

## บทความวิจัย

### ความแข็งแกร่งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจและสุขภาพจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัย\*

### Resilience, the Negative Events, and Mental Health among University Students

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (Patcharin Nintachan)\*\*

โสภิน แสงอ่อน (Sopin Sangon)\*\*

จริยา วิทชะสุกร (Jariya Wittayasopom)\*\*

#### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ ความแข็งแกร่งในชีวิต และสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,747 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิตแบบประเมินเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ และแบบวัดสุขภาพจิตในคนไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผลการศึกษาพบว่า เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้าน (Somatization, Depression, Anxiety, Psychotic และ Social function) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจทั้งโดยรวมและรายด้าน (ปัญหาเพื่อน ปัญหาแฟน ปัญหาครอบครัว/อาจารย์ ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับนักศึกษาอื่น ปัญหาเกี่ยวกับคณาจารย์ ปัญหาการเงิน ปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการเรียน ปัญหาด้านสุขภาพ และปัญหาด้านข้อจำกัดในการเรียนและความสนใจในวิชาเรียน) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลจากการศึกษานี้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จะช่วยลดเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ เสริมสร้าง ความแข็งแกร่งในชีวิตและสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยต่อไป

**คำสำคัญ** ความแข็งแกร่งในชีวิต เหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจ สุขภาพจิต นักศึกษามหาวิทยาลัย

\* การศึกษานี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก"โครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย" คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

### Abstract

The purpose of this study was to determine the relationships between the negative events, resilience and mental health among the university students. Research subjects consisted of 1,747 students from a university in Bangkok. The research instruments consisted of a personal data questionnaire, the negative event scale, the resilience inventory and the Thai mental health questionnaire. Data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Spearman rank correlation.

The findings revealed that a total score of the negative events was positively and significantly related to a total score of mental health and each subscale (somatization, depression, anxiety, psychotic and social function) ( $p < .01$ ). The resilience was negatively and significantly related to a total score of mental health and each subscale ( $p < .01$ ). A total score of the negative events and each subscale (problems with friends, problems with boy/girlfriend, problems with teachers, problems with parents, problems with other students, problems with relatives, financial problems, problems with academic courses, health problems and problems with academic limitations and course interest) were negatively and significantly related to resilience ( $p < .01$ ). Results from this study could be applied to develop academic and non-academic activities for decreasing the negative events and promoting the resilience and mental health of the university students.

*Keywords:* resilience, the negative events, mental health, university students

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบันทุกชีวิตต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม อันจะส่งผลให้บุคคลต้องใช้เวลาและพลังใจอย่างมากในการปรับตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยที่นอกจากจะต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้แล้ว นักศึกษาจะต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงตามวัยและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย (Arnett, 1994) อันอาจส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ (Kitzrow, 2003) สุขภาพจิตเป็นภาวะสุขภาพจิตใจของมนุษย์ บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีนั้นไม่เพียงแต่ปราศจากอาการของโรคจิต โรคประสาทหรือลักษณะผิดปกติอื่นๆ ทางจิตเท่านั้น แต่ยังเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านจิตใจ สามารถปรับตัวต่อปัญหาอุปสรรคของชีวิตได้โดยไม่เสียสุขภาพ สามารถ

ทำงานที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (World Health Organization, 2005) ส่วนบุคคลที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตนั้น เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาอุปสรรคของชีวิต ส่งผลให้มีความผิดปกติต่างๆ ซึ่งอาจแสดงออกโดยกลุ่มอาการต่างๆ ได้แก่ การมีความเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องจากปัญหาจิตใจ (Somatization) วิตกกังวล (Anxiety) ซึมเศร้า (Depression) อาการทางจิต (Psychotic symptoms) และการทำหน้าที่ทางสังคมบกพร่อง (Social dysfunction) (สุชีรา ภัทรายุทธวรรตน์ และคณะ, 2542; American psychiatric Association [APA], 1994)

จากการสำรวจในผู้จัดการศูนย์ให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยต่างๆ ในสหรัฐอเมริกา พบว่า ร้อยละ 85 ของผู้จัดการศูนย์รายงานว่านักศึกษาที่มารับบริการมี