

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ต้องการศึกษากิจกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัวตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึง 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สรุปผลการศึกษา

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

นิสิตระดับชั้นปริคณีก คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544 มีจำนวนทั้งสิ้น 514 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 3 มากที่สุด ส่วนใหญ่จบมาจากโรงเรียนสหศึกษา สำหรับการเข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์นั้น มาจากการสอบผ่านทบวงมากที่สุด ผลการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3.50 – 4.00 ลักษณะสภาพครอบครัว คือบิดาและมารดาอยู่ด้วยกัน บิดาประกอบอาชีพอิสระ ส่วนมารดาเป็นข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ ทั้งบิดาและมารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ภูมิลำเนาเดิมส่วนใหญ่ของนิสิต คือกรุงเทพฯและปริมณฑล ขณะศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยนิสิตพักอาศัยอยู่ในบ้านของตนเอง โดยมีรายได้ต่อเดือนที่เป็นค่าใช้จ่ายของตนอยู่ระหว่าง 3,001 –5,000 บาท

2. ระดับและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้เลือกใช้เครื่องมือแบบวัดพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของจินตนา ยูนิพันธ์⁽⁸⁾ โดยค่าที่วัดออกมาเป็นค่าคะแนนรวมในแต่ละด้าน ซึ่งมีทั้งหมด 7 ด้านคือ การพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา การพัฒนาและดำรงระบบสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการดูแลตนเองโดยทั่วไป ซึ่งผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตด้านการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาน้อยที่สุด

ผลจากการศึกษาระดับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตเมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล จาก univariate analysis พบว่า เพศหญิง การเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น การจบจากโรงเรียนสหศึกษา การเข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์โดยการที่ไม่ได้สอบผ่านทบวง ผลการเรียนดีคือระหว่าง 3.50

- 4.00 บิดาและ/หรือมารดาไม่ได้อยู่ด้วยกัน มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด พักอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย มีบิดาและมารดาประกอบอาชีพรับราชการและรัฐวิสาหกิจ และบิดาที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป มารดาที่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา/อาชีวศึกษา และนิสิตที่มีรายได้ส่วนตัวมากกว่า 5,000 บาท พบว่านิสิตที่มีปัจจัยต่างๆเหล่านี้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยรวมดีกว่าเมื่อเทียบกับนิสิตที่ไม่ได้มีปัจจัยดังกล่าว

3. ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรคัดสรรของพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

ตัวแปร	พฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต							
	รวม	SAD	COM	TMG	COP	SUP	REL	GEN
การจบจากโรงเรียนชาย/หญิงล้วน เมื่อเทียบกับโรงเรียนสหศึกษา	-2	.	-2	-2
ปี 3 เมื่อเทียบกับปี 1 และปี 2	.	-2	2
รายได้ส่วนตัวมากกว่า 5,000 บาท เมื่อเทียบกับ น้อยกว่า 3,000 – 5,000บาท	2	2	.	.
เพศหญิง เมื่อเทียบกับเพศชาย	.	.	.	2	.	.	1	.

- 2 หมายถึง ปัจจัยที่เพิ่มการมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ในด้านนั้นๆมาก
- 2 หมายถึง ปัจจัยที่ลดการมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ในด้านนั้นๆมาก
- 1 หมายถึง ปัจจัยที่เพิ่มการมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ในด้านนั้นๆ
- . หมายถึง ปัจจัยนั้นๆไม่พบว่ามีแตกต่างกับพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยควบคุมอิทธิพลจากปัจจัยอื่นๆด้วย multiple regression analysis พบ 4 ปัจจัยที่สำคัญ คือลักษณะโรงเรียนที่จบจากชั้นมัธยมปลาย ชั้นปี รายได้ส่วนตัวและเพศ ดังนี้

1. ลักษณะโรงเรียนที่จบจากชั้นมัธยมปลาย พบว่า การจบจากโรงเรียนชาย/หญิงล้วนมีผลต่อการลดพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการดูแลตนเองโดยทั่วไป
2. ชั้นปี พบว่า การเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นมีพฤติกรรมดูแลตนเองโดยทั่วไปดีกว่าชั้นปีที่ 1 และ 2 แต่กลับมีการพัฒนาการรู้จัดตนเองที่น้อยกว่า
3. รายได้ส่วนตัวของนิสิต พบว่า นิสิตที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาทมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านการเผชิญปัญหาและการพัฒนาและดำรงระบบสนับสนุนทางสังคม
4. เพศ พบว่า เพศหญิงมีส่วนสำคัญต่อการเพิ่มพฤติกรรมดูแลตนเองด้านการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ และมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาบ้าง

4. ระดับและปัจจัยที่มีผลต่อปัญหาการปรับตัว

ในการศึกษานี้ ได้เลือกใช้เครื่องมือแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว ของณัฐพล แแนวจำปา⁽¹⁰⁾ โดยค่าที่วัดออกมาเป็นค่าคะแนนรวมในแต่ละด้าน ซึ่งมีทั้งหมด 6 ด้านคือ ด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่อยู่อาศัย ซึ่งผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ การปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน การปรับตัวด้านอารมณ์ การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านสุขภาพ และมีคะแนนเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวด้านการเงินและที่อยู่อาศัยน้อยที่สุด

ผลจากการศึกษาระดับปัญหาการปรับตัวเมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลโดย univariate analysis พบว่า เพศหญิง การเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น การจบจากโรงเรียนสหศึกษา การเข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์โดยที่ไม่ได้สอบผ่านทบวง ผลการเรียนดีคือระหว่าง 3.50 – 4.00 บิดาและมารดาอยู่ด้วยกัน มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด พักอาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย มีบิดาประกอบอาชีพรับราชการและรัฐวิสาหกิจ มารดาไม่ได้ทำงาน บิดาและมารดาที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า และนิสิตที่มีรายได้ส่วนตัวมากกว่า 5,000 บาทขึ้นไป พบว่านิสิตที่มีปัจจัยต่างๆเหล่านี้มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมน้อยกว่าเมื่อเทียบกับนิสิตที่ไม่ได้มีปัจจัยดังกล่าว

5. ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรคัดสรรปัญหาการปรับตัว

ตัวแปร	ปัญหาการปรับตัว						
	รวม	ACM	CNT	SOC	EMO	HTH	FNA
ปี 3 เมื่อเทียบกับปี 1 และปี 2	-2	-2	-2	.	-2	.	.
เพศหญิง เมื่อเทียบกับเพศชาย	.	.	-2	-2	.	.	-2
รายได้ส่วนตัวมากกว่า 5,000 บาท เมื่อเทียบกับ น้อยกว่า 3,000 – 5,000 บาท	.	.	.	-2	-2	.	.
การไม่ได้สอบผ่านทบวง เมื่อเทียบกับการสอบผ่านทบวง	-2	.	.
เกรดเฉลี่ย 3.50 – 4.00 เมื่อเทียบกับ 2.00 – 3.49	.	-2

- 2 หมายถึง ปัจจัยที่เพิ่มปัญหาการปรับตัว ในด้านนั้นๆ มาก
-2 หมายถึง ปัจจัยที่ลดปัญหาการปรับตัว ในด้านนั้นๆ มาก
. หมายถึง ปัจจัยนั้นๆ ไม่พบว่ามีความแตกต่างกันกับปัญหาการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อปัญหาการปรับตัวโดยควบคุมอิทธิพลจากปัจจัยอื่นๆ ด้วย multiple regression analysis พบ 6 ปัจจัยที่สำคัญ คือ ชั้นปี เพศ รายได้ส่วนตัว การศึกษาของบิดาลักษณะการเข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

1. ชั้นปี พบว่า การเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น มีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวทั้งโดยรวม การปรับตัวด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน และด้านอารมณ์
2. เพศ พบว่า เพศหญิง มีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม และด้านการเงินและที่อยู่อาศัย
3. รายได้ส่วนตัวของนิสิต พบว่า นิสิตที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท มีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านสังคมและอารมณ์
4. การศึกษาของบิดา พบว่า การศึกษาของบิดาที่สูงกว่าปริญญาตรีมีผลต่อการเพิ่มปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอนและด้านสุขภาพ

5. ลักษณะการเข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์ พบว่า การเข้ามาเรียนโดยไม่ได้สอบผ่านทบทวนมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์

6. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า เกรดเฉลี่ยสูง มีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน

6. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตกับปัญหาการปรับตัว

จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาการปรับตัว ($p < 0.05$)

อภิปรายผล

ในการอภิปรายผลการศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายปัจจัยบางประการที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัว จึงไม่ได้มีการ แปลผลเป็นรายด้าน และการแปลผลของการวิจัยนี้จะใช้เทียบเคียงกับการทบทวนวรรณกรรมที่ เกี่ยวข้อง จึงอาจมีผลการศึกษาบางอันที่ขยายการสรุปผลได้ และบางกรณีก็อาจไม่สามารถ อธิบายได้ในกลุ่มตัวอย่างนี้โดยสมบูรณ์ การอภิปรายผลแยกอภิปรายเป็น 2 ส่วนคือ พฤติ กรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และปัญหาการปรับตัวดังนี้

พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต

นิสิตที่จบจากโรงเรียนเอกเทศมีผลต่อการลดการมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในหลายๆ ด้าน คือด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การดูแลตนเองโดยทั่วไป และการดูแลตนเองโดย รวม การคบเพื่อนและกลุ่มเพื่อนเป็นพัฒนาการทางสังคมที่สำคัญของวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงมัธยม ปลายซึ่งส่วนใหญ่อยู่ระหว่างอายุ 15 – 17 ปี⁽²⁴⁾ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมที่เด่นชัดที่ สุดในวัยนี้ คือการมีสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม⁽²⁵⁾ ดังนั้นการเรียนในโรงเรียนสหศึกษาทำให้ได้มี โอกาสมีเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ เป็นการเปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ อื่น⁽²⁶⁾ และประสบการณ์ต่างๆจากการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มที่มีทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศนั้น ทำ ให้มีความเข้าใจในความแตกต่าง เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิ ภาพ มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ปัญหา ความเหมือนและความแตกต่างทั้งใน แง่ร่างกายและจิตใจ จึงมีความสนใจใส่ใจในการดูแลตนเองโดยทั่วไปด้วย ดังนั้นการเรียนในโรง เรียนเอกเทศ ทำให้เด็กมีโอกาสในการสร้างประสบการณ์กับเพื่อนต่างเพศน้อย ซึ่งวัยนี้เป็นวัยที่ ต้องการการเรียนรู้ที่จะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศโดยเริ่มต้นจากภายในโรงเรียน แต่กลับมี

แต่เพศเดียวกันกับตน⁽²⁷⁾ ทำให้ขาดทักษะในการปรับตัวกับเพศตรงข้าม ส่งผลต่อพัฒนาการทางสังคม ทักษะการสื่อสาร การวางตัวและการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม

การเรียนรู้ในชั้นปีที่สูงขึ้นมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป แต่กลับลดการมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง โดยปกติการเรียนรู้ในชั้นปีที่สูงขึ้นและอายุที่มากขึ้น ย่อมมีความสามารถในการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะนิสิตแพทย์ การเรียนรู้ในชั้นปีที่สูงขึ้นทำให้ได้เรียนรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทางสุขภาพมากขึ้น จึงสามารถพัฒนาทักษะการดูแลตนเองโดยทั่วไปทางกายภาพได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับชั้นปีต้นๆ แต่สาเหตุที่ชั้นปีที่ 3 กลับลดการมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง อาจเป็นเพราะว่าการเรียนรู้ในชั้นปีที่ 3 เป็นปีสุดท้ายของการเรียนชั้นปริคลินิกและกำลังจะขึ้นเรียนในชั้นคลินิก จึงมีปัญหในเรื่องความกังวลในการที่จะเป็นแพทย์ จากการศึกษาของซิลินและแซบป่า⁽²⁸⁾ ศึกษาปัญหาความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 169 คน เปรียบเทียบปัญหาของนิสิตแพทย์ก่อนขึ้นชั้นคลินิก พบว่านิสิตชั้นปีที่ 3 มีความเครียดสูงในเรื่องความต้องการทำดีที่สุด กังวลจะปฏิบัติงานไม่ดี ขาดเวลาสำหรับตนเอง เพื่อน ครอบครัวและการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รวมทั้งการศึกษานาวาร์ตน์ เหลืองรัตนเจริญ⁽²⁹⁾ ที่ศึกษาปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร พบว่าความเครียดมีความผูกพันกับการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน ซึ่งความเครียดและความวิตกกังวลขัดขวางการเกิดการพัฒนาการรู้จักตนเอง เพราะการพัฒนาการรู้จักตนเองต้องเกิดจากการสำนึกในคุณค่าแห่งตน สามารถประเมินตนเองได้ แต่การประเมินตนของวัยรุ่นมักมาจากความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตน⁽²⁴⁾ จึงเป็นไปได้ว่าการที่ชั้นปีที่ 3 กลับเป็นปัจจัยที่ลดการพัฒนาการรู้จักตนเองลงเป็นเพราะส่วนหนึ่งขาดความมั่นใจในความรู้ความสามารถของตน มีความขัดแย้งในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง หรือถูกประเมินผลที่ไม่ดี ทำให้ความคิดเห็นของตนเองเป็นไปในทางลบ⁽³⁰⁾

นิสิตที่มีรายได้ส่วนตัวมาก มีผลต่อการเพิ่มการมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการเผชิญปัญหาและการพัฒนาและดำรงระบบสนับสนุนทางสังคม ไอเรมกล่าวว่าการพิจารณาความสามารถในการดูแลตนเองจะต้องพิจารณาถึงปัจจัยพื้นฐาน หนึ่งในนั้นคือเศรษฐกิจ⁽¹³⁾ อาจจะเป็นไปได้ที่การมีเศรษฐกิจที่ดี จะมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือกิจกรรมนอกหลักสูตรได้มาก จึงมีโอกาสได้รับการสนับสนุนทางสังคมดี นั้นหมายถึงการได้เพิ่มโอกาสการได้รับความใกล้ชิด การได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำ การได้รับข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้การรับรู้ของบุคคลดีขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดแรงจูงใจในการปรับวิธีการแก้ปัญหาให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ฉะนั้นพฤติกรรมดูแลตนเองด้าน

การเผชิญปัญหาทั้งด้านการพัฒนาและดำรงระบบสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันเองด้วยส่วนหนึ่ง ซึ่งตรงกับการศึกษาของนริศว์ ปราบรมภ์⁽³¹⁾ ที่พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะมีลักษณะการเผชิญปัญหาระดับปกติ ส่วนนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย มีลักษณะการเผชิญปัญหาที่มีแนวโน้มจะเป็นปัญหามาก

เพศหญิงมีส่วนสำคัญต่อการเพิ่มพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เนื่องจากเพศหญิงมีพัฒนาการและวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เร็วกว่าเพศชาย ทำให้เป็นผู้ใหญ่ได้เร็วกว่า⁽³²⁾ และมีการศึกษา พบว่าเพศหญิงมีการเตรียมตัวเพื่ออาชีพ การเตรียมตัวเพื่อเป็นพลเมืองดีและมีการตัดสินใจเลือกอุดมการณ์ในชีวิตสูงกว่าชาย⁽³³⁾ ฉะนั้นเพศหญิงมีแนวโน้มในการเตรียมตัว วางแผนและจัดระบบเวลาต่างๆได้ดี เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และจากการศึกษาของวรรณนา ปุณณโชติ⁽³⁴⁾ พบว่านิสิตหญิงมีพฤติกรรมการเรียนดังนี้ คือ ทำรายงานหรือการบ้านทันทีเมื่อถึงเวลาส่ง เมื่อสอบได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อนๆจะมุ่งมั่นจะเรียนให้ดีขึ้น ทำรายงานอ่านหนังสือและทำการบ้านของแต่ละวันเสร็จเสมอ ไม่ยอมขาดเรียน ไม่ใช้เวลากับการศึกษาวิชาใดวิชาหนึ่งมากเกินไปเพราะจะไม่มีเวลาเหลือให้กับวิชาอื่น ทำบ้านที่กี่ย่อกทุกวิชาเพื่อสะดวกในการทบทวน ในการสอบจะแบ่งเวลาตอนท้ายสัก 2 – 3 นาทีเพื่ออ่านและตรวจคำตอบก่อนส่งอาจารย์ ขณะที่นิสิตชายเวลาเรียนจะตั้งใจฟังจนเข้าใจ จดเฉพาะหัวข้อสำคัญส่วนรายละเอียดเพิ่มเติมภายหลัง สำหรับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนานั้น จากการศึกษาของจิตนภา วาณิชโรตม์⁽³³⁾ พบว่าเพศหญิงส่วนใหญ่มีการยึดติดกับการปลูกฝังและอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับค่านิยมที่พึงปฏิบัติในการดำเนินชีวิตสูงกว่า จึงสอดคล้องที่ว่าเพศหญิงเป็นปัจจัยที่ช่วยเพิ่มการมีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามากกว่าเพศชาย

ปัญหาการปรับตัว

การเรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น มีผลต่อการลดการเกิดปัญหาการปรับตัวได้ในหลายด้าน คือลดปัญหาด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านอารมณ์และโดยรวม จากการศึกษาของมิเชล⁽³⁵⁾ พบว่านิสิตแพทย์ชั้นปีแรกๆจะเกิดอารมณ์วิตกกังวลและอารมณ์ซึมเศร้าจากการเรียนที่หนัก และจากการคิดไตร่ตรองว่าตนเองชอบวิชาแพทย์จริงหรือ และสอดคล้องกับการศึกษาของสุภาณี เจียมศักดิ์⁽³⁶⁾ จรวยพร กาญจนโชติ⁽³⁷⁾ สุวรรณนา ศุภรัตน์ภิญโญ⁽³⁸⁾ ที่พบว่าการเรียนในชั้นปีแรกมีปัญหาหนักที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากต้องปรับตัวกับหลายๆปัจจัย เช่นการเปลี่ยนแปลงสภาพการเรียนจากระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา เปลี่ยนเกณฑ์จากวัยรุ่นตอนกลางสู่วัยรุ่นตอนปลาย ความคาดหวังของอาจารย์ที่มีต่อผู้เรียนก็เปลี่ยนไป ความใกล้ชิดระหว่างผู้สอนกับนิสิตน้อยลง เนื้อหาวิชามีความซับซ้อนมากขึ้น นิสิตต้องรับผิดชอบกับการเรียนของตนเองมากขึ้น ต้องเรียนรู้

การแบ่งเวลา ต้องสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน รุ่นพี่ และอาจารย์ใหม่ ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้จึงส่งผลให้นิสิตที่เรียนในชั้นปีแรกมีปัญหาการปรับตัวมากกว่านิสิตที่เรียนในชั้นปีที่สูงกว่าโดยเฉพาะที่ชัดเจนคือด้านวิชาการกับด้านอารมณ์

เพศหญิงมีผลต่อการลดการเกิดปัญหาการปรับตัวการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอนด้านสังคม และด้านการเงินและที่อยู่อาศัย สาเหตุหนึ่งที่เพศชายมีปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอนเนื่องจากเพศชายเป็นเพศที่มีความสนใจต่อการเรียนในระยะสั้น มีความอดทนต่อการเรียนน้อย มีความถนัดในการท่องจำน้อยกว่า ทำให้เพศชายมีปัญหาในวิธีการเรียน เกิดความเครียดระหว่างการศึกษามากกว่าเพศหญิง⁽³⁹⁾ และจากการศึกษาของเพ็ญทิภา นรินทรางกูร ณ อยุธยา⁽³²⁾ พบว่านิสิตชาย มีความคิดว่าตำราเรียนยากเกินไป อาจารย์ผู้สอนเน้นหนักในทฤษฎี และหลักวิชาการมากเกินไป และไม่ค่อยจะเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์สอน ด้วยลักษณะดังกล่าวจึงมีผลทำให้เพศชายมีปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรการสอนมากกว่าเพศหญิง และจากการศึกษาของพะยอม ธีวรุต⁽⁴⁰⁾ ที่ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียน พบว่าเพศหญิงมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าชาย สอดคล้องกับการศึกษาของเวรท⁽⁴¹⁾ ที่พบว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำเป็นนิสิตชายมากกว่านิสิตหญิง ส่วนในด้านสังคม ปกติเพศหญิงมีพัฒนาการทางสังคมสูงกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีวุฒิภาวะเร็วกว่าอีกทั้งวัยรุ่นหญิงชอบเข้าร่วมงานสังคม⁽³³⁾ ดังนั้นเพศหญิงจึงมีการปรับตัวและพัฒนาทางสังคมได้ดีกว่า อีกทั้งการศึกษาของไพฑูรย์ สีนลรัตน์⁽⁴²⁾ ศึกษารูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตหญิงมีคะแนนเฉลี่ยการใช้ชีวิตกลุ่มวิชาการและกลุ่มบำเพ็ญประโยชน์สูงกว่านิสิตชาย ส่วนการปรับตัวด้านการเงินและที่อยู่อาศัย พบว่ามีผลสอดคล้องกับการศึกษาของประภาวดี เหล่าพูลสุข⁽²²⁾ ที่พบว่าเพศชายมีปัญหาการปรับตัวด้านการเงินและที่อยู่อาศัยมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้เนื่องจากเพศชายเป็นเพศที่ปรับตัวต่อสิ่งต่างๆได้ยากกว่า มีการวางแผนการใช้จ่ายน้อยกว่า

นิสิตที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท มีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์และสังคมเมื่อเทียบกับนิสิตที่มีรายได้น้อยกว่า 3,000 – 5,000 บาท โดยปกติเงินเป็นปัจจัยในการเข้ากลุ่มพอสมควร กิจกรรมต่างๆไม่ว่าจะเป็นกีฬา ท่องเที่ยว สังสรรค์ หรือการแต่งกาย วัยรุ่นที่ยากจนจึงมักถูกปิดโอกาสในการเข้ากลุ่มโดยปริยาย และบางรายอาจต้องคอยหนีกลุ่มออกไปด้วย ทำให้ต้องห่างเหินกลุ่ม ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ ส่วนในเรื่องของความรู้ ประสบการณ์หรือทักษะในการเข้าสังคมก็เช่นกัน เป็นที่ชัดเจนว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีจะอยู่ในสภาพที่เด่นกว่า เพราะเป็นที่ยอมรับกันว่าการปฏิบัติตัวในสังคมอย่างเหมาะสมนั้น จะต้องถูกต้องตามสถานที่ บุคคลและเวลา ผู้ที่มีโอกาสฝึกฝนคุ้นเคย ย่อมได้เปรียบกว่าผู้ที่ขาดประสบการณ์และ

ความเคยชิน บัณฑิตเรื่องเงิน ได้เข้ามาเกี่ยวข้องอย่างมากอันจะทำให้เป็นผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามกาล สถานที่ บุคคลดังกล่าว ซึ่งโอกาสของวัยรุ่นที่มีรายได้ส่วนตัวน้อยจึงมีโอกาสมีปัญหาการปรับตัวด้านสังคมมากกว่า ⁽²⁶⁾ และผลการศึกษานี้ได้สอดคล้องกับการศึกษาของอรพินทร์ ชูชมและคณะ ⁽⁴³⁾ ที่พบว่านักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ รวมทั้งการศึกษาของกิตติยา จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ ⁽³⁸⁾ ที่ศึกษาสุขภาพจิตและปัญหาการเรียนของนิสิตแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่านิสิตที่มีรายได้ส่วนตัวต่อเดือนน้อย มีปัญหาสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลและความกลัวมาก ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนน้อย อาจมีความวิตกกังวลในเรื่องการใช้จ่ายเงินเพื่อให้พอเพียงต่อรอบเงินที่ได้ในแต่ละเดือน ความวิตกกังวลดังกล่าว จะส่งผลกระทบต่อปัญหาการปรับตัวด้านสังคม เมื่อต้องทำกิจกรรมนอกหลักสูตรอื่นๆไม่มีความมั่นใจในการเข้าร่วม ทำให้นิสิตมีความรู้สึกเครียด ท้อแท้ หงุดหงิด พยายามแยกตัวเองออกจากกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฉวี การหยี ⁽⁴⁴⁾ ที่พบว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ มีบุคลิกภาพเงียบขรึม ซึมเศร้า และมีความระมัดระวังตัวตลอดเวลา และจากการศึกษาของแอสติน ⁽⁴⁵⁾ พบว่านักศึกษาที่มีสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูงเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาอื่น พบว่าเวลาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในมหาวิทยาลัยจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความรู้สึกทางบวกถึงแม้จะไม่มีความสามารถในด้านนั้นๆก็ตาม

นิสิตที่ไม่ได้สอบผ่านทบทวนมีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์มากกว่า ซึ่งนิสิตที่ไม่ได้สอบผ่านทบทวนมาจากโครงการโอลิมปิกวิชาการ โครงการมหาดไทย โครงการแพทย์ชนบท โครงการร่วมผลิตแพทย์เพิ่ม และโครงการจุฬา-ภูมิพล เห็นได้ว่านิสิตกลุ่มที่ไม่ได้สอบผ่านทบทวนมีความหลากหลายมากกว่าโดยเฉพาะเรื่องอายุ นิสิตที่สอบผ่านทบทวนโดยเฉลี่ยแล้วอายุระหว่าง 17-20 ปี ซึ่งยังจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อาจมีวุฒิภาวะน้อยกว่า ประกอบกับมีการเปลี่ยนแปลงของกิจวัตรทั้งด้านการเรียนและการรับผิดชอบที่มากขึ้น ทำให้นิสิตแพทย์ที่สอบผ่านทบทวนมีปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์ที่มากกว่า

นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง คือ 3.50 – 4.00 มีผลต่อการลดปัญหาการปรับตัวด้าน
การเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาส่วนใหญ่ เช่นชลิกร บุญประเสริฐ ⁽⁴⁶⁾ สุภาพรรณ โคตรจรัส ⁽²¹⁾
สุวิริยา สุวรรณโคตร ⁽⁴⁷⁾ไพศาล หวังพานิช ⁽⁴⁸⁾ ณัฐพล แนวจำปา ⁽¹⁰⁾ ดีเสนา ⁽⁴⁹⁾ พบว่านิสิตที่มีผล
การเรียนดีจะมีความสามารถในการปรับตัวดีและเร็ว

ข้อจำกัดในการแปลผล

การนำผลการศึกษานี้ไปปรับใช้ ควรพิจารณาถึงข้อจำกัดดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะนิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 1 ถึง 3 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอาจจะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัวที่แตกต่างจากคณะอื่น มหาวิทยาลัยอื่นรวมทั้งชั้นปีอื่น จึงมีข้อจำกัดในการกระจายผลการศึกษาไปสู่ประชากรกลุ่มอื่น
2. เนื่องจากอาจมีตัวแปรจำนวนหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัว ซึ่งงานวิจัยนี้ไม่ได้ครอบคลุมถึง ดังนั้นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัวจากการศึกษานี้ อาจมีความแรงในความสัมพันธ์ (Strength of association) เปลี่ยนแปลงไป หากตัวแปรที่ไม่ได้ครอบคลุมดังกล่าวได้ถูกนำมาวิเคราะห์ร่วมด้วย
3. การวิเคราะห์ทางสถิติในการศึกษานี้ ใช้ตัวแปรตามในระดับของ interval (คะแนนดิบ) ฉะนั้นหากเปลี่ยนแปลงการวิเคราะห์เป็นแบบ category (จัดกลุ่ม) เช่นการแบ่งพฤติกรรมการดูแลตนเองเป็นกลุ่มสูง ต่ำ อาจทำให้ผลการศึกษาที่ได้แตกต่างไป

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต พบว่านิสิตมีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาน้อยกว่าด้านอื่นๆ จึงอาจมีการสนับสนุนโดยการกำหนดนโยบายในการพัฒนานิสิตด้านกิจกรรมให้ชัดเจน มีการจัดกิจกรรมทางศาสนาทุกศาสนา เชิญพิธีกรที่มีชื่อเสียงมาบรรยายและอภิปรายให้ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์หลักศาสนากับวิชาชีพแพทย์เป็นต้น
2. จากการศึกษาพบว่านิสิตที่จบจากโรงเรียนเอกเทศ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในหลายๆด้านที่น้อยกว่าเมื่อเทียบกับนิสิตที่จบจากโรงเรียนสหศึกษา โดยเฉพาะด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จึงควรมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศตั้งแต่การเข้าเรียนในชั้นปีที่ 1 เพื่อเสริมสร้างการมีประสบการณ์และทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการติดต่อสื่อสารที่เหมาะสม
3. จากการศึกษาพบว่านิสิตมีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด จึงควรมีการช่วยเหลือนิสิตในด้านนี้เป็นพิเศษ อาจโดยการจัดกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจในการเรียน จากการศึกษาของศุภวรรณ พันธุ์ภักดี⁽⁵⁰⁾ พบว่าแรงจูงใจมีส่วนสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนวิชาชีพแพทย์ควรเสริมสร้างให้นิสิตมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพแพทย์อย่างต่อเนื่อง

4. ในการเรียนในระดับอุดมศึกษา อาจารย์เป็นผู้มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของนิสิต การให้ความเอาใจใส่ ให้ความเป็นกันเองและถือว่าเป็นหน้าที่ในการช่วยเหลือนิสิตในด้านต่างๆ อาจช่วยให้นิสิตมีการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นโดยเฉพาะด้านการเรียนการสอน

5. ควรมีการเก็บข้อมูลพื้นฐานของนิสิต เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษาของนิสิต แต่ละคนและทั้งกลุ่มว่ามีปัญหา ความต้องการอย่างไร อันจะเป็นประโยชน์ในการจัดประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของนิสิต โดยเฉพาะชั้นปีที่ 1 เพศชาย นิสิตที่สอบผ่านทบวง นิสิตที่มีรายได้ ส่วนตัวน้อย นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและนิสิตที่จบจากโรงเรียนเอกเทศ

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

1. กลุ่มตัวอย่าง

ควรมีการศึกษาเพิ่มในชั้นปีที่ 4 และ 6 ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญเช่นกัน เพื่อเปรียบเทียบดูความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัว ของชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 4 และ ชั้นปีที่ 6

2. วิธีการเก็บข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งสิ้น 514 ชุดจาก 592 ชุด คิดเป็นร้อยละ 86.8 การไม่ครบของแบบสอบถามมาจาก 2 สาเหตุกล่าวคือนิสิตไม่ตอบทั้งฉบับ กับนิสิตตอบไม่ครบ ข้อมูลที่หายไปของกลุ่มนี้จึงเป็นไปได้ว่าอาจมีนิสิตที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตไม่ดีหรือมีปัญหาการปรับตัว ฉะนั้นในการทำการศึกษากับกลุ่มนิสิตนักศึกษาครั้งต่อไปจึงควรมีวิธีการเก็บข้อมูลโดยแบ่งการเก็บเป็นกลุ่มย่อยและมีอาจารย์ที่ปรึกษากำกับร่วมด้วย

3. ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล

เนื่องจากนิสิตแพทย์มีการเรียนเป็น block ซึ่งในแต่ละ block จะมีความยากง่ายแตกต่างกัน รวมทั้งการเริ่มและการสอบในแต่ละ block ของแต่ละชั้นปีไม่เท่ากัน การเก็บในช่วงใกล้สอบหรือการเรียนใน block ที่ยากอาจมีผลต่อคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่แย่งและปัญหาการปรับตัวที่มากขึ้น จึงควรพิจารณาปัจจัยแทรกแซงตัวนี้ด้วยในการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากแบบสอบถามมีจำนวนข้อมากเกินไป ควรมีการปรับปรุงแบบสอบถามให้มีจำนวนข้อที่น้อยลง กระชับขึ้นแต่ยังคงคุณลักษณะของแบบสอบถามมาตรฐาน และควรมีการปรับข้อคำถามให้เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างนั้นๆ และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่าแบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป มีข้อคำถามส่วนใหญ่เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแล

แลตนเองด้านสุขภาพ ดังนั้นเพื่อความชัดเจนจึงอาจเปลี่ยนคำว่า “พฤติกรรมกรดูแลตนเองโดยทั่วไป” เป็น “พฤติกรรมกรดูแลตนเองด้านสุขภาพ”แทน

5. ตัวแปรที่ควรศึกษาเพิ่ม

ควรมีการศึกษาเพิ่มในส่วนของตัวแปรต้นในเรื่องแรงจูงใจในการเข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์ ร่วมกับการศึกษาพฤติกรรมกรดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตและปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์ และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า เพศ ชั้นปีและรายได้ส่วนตัวมีความสัมพันธ์ทั้งกับปัญหาการปรับตัว และพฤติกรรมกรดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต จึงควรมีการศึกษา3 ตัวแปรนี้คู่กับการศึกษาตัวแปรทางจิตสังคมอื่นๆ นอกจากนี้การศึกษายังพบว่ากรเรียนในชั้นปีที่ 3 มีการพัฒนากรรู้จักตนเองน้อยกว่าชั้นปีแรกๆ นับเป็นประเด็นที่น่าสนใจศึกษาเพิ่มเติมว่ายังมีปัจจัยใดที่มีผลต่อการลดพฤติกรรมดังกล่าว