

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อจำกัด และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทำวิจัยแบบผสมผสาน โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยประกอบไปด้วย (1) ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและความต้องการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (2) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต และ (3) เสนอแนะนโยบายการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช โดยคณะผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ผลการวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและความต้องการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

1.1.1 เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและความต้องการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

1.1.1.1 ลักษณะทั่วไปของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยนักศึกษาจำนวน 442 คน และบุคลากรจำนวน 332 คน พบว่าลักษณะทั่วไปของนักศึกษาของ มสธ. ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ยประมาณ 36.12 ปี (S.D. = 9.358) มีช่วงอายุที่กว้างและครอบคลุมทั้งวัยทำงานจนถึงวัยที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป ซึ่งแสดงถึงความยืดหยุ่นของระบบการศึกษาของ มสธ. ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนจากทุกช่วงวัยเข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษาที่มหาวิทยาลัย ในส่วนของรายได้เฉลี่ยของนักศึกษาพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากกว่า 30,000 บาทต่อเดือน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความมั่นคงทางการเงินของผู้เรียนในระบบนี้ ขณะเดียวกันนักศึกษาจำนวนมากมีสถานภาพสมรสซึ่งอาจส่งผลต่อการจัดการเวลา และความต้องการสนับสนุนด้านจิตใจเพื่อสร้างสมดุลระหว่างการเรียนและชีวิตส่วนตัว

ในส่วนของคุณลักษณะทั่วไปของบุคลากรของ มสธ. พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และสถานภาพสมรสเช่นเดียวกับกลุ่มนักศึกษา โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 44.98 ปี (S.D. = 10.689) บุคลากรในกลุ่มนี้แบ่งออกเป็นสองสายงานหลัก ได้แก่ บุคลากรสายสนับสนุน จำนวน 292 คน ซึ่ง

พบว่าเกือบร้อยละ 50 ของบุคลากรสายสนับสนุนที่เข้าร่วมงานวิจัยนี้เป็นลูกจ้าง หรือลูกจ้างชั่วคราว หรือเหมาบริการ และบุคลากรสายวิชาการ ได้แก่ อาจารย์และนักวิจัย นอกจากนี้พบว่าบุคลากรผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 40 คน ร้อยละ 19.3 มีระยะเวลาที่เป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัย 35 ปีขึ้นไป รองลงมาร้อยละ 15.1 เป็นบุคลากร 10-14 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสดและมีระดับการศึกษาในระดับปริญญาตรี

จากลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของผู้เข้าร่วมการวิจัยในด้านอายุ เพศ รายได้ และสถานภาพทางสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการวิเคราะห์ผลการวิจัย โดยเฉพาะในการวางแผนทางสนับสนุนด้านสุขภาพจิตที่ตอบสนองความต้องการของแต่ละกลุ่มอย่างเหมาะสม

1.1.1.2 ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช

ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรของ มสธ. เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาร้อยละ 43.4 และกลุ่มตัวอย่างบุคลกรร้อยละ 35.2 มีสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป เมื่อพิจารณารายละเอียดคำถามเชิงบวกรายข้อจำนวน 42 ข้อ พบว่าทั้งนักศึกษาและบุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วยกับข้อคำถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตเชิงบวกในระดับมาก (จำนวน 31 ข้อในกลุ่มนักศึกษาและ 33 ข้อในกลุ่มบุคลากร) รองลงมาเห็นด้วยในระดับมากที่สุด (จำนวน 11 ข้อในกลุ่มนักศึกษาและ 9 ข้อในกลุ่มบุคลากร) เมื่อพิจารณารายละเอียดคำถามเชิงบวกจำนวน 42 ข้อ พบว่ามีค่าเฉลี่ยรวมของนักศึกษาและบุคลากรมีลักษณะใกล้เคียงกันคืออยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 (S.D. = 0.744) และบุคลากรมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 (S.D. = 0.764) ข้อคำถามที่ได้มีค่าเฉลี่ยสูงสุดของทั้งนักศึกษา ($\bar{X} = 3.53$ S.D. = 0.639) และบุคลากร ($\bar{X} = 3.39$ S.D. = 0.670) คือ คำถามว่า “ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส” ส่วนข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยต่ำสุดทั้งนักศึกษา ($\bar{X} = 2.67$ S.D. = 0.971) และบุคลากร ($\bar{X} = 2.57$ S.D. = 0.905) คือ คำถามว่า “เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีหน่วยงานในชุมชนมาช่วยเหลือดูแลท่าน”

เมื่อพิจารณารายละเอียดคำถามเชิงลบจำนวน 13 ข้อ ค่าเฉลี่ยรวมของนักศึกษาและบุคลากรมีลักษณะใกล้เคียงกันคืออยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18 (S.D. = 0.841) และบุคลากรมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 (S.D. = 0.865) ข้อคำถามที่ได้มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดของนักศึกษา ($\bar{X} = 3.53$ S.D. = 0.639) และบุคลากร ($\bar{X} = 3.53$ S.D. = 0.639) คือข้อคำถามที่ถามว่า “ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง” แต่ข้อคำถามที่ได้ค่าเฉลี่ยสูงสุดของนักศึกษาและบุคลากรนั้นต่างกัน ในส่วนของนักศึกษาจะเป็นข้อคำถามว่า “ท่านเป็นโรคประจำตัวที่ต้องรักษาต่อเนื่อง” ได้คะแนนเฉลี่ย 3.62 (S.D. = 0.774) ส่วนบุคลากรคือคำถามว่า

“ท่านต้องไปรับการรักษายาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้” ได้คะแนนเฉลี่ย 3.46 (S.D. = 0.827)

1.1.1.3 ความต้องการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

ผลการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง ในประเด็นเรื่องการเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใน มสธ. ซึ่งมีนักศึกษาจำนวน 442 คนและบุคลากรจำนวน 332 คนร่วมตอบแบบสอบถาม พบว่ามากกว่าครึ่ง (นักศึกษาคิดเป็นร้อยละ 55.0 และบุคลากรคิดเป็นร้อยละ 50.3) เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการจัดบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใน มสธ. ในระดับมาก นอกจากนั้นพบว่าเกือบครึ่ง (นักศึกษาคิดเป็นร้อยละ 48.9 และบุคลากรคิดเป็นร้อยละ 47) มีความต้องการให้มีบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในระดับมากเช่นกัน ในหัวข้อรูปแบบของบริการนักศึกษาและบุคลากรนั้น พบว่าทั้งสองกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในทิศทางเดียวกัน โดยรูปแบบ 11) การจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการจัดการด้านสุขภาพจิตมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (นักศึกษามีค่า $\bar{X} = 3.25$ S.D. = 0.717 และบุคลากรมีค่า $\bar{X} = 3.04$ S.D. = 0.859) รองลงมา คือ รูปแบบ 1) บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล (นักศึกษามีค่า $\bar{X} = 3.21$ S.D. = 0.701 และบุคลากรมีค่า $\bar{X} = 2.93$ S.D. = 0.822) ส่วนรูปแบบที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ รูปแบบ 9) บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผ่านระบบข้อความอัตโนมัติ หรือ Chat-bot (นักศึกษามีค่า $\bar{X} = 2.57$ S.D. = 1.048 และบุคลากรมีค่า $\bar{X} = 2.51$ S.D. = 0.966) นอกจากนั้นยังพบว่า นักศึกษาร้อยละ 61.3 และบุคลกรร้อยละ 55.7 ต้องการให้ มสธ. มีบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับนักศึกษาและบุคลากรทุกวัน ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 10.3) จะสะดวกในช่วงเวลา 19.00 – 20.00 น. มากที่สุด รองลงมา (ร้อยละ 8.8) คือช่วง 18.00 – 19.00 น. ส่วนบุคลากร (ร้อยละ 12.8) จะสะดวกในช่วงเวลา 11.00-12.00 น. มากที่สุด รองลงมา (ร้อยละ 12.1) คือช่วง 9.00-10.00 น. ซึ่งทั้งนักศึกษาและบุคลากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 43.0 และร้อยละ 53.0 ตามลำดับ) ต้องการให้มีการนัดหมายล่วงหน้าก่อนเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ในประเด็นเรื่องช่องทางการให้คำปรึกษา นักศึกษาและบุคลากรมีความต้องการที่แตกต่างกัน นักศึกษาร้อยละ 28.9 ต้องการให้ มสธ. เปิดให้มีบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับนักศึกษาในแอปพลิเคชันไลน์ รองลงมาคือ ช่องทางโทรศัพท์ และช่องทางการเข้าพบแบบเผชิญหน้า จำนวน 309 และ 231 คิดเป็นร้อยละ 26.2 และ 19.6 ตามลำดับ ส่วนบุคลากรพบว่าร้อยละ 29.5 ต้องการให้ มสธ. เปิดให้มีบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางช่องทางการเข้าพบแบบเผชิญหน้า รองลงมาคือ ช่องทางแอปพลิเคชันไลน์ และช่องทางโทรศัพท์ จำนวนใกล้เคียงกันคือ 196 และ 195 คิดเป็นร้อยละ 26.0 และ 25.9 ตามลำดับ ส่วนผู้ที่มาให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความ

เหมาะสม ร้อยละ 30.1 ของนักศึกษาคิดว่าควรเป็น นักจิตวิทยาปรึกษา รองลงมาคือ นักจิตวิทยาคลินิก และ จิตแพทย์ จำนวน 313 และ 294 คิดเป็นร้อยละ 26.5 และ 24.9 ตามลำดับ ส่วนบุคลากรร้อยละ 30.5 คิดว่าควรเป็น นักจิตวิทยาปรึกษา รองลงมาคือ จิตแพทย์ และนักจิตวิทยาคลินิก จำนวน 196 และ 177 คิดเป็นร้อยละ 26.3 และ 23.8 ตามลำดับ ทั้งนี้พบว่านักศึกษาร้อยละ 85.7 และบุคลากรร้อยละ 93.1 ไม่เคยเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยหน่วยงานอื่นมาก่อน

ผลการวิจัยที่ได้นั้นสามารถสะท้อนถึงความต้องการที่ชัดเจนในกลุ่มนักศึกษาและบุคลากรของ มสธ. พบว่ารูปแบบสำหรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ บริการที่สะดวกและเข้าถึงได้ง่าย เช่น บริการออนไลน์ ซึ่งทั้งนักศึกษาและบุคลากรรายงานว่า การให้บริการปรึกษาผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น แอปพลิเคชัน Zoom หรือ LINE เป็นทางเลือกที่เหมาะสม เนื่องจากช่วยลดปัญหาด้านการเดินทางและการจัดสรรเวลา โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่เรียนทางไกลและบุคลากรที่มีภาระงานสูง นอกจากนี้บริการออนไลน์ยังช่วยลดความกังวลเกี่ยวกับการเปิดเผยตัวตน ซึ่งเป็นข้อได้เปรียบสำคัญในบริบทของการเข้ารับบริการการปรึกษาด้านสุขภาพจิตที่ยังมีความอ่อนไหวทางสังคม ตัวอย่างเช่น นักศึกษาบางคนระบุว่าบริการออนไลน์จะช่วยให้พวกเขารู้สึกสบายใจมากขึ้นในการแสดงออกถึงปัญหาของตนเองโดยไม่ต้องพบปะตัวต่อตัวกับนักจิตวิทยา นอกจากนี้บริการรูปแบบนี้ยังมีต้นทุนที่ต่ำกว่าการพบจิตแพทย์ในโรงพยาบาล ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการใช้บริการการปรึกษาด้านสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างบางส่วนได้รายงานว่า การไม่ต้องเปิดเผยตัวตนนั้นจะช่วยลดความกังวลและความกลัวต่อการถูกตัดสิน โดยเฉพาะในกรณีที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิตที่อาจมีความละเอียดอ่อน นอกจากนี้บุคลากรสายวิชาการบางคนยังระบุว่าความเป็นส่วนตัวในการเข้ารับบริการการปรึกษาด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยเฉพาะในบริบทของการทำงานที่อาจมีแรงกดดันจากบทบาทหน้าที่และความคาดหวังจากองค์กร การบริการในรูปแบบที่ไม่ต้องเปิดเผยตัวตนจึงเป็นทางเลือกที่ช่วยเสริมความมั่นใจให้กับผู้ที่ต้องการขอรับคำปรึกษา

อีกหนึ่งประเด็นที่สำคัญคือความต้องการบริการปรึกษาในกรณีฉุกเฉิน นักศึกษาและบุคลากรแสดงความต้องการในการเข้าถึงบริการที่รวดเร็วและตอบสนองสถานการณ์วิกฤต เช่น การมีสายด่วนสุขภาพจิตที่สามารถติดต่อได้ทันที หรือการเข้าถึงนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ในมหาวิทยาลัยได้ในกรณีเร่งด่วน ความต้องการดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นในการมีระบบสนับสนุนที่พร้อมตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นอย่างฉับพลันซึ่งสามารถช่วยป้องกันสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่ผลกระทบทางจิตใจที่รุนแรงได้ เช่น ความเครียดเรื้อรัง หรือความคิดฆ่าตัวตาย นอกจากนี้การจัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตเพื่อให้บริการการปรึกษาในสถานที่ของมหาวิทยาลัยโดยตรงยังช่วยเพิ่มความสะดวกและความเชื่อมั่นให้กับผู้รับบริการ

โดยสรุป ความต้องการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนั้น เน้นไปที่การให้บริการที่ตอบโจทยในเรื่องความสับสน ความเป็นส่วนตัว และการรองรับในสถานการณ์ฉุกเฉิน การพัฒนารูปแบบบริการที่ยืดหยุ่นและหลากหลายจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ มสธ. ในการตอบสนองต่อความต้องการที่หลากหลายของนักศึกษาและบุคลากร การพัฒนาระบบเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างสภาพจิตที่ดีในระยะยาวและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานของกลุ่มเป้าหมาย

1.1.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรใน มสธ. สามารถแบ่งออกเป็นสามด้าน ได้แก่ (1) ด้านชีวภาพ (2) ด้านจิตใจ และ (3) ด้านสังคม พบว่า ปัจจัยด้านสังคมและจิตใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทั้งในนักศึกษา ($\bar{X} = 3.68$ S.D. = 0.772 และ $\bar{X} = 3.53$ S.D. = 0.853 ตามลำดับ) และบุคลากร ($\bar{X} = 3.57$ S.D. = 0.851 และ $\bar{X} = 3.42$ S.D. = 0.831 ตามลำดับ) ส่วนปัจจัยด้านชีวภาพมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (นักศึกษามีค่า $\bar{X} = 3.57$ S.D. = 0.851 และบุคลากรมีค่า $\bar{X} = 3.42$ S.D. = 0.831)

1.1.2.1 ปัจจัยด้านชีวภาพ

นักศึกษาและบุคลากรของ มสธ. ส่วนใหญ่ระบุว่าตนเองไม่ค่อยประสบปัญหา ด้านชีวภาพที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต โดยปัจจัยทางชีวภาพ เช่น โรคเรื้อรัง หรือสภาพร่างกายที่อ่อนแอถูกระบุว่ามีความสำคัญในระดับต่ำ สำหรับการสร้างปัญหาด้านสุขภาพจิต เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนั้นมีสุขภาพร่างกายที่ดีในภาพรวม ซึ่งช่วยลดภาระความเครียดที่เกิดจากปัจจัยทางกายภาพ อย่างไรก็ตามในบางกรณีที่บุคลากรสูงอายุอาจต้องเผชิญกับโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูงหรือโรคเบาหวาน แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ถูกรายงานว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน

1.1.2.2 ปัจจัยด้านจิตใจ

ทั้งนักศึกษาและบุคลากรแสดงถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความมั่นใจในชีวิตในระดับที่ค่อนข้างสูง กลุ่มนักศึกษาโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยทำงานมีการพัฒนาทักษะด้านการบริหารจัดการเวลาและอารมณ์เพื่อให้สมดุลระหว่างการเรียน การทำงาน และครอบครัว ในขณะที่บุคลากรโดยเฉพาะสายวิชาการมีทักษะในการจัดการกับความเครียดที่เกิดจากภาระงาน เช่น การรับผิดชอบในบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการสอนและการวิจัย ผลการวิจัยยังพบว่า การมีมุมมองเชิงบวกและการใช้เทคนิคการเผชิญปัญหา เช่น การแบ่งเวลา การหาความช่วยเหลือ และการพักผ่อนในเวลาว่าง ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตในภาพรวมของทั้งสองกลุ่ม

1.1.2.3 ปัจจัยด้านสังคม

ความมั่นคงทางการเงินและการสนับสนุนจากเครือข่ายสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของทั้งนักศึกษาและบุคลากร สำหรับนักศึกษานั้นพบว่าความมั่นคงทางการเงินช่วยลดความกังวลด้านค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น ค่าเล่าเรียน และค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต ในขณะที่บุคลากรที่มีรายได้สูงรายงานว่ามีความมั่นใจในการจัดการภาระหน้าที่และสามารถดูแลครอบครัวได้ดี นอกจากนี้การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อนนักศึกษาในกรณีของผู้ที่เรียนในระดับปริญญาโทและเอก มีผลต่อการลดความเครียดและเพิ่มกำลังใจในการเผชิญปัญหา การสนับสนุนจากเครือข่ายสังคม เช่น การได้รับคำปรึกษาจากหัวหน้างาน หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ยังช่วยสร้างความรู้สึกลดภัยและลดความกังวลในสถานการณ์ที่ท้าทาย

จากการพยากรณ์การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตกับดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของนักศึกษา มสธ. พบว่ามีตัวแปรที่เข้าสมการทั้งหมด 6 ตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยด้านจิตใจ ($\beta = 0.319$, $p\text{-value} = 0.000$) ปัจจัยด้านชีวภาพ ($\beta = 0.239$, $p\text{-value} = 0.000$) ปัจจัยด้านสังคม ($\beta = 0.283$, $p\text{-value} = 0.000$) อายุ ($\beta = 0.160$, $p\text{-value} = 0.000$) เพศหญิง ($\beta = 0.116$, $p\text{-value} = 0.002$) และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ($\beta = 0.089$, $p\text{-value} = 0.016$) โดยสามารถร่วมกันทำนายดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของนักศึกษา มสธ. ได้ถึงร้อยละ 47.30 ($R^2 = 0.473$, $p\text{-value} = 0.000$) ส่วนบุคลากรของ มสธ. พบว่ามีตัวแปรที่เข้าสมการทั้งหมด 7 ตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคม ($\beta = 0.409$, $p\text{-value} = 0.000$) ปัจจัยด้านจิตใจ ($\beta = 0.259$, $p\text{-value} = 0.000$) ลูกจ้าง/ลูกจ้างชั่วคราว/เหมาบริการ ($\beta = -0.077$, $p\text{-value} = 0.000$) ปัจจัยด้านชีวภาพ ($\beta = 0.187$, $p\text{-value} = 0.000$) ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ($\beta = -0.181$, $p\text{-value} = 0.000$) อายุ ($\beta = 0.137$, $p\text{-value} = 0.001$) เพศหญิง ($\beta = 0.101$, $p\text{-value} = 0.013$) โดยสามารถร่วมกันทำนายดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของบุคลากรของ มสธ. ได้ถึงร้อยละ 49.10 ($R^2 = 0.491$, $p\text{-value} = 0.000$)

1.1.3 เพื่อเสนอแนะนโยบายการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

จากผลการวิจัย สามารถนำเสนอแนะแนวทางเชิงนโยบายเพื่อพัฒนาการสนับสนุนสุขภาพจิตใน มสธ. อย่างครอบคลุมและยั่งยืน ดังนี้

1.1.3.1 การจัดตั้งระบบพี่เลี้ยงเพื่อให้คำปรึกษา

การจัดตั้งระบบพี่เลี้ยง (Mentoring System) เป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการสนับสนุนสุขภาพจิตของทั้งนักศึกษาและบุคลากร ระบบนี้จะช่วยสร้างความรู้สึกรับรู้และมีความมั่นใจในกระบวนการให้การปรึกษา โดยพี่เลี้ยงสามารถเป็นทั้งเพื่อนร่วมงาน อาจารย์ หรือผู้ที่มีความ

เข้าใจในปัญหาเฉพาะด้าน ระบบพี่เลี้ยงนี้ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์เชิงบวกในองค์กร และช่วยให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นทางการและผ่อนคลาย ซึ่งลดความกังวลในการเปิดเผยตัวตนของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

1.1.3.2 การพัฒนาช่องทางการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับบริการสุขภาพจิต

การปรับปรุงและเพิ่มช่องทางการสื่อสารข้อมูลเกี่ยวกับบริการสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญในการเพิ่มการเข้าถึงบริการที่มีอยู่ในปัจจุบัน มหาวิทยาลัยควรพัฒนาระบบการประชาสัมพันธ์ที่ครอบคลุม เช่น การใช้โซเชียลมีเดีย เว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย และการจัดกิจกรรมเชิงรุก เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริการสุขภาพจิตไปถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การจัดทำคู่มือหรือวิดีโอแนะนำเกี่ยวกับขั้นตอนการขอรับบริการ การระบุสถานที่ติดต่อ หรือการใช้งานแอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้อง จะช่วยลดอุปสรรคด้านความไม่เข้าใจและเพิ่มความสะดวกสบายในการเข้าถึง

1.1.3.3 การบูรณาการสุขภาพจิตให้เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายหลักของมหาวิทยาลัย

สุขภาพจิตควรถูกกำหนดให้เป็นส่วนสำคัญของนโยบายหลักของมหาวิทยาลัย โดยการสร้างโครงการ หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การจัดอบรมเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การเสริมสร้างทักษะการสื่อสารในองค์กร และการสร้างวัฒนธรรมการทำงานหรือการเรียนรู้ที่สนับสนุนสุขภาพจิต นอกจากนี้การจัดทำแผนงานด้านสุขภาพจิตในระดับนโยบาย เช่น การจัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตที่มีผู้เชี่ยวชาญดูแลอย่างใกล้ชิด และการจัดทำแนวทางปฏิบัติในการสนับสนุนสุขภาพจิตในระยะยาว จะช่วยสร้างความมั่นคงในโครงสร้างการดูแลสุขภาพจิตในองค์กร

ข้อเสนอแนะเหล่านี้เน้นการพัฒนากระบวนการสนับสนุนสุขภาพจิตที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาและบุคลากรใน มสธ. โดยให้ความสำคัญกับการสร้างความไว้วางใจ การเพิ่มช่องทางการสื่อสาร และการกำหนดนโยบายเชิงโครงสร้าง เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างยั่งยืน

1.2 ผลการวิจัยระยะที่ 2 การศึกษานโยบายการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

1.2.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

1.2.1.1 นักศึกษาปริญญาตรี

นักศึกษาปริญญาตรีเข้าใจว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจและช่วยปลดปล่อยปัญหาที่พวกเขาไม่สามารถแก้ได้ด้วยตนเอง โดยมองว่าการปรึกษาเป็นเครื่องมือที่ช่วยเพิ่มกำลังใจ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เกิดความเครียดจากการเรียน เช่น

ช่วงสอบ โดยเฉพาะการสอบออนไลน์ ซึ่งเป็นช่วงที่เกิดความวิตกกังวลจนต้องการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยจัดการอารมณ์และความกังวล นอกจากนี้ นักศึกษายังได้นำปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดจากการถูกเข้าใจผิด หรือขัดแย้งกับเพื่อน การปรึกษาหรือพูดคุยกับนักจิตวิทยาจึงสามารถช่วยลดความเครียดและความกังวลที่เกิดจากปัญหาชีวิต ช่วยค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา รวมถึงสามารถจัดการอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆได้

ในส่วนประเด็นปัญหาทางสุขภาพจิต นักศึกษากลุ่มนี้ประสบปัญหาความเครียดจากการสอบอย่างชัดเจน โดยเฉพาะความกลัวว่าจะสอบไม่ผ่านและความคาดหวังว่าจะได้คะแนนสูงสุด ปัญหานี้ยิ่งรุนแรงขึ้นเมื่อระบบการสอบออนไลน์ไม่เสถียร ทำให้เกิดความกังวลเพิ่มเติมในกระบวนการสอบ นอกจากนี้ นักศึกษายังประสบปัญหาการจัดสรรเวลาที่ไม่เพียงพอระหว่างการเรียน การทำงาน และชีวิตส่วนตัว ซึ่งความกังวลเกี่ยวกับการจัดการเวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างความเครียด โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่การเรียนและการทำงานชนกัน นำไปสู่ปัญหาที่ทำให้รู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทุ่มเทเวลาให้กับการเรียนและชีวิตส่วนตัวได้เหมาะสม ความไม่สมดุลนี้ได้สร้างแรงกดดันที่สำคัญต่อสุขภาพจิต นักศึกษากลุ่มนี้ยังแสดงให้เห็นว่าปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนในชมรม หรือการขาดการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมชั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ความกดดันจากเพื่อนในกลุ่มกิจกรรม หรือการถูกพูดล้อหลังเป็นตัวกระตุ้นความเครียดและความไม่มั่นคงทางอารมณ์

1.2.1.2 นักศึกษาปริญญาโท

นักศึกษานิพนธ์มองว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นพื้นที่ที่ช่วยให้สามารถระบายปัญหาและความเครียดออกมาได้อย่างเปิดเผย พร้อมทั้งได้รับมุมมองใหม่ที่จะช่วยแก้ปัญหาได้ดีขึ้น โดยเฉพาะช่วงที่เกิดความเครียดสะสมจากการจัดการภาระงานและการสอบที่เป็นปัญหาที่ทำให้พวกเขารู้สึกหนักใจ ความต้องการการปรึกษามุ่งเน้นไปที่การหาวิธีจัดการกับความกดดันที่เกิดขึ้น นอกจากเรื่องปัญหาจากความเครียดแล้ว ยังพบว่านักศึกษานิพนธ์กลุ่มนี้ประสบกับปัญหาที่เกิดจากความโดดเดี่ยวด้วย โดยเฉพาะในกรณีที่ต้องอยู่ไกลจากครอบครัว หรือการที่ไม่มีคนรับฟังปัญหาทำให้เกิดความต้องการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งนักศึกษาคาดหวังว่าการได้รับคำแนะนำจากนักจิตวิทยาจะช่วยให้พวกเขาเกิดการมองเห็นปัญหาในมุมที่ต่างออกไป ได้รับมุมมองใหม่ ปรับเปลี่ยนความคิด และค้นพบวิธีแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถช่วยลดความเครียดและสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังสามารถช่วยให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและพร้อมเผชิญหน้ากับความท้าทายได้

ในส่วนประเด็นปัญหาทางสุขภาพจิต แม้จะไม่มีตัวอย่างในประเด็นหลักนี้โดยตรงสำหรับนักศึกษาในกลุ่มนี้ แต่สามารถคาดการณ์ได้ว่าความเครียดจากการสอบอาจเกี่ยวข้องกับการจัดการภาระงานที่เพิ่มขึ้น ซึ่งอาจสร้างแรงกดดันมากขึ้นเมื่อเทียบกับระดับปริญญาตรี แต่

พบว่าปัญหาเรื่องความเครียดจากการเรียนและการทำงานควบคู่กันเด่นชัดในนักศึกษากลุ่มนี้ ภาระงานที่หนักและการขาดเวลาพักผ่อนส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ทำให้นักศึกษาต้องการจัดการเวลาและแบ่งเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นยังพบว่านักศึกษากลุ่มนี้มีประเด็นในเรื่องความเหงาและการขาดการสนับสนุนที่เกิดจากการเรียนทางไกล ความรู้สึกโดดเดี่ยวจากรูปแบบการเรียนทางไกลทำให้ไม่มีโอกาสพบปะเพื่อนร่วมชั้น รวมถึงการขาดที่ปรึกษาหรือแหล่งสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย อีกทั้งยังมีความกดดันจากเนื้อหาและมาตรฐานการเรียนที่สูงสร้างความเครียดอย่างมาก การจัดการภาระการเรียนที่ต้องใช้เวลาและความสามารถสูงทำให้เกิดความกดดันต่อสุขภาพจิต

1.2.1.3 นักศึกษาปริญญาเอก

นักศึกษานิพนธ์จะเน้นความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในฐานะพื้นที่ที่สามารถช่วยแก้ปัญหาที่ซับซ้อน พร้อมทั้งช่วยจัดการกับอารมณ์และสร้างความสงบในจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะช่วงที่เกิดความเครียดสะสมจากภาระงานที่หลากหลายและความคาดหวังในระดับสูง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงถูกมองว่าเป็นตัวช่วยสำคัญในการลดความกดดันและเพิ่มความสามารถในการจัดการกับปัญหา โดยเฉพาะปัญหาความสัมพันธ์กับการทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงานหรือทีมวิจัย ซึ่งมักเกิดการขัดแย้งหรือความคาดหวังที่ไม่ตรงกันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและต้องการรับบริการการปรึกษาทางสุขภาพจิต ซึ่งนักศึกษาคาดหวังว่าการได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจะช่วยแก้ปัญหาส่วนตัวได้อย่างเหมาะสม มองเห็นแนวทางแก้ปัญหา และช่วยเพิ่มความหวังในสถานการณ์ที่ยากลำบาก นอกจากนั้นการเสริมกำลังใจจากผู้เชี่ยวชาญจะช่วยเพิ่มความมั่นใจและความเข้มแข็งในการจัดการปัญหา อีกทั้งยังช่วยพัฒนาความมั่นใจในตัวเองเมื่อต้องเผชิญกับความคาดหวังสูงจากการศึกษาและการทำงาน

ในส่วนประเด็นปัญหาทางสุขภาพจิต นักศึกษาระดับนี้มุ่งเน้นที่การแก้ปัญหาซับซ้อน เช่น การทำวิทยานิพนธ์ ปัญหาการสอบจึงอาจไม่ได้เป็นประเด็นหลัก ความเครียดจากการทำวิทยานิพนธ์เป็นปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตในกลุ่มนี้อย่างชัดเจน ความกังวลเกี่ยวกับการเริ่มต้นทำวิจัย ความยากลำบากในการจัดการหัวข้อวิจัย และคำติชมของอาจารย์เป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างความกดดัน โดยเฉพาะความไม่เข้าใจในบทเรียนและคำติชมที่ไม่ชัดเจนนั้นทำให้เกิดความกังวลและแรงกดดันเพิ่มเติม นอกจากความเครียดที่มาจากระบบงานวิจัยที่ซับซ้อนแล้วยังพบความเครียดที่มาจากความรับผิดชอบอื่นๆ เช่น งานส่วนตัว การทำงานร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ความรู้สึกหมดพลัง และการขาดเวลาส่วนตัวเป็นปัญหาหลักที่นักศึกษาเผชิญ การสนับสนุนเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษาและเพื่อนร่วมชั้นเรียนนั้นจะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความมั่นใจในกระบวนการวิจัยได้อีกทาง

1.2.2 บุคลากรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

1.2.2.1 บุคลากรสายสนับสนุน

บุคลากรสายสนับสนุนมองว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาทางแก้ปัญหาทางจิตใจ ช่วยลดความเครียดจากงาน การเรียน และปัญหาส่วนตัว พัฒนาทัศนคติในเชิงบวก เข้าใจตัวเองและจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น

ในส่วนประเด็นปัญหาทางสุขภาพจิต บุคลากรกลุ่มนี้เผชิญกับปัญหาภาระงานที่มากเกินไป ความคาดหวังจากหัวหน้างานหรือองค์กร ความกดดันจากการทำงานควบคู่ไปกับการเรียน ความกังวลเรื่องการบรรลุเป้าหมายในอาชีพ และความไม่แน่นอนเกี่ยวกับเส้นทางในอนาคต เช่น การไม่มีงานที่มั่นคง หรือการเรียนที่ขาดทิศทางชัดเจน ปัญหาด้านครอบครัว เช่น ความขัดแย้งที่ส่งผลกระทบต่อสมาธิและการจัดการงาน รวมถึงปัญหาชีวิตส่วนตัวและปัญหาจากการขาดการสนับสนุนทางสังคม เช่น เพื่อนร่วมงานและครอบครัว รวมถึงการขาดความช่วยเหลือจากหัวหน้างานในช่วงที่ต้องการคำปรึกษา

1.2.2.2 บุคลากรสายวิชาการ

บุคลากรสายวิชาการจะเน้นความต้องการที่ปรึกษาจากภายนอกที่สามารถรักษาความลับและมีความเป็นมืออาชีพ เพื่อสร้างความมั่นใจในกระบวนการให้บริการการปรึกษาด้านสุขภาพจิต และคาดหวังว่าการได้รับบริการนั้นจะช่วยสร้างความรู้สึกลดตึงและเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดการความเครียดในระดับบุคลากรโดยตรง ซึ่งความเครียดส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับบุคลากรในกลุ่มนี้เกิดจากความไม่สมดุลในบทบาทหน้าที่ ภาระหมดไฟในที่ทำงาน การขาดพี่เลี้ยง หรือการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นทำงาน วัฒนธรรมองค์กรที่ไม่เปิดกว้าง ระบบการจัดการงานในองค์กรที่ไม่ชัดเจน ซึ่งเพิ่มความกดดันและขัดแย้งในการทำงาน บุคลากรกลุ่มนี้จึงต้องการการสนับสนุนด้านอารมณ์ ความปลอดภัยในกระบวนการให้บริการการปรึกษาด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ

2. อภิปรายผล

2.1 การวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าปัจจัยด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรใน มสธ. การวิเคราะห์เชิงลึกของแต่ละปัจจัยมีดังนี้

2.1.1 ปัจจัยด้านชีวภาพ

แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รายงานว่าไม่ประสบปัญหาด้านชีวภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต แต่การศึกษาก่อนหน้านี้นี้ระบุว่าปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอและการขาด

การออกกำลังกาย สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้อย่างมีนัยสำคัญ (Meuangkhwa et al., 2021) ดังนั้นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การนอนหลับที่เพียงพอและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตที่ดี

2.1.2 ปัจจัยด้านจิตใจ

ความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความมั่นใจในชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคล การวิจัยพบว่าผู้ที่มีความสามารถในการจัดการความเครียดที่ดีมักมีสุขภาพจิตที่ดีกว่า (Kongman & Hakeem, 2020) นอกจากนี้การมีความมั่นใจในตนเองยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ดังนั้นการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียดและการเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต

2.1.3 ปัจจัยด้านสังคม

ความมั่นคงทางการเงินและการสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิต การศึกษาพบว่าผู้ที่มีความมั่นคงทางการเงินมักมีระดับความเครียดที่ต่ำกว่า (Ljungqvist et al., 2016) นอกจากนี้การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนร่วมงานยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล (Ratanasiripong et al., 2024) ดังนั้นการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งและการสนับสนุนทางการเงินจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต

ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของปัจจัยด้านจิตใจและสังคมในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากร มสธ. ซึ่งมีความสอดคล้องกับทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ระบุว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนร่วมงานมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต รวมถึงช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา (Navaboonniyom & Pisitsungkagarn, 2024; Klungrit et al., 2024) โดยเฉพาะในส่วนของการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนร่วมงานที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ของบุคคลในช่วงเวลาที่เผชิญความท้าทายทางจิตใจ งานวิจัยของ House และคณะ (1988) ระบุว่า การสนับสนุนทางสังคม เช่น การให้กำลังใจและการช่วยเหลือในเชิงปฏิบัติ สามารถลดความเครียดและเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังยืนยันว่าการมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็ง เช่น การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานหรือเครือข่ายในที่ทำงาน ช่วยสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน (Baumeister & Leary, 1995) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพจิตในระยะยาว

ในด้านปัจจัยจิตใจ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักศึกษาและบุคลากรมีความสามารถในการจัดการความเครียดในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Folkman (2013) ที่ระบุว่า การประเมินสถานการณ์และการปรับตัวในเชิงบวก (positive coping) มีบทบาทสำคัญในการจัดการกับความเครียดและลดผลกระทบทางลบที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพจิต นอกจากนี้การวิจัย

ยังสนับสนุนข้อค้นพบของ Schwarzer และ Knoll (2007) ที่เน้นถึงความสำคัญของการพัฒนา กลยุทธ์การจัดการอารมณ์และความคิดในเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตและความสามารถในการ เผชิญปัญหา

2.2 ความต้องการบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย

ผลการวิจัยพบว่าความต้องการบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย เช่น บริการออนไลน์ มีความสำคัญอย่างมากสำหรับทั้งนักศึกษาและบุคลากร ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้ม ของการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในยุคดิจิทัล งานวิจัยของ Andersson และคณะ (2009) แสดงให้เห็นว่า การศึกษาผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ช่วยลดอุปสรรคและข้อจำกัดที่เกี่ยวข้องกับการ เข้าถึงบริการ เช่น เวลา สถานที่ และลดการเกิดความอับอายที่อาจเกิดขึ้นจากการพบปะกับผู้ให้ บริการแบบตัวต่อตัวในบริบทของมหาวิทยาลัย ทำให้การให้บริการในรูปแบบออนไลน์สามารถ ตอบสนองความต้องการของนักศึกษาและบุคลากรที่ต้องการความสะดวกและความยืดหยุ่นใน กระบวนการขอรับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

นอกจากนี้การวิจัยยังสนับสนุนข้อค้นพบของ Stoll และคณะ (2020) ที่ชี้ให้เห็นว่าการ บริการออนไลน์ไม่เพียงแต่ช่วยลดช่องว่างในการเข้าถึงบริการ แต่ยังช่วยเพิ่มความพึงพอใจของ ผู้รับบริการ เนื่องจากการรักษาความเป็นส่วนตัวและการให้บริการที่รวดเร็ว การใช้เทคโนโลยีเช่นนี้ยัง ช่วยขยายขอบเขตการให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะในบริบทของการศึกษาระบบเปิดที่มีนักศึกษาและบุคลากรจากพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ

การตอกย้ำความสำคัญของการพัฒนานโยบายด้านสุขภาพจิตผ่านการให้บริการ ที่เข้าถึงได้ง่าย ยังแสดงถึงความจำเป็นในการปรับปรุงระบบสนับสนุนในระดับองค์กร เช่น การพัฒนา ช่องทางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การเพิ่มการประชาสัมพันธ์บริการที่มีอยู่ และการบูรณาการ สุขภาพจิตให้เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายหลักของมหาวิทยาลัย งานวิจัยของ Gulliver และคณะ (2010) ชี้ให้เห็นว่าการขาดความชัดเจนในข้อมูลและการสื่อสารอาจเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ที่มี ปัญหาด้านสุขภาพจิตไม่ได้รับความช่วยเหลือในเวลาที่เหมาะสม

นอกจากนี้ความต้องการบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย เช่น บริการออนไลน์ สอดคล้องกับแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นในการใช้เทคโนโลยีเพื่อการให้คำปรึกษา การศึกษา ออนไลน์ช่วยลดอุปสรรคในการเข้าถึงบริการและเพิ่มความสะดวกสบายให้กับผู้รับบริการ (Chaleoykitti & Wongpanarak, 2023)

3. ข้อจำกัด

การเก็บข้อมูลนักศึกษาและบุคลากรดำเนินการในรูปแบบการเลือกเก็บตัวอย่างตามสะดวก ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่อาจจะไม่ได้เป็นข้อมูลที่เป็นตัวแทนที่ดีของกลุ่มประชากรได้ การอ้างอิงผลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างไปสู่ประชากรจึงทำได้ยาก

4. ข้อเสนอแนะ

4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยที่ได้ชี้ให้เห็นถึงความต้องการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย มสธ. ควรพิจารณาจัดตั้งระบบสนับสนุนสุขภาพจิตที่ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพ การพัฒนาช่องทางการปรึกษาออนไลน์ที่ปลอดภัยและรักษาความเป็นส่วนตัวจะช่วยลดความกังวลของนักศึกษาและบุคลากรในการเข้าถึงบริการ นอกจากนี้การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ เช่น เว็บไซต์ มหาวิทยาลัย โฆษณามีเดีย และแอปพลิเคชันบนมือถือ จะเพิ่มการรับรู้และการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่มีอยู่ การกำหนดนโยบายสนับสนุนการอบรมบุคลากรด้านสุขภาพจิตและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเพิ่มศักยภาพในการดูแลผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

4.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

ในระดับการปฏิบัติ มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การอบรมการจัดการความเครียด กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน และการเปิดพื้นที่สำหรับการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์ การส่งเสริมสุขภาพจิตควรครอบคลุมนักศึกษาและบุคลากรทุกกลุ่ม การจัดตั้งระบบพี่เลี้ยง (mentorship) หรือการสนับสนุนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (peer support) จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความรู้สึกว่ามีเครือข่ายที่พร้อมช่วยเหลือ การสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เปิดกว้างและสนับสนุนการพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตจะช่วยลดความอายและความกลัวในการเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

4.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

การวิจัยในอนาคตควรมุ่งเน้นการประเมินผลของระบบการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย รวมถึงการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับประสิทธิภาพของบริการในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น นักศึกษาที่เผชิญกับภาวะหมดไฟ (burnout) หรือบุคลากรที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้การวิจัยที่วิเคราะห์ผลกระทบของปัจจัยด้านเทคโนโลยี เช่น การใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการสนับสนุนสุขภาพจิต หรือการพัฒนาช่องทางปรึกษาออนไลน์ที่มีปฏิสัมพันธ์แบบเรียลไทม์ อาจเป็นแนวทางใหม่ที่สามารถนำมาใช้ได้จริง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมกับสุขภาพจิตของนักศึกษาและบุคลากรจะช่วยให้เข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาระบบสนับสนุนสุขภาพจิตที่ยั่งยืนในมหาวิทยาลัย โดยเน้นการสร้างความรู้ การเข้าถึงบริการที่ง่ายดาย และการพัฒนาความร่วมมือระหว่างนักศึกษา บุคลากร และฝ่ายบริหาร เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนมหาวิทยาลัยอย่างแท้จริง

