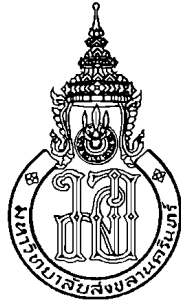


โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต
ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

นายนิษฐ์บลลอส	ยี่ดิง
นายไ নয়ชน	ตำจ่านองค์
นางสาวฟาตีละ	สะ
นางสาวฟาตีฮะห์	สุหลง
นางสาวมารียัม	เจะแม
นายอารีซัน	เปาะซา
นายฮาซัน	อูมา

ได้รับทุนสนับสนุนภายใต้โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมเฝ้าระวังเพื่อแก้ไขปัญหา
ผลกระทบจากเหตุความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ปีการศึกษา 2565



Action Research for Development of Mental Health Problems
Surveillance Activities for First Year Students Prince of Songkhla
University Pattani Campus

Nihasbulloh	Yeeding
Naiyachon	Damjamnong
Fadeelah	Sa
Fatihah	Sulong
Mariam	Chemae
Arisan	Pohsa
Hassan	Uma

Funded under the Action Research Program to develop researchers to address
the impact of the unrest in the southern border provinces Prince of Songkhla
University Pattani Campus

ชื่องานวิจัย	การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ผู้เขียน	นายนิฮ์สบุลลอส ยีดึง, นายไยชน คำจำนงค์, นางสาวฟาตี๊ะ สะ, นางสาวฟาตี๊ะห์ สุหลง, นางสาวมารี๋ยม เจะแม, นายอารีซัน เปาะซา และนายฮาซัน อูมา
อาจารย์ที่ปรึกษา ปีการศึกษา	ผศ.ดร.อลิสา หะสาเมาะ และ ผศ.ดร. รอฮานี เจอะอาแซ 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ วัตถุประสงค์ 1 ประการ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยมีกลุ่มเป้าหมายจำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1. แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต และแบบประเมินความเครียด และ 2. แบบประเมินความพึงพอใจ/ความเข้าใจ/การนำไปใช้ของผู้เข้ารับการอบรม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และข้อมูลเชิงคุณภาพในการวิเคราะห์เนื้อหาไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล จนข้อมูลเฝ้าระวังสุขภาพจิต

ผลการวิจัย การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยทีมผู้วิจัยได้นำหลักการและขั้นตอนตามแนวคิด เคมมิส และแม็คแท็กการ์ด (Kemmis and McTaggart, 1988) ดังนี้ 1. การวางแผน (Planning) 2. การปฏิบัติการและการสังเกต (Action and Observation) 3. การสะท้อนกลับ (Reflection) พบว่า สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต มาจากปัญหาการเรียนออนไลน์ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย และปัญหาสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ซึ่งวิธีการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต โดยมีการจัดกิจกรรม ดังนี้ 1. ออกแบบกิจกรรมในฝัน 2. กิจกรรมวงล้อมหัตถ์จรรยา 3. กิจกรรม Kahoot 4. กิจกรรมกราฟชีวิต ซึ่งผลของการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ทำให้ผู้เข้าร่วมมีปัญหาคความเครียดลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา อยู่ที่ร้อยละ 55.93 ลดลงเหลือร้อยละ 47.40 และอัตราการเกิดขึ้น ในช่วงระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา อยู่ที่ร้อยละ 56.82 ลดลงเหลือร้อยละ 53.05 ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว ทำให้ทราบว่า กิจกรรมที่ใช้ในการจัดมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : วิจัยเชิงปฏิบัติการ, พัฒนา, กิจกรรม, การเฝ้าระวัง, ปัญหาสุขภาพจิต, นักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมายด้วยความกรุณาและเอาใจใส่อย่างยิ่งจาก ผศ.ดร.อลิสา หะสาเมาะ และ ผศ.ดร.รอฮานี เจอะอาแซ ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ผู้ให้คำแนะนำและ ข้อมูลและความรู้ เพื่อใช้ในการทำโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังปัญหา สุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จนทำให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ตลอดจนการตรวจสอบแก้ไขให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูง จากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย

ที่มิวิจัยขอขอบคุณ นางสาววาสนา จิ และนางสาวลลิตภัทร บัวทอง วิทยากรจากกรมสุขภาพจิตที่มอบ ความรู้และข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการความเครียด ตลอดจนการจัดกิจกรรมการอบรมการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อ พัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานีในครั้งนี้

ที่มิวิจัยขอขอบคุณ นางสาวสารีปะ อุเช็ง และนางสาวอาฟิฟ เปียนใจจิ ที่ปรึกษาโครงการที่คอยให้ คำแนะนำและช่วยเหลือมาโดยตลอด จนจบโครงการ

ผู้วิจัยขอขอบคุณทีมงานนักวิจัย ที่เดินทางร่วมกันจนทุกอย่างสามารถฝ่าฟันปัญหาและ อุปสรรคได้จนจบกระบวนการวิจัย รวมถึงการส่งมอบกำลังใจอันเข้มแข็งให้ต่อกัน นับว่าเป็น ประสบการณ์ที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงการระบาดโรคโควิด-19 ทำให้การจัดกิจกรรมต้องเป็นไป ในรูปแบบออนไลน์และกระบวนการเก็บข้อมูลล่าช้ากว่ากำหนด แต่ก็ได้รับความร่วมมือจากผู้เข้าร่วม โครงการที่ทำให้ได้ข้อมูลครบทุกประเด็น

ผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณอย่างสูง สำหรับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการทำวิจัยในครั้งนี้ จน ทำให้ทุกอย่างสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และขอขอบพระคุณพระคุณบิดา และมารดา ที่คอยส่งยิ้มและให้ กำลังใจมาตลอด รวมทั้งให้การสนับสนุนจนการทำวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งล้วนเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการ ส่งเสริมความสำเร็จ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และจะระลึกถึงตลอดไป

จัดทำโดย

นายนิฮ์สบุลลอส ยีติง
 นายไนโยบาย ดำจำนงค์
 นางสาวฟาดีล๊ะ สะ
 นางสาวฟาดียะห์ สุหลง
 นางสาวมารีเย็ม เจะแม
 นายอารีซัน เปาะซา
 นายฮาซัน อูมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญตาราง.....	จ
สารบัญรูปภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
ขอบเขตด้านพื้นที่.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
1. ข้อมูลทั่วไปมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตปัตตานี).....	5
2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	6
3. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต.....	13
4. แนวคิดกลไกการป้องกันตนเอง.....	14
5. แนวคิดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย.....	14
6. แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ.....	15
7. แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต.....	19
กรอบแนวคิด.....	21
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	22
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	22
กลุ่มตัวอย่าง.....	22
เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย.....	22
วิธีวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน.....	22
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	25
3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา	27
1.สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต	29
2.วิธีการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต	29
2.1 การดำเนินงานวงจรที่ 1	29
2.2 การดำเนินการวงจรที่ 2	32
2.3 การดำเนินการวงจรที่ 3	34
3. ผลการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต	44
3.1 ผลของการดำเนินกิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต	44
3.2 รูปแบบที่ได้จากกิจกรรมการพัฒนาการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต.....	44
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
สรุปผลการวิจัย.....	48
อภิปรายผล.....	52
ข้อเสนอแนะ	54
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	57
ภาพผนวก ก.	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
ภาพผนวก ข	65
เอกสารที่เกี่ยวข้อง	65
ภาพผนวก ค	68
รูปภาพกิจกรรม	68
ประวัติ (ผู้วิจัย).....	84

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ม.อ.ปัตตานี ระยะ 2 - 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา.....	27
ตารางที่ 2 ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ม.อ.ปัตตานี ระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	28
ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลความเครียด (อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์) (n = 60).....	36
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลความเครียด (คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา) (n = 60)	37
ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วม.....	42
ตารางที่ 6 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านวิทยากร	42
ตารางที่ 7 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านระยะเวลาในการจัดการอบรม3	43
ตารางที่ 8 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความรู้และความเข้าใจ	43
ตารางที่ 9 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านการนำความรู้ไปใช้.....	44
ตารางที่ 10 รายละเอียดของรูปแบบการใช้ชุมชนเป็นฐานในการพัฒนา เพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.....	55

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 วงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis & McTaggart.....	16
ภาพที่ 2 วงรอบการปฏิบัติการเพื่อเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา	23
ภาพที่ 3 รูปแบบเครือข่ายความร่วมมือระหว่างนักวิจัยกับนักศึกษา	45
ภาพที่ 4 รูปแบบการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนาการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ...	46
ภาพที่ 5 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1	69
ภาพที่ 6 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1	69
ภาพที่ 7 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1	70
ภาพที่ 8 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1	70
ภาพที่ 9 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1	71
ภาพที่ 10 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1	71
ภาพที่ 11 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2	72
ภาพที่ 12 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2	72
ภาพที่ 13 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2	73
ภาพที่ 14 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2	73
ภาพที่ 15 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2	74
ภาพที่ 16 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2	74
ภาพที่ 17 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2	75
ภาพที่ 18 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2	75
ภาพที่ 19 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	76
ภาพที่ 20 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	76
ภาพที่ 21 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	77
ภาพที่ 22 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	77
ภาพที่ 23 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	78
ภาพที่ 24 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	78
ภาพที่ 25 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	79
ภาพที่ 26 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	79
ภาพที่ 27 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	80
ภาพที่ 28 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	80
ภาพที่ 29 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	81
ภาพที่ 30 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	81
ภาพที่ 31 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	82
ภาพที่ 32 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	82
ภาพที่ 33 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	83
ภาพที่ 34 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3	83

บทที่ 1 บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นเรื่องใหญ่ และกระทบต่อพัฒนาการของพวกเขาในหลากหลายรูปแบบทั้งร่างกาย สังคม และที่สำคัญคือ สติปัญญา ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ในประชากรวัยรุ่น อายุระหว่าง 10 - 19 ปี ปัญหาสุขภาพจิตคิดเป็น 16% ของปัญหาสุขภาพทั้งหมด โดยกว่าครึ่งของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เริ่มมีปัญหาดังกล่าวตั้งแต่อายุ 14 ปี แต่ไม่เคยได้รับการตรวจหรือบำบัด รักษา นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพจิตเป็นตัวการสร้างความเจ็บป่วย ทุพพลภาพ และการฆ่าตัวตายจัดเป็นสาเหตุลำดับ 3 ของการเสียชีวิตของประชากรวัย 15 - 19 ปี จากจำนวนประชากรวัยรุ่นทั่วโลก ที่ 90% อาศัยในประเทศรายได้ชั้นกลางและชั้นต่ำ จำนวนการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นกว่า 90% เกิดในประเทศเหล่านี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2564)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า ในกลุ่มเด็กนักเรียนประถมศึกษาที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน 4 จังหวัดชายแดนใต้ ที่เข้าร่วมในโครงการเฝ้าระวังโรคพีทีเอสดีของโรงพยาบาลจิตเวชสงขลารา เพื่อตรวจคัดกรองและให้การดูแลช่วยเหลือเพิ่มการเข้าถึงบริการเยียวยาทางจิตใจ ในปี 2560 จำนวน 4,178 คน จากโรงเรียน 26 แห่ง ผลจากการคัดกรองด้วยแบบประเมินผลกระทบจากเหตุการณ์ ความไม่สงบหรือความ 8 ข้อ (Children Revised Impact of Event Scale :CRIES-8) พบว่ามีเด็กเสี่ยงป่วยโรคพีทีเอสดี เช่น มีอาการหวาดผวายเป็นพัก ๆ มีเหตุการณ์ผุดขึ้นในใจ เป็นต้น จำนวน 1,101 คน เฉลี่ยร้อยละ 27 พบสูงที่สุดใน จังหวัดปัตตานี ร้อยละ 39 จังหวัดสงขลา ร้อยละ 31 จังหวัดยะลา ร้อยละ 21 และจังหวัดนราธิวาส ร้อยละ 18 อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าวว่า "นับเป็นการค้นพบข้อมูลครั้งสำคัญของประเทศ เด็กที่เป็นโรคนี้อาจมีปัญหาการเรียน ใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก หากไม่ได้รับการรักษาจะมีโอกาสกลายเป็นผู้ป่วยจิตเวชในที่สุดซึ่งทีมจิตแพทย์จะให้การดูแลรักษาทันทีที่เปิดเสร็จที่โรงเรียน และติดตามต่อเนื่อง โดยจะดำเนินการขยายโครงการนี้เพิ่มขึ้นในปีงบประมาณ 2561" (Bonkham, 2560)

ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของบุคคลทุกเพศทุกวัยในทุกประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า อัตราการเกิดของปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า และพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ยังคงมีอยู่ โดยพบว่า อัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นคิดเป็นร้อยละ 671 ในขณะที่พฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมพบว่า อัตราความชุกของความคิดฆ่าตัวตายคิดเป็นร้อยละ 11.22 และอีกการศึกษาหนึ่งพบว่านักเรียนมีความคิดฆ่าตัว ตายคิดเป็นร้อยละ 11.4 มีการวางแผนที่จะฆ่าตัวตาย ร้อยละ 11.5 และพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วคิดเป็น ร้อยละ 9.33 ซึ่งการเกิดภาวะดังกล่าวก่อให้เกิด ผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจรวมทั้ง ส่งผลกระทบต่อครอบครัว และประเทศชาติ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นที่กำลังศึกษาเล่าเรียนในวิชาชีพด้านสุขภาพ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ความ เข้าใจ มี

ศักยภาพในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพจิตตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ส่งผลให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับประชาชน ผู้รับบริการให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป (วารินทร์ ถาน้อย อติทยา พรชัยเกต และภาศิษญา อ่อนดี, 2556)

โดยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เป็นมหาวิทยาลัยที่มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรม ทำให้นักศึกษาจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การเรียนในสถานการณ์โควิด - 19 ซึ่งมีผลกระทบที่เกิดจากการเรียนออนไลน์ คือ การเรียนออนไลน์ทำให้ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาย่ำแย่มากกว่าเดิม เพราะว่าเดิมทีแล้ว นักศึกษาประสบปัญหาจากสถานการณ์โควิด - 19 ทำให้สภาวะสุขภาพจิตอยู่ในระดับที่ไม่ดีอยู่แล้ว แต่ยังคงมาประสบปัญหาในการเรียนออนไลน์เพิ่มอีก ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแอปพลิเคชันที่ใช้ในการเรียนการสอน และส่งงานต่าง ๆ จึงทำให้สภาวะทางด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เพื่อที่จะแก้ปัญหาดังกล่าว และบรรเทาความเครียดของนักศึกษา การใช้แนวคิดในการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของนักศึกษา เพื่อที่จะป้องกันไม่ให้อาการสุขภาพจิตของนักศึกษาอยู่ในระดับที่เสี่ยงจนเกินไป

ดังนั้นจากการประสบปัญหาในช่วงที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ดังกล่าวนั้นผู้วิจัยจึงเลือกที่จะศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อที่จะสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบเกี่ยวกับการศึกษาออนไลน์ ในช่วงโควิด - 19 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การเรียนการสอน ทั้งอาจารย์และนักศึกษา ที่ไม่สามารถที่จะศึกษาเล่าเรียนอย่างปกติได้ อันเกิดจาก ความไม่เข้าใจเกี่ยวกับแอปพลิเคชันที่ใช้ในการเรียนการสอน และใช้ในการส่งงานต่าง ๆ ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และสภาวะความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในช่วงสถานการณ์โควิด - 19

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ประจำปีการศึกษา 2564

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตการศึกษาในการศึกษาวิจัยเรื่อง โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการกำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่อง โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนา กิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กรณีศึกษาในพื้นที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

เพื่อที่จะสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบเกี่ยวกับการศึกษาออนไลน์ ในช่วงโควิด - 19 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 การเรียนการสอน ทั้งอาจารย์และนักศึกษา ที่ไม่สามารถที่จะศึกษาเล่าเรียนอย่างปกติได้ อันเกิดจาก ความไม่เข้าใจเกี่ยวกับแอปพลิเคชันที่ใช้ในการเรียนการสอน และใช้ในการส่งงานต่าง ๆ ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และสภาวะความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในช่วงสถานการณ์โควิด - 19

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 60 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษานักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต โดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษา และลดภาวะตึงเครียดจากการเรียนออนไลน์ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด - 19 ภายใต้แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต แนวคิดกลไกการป้องกันตนเอง แนวคิดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ขอบเขตด้านระยะเวลา

เริ่มตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน พ.ศ 2564 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ 2565

นิยามศัพท์เฉพาะ

สุขภาพจิต หมายถึง ภาวะจิตใจอันส่งผลมาจากสภาพร่างกายที่แข็งแรง และอ่อนแอ ซึ่งสุขภาพจิตของเรา จะขึ้นอยู่กับสภาพหรือสภาวะของร่างกายเรา หากว่าสภาวะของเราดี สุขภาพจิตของเราดี และถ้าหากสภาวะร่างกายของไม่ดี ส่งผลให้สุขภาพจิตของเราไม่ดีตามไปด้วย ซึ่งเรียกว่า ปัญหาสุขภาพจิตนั่นเอง

การเฝ้าระวัง หมายถึง การติดตามสังเกต พินิจพิจารณา ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของการเกิดการกระจายของโรค และเหตุการณ์หรือปัญหาสาธารณสุข รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง การระมัดระวังหรือเตรียมตัวการผจญภัยกับสิ่งที่กำลังจะประสบ เพื่อที่จะให้เราสามารถรับมือกับสิ่งนั้นได้อย่างเท่าทันหรือการทำให้ตัวเองมีภูมิคุ้มกันในการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่กำลังจะประสบ และที่คิดว่าตัวเองกำลังจะประสบนั่นเอง

การพัฒนา หมายถึง กระบวนการของการเปลี่ยนแปลง ที่มีการวางแผนไว้แล้ว คือการทำให้ลักษณะเดิมเปลี่ยนไป โดยมุ่งหมายว่า ลักษณะใหม่ที่เข้ามาแทนที่นั้นจะดีกว่าลักษณะเก่า แต่โดยธรรมชาติแล้ว การเปลี่ยนแปลงย่อมเกิดปัญหาในตัวเอง การที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น จะต้องไปในทิศทางที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะดีมากหรือดีน้อยก็ตาม จะถือว่าเป็นการ

พัฒนา โดยการพัฒนาได้ต้องอาศัยความสามารถของตนเองเป็นหลัก เพราะการพัฒนาที่ดีจะต้องมาจากตัวเรานั้นเอง

กิจกรรม หมายถึง การปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้ และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น การปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อที่จะทำให้ตัวเอง และคนอื่นมีการพัฒนาทางศักยภาพต่าง ๆ หรือการปฏิบัติที่มีจุดประสงค์ เพื่อที่จะให้โอกาสทุกคนในการเพิ่มศักยภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านศักยภาพทางด้านร่างกาย ความคิดต่าง ๆ และด้านจิตใจ เนื่องจากว่าการปฏิบัติดังกล่าวมันไม่เพียง แต่ทำให้ศักยภาพทางด้านร่างกาย และความคิดดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังไปถึงการพัฒนาทางด้านจิตใจด้วย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สามารถนำแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ไปสังเกตตนเอง และบุคคลรอบข้างได้
2. สามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตจริงได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง
3. ปัญหาความเครียด และสุขภาพจิตของกลุ่มเป้าหมายลดลง
4. เยาวชนรู้จักวิธีในการจัดการปัญหาความเครียดด้วยตนเอง
5. เพื่อนของเยาวชนตระหนัก และรู้เท่าทันปัญหาของเพื่อนที่มีความเครียด

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ข้อมูลทั่วไปมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตปัตตานี)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกในภาคใต้ เริ่มก่อตั้งที่ตำบลรูสมิแล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี เมื่อปีพ.ศ.2509 ในระยะแรกใช้ชื่อว่า “มหาวิทยาลัยภาคใต้” (UNIVERSITY OF SOUTHERN THAILAND) ต่อมาในเดือนกันยายน พ.ศ.2510 มหาวิทยาลัยฯได้รับพระราชทาน ชื่อว่า มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (PRINCE OF SONGKHA UNIVERSITY) ตามพระนามฐานันดรศักดิ์สมเด็จพระบรมราชชนกเจ้าฟ้ามหิตลodayเดชกรมหลวง สงขลานครินทร์ ในวันที่ 12 มีนาคม 2511 ได้มีพระบรมราชโองการประกาศใช้ พระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัย จึงกำหนดให้วันที่ 13 มีนาคม ซึ่งเป็นวันที่พระราชบัญญัตินี้มีผลบังคับใช้ เป็นวันสถาปนามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้กำหนดเป้าหมาย เพื่อการพัฒนาภาคใต้ ตามแผนพัฒนาการศึกษา อันเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และเสมอภาคของประชาชน และเพื่อเป็นแหล่งบริการวิชาการชุมชนทั้งในชนบท และในเมือง (ภรณ์ทิพย์ แซ่อื้อ, 2556)

วิสัยทัศน์/พันธกิจ

มหาวิทยาลัยที่เป็นเลิศบนฐานพหุวัฒนธรรม เพื่อประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์

1. พัฒนามหาวิทยาลัยให้เป็นสังคมฐานความรู้บนพื้นฐานพหุวัฒนธรรม และหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้ผู้ใฝ่รู้ได้มีโอกาสเข้าถึงความรู้ในหลากหลายรูปแบบ
2. สร้างความเป็นผู้นำทางวิชาการในสาขาที่สอดคล้องกับศักยภาพพื้นฐานของภาคใต้ และเชื่อมโยงสู่เครือข่ายสากล
3. ผสมผสานและประยุกต์ความรู้บนพื้นฐาน ประสบการณ์การปฏิบัติสู่การสอนเพื่อสร้างปัญญาคุณธรรม สมรรถนะและโลกทัศน์สากล ให้แก่บัณฑิต

ปณิธาน

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้ตั้งปณิธานที่จะมุ่งมั่นทำภารกิจหลักของมหาวิทยาลัยฯ ให้สัมฤทธิ์ผลผลิต และตามรอยเบื้องยุคลบาทของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ดังพระราชดำรัสของพระองค์ท่านที่ว่า “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตัวเป็นกิจที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง”

ตรามหาวิทยาลัย

มหาพิชัยมงกุฎ คือ ตราภรณ์ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์สำคัญ แสดงว่าทรงเป็นพระมหากษัตริย์จักรกัปตรัฐ คือ ตราเครื่องหมายประจำพระบรมราชวงศ์จักรี

ม.อ. คือ อักษรย่อจากพระนามเดิม สมเด็จพระบรมราชชนก เจ้าฟ้ามหิตลodayเดช

สงขลานครินทร์ คือพระนามฐานันดรศักดิ์ที่พระบรมราชชนก (พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชการที่ 5) โปรดเกล้าฯสถาปนาเจ้าฟ้า “มหิตลodayเดช ดำรงพระนามอิสริยยศฐานันดรศักดิ์ เป็นเจ้ากรม โดยพระราชทาน ชื่อเมืองสงขลา เป็นพระนามทรงกรมเพื่อเป็นเกียรติแก่เมืองสงขลา เมื่อพ.ศ. 2446 เสมือนเป็นเจ้าของนครสงขลา

ดอกศรีตรัง เป็นดอกไม้ประจำมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สีส้มเป็นสีประจำมหาวิทยาลัย

2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539 อ้างถึงใน อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557) ให้ความหมายว่า ความเครียด เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้ สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไก ป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ความรู้สึก ถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

กรมสุขภาพจิต (2542 อ้างถึงใน อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557) ได้กล่าวถึง ความเครียดทั้งด้านร่างกาย และจิตใจว่า ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกาย และจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมตามไปด้วย แต่หากมีความเครียดในระดับพอดีก็จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดัน ให้เราเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539 อ้างถึงใน อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่เกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อดวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลัวว่าจะก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้ 1) ผลเสียทางด้านสรีระ 2) ผลเสียด้านจิตใจ และอารมณ์ 3) ผลเสียทางด้านความคิด 4) ผลเสียด้านพฤติกรรม 5) ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นสภาวะความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มา กระทบ ทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเครื่องเครียดอยู่กับงานจนเกินไปคำว่า ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า "Stringers" หรือ "Struts" หรือ "Strict" แปลว่าแรงกดดันที่มีต่อร่างกาย และมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย (Webster, 1976 : 1801 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยดิลกชัย และ คณะ , 2558)

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับ ปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้น เป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจเสียไป (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2557)

ความเครียดส่งผลต่อชีวิต แบ่งได้ 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่งผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการ ไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูกท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพ ทางเพศ ฯลฯ ส่วนที่สองผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัว อย่างไม่เห็นเหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกาย และจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมลง จิตใจย่อมได้รับผลตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง (จรรยา จิตราทร, 2547 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และ คณะ, 2558)

ลักษณะและรูปแบบทฤษฎีความเครียด

1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ประกอบด้วยรูปแบบ ดังนี้

1.1 รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (Response Based Model) เป็น รูปแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีระวิทยาและ จิตวิทยาของ บุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของ Selye ที่ อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (General Adaptation Syndrome) หรือ GAS เป็นต้น

1.2 รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation-Based Model) เป็นรูปแบบที่ อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และ สิ่งเร้าที่เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งทีนอกเหนือการ ควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ เช่น ทฤษฎีความเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับการเจ็บป่วยของ Holmes และ Rahe (1976 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ, 2558) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

1.3 รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด รูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 รูปแบบแรก รวมกัน และศึกษาในมิติที่ว่า ความเครียดเป็นความไม่ สมดุลระหว่างความต้องการ และความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลได้รับการคุกคาม และไม่สามารถจัดการ กับความเครียดได้ ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความ สมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดภัยจากความเครียด นักทฤษฎี ความเครียดในกลุ่มนี้ ได้แก่ La Zarus (1984 อ้าง ถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และ คณะ, 2558)

2. ทฤษฎีความเครียดเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (Job Stress) ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้ นำมาใช้ อธิบายความเครียดในการทำงานอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างบุคคล กับ สิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดของ French และคณะ ทฤษฎีนี้ ตั้ง บนแนวคิดสำคัญ 2 ประการ คือ ความบีบคั้นขององค์การและความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์

ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองนี้ มีผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการทำงานของบุคคล นั่นคือ ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนอง (Supply) หรือความต้องการ (Demands) ของสิ่งแวดล้อม ไม่สมดุลกับความต้องการ (Needs) หรือความสามารถของบุคคล นั่นหมายความว่า ถ้าความต้องการ หรือความสามารถของบุคคลและสิ่งแวดล้อมไม่สมดุล ผลที่ตามมาคือความเครียด ซึ่งจะมีผลสะท้อน กลับมาที่การปฏิบัติงาน เกิดความรู้สึกในทางที่ไม่ดีกับงาน นอกจากทฤษฎีนี้แล้ว ในกลุ่มนี้ยังมีแนวคิด ว่าด้วยความเครียดกับประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งเป็นแนวคิดของ Worechel และ Wayne (ม.ป.ป. อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยดิติกชัย และคณะ, 2558) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นทั้งคุณและโทษ ระดับ ความเครียดมีความสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบกับสัมฤทธิ์ผลของการทำงาน คือระดับ ความเครียด ที่เหมาะสม (Custress) จะมีสัมฤทธิ์ผลของการทำงานสูงสุด ซึ่งจะอยู่จุดสูงสุดของตัวยู หัวยกกลับ ถ้า ความเครียดสูงกว่านี้สัมฤทธิ์ผลของการทำงานจะลดลงอย่างรวดเร็ว และยังเสนอว่า ความเครียดน้อย ก็ทำให้ผลงานทำ และผลของงานกับระดับความเครียดจะผันแปรอยู่ระหว่างคนกับ องค์การ

ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ ได้แก่

3.1 สมมติฐานด้วยตัวยกกลับ (Inverted U Hypothesis) ซึ่งอธิบายว่า เมื่อความเครียด เพิ่มขึ้น ผลการทำงาน (Job Performance) จะสูงขึ้นจนสูงสุดของโค้งตัวยกกลับ และความเครียดที่ มากหรือน้อยเกินไปมีผลทำให้ผลการทำงานต่ำกว่าด้วย ดังที่ selve (1976 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโย ดิติกชัย และ คณะ, 2558) เรียกความเครียดที่มีผลในทางบวกว่า Eustress และเรียกความเครียด ในทางลบว่า Disress ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์กันได้

3.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการ ตอบสนองเมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งที่คุกคาม จะตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

เหตุก่อความเครียดส่วนประกอบทั้งทางกายภาพ เช่น นักกีฬา จะถูกกดดัน ทั้งจากสภาพ ความพร้อมของร่างกายและการต้องการเอาชนะในการแข่งขัน ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะ เหตุทางจิตใจ (Psychological Stressors) แม้แต่เหตุการณ์ที่น่ายินดีก็ยังมีเครียดเกิดขึ้นได้ (to & Micail, 1989) เช่น การได้เลื่อนตำแหน่งและเพิ่มเงินเดือน เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่การมีตำแหน่งสูงขึ้นจะ นำมาซึ่งแรงกดดันใหม่ ๆ ด้วยเสมอ บางคนจะรู้สึกเหนื่อยอ่อนหลังจาก เส้นทางท่องเที่ยวพักผ่อน มี สถานการณ์และเหตุการณ์ก่อความเครียดที่เราไม่ต้องการหลายอย่าง ได้แก่ ความยุ่งยากรำคาญใจใน ชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงที่แย่งลงในชีวิต ภาวะความรับผิดชอบ กดดันในชีวิต และภัยพิบัติ เป็นต้น

ความวุ่นวายประจำวัน (Daily Hassles) สิ่งก่อกวน ความกดดัน ความรำคาญต่าง ๆ ถ้าหาก เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้งจะไม่เป็นเหตุก่อความเครียด แต่ถ้าได้รับเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะทำให้ เกิดผล และสม ทำให้มีอาการเครียดได้ เช่น การอยู่อาศัยใกล้สนามบิน ได้ยินเสียงเครื่องบินขึ้นลง ตลอดเวลา มีผลทำให้อาการหงุดหงิดเกิดขึ้นทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

การเปลี่ยนแปลงในชีวิต และภาวะกดดัน (Life Changes and Strains) เป็นเหตุก่อ ความเครียดที่สำคัญโดยเฉพาะเมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปทางลบหรือเป็นการบังคับให้คนต้อง ปรับตัวเอง เช่น การ หย่าร้าง มีสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย การว่างงาน มีปัญหาในที่ทำงาน การ

ย้ายที่อยู่ไปเมืองอื่น เหตุการณ์ตัวอย่างบางเรื่องที่ทำให้คนต้องปรับตัวเองต่อเหตุการณ์นั้น การมีรายได้ไม่เพียงพอในการดำรงชีพเพราะเศรษฐกิจตกต่ำ เป็นตัวอย่างของการกดดันในชีวิตที่ต่อเนื่องระยะยาว ภัยพิบัติเป็นเหตุหนึ่งก่อความเครียด เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม พายุถล่ม สงคราม ถูกข่มขู่ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ อุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยที่เกิดกับคนใกล้ชิด บางครั้งทำให้เกิดอาการเครียดอย่างรุนแรงได้

การวัดเหตุก่อความเครียด (Measuring Stressors) เพื่อจะตรวจสอบว่าเหตุก่อความเครียดตัวใดที่เป็นอันตรายมากที่สุด เช่น อยากทราบว่า การเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นเรื่องรุนแรงกว่าความยุ่งยากรำคาญใจประจำวันหรือไม่ นักจิตวิทยาจึงพยายามที่จะวัดผลกระทบที่เกิดจากเหตุก่อความเครียดชนิดต่าง ๆ

ชนิดของความเครียด

Acute stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันที และร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียด เช่น เสียง อากาศเย็นหรือ ร้อนมากเกินไป ชุมชนที่คน แออัด ตกใจ หิวข้าว และกลัวอันตรายล่วงหน้า เฝียบปลัน ความ เครียด

Chronic Stress หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และ ร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็ จะ สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง เช่น ความเครียดในที่ทำงาน ความเครียดที่ เกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคล ความเครียดของแม่บ้าน ความเหงา (หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ, 2558)

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เมื่อมีภาวะกดดันหรือความเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า Cortisol และ Adrenaline ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรง และมีพลังงานพร้อมที่จะกระทำการบางอย่าง เช่น การวิ่งหนีอันตราย การยกของหนีไฟ ถ้าหากได้กระทำการแล้วฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดัน หรือความเครียดจะหายไป แต่ ความเครียดหรือความกดดันมักจะเกิดขณะที่นั่งทำงาน ขับรถ กลุ้มใจไม่มีเงินค่าเทอมลูก ความเครียด หรือความกดดันเนื่องจากไม่สามารถกระทำการในสิ่งที่ตนต้องการเกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ฮอร์โมน เหล่านี้สะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดอาการทางกายและทางใจ (หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ, 2558)

ผลเสียต่อสุขภาพ

ความเครียดเป็นสิ่งปกติที่สามารถพบได้ทุกวัน หากความเครียดนั้นเกิดจากความกลัวหรืออันตราย ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะต่อสู้ อาการที่ปรากฏเป็น เพียงทางกาย เช่น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น แต่สำหรับชีวิตประจำวันจะมีสักกี่คนที่ จะทราบว่าเรา ได้รับความเครียด โดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย และทางอารมณ์ (หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ, 2558)

ระดับของความเครียด

สุภาวดี นวลมณี (2541 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ, 2558) ได้แบ่งระดับของความเครียดจากแบบสอบถามประเมินความเครียดของกรม สุขภาพจิต ดังนี้

ระดับน้อยสุด อาจหมายความว่า ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงหรือขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา มีชีวิตประจำวันที่ซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น ระดับน้อย หมายถึง สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก

ระดับปานกลาง หมายถึง เป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่ง ซึ่งสนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ ระดับสูง หมายถึง ความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมาก จากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤต และความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

ความเครียดในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการเหล่านี้อย่างมากตามไปด้วย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศจนถึงระดับโลก ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ล้วนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นอย่างมาก รวมไปถึงการที่พ่อแม่และสังคมมีความคาดหวังต่อวัยรุ่นสูง โดยเฉพาะในด้านการเรียน ปัจจัยเหล่านี้รวมกันเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันมากกว่าวัยรุ่นในอดีต สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงจังหวัดสุรินทร์ (2548 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ, 2558) ได้ศึกษาข้อมูลของกรมการปกครองเกี่ยวกับวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน พบว่า วัยรุ่นไทยมีปัญหาเรื่องการเสพของมีเงินมา และการแสดงออกทางเพศที่ไม่เหมาะสม ส่วนข้อมูลของเนคเทค (2548) พบว่า วัยรุ่นไทยใช้เวลาเล่นเกมสัจจนเสียสุขภาพ และมีปัญหาอื่น ๆ ตามมา และข้อมูลจากเอแบคโพลล์ (2548) พบว่า ปัญหาเยาวชนไทยเรียงตามลำดับคือ ดื่มแอลกอฮอล์ ก่อการทะเลาะวิวาท ใช้ยาเสพติด เที่ยวสถานบันเทิง และมีเพศสัมพันธ์ (www.surin.m.society.go.th) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ศิริไชย หงส์สุวรรณศรี ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามามาธิ (หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ออนไลน์, 3 มิถุนายน 2550 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยติลภชัย และคณะ, 2558) ได้ให้ความรู้ในเรื่องนี้ไว้อย่างดีมาก เริ่มด้วยให้คำจำกัดความของความเครียด หรือ “Stress” หมายถึง อารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดจากบุคคลประเมินความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสภาพแวดล้อมว่า อาจจะมีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง หรือความขัดแย้งภายในจิตใจ ที่ทำให้เกิดการเสีย สมดุลของจิตใจ และมีการแสดงออกทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และอาการทางกายที่เกิดจากการ ตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ใจสั่น หายใจเร็วกว่าปกติ เป็นต้น ดังนั้นต้นเหตุของ ความเครียดอาจ

เป็นผลจากการประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก หรือเกิดมาจากภายใน จิตใจของตนเอง เช่น การคาดการณ์ล่วงหน้าในทางลบ ความขัดแย้งภายในจิตใจ รวมถึงความขัดแย้ง ในระดับจิตใต้สำนึก เป็นต้น ระดับความเครียดเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสภาพแวดล้อม และความสามารถในการจัดการกับความเครียด

ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสำคัญต่อการเกิดความเครียดในด้านการให้ความสำคัญต่อ ปัญหาและความเครียดหรือมุมมองต่อปัญหาต่าง ๆ แต่บุคคลให้ความสำคัญกับปัญหาต่าง ๆ แตกต่างกัน และมีมุมมองต่อปัญหาแต่ละเรื่องแตกต่างกัน เช่น บางคนมีมุมมองต่อปัญหาว่าเป็นการ ทำทนายและสามารถจัดการได้ แต่บางคนมีมุมมองว่าเป็นอุปสรรคและคิดว่าไม่สามารถจัดการได้ เป็นต้น ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่สัมพันธ์กับระดับความเครียด ได้แก่ การที่บุคคลไม่มี ประสบการณ์มาก่อน ได้พบกับสิ่งใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ปัญหาที่มีความรุนแรงหรือมีอันตรายสูง ระยะเวลา รายการปัญหา มีความไม่ชัดเจน หรือความไม่แน่นอนสูง เป็นต้น

ความเครียดมีผลกระทบต่อวัยรุ่นและทุกวัย ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ความเครียดในระดับพอดีจะมีผลทางบวก ได้แก่ ความเครียดเรื่องผลการเรียนทำให้วัยรุ่นตั้งใจเรียน เป็นต้น ผลการวิจัยยังพบว่าความเครียดในระดับพอเหมาะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และ ความจำดีขึ้น แต่ความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำ แย่ลง ความเครียดในระดับรุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้ ยังมีผลกระทบทางลบต่อทั้ง กายอย่างมาก ผลทางสุข สุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพร่างกายอย่างมาก ผลทางสุขภาพจิต ได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ ซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และปัญหาการเรียน เป็นต้น และผลต่อสุขภาพร่างกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หายใจไม่เต็ม อิม เป็นลม เป็นต้น ความเครียดมีผลต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายทุก ระบบ เช่น ระบบภูมิคุ้มกัน ความเครียดทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย หรืออาจทำให้เกิดความคิดร มากขึ้นในผู้ที่เป็นโรครภูมิคุ้มกันไวเกิน ระบบต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนต่าง ๆ และระบบ ประสาทที่สัมพันธ์กับการเกิดโรควิตกกังวลหรือโรคซึมเศร้า และระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้ เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดหัวใจค้บตัน เป็นต้น ในบางกรณี ความเครียดอาจทำให้ เกิดอาการป่วยที่เรียกว่ากลุ่มอาการ Hyperventilation Syndrome คือ จะมีอาการใจสั่นแน่น หน้าอก หายใจไม่เต็มอิมเหมือนกับจะขาดใจตายจึงพยายามหายใจเร็ว จนทำให้ ภาวะความเป็นกรด ต่างในเลือดผิดปกติและระดับเกลือแร่ต่าง ๆ ในร่างกายเสียสมดุล และเกิดอาการ ปลายมือปลายเท้า ชาและจับเกร็งคล้ายกับมีอาการลมชักได้ ผลการวิจัยในประเทศไทยพบว่า วัยรุ่น ถึงร้อยละ 15 มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายและวิตกกังวลสูงเมื่อมีปัญหาสะท้อนอารมณ์

สาเหตุความเครียดของวัยรุ่น สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดบ่อย ๆ ได้แก่

1. ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน เพื่อนต่างเพศ ครูอาจารย์ เป็นต้น
2. ปัญหาภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการทำ

ร้ายร่างกายของพ่อแม่ การหย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่และญาติพี่น้อง การถูกพ่อแม่ลงโทษด้วยความรุนแรง การถูกพ่อแม่ตำหนิหรือคว่ำด้วยถ้อยคำรุนแรง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว

3. ปัญหาการเรียนและปัญหาอื่นในโรงเรียน พ่อแม่ในปัจจุบันมักคาดหวังกับลูก วัยรุ่นสูงในเรื่องการเรียน วันวันที่เรียนไม่เก่งหรือเรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควร จากสาเหตุต่าง ๆ เช่น โรคสมาธิสั้น โรคทักษะด้านการอ่านบกพร่อง ขาดกำลังใจ เป็นต้น

4. ปัญหาสมการแหวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ

5. ปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น รูปร่างหน้าตาและความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในช่วงวัยรุ่น ความคิดความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ รับผิดชอบกิจกรรมหลายอย่าง การมีความคาดหวังว่าต้องทำทุกอย่างสมบูรณ์แบบ การรับความคาดหวังจากพ่อแม่และผู้อื่นมาเป็นกอบเออง และป่วยเป็นโรคทางกายเรื้อรัง เป็นต้น

6. ปัญหาด้านค่านิยม วัยรุ่นอยากได้มากมายกย่องคนรวย ให้ความสำคัญ วัตถุสิ่งของมากกว่าความดีงามความสามารถ นำไปสู่การกระทำที่ผิดพลาด

7. ปัญหาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ การพัฒนาทางเทคโนโลยีมีทั้งคุณและโทษ ปัญหาด้านการเกมการคิดเกม ติดเป็นเทอร์เน็ต สุดซ่า เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและครอบครัว

8. ปัญหาการพนัน เกิดจากความต้องการที่จะมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีจึงเล่นพนันบอล ส่งผลผลกระทบต่อความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน การเรียนเสีย และสร้างปัญหาครอบครัว

ที่มา: นกกลมน นิรันดร์. (2554). *ปัญหาวัยรุ่นในสังคมไทย : ภาพสะท้อนจากเรื่องสั้น รางวัลวรรณกรรมรามคำแหง ประจำปี 2554 (PROBLEM OF ADOLESCENTS IN THAI SOCIETY: A REFLECTION OF SHORT STORIES IN RAMKHAMHAENG AWARD 2011)*.

วัยรุ่นแปลความหมายของปัญหาที่ทำให้เกิดความตึงเครียดแตกต่างกันไป ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น เพศ อายุ ระดับพัฒนาการด้านความคิด อารมณ์ และสังคม รวมไปถึงอิทธิพลจากครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม และปัจจัยเหล่านี้ยังมีส่วนกำหนดว่าวัยรุ่นจะจัดการกับความเครียดอย่างไร วัยรุ่นหญิงมักตึงเครียดจากสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าวัยรุ่นชาย ในเรื่องปัญหาการเรียนและปัญหาในโรงเรียน พบว่าวัยรุ่นตอนต้นมักตึงเครียดจากปัญหาการปรับตัวในโรงเรียน ส่วนวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายตึงเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่า การจัดการกับความเครียด หรือ “Coping” หมายถึง ความพยายามในการแก้ไขความเครียด ที่เกิดขึ้น โดยในที่นี้จะหมายถึง ความเครียดที่มากเกินไปกว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ซึ่งสามารถใช้ความสามารถในการจัดการความเครียดระดับปกติจัดการได้ เป็นความพยายามทั้งทางด้านการควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกาย รวมไปถึงความพยายามในการควบคุมปัจจัยสภาพแวดล้อมด้วย โดยมีเป้าหมายเพื่อกำจัดความเครียดและทำให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้ ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นอาจเป็นปัจจัยภายนอกหรือปัจจัยภายในตัวเองก็ได้ แม้ว่าการจัดการกับความเครียด เป็นความพยายามที่เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึกเป็นส่วนใหญ่ ต่างจากกลไกทางจิต (defense mechanism) ที่เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึกทั้งหมด แต่การจัดการกับความเครียดบางส่วน

ก็เป็นผลจากการทำงานของจิตใจในระดับจิตไร้สำนึก หรือเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติต่อปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด (หงษ์ศิริ ภิโยยติลกชัย และคณะ, 2558)

10. การแก้ปัญหาความเครียด

หงษ์ศิริ ภิโยยติลกชัย และคณะ. (2548). *ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา*.

ได้อธิบายแนวทางในการจัดการความเครียด ดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ไขปัญหานั้นให้โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. แยกคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

รศ.ดร.ภญ.ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (2554 อ้างถึงใน หงษ์ศิริ ภิโยยติลกชัย และคณะ, 2558) ภาควิชา

ภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวไว้ว่า การผ่อนคลายทางร่างกาย เช่น การหายใจลึกๆ การออกกำลังกาย การนวด การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำอุ่น การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดในทางบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ การหายใจลึก ๆ การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิดของตัวเอง ในเรื่องที่ทำให้เครียด สำหรับการ ผีกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการเครียดในระดับน้อย ๆ ควรฝึกบ่อย ๆ วันละ 2-3 ครั้ง และ ควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อ รู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

3. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (สุจินต์ ปรีชาमार, 2535 อ้างถึงใน อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557) ให้ความหมายของ “สุขภาพจิต” หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้สุขภาพจิตมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น กรมสุขภาพจิต (2544 อ้างถึงใน อรุณี มิ่งประเสริฐ, 2557) ให้ความหมายว่า สุขภาพจิต คือ ความสมบูรณ์ของจิตใจ สภาพจิตใจจะสมบูรณ์เพียงใดดูได้จากสมรรถภาพของจิต ซึ่งได้แก่ความสามารถในเรื่องต่อไปนี้

- 1) การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและคงความเป็นมิตรนั้นไว้ได้ รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข
- 2) พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้หรือก่อประโยชน์ได้ ท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม

3) รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการกระทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้อยากเป็น อยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายใจ

4. แนวคิดกลไกการป้องกันตนเอง

การปรับตัวโดยการใช้อิทธิพลป้องกันตนเอง เป็นการปรับตัวรูปแบบหนึ่งที่ปกป้องมนุษย์ให้พ้นจากความเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ในขณะนั้น เป็นกลไกทางธรรมชาติที่มนุษย์ได้จากประสบการณ์และนำมาใช้โดยไม่รู้ตัว เป็นกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นในบุคคลโดยอัตโนมัติ ส่วนใหญ่นำมาใช้โดยไม่รู้ตัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการปรับตัว และแก้ปัญหาที่มีอยู่ และรักษาความสมดุลหรือความปกติของจิตใจไว้กลไกป้องกันตนเองเป็นวิธีการของจิตใจที่เกิดขึ้นเองตาม ธรรมชาติมักเกิดขึ้นหรือแสดงออกทันทีโดยบุคคลไม่สามารถ ควบคุมได้ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่จะต้อง ป้องกันหรือต่อสู้และปรับตัวเองเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด ปลอดภัย มีความสุข เพื่อสามารถรักษาสภาพเดิมของจิตใจไว้ได้ (ซูทิตย์ ปานปรีชา, 2551 อ้างถึงใน พิระกัญญ์ สุขโพธารมณ และ ปรีศนีย์ เกศะบุตร, 2554)

เป็นกลยุทธ์ที่บุคคลนำมาใช้เพื่อลดสภาวะทางอารมณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยการบิดเบือนปฏิเสศ และหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้การปรับตัวโดยการใช้อิทธิพลป้องกันตนเองยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะยกย่องตนเอง ทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรีและขจัดความกลัวต่าง ๆ ที่มารบกวนจิตใจให้หมดไป ดังนั้นเมื่อได้ใช้แล้วบุคคลนั้นจะรู้สึกสบายใจขึ้นถึงแม้ว่าการปรับตัว โดยการใช้อิทธิพลป้องกันตนเองนี้จะสามารถรักษาความสมดุลของ จิตใจไว้ได้ในระดับหนึ่งก็ตาม แต่ถ้านำไปใช้กับทุกเรื่องจนเคยชินเป็นนิสัยแล้ว จะส่งผลให้เป็นต่อบุคลิกภาพของบุคคลนั้นได้ เพราะการปรับตัวโดยการใช้อิทธิพลป้องกันตนเองเป็นการต่อสู้และ ป้องกันตนเองจากสถานการณ์ความเป็นจริงที่ไม่สามารถยอมรับได้ ดังนั้นถ้าใช้บ่อยอาจทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่ไม่สามารถ ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง และอาจนำไปสู่อาการของโรคประสาทได้ในที่สุด (เติมศักดิ์ คทวนิช, 2547 อ้างถึงใน พิระกัญญ์ สุขโพธารมณ และปรีศนีย์ เกศะบุตร, 2554) การปรับตัวโดยการใช้อิทธิพลป้องกันตนเองตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ฟรอยด์ที่นิยมใช้ในชีวิตประจำวัน

5. แนวคิดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

ช่วงอายุระหว่าง 17-19 ปีเป็นช่วงอายุของผู้ที่เริ่มเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นการย้ายจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัยการเปลี่ยนแปลงแบบนี้ก่อให้เกิดความเครียดโดยเฉพาะในปีแรกที่เริ่มเข้ามาศึกษาเพราะต้องออกจากบ้านและยังมีวุฒิภาวะที่ไม่สมบูรณ์ต้องปรับตัวเข้ากับสังคมและการเรียนในหลาย ๆ ด้านและการเรียนในหลาย ๆ ด้านเช่นจากวิธีการเรียนที่มีอาจารย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนการสอนมากกว่าตัวนักเรียนเองมาสู่การที่ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตัวเองเป็นส่วนใหญ่ต้องเรียนรู้ในเรื่องการแบ่งเวลาการวางแผนเลือกอาชีพการสร้างสัมพันธ์ภาพกับอาจารย์การคบเพื่อน ทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศการฝึกอยู่กับเพื่อนร่วมห้องที่มีพื้นฐานแตกต่างกันการเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัยบางครั้งจะเกิดความรู้สึกสูญเสียเหงาและซึมเศร้าหรือมีความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัยซึ่งจากความรู้สึกดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจเกิดเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการศึกษาของตัวนิสิตนักศึกษาเองและล้วน แต่ต้องอาศัยความพยายามในการปรับตัวเพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ถ้านักศึกษาสามารถประสบ

ความสำเร็จในการปรับตัวก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยสนับสนุนต่อการพัฒนาตนเองและเป็นการช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในการเผชิญกับปัญหาในอนาคตถ้าประสบกับความล้มเหลวในการปรับตัวจะทำให้ นักศึกษาเกิดความท้อแท้ และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการถดถอยถ้ามีความสอดคล้องกันระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยก็จะทำให้บุคคลนั้นมีความสุขปรับตัวได้ดีและดูเหมือนว่า ประสบความสำเร็จในเป้าหมายส่วนบุคคลและเป้าหมายทางการศึกษา

6. แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ปัจจุบันการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นที่รู้จักและได้รับการพูดถึงกันเป็นวงกว้าง และยังได้ถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาในชุมชน สถานศึกษา สถาบัน และองค์กรต่าง ๆ ทั้งในหน่วยงานรัฐและหน่วยงานเอกชนมากยิ่งขึ้นตามลำดับ

6.1 ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นรูปแบบหนึ่งของการวิจัยที่ไม่ได้แตกต่างไปจากการวิจัยอื่น ๆ ซึ่งวิธีการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือ การทำงานที่เป็นการสะท้อนผลการปฏิบัติงานของตนเองที่เป็นวงจรแบบขดลวด (Spiral of Self-reflecting) ซึ่งเริ่มต้นที่ขั้นตอนการวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Action) การสังเกต (Observing) และการสะท้อนกลับ (Reflecting) เป็นการวิจัยที่จำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของคนในกระบวนการสะท้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น ซึ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยระหว่างการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาที่ผู้ปฏิบัติงานกำลังเผชิญอยู่ โดยเป็นกระบวนการศึกษาสภาพหรือสถานการณ์ที่เป็นจริงของสถานศึกษาเพื่อทำความเข้าใจและพัฒนา ปรับปรุงคุณภาพของการปฏิบัติงาน (Kemmis & McTaggart, 1988 และ Johnson, 2008)

นอกจากนี้ อดอง นัยวัฒน์ (2548) ได้กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยที่ทำโดยนักวิจัยและคณะบุคคลที่เป็นผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงาน องค์กร หรือชุมชน โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อนำผลการศึกษาวิจัยที่ค้นพบหรือสรรค์สร้างขึ้นไปใช้ปรับปรุงและแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาคุณภาพการปฏิบัติงานได้อย่างทันต่อเหตุการณ์

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการศึกษาการแสวงหาข้อเท็จจริงโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ได้มาซึ่งสรุปนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ ทั้งในด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงานในขอบเขตที่รับผิดชอบ โดยผู้วิจัยสามารถดำเนินการได้หลาย ๆ ครั้ง จนผลการปฏิบัติงานนั้นบรรลุวัตถุประสงค์หรือแก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่ได้สำเร็จ ซึ่งขั้นตอนของการวิจัยประกอบด้วย การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Action) การสังเกต (Observation) และการสะท้อนกลับ (Reflection) (วีระยุทธ ชาติการจน์, 2553)

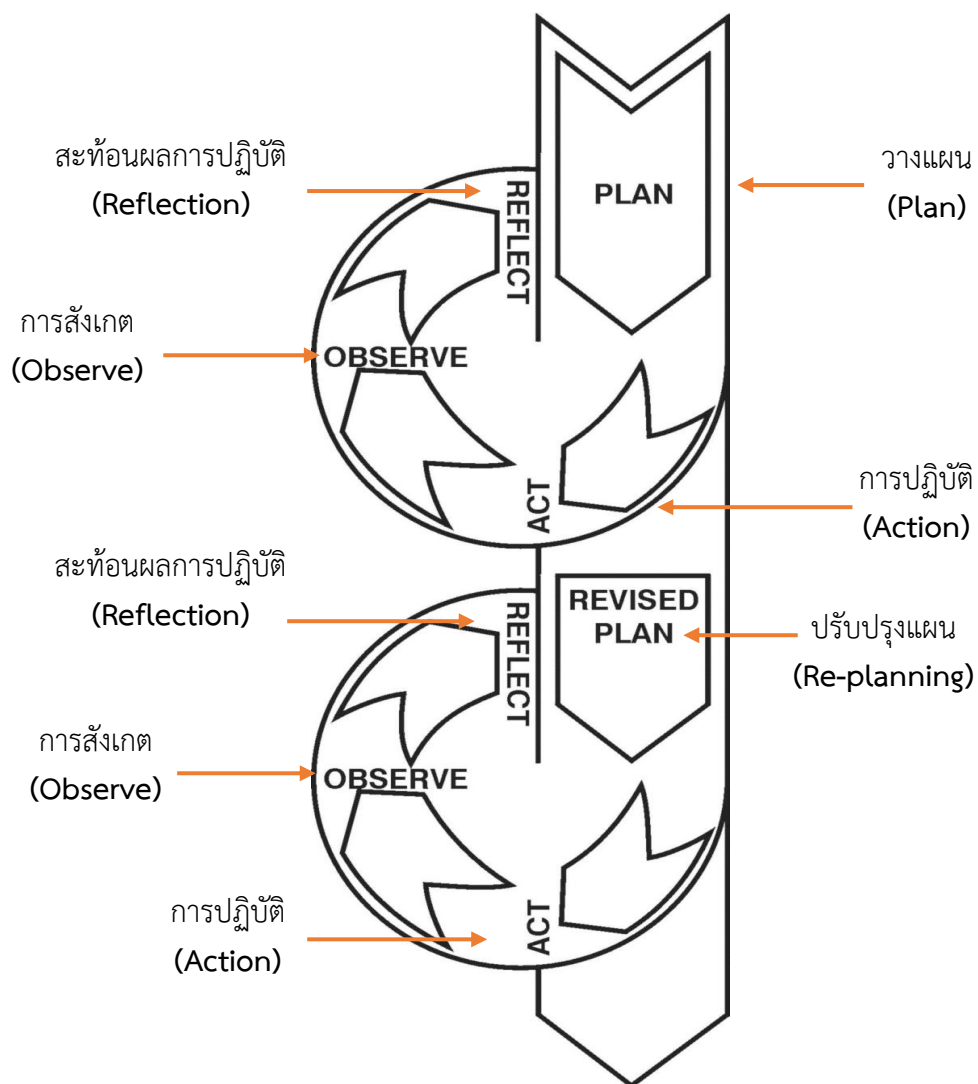
6.2 กระบวนการดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการพัฒนามาจากฐานคติความเชื่อที่มุ่งเน้นบูรณาการเชื่อมโยงความรู้หรือทฤษฎีเชิงปฏิบัติการที่ได้จากการทำวิจัยกับการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นจริงในสถานทราปฏิบัติงานผสมเข้าด้วยกัน โดยอาศัยการสะท้อนความคิดไปมาในเชิงวิพากษ์ผลการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือปฏิบัติไปตามแผนที่วางไว้ว่า สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จหรือไม่ อย่างไร รวมทั้งมีปัจจัยเกื้อหนุนและขัดขวางความสำเร็จในการแก้ปัญหาอะไรบ้าง และจะต้องดำเนินการอย่างไร จึงจะทำให้เข้าสู่ภาวะ

ที่นำความสำเร็จนั้นมา ดังนั้นกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงประกอบด้วย ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยที่มีลักษณะเป็นเกลียวเวียนต่อเนื่องกันไป (Spiral of steps)

6.3 กระบวนการดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิด Kemmis & McTaggart

กระบวนการดำเนินงานการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบไปด้วยกิจกรรมการวิจัย 4 ขั้นตอนหลัก คือ 1) การวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (Planning) 2) การปฏิบัติตามแผน (Action) 3) การสังเกตการณ์ (Observation) และ 4) การสะท้อนกลับ (Reflection) กระบวนการ และผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และปรับปรุงแผนการปฏิบัติงาน (Re-planning) โดยดำเนินการต่อไปเรื่อย ๆ ดังภาพประกอบ



ภาพที่ 1 วงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis & McTaggart

ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมการวิจัยหลักที่หมุนเคลื่อนไปเป็นวงจรของกระบวนการวิจัยเสมือนแหล่งที่ก่อให้เกิดความรู้ในเชิงปฏิบัติการ และกลไกการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์หรือแก้ไขปัญหา ซึ่งกิจกรรมการวิจัยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (องอาจ นัยพัฒน์, 2548)

1) การวางแผน (planning) เป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติการไว้ก่อนล่วงหน้า โดยการคาดคะเนแนวโน้มของผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขตามประสบการณ์ทั้งทางตรง และทางอ้อมของผู้วางแผน ภายใต้การไตร่ตรองถึงปัจจัยการสนับสนุน ขัดขวางความสำเร็จในการแก้ไข ปัญหาการต่อต้าน รวมทั้งสถานการณ์เงื่อนไขอื่น ๆ ที่อยู่ในเวลานั้น โดยการวางแผนจะต้องคำนึงถึงความยืดหยุ่น ทั้งนี้เพื่อจะสามารถเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

2) การปฏิบัติการ (Action) เป็นการลงมือดำเนินการตามแผนที่วางไว้ข้างต้นอย่างระมัดระวัง และควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามแผน แต่ในความเป็นจริงนั้นการปฏิบัติย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตามโอกาส เงื่อนไข และข้อจำกัดของสถานการณ์เวลานั้นได้

3) การสังเกตการณ์ (Observation) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการ และผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือทำ รวมทั้งสังเกตการณ์ปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยอุปสรรคของการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติการตามแผน และการสังเกตการณ์ที่ดีจะต้องมีการวางแผนไว้ก่อนล่วงหน้า โดยจะต้องมีขอบเขตที่ไม่แคบหรือจำกัดจนเกินไป เพื่อจะได้เป็นแนวทางสำหรับการสะท้อนกลับกระบวนการ และผลการปฏิบัติที่จะเกิดขึ้น

4) การสะท้อนกลับ (Reflection) เป็นการให้ข้อมูลถึงการกระทำตามที่บันทึกไว้จากการสังเกตในเชิงวิพากษ์กระบวนการ ผลผลการปฏิบัติงานตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนวิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรคการพัฒนา รวมทั้งประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ หรือประเมินผลการปฏิบัติงานระหว่างบุคคลที่มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเป็นวิธีการปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงานตามแนวทางดั้งเดิมไปเป็นการปฏิบัติงานตามวิธีการใหม่ (Kemmis & McTaggart, 1988)

7. แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมถือเป็นสิ่งสำคัญในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่ ไม่สามารถกระทำด้วยคน ๆ เดียวได้ จำเป็นที่จะต้องทำร่วมกัน หากไม่ให้ความร่วมมือ หรือไม่มีส่วนร่วม ก็ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่อไปได้

7.1 ความหมายการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วม หมายถึง การเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีบทบาทร่วมในกิจกรรม ไม่ว่าจะผ่านทางตรงหรือทางอ้อมทุกประการทั้งกำลังและความสามารถของสมาชิกในการร่วมตัดสินใจ ร่วมคิด ร่วมกันวางแผน ร่วมกันปฏิบัติตามโครงการ และร่วมกันติดตามประเมินผลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์ (ทรงวุฒิ เรื่องวาทศิลป์, 2550; สัญญา เคนาภูมิ, 2551 และเมตต์ เมตต์การุณจิต, 2553)

7.2 ลักษณะการมีส่วนร่วม

ลักษณะการมีส่วนร่วมของประชาชนจะพิจารณาจากกิจกรรม และการบริหาร ซึ่งจะต้องมีการศึกษาควบคู่ไปในระดับกิจกรรมนั้นจะเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการทำให้ประชาชนได้มีโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมมากที่สุด ลักษณะการมีส่วนร่วมแบ่งออกเป็น 6 ลักษณะ ได้แก่

1) การรับรู้ข่าวสาร (Public Information) ประชาชนเป็นผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย และบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องได้รับการแจ้งให้ทราบถึงรายละเอียดของโครงการที่จะดำเนินการ

2) การปรึกษาหารือ (Public Consultation) เป็นรูปแบบของการมีส่วนร่วมที่มีการจัดการหารือระหว่างผู้ดำเนินการโครงการกับประชาชนที่เกี่ยวข้องจะต้องได้รับผลกระทบ เพื่อรับฟังความคิดเห็น และการตรวจสอบข้อมูล

3) การประชุมรับฟังความคิดเห็น (Public Meeting) เพื่อให้ประชาชนและฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับโครงการหรือกิจกรรม และผู้ที่มีอำนาจในการตัดสินใจ ใช้เวทีสาธารณะในการทำความเข้าใจ การประชุมรับฟังความคิดเห็นมีหลายวิธีการ เช่น การประชุมระดับชุมชน และการประชุมรับฟังความคิดเห็นเชิงวิชาการ

4) การประชาพิจารณ์ (Public Hearing) เป็นการประชุมที่มีขั้นตอนการดำเนินงานที่เป็นระบบ และมีความชัดเจนมากขึ้น เป็นเวทีในการเสนอข้อมูลอย่างเปิดเผยไม่มีการปิดบังของผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียของโครงการ การประชาคมและคณะกรรมการจัดประชุมจะต้องมีองค์ประกอบของผู้เข้าร่วมที่เป็นที่ยอมรับ

5) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (Decision Making) เป็นเป้าหมายสูงสุดของการมีส่วนร่วมของประชาชนให้ประชาชนเป็นผู้ตัดสินใจต่อประเด็นปัญหานั้น ๆ ซึ่งอาจจะดำเนินการโดยการเลือกตั้งตัวแทนเข้าไปเป็นกรรมการที่มีอำนาจตัดสินใจ

6) การใช้กลไกทางกฎหมาย รูปแบบนี้ไม่ถือว่าเป็นการมีส่วนร่วมของประชาชนโดยตรงในเชิงการป้องกันและแก้ไข แต่เป็นลักษณะของการเรียกร้องและการป้องกันสิทธิของตนเอง อันเนื่องมาจากการไม่ได้รับความเป็นธรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งผลประโยชน์ที่ตนเองควรจะได้รับ (ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม และพรพนทิพย์ เพชรมาก, 2551)

7.3 ขั้นตอนการมีส่วนร่วม

การเข้ามามีส่วนร่วมของคนในชุมชนนั้น เพื่อการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนนั้น โดยมีขั้นตอนการมีส่วนร่วมดังนี้

1) การมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหาของแต่ละท้องถิ่น คือ ถ้าหากชาวบ้านหรือประชาชนยังไม่สามารถทราบถึงปัญหา และเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาในท้องถิ่นของตนเป็นอย่างดีแล้ว การดำเนินงานต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาของท้องถิ่นย่อมไร้ประโยชน์ เพราะชาวบ้านหรือประชาชนจะไม่เข้าใจ และมองไม่เห็นถึงความสำคัญของการดำเนินงานเหล่านั้น

2) การมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินกิจกรรม เพราะการวางแผนดำเนินงานเป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้ชาวบ้านหรือประชาชน รู้จักวิธีการคิด การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ล้วนจากการนำเอาปัจจัยของสารข้อมูลต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผน

3) การมีส่วนร่วมในการลงทุน และปฏิบัติงานชาวบ้านหรือประชาชนส่วนใหญ่จะมีฐานะยากจน แต่การมีแรงงานของตนเองที่สามารถใช้เข้าร่วมได้ การร่วมลงทุน และปฏิบัติงาน จะทำให้

ชาวบ้านหรือประชาชนสามารถคิดต้นทุนดำเนินงานได้ด้วยตนเองทำให้ได้เรียนรู้การดำเนินกิจกรรมอย่างใกล้ชิด

4) การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผลงานการติดตามงาน และประเมินผลงานขาดการมีส่วนร่วม และประชาชนย่อมจะไม่ทราบด้วยตนเองว่างานที่ทำไปนั้นได้รับผลดีได้รับประโยชน์หรือไม่อย่างไร การดำเนินกิจกรรมอย่างเดียวกันในโอกาสต่อไป จึงอาจจะประสบความสำเร็จยาก (โกวิทย์ พวงงาม, 2545)

7.4 ประเภทของการมีส่วนร่วม

เมตต์ เมตต์การุณจิต (2553) ได้กล่าวถึงประเภทของการมีส่วนร่วมโดยสามารถจำแนกการมีส่วนร่วมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) การมีส่วนร่วมโดยตรง การมีส่วนร่วมในการบริหารเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการตัดสินใจเป็นสำคัญ ดังนั้น ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบกิจกรรมโดยตรง เช่น ผู้บริหาร หัวหน้าโครงการ มันจะเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นเข้ามามีส่วนร่วมในรูปของกรรมการที่ปรึกษาที่ให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ เพราะบางกิจกรรมจะมีอุปสรรค ที่ไม่สามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้ จึงจำเป็นต้องให้บุคคลอื่นเข้ามาร่วมในการตัดสินใจ เพื่อให้ผลการตัดสินใจเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไปเกิดผลงานที่มีประสิทธิภาพ มันมีส่วนร่วมจึงมีความสำคัญอยู่ที่ว่า การร่วมอย่างเป็นทางการ และมักจะทำเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น คำสั่งแต่งตั้ง หนังสือเชิญประชุม บันทึกการประชุม เป็นต้น

2) ก็มีส่วนร่วมโดยอ้อม การมีส่วนร่วมเป็นเรื่องของการกระทำกิจกรรมใด กิจกรรมนำให้บรรลุเป้าหมายอย่างไม่เป็นทางการ ดูไม่ได้เข้าร่วมในการตัดสินใจในกระบวนการบริหาร เป็นเรื่องของการให้การสนับสนุนส่งเสริมให้บรรลุเป้าหมายเท่านั้น เช่น การบริจาคเงิน ทรัพย์สิน วัสดุอุปกรณ์ แรงงาน เข้าช่วยสมทบ นอกจากนี้ยังสอดคล้อง กับ นิรันดร์ จงวุฒิเวศน์ (2527) สรุปรูปแบบของการมีส่วนร่วม ดังนี้

1) การที่ประชาชนมีส่วนร่วมโดยตรง (direct participation) โดยผ่านองค์กรผู้แทนของประชาชน (Inclusive organization) การรวมของกลุ่มหรือชุมชน

2) การที่ประชาชนมีส่วนร่วมทางอ้อม (Indirect participation) โดยผ่านองค์กรผู้แทนของประชาชน (Representative organization) กรรมการของกลุ่มในชุมชน

3) การมีประชาชนมีส่วนร่วมโดยเปิดโอกาสให้ (Open participation) เคยผ่านองค์กรที่ไม่ใช่ผู้แทนของประชาชน (non-representative organization) เช่น สถาบันหรือหน่วยงานที่เชิญชวนเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมเมื่อไรก็ได้ทุกเวลา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

ณัฐธ แก้วสุทธาณรงค์ศักดิ์ เหล่าศรีสิน และวิกุล วิสาลเสสส์ (2557) ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่สัมพันธ์ในนิสิตทันตแพทย์ เป็นการศึกษาแบบสำรวจภาคตัดขวาง จากผลการศึกษาพบว่า นิสิตทันตแพทย์ จำนวน 107 คน (ร้อยละ 37.3) ซึ่งจัดว่าเป็นกลุ่มที่มีโอกาสมีปัญหาสุขภาพจิต จากการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติวิเคราะห์พหุตัวแปร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ เพศ ชั้นปี และภูมิภาคนา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโอกาสมีปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตทันตแพทย์

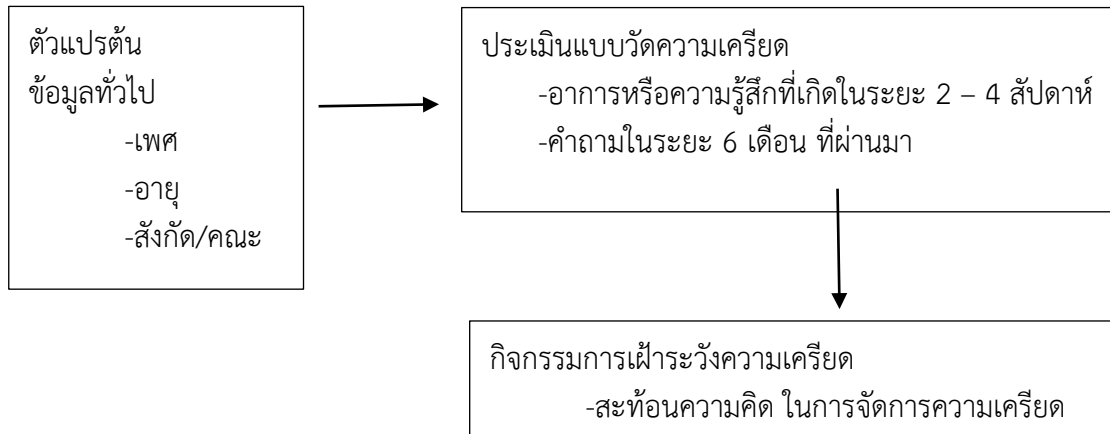
เกสร สายธนู สงวน ธาณี และไวพจน์ อุ่นใจ (2557) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของ นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพจิตของกลุ่ม ตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 74.6) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต ได้แก่ สภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย โรคประจำตัว และการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม บังคับ เคร่งครัด ภาระเปียบ ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง พฤติกรรมปรับตัว การจัดการปัญหา สัมพันธภาพกับผู้อื่น และการอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผลให้อิสระ ในการตัดสินใจ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สภาพแวดล้อมของ มหาวิทยาลัย และการอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผลให้อิสระในการตัดสินใจ

ณัฐชนันย์ เอี่ยมวัฒน์เสรี (2556) ศึกษาสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของนิสิตปริญญาตรี ชั้น ปีที่1 ของมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธี Stratified Random Sampling ตาม สัดส่วนของจำนวนนิสิตแต่ละคณะ พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 41.2 มี สุขภาพจิตอยู่ในระดับเทียบเท่ากับบุคคลทั่วไป โดยมีนิสิตร้อยละ 38.9 ที่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับ ตีกว่าบุคคลทั่วไปและมีนิสิตร้อยละ 19.9 ที่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าบุคคลทั่วไป โดยปัจจัยที่ เกี่ยวข้องสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ศุภชัย ตู่กลาง (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นใน โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร เป็นการศึกษาแบบเชิงพรรณนาสำรวจ ภาคตัดขวาง พบว่า ปัจจัยด้านความคิดอัตโนมัติทางลบ และสนับสนุนทางสังคมน้อย สามารถร่วม ทานายภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 39.1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นมีความคิดอัตโนมัติทางลบที่น้อยลง และมีการสนับสนุนทางสังคม ที่ดีขึ้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

วาริรัตน์ ถาน้อยและคณะ (2555) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อทดสอบโมเดลสมการเชิงโครงสร้างระหว่างปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ ความครุ่นคิด และเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ปัจจัยเกื้อหนุน ได้แก่ ความเข้มแข็งในชีวิตและการ สนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต ได้แก่ความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมเสี่ยงในการ ฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ซึ่งพบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยสามารถ อธิบายความ แปรปรวนของพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายได้ร้อยละ 16.30 และอธิบายความตึงเครียดทาง อารมณ์ได้ร้อยละ 70 โดยพบว่าเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบและความครุ่นคิดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยง ในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นโดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทางอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมและ ความเข้มแข็งในชีวิต ทาหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านจากเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบในการช่วยลดการเกิด ความตึงเครียดทางอารมณ์อันจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายนักศึกษาคณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กรอบแนวคิด



บทที่ 3

วิธีการดำเนินวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องกิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ประจำปีการศึกษา 2564 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตโดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ประจำปีการศึกษา 2564 เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดและปลายปิด เพื่อเป็นแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตโดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ประจำปีการศึกษา 2564

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยผู้วิจัยใช้วิธีประเมินเชิงวงล้อ (Anderson & McFarlane, 1988) เป็นแนวทางในการศึกษา ประกอบด้วย การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม และการศึกษาจากเอกสารในการรวบรวมข้อมูล ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

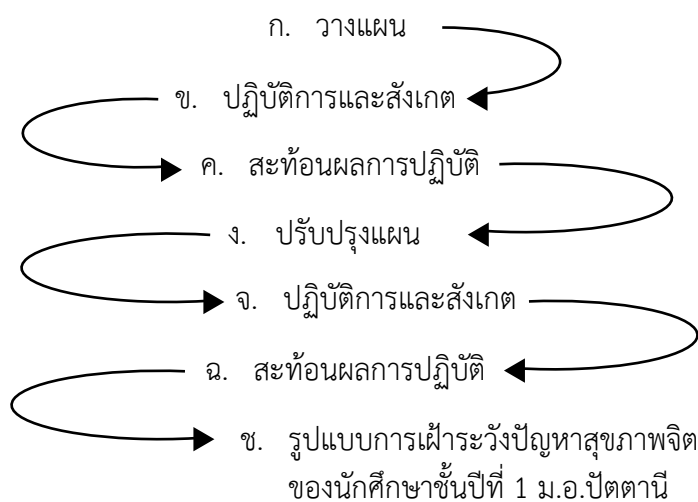
วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามที่ได้รับคำตอบทั้งหมด มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบ จากนั้นลงรหัสข้อมูล และบันทึกในไฟล์ข้อมูล เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแปลความหมายค่าเฉลี่ย และนำข้อมูลส่วนเนื้อหา มาอธิบายเชิงพรรณนาของแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตโดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

การเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วม ผู้วิจัยใช้วิธีประเมินเชิงวงล้อ (Anderson, McFarlane, 1988: 170) เป็นแนวทางในการศึกษา ประกอบด้วย ข้อมูลสภาพแวดล้อมที่เป็นระบวย่อยของชุมชน และข้อมูลสภาพปัญหาความรุนแรง ในครอบครัวของชุมชน การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้

วิธีสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการศึกษาจากเอกสาร ดำเนินการระหว่าง เมษายน 2551–กันยายน 2552 2. การพัฒนารูปแบบการป้องกันปัญหา ความรุนแรงในครอบครัว การพัฒนารูปแบบการป้องกันปัญหา ความรุนแรงในครอบครัวของชุมชน ผู้วิจัยและผู้มีส่วนร่วมวิจัยที่เป็นผู้นำชุมชน ใช้แนวทางการ แทรกแซงเพื่อเพิ่มพลังอำนาจ (Empowerment) ในระดับบุคคลและชุมชน ดำเนินการระหว่าง ตุลาคม 2552–สิงหาคม 2553 มีขั้นตอนดังนี้



ภาพที่ 2 วงรอบการปฏิบัติการเพื่อเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา

ตามรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและการสนทนากลุ่ม ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการพัฒนารูปแบบการป้องกัน ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวของชุมชนที่เป็นพื้นที่ศึกษา ซึ่งรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

ก. การวางแผนดำเนินการโดยผู้วิจัย และผู้มีส่วนร่วมวิจัย ที่ร่วมกันคิดกิจกรรมเพื่อใช้ในการจัดการความเครียด เพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี วงรอบที่ 1 โดยมุ่งเน้นไปในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 60 คน

ข. การปฏิบัติการและสังเกต ผู้วิจัยและผู้ที่มีส่วนร่วมวิจัยร่วมกันดำเนินการตามแผนงานที่คิดขึ้นซึ่งมี 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ “มารู้จักความเครียดกันเถอะ” ทำแบบประเมินสุขภาพ อีกทั้งกลุ่มเป้าหมายได้ร่วมกันออกแบบกิจกรรมในฝัน กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ “เครียดได้ คลายเป็น” และกิจกรรมที่ 3 การฟังบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ “การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องเครียด” ซึ่งกลุ่มเป้าหมายได้ร่วมทำกิจกรรมสะท้อนตนเอง

ค. การสะท้อนผลการปฏิบัติ ผู้วิจัยและผู้มีส่วนร่วมวิจัย ร่วมกันประเมินผลการร่วมกัน ประเมินผลการปฏิบัติด้วยการวิพากษ์ร่วมกัน ในประเด็นด้านผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมการเฝ้าระวัง ปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่ได้ ดำเนินการมา รวมทั้งการบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และอุปสรรคต่าง ๆ ถือเป็นขั้นตอนการ สรุปผลการปฏิบัติตามวงรอบที่ 1 ว่า เป็นเช่นไร

ง. การปรับปรุงแผน เป็นการดำเนินการ ในระยะเริ่มแรกของวงรอบที่ 2 โดยผู้วิจัยและผู้มี ส่วนร่วมวิจัย ร่วมกันคิดแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการในวงรอบที่ 1 รวมทั้ง วางแผนที่จะดำเนินกิจกรรมในวงรอบที่ 2 โดย ขยายของเขตการดำเนินการไปยังกลุ่มเป้าหมาย ซึ่ง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

จ. การปฏิบัติและสังเกต ผู้วิจัยและผู้มีส่วนร่วมวิจัย ร่วมกันดำเนินการตามแผนงานที่ กำหนด ได้แก่ การพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และการบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากกรม สุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ด้วยกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม แล้วสังเกตถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการในแต่ละกิจกรรม

ฉ. การสะท้อนการปฏิบัติ ผู้วิจัยและผู้มีส่วนร่วมวิจัย ร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติด้วย การ วิพากษ์ร่วมกัน ในประเด็นด้านผลที่เกิดขึ้นจาก การพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และผลของการทำกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งการบรรลุเป้าหมาย ถือเป็นขั้นตอนของการสรุปผลการปฏิบัติตาม วงรอบที่ 2 ว่าเป็นเช่นไร

ช. รูปแบบการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ม.อ.ปัตตานี รูปแบบการป้องกันปัญหานี้ เป็นข้อสรุปที่สังเคราะห์ขึ้นจากวิธีการและความสำเร็จที่เกิดขึ้นในขั้นตอน ของการพัฒนา ประกอบด้วย รูปแบบเครือข่ายความร่วมมือของผู้เกี่ยวข้องที่ทำให้การดำเนินการ ป้องกันปัญหา สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และรูปแบบการพัฒนาเพื่อป้องกันปัญหาความรุนแรง ในครอบครัวของชุมชน ระดับปฐมภูมิที่แสดงถึงกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนา วิธีการพัฒนาในแต่ละ กลุ่มเป้าหมาย ผลที่เกิดขึ้นและข้อควรระวังต่าง ๆ

สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลใน กิจกรรมการพัฒนารูปแบบการป้องกันปัญหาความเครียด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี นี้ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสนทนากลุ่ม สำหรับการศึกษា ถึงผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมการพัฒนา กับกลุ่มเป้าหมาย ที่เข้าร่วมกิจกรรม และการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในกลุ่มเป้าหมาย

ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ข้อมูล เกี่ยวกับสภาพปัญหาความเครียดในนักศึกษาชั้นปี ที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และผลการพัฒนาที่ก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงใน

กลุ่มเป้าหมายแต่ละระดับ ผู้วิจัยใช้ วิธีการจัดการข้อมูล เปรียบเทียบข้อมูล ที่ความหมาย สร้าง ข้อสรุป และสังเคราะห์ข้อมูล เป็นภาพรวม ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่ออธิบาย ถึงวิธีการพัฒนาตาม วงรอบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบบมีส่วนร่วม ใช้วิธีการเขียนบรรยายเหตุการณ์ ในลักษณะพรรณนา ความ (Descriptive) แล้วสร้างเป็นข้อสรุปในตอนท้ายอีกครั้ง

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่นักเรียนได้ตอบแบบสอบถามใช้โปรแกรมสำเร็จรูปหาค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด แบบวัดความเครียด (กรมสุขภาพจิต) ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด แบบวัดความเครียด (กรมสุขภาพจิต) ก่อนเข้าร่วม กิจกรรม

ส่วนที่ 3 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สังกัด/คณะ คำนวณหาค่าความถี่และร้อยละ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจ / ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของผู้เข้ารับการอบรม

ข้อมูลใน 2 ส่วนนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์หาค่าสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และความถี่ โดยการแปลความหมายค่าเฉลี่ยจากการคำนวณ (ใช้เกณฑ์ของ รวีวรรณ ชินะ ตระกูล, 2542 อ้างถึงใน พงษ์ศักดิ์ บัวทุ่ง, 2555) กำหนดได้ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

3.50 – 4.49 หมายถึง ระดับมาก

2.50 – 3.49 หมายถึง ระดับปานกลาง

1.50 – 2.49 หมายถึง ระดับน้อย

1.00 – 1.49 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

นำแนวคำถามปลายเปิดในแบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของ นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี แล้วนำข้อมูลส่วนเนื้อหา มา อธิบายเชิงพรรณนาของแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตโดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการจำแนกถ้อยคำหรือข้อความที่กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นแล้วนำมา ตีความสังเคราะห์และวิเคราะห์ด้วยหลักแห่งเหตุผลสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Induction Analysis) อภิปรายถึงข้อเท็จจริงที่ค้นพบตามสภาพการณ์ปรากฏการณ์ความสัมพันธ์และประเด็นสำคัญเพื่อ ตอบคำถามการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ลงพื้นที่ประสานงานกับสถานที่ทำวิจัย เพื่อขอความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลวิจัย
2. อธิบายและชี้แจงเกี่ยวกับหัวข้อวิจัยและวัตถุประสงค์การวิจัยให้กับนักศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย
3. ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลวิจัย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา
4. รวบรวมแบบสอบถามที่ได้ และดำเนินการไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป เพื่อหาแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

บทที่ 4 ผลการศึกษา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเรื่อง กิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา กิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ได้รับการอบรมโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนา กิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ดังนี้

ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ทีมวิจัยใช้แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิตเพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 – 4 สัปดาห์

ช่วงที่ 2 คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา

ตารางที่ 1 ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ม.อ.ปัตตานี ระยะ 2 - 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลความเครียด (อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์) (n = 60)

แบบประเมินความเครียด (อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	2.97	1.50	น้อย
รู้สึกเบื่อ เซ็ง	2.92	1.71	น้อย
มีสมาธิน้อยลง	2.83	1.07	น้อย
หงุดหงิด กระทบกระวายเป็น ว้าวุ่นใจ	2.80	1.33	น้อย
ไม่อยากพบปะผู้คน	2.47	1.35	น้อย
รวม	2.80	1.39	น้อย

ตารางที่ 1 ข้อมูลความเครียด ช่วงที่ 1 อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 – 4 สัปดาห์ ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี (\bar{X} = 2.80) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก อยู่ในเกณฑ์น้อย (\bar{X} = 2.97) รู้สึกเบื่อ เซ็ง อยู่ในเกณฑ์น้อย (\bar{X} = 2.92) มีสมาธิน้อยลง อยู่ในเกณฑ์น้อย (\bar{X} = 2.83) หงุดหงิด กระทบกระวายเป็น ว้าวุ่นใจ (\bar{X} = 2.80) และไม่อยากพบปะผู้คน อยู่ในเกณฑ์ที่น้อย (\bar{X} = 2.47)

ตารางที่ 2 ข้อมูลความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ม.อ.ปัตตานี ระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา

ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลความเครียด (คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา) (n = 60)

แบบประเมินความเครียด (คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์
ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	3.43	1.15	ปานกลาง
กลัวทำงานผิดพลาด	3.28	1.37	ปานกลาง
ปวดหัวจากความตึงเครียด	3.23	1.65	ปานกลาง
ปวดหลัง	3.17	1.47	ปานกลาง
เงินไม่พอใช้จ่าย	3.12	2.10	ปานกลาง
รู้สึกวิตกกังวล	3.05	1.51	ปานกลาง
รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.97	1.87	น้อย
รู้สึกคับข้องใจ	2.90	1.52	น้อย
รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.83	1.24	น้อย
ปวดศีรษะข้างเดียว	2.82	1.88	น้อย
ความจำไม่ดี	2.80	1.76	น้อย
รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.80	1.13	น้อย
รู้สึกสับสน	2.77	1.51	น้อย
กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.77	1.45	น้อย
ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.77	1.41	น้อย
ตั้งสมาธิลำบาก	2.75	1.59	น้อย
รู้สึกเศร้า	2.72	1.54	น้อย
เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะใน อากาศ น้ำ เสียงและดิน	2.38	1.37	น้อย
ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือ เรื่องงานในบ้าน	2.28	2.00	น้อย
เป็นหวัดบ่อย ๆ	1.98	0.98	น้อย
รวม	2.84	1.54	น้อย

จากตารางที่ 2 ข้อมูลความเครียด ช่วงที่ 2 คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์น้อย ($\bar{x} = 2.84$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{x} = 3.43$) กลัวทำงานผิดพลาด อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{x} = 3.28$) และปวดหัวจากความตึงเครียด อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{x} = 3.23$)

1.สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

จากการพูดคุยระหว่างการทำกิจกรรม ทีมวิจัยยังพบว่า ความเครียดเกิดจากปัญหาสะสมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาการเรียนออนไลน์ เช่น นักศึกษาไม่สะดวกในการเรียน เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ไม่เอื้อต่อการเรียนออนไลน์ สัญญาณมือถือหรืออินเทอร์เน็ตที่ไม่เสถียรภาพ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย เช่น สายตา ที่มีการจ้องหน้าจอบริษัทคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ร่างกายอ่อนล้าที่เกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทำให้เข้าเรียนสาย เรียนไม่ทันเพื่อน อีกทั้งการสั่งงานของอาจารย์ ส่วนใหญ่จะเป็นในรูปแบบงานกลุ่ม เป็นสิ่งที่ไม่อำนวยความสะดวกในการทำงาน เพราะการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ทำให้ไม่สามารถรวมตัวกันได้ ปัญหาการคบเพื่อน เช่น การชักชวนของเพื่อนในกลุ่มไปในทิศทางที่ไม่ดี นิสัยก้าวร้าว เพื่อนชอบดูถูกเพื่อนด้วยกัน เพื่อนที่เห็นแก่ตัว ปัญหาการถูกบีบบังคับจากครอบครัว เช่น พ่อแม่บังคับหรือกำหนดเส้นทางของลูก โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของลูกที่แท้จริง ทำให้ลูกเกิดความเครียดและกดดันตัวเอง ส่งผลให้ไม่กล้าที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง เนื่องจากที่ผ่านมาพ่อแม่คอยตัดสินใจแทนอยู่เสมอ ปัญหาทางการเงิน เช่น ในช่วงวิกฤติของเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ทำให้ครอบครัวขาดรายได้ เนื่องจากถูกเลิกจ้างหรือหมุนเงินไม่ทัน เพราะรายจ่ายมากกว่ารายรับ และรายได้ไม่เพียงพอในการใช้จ่ายในครอบครัว ปัญหาสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 เช่น การปรับตัวในรูปแบบ New normal ที่ไม่สามารถพบปะพูดคุยหรือรวมตัวทำกิจกรรมได้เหมือนเดิม การเรียนการสอนต้องเปลี่ยนเป็นในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมด ซึ่งปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

2.วิธีการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

2.1 การดำเนินงานวงจรที่ 1

2.1.1 การวางแผน

การศึกษาข้อมูลทั่วไปของการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2564 พบว่า ในปัจจุบันนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้ประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิต และมีแนวโน้มในการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีผลกระทบมาจากความเครียดสะสมในด้านต่าง ๆ อาทิ เช่น ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ การถูกบีบบังคับจากครอบครัว การปรับตัวในการใช้ชีวิตในช่วงสถานการณ์โรคระบาด โควิด-19 ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กเกิดความเครียด ผู้จัดวิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยมีการเปิดรับสมัครการอบรมโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ซึ่งเราได้คัดเลือกจากการทำแบบสอบถามในแบบฟอร์มการสมัคร ผ่านระบบ Google form โดยมีผู้ผ่านการคัดเลือก 60 คน ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

การวางแผนรอบที่ 1 มีเป้าหมายพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาให้ความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต รวมทั้งแนวทางการแก้ไขและวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยมีการพัฒนากิจกรรมคือ การฟังบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากกรม

สุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ “มารู้จักความเครียดกันเถอะ” โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินสุขภาพจิต และให้นักศึกษาได้ร่วมออกแบบกิจกรรมในฝัน

1.1.2 การปฏิบัติและสังเกต

กิจกรรมที่ 1 การฟังบรรยายโดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ มา รู้จักความเครียดกันเถอะ โดยมีนักศึกษาเข้าร่วมรับฟังการบรรยาย จำนวน 60 คน ตามกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งนักศึกษาสามารถนำความรู้และความเข้าใจดังกล่าวมาปรับใช้ในการจัดการความเครียดของตนเองในเบื้องต้น และยังสามารถนำความรู้ ความเข้าใจไปเผยแพร่หรือส่งต่อให้กับผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสามารถนำมาเป็นแนวทางในป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นกับตนเองหรือบุคคลรอบข้าง ซึ่งเนื้อหาการบรรยายในหัวข้อ มา รู้จักความเครียดกันเถอะ โดยความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป เราสามารถแบ่งประเภทของความเครียดเป็น 2 ชนิด 1. ความเครียดทางบวก ซึ่งเกิดจากความตั้งใจที่จะทำสิ่งใดให้ดีที่สุดเช่น ดีใจ ตื่นเต้น การเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร 2. ความเครียดทางลบ ที่เกิดจากความรู้สึกกดดัน ขัดข้องใจ กังวลใจ และไม่สบายใจ ความเครียดนั้นมักมาจากการถูกกระตุ้นทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ รวมถึงสภาพร่างกาย โดยความเครียดแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ 1. ความเครียดต่ำ รู้สึกเบื่อหน่าย การตอบสนองเชิงซ้าลง ขาดแรงกระตุ้นในการดำเนินชีวิต 2. เครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดในระดับปกติ สามารถหากิจกรรมที่ช่วยให้หายเครียดได้ 3. เครียดระดับสูง เกิดจากความเครียดที่มีต่อเหตุการณ์รุนแรง ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ 4. เครียดระดับรุนแรง กลุ่มความเครียดระดับสูงก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา อารมณ์แปรปรวนง่าย มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการใช้ชีวิตประจำวัน อาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี

กิจกรรมที่ 2 ทำแบบประเมินสุขภาพจิต โดยมีนักศึกษาทำแบบประเมินสุขภาพจิต จำนวน 60 คน ตามกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากทำแบบประเมินนั้น สามารถนำมาวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาที่อยู่ในระดับต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาให้กับนักศึกษาแต่ละคนได้ตรงจุด โดยอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 – 4 สัปดาห์ ที่พบจากการศึกษา มีหลายรูปแบบ คือ มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก รู้สึกเบื่อหรือเซ็ง มีสมาธิน้อยลง หงุดหงิดง่าย กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ และไม่อยากพบปะผู้คน ส่วนในระยะ 6 เดือน ที่เกิดขึ้นของนักศึกษา มีดังนี้ คือ กลัวการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ กลัวทำงานผิดพลาด ปวดหัวจากความตึงเครียด ปวดหลัง เงินไม่พอใช้จ่าย รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกเหนื่อยง่าย รู้สึกคับข้องใจ รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น ปวดศีรษะข้างเดียว ความจำไม่ดี รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย รู้สึกสับสน กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง ตั้งสมาธิลำบาก รู้สึกเศร้า เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน และเป็นหวัดบ่อย ๆ

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมในฝัน เป็นการออกแบบกิจกรรมในฝันของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมการอบรมโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 60 คน โดยได้มีการแบ่งเป็นกลุ่ม ออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และยังมีคณะผู้จัดกิจกรรมเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มของการทำกิจกรรมครั้งนี้ จำนวนกลุ่มละ 1 คน เพื่อเข้าไปสังเกตและกระตุ้นผู้เข้าร่วมที่อาจจะยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือไม่กล้าตอบโต้ในระหว่างการทำกิจกรรม ซึ่งผู้จัดกิจกรรมมีวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมในฝัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่ตนเองคิดว่าสามารถที่จะทำให้บรรเทาความเครียดในรูปแบบของตนเองได้ จากนั้นนำมาแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มและให้แต่ละกลุ่มนำเสนอกิจกรรมของกลุ่มตนเอง เพื่อให้ผู้จัดกิจกรรมได้พิจารณาในการพัฒนาโครงการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในครั้งถัดไป โดยนักศึกษาได้นำเสนอกิจกรรมดังนี้

“...กิจกรรม Kahoot ซึ่งผู้นำเสนอต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย ไม่เครียดจนเกินไป โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของเนื้อหาสาระจากวิทยากรและส่วนของการสร้างสรรค์ เช่น ทายรูปศิลปินและคำถามชวนสงสัย...”

(อามีเนาะ (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 16 กุมภาพันธ์ 2565)

“...การทายภาพปริศนา โดยทายจากอวัยวะของศิลปินที่มีชื่อเสียงในสังคม เช่น ภาพดวงตา ปาก และจมูก เป็นต้น...”

(ชาร์ฟ (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 16 กุมภาพันธ์ 2565)

“...กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยจะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ผ่านมาระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้จัดกิจกรรม...”

(อาลี (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 16 กุมภาพันธ์ 2565)

2.1.3 การสะท้อนผลการปฏิบัติ

เกิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนาโครงการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา และบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ นักศึกษาได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต อีกทั้งยังมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม ซึ่งทำให้นักศึกษาสามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ไข และวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของตนเองและบุคคลรอบข้างได้ สรุปการสะท้อนผลการปฏิบัติกิจกรรมครั้งที่ 1 ได้ว่า จากการได้จัดกิจกรรมครั้ง 1 พบว่า ผู้เข้าร่วมมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในระดับหนึ่งระหว่างผู้เข้าร่วมและผู้จัดกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการตอบโต้กับวิทยากร มีความกล้าที่จะพูดและระบายความรู้สึกเครียดของตนเอง ในขณะที่เดียวกันยังมีผู้เข้าร่วมบางส่วนที่ยังไม่กล้าแสดงออกหรือยังรู้สึกเขินอายที่จะระบายหรือพูดแสดงความคิดเห็นของตนเอง และในการปฏิบัติงานของพิธีกรผู้ดำเนินรายการสามารถที่จะแก้ไขสถานการณ์ได้ดี การจัดการเวลาในการจัดกิจกรรมมีความล่าช้าเนื่องจากการบรรยายของวิทยากรมีปัญหาในเรื่องของสไลด์การนำเสนอ และบรรยายเกินเวลาที่กำหนดไว้ จึงทำให้ไม่เป็นไปตามกำหนดการที่วางไว้

ปรับปรุงแผน

เริ่มจากการแก้ไขปัญหาที่ผู้เข้าร่วมพบเจอ ผลปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมไม่ค่อยมีการตอบโต้ ในขณะที่กิจกรรมร่วมกัน อาจเกิดจากการยังไม่ได้ทำความรู้จักกัน ไม่กล้าที่จะแสดงออก สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้เข้าร่วมโดนปิดกั้นตัวเองในการแสดงศักยภาพของตัวเอง

ทีมผู้วิจัยได้ทราบถึงปัญหาที่ผู้เข้าร่วมพบเจอ ในระหว่างการทำกิจกรรมหรือตลอดกิจกรรม การอบรม ทีมผู้วิจัยได้มีการวางแผนให้ผู้เข้าร่วมได้มีการทำความรู้จักเพิ่มมากขึ้น ผ่านช่องทางชม โดยมีการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ในแต่ละกลุ่มจะมีทีมผู้วิจัย อย่างน้อยกลุ่มละ 1 คน ซึ่งกิจกรรมการทำความรู้จัก เริ่มจากการแนะนำตัวของทีมผู้วิจัย เสร็จแล้วตามด้วยผู้เข้าร่วมแนะนำตัวให้กับเพื่อน ๆ ภายในกลุ่มได้รู้จักกัน มีการโต้ตอบระหว่างทีมผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมมากยิ่งขึ้น

2.2 การดำเนินการวิจัยที่ 2

2.2.1 การวางแผน

การศึกษาข้อมูลทั่วไปของการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2564 พบว่า ในปัจจุบันนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้ประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิต และมีแนวโน้มในการเกิดภาวะซึมเศร้า ทางทีมผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์และรับฟังปัญหาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรม ในส่วนของกิจกรรมที่น่าสนใจ โดยทางผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการระดมความคิดในการเสนอกิจกรรมคลายความเครียด หรือ กิจกรรมการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ในช่องทางออนไลน์ผ่าน Zoom เนื่องจากปัจจุบันมีการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ทางทีมงานผู้วิจัยได้สร้างข้อตกลงช่องทางในการสนทนาและการจัดกิจกรรมผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อความปลอดภัยและป้องกันตนเองจากโรค COVID-19 ในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้วิจัยได้มีการสร้างสรรค์กิจกรรมร่วมกัน การแบ่งปันความคิดและหาทางออกในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ตามความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ ทีมวิจัย ในการจัดกิจกรรมสืบไป

ทำการสรุปและวิเคราะห์ปัญหาจากกิจกรรมที่เข้าไปในรอบแรก ส่วนใดที่ดีแล้วก็ต้องทำให้ดีกว่าเดิม และส่วนใดที่ไม่ค่อยดีก็ควรที่จะปรับปรุงแก้ไขให้มันดีขึ้น ทั้งนี้เพื่อประสิทธิภาพของกิจกรรมที่จะใช้ในการอบรมครั้งที่สอง และการทำงานของทีมผู้วิจัยที่รอบคอบ กระชับ ดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้ภาพรวมของกิจกรรม การอบรม รวมไปถึงการจัดการปัญหาต่างๆที่ประสบพบเจอหรือการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และสถานการณ์ในการอบรมทั้งในด้านผู้เข้าร่วม รวมไปถึงด้านทีมผู้วิจัยเองก็ตาม จนทำให้เสถียรภาพหรือภาพรวมของงานวิจัยมีความสมบูรณ์และมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

จากการที่ทีมผู้วิจัยได้วิเคราะห์ปัญหา จากสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงได้เริ่มกิจกรรมในครั้งแรกนั้น ทีมผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะทำการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมที่จะใช้ในครั้งที่ 2 ใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของงานวิจัย โดยทีมผู้วิจัยได้ประชุมแล้วสรุปการพัฒนา กิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมดังกล่าวนี้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และส่งผลต่อผู้เข้าร่วม คือ ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะคลายเครียดของตัวเองได้ โดยทีมผู้วิจัยจะพิจารณาจากการสะท้อนคิดของ

ผู้เข้าร่วมจากการเล่นเกมกิจกรรมในรอบที่ 1 เพื่อจะได้ทราบถึงภาพรวมของกิจกรรม แล้วทำให้ภาพรวมของกิจกรรม ที่จำเป็นที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขนั้น มาปรับปรุงแก้ไขให้ส่วนต่าง ๆ มีการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้น

2.2.2 การปฏิบัติและสังเกต

1) การเล่นเกมกิจกรรมที่ 1 ในรอบที่ 2

กิจกรรมระบายความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ภายใต้โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ดำเนินกิจกรรมโดยการแบ่งกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในช่องทาง ZOOM (Breakout Room) ซึ่งแบ่งเป็น 6 ห้อง ห้องละ 9-10 คน (มีผู้วิจัยเป็นที่ปรึกษาห้องละ 1 คน) จากการสังเกตในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ผู้เข้าร่วมเกือบทุกคน ได้เล่าถึงปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังประสบพบเจออยู่ ซึ่งผู้เข้าร่วมไม่ได้เปิดกล้องแต่อย่างใด โดยที่จะทำการเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ตอบโต้ใด ๆ เพื่อให้ผู้เข้าสามารถบอกความในใจได้อย่างเต็มที่ (ในรูปแบบของเพื่อนช่วยเพื่อน ให้ความสำคัญกับเพื่อน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อแบ่งปันวิธีการจัดการความเครียดด้วยตนเอง อย่างถูกวิธี)

2) การเล่นเกมกิจกรรมที่ 2 ในรอบที่ 2

กิจกรรมวงล้อมหัตถ์ศรชัย ภายใต้โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ดำเนินโดยการเปิดวงล้อมในเว็บไซต์ ซึ่งจะมีกำหนด ตัวอักษร ก - ฮ และ A - Z เพื่อใช้ประกอบการเล่นเกมกิจกรรมวงล้อมหัตถ์ศรชัย ซึ่งจะมีการสุ่มตัวอักษรจากการหมุนวงล้อที่ได้เตรียมไว้ แล้วให้ผู้เข้าร่วมตอบมาทางแชทซุม โดยจะมีหมวด/หมู่ ดังนี้ ชื่อดารานักแสดงที่ชื่นชอบ ชื่อนักร้องคนโปรด ชื่อผลไม้ ชื่อเพลง และชื่อละครหรือหนัง เป็นต้น เพื่อเป็นการจัดการความเครียด เพื่อความผ่อนคลายด้วยกิจกรรมนันทนาการ จากการที่ทีมผู้วิจัยได้ทำการสังเกตในการเล่นกิจกรรมดังกล่าว ผู้เข้าร่วมมีการตอบเป็นจำนวนมาก และบางคนก็ตอบแบบเล่นขำ ๆ สื่อให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมนั้น สนุกกับการเล่นเกมที่ชื่อว่า วงล้อมหัตถ์ศรชัย ตามที่ตั้งไว้

3) การเล่นเกมกิจกรรมที่ 3 ในรอบที่ 2

กิจกรรม Kahoot ภายใต้โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ดำเนินกิจกรรมโดยเปิดเว็บไซต์ Kahoot จากนั้นทำการแชร์หน้าจอ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทำการสแกน คิวอาร์โค้ด เข้าร่วมเล่นเกม Kahoot ซึ่งเนื้อหาในการเล่นของ Kahoot นั้น ประกอบไปด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เราเคยพบเจอในชีวิตประจำวันหรือการจัดการความเครียดด้วยตนเองที่ถูกวิธีและเนื้อหาที่จะเป็นแนวคำถามที่ทำให้คลายเครียดได้ จากการสังเกตในการเล่นกิจกรรมดังกล่าว ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่กับการเล่นเกม เนื่องด้วย เป็นเกมที่รู้จักและได้รับความนิยมกันอยู่แล้ว และส่วนใหญ่ก็ทำการตอบคำถามเกี่ยวกับความเครียดหรือการจัดการความเครียดได้ถูกต้อง (แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจเกี่ยวเนื้อหาที่วิทยากรได้บรรยายเบื้องต้น)

2.2.3 สะท้อนผลการปฏิบัติ

การดำเนินการในการเล่นกิจกรรม ทั้ง 3 กิจกรรมดังกล่าว ทำให้ผู้เข้าร่วมมีการผ่อนคลายความเครียดได้พอสมควร ซึ่งสังเกตจากพฤติกรรมต่าง ๆ และการสะท้อนคิดที่ได้สร้างไว้ อีกทั้งยังทำให้สามารถรับรู้ถึงปัญหาต่างๆที่ผู้เข้าร่วมกำลังประสบพบเจอ เพื่อที่จะสามารถชี้แนะแนวทางในการแก้ไขที่ถูกต้องให้กับผู้เข้าร่วมได้ และยังสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมนั้น มีความรู้ความเข้าใจต่อความเครียดหรือแนวทางการจัดการความเครียดจากการที่ได้ฟังวิทยากรบรรยาย ประกอบกับการตอบคำถาม จากการเล่นเกมที่ 3 ที่ชื่อว่า เกม Kahoot นั้นเอง

ปรับปรุงแผน

โดยในขั้นแรกทางทีมผู้วิจัยจะมีการวิเคราะห์ปัญหาภาพรวมในช่วงที่จัดอบรมครั้งที่1 จากนั้น จะทำการสังเคราะห์สิ่งที่พบเจอการการวิเคราะห์ดังกล่าวออกมา เพื่อให้เห็นถึงประเด็นปัญหาในด้านต่างๆ ซึ่งการที่สามารถทราบได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น มีส่วนไหนบ้าง อะไรบ้าง และอยู่ในประเด็นใดบ้างนั้น จะทำให้ทีมผู้วิจัยสามารถที่จะทำการแก้ปัญหาได้ถูกจุดหรือตรงจุดได้ อีกทั้งการแก้ตามลำดับแบบนี้ ยังได้ให้ประสิทธิภาพในการปรับปรุงแก้ไขมากยิ่งขึ้นนั่นเอง

ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ก็ได้เห็นถึงปัญหาอยู่หลายด้าน เช่น ความกล้าแสดงออกของผู้เข้าร่วม และพบว่า ภาพรวมของกิจกรรมรอบแรก ไม่ค่อยดีในด้าน การทำให้คลายเครียดหรือไม่ค่อยมีความเพลิดเพลิน จึงทำการปรับปรุงกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสะดวกในการแสดงออกสิ่งที่คิด นั่นคือ ทำให้การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมนั้น มีมากยิ่งขึ้น และทำให้กิจกรรมมีรูปแบบการเล่นสนุก แต่ยังคงความมีสาระอยู่ นำไปสู่การทำให้ผู้เข้าร่วมสนุกกับกิจกรรม ซ้ำยังได้รับความรู้จากการอบรมอีกด้วย

2.3 การดำเนินการจริงที่ 3

2.3.1 การวางแผน

การวางแผนในรอบที่ 3 มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนถึงภาพรวมของกิจกรรมที่ผ่านมา เพื่อให้ทราบว่าการทำงานกิจกรรมครั้งที่ 1-2 มันส่งผลอย่างไรบ้าง ผู้เข้าร่วมสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจมากขึ้นแค่ไหน หลังจากที่ได้จัดกิจกรรมที่ผ่านมา โดยมีการบรรยายจากวิทยากรที่ให้ความรู้ในเรื่องของการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการจัดกิจกรรมที่มีชื่อว่า กราฟชีวิต (กิจกรรมวาดกราฟชีวิตการประสบพบเจอปัญหาต่าง ๆ ในเดือนที่ผ่านมา)ซึ่งกิจกรรมกราฟชีวิตเป็นกิจกรรมที่แสดงเหตุการณ์ที่ผ่านมาว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง โดยให้กราฟนั้นเป็นตัวบอกเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ นอกจากจะทำให้ได้เห็นเรื่องราวชีวิตของตัวเองที่ประสบกับปัญหาต่างๆที่ผ่านมาแล้วกลับมาทบทวนชีวิตตัวเอง แล้ววาดมันออกมาเป็นกราฟ เราจะเห็นได้ถึงถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้ง ขึ้น และ ลง อย่างชัดเจน ทั้งนี้ กิจกรรมมีจุดประสงค์อีกอย่างคือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทราบถึงปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจของตัวเอง โดยผ่านเรื่องราวจากกราฟที่ผู้เข้าร่วมได้วาดเอาไว้ ซึ่งการที่ผู้เข้าร่วมได้ทราบถึงปัญหาเหล่านั้นนั้น จะทำให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ โดยนำแนวทางในการแก้ปัญหาจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและได้ฟังวิทยากรบรรยายนี้ สามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและเป็น

ประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมได้ ผลตอบรับจากกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมได้ทำกิจกรรมนั้น โดยทางทีมผู้วิจัยได้สร้างสรรค์กิจกรรมร่วมกันแบบให้ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมได้ ทำให้ทุกกิจกรรมดำเนินการไปได้ด้วยดี ทั้งทีมผู้วิจัยและผู้เข้าร่วม โดยทางทีมผู้วิจัยได้ทำการสังเกตว่ากิจกรรมในครั้งนี้ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมรู้ถึงปัญหาแล้วยังทำให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนตัวเองว่ากิจกรรมที่ผ่านมาได้ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตอย่างไรบ้างซึ่งผู้เข้าร่วมสามารถที่จะประเมินปัญหาสุขภาพจิตจากกราฟชีวิตอีกด้วย ซึ่งผู้วิจัยพบว่าในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมมีการแสดงออกความรู้สึกผ่านสติ๊กเกอร์ที่น่าพอใจ การแสดงอารมณ์ผ่านใบหน้าและสายตาที่รู้สึกผ่อนคลายขึ้น และผู้เข้าร่วมทำให้ทีมผู้วิจัยจึงทราบได้ว่ากิจกรรมที่ผ่านประสบความสำเร็จ ผู้เข้าร่วมมีความเครียดที่น้อยลงและเรียนรู้สามารถที่จะจัดการความเครียดด้วยตัวเองได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมมีความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น ซึ่งทางผู้วิจัยรู้สึกพึงพอใจอย่างมากจากผลตอบรับของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และรู้สึกดีมากที่สุดที่ได้เห็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นสามารถนำแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้ไปปรับใช้กับตัวเองได้

2.3.2 การปฏิบัติและสังเกต

การดำเนินการในการจัดอบรมครั้งที่ 3 การดำเนินการดังกล่าวไม่ค่อยราบรื่นนัก เนื่องด้วยว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีข้อผิดพลาดหลายส่วน นั่นคือ ส่วนที่ 1 เบื้องต้นนั้น ทางทีมผู้วิจัยจำเป็นที่จะต้องแชร์ลิงค์ให้กับผู้เข้าร่วม (น้องนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ม.อ.ปัตตานี จำนวน 60 คน และท่านวิทยากรที่จะมาบรรยายในวันนี้) โดยจะทำการแจ้งหรือส่งลิงค์ให้ผู้เข้าร่วมดังกล่าว ผ่านทางกลุ่มไลน์ของโครงการจัดการปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งทางทีมผู้วิจัยได้ทำการส่งลิงค์ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และท่านวิทยากร ล่าช้ากว่าที่กำหนด จาก เวลา 12.30 น. เป็นเวลา 13.00 น. เนื่องจากว่า เวลา 13.00 น. เป็นเวลาที่เริ่มดำเนินการของการจัดอบรมแล้ว จึงเป็นที่กะทันหันเกินไป จนทำให้เกิดข้อผิดพลาด คือ ผู้เข้าร่วมวิจัยบางคน พร้อมกับท่านวิทยากรนั้น ได้เข้าชুমจากลิงค์ของการจัดอบรมครั้งที่สอง เข้า กว่าท่านวิทยากรกับนักศึกษาที่เข้าในลิงค์ชুমของการจัดอบรมครั้งที่สอง ย้ายมาเข้าลิงค์ของการจัดอบรมครั้งที่สามนั้น ก็ได้ล่วงเลยเวลาไปมากแล้ว ดังนั้น เวลาที่วิทยากรใช้ในการบรรยายจะกินเวลาที่จะใช้ในการเล่นกิจกรรมที่เตรียมเอาไว้ ทางทีมผู้วิจัยจึงมีความคิดที่ว่า อยากให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมในรูปแบบของการบ้าน โดยลักษณะกิจกรรม จะมีอยู่ 2 กิจกรรม ดังนี้ คือ 1.ให้ผู้เข้าร่วมวาดถึงสิ่งต่างๆที่สามารถสื่อความเป็นตัวเอง 2.ให้ผู้เข้าร่วมวาดถึงปัญหาต่างๆที่ตัวเองกำลังประสบพบเจออยู่ในปัจจุบัน ว่ามีปัญหาอะไรบ้าง จากการสังเกตจากการที่ให้ผู้เข้าร่วมหรือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ม.อ.ปัตตานี ทำกิจกรรมที่ทางทีมผู้วิจัยได้ให้ไว้เป็นในรูปแบบของการบ้านนั้น ทางทีมผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาหรือผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่นั้น จะวาดสิ่งที่สื่อความเป็นตัวเอง ในรูปแบบของการใช้สีต่างๆที่สามารถสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองออกมาได้เป็นอย่างดีสามารถเห็นภาพถึงความเป็นตัวเอง และนักศึกษาหรือผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่นั้น มักจะกำลังประสบปัญหาเกี่ยวกับปัญหาในการศึกษา เช่น การเรียนออนไลน์ การสั่งงานของอาจารย์ รวมไปถึงการส่งงานต่างๆด้วย เป็นต้น และปัญหาครอบครัว เช่น ครอบครัวทะเลาะกัน ทำให้เกิดการขาดความอบอุ่นที่ควรมี เป็นต้น อีกทั้งการสังเกตดังกล่าวถึงสภาวะความเครียดของผู้เข้าร่วมนั้น ทางทีมผู้วิจัยจะทำการสังเกตจากการทำแบบประเมิน

สุขภาพจิตหลังจากที่เข้าร่วมอบรมทั้ง 3 ครั้ง โดยมีนักศึกษาทำแบบประเมินสุขภาพจิต จำนวน 60 คน ตามกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากทำแบบประเมินนั้น สามารถนำมาวิเคราะห์ ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาที่อยู่ในระดับต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาให้กับนักศึกษาแต่ละคนได้ตรงจุด และเพื่อสังเกตปัญหาความเครียดของผู้เข้าร่วมระหว่างก่อนเข้าร่วมกับหลังอบรม

ทีมผู้วิจัยวางแผนประชุมกัน เพื่อที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมที่ใช้ในการจัดอบรมครั้งที่สาม เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วม หลังจากที่ได้กิจกรรมดังกล่าวแล้ว วันต่อมาเริ่มจัดอบรมครั้งที่สาม ผ่าน Zoom ซึ่งในการจัดอบรมครั้งนี้ ได้เกิดปัญหาขึ้น นั่นคือ เนื่องจากว่า ทางท่านวิทยากรและนักศึกษาหรือผู้เข้าร่วมบางคนได้เข้า Zoom ผิด จึงต้องรอให้ทางวิทยากรและนักศึกษาเข้าร่วมห้อง Zoom ที่ถูกต้องก่อน ซึ่งท่านวิทยากรและนักศึกษาดังกล่าว เข้ามานั้น ก็ได้ล่วงเลยเวลาไปมากแล้ว ทางวิทยากรจึงเริ่มบรรยายทันที แต่เนื่องด้วยว่า ทางท่านวิทยากร ต้องบรรยาย 2 ชั่วโมง จึงทำให้เวลาที่จะใช้เล่นกิจกรรมมีไม่พอ ทางทีมผู้วิจัยจึงให้นักศึกษาหรือผู้เข้าร่วมนั้น ทำกิจกรรมในรูปแบบของการบ้าน แล้วส่งทางกลุ่มไลน์ สุดท้ายนี้ จากการที่ได้ให้นักศึกษาหรือผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมสุดท้ายผนวกกับสรุปที่ได้จากการประเมินสุขภาพจิตนั้น พบว่า นักศึกษาหรือผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ จะอยู่ในภาวะความเครียดกัน แต่อยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำ สามารถที่จะแก้ไขด้วยตัวเองได้ โดยการใช้ความรู้ที่ได้รับจากวิทยากรและประสบการณ์ที่ผ่านมาได้

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด แบบวัดความเครียด (กรมสุขภาพจิต)

ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด แบบสอบถามความเครียด (กรมสุขภาพจิต) หลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์

ช่วงที่ 2 คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลความเครียด (อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์) (n = 60)

แบบประเมินความเครียด (อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์
รู้สึกเบื่อ เซ็ง	2.52	1.08	น้อย
หงุดหงิด กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ	2.45	1.11	น้อย
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	2.37	1.23	น้อย
ไม่อยากพบปะผู้คน	2.27	0.96	น้อย
มีสมาธิน้อยลง	2.25	0.85	น้อย
รวม	2.37	1.06	น้อย

จากตารางที่ 3 ข้อมูลความเครียด ช่วงที่ 1 อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 - 4 สัปดาห์ ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์น้อย (\bar{x} = 2.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รู้สึกเบื่อ เซ็ง อยู่ใน

เกณฑ์น้อย ($\bar{X} = 2.52$) หงุดหงิด กระทบกระวาย ว้าวุ่นใจ อยู่ในเกณฑ์น้อย ($\bar{X} = 2.45$) มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก อยู่ในเกณฑ์น้อย ($\bar{X} = 2.37$) ไม่อยากพบปะผู้คน อยู่ในเกณฑ์น้อย ($\bar{X} = 2.27$) และมีสมาธิน้อยลง อยู่ในเกณฑ์น้อย ($\bar{X} = 2.25$)

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลความเครียด (คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา) (n = 60)

แบบประเมินความเครียด (คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์
กลัวทำงานผิดพลาด	3.03	1.17	ปานกลาง
ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	3.02	1.12	ปานกลาง
เงินไม่พอใช้จ่าย	2.93	1.63	น้อย
ปวดหัวจากความตึงเครียด	2.90	1.29	น้อย
ปวดหลัง	2.90	1.69	น้อย
รู้สึกเหนื่อยง่าย	2.73	1.53	น้อย
ปวดศีรษะข้างเดียว	2.72	1.44	น้อย
ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	2.67	1.19	น้อย
รู้สึกวิตกกังวล	2.67	1.36	น้อย
รู้สึกคับข้องใจ	2.60	1.27	น้อย
รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	2.60	1.11	น้อย
รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	2.58	1.14	น้อย
เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	2.57	0.95	น้อย
ตั้งสมาธิลำบาก	2.57	1.08	น้อย
รู้สึกสับสน	2.55	1.21	น้อย
รู้สึกเศร้า	2.52	1.18	น้อย
ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	2.50	1.02	น้อย
กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	2.48	1.15	น้อย
ความจำไม่ดี	2.45	1.21	น้อย
เป็นหวัดบ่อย ๆ	2.07	0.93	น้อย
รวม	2.65	1.19	น้อย

จากตารางที่ 4 ข้อมูลความเครียด ช่วงที่ 1 คำถามในระยะเวลา 6 เดือน ที่ผ่านมา ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์น้อย ($\bar{X} = 2.65$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลัวทำงานผิดพลาด อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X} = 3.03$) ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$) และเงินไม่พอใช้จ่าย อยู่ในเกณฑ์น้อย ($\bar{X} = 2.93$)

2.3.3 การสะท้อนผลการปฏิบัติ

ดำเนินการรอบที่ 3 ทำให้สังเกตเห็นถึงปัญหาต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วม โดยมาจากการสะท้อนออกมาผ่านการเล่นเกมกิจกรรมที่ทางทีมผู้วิจัยได้จัดขึ้น ผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้รู้จักตัวเองมากขึ้น โดยการรู้จักตัวเองมากขึ้นในที่นี้ไม่ใช่หมายถึงการรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ในตอนนี้ แต่การรู้จักตัวเองมากขึ้นในกิจกรรมนี้ คือการที่รู้จักสังเกตตัวเองว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร แล้วทำให้ผู้ที่เข้าร่วมนั้นสามารถที่จะเปรียบเทียบในช่วงเวลาที่ผ่านมามีความเครียดนั้นมันลดหรือเพิ่มขึ้นแล้วความเครียดนั้นมันเกิดจากอะไรบ้าง สามารถแก้ไขปัญหานี้อย่างไร นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมยังสามารถที่จะจัดการกับความรู้สึกนั้นได้ถูกต้อง โดยผ่านการทำกิจกรรมที่ทีมผู้วิจัยได้จัดขึ้น และนอกจากจะได้รู้จักตัวเองมากขึ้นแล้ว ยังได้รู้จักวิธีการจัดการความเครียดอีกด้วย โดยได้เรียนรู้การจัดการความเครียดของตัวเองอย่างไรให้ถูกต้อง และสิ่งสำคัญที่ได้จากกิจกรรมนี้ก็คือ การได้มิตรภาพกลับไป เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลาย ๆ คนที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรมนี้ บางกลุ่มก็มาด้วยกัน บางคนมาคนเดียว บางคนมากับเพื่อน ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมนั้นได้พบเพื่อนใหม่ ได้มีการแลกเปลี่ยนความเห็น และความรู้สึกกัน ได้เปิดมุมมองใหม่ ๆ เพราะต่างคน ต่างมาคนละที่ ต่างมาคนละสาขา ทำให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้เรียนแบบอย่างมีส่วนร่วม อีกทั้งผู้เข้าร่วมสามารถที่นำความรู้เหล่านี้ไปเผยแพร่ให้กับญาติ มิตร สหาย และคนอื่น ๆ ได้ ผ่านกิจกรรมสะท้อนคิดนี้อีกด้วย

ปัญหาของนักศึกษาที่พบ

ทีมผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาพูดถึงปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดและพบว่า นักศึกษามีปัญหาความสัมพันธ์กับแฟน การยับยั้งอารมณ์เวลามีคนพูดไม่ดี การคลายเครียดโดยการไปพบปะเพื่อน มีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ มีความรู้สึกดิ่งลงไปโดยไม่ทราบสาเหตุ

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...เคยออกหักจนสติแตก และนำกระจกที่แตกมากัดข้อมือตัวเอง ทำให้เลือดออก จนกระทั่งเกิดแผลเป็นที่มาจากการกรีดแขนของตัวเองในครั้งนั้น...”

(อาอีชะ (นามสมมติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...เวลาเครียด ๆ แล้วมีคนมาพูดจาไม่ดีใส่ หรือเป็นคำพูดที่เราฟังแล้วเราทนฟังไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เป็นคำพูดที่ไม่ได้ร้ายแรงอะไรมาก จะมีวิธีแนะนำการยับยั้งอารมณ์ของตัวเองอย่างไรดีคะ...”

(อีมาน (นามสมมติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...เรื่องเรียนออนไลน์ เรื่องสอบค่ะ...”

(อามีนี (นามสมมติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...บางครั้งมีความรู้สึกและอารมณ์ดิ่งลงไป โดยไม่ทราบสาเหตุ แบบนี้ก็มีวิธีการจัดการหรือวิธีแก้ไขไหมคะ...”

(นาเดียร์ (นามสมมติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...เป็นคนที่กังวลและคาดหวังสูงกับสิ่งที่เรากำลังทำ ทำให้เราเครียดจน บางครั้งเกิดการอาเจียน...”

(อามีร์ (นามสมมติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

จากการสะท้อนคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น จะมาจากการคาดหวังกับเป้าหมายของตัวเองสูง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการเรียนที่ปัจจุบันมีการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด 19 จึงทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำกิจกรรมร่วมกันลดลง ทำให้การปรับตัวและมีปฏิสัมพันธ์เข้ากับคนในสังคมลดลง ส่งผลให้ไม่มีความมั่นใจในตัวเองและเกิดภาวะความเครียดความกังวลใจตามมา อีกทั้งยังพบว่า ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกดิ่งลงไป โดยไม่ทราบสาเหตุ และ มีความไวต่อความรู้สึก อ่อนไหวง่ายเมื่อได้ยินคำพูดในด้านลบของคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือคนในครอบครัว และยังพบว่า ผู้เข้าร่วมมีความสัมพันธ์กับแฟน ทำให้มีปัญหาในเรื่องของการทำร้ายร่างกายตัวเอง โดยการกรีดแขน โดยไม่ยั้งคิดจนเกิดแผลเป็น จากการสะท้อนคิดจากปัญหาข้างต้น ทำให้ทราบถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

วิธีการแก้ปัญหาที่ได้รับ

ทีมวิจัยได้สอบถามนักศึกษาถึงวิธีการแก้ปัญหา ก่อนเข้าร่วมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักศึกษามีวิธีการจัดการความเครียดหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด การจัดการความเครียดในแบบของตัวเอง การปรับทัศนคติในแง่บวก การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ทุกคนมีความเครียดที่แตกต่างกันทุกคนมีปัญหาที่ไม่เหมือนกัน และทุกคนมีวิธีการแก้ปัญหาที่ไม่ซ้ำกัน ไม่ว่าใครก็ปัญหาของตัวเอง อย่าได้มองข้ามหรือดูถูกสิ่งที่เขาเป็น เพราะมันไม่่ง่ายที่เขาจะผ่านไปได้...”

(บุญยามีน (นามสมมติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...กิจกรรมนี้สะท้อนคิดให้เห็นถึงปัญหาความเครียดไม่ได้มีแค่ด้านไม่ดีขึ้น ยังมีด้านดีและประโยชน์ในตัวมันเอง...”

(ชายูตี (นามสมมติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ได้รู้ว่าสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างมาก ทราบถึงการจัดการกับความเครียด ได้คิดไตร่ตรองว่าความเครียดไม่ได้มีแค่ผลเสีย แต่ยังมีผลดีด้วย อยู่ที่ว่าเราจะให้มันเป็นไปในทิศทางไหนคะ...”

(ไลลา (นามสมมติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดหรือว่าต่าง ๆ ได้รู้ว่าการเครียดมีกี่แบบและกำจัดความเครียดได้อย่างไร อีกทั้งได้เรียนรู้วิธีการแก้เครียดต่าง ๆ เป็นการออกกำลังกายการฟังเพลงผ่อนคลายหรือว่าการเล่าให้คนอื่นฟังซึ่งมันก็มีผลดีกับการใช้ชีวิตประจำวัน...”

(โซเฟีย (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...สะท้อนในเรื่องการปรับปรุงความเครียด ทำให้ความเครียดลดลง ความเครียดค่อยไปหายไป...”

(รุสลัน (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ได้รับรู้วิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าควรรับมืออย่างไร และสามารถนำมาปฏิบัติตามขั้นตอนหรือวิธีการจัดการความเครียดนี้ให้ดียิ่งขึ้น สามารถบอกหรืออธิบายให้คนรอบข้างฟังและตรวจระดับความเครียดได้...”

(ปีนองงค์ (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...เรื่องการจัดการความเครียด การใช้วิธีต่าง ๆ ในการทำให้ความเครียดทุเลาลงครับ และได้ใช้ความสร้างสรรค์ในการสะท้อนความรู้สึกรอกองบนกระดานครับ...”

(อับดุลเลาะ (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ได้เรียนรู้การจัดการเวลาเครียด และให้ชีวิตของเราดีขึ้นกว่าเดิม จากที่ไม่เคยรู้การจัดการเวลาเครียดของตัวเองหลังจากได้เข้ากิจกรรมนี้ก็ได้รับความรู้ต่าง ๆ อย่างมากมาย และได้ประโยชน์จากกิจกรรมนี้อย่างมากมายอีกด้วยค่ะ...”

(มัยมน (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ดีใจมากที่ได้รับเลือกมาเป็นส่วนหนึ่งของการอบรมนี้ค่ะ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดมาได้ตอบสนองความรู้สึกรอกองมาก และเหมาะสำหรับวัยของนักศึกษาอย่างมากเพื่อเป็นแรงบรรดาลใจให้กับคนที่มีความเครียด...”

(อาหมิน (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ได้รู้จักการทำความรู้สึกรอกองกับความเครียดและลำดับการแก้ไขมากขึ้น ทำให้ใช้ชีวิตดีขึ้นในด้านการจัดการและรู้จักตัวเองมากขึ้น...”

(อามীর (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ได้เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดรูปแบบต่าง ๆ และสามารถนำมาปรับเปลี่ยนเพื่อนำมาแก้ปัญหาที่เจอตอนนี้ ทำให้ปัญหาของหนูดีขึ้นมามาก มีทางออกและไม่ตันเหมือนก่อนเข้าร่วม ขอขอบคุณนะค่ะที่จัดกิจกรรมขึ้นมา...”

(ชากีร์ (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ได้รับความรู้เยอะมาก ๆ ค่ะ โดยเฉพาะวิธีการกำจัดความเครียด...”

(อ์ฟนาน (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมอบรมในการสะท้อนคิดที่ว่า

“...ผมคลายเครียดด้วยการไปหาเพื่อน เพราะเวลาอยู่กับเพื่อนแล้ว ผมรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เฮฮา และมีความสุข ทำให้ลืมความเครียดได้ครับ...”

(ฟีกีร์ (นามสมมุติ), ผู้เข้าร่วมอบรม, สัมภาษณ์ 26 กุมภาพันธ์ 2565)

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมอบรม มีการสะท้อนคิดสอดคล้องกัน อันเนื่องมาจากการมีความเครียดที่หลากหลาย แต่การจัดการความเครียดนั้นมีวิธีที่คล้าย ๆ กันตามความเหมาะสมของผู้เข้าร่วม พบว่า ผู้เข้าร่วมมีวิธีการจัดการความเครียด โดยการเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด จากการค้นหาในเว็บไซต์ต่าง ๆ เพื่อจัดการความเครียดได้ถูกวิธีตามลำดับขั้นตอนที่ได้จากการเรียนรู้ เมื่อเราเข้าใจปัญหาของตนเองก็จะสามารถที่จะจัดการความเครียดในวิธีการของตนเอง การปรับทัศนคติของตนเองให้ไปในทิศทางบวก ไม่คิดในแง่ลบ เพื่อที่จะทำให้ตนเองมองโลกในแง่ดีและเป็นคนที่สดใสอยู่เสมอ การทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนก็เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่สามารถคลายเครียดได้เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพบปะสังสรรค์ การระบายความรู้สึกเครียดให้เพื่อนฟัง อีกทั้งการอยู่กับเพื่อนจะทำให้เรามีความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น โดยกล้าที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา ซึ่งเป็นวิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาความเครียดได้

หลังจากที่ดำเนินการกิจกรรมอบรมครบทั้ง 3 แล้ว ทางผู้วิจัยได้มีแบบสอบถามประเมินกิจกรรมเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจ / ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของผู้เข้ารับการอบรม เพื่อวัดกิจกรรมในการเข้าร่วมในครั้งนี้

ส่วนที่ 3 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สังกัด/คณะ คำนวณหาค่าความถี่และร้อยละ
 ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วม

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วม		จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ	หญิง	46	76.67
	ชาย	14	23.33
คณะ	รัฐศาสตร์	27	45.00
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	12	20.00
	ศึกษาศาสตร์	11	18.33
	วิทยาการสื่อสาร	4	6.67
	วิทยาการอิสลาม	3	5.00
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	2	3.33
	พยาบาลศาสตร์	1	1.67
อายุ	19 ปี	38	63.33
	20 ปี	12	20.00
	18 ปี	9	15.00
	21 ปี	1	1.67

จากตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไป พบว่าผู้เข้าร่วมเป็นเพศหญิง 46 คน คิดเป็นร้อยละ 76.67 เพศชาย 14 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33 เรียนอยู่คณะรัฐศาสตร์เป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.00 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 20.00 และคณะศึกษาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 18.33 อยู่ในช่วงอายุ 19 ปี เป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.33 อายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.00

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจ / ความเข้าใจ / การนำไปใช้ของผู้เข้ารับการอบรม
 ตารางที่ 6 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านวิทยากร

แบบประเมินความพึงพอใจ (ด้าน วิทยากร)	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์
ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย	4.50	0.32	ดี
สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรง ประเด็น	4.45	0.38	ดี
การตอบคำถามของวิทยากร	4.42	0.34	ดี
การถ่ายทอดของวิทยากร	4.33	0.42	ดี
การเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยากร	4.30	0.38	ดี
รวม	4.4	0.37	ดี

จากตารางที่ 6 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านวิทยากร ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.4$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.50$) สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.45$) การตอบคำถามของวิทยากร อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.42$) การถ่ายทอดของวิทยากร อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.33$) และการเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยากร อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.30$)

ตารางที่ 7 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านระยะเวลาในการจัดการอบรม

แบบประเมินความพึงพอใจ (ระยะเวลาในการจัดการอบรม)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์
ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม มี การแจ้งกำหนดการและวัตถุประสงค์ชัดเจน กิจกรรมเริ่มตรงเวลา	4.40	0.44	ดี
ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม ไม่ สั้นและไม่ยาวจนเกินไป	4.22	0.60	ดี
รวม	4.31	0.52	ดี

จากตารางที่ 7 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านระยะเวลาในการจัดการอบรม ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.31$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม มีการแจ้งกำหนดการและวัตถุประสงค์ชัดเจน กิจกรรมเริ่มตรงเวลา อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.40$) และระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม ไม่สั้นและไม่ยาวจนเกินไป อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.22$)

ตารางที่ 8 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความรู้และความเข้าใจ

แบบประเมินความพึงพอใจ (ความรู้และความเข้าใจ)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์
ความเข้าใจในเรื่องนี้หลังการอบรม	4.38	0.44	ดี
สามารถบอกประโยชน์ได้	4.37	0.37	ดี
พัฒนางานอย่างเป็นระบบ	4.27	0.46	ดี
สามารถจัดระบบความคิดประมวลความคิดสู่ การทำงาน	4.25	0.45	ดี
ปรับตัวของบุคลากร/การปฏิรูประบบการ ทำงานในการ	4.20	0.43	ดี
บูรณาการทางความคิดสู่การทำงานเป็นทีม	4.18	0.48	ดี
ความเข้าใจในเรื่องนี้ก่อนการอบรม	3.78	0.94	ปานกลาง
รวม	4.20	0.51	ดี

จากตารางที่ 8 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านความรู้และความเข้าใจ ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.20$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความเข้าใจในเรื่องนี้หลังการอบรม อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.38$) สามารถบอกประโยชน์ได้ อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.37$) และพัฒนางานอย่างเป็นระบบ อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.27$)

ตารางที่ 9 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านการนำความรู้ไปใช้

แบบประเมินความความพึงพอใจ (การนำความรู้ไปใช้)	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	เกณฑ์
สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้	4.43	0.31	ดี
มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	4.42	0.34	ดี
สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ ถ่ายทอดแก่ชุมชนได้	4.30	0.48	ดี
สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนร่วมงานได้	4.28	0.40	ดี
รวม	4.36	0.38	ดี

จากตารางที่ 9 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านการนำความรู้ไปใช้ ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.36$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้ อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.43$) มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้ อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.42$) สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ ถ่ายทอดแก่ชุมชนได้ อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.30$) และสามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนร่วมงานได้ อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.28$)

3. ผลการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

3.1 ผลของการดำเนินกิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

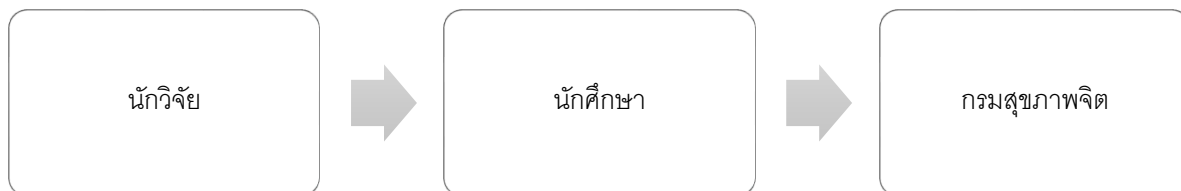
ผลที่เกิดจากกิจกรรมที่พัฒนาแล้ว ได้ทำให้ผู้เข้าร่วมมีปัญหาการนอน มีสมาธิ และมีอารมณ์และความรู้สึกด้านลบ ลดลง โดยจากอัตราการเกิดขึ้น ในช่วงระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา อยู่ที่ร้อยละ 55.93 ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 47.40 และอัตราการเกิดขึ้น ในช่วงระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา อยู่ที่ 56.82 ลดลงเหลือเพียง 53.05 ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว ทำให้รู้ได้ว่ากิจกรรมที่ใช้ในการเล่นมีประสิทธิภาพมากเท่าใด

3.2 รูปแบบที่ได้จากกิจกรรมการพัฒนาการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

3.2.1 ได้รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยกับนักศึกษาและภาคีเครือข่าย ที่มีกิจกรรมความร่วมมือเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในนักศึกษา ดังภาพที่ 3

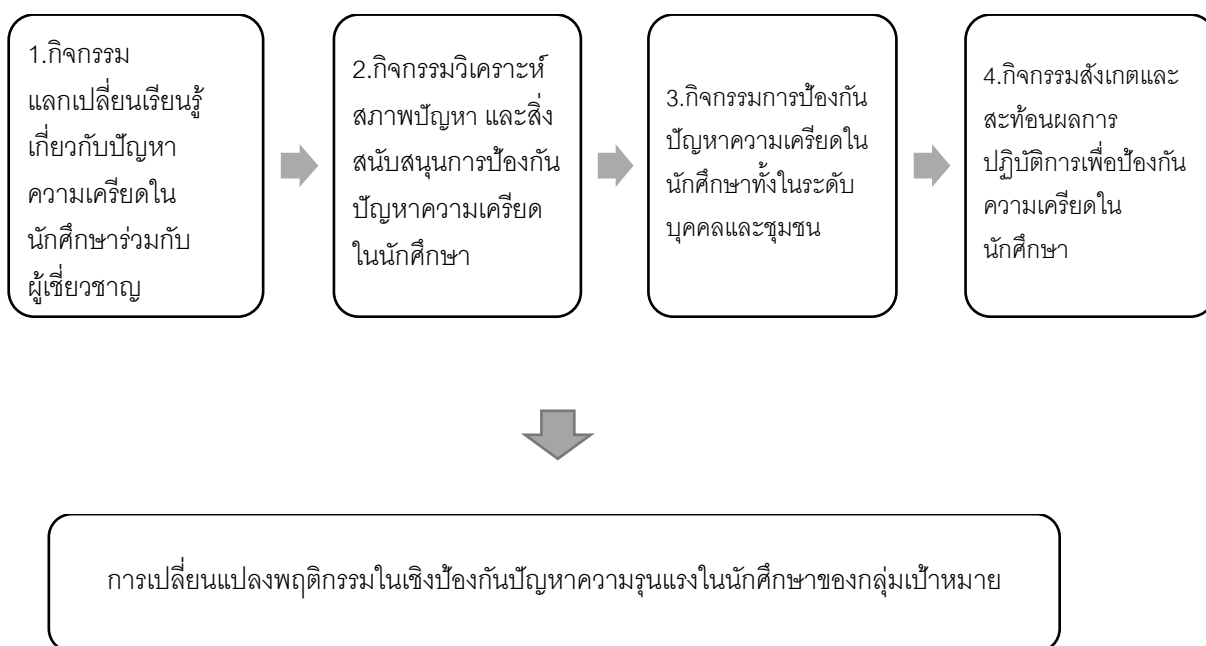
เครือข่ายความร่วมมือระหว่างนักวิจัยกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตปัตตานี



กิจกรรมความร่วมมือระหว่างนักวิจัยกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในนักศึกษา ตามวงรอบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

(วางแผน / ปฏิบัติและการสังเกต / สะท้อนผลการปฏิบัติ)

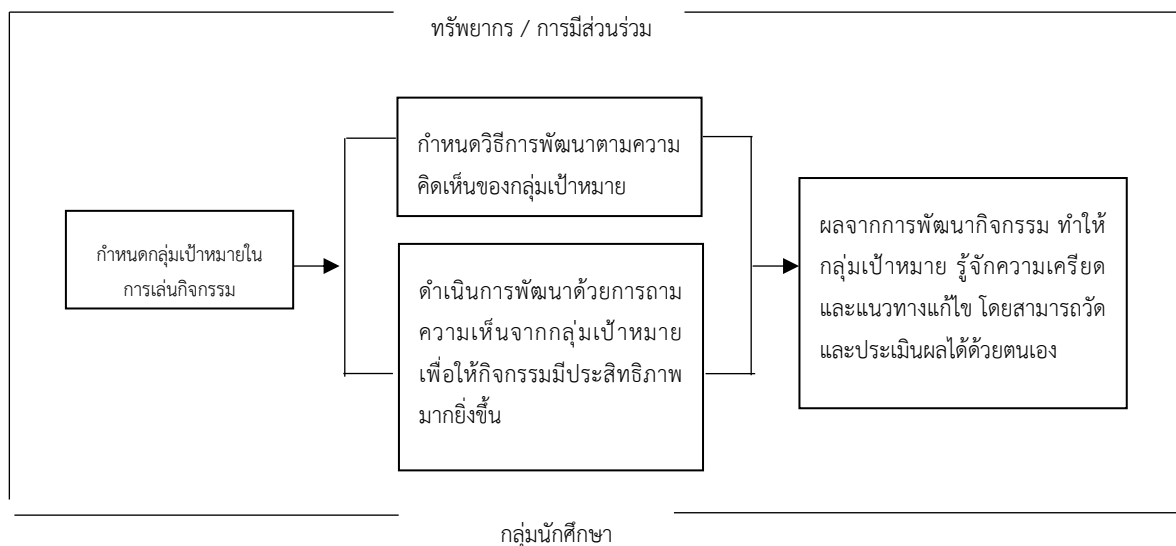


ภาพที่ 3 รูปแบบเครือข่ายความร่วมมือระหว่างนักวิจัยกับนักศึกษา

รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยกับนักศึกษาและภาคีเครือข่ายนี้ เป็นการแสดงถึงความร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากทุกคณะ และบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม แสดงแบ่งปันแนวทางในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยมีการจัดกิจกรรมแบบการมีส่วนร่วมระหว่างนักวิจัยกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหา

ความเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ตามวงรอบวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นข้อผูกมัดให้กลุ่มนักศึกษาและผู้วิจัยดำรงอยู่ได้จนกว่ากิจกรรมจะบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนด

3.2.2 ได้รูปแบบการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนากิจกรรมเกี่ยวกับการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ดังภาพประกอบ



ภาพที่ 4 รูปแบบการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนาการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

รูปแบบการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนาการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตนี้เป็นการพัฒนาการทางด้านกิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจะมีขั้นตอนดังนี้ การวางแผน การปฏิบัติและสังเกต การสะท้อนผลการปฏิบัติ โดยตามรูปแบบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายได้ร่วมมือกัน ในการดำเนินกิจกรรมในลักษณะการอบรม ซึ่งจัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์ ที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน จนเกิดความรู้ความเข้าใจ และนำไปสู่เปลี่ยนแปลงต่อรูปแบบกิจกรรมในทางที่ดีขึ้น (ตอบโจทย์ต่อผู้เข้าร่วม) ทั้งในกลุ่มผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในการจัดการความเครียดของตนเอง อีกทั้งยังสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ให้กับคนรอบข้างเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดได้อีกด้วย

ดังนั้น รูปแบบดังกล่าวจึงถือว่าเป็นพัฒนาการทางด้านรูปแบบกิจกรรมจากการวิจัยที่ใช้กลุ่มเป้าหมายเป็นฐานในการพัฒนา โดยกระบวนการการมีส่วนร่วมของผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วม ที่มีการระดมความคิดของผู้เข้าร่วมทุกคน เพื่อทำให้กิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มเป้าหมายได้ส่งผลดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งรูปแบบดังกล่าว มีรายละเอียดเพิ่มเติมที่แสดงถึงกลุ่มเป้าหมายในแต่ละระดับวิธีการพัฒนา ผลที่เกิดขึ้น เงื่อนไขของความสำเร็จ รวมทั้งข้อพึงระวังต่าง ๆ ดังตาราง 5

กลุ่มเป้าหมาย	วิธีการพัฒนา	แนวคิดและทฤษฎีรองรับ	ผลที่เกิดขึ้น	เงื่อนไขความสำเร็จ	ข้อพึงระวัง
นักศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> - แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง มีความรู้เข้าใจในสภาพของปัญหา ระหว่างนักศึกษากับผู้เชี่ยวชาญ - พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือด้วยการทำ กิจกรรมแบบมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - การสนับสนุนความรู้ (Knowledge) - การสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อป้องกันปัญหา (Social network) 	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดความตระหนักของผลกระทบของปัญหาความเครียด - มีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม และสะท้อนผล เพื่อการจัดการความเครียดด้วยตนเอง อย่างถูกวิธี 	<ul style="list-style-type: none"> - มีวิทยากรที่สามารถถ่ายทอดความรู้เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับนักศึกษา - มีกิจกรรมที่กระทำร่วมกันที่สามารถแนะนำแนวทางการจัดการความเครียดด้วยตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ระมัดระวังไม่ให้กิจกรรมกระทบต่อจิตใจและการดำรงชีวิตของนักศึกษา เนื่องจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยรับผิดชอบต้องต่อเนื่อง และใช้เวลายาวนานกว่าจะสำเร็จ

ตารางที่ 10 รายละเอียดของรูปแบบการใช้ชุมชนเป็นฐานในการพัฒนาเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในการเก็บข้อมูล โดยพิจารณาการให้ข้อมูลของผู้เข้าอบรม ซึ่งเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตโดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ตามความต้องการของทุนสนับสนุนภายใต้โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนายุวนักวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาผลกระทบจากความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติหาค่าร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการจำแนกข้อมูลและจัดระบบข้อมูล โดยพิจารณาเชื่อมโยงนำเสนอโดยการบรรยายที่ได้จากการสัมภาษณ์ มีการวิเคราะห์เนื้อหา และนำผลการวิเคราะห์หาความเที่ยงโดยสูตรร้อยละ และเครื่องมือที่ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพและวิจัยเชิงปริมาณ

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยจึงสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต พบว่า ความเครียดเกิดจากปัญหาสะสมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาการเรียนออนไลน์ ที่นักศึกษาไม่สะดวกในการเรียน ไม่ว่าจะเป็เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ และสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่ไม่เอื้อต่อการเรียนออนไลน์ ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ที่นักศึกษามีการใช้สายตาในการจับจ้องหน้าจอบคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนล้าและอาจทำให้เกิดปัญหาทางสายตาของนักศึกษาตามมา อีกทั้งการสั่งงานของอาจารย์ส่วนใหญ่จะเป็นในรูปแบบงานกลุ่ม เป็นสิ่งที่ไม่อำนวยความสะดวกในการทำงาน เพราะการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา - 19 ปัญหาการคบเพื่อน ที่มีการชักชวนของเพื่อนภายในกลุ่มไปในทิศทางที่ไม่ดี ปัญหาการถูกบีบบังคับจากครอบครัว ที่พ่อแม่บังคับหรือกำหนดเส้นทางของลูก โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของลูกที่แท้จริง ทำให้ลูกเกิดความเครียดและกดดันตัวเอง ปัญหาทางการเงิน ปัจจุบันที่วิกฤติของเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ทำให้ครอบครัวขาดรายได้ รายได้ไม่เพียงพอในการใช้จ่ายในครอบครัว ปัญหาสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 เป็นการปรับตัวในรูปแบบ New normal เป็นการใช้ชีวิตที่ต้องมีการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงได้ทันท่วงที ซึ่งปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

วิธีการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

การดำเนินงานวงจรที่ 1 ทีมผู้วิจัยได้ทำการศึกษาข้อมูลทั่วไปของการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2564 พบว่า ในปัจจุบันนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยา

เขตปัตตานี ได้ประสบปัญหาทางด้านสุขภาพจิต และมีแนวโน้มในการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีผลกระทบมาจากความเครียดสะสมในด้านต่าง ๆ เช่น ความเครียดจากการเรียนออนไลน์ การถูกบีบบังคับจากครอบครัว การปรับตัวในการใช้ชีวิตในช่วงสถานการณ์โรคระบาด โควิด-19 ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดความเครียด ทีมผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา จึงมีการเปิดรับสมัครการอบรมโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ซึ่งเราได้คัดเลือกจากการทำแบบสอบถามในแบบฟอร์มการสมัคร ผ่านระบบ Google form โดยมีผู้ผ่านการคัดเลือก 60 คน ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งมีเป้าหมายพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ให้ความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต รวมทั้งแนวทางการแก้ไขและวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยมีการพัฒนากิจกรรมคือ การฟังบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ “มารู้จักความเครียดกันเถอะ” โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินสุขภาพจิต และให้นักศึกษาได้ร่วมออกแบบกิจกรรมในฝัน ซึ่งทีมผู้วิจัยมีการปฏิบัติและสังเกตโดยกิจกรรมที่ 1 การฟังบรรยายโดยวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี มีนักศึกษาเข้าร่วมรับฟังการบรรยาย จำนวน 60 คน ตามกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งนักศึกษาสามารถนำความรู้และความเข้าใจดังกล่าวมาปรับใช้ในการจัดการความเครียดของตนเองในปัจจุบัน และยังสามารถนำความรู้ ความเข้าใจไปเผยแพร่หรือส่งต่อให้กับผู้อื่นได้ อีกทั้งยังสามารถนำมาเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นกับตนเองหรือบุคคลรอบข้าง กิจกรรมที่ 2 ทำแบบประเมินสุขภาพจิต โดยมีนักศึกษาทำแบบประเมินสุขภาพจิต จำนวน 60 คน ตามกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากทำแบบประเมินนั้นสามารถนำมาวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาที่อยู่ในระดับต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาให้กับนักศึกษาแต่ละคนได้ตรงจุด โดยอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 – 4 สัปดาห์ ที่พบจากการศึกษา มีหลายรูปแบบ คือ มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก รู้สึกเบื่อหรือเซ็ง มีสมาธิ น้อยลง หงุดหงิดง่าย กระทบกระชวย ว้าวุ่นใจ และไม่อยากพบปะผู้คน ส่วนในระยะ 6 เดือน ที่เกิดขึ้นของนักศึกษา มีดังนี้ คือ กลัวการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ กลัวทำงานผิดพลาด ปวดหัวจากความตึงเครียด ปวดหลัง เงินไม่พอใช้จ่าย รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกเหนื่อยง่าย รู้สึกคับข้องใจ รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมในฝัน เป็นการออกแบบกิจกรรมในฝันของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 60 คน โดยได้มีการแบ่งเป็นกลุ่ม ออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และยังมีคณะผู้จัดกิจกรรมเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม ของการทำกิจกรรมครั้งนี้ จำนวนกลุ่มละ 1 คน ซึ่งผู้จัดกิจกรรมมีวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมในฝัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมที่ตนเองคิดว่าสามารถที่จะทำให้บรรเทาความเครียดในรูปแบบของตนเองได้ จากนั้นนำมาแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่มและให้แต่ละกลุ่มนำเสนอกิจกรรมของกลุ่มตนเอง เพื่อให้ผู้จัดกิจกรรมได้พิจารณาในการพัฒนาโครงการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในครั้งถัดไป ซึ่งการสะท้อนผลการปฏิบัติ เกิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนาโครงการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา และบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ นักศึกษาได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต อีกทั้งยังมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม ซึ่งทำให้นักศึกษาสามารถนำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขและวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของตนเองและบุคคลรอบข้างได้

การดำเนินการวงจรที่ 2 โดยมีการพัฒนากิจกรรมคือ การฟังบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ จากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ “เครียดได้ คลายเป็น” และทางทีมผู้วิจัยได้มีการ วิเคราะห์และรับฟังปัญหาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรม ในส่วนของกิจกรรมที่น่าสนใจ โดยทางผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการระดมความคิดในการเสนอกิจกรรมคลายความเครียด หรือ กิจกรรมการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ในช่องทางออนไลน์ผ่าน Zoom ทีมผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะ ทำการปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมที่จะใช้ในรอบที่ 2 ใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือ เป้าหมายของงานวิจัย โดยทีมผู้วิจัยได้สรุปการพัฒนากิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมดังกล่าวนี้มี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และส่งผลต่อผู้เข้าร่วม คือ ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถที่จะคลายเครียดของตัวเอง ได้ โดยทีมผู้วิจัยจะพิจารณาจากการสะท้อนคิดของผู้เข้าร่วมจากการเล่นเกมในรอบที่ 1 เพื่อจะ ได้ทราบถึงภาพรวมของกิจกรรม แล้วทำให้ภาพรวมของกิจกรรม ที่จำเป็นที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขนั้น มาปรับปรุงแก้ไขให้ส่วนต่าง ๆ มีการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งทีมผู้วิจัยที่มีการปฏิบัติและสังเกต โดยการ จัด กิจกรรมที่ 1 ในรอบที่ 2 คือ กิจกรรมระบายความเครียด ดำเนินโดยการแบ่งกลุ่ม Breakout Room ซึ่งแบ่งเป็น 6 ห้อง ห้องละ 9 -10 คน และจะมีทีมผู้วิจัยเข้าร่วม กลุ่มละ 1 คน จากการสังเกตในการ เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว มีผู้เข้าร่วมเกือบทุกคน ได้เล่าถึงปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งทีมผู้วิจัย จะเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่ตอบโต้ใด ๆ เพื่อให้ผู้เข้าสามารถบอกความในใจได้อย่างเต็มที่ กิจกรรมที่ 2 ในรอบ ที่ 2 คือ กิจกรรมวงล้อมหัตถ์จรรยา ดำเนินโดยการ เปิดวงล้อในเว็บไซต์ ซึ่งจะมีกำหนด ตัวอักษร ก - ฮ และ A - Z เพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรม ซึ่งจะมีการสุ่มตัวอักษรจากการหมุนวงล้อที่ได้เตรียมไว้ แล้วให้ผู้เข้าร่วมตอบมาทางแชทหรือเปิดไมค์ตอบ โดยจะมีหมวดหมู่ เช่น ชื่อดาราร ชื่อนักร้อง ชื่อ ผลไม้ และชื่อละครหรือหนัง เป็นต้น จากการสังเกตในการจัดกิจกรรมดังกล่าว ผู้เข้าร่วมมีการตอบโต้ ที่ดี ซึ่งทำให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมนั้น สนุกกับการกิจกรรมที่ชื่อว่า วงล้อมหัตถ์จรรยา ตามที่ตั้งไว้ กิจกรรมที่ 3 ในรอบที่ 2 คือกิจกรรม Kahoot ดำเนินการโดย เปิดเว็บไซต์ Kahoot เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทำการสแกน คิวอาร์โค้ด เข้าร่วมเล่นเกม Kahoot ซึ่งเนื้อหาใน Kahoot นั้น ประกอบไปด้วยเนื้อที่เกี่ยวกับ ความเครียดหรือการจัดการความเครียดและเนื้อที่จะเป็นแนวคำถามที่ทำให้คลายเครียดได้ จากการ สังเกตในการเล่นกิจกรรมดังกล่าว ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่นักเล่นเกม เนื่องด้วย เป็นเกมที่รู้จักกันดีอยู่ แล้ว และส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมได้ทำคำตอบเกี่ยวกับความเครียดหรือการจัดการความเครียดได้ถูกต้อง (แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจเกี่ยวเนื้อหาที่วิทยากรได้บรรยายเบื้องต้น) จากการสะท้อนผล การปฏิบัติการดำเนินการในการเล่นกิจกรรม ทั้ง 3 กิจกรรมดังกล่าว ทำให้ผู้เข้าร่วมมีการผ่อนคลาย ความเครียดได้พอสมควร ซึ่งสังเกตจากพฤติกรรมต่าง ๆ และการสะท้อนคิดที่ได้สร้างไว้ อีกทั้งยังทำ ให้สามารถรับรู้ถึงปัญหาต่างๆที่ผู้เข้าร่วมกำลังประสบพบเจอ เพื่อที่จะสามารถชี้แนะแนวทางในการ แก้ไขที่ถูกต้องให้กับผู้เข้าร่วมได้ และยังสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมนั้น มีความรู้ความเข้าใจต่อ ความเครียดหรือแนวทางการจัดการความเครียดจากการที่ได้ฟังวิทยากรบรรยาย ประกอบกับการ ตอบคำถาม จากการเล่นเกมที่ 3 ที่ชื่อว่า เกม Kahoot นั้นเอง

การดำเนินการวงจรที่ 3 การวางแผนในรอบที่ 3 มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ทบทวนถึงภาพรวมของกิจกรรมที่ผ่านมา ๆ มา เพื่อให้ทราบว่าการทำกิจกรรมครั้งที่ 1 - 2 มันส่งผล อย่างไรบ้าง ผู้เข้าร่วมสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจมากขึ้นแค่ไหน หลังจากที่ได้จัดกิจกรรมที่ ผ่านมา โดยมีการบรรยายจากวิทยากรที่ให้ความรู้ในเรื่องของการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ทั้งนี้

ผู้วิจัยได้มีการจัดกิจกรรมที่มีชื่อว่า กราฟชีวิต ทำให้ได้เห็นเรื่องราวชีวิตของตัวเองที่ประสบกับปัญหาต่างๆที่ผ่าน ทั้งนี้ กิจกรรมมีจุดประสงค์อีกอย่างคือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทราบถึงปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจของตัวเอง โดยผ่านเรื่องราวจากกราฟที่ผู้เข้าร่วมได้วาดไว้ ซึ่งการที่ผู้เข้าร่วมได้ทราบถึงปัญหาเหล่านั้นนั้น จะทำให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นได้ โดยนำแนวทางในการแก้ปัญหาจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและได้ฟังวิทยากรบรรยายนี้สามารถนำไปใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมได้ ซึ่งการดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรม เนื่องด้วยว่า กิจกรรมที่คิดในตอนแรกไม่สามารถที่จะดำเนินการได้ เพราะมีปัญหาทางด้านประสานกับวิทยากร วิทยากรเริ่มบรรยายล่าช้า เนื่องด้วยมีข้อผิดพลาดในการเข้าห้องประชุม จึงไม่อาจที่จะดำเนินการกิจกรรมที่ได้กำหนดก่อนหน้านี้ได้ เพราะเวลาไม่พอ ดังนั้น จึงคิดกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมวาดรูปภาพ 2 รูป โดยรูปที่ 1 ให้วาดรูปที่สื่อให้เห็นว่าเป็นตัวเอง และรูปที่ 2 ให้วาดรูปที่สื่อให้เห็นว่า ตัวเองกำลังประสบปัญหาอะไร ซึ่งจะให้ผู้เข้าร่วมส่งมาทางไลน์ จากการสังเกต ในการทำกิจกรรมดังกล่าว ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่จะมีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนออนไลน์และปัญหาทางบ้าน เป็นต้น ส่วนที่ทำแบบประเมินสุขภาพจิตหลังจากที่เข้าร่วมอบรมทั้ง 3 ครั้ง โดยมีนักศึกษาทำแบบประเมินสุขภาพจิต จำนวน 60 คน ตามกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากทำแบบประเมินนั้น สามารถนำมาวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาที่อยู่ในระดับต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาให้กับนักศึกษาแต่ละคนได้ตรงจุด และเพื่อสังเกตปัญหาความเครียดของผู้เข้าร่วมระหว่างก่อนเข้าร่วมกับหลังอบรม

ผลการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

ผลของการดำเนินกิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ที่เกิดจากกิจกรรมที่พัฒนาแล้ว ได้ทำให้ผู้เข้าร่วมมีปัญหาการนอน มีสมาธิ และมีอารมณ์และความรู้สึกด้านลบ ลดลง โดยจากอัตราการเกิดขึ้น ในช่วงระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา อยู่ที่ร้อยละ 55.93 ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 47.40 และอัตราการเกิดขึ้น ในช่วงระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา อยู่ที่ 56.82 ลดลงเหลือเพียง 53.05 ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว ทำให้รู้ได้ว่ากิจกรรมที่ใช้ในการเล่นมีประสิทธิภาพมากเท่าใด ได้รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยกับนักศึกษาและภาคีเครือข่าย ที่มีกิจกรรมความร่วมมือเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในนักศึกษา เป็นการแสดงถึงความร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาระดับปี 1 จากทุกคณะ และบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม แบ่งปันแนวทางในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยมีการจัดกิจกรรมแบบการมีส่วนร่วมระหว่างนักวิจัยกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ตามวงรอบวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะเป็นข้อผูกมัดให้กลุ่มนักศึกษาและผู้วิจัยดำรงอยู่ได้จนกว่ากิจกรรมจะบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนด อีกทั้งรูปแบบการใช้กิจกรรมเป็นฐานในการพัฒนาการเกี่ยวกับการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตนี้ เป็นการพัฒนาการทางด้านกิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจะมีขั้นตอนดังนี้ การวางแผน การปฏิบัติและสังเกต การสะท้อนผลการปฏิบัติ โดยตามรูปแบบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายได้ร่วมมือกัน ในการดำเนินกิจกรรมในลักษณะการอบรม ซึ่งจัดขึ้นในรูปแบบออนไลน์ ที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน จนเกิดความรู้ความเข้าใจ และนำไปสู่เปลี่ยนแปลงต่อรูปแบบกิจกรรมในทางที่ดีขึ้น ทั้งในกลุ่มผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องวิธีการจัดการ

ความเครียด ซึ่งสามารถนำความความรู้ไปปรับใช้ในการจัดการความเครียดของตนเอง อีกทั้งยังสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ให้กับคนรอบข้างเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดได้อีกด้วย ดังนั้น รูปแบบดังกล่าวจึงถือว่าเป็นพัฒนาการทางด้านรูปแบบกิจกรรมจากการวิจัยที่ใช้กลุ่มเป้าหมายเป็นฐานในการพัฒนา โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วม ที่มีการระดมความคิดของผู้เข้าร่วมทุกคน เพื่อให้กิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มเป้าหมายได้ส่งผลดีมากยิ่งขึ้น ซึ่งรูปแบบดังกล่าว มีรายละเอียดเพิ่มเติมที่แสดงถึงกลุ่มเป้าหมายในแต่ละระดับ วิธีการพัฒนาผลที่เกิดขึ้น เงื่อนไขของความสำเร็จ รวมทั้งข้อพึงระวังต่าง ๆ

อภิปรายผล

ผลการศึกษการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อภิปรายผลการวิจัยตามผลของการวิจัย เพื่ออธิบายเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ประจำปีการศึกษา 2564 ได้ดังนี้

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

จากการพูดคุยระหว่างการทำกิจกรรม พบว่า ความเครียดเกิดจากปัญหาสะสมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปัญหาการเรียนออนไลน์ ที่นักศึกษาไม่สะดวกในการเรียน ปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ที่นักศึกษามีการใช้สายตาในการจับจ้องหน้าจอบคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนล้าและอาจทำให้เกิดปัญหาทางสายตาของนักศึกษาตามมา ปัญหาการคบเพื่อน ที่มีการชักชวนของเพื่อนภายในกลุ่มไปในทิศทางที่ไม่ดี ปัญหาการถูกบีบบังคับจากครอบครัว ที่พ่อแม่บังคับหรือกำหนดเส้นทางของลูก โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของลูกที่แท้จริง ปัญหาทางการเงิน ปัจจุบันที่วิกฤติของเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ทำให้ครอบครัวขาดรายได้ รายได้ไม่เพียงพอในการใช้จ่ายในครอบครัว ปัญหาสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 เป็นการปรับตัวในรูปแบบ New normal เป็นการใช้ชีวิตที่ต้องมีการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ที่จะเปลี่ยนแปลงได้ทันท่วงที ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ หงส์ศิริ ภิโยติลภชัย และ คณะ (2558) ที่กล่าวว่า ความเครียด เป็นสภาวะความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มา กระทบ ทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานจนเกินไปคำว่า ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” หรือ “Struts” หรือ “Strict” แปลว่าแรงกดดันที่มีต่อร่างกาย และมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย

ความเครียดส่งผลต่อชีวิต แบ่งได้ 2 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่งผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหารท้องผูกท้องเสียบ่อย ๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ ส่วนที่สองผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัว อย่างไม่ได้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง นอกจากนี้ ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมลง จิตใจย่อมได้รับผลถึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง” และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณี มิ่งประเสริฐ (2557)

ที่ได้กล่าวว่า “ความเครียดทั้งด้านร่างกาย และจิตใจว่า ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกาย และจิตใจที่เกิดการตื่นตัว ตริยสัมพันธ์กับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมตามไปด้วย แต่หากมีความเครียดในระดับพอดีก็จะช่วยกระตุ้นให้เรามีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น”

วิธีการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

จากกิจกรรมที่ใช้ในการอบรม ได้แก่ 1. การฟังบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ “มารู้จักความเครียดกันเถอะ” โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินสุขภาพจิต และให้นักศึกษาได้ร่วมออกแบบกิจกรรมในฝัน 2. การฟังบรรยายโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากกรมสุขภาพจิต จังหวัดปัตตานี ในหัวข้อ “เครียดได้ คลายเป็น” 3. กิจกรรมระบายความเครียด 4. กิจกรรมวงล้อมหัตถ์จรรย์ 5. กิจกรรม Kahoot ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว ทำให้ผู้เข้าร่วมนั้น รู้จักสิ่งที่เรียกว่าความเครียดมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้ถึงแนวทางในการจัดการความเครียดมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ หงส์ศิริ ภิโยดิภักชัย และคณะ (2548X) ที่กล่าวว่า แนวทางในการจัดการความเครียด ดังนี้ 1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้ 2. เมื่อรู้ว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ไขปัญหานั้นให้โดยเร็ว 3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก 4. แลกเปลี่ยนความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย และ 5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์ (2554) ได้กล่าวว่า “การผ่อนคลายทางร่างกาย เช่น การหายใจลึกๆ การออกกำลังกาย การนวด การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การอาบน้ำอุ่น การลดความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น การสร้างอารมณ์ขัน การคิดในทางบวก การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง การหัวเราะ การหายใจลึก ๆ การทำสมาธิ การใช้เทคนิคความเงียบ เพื่อหยุดความคิดของตัวเอง ในเรื่องที่ทำให้เครียด สำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการเครียดในระดับน้อย ๆ ควรฝึกบ่อย ๆ วันละ 2-3 ครั้ง และ ควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อ รู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอน หลับสบายขึ้น”

ผลการพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

จากผลของการดำเนินกิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต พบว่า ที่เกิดจากกิจกรรมที่พัฒนาแล้ว ได้ทำให้ผู้เข้าร่วมมีปัญหาคาใจ นอน มีสมาธิ และมีอารมณ์และความรู้สึกด้านลบ ลดลง โดยจากอัตราการเกิดขึ้น ในช่วงระยะเวลา 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา อยู่ที่ร้อยละ 55.93 ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 47.40 และอัตราการเกิดขึ้น ในช่วงระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา อยู่ที่ 56.82 ลดลงเหลือเพียง 53.05 ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว ทำให้รู้ได้ว่ากิจกรรมที่ใช้ในการเล่นมีประสิทธิภาพมากเท่าใด โดยมีกิจกรรมความร่วมมือเพื่อป้องกันปัญหาความเครียดในนักศึกษา เป็นการแสดงถึงความร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากทุกคณะ และบุคลากรในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม แบ่งปันแนวทางในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งจะมีขั้นตอนดังนี้ การวางแผน การปฏิบัติและสังเกต การสะท้อนผลการปฏิบัติ โดยตามรูปแบบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายได้ร่วมมือกัน ในการดำเนินกิจกรรมในลักษณะการอบรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kemmis & McTaggart (1988) และ Johnson (2008) ได้กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นรูปแบบหนึ่งของการวิจัยที่ไม่ได้แตกต่างไป

จากการวิจัยอื่น ๆ ซึ่งวิธีการของการเชิงปฏิบัติการ คือ การทำงานที่เป็นการสะท้อนผลการปฏิบัติงานของตนเองที่เป็นวงจรแบบขดลวด (Spiral of Self-reflecting) ซึ่งเริ่มต้นที่ขั้นตอนการวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Action) การสังเกต (Observing) และการสะท้อนกลับ (Reflecting) เป็นการวิจัยที่จำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของคนในกระบวนการสะท้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น ซึ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยระหว่างการทำงานเพื่อแก้ปัญหาที่ผู้ปฏิบัติงานกำลังเผชิญอยู่ โดยเป็นกระบวนการศึกษาสภาพหรือสถานการณ์ที่เป็นจริงของสถานศึกษาเพื่อทำความเข้าใจและพัฒนา ปรับปรุงคุณภาพของการปฏิบัติงาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรวงุฒิ เรื่องวาทศิลป์ (2550); สัญญา เคนาภูมิ (2551) และเมตต์ เมตต์การุณจิต (2553) ได้กล่าวว่า การเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีบทบาทร่วมในกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็ทางตรงหรือทางอ้อมทุกประการทั้งกำลังและความสามารถของสมาชิกในการร่วมตัดสินใจ ร่วมคิด ร่วมกันวางแผน ร่วมกันปฏิบัติตามโครงการ และร่วมกันติดตามประเมินผล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พึงประสงค์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ผู้วิจัยควรจะต้องรู้ว่าผู้เข้าร่วมมีปัญหาในเรื่องใดบ้าง และมีความเครียดหรือไม่ โดยการที่ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมินความเครียดก่อนเริ่มกิจกรรม แล้วนำมาประเมินผลว่า ผู้เข้าร่วมมีภาวะความเครียดในระดับใดบ้าง เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์ได้ว่าต้องจัดกิจกรรมในรูปแบบไหนเพื่อพัฒนากิจกรรมที่เป็นเรื่องที่ทำให้ผู้เข้าร่วมนั้นมีภาวะเครียด หากผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจสภาพดังกล่าวจะสามารถจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมทุกขั้นตอนได้อย่างเหมาะสม

2. ทีมผู้วิจัยควรศึกษาและหาความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตให้ละเอียดรอบคอบก่อนจัดกิจกรรม

3. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น มุ่งเน้นให้ผู้จัดโครงการเขียนแผนหรือวางแผนกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมกับผู้เข้าร่วมก่อนลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งจำเป็นต้องศึกษารูปแบบให้ละเอียด ดังนั้นในการนำกิจกรรมไปใช้ในการจัดกิจกรรมนั้น จึงต้องมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าถึงกิจกรรมได้ แต่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลและช่วยเหลือของวิทยากร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาด้านการต่อยอดกิจกรรมในการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนากิจกรรมสู่การรับมือกับปัญหาทางด้านสุขภาพจิตในระดับขั้นที่สูงขึ้น

2. การศึกษาด้านการสร้างเสริมกิจกรรมแบบบูรณาการหลากหลายศาสตร์เข้าด้วยกัน สู่การรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

3. การบูรณาการภาคีเครือข่ายในรูปแบบการจัดกิจกรรมและพัฒนากิจกรรมเพื่อการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยทั่วภาคใต้

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *สุขภาพจิตวัยรุ่น เรื่องใหญ่กว่าที่คิด*. มพท.: มปป.
- เกสร สายธนูและคณะ. (2557). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช), คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- โกวิท พวงงาม. (2545). *การปกครองท้องถิ่นไทยหลักการและมติใหม่ในอนาคต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิญญูชน.
- ณัฐดนัย เอี่ยมวัฒน์เสวี. (2556). *สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต), คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- ณัฐรุจ แก้วสุทธาณรงค์ศักดิ์และคณะ. (2557). *ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่สัมพันธ์ในนิสิตทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. *วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)*, 6(11), หน้า 19-20.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นิรันดร์ ลงวุฒิวาศย์. (2527). *การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรี บุญคำ. (2560). *เด็กได้เสียงป่วย“จิตเวช”สูง*. สืบค้นเมื่อ 8 มกราคม 2565. สืบค้นจาก : <https://www.thaihealth.or.th/Content/38865-เด็กได้เสียงป่วย“จิตเวช”สูง>.
- พงษ์ศักดิ์ บัวหู่. (2555). *การพัฒนาบทเรียนออนไลน์เรื่องการสร้างเว็บเพจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพรตพิทยพยัต*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พีระกัญญา สุขโพธารมณ และปรีศนีย์ เกศะบุตร. (2554). *การปรับตัวโดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง*. *วารสารนักรบริหาร*, 30(4), หน้า 119-125.
- ไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม และพรรณทิพย์ เพชรมาก. (2551). *การบริหารสังคมศาสตร์แห่งศตวรรษเพื่อสังคมไทยและสังคมโลก*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน.
- มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2562). *“สุขภาพจิตดี” เริ่มต้นจากการดูแลตนเอง นักจิตวิทยา แนะนำไม่ต้องรอจนป่วย ก็ปรึกษาได้*. สืบค้นเมื่อ 8 มกราคม 2565. สืบค้นจาก : <https://tu.ac.th/thammasat-mental-health-situation-2019>
- เมตต์ เมตต์การุณจิต. (2553) *การบริหารจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม: ประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและราชการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชาญวิทย์เซ็นเตอร์.
- ยงยุทธ แสนประสิทธิ์ และคณะ. (2554). *รูปแบบการป้องกันปัญหาความรุนแรงในครอบครัว โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน : กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์ (สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)*, 17(2), หน้า 22-24.

- วาริรัตน์ ถาน้อยและคณะ. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารสภากาการพยาบาล, 27*(ฉบับพิเศษ ตุลาคม-ธันวาคม), หน้า 61.
- วีระยุทธ์ ชาตะกาญจน์. (2553). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการ. วิชา, 29* (1). สืบค้นเมื่อ 18 มกราคม 2565. สืบค้นจาก <https://litci-thaijo.org/index.php/wichcha/article/view/101776/78814>
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2557). บทความความเครียดและวิธีแก้ความเครียด : ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศุภชัย ตู่กลาง. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57*(3), หน้า 283-294.
- หงษ์ศิริ ภิโยธิตลภชัย และคณะ. (2558). *ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชชมงคลรัตนโกสินทร์.*
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- อรุณี มิ่งประเสริฐ. (2557). การศึกษาสุขภาพจิตและความเครียดของนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 40*(2), หน้า 214-216.
- Kemmis, S. & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner* (3rd ed.). Victoria: Deakin University.

ภาคผนวก

ภาพผนวก ก.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต
(SPST - 20)

คำชี้แจง : ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด	1	หมายถึง	ไม่รู้สึกเครียด
ระดับความเครียด	2	หมายถึง	รู้สึกเครียดเล็กน้อย
ระดับความเครียด	3	หมายถึง	รู้สึกเครียดปานกลาง
ระดับความเครียด	4	หมายถึง	รู้สึกเครียดมาก
ระดับความเครียด	5	หมายถึง	รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กลัมน้ำดื่มหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					

18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					
คะแนนรวม						

ระดับของความเครียด

ระดับคะแนน 0 – 23 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24 – 41 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี คือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือรั้งมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๔

แบบประเมินความเครียด (ST- ๕)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐- ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
 คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง
 คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
 คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์	คะแนน			
		๐	๑	๒	๓
๑	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
๒	มีสมาธิน้อยลง				
๓	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
๔	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
๕	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

การแปลผล

คะแนน ๐ - ๔ เครียดน้อย
 คะแนน ๕ - ๗ เครียดปานกลาง
 คะแนน ๘ - ๙ เครียดมาก
 คะแนน ๑๐ - ๑๕ เครียดมากที่สุด

คำชี้แจง

แบบประเมินชุดนี้ ใช้เพื่อพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต โดยแบบประเมินความพึงพอใจจะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

อีเมล

เพศ ชาย หญิง

อายุ 18 ปี 19 ปี 20 ปี อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ศาสนา อิสลาม พุทธ คริสต์ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

คณะ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ รัฐศาสตร์

พยาบาลศาสตร์ วิทยาการสื่อสาร

วิทยาการอิสลาม ศิลปศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ต่อการเข้าร่วมการอบรม

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ใช้วัดความพึงพอใจในการเข้าร่วมการอบรม โดยเลือกตรงกับท่านมากที่สุด โดยมี 5 ระดับ

ระดับ 5	หมายถึง	มากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	มาก
ระดับ 3	หมายถึง	ปานกลาง
ระดับ 2	หมายถึง	น้อย
ระดับ 1	หมายถึง	น้อยที่สุด

ด้านวิทยาการ	5 มากที่สุด	4 มาก	3 พอใช้	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
1. การเตรียมตัวและความพร้อมของวิทยาการ					
2. การถ่ายทอดของวิทยาการ					
3. สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
4. ใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย					
5. การตอบคำถามของวิทยาการ					

ระยะเวลาในการจัดการอบรม	5 มากที่สุด	4 มาก	3 พอใช้	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
1.ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม ไม่สั้นและไม่ยาวจนเกินไป					
2.ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม มีการแจ้งกำหนดการและวัตถุประสงค์ชัดเจน กิจกรรมเริ่มตรงเวลา					

ความรู้และความเข้าใจ	5 มากที่สุด	4 มาก	3 พอใช้	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
1.ความเข้าใจในเรื่องนี้ก่อนการอบรม					
2.ความเข้าใจในเรื่องนี้หลังการอบรม					
3.สามารถบอกประโยชน์ได้					
4.สามารถจัดระบบความคิด/ประมวลความคิดสู่การ					
5.สามารถจัดระบบความคิด/ประมวลความคิดสู่การ					
6.พัฒนางานอย่างเป็นระบบ					
7.บูรณาการทางความคิดสู่การทำงานเป็นทีม					
8.ปรับตัวของบุคลากร/การปฏิรูประบบการทำงานในการ					

การนำความรู้ไปใช้	5 มากที่สุด	4 มาก	3 พอใช้	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ / ถ่ายทอดแก่ชุมชนได้					
สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนร่วมงานได้					
มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					

ข้อเสนอแนะ

การจัดกิจกรรมโดยรวม ควรปรับปรุงมนเรื่องใด?

เวลา วิทยากร กิจกรรม เนื้อหาสาระ อื่นๆ

ภาพผนวก ข
เอกสารที่เกี่ยวข้อง



ที่ อว ๖๘๒๐๙/๐๙๒

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
๑๘๑ ถนนเจริญประดิษฐ์ ตำบลรุสะมิแล
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ๙๕๐๐๐

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญท่านเป็นวิทยากร

เรียน คุณวราสนา จิ (นักจิตวิทยาปฏิบัติการ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจัดกิจกรรม จำนวน ๓ หน้า

ด้วย นายไยชน คำจ่านงค์ (ประธานโครงการ) และสมาชิกทีมวิจัยและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อธิสา หะสาเมาะ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการการวิจัยเชิงปฏิบัติเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ภายใต้การจัดสรรทุนอุดหนุนการวิจัยของโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาเยาวชนนักวิจัย เพื่อแก้ไขปัญหาผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และดำเนินการวิจัยภายใต้วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต โดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปี ๒๕๖๔

ในการนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการจัดกิจกรรม การจัดกิจกรรมอบรมโครงการการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต โดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปี ๒๕๖๔ คณะผู้วิจัยจึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรใน วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เวลา ๑๕.๑๐ - ๑๖.๐๐ น. หัวข้อ “การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต” วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เวลา ๑๔.๕๐ - ๑๕.๒๐ น. หัวข้อ “แนวทางการแก้ปัญหาความเครียด” และวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๕๐ - ๑๔.๕๐ น. ในกิจกรรมสัมมนาถอดบทเรียน ผ่านโปรแกรม Zoom meeting โดยรายละเอียดกำหนดการเอกสารแนบและสามารถติดต่อคณะผู้วิจัย ผ่านหมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๒๑๙๘๗๑๕๖ (นายไยชน คำจ่านงค์) และ ๐๘๐๘๐๐๔๒๐๒ (นางสาวฟาติละ สะ) หรือผ่านอีเมลnaiyachon๒๑๗๙@gmail.com และ fadeelasa๑@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รอรานิ เจอะอาแซ)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาเขตปัตตานี

นายไยชน คำจ่านงค์ และ นางสาวฟาติละ สะ
โทรศัพท์: ๐๘๒๑๙๘๗๑๕๖ และ ๐๘๐๘๐๐๔๒๐๒
Email: naiyachon๒๑๗๙@gmail.com และ fadeelasa๑@gmail.com



ที่ อว ๖๘๒๐๙/๐๙๑

คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
๑๘๑ ถนนเจริญประดิษฐ์ ตำบลสุระสมิแล
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี ๙๕๐๐๐

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญท่านเป็นวิทยากร

เรียน คุณลลิตภัทร บัวทอง (นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการจัดกิจกรรม จำนวน ๓ หน้า

ด้วย นายโนยชน คำจ่านงค์ (ประธานโครงการ) และสมาชิกทีมวิจัยและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อลิสา หะสาเมาะ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการการวิจัยเชิงปฏิบัติเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ภายใต้การจัดสรรทุนอุดหนุนการวิจัยของโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาเยาวชนนักวิจัย เพื่อแก้ไขปัญหาผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี และดำเนินการวิจัยภายใต้วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต โดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปี ๒๕๖๔

ในการนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการจัดกิจกรรม การจัดกิจกรรมอบรมโครงการการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อพัฒนาแนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต โดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปี ๒๕๖๔ คณะผู้วิจัยจึงขอเชิญท่านเป็นวิทยากรใน วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. หัวข้อ “การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต” วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เวลา ๑๔.๕๐ - ๑๕.๒๐ น. หัวข้อ “แนวทางการแก้ปัญหาความเครียด” และวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๕๐ - ๑๔.๕๐ น. ในกิจกรรมสัมมนาถอดบทเรียน ผ่านโปรแกรม Zoom meeting โดยรายละเอียดกำหนดการเอกสารแนบและสามารถติดต่อคณะผู้วิจัย ผ่านหมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๒๑๔๘๗๑๕๖ (นายโนยชน คำจ่านงค์) และ ๐๘๐๘๐๐๔๒๐๒ (นางสาวฟาดีละ สะ) หรือผ่านอีเมลnaiyachon๒๑๗๙@gmail.com และ fadeelasa๑@gmail.com

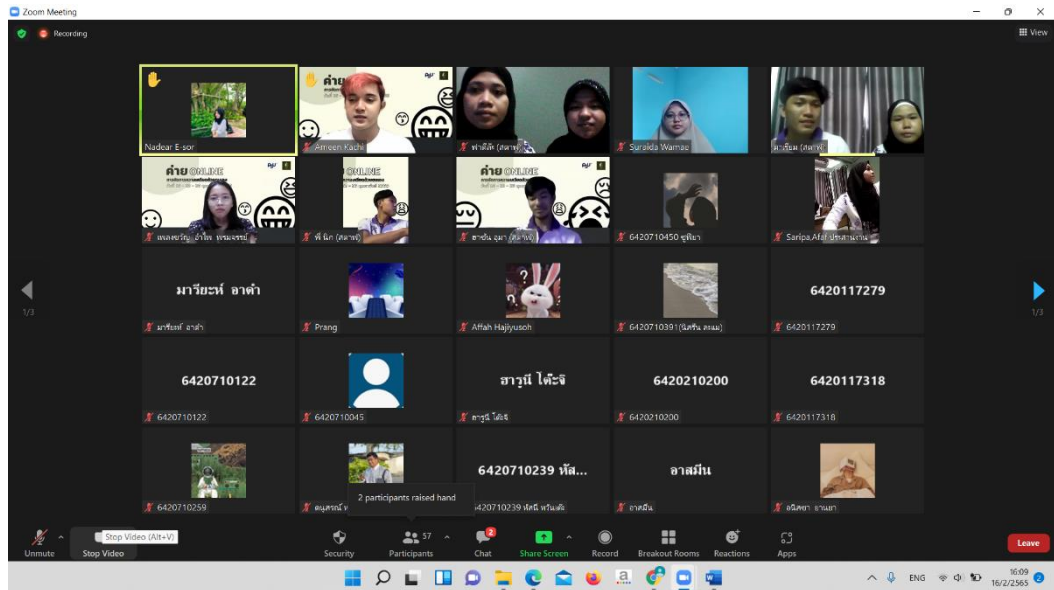
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

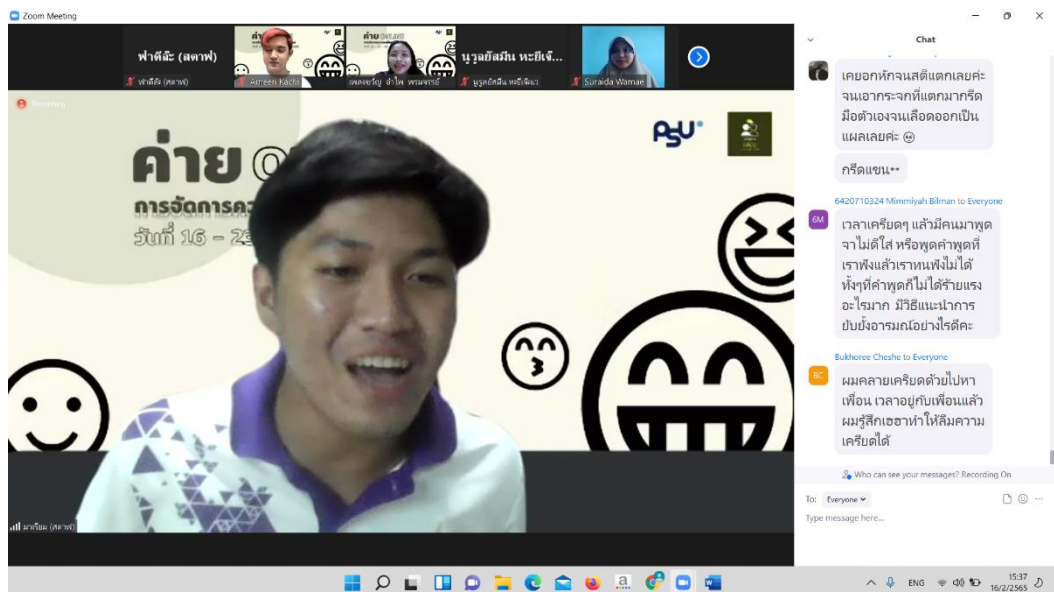
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รอฮานี เจอะอาแซ)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาเขตปัตตานี

นายโนยชน คำจ่านงค์ และ นางสาวฟาดีละ สะ
โทรศัพท์: ๐๘๒๑๔๘๗๑๕๖ และ ๐๘๐๘๐๐๔๒๐๒
Email: naiyachon๒๑๗๙@gmail.com และ fadeelasa๑@gmail.com

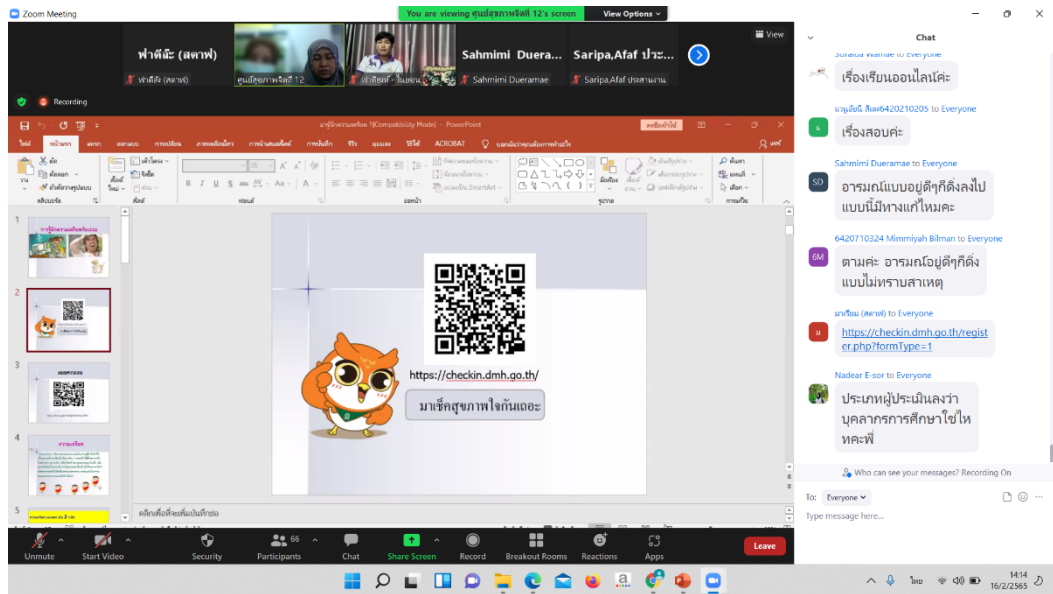
ภาพผนวก ค
รูปภาพกิจกรรม



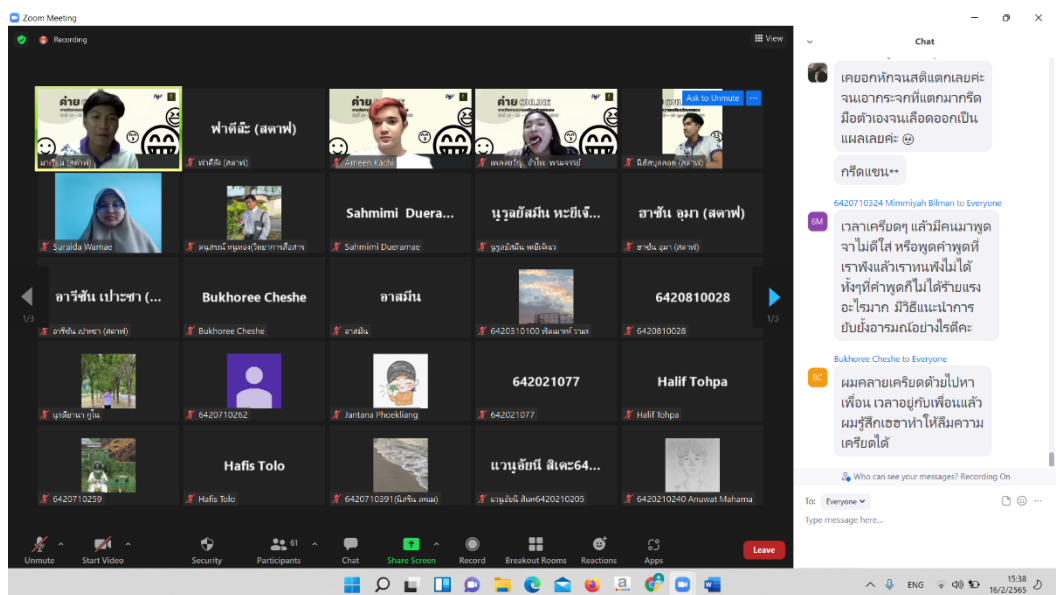
ภาพที่ 5 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตาลี๊ะ สะ, 16 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 6 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตาลี๊ะ สะ, 16 กุมภาพันธ์ 2565)



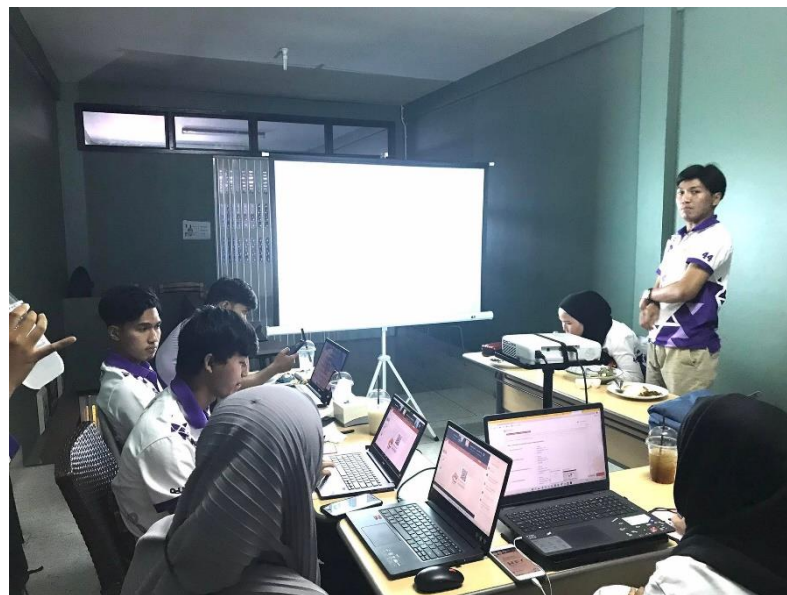
ภาพที่ 7 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาติละ สะ, 16 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 8 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาติละ สะ, 16 กุมภาพันธ์ 2565)



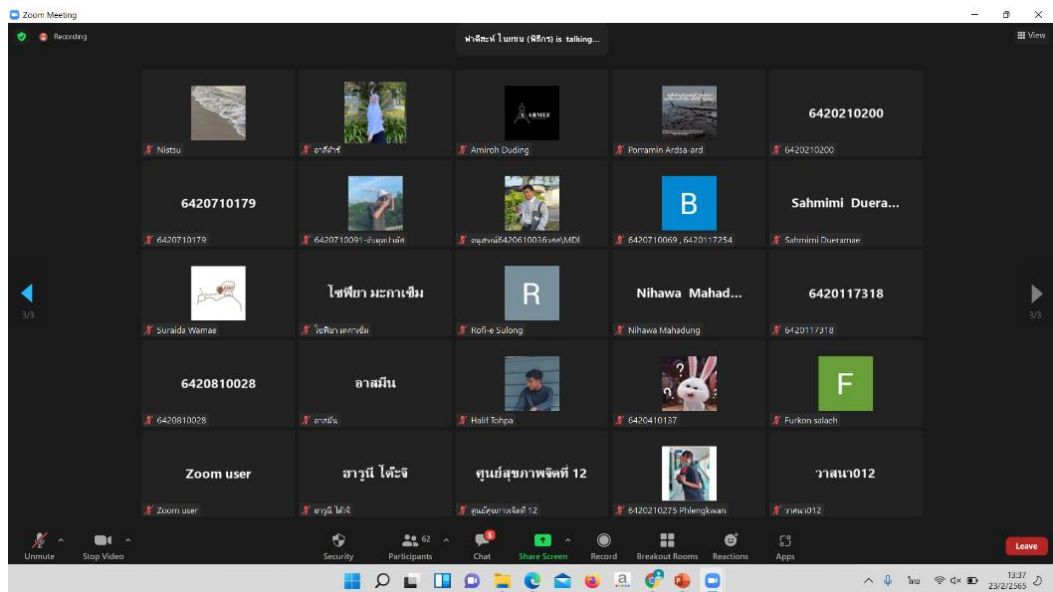
ภาพที่ 9 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1
ถ่ายโดย : (นางสาวอาฟีฟ เปียนใจจิ, 16 กุมภาพันธ์ 2565)



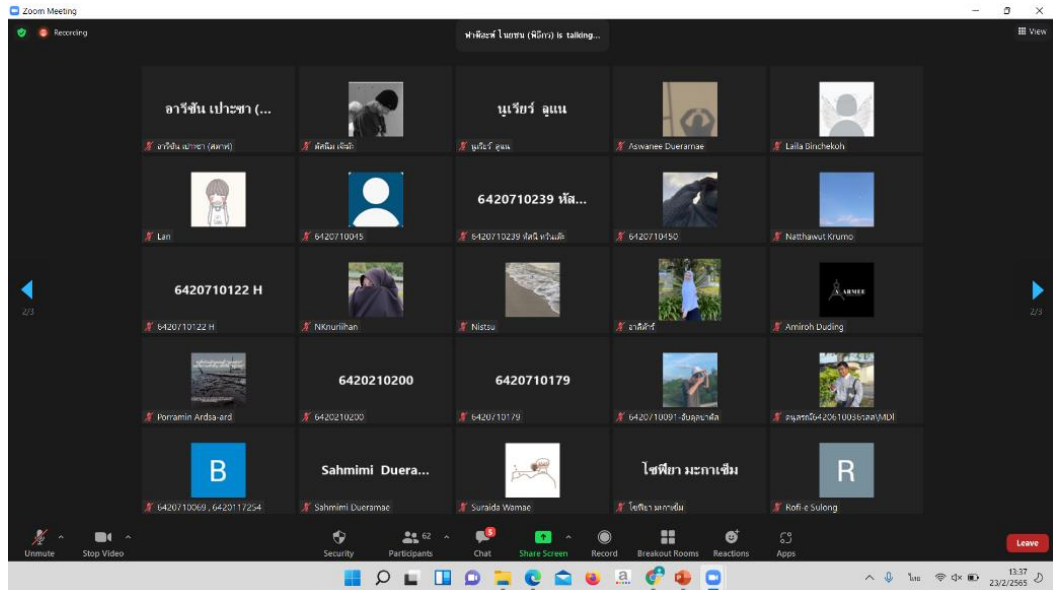
ภาพที่ 10 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 1
ถ่ายโดย : (นางสาวอาฟีฟ เปียนใจจิ, 16 กุมภาพันธ์ 2565)



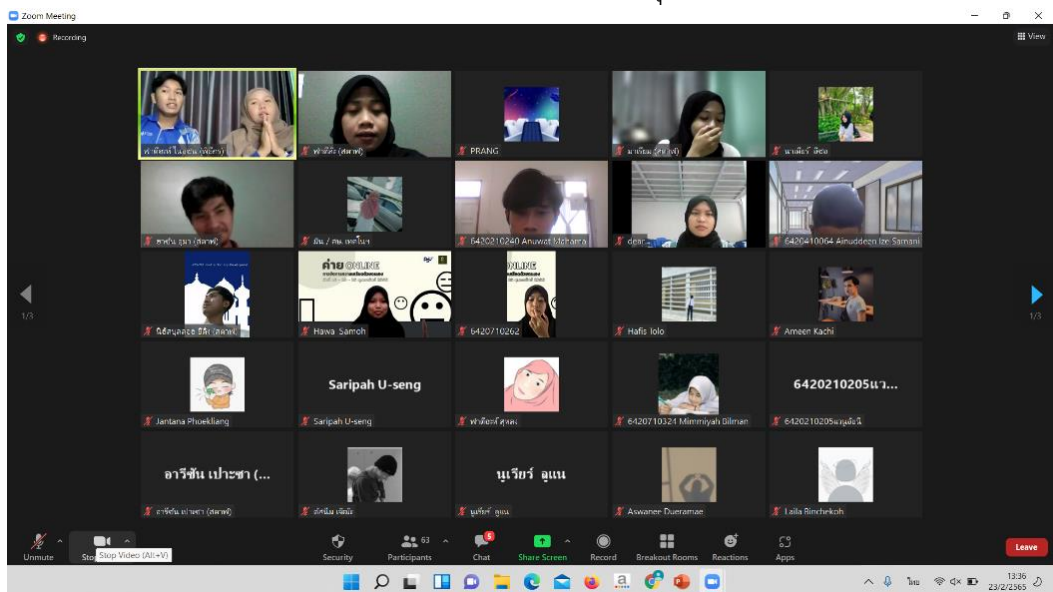
ภาพที่ 11 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2
 ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตีส๊ะ สะ, 23 กุมภาพันธ์ 2565)



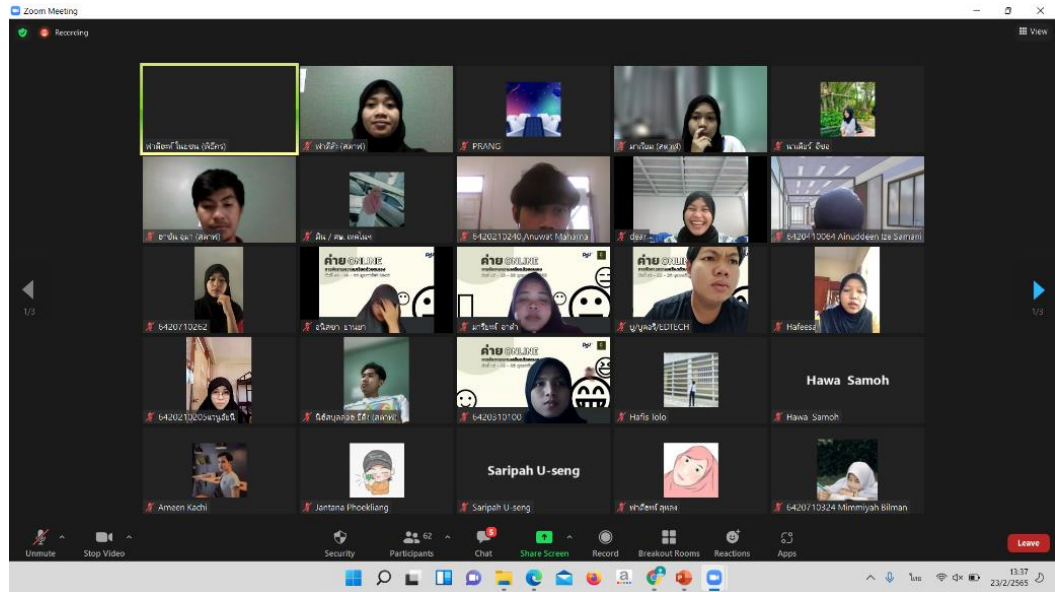
ภาพที่ 12 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2
 ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตีส๊ะ สะ, 23 กุมภาพันธ์ 2565)



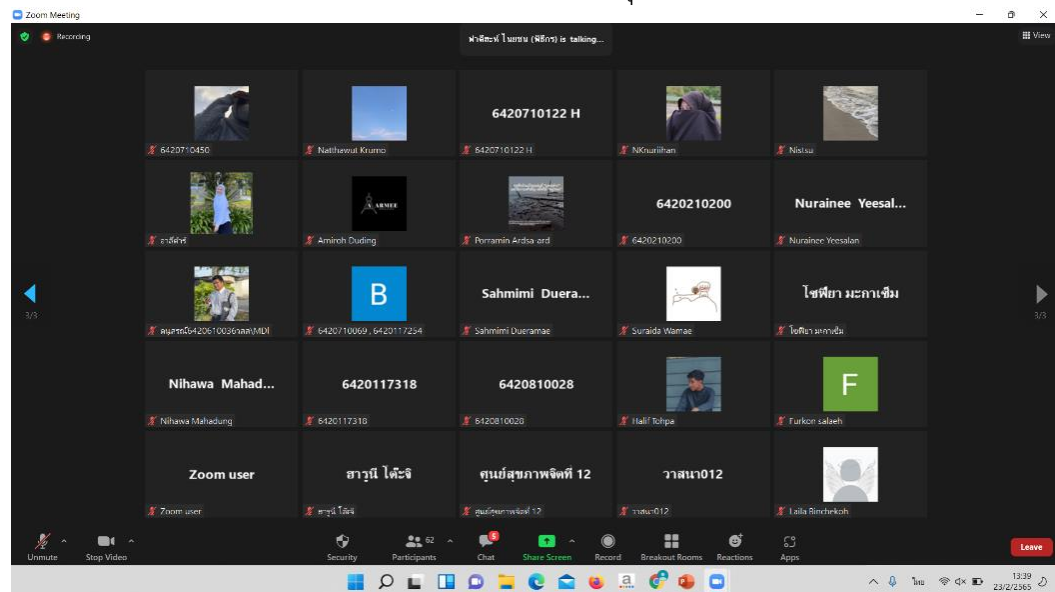
ภาพที่ 13 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2
 ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตัส สะ, 23 กุมภาพันธ์ 2565)



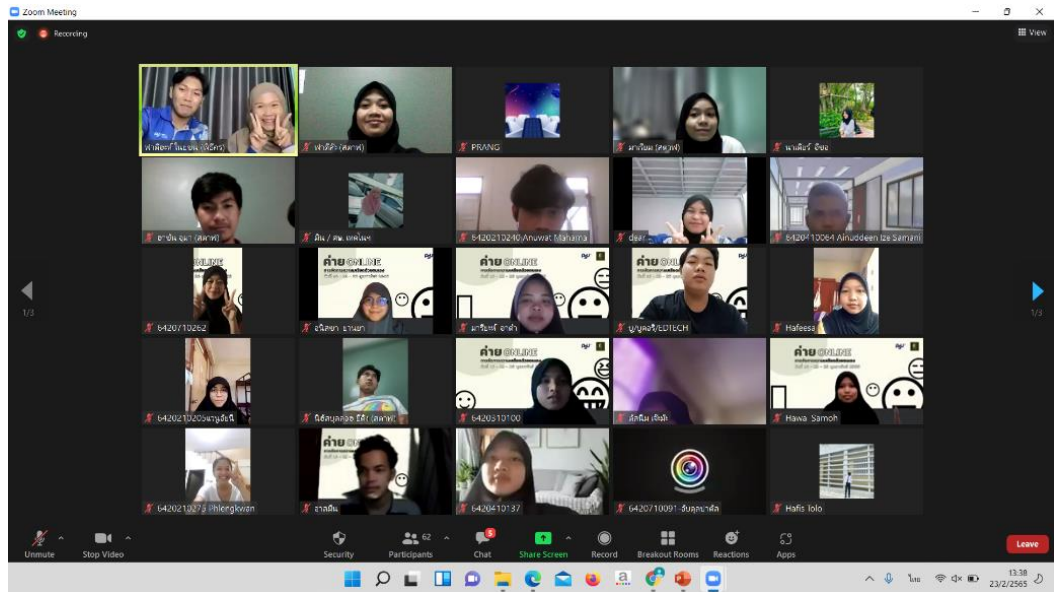
ภาพที่ 14 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2
 ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตัส สะ, 23 กุมภาพันธ์ 2565)



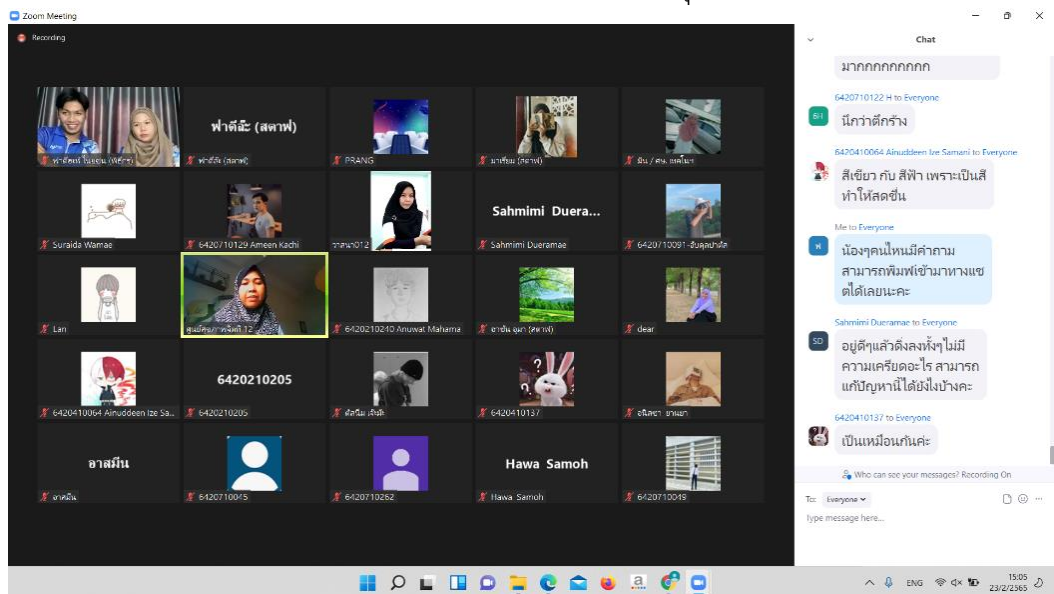
ภาพที่ 15 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2
 ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตีละ สะ, 23 กุมภาพันธ์ 2565)



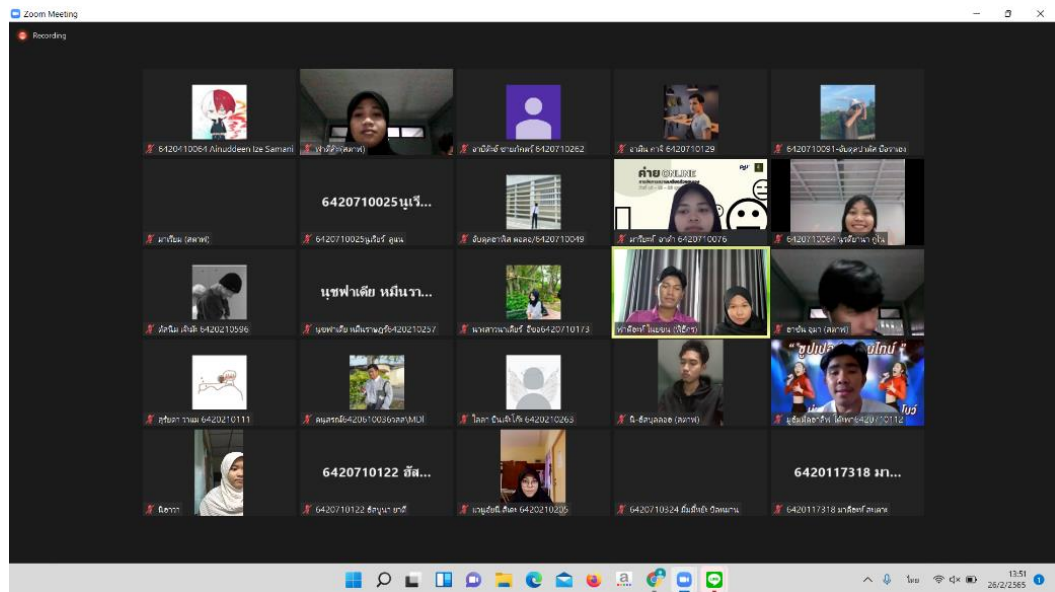
ภาพที่ 16 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2
 ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตีละ สะ, 23 กุมภาพันธ์ 2565)



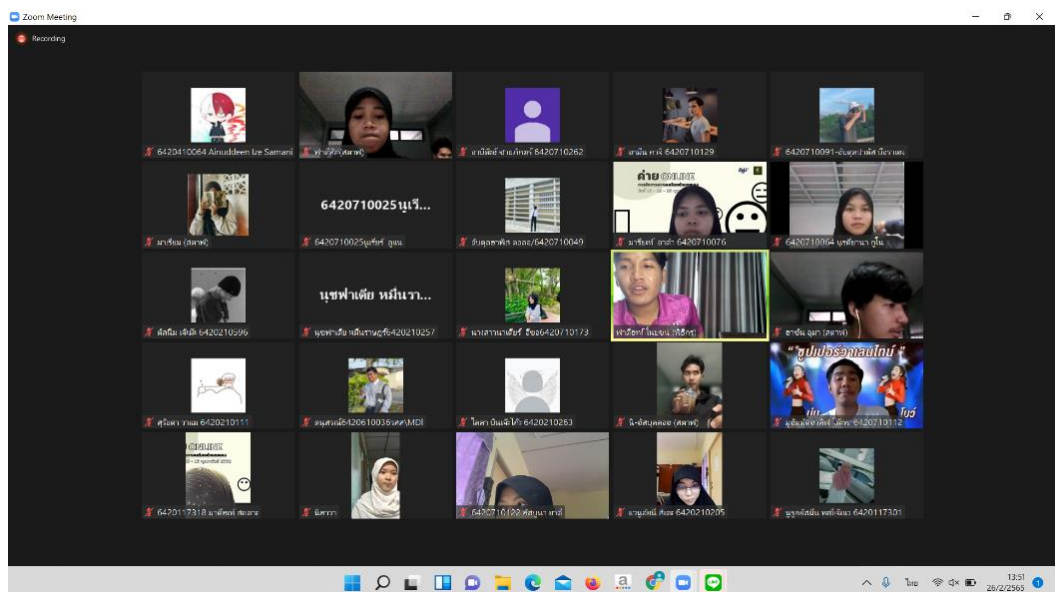
ภาพที่ 17 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตีละ สะ, 23 กุมภาพันธ์ 2565)



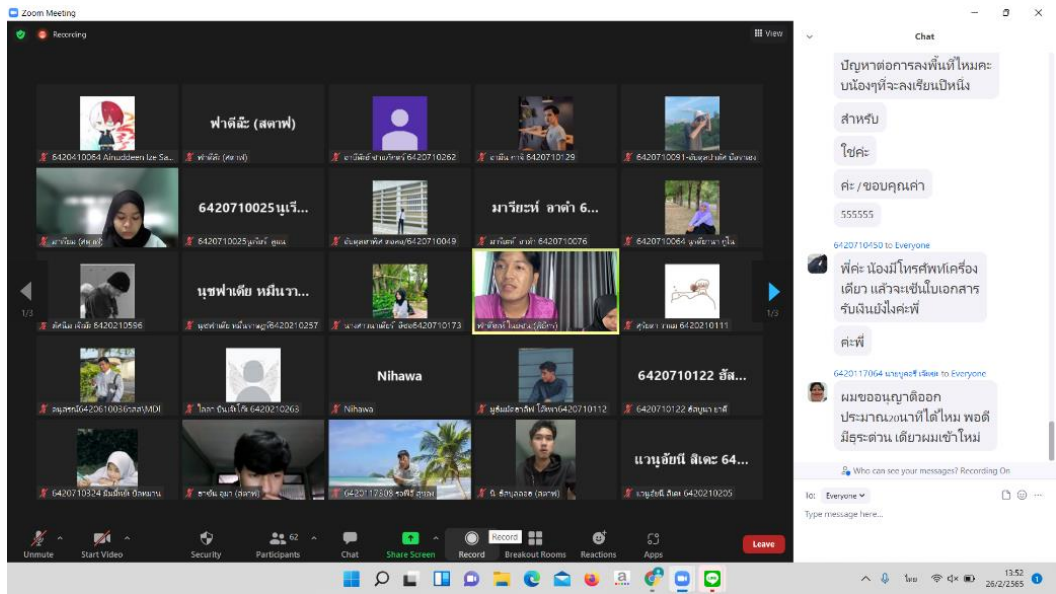
ภาพที่ 18 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 2
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตีละ สะ, 23 กุมภาพันธ์ 2565)



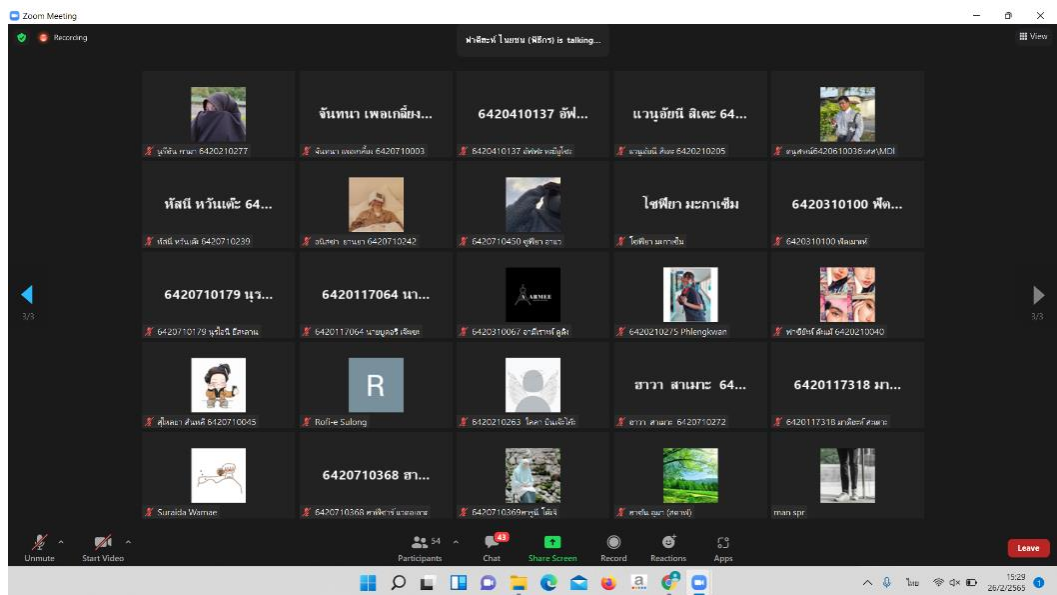
ภาพที่ 19 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตีละ สะ, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 20 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาตีละ สะ, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 21 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาติละ สะ, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 22 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาติละ สะ, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 23 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาติละ สะ, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



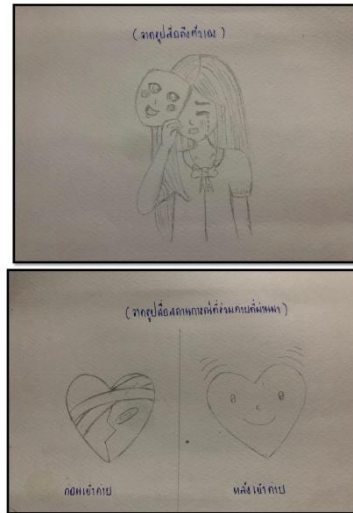
ภาพที่ 24 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาติละ สะ, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 25 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาดีลี๊ะ สะ, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 26 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (นางสาวฟาดีลี๊ะ สะ, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



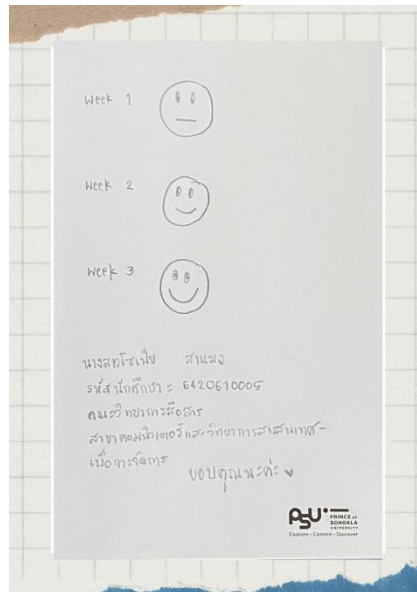
ชื่อ นางสาวณิษย์ ธารณะ รหัสนักเรียน 6420117318 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ภาพที่ 27 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (ผู้เข้าร่วมกิจกรรม, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



นางสาวณิษย์ ธารณะ รหัสนักเรียน 6420710003 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ภาพที่ 28 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (ผู้เข้าร่วมกิจกรรม, 26 กุมภาพันธ์ 2565)

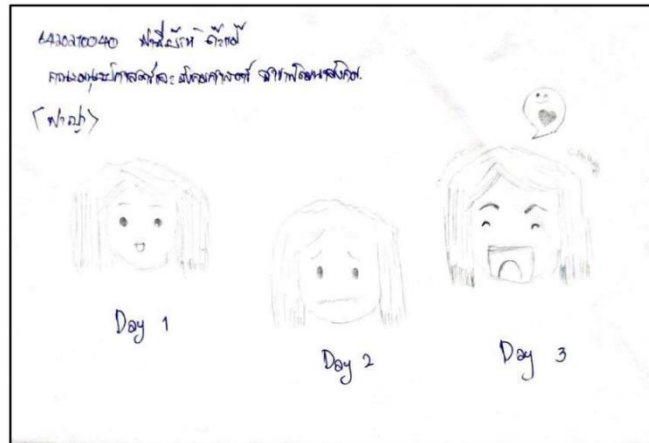


ภาพที่ 29 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (ผู้เข้าร่วมกิจกรรม, 26 กุมภาพันธ์ 2565)

6420210040 นางสาวชัชชิตา ช๊ะเม
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาพัฒนสังคม



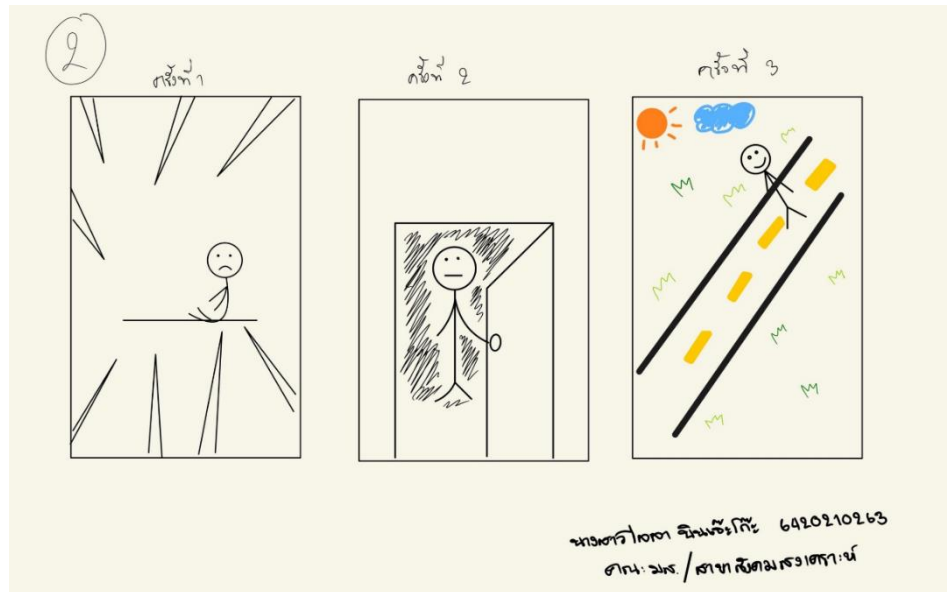
ภาพที่ 30 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
ถ่ายโดย : (ผู้เข้าร่วมกิจกรรม, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



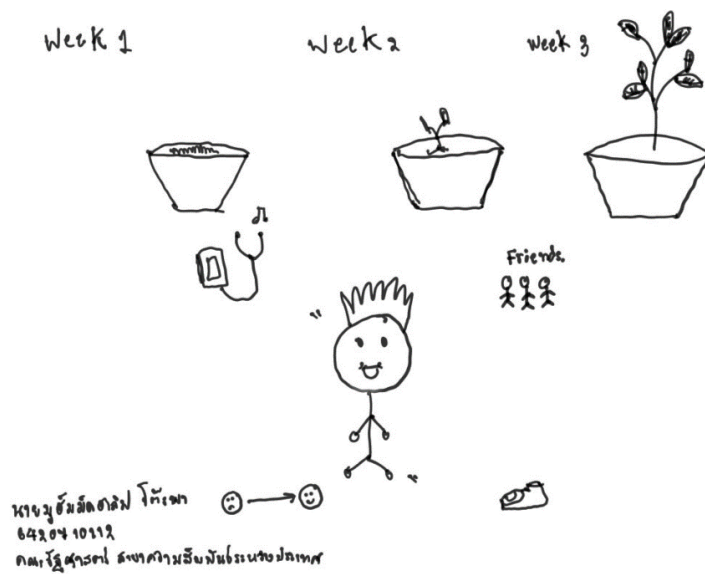
ภาพที่ 31 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
 ถ่ายโดย : (ผู้เข้าร่วมกิจกรรม, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 32 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
 ถ่ายโดย : (ผู้เข้าร่วมกิจกรรม, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 33 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
 ถ่ายโดย : (ผู้เข้าร่วมกิจกรรม, 26 กุมภาพันธ์ 2565)



ภาพที่ 34 กิจกรรมอบรม ครั้งที่ 3
 ถ่ายโดย : (ผู้เข้าร่วมกิจกรรม, 26 กุมภาพันธ์ 2565)

ประวัติ (ผู้วิจัย)

ชื่อ-สกุล	นายนิฮัสบูลลอส ยีดิ้ง
วัน/เดือน/ปีเกิด	5 กันยายน พ.ศ. 2544
สถานที่เกิด	จังหวัดนราธิวาส ประเทศไทย
การศึกษา	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ที่อยู่/โทรศัพท์	160/2 หมู่ 2 ตำบลกาลิซา อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส มือถือ 0994103015
E-mail Address	nihasbullohyeeding@gmail.com
ชื่อ-สกุล	นายไ নয়ชน คำจำนงค์
วัน/เดือน/ปีเกิด	25 ธันวาคม พ.ศ. 2544
สถานที่เกิด	จังหวัดพัทลุง ประเทศไทย
การศึกษา	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ที่อยู่/โทรศัพท์	148 หมู่ 6 ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง มือถือ 0821987156
E-mail Address	Naiyachon217@gmail.com
ชื่อ-สกุล	นางสาวฟาดีละ สะ
วัน/เดือน/ปีเกิด	20 เมษายน พ.ศ. 2544
สถานที่เกิด	จังหวัดสงขลา ประเทศไทย
การศึกษา	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ที่อยู่/โทรศัพท์	15 หมู่ 4 ตำบลจะแหน อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา มือถือ 0808004202
E-mail Address	fadeelasa1@gmail.com
ชื่อ-สกุล	นางสาวฟาดีฮะห์ สุหลง
วัน/เดือน/ปีเกิด	6 กรกฎาคม พ.ศ. 2544
สถานที่เกิด	จังหวัดนราธิวาส ประเทศไทย
การศึกษา	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ที่อยู่/โทรศัพท์	54 หมู่ 2 ตำบลลูโบะปือซา อำเภอยี่งอ จังหวัดนราธิวาส มือถือ 0985626173
E-mail Address	Fatihah5754@gmail.com

ชื่อ-สกุล	นางสาวมารีย์ม เจาะแม
วัน/เดือน/ปีเกิด	1 ตุลาคม พ.ศ. 2542
สถานที่เกิด	จังหวัดปัตตานี ประเทศไทย
การศึกษา	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ที่อยู่/โทรศัพท์	12 หมู่ 5 ตำบลบาราเฮาะ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี มือถือ 0621816845
E-mail Address	mariam.gxxod@gmail.com
ชื่อ-สกุล	นายอารีชัน เปาะซา
วัน/เดือน/ปีเกิด	21 ตุลาคม พ.ศ. 2543
สถานที่เกิด	จังหวัดปัตตานี ประเทศไทย
การศึกษา	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ที่อยู่/โทรศัพท์	300 หมู่ 2 ตำบลปะเสยะวอ อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี มือถือ 0658766205
E-mail Address	ar.psu.2021@gmail.com
ชื่อ-สกุล	นายฮาซัน อูมา
วัน/เดือน/ปีเกิด	6 มีนาคม พ.ศ. 2544
สถานที่เกิด	จังหวัดนราธิวาส ประเทศไทย
การศึกษา	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ที่อยู่/โทรศัพท์	98 หมู่ 1 ตำบลรือเสาะ อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส มือถือ 0650402924
E-mail Address	hasanuma7777@gmail.com