https://soo8. tci-thaijo. org/index. php/dhammalife/index



Original Research Article

Mental Health and Self Esteem in Undergraduate Students at Faculty of Education, Suan Dusit University

ภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Natchaya Kijrungroj[1]*

ณัฐชญา กิจรุ่งโรจน์[1]*

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. **Natchaya Kijrungroj**[1]
ณัฐชญา กิจรุ่งโรจน์[1]
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์
Chulalongkorn University, Thailand.
Email: natchayakitrungrot@gmail.com

คำสำคัญ:
ภาวะสุขภาพจิต; ความวิตกกังวล; ความเครียด; ภาวะซึมเศร้า; การเห็นคุณค่าในตนเอง

Keywords:
Mental health Status; Anxiety; Stress; Depression; Self-esteem

Article history:
Received : 15/06/2024
Revised: 19/07/2024
Accepted: 13/12/2024
Available online: 17/03/2025

ABSTRACT

This present study is aimed to study the mental health and self-esteem of undergraduate students in the Faculty of Education, Suan Dusit University, and to study correlation between personal factors and mental health and also self-esteem. The sample group was 189 students which Stratified sampling was used in this research. There were 3 questionnaires that have been used as a research tool for collecting data: personal data questionnaire, DASS-21, and Self-esteem questionnaire (Rosenburg,1965) all in Thai version. Statistics were used for data analysis which consist of mean, standard deviation, percentage, maximum and minimum values. Also, this research included data analysis of differences in mean score values, Pearson correlation coefficient analysis, and Linear regression analysis. The results of the study found that most of the sample had a moderate self-esteem score and the average of total score of self-esteem was 49.25. The mean of depression scores, anxiety score and stress score were as 57.1, 38.1, and 63 percent, respectively. The factors that had the correlation with self-esteem were total score of understanding the children's perspective, relationship with instructors and parents. Next, the factors that had the correlation with depressions were relationship with instructors, relationship with parents , Student classification,After graduation,you will work as a preschool teacher or primary school teacher and Satisfaction during styding in the Faculty of Education, Suan Dusit University, compared to the first day of study. Moreover, the factors that had the correlation with anxity were relationship with instructors, relationship with parents, relationship with friends, Your dream job is in line with the job

How to Cite:
Kijrungroj, N. (2025). Mental Health and Self Esteem in Undergraduate Students at Faculty of Education, Suan Dusit University. *Journal Dhamma for Life, 31*(1), 316-329.

you want to do now. And Underlying disease .Lastly, the factors that had the correlation with stress were relationship instructors and relationship with parents.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะสุขภาพจิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กลุ่มตัวอย่างของวิจัยคือ นักศึกษาปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จำนวน 189 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด (DASS-21) และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยคะแนน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ ค่ามากที่สุดและค่าน้อยที่สุด วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย วิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยค่าเฉลี่ยคะแนนรวมของการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยคือ 49.25 มีค่าเฉลี่ยคะแนนของภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดอยู่ในระดับปกติ คิดเป็นร้อยละ 57.1 , 38.1 และ 63 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ มุมมองความเข้าใจต่อเด็ก ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ และ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ชั้นปีที่กำลังศึกษา เมื่อเรียนจบจะประกอบอาชีพครูปฐมวัยหรือครูประถมศึกษา และ ความพึงพอใจระหว่างที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เทียบกับวันแรกเข้า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ความสัมพันธ์กับเพื่อน อาชีพที่ใฝ่ฝันตรงกับอาชีพที่อยากจะทำในปัจจุบัน และ โรคประจำตัว และ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง

บทนำ

ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทและมีความสำคัญทางการศึกษา เนื่องจากเป็นทั้งต้นทางแห่งการพัฒนาคนและเป็นต้นแบบให้กับผู้เรียน ครูที่มีคุณภาพสามารถบ่มเพาะให้ผู้เรียนเป็นบุคคลที่ดีทั้งการศึกษา และทักษะการใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมครบถ้วน รวมถึงทำให้เป็นประชากรโลกที่มีคุณภาพ ดังนั้น หากประเทศต้องการพัฒนาบุคคลอันเป็นอนาคตของชาติ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความสำคัญกับการผลิตครู การปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรให้มีคุณภาพที่ได้มาตรฐาน การปฏิรูปกลไกและระบบการผลิต คัดกรอง รวมทั้งพัฒนาผู้ประกอบวิชาชีพครูและอาจารย์ เพื่อให้ได้ครูที่มีคุณภาพตามความต้องการของประเทศ มีจิตวิญญาณของความเป็นครู และมีความรู้ความสามารถที่แท้จริง การพัฒนามนุษย์เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศ เพราะมนุษย์เปรียบเสมือนทรัพยากรที่มีคุณค่า ที่ควรได้รับการพัฒนาให้เกิดคุณภาพ เป็นแรงผลักดันให้ประเทศมีความก้าวหน้าสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ การพัฒนาคุณภาพของมนุษย์นั้นควรคำนึงถึงความสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (โสภาวดี บุญยฤทธิกิจ,2546) ดังนั้นแล้วการพัฒนาครูผู้เป็นผู้สร้างอนาคตของชาติ ก็มีความสำคัญเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาและให้ความสำคัญกับ ครูผู้สอนเด็กในระดับปฐมวัยและประถมศึกษา เนื่องจากจะต้อง

วางรากฐานที่มั่นคงต่อการเติบโตของเด็กหากครูมีความไม่พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและที่สำคัญคือจิตใจ ก็อาจจะนำไปสู่ปัญหาการปรับตัวของผู้เรียนซึ่งอาจจะได้รับผลกระทบที่ตามมาเพราะครูปฐมวัยและครูประถมการศึกษานั้นไม่เพียงแต่อบรมสั่งสอนเท่านั้นแต่ต้องดึกศักยภาพในทุกด้านให้เกิดความเข้าใจตนเองและสร้างความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

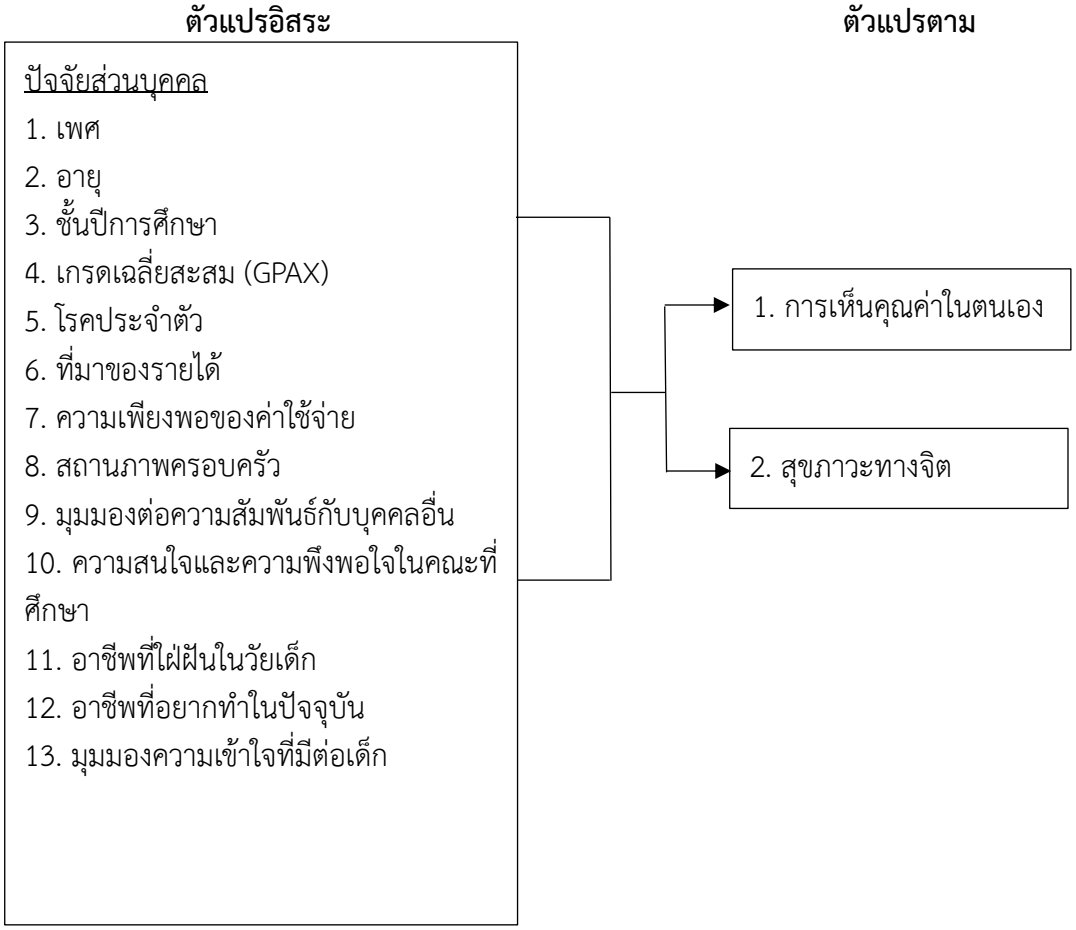
โดยในการศึกษาการวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ หลักสูตรปฐมวัยและหลักสูตรประถมศึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เนื่องจากการสร้างคุณลักษณะการเป็นครูในช่วงก่อนที่จะออกไปประกอบอาชีพครูให้กับเด็กในวัยเริ่มต้นจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ ครู หากครูไม่มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจ อา จนำไปสู่ปัญหาการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตได้ เพราะครูปฐมวัยและครูประถมศึกษาไม่เพียงแต่อบรมสั่งสอนผู้เรียนในวัยเริ่มต้นเท่านั้น แต่ยังต้องดึงศักยภาพในทุกด้านให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเองและสร้างความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาดังกล่าว นอกจากจะเป็นการเตรียมความพร้อมนักศึกษาผู้ที่จะประกอบอาชีพครูในอนาคตแล้ว ยังทำให้ทราบถึงปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาและปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เพื่อให้หน่วยงานทางการศึกษา คณาจารย์ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นแนวทางในการรับมือหรือป้องกันภาวะอันเกิดจากสุขภาพจิตที่อาจนำสู่เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ทั้งนี้ เพื่อให้นักศึกษาคณะครุศาสตร์ได้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาคนด้วยการสร้างอนาคตให้กับประเทศชาติต่อไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง มาเป็นขอบข่ายของการวิจัย ซึ่งให้ความหมายภาวะสุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สังคม และบุคคลที่เกี่ยวข้อง ตระหนักรู้ในตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น โดยแบ่งเป็น 3 ด้านได้แก่ ภาวะซึมเศร้า หมายถึงเป็นภาวะอารมณ์ที่ผิดปกติ การตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบ เป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจ บุคคลมักจะมีอาการหดหู่ เศร้าเบื่อหน่าย มากกว่าปกติ เกิดความรู้สึกท้อแท้และหมดหวัง มีการตำหนิตนเอง มองโลกในแง่ร้าย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ นาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป ความเครียด ภาวะอารมณ์ที่ไม่สบายใจหรือกังวล เนื่องจากมีสิ่งมากระตุ้นส่งผลให้รู้สึกถึงความไม่ปลอดภัยหรือรู้สึกถึงอันตรายต่อตนเอง เกิดความไม่สมดุลกับตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม และตอบสนองออกมาจากร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม และความวิตกกังวล หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะที่รู้สึกไม่สุขสบาย ซึ่งเป็นพื้นฐานอารมณ์ของมนุษย์ที่เกิดจากการคุมคามหรือได้รับตัวกระตุ้นทำให้บุคคลประเมินเหตุการณ์นั้นเกินจริงเกิดการรบกวนความรู้สึกภายในใจ

ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น มีผู้ศึกษาและกล่าวถึงแนวคิดของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้หลายท่าน เช่น Maslow (1986) แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกได้ 2 ประเภท ได้แก่ 1)รับรู้คุณค่าของตนเอง การยอมรับตระหนักรู้ และกำหนดคุณค่าของตนเอง อย่างการมีจุดเด่น ผลลัพธ์ของความพยายามที่เหมาะกับต่อสภาวะการณ์ต่าง ๆ การบรรลุสิ่งที่หวัง มีความศรัทธา ไม่พึ่งพาใคร และมีอิสระเสรี กับ 2) ตัดสินการมีคุณค่าจากบุคคลอื่น อาทิ การเป็นที่รู้จัก การมีตัวตนเพราะได้รับการยอมรับหรือความสนใจ มีเกียรติยศ มีสถานะ มีอำนาจมากกว่าคนอื่น มีความสำคัญ มีเกียรติศักดิ์ในตนเอง เป็นที่รักและชื่นชอบของบุคคลอื่น ส่วน

Coopersmith (1981) แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1)องค์ประกอบภายในตนเอง เป็นเอกลักษณ์ของคนที่ทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นและตระหนักรับรู้คุณค่าของตัวเอง เช่น สภาพทางกายหรือกายภาพ ความสามารถ สภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนบุคคล และความทะเยอทะยาน กับ 2) องค์ประกอบภายนอกตนเอง หมายถึง ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมรอบข้าง เป็นผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่างกันไป เช่นความสัมพันธ์กับครอบครัว โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพของตัวบุคคลในสังคมและ เพื่อน



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) โรคประจำตัว ที่มาของรายได้ ความเพียงพอในการใช้จ่าย สถานภาพครอบครัว มุมมองต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสนใจและความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา อาชีพที่ใฝ่ฝันในวัยเด็ก อาชีพที่อยากทำในปัจจุบัน และมุมมองความเข้าใจที่มีต่อเด็ก กับภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา และ หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ในปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งหมด 329 คน

กลุ่มตัวอย่าง มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิตามแต่ละชั้นปี และทำการสุ่มอย่างง่าย กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางทาโร่ ยามาเน่ ที่ระดับความคลาดเคลื่อน 0.05 ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา จำนวน 98 คน และ หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย 102 คน รวมเป็น 200 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 1 ฉบับโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

2.1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาให้ผู้

ที่เข้าร่วมการวิจัยเลือกตอบ ซึ่งจะประกอบไปด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว จำนวน 13 ข้อ คำถาม ได้แก่เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) โรคประจำตัว ที่มาของรายได้ ความเพียงพอในการใช้จ่าย สถานภาพครอบครัว มุมมองต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสนใจและความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา อาชีพที่ใฝ่ฝันในวัยเด็ก อาชีพที่อยากทำในปัจจุบัน และมุมมองของความเข้าใจที่มีต่อเด็ก

2.2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด (DASS-21) เป็น

แบบสอบถามประเมินระดับอารมณ์ด้านลบของตนเอง 3 ด้านได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ในช่วง 2 สัปดาห์ ที่ผ่านมา ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 21 ข้อ แบ่งเป็นคำถามที่ใช้วัดภาวะซึมเศร้า 7 ข้อ ความวิตกกังวล 7 ข้อ และความเครียด 7 ข้อ (กรมสุขภาพจิต ,2542)

โดย เครื่องมือมีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) ของคะแนนรวมสุขภาวะทางจิตเท่ากับ 0.949 ในด้านภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 0.82 ความวิตกกังวล เท่ากับ 0.78 และความเครียด เท่ากับ 0.69

2.3) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง Self-Esteem Scale, SES ของ Rosenberg (1965) ที่ได้รับการพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัคนางค์ มณีศรี (2560) มีทั้งหมด 10 ข้อกระทง เป็นข้อความทางบวก 5 ข้อและข้อความทางลบ 5 ข้อ ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินบนมาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 7 ช่วง ว่าตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบเพียงใด เครื่องมือมีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) ของการเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ 0.794

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยผู้วิจัยทำการศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสารต่างๆ จัดทำหนังสือรับรองจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงคณะกรรมการจริยธรรมของคณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูล เลขที่โครงการ IRB No. 0236/66 แล้วทำการยื่นหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลต่อคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทดลองเครื่องมือ

โดยการนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มย่อย คือ นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา และ หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จำนวน 30 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด (DASS-21) และ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นมาตรวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ในรูปแบบออนไลน์ เพื่อประเมินคุณภาพเครื่องในกลุ่มเป้าหมาย และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัย ที่คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ในเดือนพฤศจิกายน โดยติดต่อผู้ประสานงานในการเก็บข้อมูล หลังจากนั้นจึงตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์และนำข้อมูลที่ได้มาคิดคะแนนและทำการวิเคราะห์ต่อไป

4.การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้มีดังนี้

4.1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามากสุดและค่าน้อยสุด ในการหาข้อมูลเพื่ออธิบายถึงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

4.2) สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้ Independent T-test เพื่อศึกษาความแตกต่างกันระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวล โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ($p<0.05$)

4.3) การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Correlation) ใช้หาความสัมพันธ์ของค่าคะแนนมุมมองของนักศึกษาต่อความเข้าใจพฤติกรรม พัฒนาการ รวมถึงการสื่อสารของเด็กนักเรียนวัยปฐมวัยหรือประถมศึกษา คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนสุขภาวะทางจิต คะแนนภาวะซึมเศร้า คะแนนความวิตกกังวล และคะแนนความเครียดโดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ($p < 0.05$) ซึ่งพิจารณาโดยเกณฑ์การแปลผลความสัมพันธ์ของค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสามารถแปลผลได้ 5 ระดับดังนี้ (Hinkle, William and Stephen,1998)

4.4) การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น (Linear Regression Analysis) เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะสุขภาพจิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับน้อยกว่า 0.05 ($p<0.05$)

ผลการวิจัย

การศึกษาสุขภาวะทางจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 200 คน เมื่อคัดกรองข้อมูลเบื้องต้นพบการตอบข้อมูลที่มีลักษณะผิดปกติ นั่นคือ การเลือกตอบตัวเลือกเดียวกันในทุกข้อคำถาม จำนวน 11 คน จึงทำการคัดออกก่อนนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ คงเหลือจำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสิ้น 189 คน โดยการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิต การเห็นคุณค่าในตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของผลคะแนนสุขภาวะทางจิต จากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด (DASS-21) และคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (n=189)

	Mean	**S.D.**	**Min**	**Max**
คะแนนสุขภาวะทางจิต	17.2	11.89	1	52
คะแนนภาวะซึมเศร้า	4.94	4.41	0	19
คะแนนความวิตกกังวล	5.69	4.24	0	19
คะแนนความเครียด	6.58	4.14	0	17
การเห็นคุณค่าในตนเอง	49.25	10.75	16	70

จากตารางที่ 1 พบว่าคะแนนรวมของสุขภาวะทางจิตมีค่าเฉลี่ยคือ 17.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 11.89 คะแนนภาวะซึมเศร้ามีค่าเฉลี่ยคือ 4.94 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 4.41 คะแนนรวมของความวิตกกังวลมีค่าเฉลี่ยคือ 5.69 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 4.24 คะแนนของความเครียดมีค่าเฉลี่ยคือ 6.58 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 4.14 และคะแนนรวมของการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยคือ 49.25 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 10.75

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของช่วงคะแนนภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด จากแบบประเมินภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด (DASS-21) (n=189)

	ช่วงคะแนน	**จำนวน**	**ร้อยละ**
ภาวะซึมเศร้า			
ปกติ (Normal)	0-4	108	57.1
ระดับเล็กน้อย (Mild)	5-6	22	11.6
ระดับปานกลาง (Moderate)	7-10	36	19
ระดับรุนแรง (Severe)	11-13	11	5.8
ระดับรุนแรงมาก (Extremely severe)	14 ขึ้นไป	12	6.3
ความวิตกกังวล			
ปกติ (Normal)	0-3	72	38.1
ระดับเล็กน้อย (Mild)	4-5	40	21.2
ระดับปานกลาง (Moderate)	6-7	22	11.6
ระดับรุนแรง (Severe)	8-9	19	10.1
ระดับรุนแรงมาก (Extremely severe)	10 ขึ้นไป	36	19
ความเครียด			
ปกติ (Normal)	0-7	119	63

ระดับเล็กน้อย (Mild)	8-9	24	12.7
ระดับปานกลาง (Moderate)	10-12	25	13.2
ระดับรุนแรง (Severe)	13-16	20	10.6
ระดับรุนแรงมาก (Extremely severe)	17 ขึ้นไป	1	6

จากตารางที่ 2 พบว่า ส่วนใหญ่มีคะแนนของภาวะซึมเศร้าระดับปกติ (Normal) จำนวน 108 คน (ร้อยละ 57.1) คะแนนความเครียดระดับปกติ จำนวน 119 คน (ร้อยละ 63) คะแนนวิตกกังวลระดับปกติ จำนวน 72 คน (ร้อยละ 38.1) แต่เป็นที่น่าสังเกตุว่ามีนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในระดับรุนแรงมาก (Extremely Severe) จำนวน 36 คน (ร้อยละ 19)

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับภาวะสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น (Linear Regression) ระหว่างตัวแปรอิสระและการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธี Stepwise (n=189)

	Unstandardized Coefficients	**Standard Error.**	**t**	**p**	**95.0% Confidence Interval for B**	
					Lower Bound	**Upper Bound**
1.ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและการเห็นคุณค่าในตนเอง						
(Constant)	14.897	5.177	2.877	0.004*	4.683	25.110
ผลคะแนนรวมของมุมมองของนักศึกษาต่อความเข้าใจพฤติกรรมพัฒนาการ รวมถึงการสื่อสารของเด็กนักเรียนวัยปฐมวัยหรือประถมศึกษา	1.934	0.401	4.821	<0.001*	1.142	2.725
ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์	6.833	2.249	3.038	0.003*	2.396	11.271
ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง	6.496	3.071	2.115	0.036*	0.438	12.555
2.ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและภาวะซึมเศร้า						
(Constant)	17.393	2.073	8.391	<0.001*	13.303	21.483
ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์	-3.920	1.018	-3.851	<0.001*	-5.928	-1.912

ชั้นปีที่กำลังศึกษา	-1.156	0.616	-1.876	0.062	-2.371	0.060
เมื่อเรียนจบจะประกอบอาชีพครูปฐมวัยหรือครูประถมศึกษา	-2.477	1.136	-2.181	0.030*	-4.718	-0.236
ความพึงพอใจระหว่างที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยสวนดุสิตเทียบกับวันแรกเข้า	-4.043	1.702	-2.375	0.019*	-7.402	-0.684
ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง	-2.556	1.252	-2.042	0.043*	-5.026	-0.086
3.ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและความวิตกกังวล						
(Constant)	8.630	1.790	4.822	<0.001*	5.099	12.162
ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์	-1.980	1.017	-1.947	0.053	-3.987	0.026
ความสัมพันธ์กับเพื่อน	-3.218	1.268	-2.538	0.012*	-5.719	-0.717
อาชีพที่ใฝ่ฝันตรงกับอาชีพที่อยากจะทำในปัจจุบัน	-1.253	0.583	-2.148	0.033*	-2.403	-0.102
โรคประจำตัว	2.249	1.096	2.052	0.042*	0.086	4.411
4.ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและความเครียด						
(Constant)	12.130	1.325	9.152	<0.001*	9.515	14.744
ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์	-2.918	0.913	-3.196	0.002*	-4.719	-1.117
ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง	-3.158	1.251	-2.525	0.012*	-5.626	-0.691

p<.05*

จากตารางที่ 3 เมื่อวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น (Linear Regression) ระหว่างตัวแปรต้นและการเห็นคุณค่าในตนเองหลังควบคุมตัวแปรอื่นๆ พบว่า ผลคะแนนรวมของมุมมองของนักศึกษาต่อความเข้าใจพฤติกรรมพัฒนาการ รวมถึงการสื่อสารของเด็กนักเรียนวัยปฐมวัยหรือประถมศึกษา มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อผลคะแนนรวมของมุมมองของนักศึกษาต่อ

ความเข้าใจพฤติกรรม พัฒนาการ รวมถึงการสื่อสารของเด็กนักเรียนวัยปฐมวัยหรือประถมศึกษาเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะส่งผลให้ค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น 1.934 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้าและความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อความสัมพันธ์กับครูอาจารย์เพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะส่งผลให้ค่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น 6.833 คะแนน ส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าลดลง 3.920 คะแนน และความเครียดลดลง 2.918 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความสัมพันธ์กับผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกันกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้าและความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อความสัมพันธ์กับผู้ปกครองเพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น 6.496 คะแนน ภาวะซึมเศร้าลดลง 2.556 คะแนน และความเครียดลดลง 3.158 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อเรียนจบจะประกอบอาชีพครูปฐมวัยหรือครูประถมศึกษา (t=-2.181, p=.030) มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาที่เรียนจบจะไม่ประกอบอาชีพครูปฐมวัยหรือครูประถมศึกษาเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าลดลง 2.477 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความพึงพอใจระหว่างที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตเทียบกับวันแรกเข้า (t=-2.375, p=.019) มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อความพึงพอใจระหว่างที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตเทียบกับวันแรกเข้าเพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าลดลง 4.043 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อความสัมพันธ์กับเพื่อนเพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลง 3.218 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=-2.538, p=0.012)

อาชีพที่ใฝ่ฝันตรงกับอาชีพที่อยากจะทำในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่ออาชีพที่ใฝ่ฝันตรงกับอาชีพที่อยากจะทำในปัจจุบันเพิ่มขึ้น 1 คะแนนจะส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลง 1.253 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=-2.148, p=0.033)

โรคประจำตัว มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาที่มีโรคประจำตัวเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น 2.249 คะแนนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=2.052, p=0.042)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปกติ มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียดอยู่ในระดับปกติรวมไปถึงการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผลคะแนนรวมของสุขภาวะทางจิตกับผลคะแนนรวมของภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียดมีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมากไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลคะแนนรวมของการเห็นคุณค่าในตนเองกับผลคะแนนรวมของสุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลางไปในทิศทางตรงกันข้ามกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่ง WHO (2021) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตว่าสุขภาพจิตเป็นสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานและมีความสำคัญมากต่อการ

พัฒนาบุคคล สังคม และสภาพแวดล้อม เป็นสภาวะความเป็นอยู่ทางจิตใจที่บุคคลสามารถนำมาใช้ในการจัดการและรับมือกับความเครียดของชีวิต รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และมีส่วนช่วยในการส่งต่อถึงสังคมที่ตนอยู่ได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี สร้างความสัมพันธ์ และกำหนดทิศทางของสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ สอดคล้องกับการวิจัยของพัชญา คชศิริพงศ์และคณะ (2561) ที่ทำการสำรวจและเก็บข้อมูลปัญหาสุขภาพจิตและความรู้สึกถึงคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต โดยวิเคราะห์เชิงเทียบกับภาวะสุขภาพจิต และได้ค้นหาถึงเหตุแห่งภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มนักศึกษา พบว่า ปัจจัยทำนายต่อปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในเรื่องการค้นหาค่าของตัวเอง คะแนนประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองและปัญหาสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบที่ระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์และมุมมองความเข้าใจที่มีต่อเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **Coopersmith** (1981) ที่ให้คำนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การพิจารณาตัดสินของคนนั้น ๆ ที่ให้คะแนนตัวเองหรือประเมินค่าตัวเอง เห็นถึงทัศนคติรวมทั้งขอบเขตที่มีกับความเชื่อของตนในการเข้าใจและยอมรับหรือไม่ยอมรับในตัวเอง ซึ่งความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างครอบครัว ครู หรือเพื่อน มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนของภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับปกติ (**Normal**) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์และผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อนักศึกษามีความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ผู้ปกครองและเพื่อนเพิ่มขึ้น ภาวะซึมเศร้าก็จะลดลง โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ เกวลี ชัยสุวรรรรักษ์ และคณะ (2563) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นมัธยมศึกษาที่มีประสบการณ์ข่มเหงรังแกบนโลกไซเบอร์ r พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าได้แก่ ระดับความช่วยเหลือทางสังคม ครอบครัว เพื่อนและบุคคลพิเศษต่ำทั้งหมดสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าที่สูงขึ้น

ความพึงพอใจระหว่างที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตเทียบกับวันแรกเข้า มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมไปถึงพบว่าเมื่อเรียนจบจะประกอบอาชีพครูปฐมวัยหรือครูประถมศึกษามีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธนาวุฒิ สิงห์สถิต (2565) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เพศสภาพและสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มคณะที่เรียนและความชอบในสาขาวิชาเรียนน้อยถึงน้อยมาก โดย 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างมีอาการซึมเศร้า ดังนั้นปัจจัยที่สัมพันธ์กับอาการทางสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ กลุ่มคณะความชอบในสาขาที่เรียน และสุขภาวะทางสังคม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนของความวิตกกังวลอยู่ในระดับปกติ (**Normal**) แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความวิตกกังวลที่อยู่ในระดับรุนแรงมาก (**Extremely Severe**) คิดเป็นร้อยละ 19 ซึ่งถือว่าสูง อาจจะเป็นเพราะความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ เป็นความไม่สบายใจ หวาดหวั่น กระวนกระวายใจ ที่เกิดจากการถูกคุมคามต่อความมั่นคงของบุคคลนั้น ถือเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์กล่าวโดยตฏิลา จำปาวัลย์ รวมถึงรัตนาภรณ์ ชูทอง และคณะ (2561) กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวล คือ ภาวะที่รู้สึกไม่สุขสบาย วิตก เครียด หวาดหวั่น ที่รุนแรงมากเกินไปและมีความต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจจะส่งผลต่อสุขภาพกายและประสิทธิภาพในการทำงาน เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า อาชีพที่ใฝ่ฝันตรงกับอาชีพที่อยากจะทำในปัจจุบันมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้าม

กับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากแนวคิดของ Beck (1972) การเกิดความวิตกกังวลที่เน้นไปที่ความคิดมากกว่าแรงกดดันจากภายนอก เมื่อบุคคลให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นการทำให้สภาพการณ์ที่อาจจะไม่ได้มีความร้ายแรงกลายเป็นสภาพที่กดดันมากยิ่งขึ้น โดยบุคคลประเมินเหตุการณ์นั้นเกินจริงและขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริงด้วยเช่นกัน โรคประจำตัวมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

และความสัมพันธ์กับเพื่อนมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สอดคล้องกับการศึกษาของรัตนาภรณ์ ชูทองและคณะ (2562) ศึกษาภาวะสุขภาพจิต สภาพและการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ภาคใต้ของประเทศไทย ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวล ได้แก่ การมีโรคประจำตัว การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด จากผลการวิจัยที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนของความเครียดอยู่ในระดับปกติ (Normal) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ และ ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เมื่อความสัมพันธ์กับครูอาจารย์และผู้ปกครองเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้ความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กรมสุขภาพจิต สรุปสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียด อย่าง สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่นปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ซึ่งบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีบุคคลอื่นช่วยเหลือ รักใคร่ และไว้วางใจได้ จะมีความเครียดน้อยกว่าบุคคลที่อยู่โดดเดี่ยว อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของจารุชา บรรเจิดถาวร (2562) ศึกษาความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับทุนการศึกษาในคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การเห็นคุณค่าในตนเอง หลักสูตรที่ศึกษา ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนและปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

สรุป

จากการศึกษาสุขภาวะทางจิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต พบว่า ส่วนใหญ่มีคะแนนของสุขภาวะทางจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ เมื่อแบ่งเป็น 3 ด้าน พบว่าคะแนนภาวะซึมเศร้าระดับปกติ คะแนนวิตกกังวลระดับปกติ และ มีความเครียดระดับปกติ และคะแนนรวมของการเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยคือ 49.25 ซึ่งกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ผลคะแนนรวมของมุมมองของนักศึกษาต่อความเข้าใจพฤติกรรม พัฒนาการ รวมถึงการสื่อสารของเด็กนักเรียนวัยปฐมวัยหรือประถมศึกษา ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ และ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครู ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง ชั้นปีที่กำลังศึกษา เมื่อเรียนจบจะประกอบอาชีพครูปฐมวัยหรือครูประถมศึกษา และความพึงพอใจระหว่างที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิตเทียบกับวันแรกเข้า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ความสัมพันธ์กับเพื่อน อาชีพที่ใฝ่ฝันตรงกับ

อาชีพที่อยากจะทำในปัจจุบัน และโรคประจำตัว และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ และความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะไปใช้ประโยชน์

1. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ดังนั้นในการเรียนการสอนของคณาจารย์จึงควรแทรกหรือยกประเด็นเรื่องการเสริมสร้างทักษะในการเห็นคุณค่าในตนเองในชั้นเรียน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด

2. ในกลุ่มนักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่มีความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ในระดับดีถึงดีมากสูงกว่าในกลุ่มนักศึกษาคณะครุศาสตร์ที่มีความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ในระดับปานกลางถึงไม่ดี ดังนั้น ในคณะครุศาสตร์จึงควรมีการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาภายในคณะให้รู้ จักกัน อย่างน้อยคือให้อาจารย์ที่ปรึกษารู้จักกับนักศึกษาในความรับผิดชอบ ส่วนนักศึกษาควรรู้ข้อมูลการติดต่อกับอาจารย์แต่ละท่านในคณะ เพื่อให้นักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น

3. จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนความวิตกกังวลในระดับรุนแรงมากคิดเป็นร้อยละ 19 จึงเสนอแนะให้ทางคณะครุศาสตร์ให้ความสำคัญกับความวิตกกังวล เนื่องจากความวิตกกังวล ที่รุนแรงมากเกินไปและมีความต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน อาจจะส่งผลต่อสุขภาพกายและประสิทธิภาพในการทำงาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด และการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่ใหม่และเพื่อให้ได้ทราบถึงสาเหตุที่ชัดเจนและกว้างมากยิ่งขึ้น

2. ควรเพิ่มขอบข่ายของกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุม ทั้งมหาวิทยาสวนดุสิต เนื่องจากแต่ละคณะวิชามีเนื้อหาบทเรียนที่จัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาแตกต่างกัน และสังคมวัฒนธรรมของแต่ละคณะมีความแตกต่างกัน จึงควรนำมาเปรียบเทียบระดับสุขภาวะทางจิต คะแนนภาวะซึมเศร้า คะแนนความวิตกกังวล และคะแนนความเครียด

เอกสารอ้างอิง

Beck, A. T. (1972). Cognition, anxiety, and psychophysiological disorder. In C. Spielberg (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 1–27). Academic Press.

ครองรัตน์ คุลลาพันธ์. (2561). *พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และปัจจัยทางจิตที่พยากรณ์ภาวะโรคซึมเศร้า* [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์].

จารุชา บรรเจิดถาวร และ ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์. (2562). ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตปริญญาตรีที่ได้รับทุนการศึกษาในคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร, 1*(2), 191-203.

ธนาวุฒิ สิงห์สถิตย์. (2565). *สุขภาพจิตและความหลากหลายทางเพศของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

โสภาวดี บุณยฤธิกิจ. (2546). *ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

รัตนาภรณ์ ชูทอง และคณะ. (2562). ภาวะสุขภาพจิต สภาพและการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ภาคใต้ของประเทศ. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 64*(4), 337.

เกวลี ชัยสุวรรณรักษ์ และคณะ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ข่มเหงรังแกบนโลกไซเบอร์. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 65*(2), 191-204.

Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry, 19*, 231.