

คำนำ

การวิจัยเรื่อง " อารมณ์เศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัย : ศึกษากรณีนักศึกษา
 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง " เป็นโครงการวิจัยที่ได้รับความเห็น
 ชอบจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ให้ดำเนินการได้ในปีงบประมาณ ๒๕๒๕ ผู้วิจัยจึงได้
 ลงมือทำการวิจัยเรื่องดังกล่าว จนสำเร็จลงได้อย่างสมบูรณ์ เพราะได้รับความอนุเคราะห์ และ
 สนับสนุนการวิจัยเป็นอย่างดีจากหลาย ๆ ท่าน อาทิเช่น ผศ.ดร. บุญส่ง ศิวโมกษธรรม
 คณบดีคณะกรรศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์ ท่านเป็นผู้สนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสทำงาน
 วิจัยชิ้นนี้โดยให้กำลังใจและอนุเคราะห์หาวัสดุที่จำเป็นต่องานวิจัย รศ.มุกดา ศรีรุ่ง
 จากภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ให้แบบทดสอบ Beck
 Inventory ฉบับแปลเป็นภาษาไทยมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย อาจารย์ ปัญญา ชีวะวิทย์
 จากศูนย์ฝึกอบรมการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ และอาจารย์ ฌทภัย
 พิระภรณ์ จากภาควิชาสถิติประยุกต์ พระจอมเกล้า ลาดกระบัง ทั้งสองท่านได้กรุณาให้คำแนะนำ
 เกี่ยวกับสถิติที่จำเป็นต่องานมาใช้ คุณไพโรบลย์ พันธรักษ์พงษ์ จากสำนักวิจัย และบริการคอมพิวเตอร์
 ได้ช่วยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ให้ทั้งหมด นอกจากนี้คณาจารย์ในภาควิชาภาษา และสังคม
 อีกหลายท่าน อาทิ อาจารย์คามณี นิมศิริ อาจารย์ขวัญใจ สันนาวณิชย์ อาจารย์ยอหินุร
 กาญจนพิบูลย์ อาจารย์วรณะ อารีสินพิทักษ์ อาจารย์เฉลิมศรี ปรีชาพานิช และอาจารย์
 สุขมาลัย นิลรัตน์ ก็ได้กรุณาช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างให้จนได้ข้อมูลครบถ้วนตาม
 วัตถุประสงค์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณต่อทุก ๆ ท่านที่ได้มีส่วนช่วยให้การดำเนินงานโครงการวิจัยดังกล่าว
 สำเร็จลุล่วงด้วยดีไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานการวิจัยเรื่องนี้ จะอำนวย
 ประโยชน์แก่อนุชนและผู้ที่สนใจพอสมควร

John Pichann
 (ผศ. ชนิษฐา วิเศษนามร)

ชื่อโครงการวิจัย : การมดซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัย : ศึกษากรณีนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง

ชื่อผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วนิชฐา วิเศษสาร

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ เพื่อเปรียบเทียบระดับอาการมดซึมเศร้า ของนักศึกษามปี ๑ และปวช. ในสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการมดซึมเศร้า ได้แก่ เพศ อายุ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิลำเนา และจำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน ๔๔๑ คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม จากนักศึกษาคณะต่าง ๆ ในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามปี ๑ จำนวน ๒๑๓ คน และนักศึกษามปีอื่น ๆ จำนวน ๒๒๘ คน การเก็บข้อมูลใช้แบบทดสอบ Beck Inventory ให้กลุ่มตัวอย่างตอบ

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามปี ๑ และปวช. มีอาการมดซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕ นักศึกษาทั้งสองกลุ่มร้อยละ ๓๓.๗ มีอาการมดซึมเศร้าเล็กน้อย (mild depression) ร้อยละ ๒๕.๘ มีอาการมดซึมเศร้าในระดับปกติ ร้อยละ ๒๐.๒ มีอาการมดซึมเศร้าปานกลาง (mild moderate depression) ร้อยละ ๑๗.๗ มีอาการมดซึมเศร้ามาก (moderate severe depression) ร้อยละ ๒.๗ มีอาการมดซึมเศร้าอย่างรุนแรง (severe depression) และสภาพิการณานักศึกษาที่มีอาการมดซึมเศร้าเป็นขบวนการไปจากปกติ พบว่ามามากถึงร้อยละ ๗๘.๓

เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงถึงอารมณ์ซึมเศร้า ของนักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่มเป็นรายช
โดยที่คะแนนร้อยละ ๕๐ เป็นเกณฑ์ปกติ พบว่าพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากระดับปกติได้แก่ ความรู
สึกถูกกลั่นโหม ความรู้สึกผิด ความรู้สึกเกลียดตนเอง การคิดฆ่าตัวตาย ความสนใจสังคม ความรู้สึก
ไม่แน่ใจ การนอนหลับ ความอยากรับประทานอาหาร และความสนใจในเรื่องเพศ

ผลการศึกษานี้จะชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมที่แสดงถึงอารมณ์ซึมเศร้า โดยไรค่า χ^2 พบว่า เพศและ
ภูมิลำเนา มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษา ส่วนอายุ คณะวิชาที่สังกัดและจำนวนเพื่อน
สนิทกับอารมณ์ซึมเศร้า ไม่มีความสัมพันธ์กัน

๔
สารบัญเรื่อง

๗
ก

คำนำ

บทกถยอ

บทที่

๑ บทนำ

 ความสำคัญและความจำเป็นของปัญหา

 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

 สมมุติฐานการวิจัย

 ขอบเขตของการวิจัย

 ข้อตกลงเบื้องต้น

 คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

 กรรมเวรความคิดในการวิจัย

 วิธีดำเนินการศึกษา

 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๒ วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

 แนวความคิดและทฤษฎี

 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓ วิธีดำเนินการวิจัย

 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

 ความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ๓๐

การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล ๓๐

บทที่

๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๓๑

๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๖๓

 สรุปผลการวิจัย ๖๓

 อภิปรายผล ๖๕

 ข้อเสนอแนะ ๗๒

บรรณานุกรม ๗๖

ภาคผนวก ๘๐

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

๑. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามเพศ..... ๓๒
๒. จำนวน และร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ระดับอายุ..... ๓๓
๓. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 คณะวิชาที่สังกัด..... ๓๔
๔. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ภูมิลำเนาเดิม..... ๓๕
๕. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 จำนวนเพื่อนสนิท..... ๓๖
๖. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 เพศของเพื่อนสนิท..... ๓๗
๗. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามบุคคลที่ขอคำปรึกษา
 เมื่อมีปัญหา..... ๓๘
๘. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามระดับ
 อารมณ์ ซึมเศร้า..... ๓๙
๙. การเปรียบเทียบระดับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ.....๔๐

๑๐.	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับอารมณ์ซึมเศร้า ของนักศึกษา.....	๕๑
๑๑.	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับอารมณ์ซึมเศร้า ของนักศึกษา.....	๕๒
๑๒.	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคณะวิชาที่สังกัด กับอารมณ์ ซึมเศร้าของนักศึกษา.....	๕๓
๑๓.	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิตำแน่ง กับอารมณ์ ซึมเศร้าของนักศึกษา.....	๕๔
๑๔.	ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเพื่อนสนิทกับอารมณ์ ซึมเศร้าของนักศึกษา.....	๕๕
๑๕.	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม ลักษณะอารมณ์เศร้า.....	๕๖
๑๖.	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม ความรู้สึท้อถอยหมดหวัง.....	๕๗
๑๗.	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม ความรู้สึกฉกฉวย.....	๕๘
๑๘.	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม ความรู้สึกไม่พึงพอใจ.....	๕๙
๑๙.	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม ความรู้สึกผิด.....	๕๐

๒๐. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ความรู้สึกต่องานไทย..... ๕๑

๒๑. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง..... ๕๒

๒๒. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ความรู้สึกกล่าวหาตนเอง..... ๕๓

๒๓. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 การคิดฆ่าตัวตาย..... ๕๔

๒๔. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 การร้องไห้..... ๕๕

๒๕. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ความรู้สึกถูกรบกวน..... ๕๖

๒๖. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ความสนใจในสังคม..... ๕๗

๒๗. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ความรู้สึกไม่แน่ใจ..... ๕๘

๒๘. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง..... ๕๙

๒๙. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ความสามารถในการทำงาน..... ๖๐

๓๐. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม
 ลักษณะการนอนหลับ..... ๖๑

๓๑. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม

ลักษณะความเหมือนตา..... ๖๒

๓๒. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม

ความอยากรับประทานอาหาร..... ๖๓

๓๓. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม

ความรู้สึกเกี่ยวกับน้ำหนักตัว..... ๖๔

๓๔. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม

ความสนใจในสุขภาพของตนเอง..... ๖๕

๓๕. จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตาม

ความสนใจในเรื่องเพศ..... ๖๖

ความสำคัญและความจำเป็นของบิดตง

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างไปจากสังคมในอดีตมากมาย เป็นต้นว่า การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีซึ่งพัฒนาไปอย่างรวดเร็วและได้มีการนำเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ผลิตขึ้นมาใช้ในการทำงานมากยิ่งขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงปริมาณของทรัพยากรธรรมชาติ ทรัพยากรบางอย่าง เช่น ป่าไม้ แร่ธาตุ ดินหิน และน้ำมัน ฯลฯ เริ่มลดน้อยลง โครงสร้างทางสังคมคลอบคลุมบทบาทของกันในสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปคล้ายเช่นกัน อาทิ ผู้หญิงมีอิสระสามารถออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านได้มากขึ้น มีความสามารถที่จะทำงานได้ทัดเทียมกับผู้ชาย บุคคลในวัยผู้ใหญ่สาวมีเสรีภาพในการเลือกคู่ครองและเลือกอาชีพของตนเอง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเหล่านี้ ย่อมส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นต้องปรับตนเองให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากเดิม

ในสังคมของประเทศที่กำลังพัฒนา เช่น ประเทศไทย มาเลเซียและประเทศอื่น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และ การเมืองอย่างรวดเร็ว จนทำให้ประชาชนในประเทศที่กำลังพัฒนาเหล่านี้ต้องเผชิญกับความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลง บทบาทและแบบแผนของการดำเนินชีวิตของตนอยู่ตลอดเวลา และจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข การปรับตัวจึงเป็นปฏิกิริยาของคนที่เมื่อต่อสภาพแวดล้อม รวมทั้งการปรองดองไกล่เกลี่ย ความต้องการส่วนตนในสอดคล้องกับความต้องการของสภาพแวดล้อม (อรรถีย์ ชันนุชชัย มปป : ๑๑) บุคคลที่สามารถปรับตัวอยู่ในสภาพแวดล้อมรอบตัวได้ มีลักษณะการปรับตัวคือการดำเนินชีวิตประจำวันได้ กังต่อไปนั้ (กมล สุแสงมีทอง และ ปาริชาติ สุขุม ๒๕๒๓ : ๓๕๓)

- ๑. รู้จักเลือกวัตถุจากสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นได้ตามความต้องการของตัวได้ยิ่งขึ้น และสามารถยอมรับสิ่งแวดล้อมที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
- ๒. ปรับปรุงความสามารถของตัวในการเผชิญ หรือต่อสู้กับสถานการณ์ต่าง ๆ
- ๓. รับรู้ และยอมรับสภาวะทางอารมณ์ของตัว
- ๔. พยายามทำงานในสถานสร้างสรรค์ และมีคุณค่า เพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิต และเป็นที่ยอมรับ

๕. มีอารมณ์ขัน โดยเฉพาะเกี่ยวกับตนเอง เพื่อลดความเครียดและความกดดันทางจิตใจต่าง ๆ

- ๖. าร่วมรับผิดชอบและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมของกลุ่ม
- ๗. รู้จักประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว เพื่อให้สามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น
- ๘. พัฒนาความสามารถในการรับความรู้สึก และปฏิบัติหน้าที่ผู้ที่มีต่อเรา

แต่บางคนไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ทำให้เกิดความวิตกกังวล เกรงเครียด วิตกกังวล และปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมไม่ได้ ในที่สุดจะมีอาการผิดปกติทางจิตใจ และแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป อาทิเช่น มีบุคลิกภาพเบี่ยงเบนไปจากเดิม มีอาการของโรคประสาท หรือโรคจิต สังคมไทยปัจจุบันมีสถิติผู้ป่วยทางจิตใจหรือที่มีอาการผิดปกติทางจิตอยู่เป็นจำนวนมากพอสมควร โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนไทยพบว่ามีปัญหาทางสุขภาพจิตอยู่มาก ปัญหาพื้นฐานอันเกี่ยวโยงไปถึงการเกิดปัญหาสุขภาพจิต คือ การขาดการศึกษา มีเด็กไทยอายุ ๑-๑๔ ปี ที่อยู่นอกระบบโรงเรียนประมาณ ๑๐ ล้านคน เด็กเหล่านี้ส่วนใหญ่อยู่ในภาคเกษตรกรรม และอุตสาหกรรม นอกจากนี้มีปัญหาค่าใช้จ่ายที่กระทบต่อสุขภาพจิตของเด็ก และเยาวชนอีกประการหนึ่ง คือ การขาดการเอาใจใส่เลี้ยงดูจากครอบครัวอย่างถูกต้อง ทำให้เด็ก และเยาวชนจำนวนมากไม่ยอมต้องฝึกการทางใจ มีพฤติกรรมแสดงออกไม่เหมาะสม เช่น ติดยาเสพติด มีปัญหาทางสุขภาพจิต การเรียน และสติปัญญา (คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ๒๕๑๘: ๑๒-๑๘)

มหาวิทยาลัยเป็นสถานการศึกษาชั้นสูง ที่จะเป็นแหล่งผลิตกำลังคนชั้นนำที่มีความรู้
 ในสาขาวิชาต่าง ๆ เพื่อออกไปรับใช้สังคม และประเทศชาติภารกิจหลักของมหาวิทยาลัย จึงต้อง
 พยายามช่วยเหลือและส่งเสริมนิสิตนักศึกษา ให้เป็นบุคคลที่เื่องพร้อม ซึ่งความรู้ความสามารถ
 ความเจริญองงานทั้งร่างกาย และจิตใจ ความเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบตนเอง และสังคม และ
 รู้จักใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยตามที่ถูกต้อง

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา หรือมหาวิทยาลัยนั้นเป็นการศึกษาระดับสูงนักศึกษาคง
 พึ่งตนเองมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นในด้านกาเรียน การคบเพื่อนและด้านอื่น ๆ มีการเปลี่ยนแปลง
 หลายประการที่เกิดขึ้นระหว่างการเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ได้แก่ความเป็นอิสระจากพ่อแม่
 การปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ ความสัมพันธ์กับอาจารย์ การค้นหาปรัชญาการดำเนินชีวิตที่ปรับเข้า
 กันได้ กับเรื่องส่วนตัวและสังคม การเลือกที่พำอาศัยสำหรับผู้ที่มาจากต่างจังหวัด ความรู้ดีกว่าแห
 เกียวกาย ฯลฯ ซึ่งหากพิจารณาว่ามีปัญหาใดบ้างที่เกิดขึ้นในระหว่างกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย
 จะสามารถสรุปปัญหาของนักศึกษาได้ดังนี้

๑. ปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ความไม่สบายใจ เศร้าใจ วิตกกังวล กับของใจใน
 เรื่องต่าง ๆ
๒. ปัญหาเรื่องเพศ และการสมาคม ได้แก่ความไม่เข้าใจเรื่องเพศและมีปัญหาการ
 คบค้าสมาคมกับเพื่อน
๓. ปัญหาเกี่ยวกับอนาคต อาชีพ และการศึกษา ได้แก่การเลือกอาชีพและการวาง
 โครงการชีวิตในอนาคต
๔. ปัญหาครอบครัว และความสัมพันธ์ในครอบครัว การขาดความอบอุ่นจากทางบ้าน
๕. ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน การคบเพื่อนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ รวมทั้งการ
 วางตัว

๒. สัมพันธภาพระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา ไกล่แก่ความไม่เข้าใจกันระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา การไม่เข้าใจการทำงานของมหาวิทยาลัย ฯลฯ

การที่นักศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม การปรับตัว และการศึกษาไ้หากนักศึกษาค้นใจสามารถเผชิญกับปัญหา รวมทั้งแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาได้ก็ย่อมจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหา หรือเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น อาทิเช่น ความวิตกกังวลต่อการเรียน การปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เกิดความรู้สึกอ้างว้าง ว่าเหว ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ท้อแท้ เบื่อหน่าย จนในที่สุดต้องยอมจำนน ภายใต้อาการซึมเศร้า (depression) ยากที่จะแก้ไข และเป็นภาวะแก่สังคมที่ต้องรับผิดชอบดูแลรักษา

อารมณ์ซึมเศร้า (depression) เป็นปัญหาการปรับตัวที่พบบ่อยมากปัญหาหนึ่ง เกิดขึ้นเนื่องจากมีเหตุการณณ์บุคคลต่าง ๆ แวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรานับมีบังคับให้เป็นไป คนที่มีอารมณ์ซึมเศร้าจะเห็นโลกเป็นสีเทา แสงแดง โดดเดี่ยวหม่นม่น เห็นน้อยหมายท้อแท้ ไม่มีความสุข ไม่มีความหวังใจ ๆ มีอาการเชื่องช้าแยกตัว ไม่สนใจค้ออาหาร และสิ่งอื่นใด มีการศึกษาว่าสภาพการณณ์ทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าได้อย่างน้อย ๕ สภาพการณณ์ ได้แก่ ครอบครัวไม่ปรองดองกัน สุขภาพทงกายไม่สมบูรณ์ ไร้ความสามารถ ผิดหวังในการทำงาน และความกดดันจากงาน (Lewinsohn & Amenson ๑๙๗๘ อ้างถึงใน Rathus & Nevid ๑๙๘๓ : ๑๖๘) อารมณ์ซึมเศร้าเกิดขึ้นในคนทุกคนแต่บางคนจะมีความรู้สึกสูญเสียมากกว่าคนอื่น ๆ เศร้ามาก ควบคุมตนเองได้น้อย รู้สึกผิด จากเหตุผล แต่ก็ยังสามารถมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ได้ บุคคลที่มีอาการดังกล่าว เรียกว่าเป็นโรคประสาทซึมเศร้า (neurotic depression) หากมีอาการอยู่ในขั้นรุนแรงมาก ปรับตัวไม่ได้เลย สูญเสียแรงจูงใจ ความสนใจ มีความผิดปกติเกี่ยวกับกระบวนการกินอาหาร เศร้ารุนแรง และอยากฆ่าตัวตาย เรียกว่าเป็นโรคซึมเศร้า (major depression หรือ psychotic depression (Rathus & Nevid ๑๙๘๓ : ๑๖๘))

โจแอน โอลิเวอร์ และคณะ (Joan Oliver and others อ้างถึงในรัทนา
 สำโรงทอง ๒๕๒๕ : ๒) ได้ศึกษานักศึกษาจากมหาวิทยาลัยในอเมริกา โดยสุ่มตัวอย่างมา
 ๔ แห่ง ใช้เวลาในการศึกษามากกว่า ๕ เดือน พบว่า มีนักศึกษากว่า ๗๐ % จากนักศึกษ
 ๗๑,๕๐๐,๘๐๐ คน ที่ต้องเผชิญกับปัญหาอารมณ์ซึมเศร้า (depression) ทั้งนี้เนื่องจากวัย
 ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นวัยที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นหัวเดียวหัวต่อของชีวิต จึงมัก
 มีอารมณ์อ่อนไหว และ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บางครั้งมีความอยาก รอยาก เห็น บางครั้งมีความ
 รู้สึกเหงา เพราะขาดเพื่อนสนิทที่คุ้นเคย และเรียนด้วยกันในชั้นมัธยมปลาย ซึ่งเพื่อนเหล่านั้นต่างก็
 มีความหวังใฝ่ ช่วยเหลือแก้ปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ทั้งในด้าน การเรียน และปัญหาชีวิต แต่เมื่อเปลี่ยน
 สถานศึกษาใหม่ยัง ไม่มีเพื่อนสนิทที่จะคอยปรึกษาปัญหาส่วนตัว ก็ จะเกิดความรู้สึกเหงา (loneliness)
 คิดว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครสนใจ และเกิดความไม่แน่ใจในตนเอง นักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่ไ้
 ความรักและเอาใจใส่จนเกินไป เมื่อต้องมาศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งต้องช่วยเหลือตนเอง
 ต้องมีเพื่อนใหม่ ถ้าไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ได้ ก็จะถูกปล่อยให้ลอยตามลำพัง มีนักศึกษา
 จำนวนมากที่กลัวต่อการสร้างความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ จึงมักจะเหงา ว่าเหว เดียวกาย อันเป็น
 สาเหตุนำไปสู่อารมณ์ซึมเศร้า นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยของ รัทนา สำโรงทอง (๒๕๒๕) และ
 กาญจนา แก้วสุวรรณ์ (๒๕๒๕) เกี่ยวกับการสำรวจอารมณ์เศร้าของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราม
 คำแหง และมหาวิทยาลัยศิลปากร ก็ได้อธิให้เห็นว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของไทยมีปัญหาในเรื่อง
 กังวลวุ่นเหวเหมือนกัน

จากความสำคัญของปัญหากังวลวุ่นเหวนี้เอง จึงเป็นมูลเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจ
 ที่จะศึกษาปัญหาการปรับตัว หรือปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะเกี่ยวกับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษา
 ในมหาวิทยาลัยในประเทศไทย อารมณ์ซึมเศร้าเป็นอาการหนึ่งซึ่งแสดงถึงปัญหาการปรับตัว
 และความบกพร่องของสุขภาพจิต จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่จะศึกษาหาเหตุผล เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้
 ให้เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี เพราะสุขภาพดีมีสุขภาพจิตดี ถือได้ว่าเป็นสมาชิกที่มี

คุณค่าของสังคม โดยเฉพาะนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปใน
ภายหน้า หากนักศึกษาเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว ก็ย่อมจะทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้อย่างเต็มที่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะเกี่ยวกับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษา
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาปีที่ ๑ และนักศึกษา
ปีอื่น ๆ
๓. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิลำเนาและ
จำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษา กับระดับอารมณ์ซึมเศร้า

สมมติฐานการวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัยครั้งนี้มี ๑ ประเด็นด้วยกันก็คือ

๑. นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาในการปรับตัวมีอารมณ์ซึมเศร้าในระดับปกติ แต่นักศึกษาที่มี
ปัญหาในการปรับตัว มีอารมณ์ซึมเศร้าในระดับผิดปกติ สมมุติฐานนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ
รัตนฯ สำโรงทอง (๒๕๒๕:๑๕) ซึ่งพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยรวมค่าแห่งปีที่ ๑ มีอารมณ์ซึมเศร้า
อยู่ในระดับสูงกว่าระดับปกติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะช่วงที่ทำการวิจัยเป็นช่วงที่นักศึกษาได้สอบ จึงมี
ความวิตกกังวลกับการสอบเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง และเกิดความหวาดกลัว
ว่าจะสอบไม่ผ่าน ซึ่งเป็นปัญหาในการปรับตัวของนักศึกษา ทำให้ระดับอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับสูงขึ้นไป

๒. นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ ๑ และชั้นปีอื่น ๆ มีอารมณ์ซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน
จากการศึกษาของ โอลิเวอร์ (Joan Oliver และคณะ (อ้างถึงในรัตนฯ สำโรงทอง
๒๕๒๕:๒) ที่ทำการศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยในอเมริกา ๔ แห่งพบว่า นักศึกษา ๗๘ % มีปัญหาความ
ความซึมเศร้าเหมือนกัน

๓. มีปัจจัยทางกายภาพ อายุ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิฐานะ และจำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้า

กาจจนา แก้วสุวรรณ์ (๒๕๒๕ : ๕-๑) และรัตนา สำโรงทอง (๒๕๒๕ : ๕๐-๑๒) ศึกษาวิจัยพบสอดคล้องกันว่า อารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาไม่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นการเปรียบเทียบกับเพศ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิฐานะ วิธีการแก้ปัญหา และจำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบ่งศึกษาอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เพราะนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาในชั้นปีต่าง ๆ ในภาคการศึกษาที่ ๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๒๔-๒๕๒๕

ชอคกลงเบืองตน

๑. แบบทดสอบ Beck Inventory สามารถนำมาทดสอบกับคนไทยได้
๒. คำตอบที่ได้มาจากแบบทดสอบ ถือเป็นคำตอบที่ตรงสภาพความเป็นจริง

กำนยามค้พ้เฉพาะที่ใ้ใช้ในการวิจัย

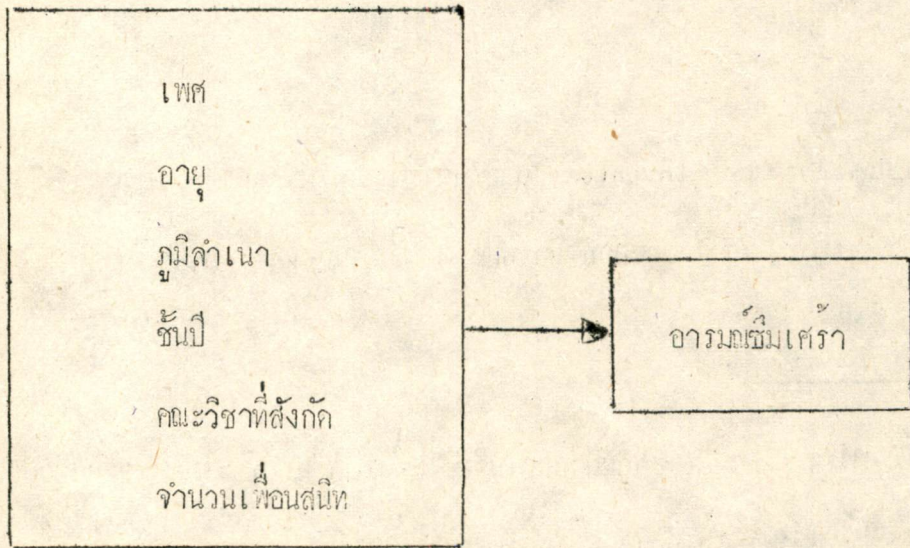
อารมณ์ซึมเศร้า หมายถึง ความผิดปกติในจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะไม่สามารถปรับสภาพอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมได้ มักแสดงออกด้วยอาการที่สำคัญ ๒๐ อย่าง อาทิเช่น มีความเศร้า ท้อถอยหมดหวัง รู้สึกซึมเหวล รู้สึกผิด และอยากฆ่าตัวตาย ฯลฯ

ระดับอารมณ์ซึมเศร้า หมายถึง การประเมินค่าของคะแนนในแบบทดสอบ Beck Inventory ออกเป็น ๕ ระดับ เรียงลำดับจากการมีระดับอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึมเศร้าเล็กน้อย ซึมเศร้าปานกลาง ซึมเศร้ามาก และซึมเศร้าอย่างรุนแรงตามลำดับ

นักศึกษามหาวิทยาลัย หมายถึง นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ชั้นปีที่ ๑ และชั้นปีอื่น ๆ ในภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๒๔-๒๕๒๕

กรอบความคิดในการวิจัย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดอาการซึมเศร้ามีหลายประการด้วยกัน อาทิปัจจัยจากกรรมพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสาเหตุจากจิตใจ และสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้นจิตใจ แต่ในการศึกษานี้จะศึกษาเฉพาะปัจจัยทางด้านสภาวะแวดล้อมในมหาวิทยาลัย และปัจจัยส่วนบุคคลบางประการ ได้แก่ ชั้นปี เพศ อายุ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิลำเนา และจำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษา ที่มคอ.อาการซึมเศร้าของ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเท่านั้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยกรอบความคิดดังต่อไปนี้



ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนา ชั้นปี คณะวิชาที่สังกัด และจำนวนเพื่อนสนิท

ตัวแปรตาม ได้แก่ อาการซึมเศร้า

วิธีดำเนินการศึกษา

ประชากร หมายถึง นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ในภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๒๔-๒๕๒๕

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง ตัวแทนของประชากรซึ่งเป็นนักศึกษาคณะต่าง ๆ ๔ คณะ ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์ และ คณะเทคโนโลยี การเกษตร ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง จำนวน ๔๔๑ คน แบ่งเป็นนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๒๑๓ คน และนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๒๒๘ คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยแบ่งนักศึกษาทุกคณะออกเป็น ๒ กลุ่ม คือกลุ่มนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๑ และกลุ่มนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๑ ในแต่ละกลุ่มของแต่ละคณะแบ่งนักศึกษาก่อนเป็นห้อง ๆ จับสลากเลือกมากลุ่มละ ๑ ห้องเรียน ได้ตัวแทนของนักศึกษาในแต่ละคณะ เป็นนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑ ห้องเรียน และนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑ ห้องเรียน รวมคณะละ ๒ ห้องเรียน และรวมนักศึกษากทุกคณะเป็น ๘ ห้องเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบสุภาพจิต เรียกว่า Beck Inventory สร้างโดย Aaron T. Beck แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดย รองศาสตราจารย์ มุกดา ศรียงค์ จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประมวลด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับอารมณ์ซึมเศร้า จำนวน ๒๑ ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบทดสอบ Beck Inventory ไปให้กลุ่มตัวอย่างที่ตอบการจะศึกษาเขียนตอบ

การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล มีวิธีดำเนินการดังนี้

๑. ประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องจักร โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป STATPAC - C
๒. สถิติใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ t-test และ ไคสแควร์ (χ^2)

ที่ระดับนัยสำคัญ $\alpha = .05$

๓. การนำเสนอข้อมูล เสนอในรูปของตาราง และความเรียง ตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ประโยชน์ที่ภาควิชาจะได้รับ

๑. เพื่อให้หอสมุดและยูนิเควียของไลบรารีปัญหาอ่านสู่สภาพจิตของนักศึกษา
๒. เพื่อนำข้อมูลที่ไปประกอบการพิจารณาจัดซื้อหรือปรับปรุงบริการทาง
ที่มหาวิทยาลัยจัดให้นักศึกษา อาทิ การจัดหาวิทยุที่ปรึกษาบริการให้คำปรึกษา หรือศูนย์สู่สภาพจิต
ของนักศึกษา
๓. เพื่อให้จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นำข้อเท็จจริงที่ได้จากการวิจัยไปใช้ประกอบการ
วินิจฉัยปัญหา และการแก้ปัญหาของบุคคลต่อไป

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสำรวจอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยใน
ครั้งนั้น มีแนวความคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไปนี้

แนวความคิด และทฤษฎี

ความหมายของการปรับตัว

มีนักวิชาการหลายคนได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้หลายความหมายด้วยกัน
เช่น กวีคูคอฟฟ์ (Linda L. Davidoff 1980:446) ให้ความหมายของการปรับตัว
(adjustment) ว่าเป็นการ ขบวนการของความพยายามที่จะปรับความต้องการของตนเองให้
สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม

นูนนาลดี (Nunnally ๑๙๖๘ : ๘๓๐) กล่าวว่า การปรับตัวได้ หมายถึง การที่
บุคคลได้พบเหตุการณ์ หรือสภาพแวดล้อมที่ต่างไปจากเดิม แล้วสามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์
ใหม่ได้อย่างเหมาะสม

ลาซามส์ (Lazars ๑๙๖๑ : ๓๓-๔) กล่าวว่า การปรับตัว ก็คือการทำให้เหมาะสม
กับสภาพความกดดัน และความต้องการต่าง ๆ อันเป็นพื้นฐานทางสังคม และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
ซึ่งมีอิทธิพลต่อโครงสร้าง และหน้าที่ทางจิตใจของบุคคลด้วย

จากคำนิยามข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคล
ที่จะเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และสภาพการณ์ต่าง ๆ
ที่ตนเกี่ยวข้องกับ

รูปแบบการปรับตัว

หากพิจารณาการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ หรือสภาพแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นก็ตาม สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ รูปแบบ คือ (เกอเนเตอูว์ คังชะฤกษ และ จุฑารัตน์ มัตถนาพงศ์ ๒๕๒๗ : ๑๕๕)

๑. การปรับตัวทางสรีระ เป็นการปรับองค์ประกอบทางร่างกายของสิ่งมีชีวิตเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม เพื่อความอยู่รอด ปลอดภัยจากสภาวะต่าง ๆ ของสภาพแวดล้อม หรือศัตรูที่จะเป็นภัยต่อตน เช่น การปรับตัวของจิ้งจก คัดแทน เป็นต้น

๒. การปรับพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นการปรับการกระทำของมนุษย์เพื่อให้อยู่รอด การปรับตัวของมนุษย์กับสภาพแวดล้อมมีทั้งการที่มนุษย์ปรับตัวเองเข้ากับสภาพแวดล้อม หรือปรับสภาพแวดล้อมให้เข้ากับความต้องการ หรือความพอใจของตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างสะดวกสบาย

การปรับตัวของมนุษย์จากพฤติกรรมที่แสดงออกภายหลังการปรับตัวนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ลักษณะคือ (เกอเนเตอูว์ คังชะฤกษ และ จุฑารัตน์ มัตถนาพงศ์ ๒๕๒๗ : ๑๕๕)

๑. การปรับตัวแบบมีการผ่อนปรนเข้าหากัน (accommodation) เป็นการปรับตัวของมนุษย์ ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยการผสมผสานลักษณะเฉพาะตัวของมนุษย์ให้เข้ากับลักษณะเฉพาะของสภาพแวดล้อม ดังนั้นทั้งมนุษย์และสภาพแวดล้อม จึงยังคงความเป็นเอกลักษณ์ของตนไว้ได้ เช่น คนจีนที่อาศัยอยู่ในเมืองไทย ต้องเคารพความเป็นเอกราชของชาติไทย เคารพพระมหากษัตริย์ ถิ่นกฎหมายไทย พูกลำนำไทย แต่ขณะเดียวกันยังคงแต่งกายแบบจีน ถิ่นประเพณี การไหว้เจ้า และบรรพบุรุษ หรือดำเนินชีวิตประจำวันแบบคนจีน การปรับตัวแบบนี้จะทำให้คนจีนสามารถอยู่ในประเทศไทยได้ตลอดไป และเดียวกันก็ยังคงรักษาเอกลักษณ์ของการดำเนินชีวิตตามแบบคนจีนไว้ได้

๒. การปรับตัวแบบกลมซึมไปกับสภาพแวดล้อม (assimilation) เป็นการยอมรับเอกลักษณ์เฉพาะของสภาพแวดล้อมนั้น ๆ มาเป็นของตนโดยสิ้นเชิง เช่นการเอาอย่างนิสัยใจคอ การแต่งกาย รูปแบบของลักษณะต่าง ๆ จากบุคคลใกล้ชิด หรือนายกองมาดัดปฏิบัติตาม

๓. การปรับตัวแบบแยกตัว (isolation) เป็นการปรับตัวในลักษณะที่ไม่ยอมรับเอาเอกลักษณ์ของผู้ใดทั้งสิ้น บุคคลประเภทนี้มักมีความมั่นใจในตนเอง และถือตนเองเป็นใหญ่ จึงเข้ากับใครไม่ได้ ทำให้ต้องแยกตัวเองออกไปอยู่ตามลำพัง การปรับตัวแบบนี้มักเป็นการปรับตัวของผู้ที่ปัญหาในสังคม และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ มักหาทางออกด้วยพฤติกรรมแปลก ๆ และหันเข้าหาสิ่งเสียดสี

การปรับตัวเป็นขบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต

มนุษย์ทุกคนย่อมมีการปรับตัวทั้งทางกาย สรีระ และพฤติกรรมมาตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นต้นไปจนตลอดชีวิต และการปรับตัวจะเกิดขึ้นไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการเรียนรู้ที่ใครรับเมื่อทารกเริ่มปฏิสนธิก็จะมี การปรับตัวทางสรีระ เรืองมา ตั้งแต่ยังไม่มัววัยจะจนกระทั่งมัววัยจะครบถ้วน เมื่อคลอดออกมาแล้วจะเริ่มสัมผัสกับสภาพแวดล้อมภายนอก เริ่มปรับตัวด้านพฤติกรรมควบคู่ไปกับการปรับตัวทางสรีระ เริ่มเรียนรู้ความเป็นไปของสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวกว้างขวางออกไปทุกที เมื่อเข้าสู่วัยเด็กก็จะเรียนรู้ที่จะประพฤติปฏิบัติพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ สังคมของเครือครอบครัว และโรงเรียน พ่อแม่ต้องเลี้ยงดูกล่อมอย่างเหมาะสม คุดูแลอย่างใกล้ชิดไม่ทอดทิ้ง ร่างกายและจิตใจของบุคคลก็จะค่อย ๆ ถูกปรับปรุง เปลี่ยนแปลง หรือปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมมากขึ้น และเมื่อยาวออกไปทุกที เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมงานกับงานอาชีพและอื่น ๆ การปรับตัวนี้เป็นผลจากการเรียนรู้เพื่อตอบสนองสิ่งเร้าทางร่างกาย และความต้องการอื่น ๆ รวมทั้งสิ่งเร้าทางพฤติกรรมของสังคม เนื่องจากบุคคลไม่สามารถอยู่โดดเดี่ยวได้ ธรรมชาติของมนุษย์ต้องการการรวมกลุ่ม ต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องปรับตัวหรือปรับพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับของสังคมที่ตนเป็นสมาชิก

บทบาทของครอบครัวกับการปรับตัว

ครอบครัวมีบทบาทในการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีความสามารถในการปรับตัว
เข้ากับสภาพแวดล้อมทั้งภายใน (เพื่อนฝูง) ทั้งภายนอก และ ชุมชน มีบทบาทที่ (๒๕๒๓) :
๓๘๐ - ๓๘๒)

๑. ให้การเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวให้มีความเจริญเติบโต ทั้งทางกาย
และจิตใจ ให้ความอบอุ่น และกำลังใจแก่สมาชิก เพื่อเตรียมสมาชิกให้พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งแวดล้อม
ใด ๆ ได้
๒. สร้างค่านิยม และปลูกฝังคุณธรรมที่ถูกต้อง เป็นที่ยอมรับของชุมชนและสังคมที่
ครอบครัวนั้นเป็นสมาชิกอยู่ เพื่อไม่ให้สมาชิกในครอบครัวต้องกลายเป็นปัญหาสังคม หากไม่สามารถ
ปรับตัวเข้ากับสังคมนั้น ๆ ได้
๓. ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวได้เรียนรู้ถึงความเป็นไปของสภาพแวดล้อม โดย
จัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมให้สมาชิก
๔. ส่งเสริมสมาชิกให้รู้จักใช้สภาพแวดล้อมที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์

หลักการปรับตัวที่ดี

อบรม สันติบาล (๒๕๒๑ : ๘๘) กล่าวถึงหลักการปรับตัวที่คว่าต้องยึดหลักการสำคัญ

๓ ประการ คือ

๑. หลักแห่งความจริง (realism) บุคคลควรมีการพิจารณาอย่างรอบครอบมีเหตุผล
ก่อนที่จะกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยต้องคิดอยู่เสมอว่าเป็นทางที่เป็นไปได้จริง ๆ จึงลงมือกระทำ
๒. หลักแห่งความใจกล้า (commitment) บุคคลจะต้องมีจิตใจที่กล้าหาญเพียงพอ
พร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่หวั่นไหว กล้าเสี่ยงไม่กลัวความยากลำบากที่เกิดขึ้น

๓. หลักแห่งการยอมรับตนเอง (self-acceptance) บุคคลที่ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง รู้จักตนเองดีพอทั้งในด้านความสามารถ ความต้องการ จุดอ่อนของตน เมื่อรู้แล้วจะคงประมาณตนเองว่า ควรจะดำเนินการอย่างไร จึงจะดีที่สุด

ความเครียดกับการปรับตัว

หากบุคคลใดที่มีความเครียดจากการปรับตัวที่บุคคลนั้นจะมีความสุขสบาย และมีสุขภาพจิตที่ดี แต่หากปรับตัวไม่ได้ ก็จะมีภาวะทุกข์ใจ วิตกกังวล มีความเครียด จนในที่สุดก็ยอมแพ้ หลบหนีสังคม หลุดหนี และในที่สุดจะกลายเป็นคนซึมเศร้าได้ มนุษย์ทุกคนเมื่อมีปัญหาในการปรับตัว เกิดความไม่สบายใจขึ้น จะไขว่คว้าในการปรับตัวเพื่อลดความตึงเครียด และรักษาภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจ (Francis

M. Carter ๑๙๗๑ : ๒๑) โดยร่างกายและจิตใจจะมีปฏิกิริยาต่อความตึงเครียดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

- ๑. สู้ (attack) เพื่อขจัดอุปสรรคออกไป
- ๒. ถอยหนี (withdrawal) เช่น เมื่อมีความเครียดจะหนีสังคมไม่ยอมติดต่อกับคนอื่น

หรือซึ่ซลักไม่กล้าสวดหา เป็นต้น

- ๓. ประนีประนอม (compromise) โดยการเปลี่ยนเป้าหมายเดิมมาสู่เป้าหมายใหม่

(นพรัตน์ ชาญชัย ๒๕๒๗ : ๒๔)

ทฤษฎีอธิบายการปรับตัว

ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สำคัญ ๓ ทฤษฎี ซึ่งอธิบายการปรับตัวของมนุษย์ ได้แก่ ทฤษฎีดังต่อไปนี้

- ๑. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ฟรอมมิ่ง มีความเชื่อว่าบุคลิกภาพ

ของมนุษย์มีแรงผลักดันมาจากภายใน ซึ่งเป็นแรงขับพื้นฐาน เช่น ความหิว ความต้องการทางเพศ และความก้าวร้าว ผลักดันให้เกิดพฤติกรรมขึ้น แต่มนุษย์ต้องแสดงพฤติกรรมให้ถูกต้องเหมาะสมตามกฎหมาย ศีลธรรม และบทบาททางสังคม ความขัดแย้งในใจจึงเกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม และส่งผลกระทบต่อการปรับตัวของบุคคลได้

๒. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นภายใน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น การให้รางวัลและการลงโทษมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์มากและวิธีการที่จะช่วยผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ให้สามารถปรับตัวได้ ใช้วิธีพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy)

๓. ทฤษฎีมนุษยนิยม (Humanistic Theory หรือ Existentialism)

นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้มีความเชื่อว่ามนุษย์มีอิสระที่จะเลือกและทำสิ่งที่เขาเชื่อ และต้องการจะทำ (Rathus & Nevid ๑๙๘๓ : ๘๘-๖๘)

มาสโลว์ (Maslow อ้างถึงในแมกคา ทรียงก์ ๒๕๒๓ : ๕๑-๕๔) เชื่อว่ามนุษย์

มีความสามารถที่จะไปสู่ความเป็นตัวของตัวเองโดยสมบูรณ์ (self - actualization)

ถ้าไม่ได้รับการขัดขวางจากสิ่งแวดล้อม การที่คนไม่มีความสุขหรือปรับตัวไม่ได้ก็เพราะว่าอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ไม่ดี

สุขภาพจิตกับการปรับตัว

ถึงโลกกล่าวมาในตอนต้นแล้วว่า ผู้ที่ปรับตัวได้คือผู้ที่สุขภาพจิตดี ส่วนผู้ที่ปัญหาในการปรับตัว จะเป็นผู้ที่สุขภาพจิตไม่ดี หรือสุขภาพจิตเสียถึงนั้น เราจึงควรได้พิจารณาสุขภาพจิตด้วยว่ามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างไร

ทฤษฎีการยอมรับความจริงที่ศึกษาโดย พศ.๒๕๓๓ ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า

สุขภาพจิต หมายถึง ความไม่มีโรค ความเป็นสุข

จิต หมายถึง ความนึกคิด

ถึงนั้น สุขภาพจิต จึงหมายถึง ความนึกคิดที่เป็นสุข ปราศจากโรค



ส่วน เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และคณะ (๒๕๒๒ : ๓) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจมนุษย์ ซึ่งจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่มีอาการ โรคจิต โรคประสาท หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติ ตลอดจนการปรับตัวในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ศาสตราจารย์ นายแพทย์แผน แสงสิงแก้ว (๒๕๒๒ : ๒๐) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า หมายถึงการมีชีวิตที่เป็นสุข ปราศจากโรค

ณรงค์ศักดิ์ ตะตะภัญญ์ (๒๕๒๕ : ๓-๔) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือสุขภาพของความคิด ความคิดเป็นคำกำหนดพฤติกรรม หรือกระทำทุกอย่างของแผน แบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ คิสิกี้ และคิกิ ไมคี้ คิสิกี้คือ คิกิในทางบวก หมายถึง คิกิหรือมองสิ่งที่เป็นปัญหาในทางดีอย่างสมบูรณ์ เห็นอะไร ก็มองเห็นแต่ประโยชน์และส่วนดีที่จะนำไปใช้ได้ ส่วนคิกิไมคี้คือ คิกิในการลบ หมายถึง มองโลกในแง่ร้าย วิตกในสิ่งที่ยังไม่เกิด ถูกตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าแต่สิ่งไม่ดี คิกิว่า ตนเองคอย หรือคิกิว่าคนอื่นเลวหรือชั่วร้ายกว่าตน คนที่คิกิในทางบวก แสดงว่ามีสุขภาพจิตดี ส่วนคนที่คิกิในทางลบ แสดงว่ามีสุขภาพจิตไม่ดี

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะมีคุณสมบัติสำคัญ ๒ ประการคือ (สุวณีย์ ต้นดิษฐ์วัฒนาเนตต์ ๒๕๒๒ : ๑)

- ๑. มีการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์สมบูรณ์ เหมาะสมกับวัย
- ๒. ปราศจากอาการที่บ่งแสดงว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตใจ และอารมณ์

แพทย์หญิง ยุภา วิสุทธีโณสด (๒๕๒๓ : ๓๓๗-๓๔๘) ก็กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของผู้

ที่มีสุขภาพจิตดีว่า มีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ ดังต่อไปนี้

- ๑. มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่โกรธง่าย มองโลกในแง่ดี อยู่ในถิ่นที่อยู่ได้อย่างมีความสุข

มีความรักคนอื่นไม่อิจฉาใคร

- ๒. ปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี สามารถปรับตัวเข้ากับ

สังคมแบบใหม่ได้

๓. สามารถนำเหตุนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเมตตากรุณา เป็นทั้งผู้ให้ และผู้รับ ไม่คอยแต่ให้หรือรับฝ่ายเดียว

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ จะเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย ซึ่งจะมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ

๑. ก่อร่างกาย ผู้ที่มีการปรับตัวที่ดี และมีสุขภาพจิตดี ย่อมมีสุขภาพทางกายสมบูรณ์ จึงกล่าวได้ว่า " a sound mind is a sound body "

๒. การสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ เพราะเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส ใคร ๆ ยากเขาใจได้ เป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป ส่วนผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี มักจะนำเอาปัญหา และเรื่องรำคาญมาสู้อยู่เสมอ

๓. ชีวิตครอบครัว ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความดีสุขภาพจิตดี ย่อมนำความสุขมาสู่ครอบครัว เพราะผู้มีสุขภาพจิตดีจะรู้จักให้ความรักกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม รักใคร่แจ่มใส ทำให้บรรยากาศในครอบครัวน่าอยู่ น่าอาศัย ตรงข้ามกับครอบครัวที่มีแต่สมาชิกมีสุขภาพจิตไม่ดี ย่อมมีแต่การทะเลาะเบาะแว้งไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน

๔. กานการทำงาน ผู้ที่ปรับตัวได้ และมีสุขภาพจิตดี ย่อมรู้จักแสวงหาความสุขจากงานที่ทำไม่เบื่อง่ายต่อภาระงาน! (ราศวี ธรรมนิม ๒๕๒๕ : ๗-๘)

ส่วนผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี จะมีลักษณะและพฤติกรรมตรงข้ามกับผู้มีสุขภาพจิตดี เช่น มีการปรับตัวไม่ได้ มีบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นโรคประสาท โรคจิต เป็นต้น ซึ่ง ราทัส (Rathus ๑๙๘๑ อ้างถึงใน Rathus & Nevid ๑๙๘๓ : ๒๑๓) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่ผิดปกติว่า ได้แก่พฤติกรรมที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- ๑. มีพฤติกรรมไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม
- ๒. มีการรับรู้ผิดไปจากความเป็นจริง เช่น มีอาการหลงผิด ประสาทหลอน
- ๓. มีพฤติกรรมที่เป็นอันตราย ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม เช่น การ

๔. มีพฤติกรรมที่ขายแค้นเอง ไม่พอใจในตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความไม่เป็นสุข หรือเป็นนอกรีตต่อตนเอง เช่น การกินมากจะขัดแย้งกับการทำงาน และชีวิตครอบครัว การงานหนึ่งสี่อย่างมากเกินไป เป็นต้น

๕. บุคคลที่มีความทุกข์ เศร้า กระวนกระวายใจ คับข้องใจ การมีความรู้สึกว่า ชีวิตไม่มีความหมาย

๖. มีการแสดงพฤติกรรมซ้ำ ๆ

อารมณ์ซึมเศร้า (Depression)

อารมณ์ซึมเศร้า หรือการซึมเศร้า (depression) เป็นปัญหาการปรับตัวที่พบมาก ปัญหาหนึ่ง เป็นภาวะหนึ่งของการสูญเสีย ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ อารมณ์ซึมเศร้า แตกต่างจากอารมณ์เศร้า (sadness) เพราะอารมณ์เศร้านั้น ความรู้สึกเศร้ามีไม่รุนแรงนัก ผู้ที่อยู่ในอารมณ์เศร้านั้นจะเงี้ยวซึมเศร้าไม่สบาย แต่เมื่อสาเหตุที่ทำให้อารมณ์เศร้านั้นถูกขจัดไปก็จะ กลับฟื้นคืนสู่สภาพปกติ เช่น การสูญเสียความรัก หรือการสูญเสียทางกาย ใดแก่ การสูญเสียอวัยวะ บางอย่าง สำหรับบุคคลที่ไม่สามารถจะเผชิญกับอารมณ์เศร้า ก็จะนำไปสู่อารมณ์ซึมเศร้า ได้ซึ่งเป็นการเศร้าที่รุนแรงกว่า สามารถแสดงให้เห็นได้โดยมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม ได้แก่ เงี้ยวซึมเศร้า ความคิดช้า ห่อเหี่ยว ตัดสินใจไม่ได้ ความสามารถทางงาน เซวานปัญหาคนน้อยลงอาการ เช่นนี้จะมียุทธผลออกไป ถ้าไม่รีบแก้ไขก็อาจฆ่าตัวตายได้

คาร์ล เมนนิงเจอร์ (Karl Menninger ๑๙๓๖-๒๐๑๘) กล่าวว่า ผู้ที่มี

อารมณ์ซึมเศร้า จะมีความต้องการ ๓ ประการคือ

- ๑. ความต้องการที่จะทำลายผู้อื่น
- ๒. ความต้องการที่จะให้ตนเองถูกทำลาย
- ๓. ความต้องการที่จะตาย

ประเภทของอารมณ์ซึมเศร้า

แกสซานิกา (Michael S.Gazzaniga ๑๙๘๐ : ๘๓๑) แยกอารมณ์ซึมเศร้า

ออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. endogenous depression สาเหตุของอารมณ์ซึมเศร้าเกิดจากสภาพภายในร่างกาย รวมทั้งการไม่ทำงานของสมอง

๒. exogenous depression เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม

ทั้ง endogenous และ exogenous depression จะมีพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเหมือนกันคือ ความรู้สึกท้อแท้ ห่อหุ้มตายอยาก เปลาเปลี่ยว และไม่มีความสามารถ แม้แต่จะจัดการกับกิจวัตรประจำวัน ๆ ในชีวิตได้

สุรพงศ์ อัมพันวงษ์ (มปป : ๑๘-๑๙) กล่าวว่าตามหลักวิชาการแบ่งอารมณ์ซึมเศร้า (depression) ออกได้เป็น ๒ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ เรียกว่า อากาการซึมเศร้า หรือโรคประสาทซึมเศร้า (depressive reaction) เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีเหตุการณ์บีบบังคับต่าง ๆ แวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรามากเกินไป อาการนี้หากเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้น จะทำให้เกิดผลเสียได้หลายประการ อาทิเช่น ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน ทำให้ประกอบการงานไม่ได้ดี แยกตัว หรืออาจไปเลือกหาทางออกที่ไม่เหมาะสม เช่น การฆ่าตัวตาย เป็นต้น

ระดับที่ ๒ เรียกว่า โรคซึมเศร้า หรือโรคจิตซึมเศร้า (Psychosis Depression) ซึ่งเกิดจากสาเหตุ ๓ ประการ คือ การเปลี่ยนแปลงของสารชีวเคมีในสมอง ในส่วนของการควบคุมอารมณ์สมอง ซึ่งเป็นสาเหตุทางกรรมพันธุ์ ทำให้เกิดความเศร้าอย่างมากมาย สาเหตุประการที่สอง คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น

โรคไต รอยก โรคคอมพวากไต และยาบางอย่าง เช่น ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง
ยากุมกำเนิด โรคมะเร็ง และสาเหตุสุดท้าย คือ เรื่องของจิตใจ และสิ่งแวดล้อมที่มีกับจิตใจ

สาเหตุของอารมณ์ซึมเศร้า

การสูญเสีย (Helplessness) เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการเกิดอารมณ์ซึมเศร้า
อาจเป็นการสูญเสียบุคคลที่รัก หรือยืมเงินทอง หน้าที่การงาน รวมทั้งความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง
มักเป็นคนที่มีกังวลมากเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลอื่น ดังนั้นจึงกลัวที่จะแสดงความรู้สึกโกรธ หรือไม่
พอใจ หรือถ้าทำสิ่งใดไปแล้ว หมดผล ไม่บรรลุถึงจุดหมาย ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง สูญเสียไปโดย
ชีวิตไปเรื่อย ๆ ศึกษาทุกอย่างจะขึ้นอยู่กับไซคอสตา (Seligman (๑๙๖๕) อ้างถึงใน Michael
S.Gazzaniga ๑๙๘๐ : ๓๓๒)

อารมณ์ซึมเศร้า หากเกิดขึ้นกับบุคคลใด นอกจากจะกระทบกระเทือนต่ออารมณ์แล้ว
ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย และสุขภาพทางกายด้วย คนส่วนใหญ่อาจรู้สึกเศร้าเป็นครั้งคราว
แต่ถ้ามีอาการเศร้าอย่างรุนแรงก็จะกลายเป็นโรคประสาทซึมเศร้า และโรคจิตซึมเศร้าได้ (Robert
C.Beck ๑๙๘๒ : ๑๕)

ลักษณะของอารมณ์ซึมเศร้า

อาลอน เบค (Aaron Beck ๑๙๗๒) กล่าวว่าอารมณ์ซึมเศร้ามีลักษณะที่สำคัญ

๕ ประการคือ

๑. มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เศร้า (mood) ซึมเฉย (apathy)
ว้าเหว เดี่ยวดาย (loneliness)
๒. ติเคียนตนเองมองตนเองในแง่ร้าย
๓. พยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ เช่น พยายามฆ่าตัวตายหรือหนีปัญหาไม่เข้าไป

เกี่ยวข้องกับ

๔. กิจกรรมทางร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น นอนน้อยลง ความต้องการทางเพศน้อยลง

๕. ระวังกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้นหรือลดลง

อาการซึมเศร้าที่มีในแต่ละยุคกลจะมากหรือน้อยย่อมแตกต่างกันทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ ประสิทธิภาพในวัยเด็ก การเรียนรู้ ความอดทนต่อความยากลำบากในการดำเนินชีวิต รวมทั้งสภาพจิตใจในขณะนั้น

การบำบัดรักษา

ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้ารุนแรง เช่น เป็นโรคประสาทซึมเศร้า หรือโรคจิตซึมเศร้า มีวิธีการรักษา ๒ วิธีคือ (นายแพทย์สมภพ เรืองตระกูล ๒๕๒๔ : ๒๓-๒๕)

๑. จิตบำบัด ให้ความมั่นใจว่าสามารถรักษาหายได้ ให้ผู้ป่วยยอมรับความจริง โดยใช้เหตุผล และชี้แจงให้เข้าใจถึงความบกพร่องทางบุคลิกภาพเพื่อผู้ป่วยจะได้ปรับปรุงแก้ไขตนเองได้มากขึ้น

๒. รักษาด้วยยา เช่น ให้ยากลายกังวล ช่วยลดอาการไม่สบาย หงุดหงิด วิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คมเพชร ฉัตรสกุล (๒๕๑๕:๘๐) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบทางด้าน เศรษฐกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในวิทยาลัยครู โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาครู ป.ก.ศ.ปี ๒ พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในวิทยาลัย มากกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ แสดงว่าองค์ประกอบทั้งสามเกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แจ่มจันทร์ วงษ์วิเศษ (๒๕๑๗: ๑๑๕-๑๒๐) ก็ได้ทำการศึกษาดังปัญหา และอุปสรรค
 ที่ทำให้นักศึกษามีผลการเรียนต่ำ โดยให้นักศึกษาวิทยาลัยครูสวนสุนันทา เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน
 ๕๕๓ คน จากการศึกษาพบว่า ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้นักศึกษามีผลการเรียนต่ำ เรียงตามความ
 สำคัญมากน้อย ได้แก่ ปัญหาทางด้านการเรียน สุขภาพ ที่อยู่อาศัย บุคลิกภาพ และการปรับตัว
 ทางสังคม การเงิน และปัญหาเกี่ยวกับเพศ ในด้านบุคลิกภาพและการปรับตัวทางสังคมพบว่า นักศึกษา
 ร้อยละ ๕ ไม่อยากแสดงตัวในสังคม มีอารมณ์และจิตใจไม่คงที่ ร้อยละ ๓๘ ไม่มีเพื่อนเวลาเข้าสังคม
 ส่วนบุคลิกภาพในการพูดนั้น นักศึกษาร้อยละ ๖๑ คิดว่าไม่เป็นปัญหา เพอร์เซนต์ที่เหลือคือไม่อยากพูด
 พูดเร็ว พูดซ้ำ ส่วนพูดติดอ่างมีไม่ถึงหนึ่งเปอร์เซนต์

ทิพรักษ์ รัตนวิจิตร (๒๕๒๑: .๒) ได้ทำการสำรวจปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน
 ของนักศึกษาและศึกษาศาสตร် สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา ๒๕๒๑ เพื่อค้นหา
 และวิเคราะห์ปัญหาด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเรียนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีจำนวน ๒๐๒ คน จากการศึกษา
 ศึกษาพบว่าปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนของนักศึกษา เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ปัญหา
 ทางการเงิน ปัญหาทางการเรียน และทางคณะ ปัญหาสุขภาพของตนเอง ปัญหาทางครอบครัว ปัญหา
 การคบเพื่อน และการปรับตัวตามลำดับ

แนวพรพรรณ เจริญนิบูล (๒๕๒๒: ๕๗-๖๒) ทำการสำรวจปัญหาทางการปรับตัวเข้ากับ
 กลุ่มเพื่อนของนักศึกษาจิตวิทยาปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน ๑๐๓ คน พบว่าภูมิหลังของ
 นักศึกษาที่แตกต่างกัน เช่น การมีภูมิฐานะเดิม และสถาบันการศึกษาที่แตกต่างกันจึงเป็นอุปสรรค
 ในการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนนักศึกษาที่มาจากสภาพเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน จะมีปัญหาต่อการคบเพื่อน
 เช่นกัน นอกจากนี้การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียนมากเกิดขึ้น และความ
 คิดเห็นที่แตกต่างกันก็เป็นอุปสรรคต่อการคบเพื่อนด้วย

รักษา สำโรงทอง (๒๕๒๕:๓๖-๓๗) ทำการศึกษาเพื่อสำรวจอารมณ์เศร้าของ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาค ๑ ปีการศึกษา ๒๕๒๕ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากคณะรัฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์ จำนวน ๑๕๐ คน ใช้แบบวัดอารมณ์เศร้า เป็นเครื่องมือในการศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความซึมเศร้า (depression) มากกว่า ระดับปกติ คืออยู่ในระดับซึมเศร้าเล็กน้อย และรุนแรงปานกลาง ร้อยละ ๒๕.๓ เท่านั้น

กาญจนา แก้วสุวรรณ (๒๕๒๕:๕๕-๕๖) ทำการสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร ภาค ๒ ปีการศึกษา ๒๕๒๕ จำนวน ๓๖๑ คน จากคณะศึกษาศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ โดยใช้แบบสอบถาม (Beck Inventory) พบว่า นักศึกษาทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีอาการซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นการตั้งกตคติต่อวิชาที่ต่างกัน การมาจากภูมิลำเนาต่างกันก็ไม่ทำให้นักศึกษามีอารมณ์ซึมเศร้าต่างกัน และร้อยละ ๓๑.๘๖ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยปี ๑ มีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับปกติ

กาญจนา บุญปิ่น (๒๕๒๗:๘๒-๘๓) ศึกษานักเรียนที่ปรึกษาการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนเทคโนโลยีช่างอุตสาหกรรมกรุงเทพฯ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ ปวส. จำนวน ๒๐๐ คน ผลการศึกษาพบว่า ในด้านครอบครัวนักเรียนส่วนใหญ่มีการปรับตัวเข้ากับสมาชิกในครอบครัวได้ดี ในด้านการเรียนนักเรียนเลือกโรงเรียนด้วยความสมัครใจ และชอบอาชีพแต่เมื่อมีปัญหาทางการเรียน มักจะไม่กล้าซักถาม ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียน มีความต้องการให้อาจารย์เอาใจใส่มากกว่าเดิม ในด้านการปรับตัวกับเพื่อนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ดี และจะมีเพื่อนสนิทจำนวน ๑-๓ คน

นอกจากการศึกษาวิจัยในประเทศไทยแล้ว ยังมีการศึกษาวิจัยของต่างประเทศ เช่น การศึกษาของ วอเตอร์แมน และ เนวิด (Waterman & Nevid ๑๙๗๗) อ้างถึงใน Rathus & Nevid ๑๙๘๑:๓๓) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยปี ๑ และปี ๒ ซึ่งศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยของรัฐนิวยอร์ก มีปัญหา

ความรู้สึกขัดแย้งในใจ เนื่องจากไม่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกอาชีพได้ ความรู้สึกขัดแย้ง
ในใจนี้จะเกิดขึ้นมากในช่วงที่กำลังศึกษาอยู่ในปีแรก และจะสามารถพัฒนาเขาสู่งานอาชีพเฉพาะได้
ในเวลาต่อมา ในขณะที่ยังคงศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย

เบค และ เบิร์นส์ (Phyllis Beck และ David Burns อ้างถึงใน จิตกร-
วสารานุกรม ๒๕๒๔:๑๑๓-๑๑๔) แห่ง University of Pennsylvania Law School ได้ศึกษา
พบว่า นักศึกษาวิชากฎหมายที่ลาออกจากมหาวิทยาลัยนั้น มีเป็นจำนวนมากที่เกิดจากการถูกกระทบ
จากความเครียด และความวิตกกังวล แต่เมื่อได้รับการแนะนำ และจูงใจบ้างแล้ว ทำให้จำนวน
นักศึกษาที่ลาออก เนื่องจากความเครียด และความวิตกกังวลลดลงบ้าง และช่วยให้นักศึกษาบางคน
มีความสนใจ และความพยายามที่จะศึกษาวิชากฎหมายต่อไปจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ซึ่งผู้ที่มีอารมณ์ซึมเศร้าจะมีพฤติกรรม
กึ่งกลาง พบว่า แต่ละปีจะมีชาวอเมริกันประมาณ ๑๐,๐๐๐ รายที่ฆ่าตัวตาย (Barraclough, ๑๙๗๓)
ผู้หญิงชอบฆ่าตัวตายโดยโซฟา แต่ผู้ชายฆ่าตัวตายโดยโซฟา นักศึกษาในมหาวิทยาลัยก็มีแนวโน้มที่จะ
ฆ่าตัวตายมากขึ้น เนื่องมาจากชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงมาก รวมทั้งความกดดันทางสังคม การเรียน และ
สาเหตุจากเรื่องเพศ (Rathus & Nevid (๑๙๘๓: ๒๕๕-๒๕๖)

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวจัย เรื่อง วามอดเยี่ยมเสราของนักศีกษาในมหาวิทยาลัย: ศีกษาภณนักศีกษา
สถานันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง มีวิธีดำเนินการศีกษาวจัย ดังต่อไปนี้
ประชากร และ กลุ่มตัวอย่าง

๑. ประชากร ประชากรของการศีกษาวจัยครั้งนี้เป็นนักศีกษาสถานันเทคโนโลยี
พระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ซึ่งกำลังศีกษาอยู่ในชั้นปีที่ ๑ ถึงชั้นปีที่ ๕ ในคณะวิชา
กรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม และวิทยาศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร ปีการศีกษา ๒๕๒๔-๒๕๒๕ ภาคการศีกษาปีที่ ๑ จำนวนรวมทั้งสิ้น ๒,๖๐๗ คน

๒. กลุ่มตัวอย่าง และการสุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนของนักศีกษาสถานัน
เทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวน ๔๘๑ คน หรือร้อยละ ๑๓.๓ ของจำนวนนักศีกษาทั้งหมด สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster
Sampling) โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้

(๑.) แบ่งนักศีกษาทุกคณะออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มนักศีกษาปี ๑ และกลุ่มนักศีกษาปีอื่น ๆ
(ปี ๒-๕)

(๒.) ในแต่ละกลุ่มของแต่ละคณะแบ่งออกเป็นห้อง ๆ แต่ละห้องจะมีนักศีกษาที่กำลังเรียน
วิชาใดวิชาหนึ่งในหมวดวิชาภาษา หรือสังคมศาสตร์ หรือมนุษยศาสตร์ จึงฉลากเลือกมาทุกคณะ ๑
ห้องเรียน จะได้ตัวแทนของนักศีกษาในแต่ละคณะเป็นนักศีกษาปี ๑ จำนวน ๑ ห้องเรียนและนักศีกษา
ปีอื่น ๆ จำนวน ๑ ห้องเรียน รวมคณะละ ๒ ห้องเรียน แต่ละห้องเรียนมีจำนวนนักศีกษาแตกต่างกัน
สุ่มตัวอย่างมาได้จำนวน ๔๘๑ คนจากคณะต่าง ๆ ดังนี้คือ

คณะวิทากรรรมศาสตร์	ปี ๑	จำนวน	๓๖ คน
	ปี ๕	จำนวน	๑๓๐ คน
		รวม	๑๖๖ คน
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	ปี ๑	จำนวน	๕๑ คน
	ปี ๕	จำนวน	๑๐ คน
		รวม	๕๑ คน
คณะกรรศาสตร์.	ปี ๑	จำนวน	๓๖ คน
	ปี ๒	จำนวน	๑๕ คน
		รวม	๕๑ คน
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	ปี ๑	จำนวน	๑๐๐ คน
	ปี ๓	จำนวน	๑๑๓ คน
		รวม	๒๑๓ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบทดสอบสุขภาพจิต เรียกว่า Beck Inventory ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดระดับอารมณ์เศร้าของมนุษย์สร้างโดย Aaron T. Beck แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยรองศาสตราจารย์ มุกดา ศรียงค์ แห่งภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประกอบด้วยข้อคำถาม ๒๑ ข้อ เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. อารมณ์เศร้า (Mood)
๒. ความท้อถอยหมดหวัง (Pessimism)
๓. ความล้มเหลว (Sense of failure)
๔. ความไม่พึงพอใจ (Dissatisfaction)

๕. ความรู้สึกผิด (Guilty Feeling)
๖. ความรู้สึกถูกลงโทษ (Sense of Punishment)
๗. ความไม่ชอบในตนเอง (Self - Dislike)
๘. การกล่าวหาตนเอง (Self - Accusation)
๙. การกึกฆาตวิญญู (Suicidal Wishes)
๑๐. การร้องไห้ (Crying Spells)
๑๑. ความรู้สึกถูกรบกวน (Irritability)
๑๒. ความสนใจในสังคม (Social Withdrawal)
๑๓. ความไม่แน่ใจ (Indecisiveness)
๑๔. ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง (Distortion of Body Image)
๑๕. ความสามารถในการทำงาน (Work Inhibition)
๑๖. การนอนหลับ (Sleep Disturbance)
๑๗. ความเหนื่อยล้า (Fatigability)
๑๘. ความอยากรับประทานอาหาร (Appetite)
๑๙. น้ำหนักตัวลดลง (Weight Loss)
๒๐. ความสนใจในสุขภาพตนเอง (Somatic Preoccupation)
๒๑. ความสนใจในเรื่องเพศ (Libido)

ในแต่ละข้อของแบบทดสอบ แสดงระดับอาการซึมเศร้า ๔ ระดับ (๐-๓) ใ้กลุ่ม
ตัวอย่างเลือกตอบ

การให้คะแนนของคำตอบในแบบทดสอบมีการให้คะแนนของคำตอบแต่ละข้อดังนี้

ข้อ ๐	เทากัม	๐	คะแนน
ข้อ ๑	เทากัม	๑	คะแนน
ข้อ ๒	เทากัม	๒	คะแนน
ข้อ ๓	เทากัม	๓	คะแนน

การประเมินค่าของคะแนน นี้คะแนนในทุกข้อคำถามทั้ง ๒๑ ข้อรวมกันและแบ่งระดับความซึมเศร้า จากคะแนนของแบบทดสอบดังนี้

- ๐-๕ คะแนน ปกติ (Normal Range)
- ๑๐-๑๕ คะแนน มีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย (Mild-depression)
- ๑๖-๑๘ คะแนน มีอาการซึมเศร้าปานกลาง (Mild - Moderate Depression)
- ๒๐-๒๕ คะแนน มีอาการซึมเศร้ามาก (Moderate - Severe Depression)
- ๓๐-๓๖ คะแนน มีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง (Severe Depression)

ความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบ

Aaron T. Beck ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบทดสอบดังกล่าว ได้ทำการทดสอบเพื่อหา

ความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบทดสอบ โดยวิธี Split - Half Reliability

จากการทดสอบกับผู้ป่วยโรคจิต ๕๗ ราย ใช้สูตรของ Pearson (r) ได้ค่า $r = 0.๘๖$ และ

ถ้าใช้ Spearman - Brown Correlation ได้แก่ $r = 0.๘๗$ และจากการศึกษาของ รัตนา

สำโรงทอง (๒๕๒๕:๑๘) หากความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบโดยวิธี Split - Half

โดยทำการทดสอบกับนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ค่า $r = 0.๘๖$ แสดงว่าแบบทดสอบนี้

ความน่าเชื่อถือ และเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับนักศึกษาไทย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองส่วนหนึ่ง และได้รับความร่วมมือจากอาจารย์
ในภาควิชาภาษาและสังคม ซึ่งสอนวิชาต่าง ๆ ในห้องเรียนที่นักศึกษาถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ช่วย
เก็บรวบรวมข้อมูลให้อีกส่วนหนึ่ง ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา
๒๕๒๘ เป็นเวลา ๘ วัน เก็บข้อมูลได้จากนักศึกษาทุกกลุ่ม จำนวน ๔๕๐ คน

การวิเคราะห์และ นำเสนอข้อมูล

๑. การประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้ทั้งหมด ๔๕๐ ฉบับ นำมาประมวลผลและวิเคราะห์โดยใช้
เครื่องจักรคำนวณ (Computer) ของสำนักวิจัยและบริหารคอมพิวเตอร์ สถาบันเทคโนโลยี
พระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ซึ่งใช้โปรแกรมสำเร็จรูป STATPAC - ๘

๒. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๒.๑ ลักษณะข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับระดับอารมณ์ซึมเศร้า และการวิเคราะห์
อารมณ์ซึมเศร้าเป็นรายข้อ จะเสนอข้อมูลเป็นจำนวนและร้อยละ

๒.๒ การศึกษาเปรียบเทียบระดับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษามี ๑ และนักศึกษามี
ปีอื่น ๆ ใช้ค่าสถิติ t -test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ $\alpha = .05$

๒.๓ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกี่ยวกับเพศ อายุ คณะวิชาที่สังกัด
ภูมิตำแหน่ง และจำนวนเพื่อนสนิท กับระดับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษารหัสสองภา χ^2 ที่ระดับ
นัยสำคัญ $\alpha = .05$

๓. การนำเสนอข้อมูล

การนำเสนอข้อมูล ได้เสนอในรูปแบบของการวางและตารางเรียง โดยเสนอเป็นลำดับ
ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล :

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอเป็น ๕ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ เปรียบเทียบลักษณะทั่วไปของนักศึกษาตามมณฑลในไทยี่ระจวมเกล้า
จากหอทหาร ตำบกระม้ง ชั้นปีที่ ๑ และชั้นปีที่ ๑

ตอนที่ ๒ ระดับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ แยกเป็น ๕ ระดับ

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิลำเนา
และจำนวนเพื่อนสนิทกับอารมณ์ซึมเศร้า

ตอนที่ ๕ อารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ แยกวิเคราะห์เป็นรายข้อ

ตอนที่ ๑ เปรียบเทียบลักษณะทั่วไปของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร

ลาดกระบัง ชั้นปีที่ ๑ และป้อน ๆ

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และป้อน ๆ จำแนกตามเพศ

เพศ \ ชั้นปี	ปี ๑		ป้อน ๆ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๒๘	๖๐.๑	๒๓๘	๘๘.๒	๓๖๖	๗๖.๓
หญิง	๘๕	๓๙.๖	๒๘	๑๐.๘	๑๑๓	๒๓.๗
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๖	๑๐๐.๐	๔๗๙	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑ จะเห็นว่านักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร

ลาดกระบังที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งปี ๑ และป้อน ๆ ก็มี ๒-๕ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คือร้อยละ ๗๖.๓

มีนักศึกษาหญิงเพียงร้อยละ ๒๓.๗ เท่านั้น

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามระดับอายุ

ชั้นปี อายุ	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
๑๖-๑๘ ปี	๑๑๗	๕๘.๘	๕	๑.๘
๑๘-๒๑ ปี	๘๕	๔๘.๖	๑๓๘	๕๑.๕
๒๒-๒๔ ปี	๑	๐.๕	๑๑๘	๔๘.๐
๒๕-๒๗ ปี	๐	๐.๐	๕	๑.๘
มากกว่า ๒๗ ปี	๐	๐.๐	๒	๐.๗
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๕๘.๘ มีอายุระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี และร้อยละ ๔๘.๖ มีอายุระหว่าง ๑๘-๒๑ ปี ส่วนนักศึกษาปีอื่น ๆ ร้อยละ ๕๑.๕ มีอายุระหว่าง ๑๘-๒๑ ปี รองลงมา ร้อยละ ๔๘.๐ มีอายุระหว่าง ๒๒-๒๔ ปี

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามคณะวิชาที่ตั้งกัก

ชั้นปี คณะวิชา	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
วิศวกรรมศาสตร์	๓๖	๑๖.๕	๑๓๐	๕๘.๕
สถาปัตยกรรมศาสตร์	๑๑	๑๕.๓	๑๐	๓.๒
การศึกษาศาสตร์	๓๖	๑๖.๕	๑๕	๕.๖
เทคโนโลยีการเกษตร	๑๐๐	๔๖.๕	๑๑๓	๔๖.๒
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จกตารางที่ ๓ จะเห็นว่า นักศึกษาปีที่ ๑ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา คณะเทคโนโลยีการเกษตร คือร้อยละ ๔๖.๕ ส่วนนักศึกษาปีอื่น ๆ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มากที่สุด มีร้อยละ ๕๘.๕ รองลงมาเป็นนักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตรมี ร้อยละ ๔๖.๒ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามภูมิลำเนาเดิม

ชั้นปี ภูมิลำเนาเดิม	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กรุงเทพฯ	๑๑๐	๕๑.๖	๑๐๖	๓๘.๖
ต่างจังหวัด	๑๐๓	๔๘.๔	๑๖๒	๖๐.๔
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ในกรุงเทพฯมากกว่า
 อยู่ต่างจังหวัดเล็กน้อย ก็คือมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ ร้อยละ ๕๑.๖ และมีภูมิลำเนาอยู่ในต่าง
 จังหวัด ร้อยละ ๔๘.๔ ส่วนนักศึกษาปีอื่น ๆ ส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๖๐.๔) มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด
 และถ้าพิจารณาจากนักศึกษาทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (๔๔๑ ราย) พบว่าร้อยละ ๕๕.๑ มีภูมิลำเนา
 เดิมอยู่ต่างจังหวัด

ตารางที่ ๕ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามจำนวนเพื่อนสนิท

จำนวนเพื่อนสนิท	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
๑-๖ คน	๑๐๖	๔๕.๘	๘๑	๓๐.๒
๗-๑๒ คน	๓๕	๑๖.๔	๔๔	๑๖.๔
๑๓-๑๘ คน	๒	๐.๙	๑๖	๖.๐
๑๙-๒๔ คน	๑๘	๘.๕	๒๔	๙.๐
มากกว่า ๒๔ คน	๒๐	๙.๔	๓๔	๑๒.๗
หลายกน	๑๔	๖.๖	๒๕	๙.๓
ไม่ตอบ	๑๘	๘.๔	๔๔	๑๖.๔
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๕ จะเห็นว่า นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่มจะมีเพื่อนสนิทจำนวน ๑-๖ คนมากที่สุด คือร้อยละ ๔๕.๘ และร้อยละ ๓๐.๒ ตามลำดับ รองลงมาจะมีเพื่อนสนิทประมาณ ๗-๑๒ คน มีร้อยละ ๑๖.๔ เท่ากันทั้ง ๒ กลุ่ม

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และป้อน ๆ จำแนกตามเพศของเพศสนธิ

เพศของ A เพศสนธิ	ปี ๑		ป้อน ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๕๘	๘๖.๐	๑๕๘	๗๓.๕
หญิง	๗๖	๓๕.๗	๓๑	๑๑.๖
ชาย และหญิง	๒๒	๑๒.๒	๓๐	๑๑.๒
ไม่ตอบ	๑๓	๖.๑	๕	๓.๓
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๒๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒ จะเห็นว่าเพศสนธิของนักศึกษาเป็นเพศชายเป็นส่วนใหญ่ แต่ นักศึกษาป้อน ๆ มีเพศสนธิเป็นเพศชาย ในเปอร์เซ็นต์มากกว่านักศึกษาปี ๑ ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาในตารางที่ ๑ ที่แก่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จึงมีเพศสนธิเป็นเพศชายในอัตราส่วนที่สูงด้วย

ตารางที่ ๗ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามบุคคลที่ขอทำ
 ปรึกษาเมื่อมีปัญหา

ที่ปรึกษา / ชั้นปี	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาจารย์	๑๘๒	๙๐.๑	๒๓๐	๘๕.๘
ไม่ปรึกษาใคร	๑๖๑	๗๕.๖	๒๐๗	๗๓.๒
แม่	๑๓๔	๖๒.๙	๑๒๑	๔๓.๑
พ่อ	๑๐๐	๕๐.๙	๙๕	๓๓.๔
ญาติ	๖๖	๓๑.๐	๘๘	๓๓.๒
พ่อแม่, ผู้ปกครอง	๖๕	๓๐.๕	๖๘	๒๓.๔
น้อง	๓๒	๑๕.๐	๒๔	๘.๐
พี่	๒๙	๑๓.๖	๓๖	๑๓.๔
รุ่นพี่	๒๗	๑๒.๗	๔๔	๑๖.๔
เพื่อน	๑๓	๖.๑	๑๙	๗.๑
บุคคลอื่น ๆ	๕	๒.๓	๒๖	๙.๗

จากตารางที่ ๗ จะเห็นว่า เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม ส่วนใหญ่
 จะขอทำปรึกษาจากอาจารย์มากที่สุด รองลงมาไม่ปรึกษาใครเลย ปรึกษาแม่ พ่อ และญาติตามลำดับ

ตอนที่ ๒ อาการซึมเศร้าของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ แยกเป็น ๕ ระดับ

ตารางที่ ๘ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามระดับอาการซึมเศร้า

ระดับอาการ ซึมเศร้า	ปี ๑		ปีอื่น ๆ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
๐-๕ คะแนน	๖๕	๓๐.๕	๕๘	๒๒.๐	๑๒๓	๒๕.๘
๑๐-๑๕ คะแนน	๗๐	๓๒.๕	๘๒	๓๑.๓	๑๕๒	๓๓.๗
๑๖-๑๘ คะแนน	๓๕	๑๕.๓	๕๘	๒๑.๖	๙๓	๒๐.๖
๒๐-๒๕ คะแนน	๓๑	๑๔.๖	๕๘	๒๐.๑	๘๙	๑๗.๗
๓๐-๓๖ คะแนน	๘	๓.๗	๕	๑.๘	๑๓	๒.๗
รวม	๒๑๑	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐	๔๘๑	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๘ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ มีระดับอาการซึมเศร้าอยู่ในระดับ
 คะแนน ๑๐-๑๕ คะแนน ร้อยละ ๓๓.๗ รองลงมาจะมีระดับอาการซึมเศร้าอยู่ในระดับคะแนน ๐-๕
 คะแนนคือร้อยละ ๒๕.๘ แสดงว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีอาการซึมเศร้าอยู่ในระดับซึมเศร้าเล็กน้อย
Mild Depression) รองลงมาจะมีอาการซึมเศร้าในระดับปกติ มีขนาดสังเกตเห็นนักศึกษาอีก
 จำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต คือร้อยละ ๒๐.๖ มีอาการซึมเศร้าในระดับคะแนน ๑๖-๑๘
 คะแนน ซึ่งถือว่ามีอาการซึมเศร้าปานกลาง (**Mild Moderate Depression**) และร้อยละ ๑๗.๗
 มีอาการซึมเศร้าในระดับคะแนน ๒๐-๒๕ คะแนน ซึ่งถือว่ามีอาการซึมเศร้ามาก (**Moderate Severe**
Depression) และถ้าดูเปอร์เซ็นต์ของนักศึกษาที่มีอาการซึมเศร้าเบี่ยงเบนไปจากปกติ คือมีระดับคะแนน
 เฉลี่ยตั้งแต่ ๑๐-๓๖ คะแนน พบว่ามีมากถึงร้อยละ ๗๔.๓

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความถี่เสวราของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ

ตารางที่ ๕ การเปรียบเทียบ ความถี่เสวราของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ

ปี / ภาสคติ	N	\bar{X}	S.D	t
ปี ๑	๒๑๓	๑๓.๗๗	๓.๕๕	
ปีอื่น ๆ	๒๒๘	๑๕.๗๕	๖.๕๘	-๑.๘๖

* $P < .05$

จากตารางที่ ๕ แสดงให้เห็นว่า ความถี่เสวราของนักศึกษาปี ๑ และนักศึกษาปีอื่น ๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือ นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่มมีระดับความถี่เสวราไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ชั้นปี คณะวิชาที่สังกัด ภูมิตำแหน่ง และ
จำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษา กับอาการซึมเศร้า

ตารางที่ ๑๐ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ กับอาการซึมเศร้าของนักศึกษา

เพศ \ อาการซึมเศร้า	อาการซึมเศร้า				χ^2 df=๓
	๐-๕	๑๐-๑๕	๑๖-๑๘	๒๐-๓๐	
ชาย	๕๑ (๓๓.๕)	๑๒๑ (๗๘.๗)	๗๐ (๓๒.๒)	๘๕ (๘๖.๗)	* ๑๒๒.๐๒
หญิง	๓๓ (๒๖.๖)	๘๑ (๖๕.๓)	๒๗ (๒๓.๘)	๑๓ (๑๓.๓)	
รวม	๑๒๔ (๑๐๐.๐)	๑๖๒ (๑๐๐.๐)	๙๗ (๑๐๐.๐)	๙๘ (๑๐๐.๐)	

* $P < .๐๕$

จากตารางที่ ๑๐ จะเห็นว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับอาการซึมเศร้า พบว่า มีความสัมพันธ์ทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือ นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีอาการซึมเศร้าแตกต่างกัน นักศึกษาชายส่วนใหญ่อารมณ์ซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาหญิง

ตารางที่ ๑๑ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ กับ อารมณ์เศร้าของนักศึกษา

อายุ 1	อารมณ์เศร้า				χ^2 df = ๖
	๐-๕	๑๐-๑๕	๑๖-๑๙	๒๐-๓๖	
๑๖-๑๘	๕๒ (๓๓.๕)	๕๐ (๒๔.๗)	๒๐ (๒๐.๖)	๒๐ (๒๐.๔)	
๑๙-๒๑	๕๖ (๔๕.๒)	๘๐ (๕๕.๔)	๕๕ (๕๐.๕)	๔๘ (๔๕.๐)	๘.๐๗
มากกว่า ๒๑	๒๖ (๒๑.๐)	๕๓ (๒๕.๕)	๒๘ (๒๘.๕)	๓๐ (๓๐.๖)	
รวม	๑๒๔ (๑๐๐.๐)	๑๖๓ (๑๐๐.๐)	๙๓ (๑๐๐.๐)	๙๘ (๑๐๐.๐)	

* $P < .๐๕$

จากตารางที่ ๑๑ จะเห็นว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ทางสถิติระหว่าง อายุ กับ อารมณ์เศร้าที่ระดับ .๐๕ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ ๑๒ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคณะวิชาที่สังกัดกับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษา

คณะวิชา	อารมณ์ซึมเศร้า				χ^2 df = ๙
	๐-๕	๑๐-๑๕	๑๖-๑๕	๒๐-๓๖	
วิศวกรรมศาสตร์	๕๒ (๔๑.๕)	๕๕ (๓๕.๐)	๓๕ (๓๖.๑)	๒๔ (๒๔.๕)	๑๘.๖๘
สถาปัตยกรรมศาสตร์	๑๖ (๑๒.๕)	๑๓ (๘.๑)	๗ (๗.๒)	๑๕ (๑๕.๓)	
ครุศาสตร์ ฯ	๑๖ (๙.๗)	๒๐ (๑๒.๓)	๗ (๗.๒)	๑๒ (๑๒.๒)	
เทคโนโลยีการเกษตร	๔๔ (๓๕.๕)	๓๔ (๔๕.๗)	๔๔ (๔๕.๕)	๔๗ (๔๘.๐)	
รวม	๑๓๘ (๑๐๐.๐)	๑๖๒ (๑๐๐.๐)	๕๗ (๑๐๐.๐)	๙๘ (๑๐๐.๐)	

* $P < .๐๕$

จากตารางที่ ๑๒ จะเห็นว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ทางสถิติระหว่างคณะวิชาที่สังกัดกับอารมณ์ซึมเศร้า ที่ระดับ .๐๕ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน ในเกณฑ์การศึกษาทุกคณะที่มีอารมณ์ซึมเศร้า ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๑๓ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาที่อารมณธรรมเสรีาของนักศึกษา

ภูมิลำเนา	อารมณธรรมเสรีา				χ^2 df = ๓
	๐-๕	๑๐-๑๕	๑๖-๑๘	๒๐-๒๖	
กรุงเทพ	๖๖ (๕๓.๒)	๓๓ (๕๓.๕)	๓๒ (๓๓.๐)	๕๑ (๕๑.๘)	* ๘๖.๑๓
ต่างจังหวัด	๕๘ (๕๖.๘)	๕๕ (๕๒.๕)	๖๕ (๖๓.๐)	๕๓ (๕๘.๒)	
รวม	๑๒๔ (๑๐๐.๐)	๑๒๒ (๑๐๐.๐)	๙๗ (๑๐๐.๐)	๙๘ (๑๐๐.๐)	

* P < .๐๕

จากตารางที่ ๑๓ จะเห็นว่าเมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างภูมิลำเนาที่อารมณธรรมเสรีาของนักศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์ทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นั่นคือ นักศึกษาที่ภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดมีอารมณธรรมเสรีามากกว่านักศึกษาที่ภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพ

~~12~~

ตารางที่ ๑๔ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนเพื่อนสนิทกับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษา

จำนวนเพื่อนสนิท \ อารมณ์ซึมเศร้า	อารมณ์ซึมเศร้า				χ^2 df=3
	๐-๕	๑๐-๑๕	๑๖-๑๘	๒๐-๓๖	
๑-๖	๕๐ (๔๖.๑)	๕๓ (๕๖.๗)	๔๑ (๕๓.๘)	๓๘ (๕๐.๐)	
๗-๑๒	๒๓ (๒๑.๒)	๓๑ (๒๔.๘)	๑๕ (๑๘.๗)	๑๑ (๑๔.๑)	๘.๗๕
๑๓-๑๘	๖ (๕.๘)	๘ (๖.๖)	๑ (๑.๓)	๓ (๓.๘)	
มากกว่า ๑๘	๒๖ (๒๕.๐)	๒๖ (๒๑.๓)	๑๕ (๒๕.๐)	๒๕ (๓๒.๑)	
รวม	๑๐๕ (๑๐๐.๐)	๑๒๖ (๑๐๐.๐)	๗๖ (๑๐๐.๐)	๗๘ (๑๐๐.๐)	

* $P < .๐๕$

จากตารางที่ ๑๔ จะเห็นว่า เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ทางสถิติระหว่างจำนวนเพื่อนสนิทกับอารมณ์ซึมเศร้า ที่ระดับ .๐๕ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน

ตอนที่ ๕ อารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ แยกวิเคราะห์เป็นรายข้อ

ตารางที่ ๑๕ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามลักษณะอารมณ์เศร้า

ชั้นปี อารมณ์เศร้า	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันไม่รู้สึกเศร้า	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐
ฉันรู้สึกเศร้า	๐	๐.๐	๐	๐.๐
ฉันเศร้าตลอดเวลา และไม่สามารถลืมได้	๐	๐.๐	๐	๐.๐
ฉันเศร้าและทุกข์มากจนไม่ สามารถจะทนได้	๐	๐.๐	๐	๐.๐
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๕ จะเห็นว่า เมื่อวิเคราะห์อารมณ์ซึมเศร้าเป็นรายข้อ โดยคุณ
เฉพาะลักษณะอารมณ์เศร้า (mood) ของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ พบว่านักศึกษาทั้ง ๒
กลุ่มทุกคนกล่าวว่าไม่รู้สึกเศร้าเลย

ตารางที่ ๑๖ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สึกต่อกองมหาลัย

ความรู้สึก ต่อกองมหาลัย	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันไม่รู้สึกพอใจ	๑๒๖	๖๐.๖	๑๖๐	๕๕.๓
เกี่ยวกับอนาคต				
ฉันรู้สึกพอใจ	๗๗	๓๖.๖	๕๐	๓๓.๖
เกี่ยวกับอนาคต				
ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไร	๔	๑.๘	๑๖	๖.๐
ต้องฝึกถึงหรือมุ่งถึง				
ฉันรู้สึกว่าอนาคตไม่มี	๓	๑.๔	๒	๐.๓
ความหวังและสิ่งต่าง ๆ				
ไม่สามารถตีพิมพ์ได้				
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๖ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ และนักศึกษาปีอื่น ๆ ส่วนใหญ่กล่าวว่าไม่
 รู้สึกต่อกองมหาลัยเกี่ยวกับอนาคตโดย เฉพาะนักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๓๖.๖ และนักศึกษาปีอื่น ๆ ร้อยละ
 ๓๓.๖ กล่าวความรู้สึกพอใจเกี่ยวกับอนาคตบางส่วนเล็กน้อย

ตารางที่ ๑๗ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สึกมเหศวร

ชั้นปี	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นไม่รู้สึกมเหศวร	๑๕๑	๓๐.๕	๑๗๓	๖๔.๖
ชั้นรู้สึกมเหศวรมากกว่าคนอื่น ๆ	๘	๑.๘	๘๖	๓๐.๕
เมื่อคนมองกลับไปในชีวิต สิ่งไหนสามารถเห็นใจกับความมเหศวรทั้งหมด	๑๖	๓.๕	๓๓๓	๑๒.๓
ทั้งหมด				
ชั้นรู้สึกว่าเป็นคนมเหศวรโดยสิ้นเชิง	๖	๑.๒	๖	๒.๒
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๗ จะเห็นว่า เมื่อถามเกี่ยวกับความรู้สึกมเหศวรในชีวิตนักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๓๐.๕ และนักศึกษารุ่นอื่น ๆ ร้อยละ ๖๔.๖ ซึ่งเป็นนักศึกษาส่วนใหญ่กล่าวว่าไม่รู้สึกมเหศวรเลย

ตารางที่ ๑๘ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปี่อื่น ๆ จำแนกตามความรู้สึกไม่พึงพอใจ

ชั้นปี ความรู้สึกไม่พึงพอใจ	ปี ๑		ปี่อื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันได้รับความพอใจ จากสิ่งต่างๆ เสมอ	๑๔๓	๒๗.๑	๑๔๑	๒๗.๕
ฉันไม่ชอบสิ่งต่างๆ เหมือนอย่างเคย	๔๒	๒๔.๔	๒๕	๒๔.๓
ฉันไม่ได้รับความพอ ใจจริงจากสิ่งทั้งหลายอีก	๑๓	๖.๒	๑๕	๗.๑
ฉันเมื่อทุกสิ่งทุกอย่าง	๕	๒.๓	๓	๑.๑
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๔	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๘ จะเห็นว่า นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม ร้อยละ ๒๗.๑ และร้อยละ ๒๗.๕
ถามล้ากัมี มีความพึงพอใจในสิ่งต่างๆ เสมอ และมีที่รู้สึกไม่ชอบสิ่งต่างๆ เหมือนอย่างเคยก็
ร้อยละ ๒๔.๔ สำหรับนักศึกษาปี ๑ และร้อยละ ๒๔.๓ สำหรับนักศึกษปี่อื่น ๆ

ตารางที่ ๑๕ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาในปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สีกนึ่ง

ชั้นปี ความรู้สีกนึ่ง	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันไม่เคยรู้สึกนึ่ง	๕๓	๔๓.๗	๕๕	๓๖.๕
ฉันรู้สึกนึ่งบางครั้ง	๗๐	๖๒.๕	๕๗	๓๖.๑
ฉันรู้สึกนึ่งเกือบ	๓๓	๑๕.๕	๕๓	๒๐.๐
ตลอดเวลา				
ฉันรู้สึกนึ่งตลอดเวลา	๑๗	๘.๐	๑๕	๗.๑
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๕ จะเห็นว่า เมื่อพิจารณาความรู้สีกนึ่งของนักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่มพบว่า นักศึกษาปี ๑ ไม่เคยรู้สึกนึ่งเลยมีร้อยละ ๔๓.๑ รู้สึกนึ่งเป็นบางครั้ง มีร้อยละ ๖๒.๕ และรู้สึกนึ่งเกือบตลอดเวลา มีร้อยละ ๑๕.๕ สำหรับนักศึกษาปีอื่น ๆ ไม่เคยรู้สึกนึ่งเลย มีร้อยละ ๓๖.๕ รู้สึกนึ่งเป็นบางครั้ง มีร้อยละ ๓๖.๑ ซึ่งใกล้เคียงกันมากกับไม่เคยรู้สึกนึ่งเลย และรู้สึกนึ่งเกือบตลอดเวลา มีร้อยละ ๒๐.๐ หากพิจารณาความรู้สีกนึ่งที่นักศึกษาทั้งสองปี ทั้ง ๓ ระยะรวมกันพบว่า มีค่าสถิติสูงสุดถึงร้อยละ ๔๖.๕ และร้อยละ ๖๐.๒ ตามลำดับ

ตารางที่ ๒๐ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สีถดถอยไทย

ชั้นปี ความรู้สีถดถอยไทย	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นไม่รูสีถดถอยไทย	๗	๓.๓	๗	๒.๖
ชั้นรูสีถดถอยชั้นอาจุถดถอย ไทย	๑๘๕	๘๖.๕	๓๓๑	๘๖.๒
ชั้นภาควิชาชั้นถดถอยไทย	๒๐	๕.๘	๒๗	๑๐.๑
ชั้นรูสีถดถอยกำลังถดถอย ไทย	๑	๐.๕	๓	๑.๑
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๐ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๘๖.๕ และนักศึกษารุ่นอื่น ๆ ร้อยละ ๘๖.๒ มีความรูสีถดถอยชั้นอาจุถดถอยไทย ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติที่ค่อนข้างสูงมาก

ตารางที่ ๒๑ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง

ชั้นปี / ความรู้สึก ในตนเอง	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นไม่รู้สึกเสียใจ ในตนเอง	๕๓	๕๓.๓	๑๑๐	๕๑.๐
ชั้นเสียใจในตนเอง	๘๑	๓๘.๐	๕๓	๒๖.๒
ชั้นรู้สึกสะเดี๋ยวน ในตนเอง	๑๐	๕.๓	๒๑	๑๐.๘
ชั้นเกลียดตัวเอง	๒๕	๑๓.๖	๕๐	๒๔.๕
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๒๔	๑๐๐.๐

จกตารางที่ ๒๑ จะเห็นว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของนักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม มีความรู้สึกไม่ชอบในตนเอง ที่น่าสังเกตคือ ความรู้สึกเกลียดตัวเอง ซึ่งเป็นระดับที่รุนแรงที่สุดนั้น นักศึกษาปี ๑ และนักศึกษานปีอื่น ๆ มีความรู้สึกถึงกวดาถึงร้อยละ ๑๓.๖ และร้อยละ ๑๔.๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๒๒ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สึกกล่าวหาตนเอง

ชั้นปี	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นไม่รู้สึกตัวตนเอง กล่าวหาตนเอง	๑๒๒	๕๗.๓	๑๖๗	๖๒.๓
ชั้นสอบพิจารณาตัวเอง	๘๑	๓๘.๐	๙๖	๓๕.๘
ในความอ่อนแอและ ความผิดพลาด				
ชั้นกำหนดตัวตนเอง	๖	๒.๘	๑	๐.๔
ตลอดเวลาสำหรับ สิ่งที่ทำผิด				
ชั้นกำหนดตัวตนเอง	๔	๑.๙	๔	๑.๕
สำหรับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้น				
รวม	๑๑๑	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๒ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๕๗.๓ และนักศึกษาปีอื่น ๆ ร้อยละ ๖๒.๓ มีความรู้สึกผิดต่อตนเอง คือไม่รู้สึกว่าจะกล่าวหาตนเอง แต่มีนักศึกษาปี ๑ อีกร้อยละ ๓๘.๐ และนักศึกษาปีอื่น ๆ อีกร้อยละ ๓๕.๘ ที่มีความรู้สึกกล่าวหาตนเองอยู่บ้าง คือสอบพิจารณาตัวเองในความอ่อนแอและความผิดพลาด

ตารางที่ ๒๓ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามการคิดค่าตัวตาย

ชั้นปี การคิดค่าตัวตาย	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันไม่เคยคิดค่าตัวตาย	๕๗	๒๖.๘	๕๕	๒๒.๐
ฉันคิดค่าตัวตาย แต่ไม่ ได้ทำจริง ๆ	๖๕	๓๒.๘	๕๓	๓๑.๐
ฉันอยากฆ่าตัวตายเหลือ เกิน	๘๑	๓๘.๐	๑๑๗	๔๓.๗
ฉันจะฆ่าตัวตายเมื่อมี โอกาส	๖	๒.๘	๕	๓.๓
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๓ จะเห็นว่า ความรู้สึของการคิดฆ่าตัวตายของนักศึกษาปี ๑ และ
นักศึกษามีอื่น ๆ ทั้ง ๓ ระดับ มีค่าสูงถึงร้อยละ ๗๓.๒ และร้อยละ ๗๘.๐ ตามลำดับ และความ
รู้สึกอยากฆ่าตัวตายเหลือเกินมีในนักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๓๘.๐ มีในนักศึกษามีอื่น ๆ ร้อยละ ๔๓.๗
ตามลำดับ

ตารางที่ ๒๔ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามการร้องไห้

ชั้นปี การร้องไห้	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันทไม่ร้องไห้มาก	๑๖๗	๓๘.๔	๒๒๑	๔๖.๕
ไปกลัวปกติ				
ฉันทร้องไห้มากกว่า ที่เคยร้องมาแล้ว	๕๐	๑๑.๑	๕๓	๑๑.๐
ฉันทร้องไห้ตลอดเวลา	๓	๑.๕	๓	๑.๑
ในใจขณะนี้				
ฉันทเคยร้องไห้ได้ แต่ เดี๋ยวนี้ฉันทร้องไม่ออกแล้ว	๓	๑.๕	๑	๐.๕
จะตองการร้องไห้เหลือเกิน				
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๔ จะเห็นว่า นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่มส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการร้องไห้ใน
ระดับปกติ คือ ร้อยละ ๓๘.๔ และร้อยละ ๔๖.๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๒๕ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สึกต่อการสอบ

ความรู้สึก ต่อการสอบ	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันไม่รู้สึกจนเกินไป มากกว่าที่เคยเป็น	๑๕๑	๗๐.๕	๑๗๑	๖๓.๘
ฉันรู้สึกรำคาญ และ ไม่เป็นสุขสงายกว่า เมื่อก่อน	๖	๒.๘	๖	๒.๒
ฉันรู้สึกต่อการสอบ.	๑	๐.๕	๓	๑.๑
ตลอดเวลา				
ฉันไม่รู้สึกต่อการสอบ จากทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนที่ เคยรู้สึกมาก่อน	๕๕	๒๕.๘	๘๘	๓๒.๘
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๕ จะเห็นว่า นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม ส่วนใหญ่ไม่มีความรู้สึกต่อการสอบเกินไป
จากปกติ แต่มีนักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๒๕.๘ และนักศึกษามีอื่น ๆ ร้อยละ ๓๖.๘ ไม่รู้สึกต่อการสอบจาก
ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนที่เคยรู้สึกมาก่อน

ตารางที่ ๒๖ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความสนใจในสังคม

ชั้นปี	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความสนใจในสังคม				
ฉันทักใจความสนใจ	๕๕	๔๘.๖	๕๑	๓๘.๐
ไม่สนใจ				
ฉันทักใจคนอันน้อยลง	๒๓	๓๑.๕	๑๐๓	๓๘.๕
กวาดิเคย				
ฉันทักใจคนอื่น	๒๕	๑๓.๖	๔๓	๑๕.๓
เป็นบางเวลา				
ฉันทักใจในคนอื่น	๒๒	๑๐.๓	๒๔	๑๐.๕
โดยสิ้นเชิง				
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๖ จะเห็นว่า ความสนใจในสังคมของนักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๔๘.๖ อยู่ในระกัปกติ ร้อยละ ๓๑.๕ มีความสนใจในสังคมน้อยลงกว่าเคิมส่วนนักศึกษาปีอื่น ๆ พบว่า ความสนใจในสังคมน้อยลงกว่าเคิมมีมากถึงร้อยละ ๓๘.๕ และถาพิจารณารวมกันถึงความสนใจในสังคมที่ลดลงกว่าเคย จนกระทั่งไม่สนใจใครเลยพบว่า นักศึกษาปีอื่น ๆ มีอยู่มากถึงกล่าวถึง ร้อยละ ๖๖.๐ และนักศึกษาปี ๑ มีร้อยละ ๕๕.๕

ตารางที่ ๒๗ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สึกไม่แน่ใจ

ชั้นปี ความรู้สึกไม่แน่ใจ	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันรู้สึกใจอะไรก็ได้ เหมือนอย่างที่เคยทำ	๑๐๕	๕๕.๓	๑๐๓	๓๘.๘
ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการ รู้สึกใจมากกว่าที่เคย	๓๑	๑๘.๖	๗๒	๒๖.๕
ฉันมีความลำบากยิ่งขึ้น ในการรู้สึกใจอะไร มากกว่าเดาก่อน	๓๑	๓๓.๓	๘๘	๓๒.๘
ฉันไม่สามารถรู้สึกใจ อะไร ๆ ได้อีกเลย	๖	๒.๘	๕	๑.๕
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๗ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๕๕.๓ ยังมีความสามารถในการ
รู้สึกใจได้เหมือนอย่างเคย แต่มีอีกร้อยละ ๓๖.๓ ซึ่งมีความรู้สึกไม่แน่ใจ ไม่กล้ารู้สึกใจเพิ่มมาก
ขึ้นกว่าเดาก่อน เช่นเดียวกับนักศึกษาปีอื่น ๆ ร้อยละ ๓๘.๘ ที่สามารถรู้สึกใจได้เหมือนอย่างเคย
และมีร้อยละ ๑๖.๘ ที่มีความรู้สึกไม่แน่ใจและไม่กล้ารู้สึกใจเพิ่มมากขึ้นกว่าเดาก่อน

ตารางที่ ๒๘ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง

ชั้นปี ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันไม่รู้สึกว่า ฉันจะเลวไปกว่าที่เคย	๑๐๕	๕๑.๒	๑๒๗	๕๗.๔
ฉันวิตกว่าฉันดูแก่และไม่มาสนใจ	๒๔	๑๑.๓	๕๐	๑๔.๕
ฉันรู้สึกว่ามีความเปลี่ยนแปลงในตัว เกิดขึ้นในอิริยาบถของฉัน ทำให้ฉัน ไม่มาสนใจอีกต่อไป	๕๐	๒๓.๕	๖๔	๒๓.๕
ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนมาเกิดดีมาก	๓๐	๑๔.๑	๓๗	๑๓.๘
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๒๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๘ จะเห็นว่า นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ ๕๑.๒ และร้อยละ ๕๗.๔ ตามลำดับ) ยังคงมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง แต่อีกประมาณครึ่งหนึ่งมีความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง เช่นรู้สึกว่าตนเองมีความเปลี่ยนแปลงในอิริยาบถบางอย่าง ทำให้รู้สึกไม่มาสนใจ มี ร้อยละ ๒๓.๕ และร้อยละ ๒๓.๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๒๕ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความสามารถในการทำงาน

ชั้นปี	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันสามารถทำงานได้เหมือนเคย	๑๖๓	๗๖.๕	๑๘๕	๗๐.๕
ฉันต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้นกว่า	๑๘	๘.๕	๓๘	๑๔.๒
จะเริ่มทำบางสิ่งบางอย่าง				
ฉันต้องผลักดันตัวเองอย่างมาก	๒๖	๑๒.๒	๓๕	๑๔.๖
ที่จะทำอะไร ๆ				
ฉันไม่สามารถทำอะไรได้เลย	๖	๒.๘	๒	๐.๗
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒๕ จะเห็นว่า ความสามารถในการทำงานของนักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม ส่วนใหญ่ยังคงทำงานได้เหมือนเคย มีร้อยละ ๗๖.๕ และร้อยละ ๗๐.๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๓๐ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามลักษณะการนอนหลับ

ชั้นปี	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นอนหลับได้ตามปกติ	๓๗	๓๖.๒	๓๖	๓๘.๕
นอนไม่หลับอย่างเคย	๕๒	๕.๑	๑๓๐	๕๕.๕
นอนก่อนปกติ ๑-๒ ชั่วโมง และยากที่จะนอนหลับอีก	๓๓	๑๓.๕	๖๐	๒๖.๕
นอนน้อยกว่าที่เคยและไม่สามารถ นอนหลับได้อีก	๓	๑.๕	๒	๐.๗
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๐ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๕.๑ และนักศึกษาปีอื่น ๆ ร้อยละ ๕๕.๕ รู้สึกว่ามีอาการนอนไม่หลับเหมือนอย่างเคย มากที่สุด รองลงมา นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม กล่าวได้ว่าสามารถนอนหลับได้ตามปกติ มีร้อยละ ๓๖.๒ และร้อยละ ๒๘.๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๓๑ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามลักษณะความเหนื่อยล้า

ชั้นปี ความเหนื่อยล้า	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จนไม่ได้เหนื่อยไปกว่าปกติ	๑๓๕	๘๖.๒	๒๐๕	๗๖.๕
จนรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าแต่ก่อน	๒๑	๕.๕	๓๘	๑๔.๒
จนรู้สึกเหนื่อยจากการทำสิ่งต่าง ๆ	๑๘	๖.๖	๑๕	๕.๖
จนรู้สึกเหนื่อยเกินกว่าจะทำอะไรได้	๓	๑.๘	๑๐	๓.๗
รวม	๒๑๗	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๑ จะเห็นว่า นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม ส่วนใหญ่แล้วไม่มีความวิตกกังวลในเรื่องความเหนื่อยล้า

ตารางที่ ๓๒ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความอยากรับประทานอาหาร

ชั้นปี	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันกินได้ตามปกติ	๗๗	๓๖.๒	๑๐๓	๓๘.๘
ฉันกินได้ไม่มากเท่าที่ควร	๗๖	๓๕.๓	๑๐๑	๓๗.๗
ฉันกินอาหารไม่ค่อยได้	๖๑	๒๘.๖	๖๐	๒๒.๘
ฉันไม่อยากกินอะไรอีกเลย	๒	๐.๙	๕	๑.๘
รวม	๒๑๖	๑๐๐.๐	๒๖๙	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๒ จะเห็นว่า นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม มีปัญหาในเรื่องความอยากรับประทานอาหาร ก็มีความรู้สึกกินอาหาร ได้ไม่มากเท่าที่ควรมีร้อยละ ๓๕.๓ และร้อยละ ๓๗.๗ มีความรู้สึกว่าจะกินอาหารไม่ค่อยได้ มีร้อยละ ๒๘.๖ และ ๒๒.๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๓๓ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความรู้ดีเกี่ยวกับ
 นำหนักตัว

ชั้นปี นำหนักตัวลดลง	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
นำหนักตัวฉั้่นเทาใ้กิม	๑๕๖	๗๓.๒	๑๘๗	๖๘.๘
นำหนักตัวฉั้่นลดลง ๕ ปอนกั.	๔๑	๑๘.๒	๕๘	๒๒.๐
นำหนักตัวลดลง ๑๐ ปอนกั	๘	๔.๒	๑๖	๖.๐
นำหนักตัวลดลง ๑๕ ปอนกั	๗	๓.๓	๖	๒.๒
รวม	๒๑๒	๑๐๐.๐	๒๖๗	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๓ จะเห็นว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ทั้งปี ๑ และปีอื่น ๆ มีความรู้ดี
 เกี่ยวกับนำหนักตัวว่าไม่เคยมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

ตารางที่ ๓๔ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความสนใจในสุขภาพ
ของตนเอง

ปี ความสนใจใน สุขภาพของตนเอง	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ	๑๒๖	๓๓.๕	๒๑๘	๘๑.๓
ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ	๘๑	๑๕.๒	๕๒	๑๕.๓
พอสมควร				
ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพและมาก	๔	๑.๕	๓	๑.๑
ที่จะคิดถึงสิ่งอื่น				
ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพมาก	๒	๐.๕	๕	๑.๕
จนไม่สามารถคิดถึงสิ่งอื่นได้				
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๔ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๓๓.๕ และนักศึกษามีอื่น ๆ
ร้อยละ ๘๑.๓ ไม่ใคร่วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองเลย

ตารางที่ ๓๕ จำนวนและร้อยละของนักศึกษาปี ๑ และปีอื่น ๆ จำแนกตามความสนใจในเรื่องเพศ

ชั้นปี ความสนใจ ในเรื่องเพศ	ปี ๑		ปีอื่น ๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฉันไม่ไ้สั้ง เกิดความเปลี่ยนแปลง ในเรื่องความสนใจทางเพศ	๕๕	๕๕.๖	๑๓๒	๕๕.๓
ฉันสนใจเรื่องเพศน้อยกว่าที่เคย	๑๐๔	๕๐.๗	๑๒๑	๕๕.๑
ปัจจุบันฉันสนใจเรื่องเพศลดลง มากกว่าเคย	๘	๓.๘	๑๘	๕.๒
ฉันไม่สนใจเรื่องเพศอีกเลย	๒	๐.๙	๑	๐.๔
รวม	๒๑๓	๑๐๐.๐	๒๖๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓๕ จะเห็นว่า นักศึกษาปี ๑ ร้อยละ ๕๐.๗ กล่าวว่าความสนใจในเรื่องเพศของตนลดลงกว่าเดิม ในขณะที่นักศึกษาปีอื่น ๆ ร้อยละ ๕๕.๓ กล่าวว่าความสนใจในเรื่องเพศเป็นไปตามปกติ

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและขอเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง อารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัย : ศึกษากรณีนักศึกษา

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ๓ ประการคือ

๑. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะเกี่ยวกับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษา

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง

๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษามปี ๑ และปีอื่น ๆ

๓. เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิฐานะ และ

จำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษากับระดับอารมณ์ซึมเศร้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง จำนวน ๕๕๑ คน จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตร แบ่งเป็นนักศึกษามปี ๑ จำนวน ๒๑๓ คน นักศึกษาปีอื่น ๆ จำนวน ๓๔๘ คน กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบทดสอบ Beck Inventory การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป STATPAC-๘

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังต่อไปนี้

๑. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาศาสนาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง ชั้นปีที่ ๑ และชั้นปีอื่น ๆ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย นักศึกษามปี ๑ มีอายุระหว่าง ๑๖-๒๑ ปี ส่วนใหญ่เป็น

นักศึกษาคณะเทคโนโลยีการเกษตร และมีภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพมหานคร นักศึกษาอื่น ๆ มีอายุระหว่าง ๑๙-๒๔ ปี ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ และมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม มีเพื่อนสนิทประมาณ ๑-๒ คน มากที่สุด รองลงมาจะมีเพื่อนสนิทประมาณ ๓-๑๒ คน เพื่อนสนิทส่วนใหญ่เป็นเพศชาย เมื่อมีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น นักศึกษาทั้งสองกลุ่มจะปรึกษาอาจารย์มากที่สุด รองลงมาไม่ปรึกษาใครเลย ปรึกษา แม่ พ่อ และญาติ ตามลำดับ

๒. ระดับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษามี ๑ และอื่น ๆ

จากการศึกษาพบว่า ระดับอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม มีลักษณะเหมือนกัน คือส่วนใหญ่ร้อยละ ๓๔.๓ มีอารมณ์ซึมเศร้าเบี่ยงเบนไปจากปกติครั้งนี้ ร้อยละ ๓๓.๓ มีอารมณ์ซึมเศร้าเล็กน้อย ร้อยละ ๒๐.๒ มีอารมณ์ซึมเศร้าปานกลาง ร้อยละ ๑๓.๓ มีอารมณ์ซึมเศร้ามาก และร้อยละ ๒.๓ มีอารมณ์ซึมเศร้าอย่างรุนแรง นักศึกษาที่มีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับปกติมีเพียงร้อยละ ๒๕.๘ เท่านั้น

๓. เปรียบเทียบอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษามี ๑ และอื่น ๆ จากการศึกษพบว่า นักศึกษามี ๑ และนักศึกษามีอื่น ๆ มีอารมณ์ซึมเศร้าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิลำเนา และจำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษา กับอารมณ์ซึมเศร้า

จากการศึกษาพบว่า เพศ และภูมิลำเนา มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้า ที่ระดับ .๐๕ ส่วนอายุ คณะวิชาที่สังกัด และจำนวนเพื่อนสนิทไม่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ซึมเศร้า

๕. อารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษามี ๑ และอื่น ๆ แยกวิเคราะห์เป็นรายข้อ

จากการศึกษาพบว่า เมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงถึงอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่มเป็นรายข้อ โดยถือเกณฑ์ร้อยละ ๕๐ เป็นเกณฑ์ปกติ พบว่าพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ ได้แก่ ความรู้สึกถูกลงโทษ ความรู้สึกผิด ความรู้สึกเกลียดตัวเอง การติงสาคู่ตาย ความสนใจในสิ่งลม ความรู้สึกไม่แน่ใจ การนอนหลับ ความอยากรับประทานอาหาร และความสนใจในเรื่องเพศ

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง อารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษา มหาวิทยาลัย
: ศึกษากรณีนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า จากุณหทหาร ลาดกระบัง นำมาอภิปรายผลตาม
สมมุติฐานที่ตั้งไว้ดังต่อไปนี้

๑. สมมุติฐานข้อที่ ๑ นักศึกษาที่ไม่มีปัญหาในการปรับตัวมีอารมณ์ซึมเศร้าในระดับปกติ
แต่นักศึกษาที่มีปัญหาการปรับตัวมีอารมณ์ซึมเศร้าในระดับสูงกว่าปกติ

จากผลการศึกษานี้พบว่า นักศึกษาทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่ ร้อยละ ๗๔.๓ มีอารมณ์ซึมเศร้า
เบี่ยงเบนไปจากปกติ กล่าวคือ ร้อยละ ๓๓.๗ มีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับ ๑๐-๑๕ คะแนน มีอารมณ์
ซึมเศร้าเล็กน้อย ร้อยละ ๒๐.๒ มีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับ ๑๖-๑๙ คะแนน มีอารมณ์ซึมเศร้าปาน
กลาง ร้อยละ ๑๓.๗ มีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับ ๒๐-๒๙ คะแนน มีอารมณ์ซึมเศร้ามาก และร้อย
ละ ๒.๗ มีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับ ๓๐-๓๖ คะแนน มีอารมณ์ซึมเศร้าอย่างรุนแรง ส่วนนักศึกษาที่
มีอารมณ์ซึมเศร้าปกติอยู่ในระดับ ๐-๙ คะแนน มีร้อยละ ๒๕.๘

จะเห็นว่าผลการศึกษานี้ได้สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี
พระจอมเกล้า จากุณหทหาร ลาดกระบัง ร้อยละ ๒๕.๘ มีอารมณ์ซึมเศร้าในระดับปกติ แสดงว่า
นักศึกษาเหล่านี้ไม่มีปัญหาในการปรับตัว แต่นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ ๗๔.๓ มีอารมณ์ซึมเศร้าเบี่ยงเบน
ไปจากระดับปกติ กล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาในการปรับตัว หากนักศึกษาทำคะแนนในแบบทดสอบได้สูง
มากขึ้นเพียงใด ก็จะมีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับสูงมากขึ้นด้วยเท่านั้น ซึ่งแสดงว่า นักศึกษามันมี
ปัญหาและมีความยากลำบากในการปรับตัวได้ เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยอย่างไร
ก็ตาม ถ้าพิจารณาอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า จากุณหทหาร ลาดกระบัง
เรียงลำดับตามเปอร์เซ็นต์มากที่สุดคือ ร้อยละ ๓๓.๗ นั่นคือนักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย
บ้าง แต่ก็ไม่รุนแรงมากนัก ยังคงสามารถใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยได้ เพียงแต่อาจมีปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อ
ทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าบางประการ ซึ่งสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเดิมผลจากการ

วิจัยในครั้งนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า มีพฤติกรรมบางอย่างของนักศึกษาที่เมื่องบเงินไปจากปกติ อันเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า ใต้แก่ ความรู้สึกถูกกลืนโทษ ความรู้สึกผิด ความรู้สึกเกลียดตัวเอง การคิดฆ่าตัวตาย ความสนใจในสิ่งกมลนัยยะ ความรู้สึกไม่แน่ใจ นอนหลับไม่พอ ไม่อยากรับประทานอาหาร และความสนใจในเรื่องเพศลดลง ข้อมูลทางสถิติแสดงว่านักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๘๖.๘ และปีอื่น ๆ ร้อยละ ๘๖.๒ มีความรู้สึกว่าการจะถูกกลืนโทษ นักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๓๘.๐ และปีอื่น ๆ ร้อยละ ๔๓.๗ มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายเหลือเกิน นักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๓๑.๕ และปีอื่น ๆ ร้อยละ ๓๘.๘ พบว่ามีความสนใจคนอื่น ๆ น้อยลงกว่าที่เคย นักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๓๓.๓ และปีอื่น ๆ ร้อยละ ๓๒.๘ มีความรู้สึกไม่แน่ใจ และขาดความภาคภูมิใจในการตัดสินใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากกว่าแถมก่อน นักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๕๕.๑ และปีอื่น ๆ ร้อยละ ๕๘.๕ รู้สึกนอนไม่หลับบ้างเคย นักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๖๖.๘ และปีอื่น ๆ ร้อยละ ๖๐.๑ รู้สึกกินอาหารไม่ค่อยได้ นักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๕๖.๗ และปีอื่น ๆ ร้อยละ ๕๕.๑ มีความสนใจเรื่องเพศน้อยกว่าที่เคย

พฤติกรรมต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ บ่งชี้ถึงผลกระทบที่มาจากคุณภาพของนักศึกษา เพราะวัยของนักศึกษาซึ่งมีอายุระหว่าง ๑๖-๒๔ ปีนี้ จะอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย และวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งกำลังพัฒนาคุณภาพ ๒ ลักษณะตามแนวคิดของนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งคือ Erikson ในวัยรุ่น จะพัฒนาคุณภาพในด้านการเป็นตัวของตัวเอง หรือความรู้สึกสัมพันธ์ (Identity and repudiation VS diffusion) ส่วนในวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น จะพัฒนาคุณภาพในด้านการใกล้ชิดสนิทสนม หรือความใกล้ชิดอย่างว่าง (Intemacy VS isolation) การพัฒนาคุณภาพในขั้นนี้ขึ้นกับอิทธิพลของวัย การเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ และมีประสบการณ์ที่หลากหลายประการนี้ เกิดขึ้นได้ทั้งในการปรับตัว จะพัฒนาคุณภาพไปในทางตรงกันข้าม คือ จะเกิดความรู้สึกสัมพันธ์ แยกตัวออกจากสังคม รู้สึกเหงา และว่าเหว แมจะอยู่ความกลางบุคคลอื่น ๆ มากมายก็ตาม ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นได้ เพราะมีความเชื่อว่า ไม่มีใครชอบเราจริงมีความคิดว่าไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น กลัวว่าจะกลายเป็นคนทองฟุ้งฟิงกันมากเกินไป ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และมีความไม่แน่ใจในจุดมุ่งหมายของชีวิต

(มุกดา ศรีรังค ๒๕๒๖:๑๖๕) ดังนั้นเมื่อเกิดเหตุว่าเหตุ สัมผัส ก็จะมีความรู้สึกหมดลงที่จะ
ดำเนินชีวิตต่อไป เกิดข้อเห่ สิ้นหวัง ในที่สุดจะมีอารมณ์ซึมเศร้าได้ หากมีอารมณ์ซึมเศร้าไม่มากนัก
จะยังคงอยู่ในสังคมได้ แต่หากมีอาการมากก็จำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษา นักศึกษาที่มีอารมณ์
ซึมเศร้าอยู่ในระดับซึมเศร้าปานกลาง ซึมเศร้ามากและซึมเศร้าอย่างรุนแรง จึงควรที่จะได้รับการเอา
ใจใส่และทำการทบทวนในอีกครั้งหนึ่งเพื่อหาสาเหตุที่แน่นอนและหาทางช่วยเหลือต่อไป

๒. สมมุติฐานข้อที่ ๒ นักศึกษาที่กำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๑ และปีอื่น ๆ มีระดับอารมณ์
ซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาทั้ง ๒ กลุ่ม มีระดับอารมณ์ซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นไปจนตลอดชีวิต การปรับตัวจะดี
หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ และประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในแต่ละช่วงของชีวิต เมื่อเข้าศึกษาใน
มหาวิทยาลัยทุกคนก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มเข้ารับการ
ศึกษา จนกระทั่งสำเร็จการศึกษา ดังนั้นการปรับตัวของนักศึกษาจึงมีลักษณะเหมือนกันคือ ปรับตัว
เข้ากับระบบการศึกษาของมหาวิทยาลัย เพื่อตน ครูบาอาจารย์ ตลอดจนสภาพที่อยู่อาศัย และเรื่อง
ส่วนตัวอื่น ๆ

การปรับอารมณ์เช่นเดียวกับคำปรับตัวในคำอื่น ๆ อารมณ์ซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในแต่
ละบุคคล ไม่ได้เกิดขึ้นมาทันทีทันใด แต่จะค่อย ๆ สะสมเริ่มพูนขึ้นมาเรื่อย ๆ จากประสบการณ์ใน
วัยเด็ก การเรียนรู้บุคลิกภาพ ความอดทนต่อความยากลำบากในการดำเนินชีวิต รวมทั้งสภาพของ
จิตใจในขณะนั้นด้วย (Aaron Beck (๑๙๗๖) อ้างถึงใน Robert C.Beck ๑๙๘๒:๑๕๕)
เพราะฉะนั้นนักศึกษาไม่ว่าจะศึกษาอยู่ในชั้นปีใดก็ตาม หากมีปัญหาด้านจิตใจต่าง ๆ ก็มักสะสม
ความรู้สึกล่าง ๆ เหล่านี้ไว้จนในที่สุดเมื่อทนไม่ไหวก็จะแสดงพฤติกรรมผิดปกติออกมา ในลักษณะ

อาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เหมือนกัน แต่ความรุนแรงหรือความมากน้อยของพฤติกรรมที่แสดงออก อาจแตกต่างกันได้

๓. สมมุติฐานข้อที่ ๓ ปัจจัยทางสถานเพศ อายุ คณะวิชาที่สังกัด ภูมิลำเนา และ จำนวนเพื่อนสนิทของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า

จากการศึกษาพบว่า มีตัวแปรสองตัวคือ เพศ และภูมิลำเนา มีความสัมพันธ์กับ อาการซึมเศร้า สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งใจ นั่นคือ เพศและภูมิลำเนา มีผลต่อการเกิดอาการซึมเศร้า นักศึกษาที่ต่างเพศกันจะมีอาการซึมเศร้าแตกต่างกัน นักศึกษาชายมีอาการซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาหญิงในทุกระดับ นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด มีอาการซึมเศร้ามากกว่านักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ ในทุกระดับเช่นเดียวกัน

ส่วนตัวแปรอีก ๓ ตัวคือ อายุ คณะวิชาที่สังกัด และจำนวนเพื่อนสนิทไม่มีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า แสดงว่าอาการซึมเศร้าของนักศึกษาไม่ได้ขึ้นอยู่กับอายุ คณะวิชาที่สังกัด และจำนวนเพื่อนสนิท อาการซึมเศร้าสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกระดับอายุ ทั้งด้วยเด็กจนถึงวัยรุ่น เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกอาชีพและการมีเพื่อนสนิทมากหรือน้อยไม่ได้มีผลต่อการเกิดอาการซึมเศร้า

ขอเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยใครขอเสนอแนะดังต่อไปนี้

ก. ขอเสนอแนะสำหรับเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา

๑. จากการศึกษพบว่า นักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหารลาดกระบัง ส่วนใหญ่มีอาการซึมเศร้า เบี่ยงเบนไปจากปกติ ถึงแม้มีอาการซึมเศร้าเพียงเล็กน้อย ไปจนถึงมีอาการซึมเศร้ามาก แสดงว่านักศึกษามีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต โดยเฉพาะในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาระดับสูง ปัญหาดังกล่าวนี้อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา และการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย เป็นที่น่าห่วงว่า ทำให้นักศึกษาที่มีปัญหาเหล่านี้

ไม่สามารถศึกษาได้สำเร็จตามเวลาที่กำหนด ตกใจออก หรือกังวลลาออกกลางคัน ไม่สามารถร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ได้ ขาดความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับเพื่อน และอาจารย์ เป็นต้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ ความสูญเสียเส้นทางการศึกษาทั้งแก่ตัวนักศึกษา และสถาบันการศึกษา ดังนั้น มหาวิทยาลัยทุกแห่ง จึงควรจัดให้มีศูนย์บริการให้คำปรึกษา หรือศูนย์สุขภาพจิต ประจำมหาวิทยาลัยขึ้นโดยมีนักจิตวิทยา เป็นบุคลากรประจำหน่วยงาน เพื่อให้คำแนะนำ ช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มีปัญหาทางจิตใจในด้านต่าง ๆ หรือหากไม่สามารถจัดให้มีบุคลากรประจำหน่วยงานได้ก็ควรจะเชิญผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวชมาให้บริการแก่นักศึกษาที่มีปัญหาเป็นครั้งคราว

๒. ในการปฏิรูปมหานักศึกษาใหม่ ซึ่งมหาวิทยาลัยทุกแห่งได้ดำเนินการเป็นประจำทุกปีอยู่แล้วนั้น นอกจากมีการแนะนำชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับระบบการเรียน การสอน การลงทะเบียน กิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนโครงสร้างและการบริหารงานภายในมหาวิทยาลัยแล้ว ยังควรชี้แจงให้นักศึกษาได้เข้าใจเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่นักศึกษาอาจประสบขณะกำลังศึกษาอยู่ รวมทั้งการปรับตัวและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้เข้าใจและรู้จักกับสภาพแวดล้อมใหม่เสียตั้งแต่ต้น ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาสามารถวางแผนในการใช้ชีวิตภายในมหาวิทยาลัยได้อย่างราบรื่น และมีความสุข

๓. นอกจากการสอนเรื่องการใช้ความรู้ในสาขาวิชาต่างๆ แก่นักศึกษาแล้วอาจารย์ผู้สอน และอาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษา ควรให้ความสนใจและเอาใจใส่พฤติกรรมทางด้านอื่น ๆ ของนักศึกษาให้มากขึ้นด้วย ทั้งนี้หากผลการศึกษาพบว่า เมื่อนักศึกษามีปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาในด้านใด ผู้ที่นักศึกษาต้องการปรึกษามากที่สุด ได้แก่ อาจารย์ (นักศึกษามี ๑ ร้อยละ ๕๐.๑ และนักศึกษา

ปีอื่น ๆ ร้อยละ ๕๕.๘ กล่าวว่า เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาอาจารย์) รองลงมานักศึกษาไม่ปรึกษา
 ใ้ครูเลย ปรึกษา แม่ พ่อ และญาติ ตามลำดับ แสดงว่านักศึกษานักศึกษาให้ความสำคัญกับอาจารย์มาก
 ว่าจะเริ่ม ที่พึ่งของตนเองได้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจึงปรารถนาที่จะขอคำแนะนำจากอาจารย์ แต่
 อาจารย์ที่ปรึกษาในมหาวิทยาลัยมักจะให้คำแนะนำ หรือให้คำปรึกษาเฉพาะด้านการเรียนเป็น
 ส่วนใหญ่ และอาจารย์ใช้เวลาให้นักศึกษาได้แบบพอสมควร ถึงนั้นมหาวิทยาลัยจึงควรพิจารณา
 ทบทวน กำหนดนโยบาย และแนวทางสำหรับการปฏิบัติงานของอาจารย์ที่ปรึกษาให้มีขอบข่าย
 กว้างขวาง และเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาให้มากขึ้น ซึ่งจะเป็น
 แนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาให้แก่นักศึกษาที่มีปัญหาได้

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยควรมีการกำหนดนโยบายให้อาจารย์ผู้สอนทุกท่าน ได้ให้ความ
 สำคัญต่อพฤติกรรมด้านอื่น ๆ ของนักศึกษามากกว่าไปกับการให้ความรู้ทางด้านวิชาการ เมื่อสร้าง
 นักศึกษาใหม่มีความเป็นเลิศทั้งด้านวิชาการและความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ

๗. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

๑. จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม
 ในมหาวิทยาลัย และปัจจัยส่วนบุคคลสมทางประการ ที่ติดต่ออารมณ์ซึมเศร้าเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่น ๆ
 อาทิเช่น ปัจจัยจากกรรมพันธุ์ การอบรมเลี้ยงดู จำนวนสมาชิกในครอบครัว และการเปลี่ยนแปลง
 ทางร่างกาย เป็นต้น ที่อาจก่อให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้าได้ ในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาปัจจัยด้าน
 อื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อให้ผลการวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๒. การมีการศึกษาอบรมเพิ่มขึ้นในประชากรกลุ่มอื่น ๆ ด้วย เช่น ทัศนศึกษา
พิพิธภัณฑ์ การที่ได้อ่านมากเพิ่มขึ้นจากสงเคราะห์และกรรมกรที่ได้อ่านนิตยสารจากการทำงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม เป็นต้น

บรรณานุกรม

กาญจนา แก้วสุวรรณ " การสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษาปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยศิลปากร " ปริชญานิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๕ .

กาญจนา บุญปิ่น " ปัญหาการปรับตัวของนักเรียนเทคโนโลยีจากอุตสาหกรรม กรุงเทพฯ " ปริชญานิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๗ .

กมลลา แสงมีทอง และปาริชาติ สุขุม " การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมในเมือง " กรอบคิดและสิ่งแวดล้อม หน้าที่ ๑๓ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพฯ : สหมิตร, ๒๕๒๗ .

คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ " พบเด็กจำนวนมากมีอาการทางใจ " ข่าวสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒๗๕ (กันยายน ๒๕๒๘)

จิตรา วสุวานิช สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์ กรุงเทพฯ : กุณพิณ อักษรวิจิตร, ๒๕๒๘ .

แจ่มจันทร์ วงศ์วิเศษ " การศึกษาปัญหา และอุปสรรคที่ทำให้นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น วิทยาลัยครูสวนสุนันทา ปีการศึกษา ๒๕๑๕ " วิทยานิพนธ์ส่งกรมส่งเสริมการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๗ .

ณรงค์ศักดิ์ ตะละภู " สุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน " คู่มือสำหรับวิทยากรโครงการอบรมความรู้สุขภาพจิต ครู-อาจารย์ ระดับโรงเรียนทั่วประเทศ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข : เอกสารโรเนียว, ๒๕๒๕ .

เดือนเพ็ญ สังฆะอุกม และจุฬารัตน์ มัชฌิมานพวงศ์ " การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมในชนบท "

ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม หน่วยที่ ๑๒ มหาวิทยาลัยศรีโศภิตยธรรมนิราช กรุงเทพฯ :

ศหมีตร, ๒๕๒๗ .

ทิพรักษ์ รัตนวิจิตร " การสำรวจปัญหาที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ของนักศึกษาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา ๒๕๒๑ " ปริญญาเนพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต

(จิตวิทยา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๑ .

นพรัตน์ ธาตุชัย " การศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพจิตของทหารที่ได้รับบาดเจ็บจากราชการสนาม

ขณะพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า " การค้นคว้าส่วนบุคคลความหลัก

สูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

๒๕๒๗ .

ฝน แสงสิงแก้ว, นายแพทย์ เรื่องของสุขภาพจิต พิมพ์ครั้งที่ ๓ กรุงเทพฯ : ชวนชื่น, ๒๕๒๒ .

แพรวพรรณ เจริญพิบูล " การสำรวจปัญหาการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาจิตวิทยาปีที่ ๑

ปีการศึกษา ๒๕๒๒ " ปริญญาเนพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๒ .

มุกดา ศรีบังค์ บุคลิกภาพที่สมบูรณ์ กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, ๒๕๒๗ .

ยุพา วิสุทธ์โกศล, พ.ญ. " บทสัมภาษณ์เรื่องสุขภาพจิต " วารสารจิตวิทยาคลินิก ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒

(สิงหาคม ๒๕๒๗), หน้า ๓๗-๓๘ .

รัตนา สำโรงทอง " การสำรวจอารมณ์เศร้าของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาค ๑

ปีการศึกษา ๒๕๒๕ " ปริญญาเนพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๕ .

ราตรี บรรณนิยม สุขวิทยาจิต วิทยาลัยครูสวนสุนันทา (พฤศจิกายน ๒๕๒๕) เอกสารโรเนียว
สุรพงศ์ จำหน่าย " อารมณ์ซึมเศร้า และโรคซึมเศร้า " วารสารจิตเวชและสุขภาพ ปีที่ ๔
ฉบับที่ ๒๕ ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์

ส่วนีย์ ทัศนพัฒนานันท์ การขยายจิตเวช กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, ๒๕๒๒.
สมภพ เวียงตระกูล, นายแพทย์ คู่มือจิตเวชศาสตร์ กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, ๒๕๒๘.
เสริมศักดิ์ วิชาสารภย์ และคณะ สุขภาพจิตเมืองตน วิทยุโลก : โครงการตำรา
มศว. วิทยุโลก, ๒๕๒๒.

อนุภากราวชม เ., พระยา พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปีค. ๒๕๕๓ พิมพ์ครั้งที่ ๗
กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๑๗.

อบรม ชินภิบาล สุขวิทยาจิต กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์, ๒๕๒๑.

- Beck, Robert C. Applying Psychology : Understanding People N.J. :
Prentice - Hall, 1982.
- Carter, Francis M. Psychological Nursing. Second Edition. New York:
Macmillan Publishing, 1976.
- Davidoff, Linda L. Introduction to Psychology. Second Edition.
New York: Mc Graw - Hill, 1980.
- Gazzaniga, Michael S. Psychology. San Francisco: Harper+ Row
Publishers, 1980.
- Lazars, Richard S. Adjustment and Personality. New York: Mc
Graw-Hill, 1961.
- Menninger, Karl. Man Against Himself. New York: Harcourt Brace
Co. ,1978.
- Nunnally, Jam. Psychometric Theory. New York: Mc Graw-Hill, 1969.
- Rathus, Spenser A. and Nevid, Jeffrey S. Adjustment and Growth.
Second Edition New York: Holt, Rinehart and Winston, 1983.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

ให้นักศึกษากรอกรวมลงต่อไปนี้

ก. ข้อมูลทั่วไป

- ๑. เพศ ชาย หญิง
- ๒. อายุ..... ปี
- ๓. กำลังศึกษาที่..... คณะ.....
สถาบัน/มหาวิทยาลัย.....
- ๔. ภูมิลำเนาเดิม.....
 กรุงเทพมหานคร
 ต่างจังหวัด ไก่แกจังหวัด.....
- ๕. จำนวนเพื่อนสนิทในสถาบัน/มหาวิทยาลัย..... คน
เพื่อนสนิทส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิง ชาย
- ๖. ถ้ามีปัญหาต่างๆ จะปรึกษาใครบ้าง
(๑)..... (๒).....
(๓)..... (๔).....
(๕).....

ข. แบบทดสอบ Beck Inventory

แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยกลุ่มของข้อความ ๒๑ กลุ่ม อ่านข้อความในแต่ละกลุ่มโดยละเอียด แล้วเลือกข้อความตรงกับความรู้สึกที่ท่านได้ประสบมาตลอดอาทิตย์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ ในวงกลมล้อมรอบ ข้อที่ท่านเลือก ถ้ามีหลายข้อความในแต่ละกลุ่มที่ท่านรู้สึกเหมือน ๆ กัน ก็ให้วงจุดนั้นด้วย สิ่งสำคัญในการตอบแบบทดสอบนี้คือ อ่านข้อความทุกข้อก่อนที่จะตัดสินใจเลือกตอบ

๑. ๐ ฉันไม่รู้สึกเศร้า

๑ ฉันรู้สึกเศร้า

๒ ฉันเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถลืมมันได้

๓ ฉันเศร้าและทุกข์มากจนไม่สามารถระทมได้

๒. ๐ ฉันไม่รู้สึกท้อถอยเกี่ยวกับอนาคต

๑ ฉันรู้สึกท้อถอยเกี่ยวกับอนาคต

๒ ฉันรู้สึกว่ามีอะไรจะคงติดถึงหรือมุ่งถึง

๓ ฉันรู้สึกว่อนาคตนั้นไม่มีความหวัง และสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้

๓. ๐ ฉันไม่รู้สึกล้มเหลว

๑ ฉันรู้สึกล้มเหลวมากกว่าคนอื่น ๆ

๒ เมื่อฉันมองกลับไปในชีวิต สิ่งที่ฉันสามารถจะเห็นได้คือ ความล้มเหลวทั้งหมด

๓ ฉันรู้สึกว่าตนเป็นคนที่ล้มเหลวโดยสิ้นเชิง

๔. ๐ ฉันได้รับความพอใจจากสิ่งต่าง ๆ เสมอ

๑ ฉันไม่ชอบสิ่งต่าง ๆ เหมือนอย่างเคย

๒ ฉันไม่ได้รับความพอใจจริงจากสิ่งทั้งหมดอีก

๓ ฉันไม่พอใจหรือเบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง

๕. ๐ ฉันไม่เคยรู้สึกนึก

๑ ฉันรู้สึกนึกบางครั้ง

๒ ฉันรู้สึกนึกเกือบตลอดเวลา

๓ ฉันรู้สึกนึกตลอดเวลา

๖. ๐ ฉันไม่รู้สีกว่าถูกลงโทษ
๑ ฉันรู้สีกว่าฉันอาชญาถูกลงโทษ
๒ ฉันภาควาฉันถูกลงโทษ
๓ ฉันรู้สีกว่ากำลังถูกลงโทษ
๗. ๐ ฉันไม่รู้สีกเสียใจในตัวเอง
๑ ฉันเสียใจในตัวเอง
๒ ฉันสะอิดสะเอียนในตัวเอง
๓ ฉันเกลียดตัวฉันเอง
๘. ๐ ฉันไม่รู้สีกว่าฉันเลวกว่าคนอื่น ๆ
๑ ฉันชอบวิจารณ์ตัวเองในความอ่อนแอและความผิดพลาด
๒ ฉันตำหนิตัวฉันเองตลอดเวลาสำหรับสิ่งที่ทำผิด
๓ ฉันตำหนิตนเองสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น
๙. ๐ ฉันไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย
๑ ฉันคิดฆ่าตัวตาย แต่ไม่ใ้ทำจริง ๆ
๒ ฉันอยากฆ่าตัวตายเหลือเกิน
๓ ฉันจะฆ่าตัวตายเมื่อมีโอกาส
๑๐. ๐ ฉันไม่ร้องไห้มากไปกว่าปกติ
๑ ฉันร้องไห้มากกว่าที่เคยร้องมาแล้ว
๒ ฉันร้องไห้ตลอดเวลาในปัจจุบันนี้
๓ ฉันเคยร้องไห้ใจ แต่เดี๋ยวนี้ฉันร้องไม่ออกแม้จะต้องการร้องไห้เหลือเกิน

๑๑. ๐ ฉันไม่รู้ว่าคุณเหนื่อยมากกว่าที่เคยเป็น
๑. ฉันรู้สึกรำคาญและไม่เป็นสุขง่ายกว่าเมื่อก่อน
๒. ฉันรู้สึกถูกรบกวนตลอดเวลา
๓. ฉันไม่รู้รู้สึกถูกรบกวนจากทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนที่เคยรู้สึกมาก่อน
๑๒. ๐ ฉันยังให้ความสนใจคนอื่นเสมอ
๑. ฉันสนใจคนอื่นน้อยกว่าที่เคย
๒. ฉันเลิกสนใจคนอื่นเป็นบางเวลา
๓. ฉันเลิกสนใจในคนอื่นโดยสิ้นเชิง
๑๓. ๐ ฉันตัดสินใจอะไรได้เหมือนอย่างที่เคยทำ
๑. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการตัดสินใจมากกว่าที่เคย
๓. ฉันมีความลำบากยิ่งขึ้นในการตัดสินใจอะไรมากกว่าเดาก่อน
๔. ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไร ๆ ได้อีกเลย
๑๔. ๐ ฉันไม่รู้ว่าคุณจะเลวไปกว่าที่เคย
๑. ฉันวิตกว่าฉันดูแลและไม่นาสนใจ
๒. ฉันรู้สึกว่ามีความเปลี่ยนแปลงถาวรเกิดขึ้นในฉันทันทีทำให้ฉันไม่มองอีกต่อไป
๓. ฉันเชื่อว่าฉันเป็นคนที่น่าเกลียดมาก
๑๕. ๐ ฉันสามารถทำงานได้เหมือนเคย
๑. ฉันต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้นกว่าจะเริ่มทำบางสิ่งบางอย่าง
๒. ฉันต้องผลักดันตัวเองอย่างมากที่จะทำอะไร ๆ
๓. ฉันไม่สามารถทำอะไรได้เลย

๑๖. ๐ ฉันนอนไ้ตามปกติ
- ๑ ฉันนอนไม่หลับอย่างเคย
 - ๒ ฉันตื่นก่อนปกติ ๑-๒ ชั่วโมง และเป็นอาการที่จนอนหลับยาก
 - ๓ ฉันตื่นบ่อยกว่าที่เคย และไม่สามารถจะนอนหลับไ้ได้อีก
๑๗. ๐ ฉันไม่ไ้เห็นน้อยไปกว่าปกติ
- ๑ ฉันรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าแต่ก่อน
 - ๒ ฉันรู้สึกเหนื่อยจากการทำสิ่งต่าง ๆ
 - ๓ ฉันรู้สึกเหนื่อยเกินกว่าจะทำอะไรไ้
๑๘. ๐ ฉันกินไ้ตามปกติ
- ๑ ฉันกินไ้ไม่มากเท่าที่ควร
 - ๒ ฉันกินอาหารไม่คอยไ้ (การกินอาหารของฉันเลวลง)
 - ๓ ฉันไม่อยากรินอะไรอีกเลย
๑๙. ๐ น้ำหนักตัวฉันเท่าเดิม
- ๑ น้ำหนักตัวฉันลดลง ๕ ปอนด์
 - ๒ น้ำหนักตัวฉันลดลง ๑๐ ปอนด์
 - ๓ น้ำหนักตัวฉันลดลงมากกว่า ๑๕ ปอนด์
๒๐. ๐ ฉันไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ
- ๑ ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพมาก เช่น ความเจ็บป่วย ปวดท้องหรือท้องผูกเรื้อรัง
 - ๒ ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ และยากที่จะคิดถึงสิ่งอื่น
 - ๓ ฉันวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพมาก จนไม่สามารถคิดถึงสิ่งอื่นไ้

๒๑. ๐ ฉันไม่ค่อยสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความสนใจทางเพศ
- ๑ ฉันสนใจเรื่องเพศน้อยกว่าที่เคย
- ๒ ปัจจุบันฉันสนใจเรื่องเพศลดลงมากกว่าเคย
- ๓ ฉันไม่สนใจเรื่องเพศอีกเลย