

ผลการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และการติดยาเสพติดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ในยุคชีวิตวิถีใหม่

บุญเลี้ยง ทุมทอง¹

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

บทความวิจัย

รับต้นฉบับ: 19 มีนาคม 2564 วันที่แก้ไข: 20 เมษายน 2564 วันตอบรับ: 27 เมษายน 2564

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการใช้ยาเสพติดของนักศึกษา และ 2) เพื่อหาตัวแปรที่มีอำนาจทำนายภาวะซึมเศร้าและการใช้ยาเสพติดของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 753 คน โดยการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าความเชื่อมั่น 0.85 แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมีค่าความเชื่อมั่น 0.83 และแบบสอบถามการใช้ยาเสพติด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56
2. นักศึกษามีระดับอาการของภาวะซึมเศร้าโดยรวมอยู่ในระดับมีความผิดปกติแต่ยังไม่มีภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ย 0.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99
3. นักศึกษาครูมีระดับความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับน้อยมีค่าเฉลี่ย 2.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.11
4. นักศึกษามีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75
5. ตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา(Y1)ได้แก่ ความสามารถของตนเองและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาได้ร้อยละ 84.79 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 0.04
6. ตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์การติดยาเสพติดของนักศึกษา(Y2)ได้แก่ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการติดยาเสพติดของนักศึกษาได้ร้อยละ 77.88 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 0.30

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า นักศึกษา ยาเสพติด การรับรู้ความสามารถของตนเอง ชีวิตวิถีใหม่

¹การติดต่อและการร้องขอบทความนี้ กรุณาส่งถึง บุญเลี้ยง ทุมทอง มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ email: boonleang4848@hotmail.com

THE RESULTS OF SELF-EFFICACY ASSESSMENT FOR DEPRESSION AND FACEBOOK ADDICTION OF SURINDRA RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS IN THE NEW NORMAL

Boonleang Thumthong¹

Faculty of Education, Surindra Rajabhat University

Research Article

Received: 19 March 2021 Revised: 20 April 2021 Accepted: 27 April 2021

The objective of this research were to study the results of self-efficacy assessments for depression prevention and the use of Facebook among students. And to determine the predictor of depression and how students use Facebook The sample consisted of 753 students randomly using multiple steps. The tools used to collect information include: general information query depression screening the self-efficacy questionnaire had 0.85 confidence questionnaires, the parenting model questionnaire had 0.83 confidences and the Facebook questionnaire. Data were analyzed by descriptive statistics. And analyzes the multiple regressions step by step.

The research results were found that;

1. The students had a high level of self-efficacy with a mean of 4.02, a standard deviation of 0.56
2. The students had the overall level of depression symptoms, were abnormal but did not have depression, mean 0.90, standard deviation 0.99
3. Teacher students had a low overall stress level with a mean of 2.46, a standard deviation of 1.11
4. The students had a moderate level of overall parenting style with a mean of 3.28, a standard deviation of 0.75
- 5 . Good predictors for predicting depression among students (Y1) are: Self-efficacy and self-reliant parenting style It was able to collectively explain the variance of depression among the students of 84.79 percent with the standard deviation of the forecast of 0.04
- 6 . Good predictors for forecasting student Facebook addiction ((Y2)) are: The punitive parenting style and the self-reliant parenting style they were able to jointly explain the variance of students' Facebook addiction at 77.88 percent with a standard deviation of 0.30

Keywords: Depression, Student, Facebook, Self – Efficacy, New Normal.

¹Correspondence concerning this article and requests for reprints should be addressed to Boonleang Thumthong email: boonleang4848@hotmail.com

บทนำ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะเน้นการผลิตนักศึกษาให้มีคุณภาพ ให้เป็นคนดีและเป็นคนเก่ง เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของประเทศชาติ พัฒนาระบบการศึกษาที่หลากหลายและมีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ชีวิตในมหาวิทยาลัยจึงเป็นช่วงที่มีความสุข สนุกสนานที่สุด เพราะอยู่ในวัยที่มีความสดใส มีพลังสมอง พลังใจ พลังกายในการพัฒนา ในสภาวะปัจจุบันคนที่เรียนเก่งเชื่อว่าประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป องค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะเข้ามามีบทบาทต่อบุคคลคือ อารมณ์ แต่ละคนมีความสามารถในการใช้และการควบคุมอารมณ์ต่างกัน และต้องการสังคม ต้องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ บุคคลแรกที่ต้องมีความสัมพันธ์ด้วยคือ พ่อแม่ ซึ่งมีบทบาทมากที่สุดในการจัดระเบียบทางสังคมแก่บุคคล หากบุคคลไม่ประสบความสำเร็จหรือมีสัมพันธภาพที่ไม่ราบรื่นมาตั้งแต่ต้น ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาและปรับปรุงตนเองที่ดีไม่ได้ (ลิขิต กาญจนารักษ์, 2547) การที่จะเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น และเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างดีและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ก็เริ่มจากสถาบันครอบครัว นั่นคือ การดูแลเอาใจใส่ การอบรมเลี้ยงดูและความมุ่งหวังของพ่อแม่ที่สำคัญรองลงมาคือสถานศึกษาที่ให้การอบรมนอกเหนือไปจากบ้านคือ การสอนวิชาความรู้ต่าง ๆ ทั้งความรู้ทั่วไปและความรู้ทางวิชาชีพ

การศึกษาคือโอกาสและความท้าทายที่จะทำให้เด็กและเยาวชนของเราได้เรียนรู้สนองความต้องการของตนเองและผลารอบด้านมากขึ้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2563) โดยปัญหาทางสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิตเกิดจากหลายสาเหตุและมีปัจจัยหลายประการ ที่นำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิต มนุษย์ไม่สามารถเลือกชาติกำเนิดเผ่าพันธุ์และสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับพื้นฐานกำเนิดของตนได้ มีบุคคลในสังคมต้องตกอยู่ในสภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพจิตที่ต้องการการสนับสนุนดูแลหลายกลุ่ม เช่น เด็ก วัยรุ่น สตรี ผู้ป่วยทางด้านร่างกายและผู้สูงอายุ เป็นต้น การดูแลช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ให้สามารถเผชิญสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การพัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจและการปรับตัว ตลอดจนการให้คำแนะนำการสอนวิธีการปรับตัว การดูแลตนเองด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงสามารถพัฒนาความเข้มแข็งและสามารถปรับตัวในครอบครัวในสังคม ตลอดจนการทำงานและการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่สังคม นอกจากนี้นักวิจัยพบว่าปัจจัยทางด้านสภาพการเลี้ยงดูส่งผลต่อการพัฒนาการทางด้านชีวิตวิทยาของมนุษย์และการเรียนรู้ เป็นที่ทราบกันดีว่าอวัยวะที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของมนุษย์คือสมอง (คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2560)

เนื่องจากนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง จึงต้องเรียนรู้และสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว จึงทำให้สภาพทางสังคมมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมากประกอบกับปัจจุบันมีสื่อต่างๆที่พัฒนาไปไกลมาก เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อบุคคลเป็นอย่างมาก ดังนั้น นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ด้านต่าง ๆ เช่น ด้านการคบเพื่อน ด้านอาจารย์ผู้สอน ด้านการศึกษา ด้านหลักสูตรการเรียนการสอน เพราะสภาพแวดล้อมใหม่นี้ล้วนส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษา ประกอบกับการประชุมคณะรัฐมนตรีในวันอังคารที่ 7 เมษายน 2563 มีมติให้เลื่อนเปิดเทอมจากวันที่ 16 พฤษภาคม เป็นวันที่ 1 กรกฎาคม 2563 เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่อาจส่งผลกระทบในหลายด้านทั้งต่อตัวเด็ก ผู้ปกครองไปจนถึงครูและโรงเรียน ด้วยเหตุผลและความจำเป็นดังกล่าวกระทรวงศึกษาธิการ จึงกำหนดแนวนโยบายการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์วิกฤตโควิด-19 ตามแนวคิด “การเรียนรู้ นำการศึกษา สถานศึกษาอาจหยุดได้ แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้”

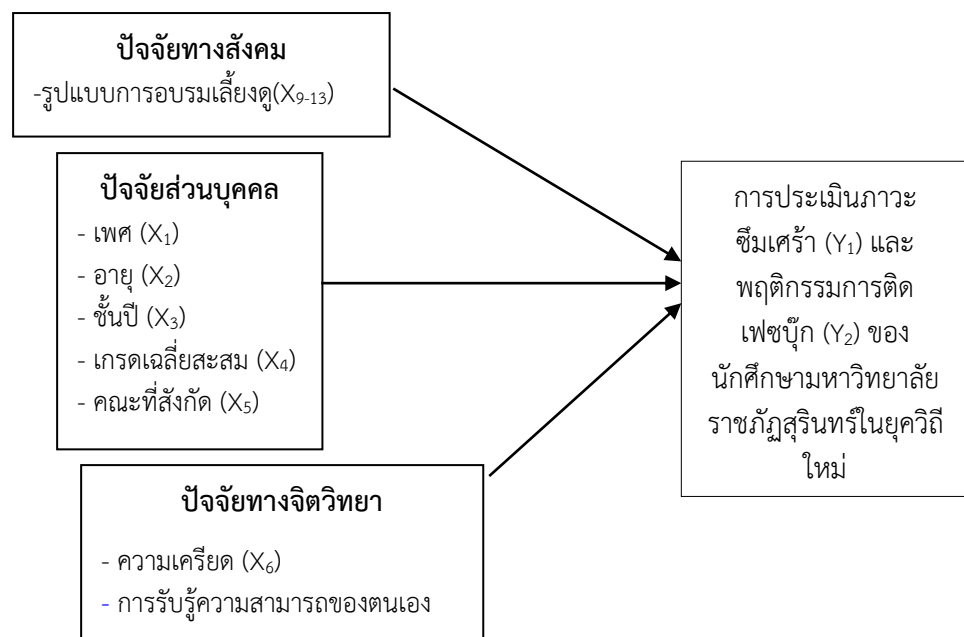
ในทุกระดับชั้นและทุกประเภทการศึกษาทั้งการศึกษาขั้นพื้นฐาน อาชีวศึกษา การศึกษาเอกชน และระดับอุดมศึกษา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2563)

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้มองเห็นผลของการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการติดยาเสพติดของนักศึกษาในกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ในยุควิถีใหม่เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งและหาปัจจัยทางสังคม ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ต่อการทำนายผลของภาวะซึมเศร้าและการติดยาเสพติดของนักศึกษาในยุควิถีใหม่อย่างไร อันจะเป็นนำผลการประเมินเพื่อเสนอต่อผู้บริหารและประธานสาขาของนักศึกษาในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่นักศึกษาให้ได้มากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง, ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษา และการติดยาเสพติดของนักศึกษา
2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมติดยาเสพติดของนักศึกษา
3. เพื่อหาตัวแปรที่มีอำนาจทำนายภาวะซึมเศร้าและการติดยาเสพติดของนักศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและตัวอย่าง

นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ที่เรียนในปีการศึกษา 2563 และมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ในภาคการศึกษาที่ 1/2563 ประกอบด้วยนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ โดยการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi stage random sampling) รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บแบบสอบถามมาทั้งสิ้น 753 คน คิดเป็นร้อยละ 94.12

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเพื่อคัดกรองโรคซึมเศร้า (Y1) ดัดแปลง จากกรมสุขภาพจิต เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้า โดยรวมประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ (9Q) ของภาคจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ แบบสอบถามประเมินความเครียด ดัดแปลงจากแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต มีจำนวน 20 ข้อ (X6) เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ให้เลือกตอบ 5 ระดับ แบบสอบถามประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อภาวะอารมณ์ซึมเศร้าและการใช้เฟซบุ๊ก จำนวน 16 ข้อ (X7) แบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับมีค่าความเชื่อมั่น .85 แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู(แบบรักสนุก, แบบให้เหตุผล, แบบลงโทษทางจิต, แบบควบคุม, แบบพึ่งพาตนเอง) (X9-X13) จำนวน 24 ข้อเป็นแบบ Rating Scale 5 ระดับมีค่าความเชื่อมั่น .83 และแบบสอบถามการใช้เฟซบุ๊กของ BERGEN (2011) จำนวน 6 (Y2) ข้อเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ขออนุญาตเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนอย่างละเอียดในการเก็บข้อมูลและประโยชน์ของการนำข้อมูลไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัย ดำเนินการเก็บข้อมูล ตั้งแต่ระหว่างก่อนสอบปลายภาคและหลังสอบปลายภาคเรียน 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 800 คน ได้กลับคืน 753 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 94.12

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือคือ ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้
 - 2.1 ข้อมูลส่วนบุคคลใช้การวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ
 - 2.2 วิเคราะห์ระดับของภาวะซึมเศร้า, การรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยและระดับการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษาโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 2.4 ค่าสหสัมพันธ์ภายในตัวพยากรณ์และตัวเกณฑ์โดยใช้สูตรหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
 - 2.5 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (r) และค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวพยากรณ์ (β, σ)
 - 2.6 คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าและการติดเฟซบุ๊กของนักศึกษา (ที่ประเมินว่าติดจากแบบประเมินของ BERGEN, 2011) และค่าคงที่เพื่อสร้างสมการพยากรณ์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Stepwise
 - 2.7 สร้างสมการพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าและการติดเฟซบุ๊กของนักศึกษาทั้งในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 583 คน คิดเป็นร้อยละ 77.90 และเพศชาย จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 22.10 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เรียนในชั้นปีที่ 2 จำนวน 578 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 รองลงมาคือ ชั้นที่ 3 จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 22.46 และชั้นปี 1 และ 5 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.13 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในสังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 35.10 รองลงมาคืออยู่ในสังกัดคณะ

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 31.51 สังกัดคณะครุศาสตร์ จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 23.90 สังกัดคณะเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 7.08 และ สังกัดคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 2.40 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา เป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 373 คน คิดเป็นร้อยละ 49.51 มีนักศึกษากลุ่มติดเฟซบุ๊ก จำนวน 435 คน คิดเป็น ร้อยละ 53.77 และพบว่า นักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟซบุ๊ก จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 30.84 กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามีอายุเฉลี่ย 20.17 ปี และมีเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 3.29

2. นักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.02 ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 3 อันดับแรกคือ นักศึกษาเชื่อมั่นว่าตัวเองมีค่าขึ้นเมื่อสามารถดูแลตนเองได้ มีค่าเฉลี่ย 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 รองลงมาคือ นักศึกษามั่นใจว่า ถึงแม้จะซึมเศร้าก็สามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้ มีค่าเฉลี่ย 4.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .79 และนักศึกษาเชื่อมั่นว่าป้องกันภาวะซึมเศร้าโดยจะพยายามทำให้ตัวเองไม่อยู่ว่าง ด้วยการทำสิ่งที่ชอบ 4.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .81 ตามลำดับ และข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ นักศึกษา เชื่อมั่นว่าสามารถออกกำลังกายได้เมื่อมีอาการเบื่อหน่ายท้อแท้ มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97

3. นักศึกษามีระดับอาการของภาวะซึมเศร้าโดยรวมอยู่ในระดับมีความผิดปกติแต่ยังไม่มีภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ย 0.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 3 อันดับแรกคือ หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป มีค่าเฉลี่ย 1.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .78 รองลงมา คือ เบื่อไม่สนใจอยากทำอะไร มีค่าเฉลี่ย 1.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 และเบื่ออาหารหรือกินมาก เกินไป มีค่าเฉลี่ย 1.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .76 และข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ การคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี มีค่าเฉลี่ย 1.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.62 ตามลำดับ

4. นักศึกษามีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.28$, $S=0.75$) และ พิจารณาเป็นแต่ละระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับปาน กลางคือ แบบให้เหตุผล แบบลงโทษทางจิต และแบบควบคุม ($M=3.21$, $S=0.62$, ($M=2.58$, $S=0.95$), ($M=3.23$, $S=0.82$) และนักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับมากคือ แบบรักสนับสนุน และแบบพึ่งพา ตนเอง($M=3.51$, $S=0.70$, ($M=3.85$, $S=0.63$) ตามลำดับ

5. นักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟซบุ๊กมีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($M=3.44$, $S=0.74$) และพิจารณาเป็นแต่ละรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักศึกษามีรูปแบบอบรม เลี้ยงดูมาที่มีระดับปานกลางคือ แบบให้เหตุผล แบบลงโทษทางจิต และแบบควบคุม ($M=3.38$, $S=0.63$, ($M=2.94$, $S=0.97$), ($M=3.41$, $S=0.76$) และนักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับมาก คือ แบบรักสนับสนุน และแบบพึ่งพาตนเอง ($M=3.57$, $S=0.70$, ($M=3.88$, $S=0.65$) ตามลำดับ

6. ผลการวิเคราะห์โดยการดึงตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์ออกจากสมการถดถอยที่ละตัวแปรจนถึง ที่สุดพบว่า ตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา(Y_1)ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของ ตนเอง และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง ตามลำดับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะ ซึมเศร้าของนักศึกษาได้ร้อยละ 84.79 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 0.04 รายละเอียดดังในตาราง 1

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(r)ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ (SE_{est}) ค่าทดสอบเอฟของตัวพยากรณ์ (F) ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ (SE_b) ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) ค่าทดสอบทีของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่เข้าสมการการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนที่พยากรณ์ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา (Y_1)

ตัว พยากรณ์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ				ค่าน้ำหนักตัวพยากรณ์				
	r	R^2	SE_{est}	F	b	SE_b	β	t	อันดับ ที่
X_7 (การรับรู้)	.92	.85	3.74	47.64**	-0.21	0.04	-0.34	-5.78**	1
X_{12} (แบบพึ่งพาตนเอง)	.88	.77	3.70	27.42**	-0.96	0.38	-0.15	-2.52*	2
a	-	-	-	-	30.46	1.83	-	.	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมการพยากรณ์ที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา โดยใช้คะแนนดิบคือ

$$Y_1 = 30.46 - 0.21X_7 - 0.96X_{12}$$

และสมการพยากรณ์ที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา โดยใช้คะแนนมาตรฐานคือ

$$Z'_1 = -0.34Z_7 - 0.15Z_{12}$$

7. ผลการวิเคราะห์โดยการดึงตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์ออกจากสมการถดถอยที่ละตัวแปรจนถึงที่สุดพบว่า ตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์การติดเฟซบุ๊กของนักศึกษา (Y_2) ได้แก่ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบหลงโงะทางจิต และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง ตามลำดับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการติดเฟซบุ๊กของนักศึกษาได้ร้อยละ 77.88 มีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 0.30 รายละเอียดดังในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(r)ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ (SE_{est}) ค่าทดสอบเอฟของตัวพยากรณ์ (F) ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (b) ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ (SE_b) ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) ค่าทดสอบทีของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่เข้าสมการการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนที่พยากรณ์พฤติกรรมติดเฟซบุ๊กของนักศึกษา (Y_2)

ตัว พยากรณ์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ				ค่าน้ำหนักตัวพยากรณ์				
	r	R^2	SE_{est}	F	b	SE_b	β	t	อันดับ ที่
X_{10} (หลงโงะทางจิต)	.88	.78	2.53	22.44**	0.89	0.30	0.22	2.96**	1
X_{12} (การเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง)	.87	.76	2.50	16.98**	0.83	0.36	0.14	2.31*	2
a	-	-	-	-	13.54	1.41	-	9.62**	-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมการพยากรณ์ที่สามารถทำนายการติดเฟซบุ๊กของนักศึกษา โดยใช้คะแนนดิบคือ

$$Y_2 = 13.54 + 0.89X_{10} + 0.83X_{12}$$

และสมการพยากรณ์ที่สามารถทำนายการติดเฟซบุ๊กของนักศึกษา โดยใช้คะแนนมาตรฐานคือ

$$Z'_2 = 0.22Z_{10} + 0.14Z_{12}$$

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการติดเฟซบุ๊กของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ในยุควิถีใหม่ มีประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 583 คน คิดเป็นร้อยละ 77.90 และเพศชาย จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 22.10 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เรียนในชั้นปีที่ 2 จำนวน 578 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 รองลงมาคือ ชั้นที่ 3 จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 22.46 และชั้นปี 1 และ 5 จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.13 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในสังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 35.10 รองลงมาคืออยู่ในสังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 31.51 สังกัดคณะครุศาสตร์ จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 23.90 สังกัดคณะเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 7.08 และสังกัดคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 2.40 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 373 คน คิดเป็นร้อยละ 49.51 มีนักศึกษากลุ่มติดเฟซบุ๊ก จำนวน 435 คน คิดเป็นร้อยละ 53.77 และพบว่า นักศึกษาเป็นทั้งโรคซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟซบุ๊ก จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 30.84 ทั้งนี้ เนื่องมาจากมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เปิดเทอมช้ากว่าที่กำหนด 1 เดือนจากปกติจะเปิดเทอมต้นเดือนมิถุนายน 2563 โดยมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ได้กำหนดให้เปิดเทอมในต้นเดือนกรกฎาคม 2563 และยังมีระบบการรักษา ระยะห่างทางสังคม อยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร การหลีกเลี่ยงการสัมผัส การปรับเวลาเรียน สลับวันเรียน การลดเวลากิจกรรม การงดเรียนบางรายวิชา เรียนที่บ้าน การจัดระบบคิว การใช้ภาชนะแยกส่วนตัว ไม่ไปพื้นที่เสี่ยง การกักกันตัวเอง และการกักกันโรค ประชาสัมพันธ์และสร้างการรับรู้ และมีการจัดเตรียมสถานที่ ห้องเรียน ห้องปฏิบัติการ ห้องประชุม ห้องทำกิจกรรม ห้องดนตรี ห้องนั่งพัก ห้องสุขา พื้นที่โล่ง ลานกิจกรรม สนามกีฬา ลีฟท์ บันได โรงอาหาร หอพัก ให้มีระบบระบายอากาศถ่ายเทได้สะดวก ทำความสะอาดพื้นที่ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ทำความสะอาดอุปกรณ์ เครื่องมือเครื่องใช้ในห้องปฏิบัติการ ทำความสะอาดอาคารเรียน อาคารอื่น ๆ รวมถึงอุปกรณ์ภายในตัวอาคารหอพักนักศึกษา เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได สวิตช์ไฟ และปุ่มกดลิฟท์ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุก 2 ชั่วโมง ลดความแออัดของการอยู่รวมกัน วิชาบรรยายให้จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ทุกรายวิชาผ่านระบบ LMS System (จำกัดรูปแบบระบบ) ควบรวมรายวิชา ลดจำนวนห้องเพื่อลดความแออัดและสร้าง Teaching Team. ซึ่งจัดให้สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการที่กำหนดนโยบายการเรียนการสอนออนไลน์ในรูปแบบที่หลากหลาย อันได้แก่ DLTV โปรแกรมออนไลน์ (Zoom, Google Meet, Microsoft Team) สื่อการเรียนการสอนแบบ Offline การจัดการเรียนการสอนผ่านการถ่ายทอดสด (LIVE) เป็นต้น โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมของผู้เรียนในทุกประเภทและระดับการศึกษา เพื่อเป็นการเพิ่มทางเลือกในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนมากยิ่งขึ้น หรืออาจนำหลักการ 4 on มาประยุกต์ใช้ อันได้แก่ online, on air, on hand และ on site ซึ่งอาจทำให้นักศึกษากลุ่มหนึ่งเรียนที่บ้านอาจทำให้ติดโซเชียลและมีภาวะซึมเศร้าอยู่ส่วนหนึ่ง ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ในยุคศตวรรษที่ 21 จำเป็นเกี่ยวข้องกับ 1) การจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในรูปของผลผลิตการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนมีองค์ความรู้กับสภาพจริงของชีวิตในปัจจุบัน กระบวนการเรียนรู้ที่เป็นการจัดการ จึงเป็นระบบบูรณาการกับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ที่ผลของการจัดการจะ

ส่งผลให้ผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนที่จะเป็นอนาคตของประเทศ หรือของโลก ได้ถึงพร้อมด้วยความสมบูรณ์ด้านสุขภาพอนามัย มีจิตวิเคราะห้ด้วยเหตุผลและตรรกะ สามารถอยู่ร่วมกันผู้อื่นได้ในสังคม และมีทักษะเชี่ยวชาญในการประกอบอาชีพในปัจจุบันหรือในอนาคต รวมทั้งมีจิตใฝ่รู้ใฝ่ศึกษาตลอดชีวิต (Partnership for 21st Century Skill) (กาญจนา เกรียงซี่ และคณะ, 2558)

2. นักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 3 อันดับแรกคือนักศึกษาเชื่อมั่นว่าตัวเองมีค่าขึ้นเมื่อสามารถดูแลตนเองได้ มีค่าเฉลี่ย 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 รองลงมาคือ นักศึกษามั่นใจว่า ถึงแม้จะซึมเศร้าก็สามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้ มีค่าเฉลี่ย 4.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .79 และนักศึกษาเชื่อมั่นว่าป้องกันภาวะซึมเศร้าโดยจะพยายามทำให้ตัวเองไม่อยู่ว่าง ด้วยการทำสิ่งที่ชอบ 4.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .81 ตามลำดับ และข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือนักศึกษาเชื่อมั่นว่าสามารถออกกำลังกายได้เมื่อมีอาการเบื่อหน่ายท้อแท้ มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษามีความเชื่อหรือการรับรู้ว่า กิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้น สามารถนำไปสู่การกระทำทั้งทางบวกนั้นก็คือ ถ้าคาดคะเนของบุคคลว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองคาดหวังไว้ (Bandura, 1997) ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นั้นสามารถทำให้นักศึกษาคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้น โดยอาศัยการตัดสินใจ ความเชื่อ ในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำได้แค่ไหน โดยขึ้นอยู่กับระดับความเชื่อในความสามารถ ความเข้มแข็งหรือความเชื่อมั่นในความสามารถ และความเป็นสากล โดยการตัดสินใจความสามารถของตนเองนี้จะต้องผ่านกระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต กระบวนการใส่ใจ การเก็บจำ การกระทำ กระบวนการรับรู้ กระบวนการรู้คิดคือบุคคลจะมีคิด คัดเลือก ซึ่งน้ำหนัก และบูรณาการข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ทั้ง 4 แหล่งคือประสบการณ์ตรง การสังเกตจากตัวแบบ การมีแรงจูงใจจากการชักจูงหรือการมีการเตรียมพร้อมที่ดี มีทักษะได้แก่ ความตั้งใจ ความจำ การอ้างอิงถึง และการบูรณาการ เพื่อการสร้างมโนทัศน์เรื่องความสามารถของตนเองและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ ที่จะกระทำการนั้น ๆ ได้ (วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี, 2547) นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษานำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดการสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของตนเองโดยแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นอยู่ภายใต้พื้นฐานการสร้างเชื่อมั่นในตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา 4 ประการคือ การประสบกับภาวะเหตุการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นอารมณ์ ซึ่งทำให้ตนเองมีความสามารถที่จะเลือกหรือกำหนดพฤติกรรมใด ๆ ที่เหมาะสมกับตนเองได้ โดยมีความคาดหวังต่อที่จะเกิดขึ้นตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการและมีผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีขึ้นได้ (ภาสิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสีหา, 2562)

3. นักศึกษามีระดับอาการของภาวะซึมเศร้าโดยรวมอยู่ในระดับมีความผิดปกติแต่ยังไม่มีภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ย 0.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 3 อันดับแรกคือ หลับยากหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป มีค่าเฉลี่ย 1.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .78 รองลงมาคือ เบื่อไม่สนใจอยากทำอะไร มีค่าเฉลี่ย 1.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 และเบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย 1.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .76 และข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ การคิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี มีค่าเฉลี่ย 1.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.62 ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากมหาวิทยาลัยได้กำหนดให้มีการจัดการเรียนการสอนทุกระดับให้จัดจำนวนนักศึกษาทั้งในและนอกห้องเรียน/ห้องปฏิบัติการ ให้สามารถเว้นระยะห่างของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม และมีมาตรการคัดกรองเบื้องต้น การตรวจวัดไข้ มีจุดคัดกรองอุณหภูมิ การให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล และการหาหน้ากากอนามัยมาให้ทุกคนใช้

ก่อนเข้ามหาวิทยาลัย นอกจากนี้เหตุผลที่นักศึกษามีระดับอาการของภาวะซึมเศร้าโดยรวมอยู่ในระดับน้อย อาจเกิดจากการไม่ยากปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ หลีกเลี้ยงหรือผ่อนผันในกิจกรรมต่าง ๆ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์จากคำถามปลายเปิดว่านักศึกษามีวิธีแก้ภาวะซึมเศร้าโดย การไม่ควรอยู่คนเดียว หากิจกรรมทำ เช่น เล่นเกม ดูหนัง ไปกิน ฟังเพลง เล่นกีฬาไปกิน ไปเที่ยว ออกกำลังกาย ปรึกษาแพทย์ หากคนที่ไว้ใจระบายความในใจ และนอนพักผ่อน ซึ่งเป็นทางออกที่ดี เนื่องจากนี้สถานการณ์ความเครียดของนักศึกษาในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นักศึกษาได้รับข้อมูลจากมหาวิทยาลัยในการจัดการเรียนการสอนที่จะเกิดขึ้นเพื่อให้มีการตื่นตัวเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ในระดับหนึ่งแล้วว่าไม่เกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ไม่ทำให้นักศึกษารู้สึกหนักใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่มีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ไม่ทำให้นักศึกษารู้สึกหนักใจและเป็นทุกข์กระวนกระวายใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกว่าตนเองว่าจะไม่ได้ได้รับอันตรายในมาเรียนในภาคเรียนที่ 1/2563 ในมหาวิทยาลัยได้ อีกทั้ง นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคณคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น คณาจารย์ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมี ความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

4. นักศึกษามีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.28$, $S=0.75$) และพิจารณาเป็นแต่ละระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับปานกลางคือ แบบให้เหตุผล แบบลงโทษทางจิต และแบบควบคุม ($M=3.21$, $S=0.62$, ($M=2.58$, $S=0.95$), ($M=3.23$, $S=0.82$) และนักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับมากคือ แบบรักสนับสนุน และแบบพึ่งพาตนเอง ($M=3.51$, $S=0.70$, ($M=3.85$, $S=0.63$) ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากผู้ปกครองนักศึกษาใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูนักศึกษามาตั้งแต่เด็กโดยการเปิดโอกาสให้ได้กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ภายใต้อำนาจแนะนำและฝึกฝนของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้เด็กช่วยเหลือตนเองได้เร็ว และไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนักและนานจนเกินไป (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2528)

5. และเมื่อพิจารณานักศึกษาเฉพาะกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟสบุ๊คมีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.44$, $S=0.74$) และพิจารณาเป็นแต่ละรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับปานกลางคือ แบบให้เหตุผล แบบลงโทษทางจิต และแบบควบคุม ($M=3.38$, $S=0.63$, ($M=2.94$, $S=0.97$), ($M=3.41$, $S=0.76$) และนักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับมากคือ แบบรักสนับสนุน และแบบพึ่งพาตนเอง ($M=3.57$, $S=0.70$, ($M=3.88$, $S=0.65$) ตามลำดับ ซึ่งมีผลการประเมินเหมือนกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือ มีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.28$, $S=0.75$) ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษากลุ่มใหญ่ของมหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มาจากพื้นที่ถิ่นของตนเองในแต่ละจังหวัดซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จึงมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพของนักศึกษาเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคณคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น คณาจารย์ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วราภรณ์ รักวิจัย (2535) ที่กล่าวว่า พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนให้เด็กเป็นคนดี ตามหน้าที่ของพ่อแม่ที่ดีนั้น นอกจากจะให้การอบรมเลี้ยงดูแล้วต้องให้ความรัก ความเอาใจใส่ จัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาทุก ๆ ด้าน เพื่อเขาจะเติบโตและ

สามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงของสังคมสามารถจะแก้ปัญหาต่าง ๆ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข รวมทั้งพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูหลักในครอบครัวเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมประสบการณ์ให้แก่เด็ก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลจากการประเมินข้อมูลในครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 583 คน คิดเป็นร้อยละ 77.90 และเพศชายจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 22.10 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เรียนในชั้นปีที่ 2 จำนวน 578 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 รองลงมาคือ ชั้นที่ 3 จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 22.46 มีนักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 373 คน คิดเป็นร้อยละ 49.51 มีนักศึกษากลุ่มติดเฟซบุ๊ก จำนวน 435 คน คิดเป็นร้อยละ 53.77 และพบว่า นักศึกษาเป็นทั้งโรคซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟซบุ๊ก จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 30.84 หน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนักศึกษา อาทิเช่น สำนักกิจการนักศึกษาควรมีคณะทำงานปฏิบัติการดูแลนักศึกษาและบุคลากรที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นกลุ่มที่เป็นภาวะโรคซึมเศร้า ดังนั้นอาจารย์และนักวิชาการในหน่วยงานควรให้ความสำคัญศึกษาวิจัยเชิงลึกเกี่ยวกับปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าของนักศึกษาที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขในสถานการณ์แวดล้อมความเป็นอยู่จริง ให้ระดับของโรคซึมเศร้าของนักศึกษาลดลง มิใช่เป็นเพียงการวิจัยเพื่อการศึกษาเท่านั้น

2. นักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 3 อันดับแรกคือนักศึกษาเชื่อมั่นว่าตัวเองมีค่าขึ้นเมื่อสามารถดูแลตนเองได้ มีค่าเฉลี่ย 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 รองลงมาคือ นักศึกษามั่นใจว่า ถึงแม้จะซึมเศร้าก็สามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้ มีค่าเฉลี่ย 4.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .79 และนักศึกษาเชื่อมั่นว่าป้องกันภาวะซึมเศร้าโดยจะพยายามทำให้ตัวเองไม่อยู่ว่างด้วยการทำสิ่งที่ชอบ 4.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .81 ตามลำดับ และข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือนักศึกษาเชื่อมั่นว่าสามารถออกกำลังกายได้เมื่อมีอาการเบื่อหน่ายท้อแท้ มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 ดังนั้นคณะต่างๆควรกิจกรรมการสร้างเสริมคุณลักษณะความเป็นครูควรจัดกิจกรรมสร้างเสริมและพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้ครอบคลุมทั้ง 5 ด้านคือ ด้านความรู้ความสามารถในวิชาชีพ ด้านความรักและศรัทธาในวิชาชีพ ด้านคุณธรรม จริยธรรมในวิชาชีพ ด้านบทบาทหน้าที่ของความเป็นบัณฑิต และด้านจรรยาบรรณในวิชาชีพแต่ละสาขา ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของมหาวิทยาลัย

3. ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการประเมินผลการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและความเครียดของนักศึกษา เพื่อนำผลประเมินไปพัฒนากระบวนการเรียนการสอนนักศึกษาของคณะต่างๆของมหาวิทยาลัย โดยคณะผู้บริหาร/ผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางการสร้างเสริม/พัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้แก่นักศึกษา โดยกำหนดกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นบัณฑิตในศตวรรษที่ 21 ให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามประเมินผลการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอื่นๆต่อไปเป็นระยะๆ เพราะภาวะซึมเศร้าต้องใช้เวลาติดตามความคงทนในการติดตามประเมินเพื่อให้การรักษาอย่างต่อเนื่อง

2. ควรวิจัยปรับปรุงแบบประเมินเพิ่มเติมในส่วนของการบริหารเวลา และการฝึกการใช้เวลาว่างเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ และนำไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาในพื้นที่อื่น ๆ

3. ควรมีการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรที่ส่งเสริมให้นักศึกษาร่างสัมพันธ์ภาพแบบรักสนับสนุนกับเพื่อน ๆ นักศึกษาเพื่อส่งผลต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองของนักศึกษา กลุ่มเสี่ยงได้ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาในภาคอื่นๆที่มีบริบทเชิงวัฒนธรรมที่แตกต่าง และมีการวิจัยเพื่อพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพตามวิถีวัฒนธรรมสำหรับนักศึกษาในชุมชนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา เกรียงซี. (2558). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่องโครงการสังเคราะห์งานวิจัยภายใต้กรอบการวิจัยเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.
- คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2560). บทวิเคราะห์แนวทางการจัดทำข้อเสนอทิศทางการเรียนรู้สำหรับเยาวชน. สืบค้น 20 มกราคม 2564, <http://www.nso.go.th/sites/2017/Lists/Activity/Attachments/120/A24-05-60.pdf>.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2528). ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ภาสิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสีหา. (2562). ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก, 20(2), 58-65.
- ลิขิต กาญจนารณ. (2547). สุขภาพจิต. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรารณ รักษ์วิจัย. (2535). การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อการพิมพ์.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อแรงจูงใจภายในของนักเรียน. กรุงเทพฯ: รายงานการวิจัยฉบับที่ 81 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). รายงาน“เรียนออนไลน์ยุคโควิด-19 : วิฤตหรือโอกาสการศึกษาไทย”. กรุงเทพฯ : สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- . (2563). สมรรถนะการศึกษาไทยในเวทีสากล ปี 2562 (IMD 2019). กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(1), 191-215.