

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาพจิต
ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ
จังหวัดสกลนคร

A Study of Relationship between Positive Psychological Capital and Mental
Health among Undergraduate Students of Kasetsart University
Chalermprakit Sakon Nakhon Province Campus

จักรกฤษณ์ พลราชม* ณัฐพัชร์ พงอุทธา** ทิพย์ทิวา แก้วกาวิ** เสาวภาคย์ น้ำทอง**
ประเวช ชุ่มเกษรกุลกิจ*** และมนัสนันท์ ลิมปวิททยากุล****

* ภาควิชาอนามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

** หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

*** ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์และสังคม วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

**** หลักสูตรการจัดการระบบสุขภาพปฐมภูมิ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

Chakrit Ponrachom*, Natthapat Pongudtha**, Thiptiwa Kaewkawe**, Sawapak Namthong**,
Prawech Chumkesornkulkit*** and Manasanun Limpavithayakul****

* Department of Community Health, Faculty of Public Health, Kasetsart University, Chalermprakit Sakon Nakhon Province Campus

** The Bachelor's degree of Public Health, Faculty of Public Health, Kasetsart University, Chalermprakit Sakon Nakhon Province Campus

*** Department of Applied Science and Social, College of Industrial Technology, King Mongkut's University Technology North Bangkok

**** Primary Health Care Management Program, Faculty of Science, The Eastern University of Management and Technology

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาาระดับต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และระดับสุขภาพจิต และ 2) ศึกษาาระดับความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จำนวน 363 คน ในปีการศึกษา 2561 ที่ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และแบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยฉบับสั้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ

55.9 เมื่อพิจารณาต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกรายด้านพบว่า ด้านการมองโลกในแง่ดี ด้านความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย และด้านความยืดหยุ่น อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 52.6, 67.8 และ 62.5 ตามลำดับ ส่วนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.5 ส่วนสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สุขภาพจิตดีเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมาอยู่ในสุขภาพจิตดีกว่าคนปกติ และสุขภาพจิตที่ต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 30.8 และ 23.7 ตามลำดับ ผลการศึกษายังพบอีกว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .536$)

คำสำคัญ: ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก สุขภาพจิต

Abstract

This correlational research aimed to examine 1) the level of positive psychological capital and level of mental health and 2) the correlation between positive psychological capital and mental health. The samples were 363 undergraduate students who were studying in 2018 and were recruited by multi-stage sampling. Research Instrument included demographic data questionnaire, positive psychological capital questionnaire and Thai mental health indicator version 2007 : TMHI-15. The data obtained were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's product moment correlation coefficient.

The results showed that the samples had positive psychological capital at a moderate level rate was 55.9%. When considered in each aspect, it was found that optimism, hope and resilience was at high level accounted for 52.6%, 67.8% and 62.5% respectively but in self-efficacy were at moderate level accounted for 56.5%. Furthermore, results of mental health found that the samples had good mental health like ordinary people, it accounted for 45.5%. Second, the mental health was better than normal 30.8%. Last, mental health was lower than the general population by 23.7%. The results also showed that the positive psychological capital were positively correlated with mental health at a statistically significant level of .01 ($r = .536$)

Keywords: Positive psychological capital, Mental health

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญที่มีแนวโน้มที่จะพบมากขึ้นเรื่อย ๆ ในประเทศไทย ผลการวิจัยระดับชาติและระดับนานาชาติหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่านิสิต นักศึกษาในระดับปริญญาตรีเป็นประชากรกลุ่มที่มีแนวโน้มจะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าประชากรในกลุ่มอื่น ๆ (Adlaf, Gliksman, Demers & Newton-Taylor, 2001; Stallman, 2010) เนื่องจากช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นไปสู่วัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้นิสิต นักศึกษาต้องเผชิญกับความกดดันหลายประการ เช่น ปัญหาการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยที่มีรูปแบบเปลี่ยนแปลงไปจากการเรียนในระดับมัธยมอย่างสิ้นเชิง ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ต้องเรียนรู้การวางตัวแบบผู้ใหญ่ การโยกย้ายที่อยู่อาศัยจากที่บ้านมาเป็นหอพัก (Martha, 2003; Burris, Brechting, Salsman & Carison, 2009; Houghton, Wu, Jeffrey, Christopher & Charles, 2012) หากนิสิต นักศึกษา สามารถปรับตัวได้ก็จะสามารถดำเนินชีวิตการเรียนในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าทำไม่ได้ความกดดันดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดความเครียดจนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตตามมา ซึ่งแม้ว่าปัญหาดังกล่าวจะเป็นปัญหาในระดับบุคคล แต่ปัญหานี้ย่อมส่งกระทบในวงกว้างและส่งผลต่อความเข้มแข็งของสังคมโดยรวมในที่สุด

ความสามารถในการดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะความสามารถเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจ ฟุ้งพอใจ มีความสุขและนำไปสู่การมีความสุข (Well-being) ซึ่งหนึ่งในความสามารถดังกล่าวคือ ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาเชิงบวกเป็นอย่างมาก นักจิตวิทยาอธิบายว่า ต้นทุนทางจิตวิทยา เป็นมุมมองด้านบวกในการเห็นคุณค่าภายในตนเองของบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเชื่อมั่นใน

ความสามารถของตนเอง (Self - efficacy) ด้านความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย (Hope) ด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) และด้านความยืดหยุ่น เมื่อต้องเผชิญในสิ่งที่มีความยากลำบาก (Resilience) (Luthans, Youssef & Avolio, 2007) มีผลการศึกษาหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก บุคคลจะมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Nefees & Jahan, 2017; Singh & Mansi, 2009) ซึ่งการมีความผาสุกทางด้านจิตใจดังกล่าวอาจจะสะท้อนถึงการมีความเครียดในระดับที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิตประจำวัน และสะท้อนถึงภาวะสุขภาพจิตของบุคคล (World Health Organization, 2013)

จากปัญหาและความสำคัญของสุขภาพจิตของนิสิตที่ได้แสดงมาข้างต้น ประกอบกับองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวก การศึกษาครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาระดับต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ระดับสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาพจิตของนิสิตระดับปริญญาตรี การวิจัยครั้งนี้เลือกทำการศึกษาในพื้นที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร เนื่องจากลักษณะของพื้นที่ตั้งของวิทยาเขตที่เป็นสถาบันอุดมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และนอกจากนี้พื้นที่ตั้งของวิทยาเขตยังอยู่นอกชุมชนเมือง จากลักษณะของพื้นที่ตั้งของวิทยาเขตดังกล่าวย่อมส่งผลให้นิสิตทั้งหมดจำเป็นต้องย้ายถิ่นฐาน ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองจากการพักอาศัยกับผู้ปกครองมาเป็นการพักอาศัยในหอพัก นอกจากนี้ในเวลาเดียวกันนิสิตยังต้องการปรับตัวเข้ากับการเรียนและหลักสูตรที่มีความเฉพาะเจาะจง และความคาดหวังต่าง ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงข้างต้นอาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้เนื่องจากการเรียนที่หนักท่ามกลางความกดดันและความคาดหวังจากครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ ดังนั้นผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการกำหนดแนวทาง ป้องกันและแก้ไข รวมถึงจัดกิจกรรมส่งเสริมเพื่อให้นิสิตสามารถใช้ชีวิตใน

มหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข สามารถใช้ศักยภาพของตนในการเรียนได้อย่างเต็มความสามารถและพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและระดับสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

สมมติฐานการวิจัย

ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

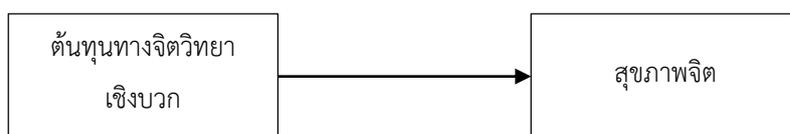
1. ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง สภาวะทางจิตใจด้านบวกของนิสิต ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 อย่าง ได้แก่ 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตน (Self - efficacy) หมายถึง ความเชื่อมั่นของนิสิตว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือยากลำบาก 2) ความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย (Hope) หมายถึง ความคิดของนิสิตที่มุ่งมั่นตั้งใจไว้หรือเชื่อมั่นว่างานปฏิบัติงานที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ โดยได้กำหนดเป้าหมายและวิธีการไว้อย่างชัดเจน 3) การมองโลกแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความคิดของนิสิตทางบวกต่อบุคคลและสถานการณ์ และความเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันและอนาคต และ 4) ความยืดหยุ่น (Resilience) หมายถึง การที่นิสิตมีอารมณ์และความรู้สึกทางบวก สามารถปรับสภาพจิตใจของตนรวมทั้งปรับตัวให้รับมือกับสถานการณ์ที่เลวร้ายและปัญหาที่ยากลำบากต่าง ๆ และสามารถฟื้นตัวกลับคือสู่สภาพเดิมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายได้อย่างรวดเร็ว

2. สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะที่นิสิต มีความสมบูรณ์ ทางด้านจิตใจที่ปราศจากโรคจิต โรคนประสาท หรือลักษณะอื่น ๆ ทางจิต รวมถึงสามารถปรับตัวให้อยู่กับคนในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างราบรื่น และสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

กรอบมโนทัศน์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้อ้างอิงแนวคิดต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่นำเสนอโดย Luthans, Youssef และ Avolio (2007) ที่อธิบายถึงผลกระทบของต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคลไว้ 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีผลต่อระดับความเครียดของบุคคล นักจิตวิทยาอธิบายว่า ต้นทุนทาง

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นความสามารถเชิงบวกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเครียดโดยตรง บุคคลที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับสูงย่อมสามารถที่จะจัดการความเครียดได้ดี ซึ่งส่งผลให้มีระดับสุขภาพจิตดีไปด้วย 2) ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Behavior) นักจิตวิทยาอธิบายว่าบุคคลที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับสูงจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่า เช่น บุคคลมองโลกในแง่บวกและเห็นคุณค่าของตนเองก็ย่อมจะมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ เช่น การงดดื่มสุรา การบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์ มากกว่าคนที่มีระดับการเห็นคุณค่าของตนเองที่ต่ำ การวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดกรอบมโนทัศน์ในการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบมโนทัศน์ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาพจิตในนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี (ภาคปกติ) จากทั้งหมด 4 คณะวิชา รวมจำนวน 6,623 คน (Division of Registration, Kasetsart University Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus, 2018)

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan (1970) ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 363 คน และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) ตามคณะวิชา และชั้นปีการศึกษาพร้อมทั้งทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple

Random Sampling) ด้วยวิธีการ จับฉลากแบบไม่ใส่คืน โดยจะเขียนหมายเลขให้เท่ากับจำนวนประชากรทั้งหมดแล้วม้วนใส่ภาชนะแล้วทำการจับหมายเลขให้เท่ากับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

การพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการเก็บข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งชี้แจงว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ และหากต้องการออกจากกรวิจัยสามารถกระทำได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ และข้อมูลที่ได้จะนำเสนอในภาพรวมทางวิชาการเท่านั้น โดยในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยร้อยละ 100

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ตอบด้วยตนเอง (Self-Questionnaires) โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และแบบเติมข้อมูล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Luthans, Youssef และ Avolio (2007) มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบบสอบถามชุดนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยค่าดัชนี CVI จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน พร้อมทั้งตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .90 และเมื่อพิจารณารายด้านอยู่ระหว่าง .72 - .85

ส่วนที่ 3 แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Mental Health Indicator Version: TMHI-15) มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เครื่องมือชุดนี้ที่ผ่านการทดสอบคุณภาพของแบบวัดในกลุ่มประชาชนไทย โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Mongkol, Tangseer, Udomratn, Huttapanom, & Chutha, 2009)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ซึ่งใช้ในการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ระดับต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและระดับสุขภาพจิต ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) ใช้ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุน

ทางจิตวิทยาเชิงบวกและสุขภาพจิต โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) และได้แปลผลของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของ Hinkle, William และ Stephen (1998) ดังนี้ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .91 - 1.00 หมายถึงมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .51 - .70 หมายถึงมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .31 - .50 หมายถึงมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่า .00 - .30 หมายถึงมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นบวก (+) หมายความว่าตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มหรือลดในทิศทางเดียวกัน ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นลบ (-) หมายความว่าตัวแปรทั้งสองมีลักษณะเพิ่มหรือลดในทิศทางตรงข้ามกัน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.3 โดยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุ 20-21 ปี (อายุเฉลี่ย 20.58 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.26) เป็นนิสิตคณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 43.8 รองลงมา คือ คณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 30.3 คณะทรัพยากรธรรมชาติและอุตสาหกรรมเกษตร และคณะสาธารณสุขศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 14.3 และ 11.6 ตามลำดับ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 29.5 รองลงมาคือนิสิตชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 24.2, 24.0 และ 22.3 ตามลำดับ โดยมีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม อยู่ที่ 2.01-3.00 คิดเป็นร้อยละ 56.5 (โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.79 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53) พร้อมทั้งมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ซึ่งเป็นรายรับจากครอบครัวและ/หรือรายได้อื่น ๆ เท่ากับ 4,001-6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.7 (โดยมีรายได้เฉลี่ย 5,824.25 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3648.79)

2. ระดับต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่างมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55.9) รองลงมาอยู่ในระดับสูง และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 43.5 และ 0.6 ตามลำดับ โดยเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า (1) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 56.5) (2) ด้านความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 67.8) (3) ด้านการมองโลกในแง่ดี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 52.6) และ (4) ด้านความยืดหยุ่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 62.5) รายละเอียดดังตารางที่ 1

3. ระดับสุขภาพจิต

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมาอยู่ในระดับดีกว่าคนทั่วไป และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 30.8 และ 23.7 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง		
สูง (22.36 – 30.00)	155	42.7
ปานกลาง (14.68 – 22.35)	205	56.5
ต่ำ (7.00 – 14.67)	3	0.8
$\bar{x} = 21.87$ SD = 3.50 ระดับปานกลาง		
ด้านความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย		
สูง (22.68 – 30.00)	246	67.8
ปานกลาง (15.34 – 22.67)	113	31.1
ต่ำ (8.00 – 15.33)	4	1.1
$\bar{x} = 23.78$ SD = 3.25 ระดับสูง		
ด้านการมองโลกในแง่ดี		
สูง (22.36 – 30.00)	191	52.6
ปานกลาง (14.68 – 22.35)	169	46.6
ต่ำ (7.00 – 14.67)	3	0.8
$\bar{x} = 22.68$ SD = 3.46 ระดับสูง		

4. ความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาพจิต

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาพจิต พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .536$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านความยืดหยุ่น มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .365, .366$ และ $.436$ ตามลำดับ) ส่วนด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำมาก ($r = .242$) แสดงให้เห็นว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะทำให้มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับดีตามไปด้วย รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (ต่อ)

ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านความยืดหยุ่น		
สูง (22.36 – 30.00)	227	62.5
ปานกลาง (16.68 – 22.35)	124	34.2
ต่ำ (10.00 – 16.67)	12	3.3
$\bar{x} = 23.38$ SD = 3.41 ระดับสูง		
ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก		
สูง (94 – 120)	158	43.5
ปานกลาง (65 – 93)	203	55.9
ต่ำ (36 – 64)	2	0.6
$\bar{x} = 91.72$ SD = 11.21 ระดับปานกลาง		

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของระดับสุขภาพจิต

ระดับสุขภาพจิต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สุขภาพจิตดีกว่าคนปกติ (51 – 60 คะแนน)	112	30.8
สุขภาพจิตดีเท่ากับคนทั่วไป (44 – 50 คะแนน)	165	45.5
สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (15 – 43 คะแนน)	86	23.7
$\bar{x} = 47.52$ SD = 5.75 สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป		

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับสุขภาพจิต

ปัจจัย	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (1)	1					
ความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย (2)	.464**	1				
การมองโลกในแง่ดี (3)	.270**	.418**	1			
ความยืดหยุ่น (4)	.366**	.392**	.334**	1		
ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (5)	.647**	.704**	.607**	.669**	1	
สุขภาพจิต (6)	.242**	.365**	.366**	.463**	.536**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.9 รองลงมาอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 43.5 มีเพียงร้อยละ 0.6 เท่านั้น ที่อยู่ในระดับต่ำ หากพิจารณารายด้าน พบว่า (1) ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ส่วนใหญ่

อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 56.5) (2) ด้านความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 67.8) (3) ด้านการมองโลกในแง่ดี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 52.6) และ (4) ด้านความยืดหยุ่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 62.5) สะท้อนให้เห็นว่านิสิตปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ

จังหวัดสกลนคร มีความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล ซึ่งหากมีสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต นิสิตปริญญาตรีสามารถยืดหยุ่น และสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ เหตุผลที่เป็นเช่นนี้อาจด้วยมาจากบริบทด้านการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัย พบว่ามหาวิทยาลัยได้มีการจัดกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน อาทิ กิจกรรมการเสริมสร้างบัณฑิตยุคใหม่ ที่มีกิจกรรมตลอดทั้ง 4 ชั้นปีในระดับปริญญาตรี โดยกิจกรรมส่วนใหญ่มุ่งเน้นเป้าหมายของการศึกษาเพื่อให้ นิสิตมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการศึกษาค้นคว้าและเรียนรู้ เพื่อให้สามารถประสบความสำเร็จในอนาคต ซึ่งลักษณะการจัดกิจกรรมดังกล่าวได้มีลักษณะที่ส่งเสริมให้นิสิตมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมากยิ่งขึ้น เช่น การเสริมสร้าง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่นในชีวิต เพื่อให้ นิสิตมี ภูมิคุ้มกันต่อปัญหาที่จะเผชิญในอนาคต รวมทั้ง การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้ นิสิต เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองร่วมกับการคาดหวัง ในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากความสามารถของตนเองใน การเพียรพยายาม ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงพบว่า นิสิต ปริญญาตรีส่วนใหญ่จึงมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ในระดับปานกลางและสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษานักวิจัยในประเทศและต่างประเทศ อาทิเช่น จากการวิจัยที่พบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตหอพักใน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างสูง (Chonprai, Phattrarattawat & Ngamthipwatthana, 2014) และพบว่าต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษา แพทย์ส่วนใหญ่ต้นทุนทางจิตวิทยาอยู่ในระดับปานกลาง ขึ้นไป (Nefees & Jahan, 2017)

2. ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มี สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมา อยู่ในระดับดีกว่าคนทั่วไป และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 30.8 และ 23.7 ตามลำดับ อาจ เนื่องมาจากนิสิตปริญญาตรีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีธรรมชาติ คือความสดใส ร่าเริง เป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ มีจินตนาการต่อเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตของตนเอง พร้อมทั้ง มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองอย่างมาก อีกทั้ง นิสิต ในระดับปริญญาตรีเป็นกลุ่มนิสิตที่มีกิจกรรมนอกชั้นเรียน

ค่อนข้างมาก ซึ่งโดยส่วนใหญ่กิจกรรมจะมุ่งเน้น สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระหว่างเพื่อน รุ่นพี่และ รุ่นน้องเป็นหลัก ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ช่วยใน การผ่อนคลายอารมณ์ หรือลดความตึงเครียดในการ เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี โดยเหตุผล เหล่านี้ทำให้นิสิตปริญญาตรีส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตเท่ากับ คนทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า สุขภาพจิตในนิสิตระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่มีระดับ สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (ร้อยละ 41.2) รองลงมาเป็น สูงกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 38.9) และพบนิสิตมีระดับ สุขภาพจิตน้อยกว่าคนทั่วไปน้อยที่สุด (ร้อยละ 19.9) (Iamwattanaseri, Vorakul & Roomruangwong, 2017) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาจำนวนร้อยละจะพบว่า กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้มีร้อยละของคนที่สุขภาพจิต ต่ำกว่าคนทั่วไปมากกว่างานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งอาจเป็น เพราะงานวิจัยครั้งนี้มีบริบทของพื้นที่วิจัยที่แตกต่างจาก การวิจัยที่ผ่านมาที่ทำการสำรวจนิสิตที่อยู่ในสังคมเมือง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวก และมีบริบทที่มี ความเป็นอิสระมากกว่ามหาวิทยาลัยที่อยู่นอกเขตเมือง

3. จากผลการศึกษาพบว่าต้นทุนทางจิตวิทยา เชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต นั้น หมายถึง หากมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะมี สุขภาพจิตดีตามไปด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากต้นทุนทาง จิตวิทยาเชิงบวกส่งผลต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของ บุคคลในหลากหลายประการและส่งผลต่อข้อจำกัดที่จะ ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจในหลากหลายด้าน กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อันที่จะ เสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจได้ ทั้งยัง เสริมสร้างให้บุคคลมีรูปแบบการเผชิญกับปัญหาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ (Kintarak, 2018) อีกทั้งบุคคลที่มีต้นทุน ทางจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีมุมมองต่อการรับรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีพลังใจที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญและจัดการกับ ความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิตได้ (Luthans, Youssef & Avolio, 2007) ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ การศึกษาของนักวิจัยในประเทศและต่างประเทศ ที่พบว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

(Chonprai, Phattrayuttawat & Ngamthipwatthana, 2014; Nefees & Jahan, 2017) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับระดับสุขภาพจิตจะพบว่า ความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตในระดับต่ำ ขณะที่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตระดับต่ำมาก ผลการวิจัยที่พบในงานวิจัยนี้สามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่อธิบายว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากที่สุด คือ การได้ผ่านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับอายุ กลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ยังมีประสบการณ์ชีวิตน้อยจึงยังมีระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่ต่ำมาก ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองกับสุขภาพจิตในกลุ่มวัยรุ่นจึงอยู่ในระดับต่ำมากไปด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. จากผลการศึกษา พบว่า นิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น มหาวิทยาลัย องค์กรกิจการนิสิต และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนิสิตจึงควรพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองให้กับนิสิตปริญญาตรี อันจะส่งผลให้ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับที่สูงตามไปด้วย

2. จากผลการศึกษา พบว่า ระดับสุขภาพจิตในนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง มีถึงร้อยละ 23.7 ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ดังนั้น มหาวิทยาลัย และผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ฝ่ายงานกิจการนิสิต อาจารย์ที่ปรึกษา ควรให้ความสำคัญและดำเนินการในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม อาทิ การพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาหรือการส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขเพื่อรับการแก้ไขอย่างถูกต้องต่อไป

3. การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มนิสิตปริญญาตรีที่มีลักษณะต้นทุนทางจิตวิทยาและระดับสุขภาพจิตที่แตกต่างจากการศึกษาในบริบทอื่น ๆ จึงควรนำผลการวิจัยครั้งนี้มาพัฒนาเป็นชุดกิจกรรมในการเสริมสร้างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อให้ได้กิจกรรมที่ตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนิสิตปริญญาตรี และบริบทของพื้นที่ที่มีความเฉพาะเจาะจง เพื่อให้บัณฑิตปริญญาตรีมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น และจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นในการหาความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตในลักษณะปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Factors) คือ ต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก การศึกษาครั้งต่อไปอาจนำเอาปัจจัยภายนอก (External Factors) เข้ามาร่วมศึกษาด้วย เพื่อเป็นการขยายขอบเขตขององค์ความรู้ที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการเพิ่มระดับสุขภาพจิตของนิสิต

2. ควรดำเนินการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เพื่อการทดสอบโปรแกรมในการเสริมสร้างต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

References

- Adlaf, E.M., Gliksman, L., Demers, A., & Newton-Taylor, B. (2001). The Prevalence of Elevated Psychological Distress among Canadian Undergraduates: Findings from the 1998 Canadian Campus Survey, *Journal of American College Health*, 50(2), 67-72.
- Burris, J.L., Brechting, E.H., Salsman, J., & Carison, C.R. (2009). Factors Associated with the Psychological Well Being and Distress of University Students. *Journal of American College Health*, 57, 536-43.

- Chonprai, C., Phattrarayuttawat, S., & Ngamthipwatthana, T. (2014). Psychological Capital and Mental Health in Students of Chulalongkorn University's Residence. *Proceeding of The 15th Graduate Research Conference*; 2014 Mar 28, Khonkaen University. Khonkaen; p. 1833-42. [in Thai].
- Division of Registration, Kasetsart University Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus. (2018). *Report of Undergraduate Students in the first semester, Academic Year 2018*. Sakon Nakhon : Kasetsart University Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus. [in Thai].
- Hinkle, D.E., William, W., & Stephen, G.J. (1998). *Applied Statistics for the Behavior Sciences*. 4thed. New York : Houghton Mifflin.
- Houghton, J.D., Wu, J.P., Jeffrey, L.G., Christopher, P.N., & Charles, C.M. (2012). Effective stress management. *Journal of Management Education*. 36, 220-38.
- Iamwattanaseri, N., Vorakul, P., & Roomruangwong, C. (2017). Mental Health Status and Associated Factors in First Year Undergraduate Students. *Chulalongkorn Medical Journal*. 61(6), 783-98. [in Thai].
- Kintarak, S. (2018). Psychological Capital: Background, components and application. *Journal of Clinical Psychology*. 49(2), 55-69. [in Thai].
- Krejcie, R., & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30(3), 607-10.
- Luthans, F., Youssef, C.M., & Avolio, B.J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press.
- Martha, A.Z. (2003). The Mental Health Need of Today's College Students: Challenges and Recommendations. *NASPA Journal*. 41(1), 165-79.
- Mongkol, A., Tangseree, T., Udomratn, P., Huttapanom, W., & Chutha, W. (2009). *The Development of Thai Mental Health Indicator (Version 2007)*. Bangkok: The Agricultural Cooperative Federation of Thailand. Limited. [in Thai].
- Nefees, N., & Jahan, M. (2017). Psychological Capital (PsyCap) and Mental Well-being among Medical Students. *International Journal of Indian Psychology*. 4(3), 60-8.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *Journal of the American Psychological Association*. 55(1), 5-14.
- Singh, S., & Mansi, (2009). Psychological Capital as Predictor of Psychological Well Being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 35(2), 233-8.
- Stallman, H.M. (2010) Psychological Distress in University Students: A Comparison with General Population Data. *Australian Psychologist*. 45, 249-257.
- World Health Organization. (2013). *Mental Health Action Plan 2013 – 2020*. Geneva: World Health Organization Press.