

ผลการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า และการติดยาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏในยุครีโมต

บุญเลี้ยง ทุมทอง¹, ประทวน วันนิจ², ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์³

¹คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

³คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Email: boonleang4848@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการใช้ยาของนักศึกษาและเพื่อหาตัวแปรที่มีอำนาจทำนายภาวะซึมเศร้าและการใช้ยาของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 749 คน โดยการสุ่มหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า แบบสอบถามประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความเชื่อมั่น 0.85 แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมีความเชื่อมั่น 0.83 และแบบสอบถามการใช้ยา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 2) นักศึกษามีระดับอาการของภาวะซึมเศร้าโดยรวมอยู่ในระดับมีความผิดปกติแต่ยังไม่ถึงภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ย 0.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99 3) นักศึกษามีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 3.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75 4) ตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา (Y1) ได้แก่ ความสามารถของตนเองและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาได้ร้อยละ 76.88 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 3.70 5) ตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์การติดยาของนักศึกษา (Y2) ได้แก่ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบหลงใหลทางจิตและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการติดยาของนักศึกษาได้ร้อยละ 75.78 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 3.51

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า, นักศึกษา, ยา, การรับรู้ความสามารถของตนเอง

An Evaluation of Self-Efficacy Assessment for the Prevention of Depression and Facebook Addiction in Rajabhat University Students during the New Normal Era

Boonleang Thumthong¹, Pratoun Vannit², Thittavan Horngkitiyanon³

¹Faculty of Education, Surindra Rajabhat University

²Faculty of Education, Buriram Rajabhat University

³Faculty of Nurse, Rambhai Barni Rajabhat University

Email: boonleang4848@hotmail.com

Abstract

The objectives 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 as well as to determine how students use Facebook. The sample consisted of 749 students randomly selected using multiple steps method. The tools used to collect information include: 1) query depression screening via self-efficacy questionnaire at 0.85 reliability and 2) parenting model questionnaire at 0.83 reliability. Data were analyzed by descriptive statistics and multiple regression. The results were found that; 1) The students had a high level of self-efficacy with a mean of 4.02 and a standard deviation of 0.56; 2) The students had the overall level of depression symptoms were abnormal but did not have depression with a mean of 0.90 and standard deviation of 0.99; 3) The students had a moderate level of overall parenting style with a mean of 3.28 and a standard deviation of 0.75; 4) 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 76.88 percent with the standard deviation of the forecast of 3.70; and 5) Good predictors for forecasting student Facebook addiction (Y2) are: The punitive parenting style and the self-reliant parenting style in which the two were able to jointly explain the variance of students' Facebook addiction at 75.78 percent with a standard deviation of 3.51.

Keywords: Depression, Student, Facebook, Self-Efficacy.

บทนำ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา อาทิเช่นของมหาวิทยาลัยราชภัฏจะเน้นการผลิตนักศึกษาให้มีคุณภาพ ให้เป็นคนดีและเป็นคนเก่ง เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของประเทศชาติ พัฒนาระบบการศึกษาที่หลากหลายและมีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ชีวิตในมหาวิทยาลัยจึงเป็นช่วงที่มีความสุข สนุกสนานที่สุด เพราะอยู่ในวัยที่มีความสดใส มีพลังสมอง พลังใจ พลังกายในการพัฒนา ในสภาวะปัจจุบันคนที่เรียนเก่งไขว่จะประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป องค์กรประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะเข้ามามีบทบาทต่อบุคคลคือ อารมณ์ แต่ละคนมีความสามารถในการใช้และการควบคุมอารมณ์ต่างกันและต้องการสังคม ต้องการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นๆ บุคคลแรกที่ต้องมีความสัมพันธ์ด้วยคือ พ่อแม่ ซึ่งมีบทบาทมากที่สุดในการจัดระเบียบทางสังคมแก่บุคคล หากบุคคลไม่ประสบความสำเร็จหรือมีสัมพันธ์ภาพที่ไม่ราบรื่นมาตั้งแต่ต้น ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาและปรับปรุงตนเองที่ดีไม่ได้ (ลิขิต กาญจนารักษ์, 2547 หน้า 125) การที่จะเป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่นและเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างดีและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ก็เริ่มจากสถาบันครอบครัว นั่นคือ การดูแลเอาใจใส่ การอบรมเลี้ยงดูและความมุ่งหวังของพ่อแม่ นั่นสำคัญ รองลงมาคือสถานศึกษาที่ให้ การอบรมนอกเหนือไปจากบ้านคือ การสอนวิชาความรู้ต่าง ๆ ทั้งความรู้ทั่วไปและความรู้ทางวิชาชีพ

การศึกษาคือโอกาสและความท้าทายที่จะทำ ให้เด็กและเยาวชนของเราได้เรียนรู้สนองความต้องการของตนเองและฉลาดรอบด้านมากขึ้น (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2563 หน้า 21) โดยปัญหาทางสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางจิตเกิดจากหลายสาเหตุและมีปัจจัยหลาย

ประการ ที่นำไปสู่การเจ็บป่วยทางจิต มนุษย์ไม่สามารถเลือกชาติกำเนิดเผ่าพันธุ์และสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับพื้นฐานกำเนิดของตนได้ มีบุคคลในสังคมต้องตกอยู่ในสภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพจิตที่ต้องการการสนับสนุนดูแล หลายกลุ่ม เช่น เด็ก วัยรุ่น สตรี ผู้ป่วยทางด้านร่างกายและผู้สูงอายุ เป็นต้น การดูแลช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ให้สามารถเผชิญสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การพัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจและการปรับตัว ตลอดจนการให้คำแนะนำการสอนวิธีการปรับตัว การดูแลตนเองด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต จะช่วยให้ผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงสามารถพัฒนาความเข้มแข็งและสามารถปรับตัวในครอบครัวในสังคม ตลอดจนการทำงานและการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่สังคม นอกจากนั้นนักวิจัยพบว่า ปัจจัยทางด้านสภาพการเลี้ยงดูส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านชีวิตวิทยาของมนุษย์และการเรียนรู้ เป็นที่ทราบกันดีว่าวัยที่สำคัญ ต่อการเรียนรู้ของมนุษย์คือสมอง (คณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2560 หน้า 53) โดยพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าสูงสุด คือ การครุ่นคิด รองลงมาคือ เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบและความเครียด ตามลำดับ และการสนับสนุนทางสังคมและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางอ้อมในทางลบกับภาวะซึมเศร้า (กาญจนา สุทธิเนียม และอุบล สุทธิเนียม, 2563 หน้า 44)

วัยรุ่นในปัจจุบันเติบโตมาในยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ รวมไปถึงการใช้อินเทอร์เน็ต วัยรุ่นใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางในการติดต่อสื่อสาร และเป็นช่องทางในการศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการสำรวจการใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศของเด็กและเยาวชนในประเทศไทยพบว่า กลุ่มที่มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตมากที่สุด เป็นกลุ่มที่อยู่

ในช่วงอายุ 15 - 19 ปี โดยมีการใช้งานอินเทอร์เน็ต 10 - 12 ชั่วโมงต่อวัน (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2561 หน้า 12; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560 หน้า 135) ซึ่งการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปอาจนำไปสู่การเสพติดอินเทอร์เน็ตได้ และส่งผลกระทบในหลายด้าน ได้แก่ 1) ผลกระทบต่อตัววัยรุ่นเอง วัยรุ่นที่มีการเสพติดอินเทอร์เน็ตจะมีปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพกาย เช่น ปวดตา ปวดหลัง ปวดศีรษะ และอ่อนเพลีย เป็นต้น ปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย และมีโรคร่วมทางจิตเวช (เช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคสมาธิสั้น) เป็นต้น นอกจากนี้อาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านศึกษา เช่น ขาดเรียน ผลการเรียนไม่ดี 2) ผลกระทบต่อครอบครัว การที่วัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับอินเทอร์เน็ตแทนการมีกิจกรรมกับครอบครัว ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวได้ (ลลิตา วงศ์แก้วประจักษ์ และคณะ, 2563 หน้า 97)

ประกอบกับผลจากการประชุมของคณะรัฐมนตรีเมื่อวันอังคารที่ 7 เมษายน 2563 มีมติให้เลื่อนเปิดเทอมจากวันที่ 16 พฤษภาคม เป็นวันที่ 1 กรกฎาคม 2563 เนื่องด้วยจากสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่อาจส่งผลกระทบในหลายด้านทั้งต่อตัวเด็ก ผู้ปกครองไปจนถึงครูและโรงเรียน ด้วยเหตุผลและความจำเป็น ดังกล่าวกระทรวงศึกษาธิการ จึงกำหนดแนวนโยบายการจัดการเรียนการสอนภายใต้สถานการณ์วิกฤตโควิด-19 ตามแนวคิด “การเรียนรู้นำการศึกษา สถานศึกษาอาจหยุดได้ แต่การเรียนรู้หยุดไม่ได้” ในทุกระดับชั้นและทุกประเภทการศึกษาทั้งการศึกษาขั้นพื้นฐาน อาชีวศึกษา การศึกษาเอกชน และอุดมศึกษา (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2563 หน้า 14) ซึ่งมีผลกระทบให้กับผู้เรียนเหนื่อยล้าและเบื่อหน่ายกับการเรียน เนื่อง

ต้องมีการเรียนขดเขยเวลาที่ขาดหายไป ทำให้ต้องเรียนนานขึ้นในแต่ละวัน ทำให้เหนื่อยล้าและเบื่อหน่ายต่อการเรียน และการสลับวันมาเรียน ทำให้ต้องเรียนทั้ง Onsite, On air และ On hand ซึ่งทำให้มีการบ้านมากขึ้น ทำให้เหนื่อยล้าและเบื่อหน่าย

การวิจัยในครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้มองเห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการติดเพซบุ๊กของนักศึกษาในกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏในยุควิถีใหม่เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งและมีความจำเป็นสำหรับการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษาในยุควิถีใหม่ อันจะเป็นนำผลการประเมินเพื่อเสนอต่อผู้บริหารและประธานสาขาของนักศึกษาในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่นักศึกษาให้ได้มากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง, ภาวะซึมเศร้า, รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และการติดเพซบุ๊กของนักศึกษา
2. เพื่อหาตัวแปรที่มีอำนาจทำนายภาวะซึมเศร้าและการติดเพซบุ๊กของนักศึกษา

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากร คือ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏที่เรียนในปีการศึกษา 2563 และมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคการศึกษาที่ 1/2563 จากเครือข่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีความร่วมมือในการพัฒนาบัณฑิตสมรรถนะสูงร่วมกันประกอบด้วยนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี และนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

โดยการสุ่มหลายขั้นตอน (Multi stage random sampling) รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บแบบสอบถามมาทั้งสิ้น 749 คน คิดเป็นร้อยละ 93.62

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเพื่อคัดกรองโรคซึมเศร้า ดัดแปลงจากกรมสุขภาพจิต เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้ามีข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ (9Q) ของภาคจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ แบบสอบถามประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองจำนวน 16 ข้อ แบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น .85 แบบสอบถามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูจำนวน 24 ข้อเป็นแบบ Rating Scale 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น .83 และแบบสอบถามการใช้เพชบุ๊คของ BERGEN(2011) จำนวน 6 ข้อเป็นแบบมาตราประเมินค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ขออนุญาตเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนอย่างละเอียดในการเก็บข้อมูลและประโยชน์ของการนำข้อมูลไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัย ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ตั้งแต่ระหว่างก่อนสอบปลายภาคและหลังสอบปลายภาคเรียน 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 800 คน ได้กลับคืน 749 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 93.62

4. สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ คือ ค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power และ SPSS/FW(Statistics Package for the Social Sciences for Windows) วิเคราะห์ดังนี้

4.2.1 ข้อมูลส่วนบุคคลใช้การวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

4.2.2 วิเคราะห์ระดับของภาวะซึมเศร้า, การรับรู้ความสามารถของตนเองด้วยและระดับการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษาโดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation)

4.2.4 ค่าสหสัมพันธ์ภายในตัวพยากรณ์ และตัวเกณฑ์โดยใช้สูตรหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน(Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

4.2.5 ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (R) และค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวพยากรณ์ (β, σ)

4.2.6 คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าและการติดเพชบุ๊คของนักศึกษา(ที่ประเมินว่าติดจากแบบประเมินของ BERGEN, 2011) และค่าคงที่เพื่อสร้างสมการพยากรณ์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ(Multiple Regression Analysis) แบบ Stepwise

4.2.7 สร้างสมการพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าและการติดเพชบุ๊คของนักศึกษาทั้งในรูปคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 583 คน คิดเป็นร้อยละ 77.17 และเพศชายจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 22.16 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เรียนในชั้นปีที่ 2 จำนวน 578 คน คิดเป็นร้อยละ 77.17 รองลงมาคือ ชั้นที่ 3 จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 22.43 และชั้นปี 1, 4

และ 5 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.40 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในสังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 35.11 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 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 373 คน คิดเป็นร้อยละ 50.47 มีนักศึกษากลุ่มติดเฟกบุ๊ก จำนวน 435 คน คิดเป็นร้อยละ 58.78 และพบว่า นักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟกบุ๊ก จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 30.84 กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามีอายุเฉลี่ย 20.17 ปี และมีเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 3.29

2. กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าและการติดเฟกบุ๊กส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 72.61 และเพศชาย จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 27.39 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เรียนในชั้นปีที่ 2 จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 82.38 รองลงมาคือ ชั้นที่ 3 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 17.62 และกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าและการติดเฟกบุ๊กส่วนใหญ่อยู่ในสังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 33.48 รองลงมาคืออยู่ในสังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 31.30 สังกัดคณะครุศาสตร์ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 22.17 สังกัดคณะเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 9.13 และสังกัดคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.91 ตามลำดับ รายละเอียดดังในตาราง 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าและการติดเฟกบุ๊ก

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(คน)	
	(N=231)	ร้อยละ
1. เพศ	230	100.00
ชาย	63	27.39
หญิง	167	72.61
2. ระดับชั้นปี	231	100.00
ปี 2	187	82.38
ปี 3	40	17.62
3. คณะที่สังกัด	230	100.00
ครุศาสตร์	51	22.17
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	77	33.48
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	72	31.30
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	9	3.91
คณะเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร	21	9.13

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.
อายุเฉลี่ย	20.12	0.97
เกรดเฉลี่ยสะสม	3.26	0.37

3. นักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 3 อันดับแรกคือ นักศึกษาเชื่อมั่นว่าตัวเองมีค่าขึ้นเมื่อสามารถดูแลตนเองได้ มีค่าเฉลี่ย 4.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.74 รองลงมาคือนักศึกษามั่นใจว่า ถึงแม้จะซึมเศร้าก็สามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้ มีค่าเฉลี่ย 4.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .79 และนักศึกษาเชื่อมั่นว่าป้องกันภาวะซึมเศร้าโดยจะพยายามทำให้ตัวเองไม่อยู่ว้าง ด้วยการทำสิ่งที่ชอบ 4.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .81 ตามลำดับ และข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ นักศึกษาเชื่อมั่นว่าสามารถออกกำลังกายได้เมื่อมีอาการเบื่อหน่ายท้อแท้ มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97

4. นักศึกษามีระดับอาการของภาวะซึมเศร้าโดยรวมอยู่ในระดับมีความผิดปกติแต่ยังไม่มีภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ย 0.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 3 อันดับแรกคือ หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป มีค่าเฉลี่ย 1.98

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .78 รองลงมาคือ เบื่อไม่สนใจอยากทำอะไร มีค่าเฉลี่ย 1.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 และเบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย 1.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .76 และข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ การคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี มีค่าเฉลี่ย 1.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.62 ตามลำดับ

5. นักศึกษามีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.28, SD = 0.75) และพิจารณาเป็นแต่ละระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับปานกลางคือ แบบให้เหตุผล แบบลงโทษทางจิต และแบบควบคุม ($\bar{X}$ = 3.21, SD = 0.62, ($\bar{X}$ = 2.58, SD = 0.95), ($\bar{X}$ = 3.23, SD = 0.82) และนักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับมากคือ แบบรักสนับสนุน และแบบพึ่งพาตนเอง ($\bar{X}$ = 3.51, SD = 0.70, ($\bar{X}$ = 3.85, SD = 0.63) ตามลำดับ รายละเอียดดังในตาราง 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษา

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. แบบรักสนับสนุน	3.52	0.70	มาก
2. แบบให้เหตุผล	3.21	0.64	ปานกลาง
3. แบบลงโทษทางจิต	2.58	0.95	ปานกลาง
4. แบบควบคุม	3.23	0.82	ปานกลาง
5. แบบพึ่งพาตนเอง	3.85	0.63	มาก
ระดับการอบรมเลี้ยงดูโดยรวม	3.28	0.75	ปานกลาง

6. นักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟซบุ๊ก มีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.44$, SD = 0.74) และพิจารณาเป็นแต่ละรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับปานกลางคือ แบบให้เหตุผล แบบลงโทษทางจิต และแบบควบคุม ($\bar{X} = 3.38$, SD = 0.63,

($\bar{X} = 2.94$, SD = 0.97), ($\bar{X} = 3.41$, SD = 0.76) และนักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับมากที่สุดคือ แบบรักสนับสนุน และแบบพึ่งพาตนเอง ($\bar{X} = 3.57$, SD = 0.70, ($\bar{X} = 3.88$, SD = 0.65) ตามลำดับ รายละเอียดดังในตาราง 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟซบุ๊ก

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
1. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษาแบบรักสนับสนุน	3.57	0.70	มาก
2. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษาแบบให้เหตุผล	3.38	0.63	ปานกลาง
3. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษาแบบลงโทษทางจิต	2.94	0.97	ปานกลาง
4. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษาแบบควบคุม	3.41	0.76	ปานกลาง
5. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของนักศึกษาแบบพึ่งพาตนเอง	3.88	0.65	มาก
ระดับการอบรมเลี้ยงดูโดยรวม	3.44	0.74	ปานกลาง

7. ผลการวิเคราะห์โดยการดึงตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์ออกจากสมการถดถอยทีละตัวแปรจนถึงที่สุดพบว่า ตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา (Y_1) ได้แก่ ความสามารถของตนเอง (X_7) และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง (X_{12}) ตามลำดับ

โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาได้ร้อยละ 76.88 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 3.70 รายละเอียดดังในตาราง 4

ตารางที่ 4 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	อันดับที่
X_7 (ความสามารถของ ตนเอง)	.38	.85	3.74	47.64**	-0.21	0.04	-0.34	-5.78**	1
X_{12} (แบบพึ่งพาตนเอง)	.41	.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

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

สมการพยากรณ์ที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา โดยใช้คะแนนมาตรฐานคือ

$$Z_1' = -0.34Z_7 - 0.15Z_{12}$$

8. ผลการวิเคราะห์โดยการดึงตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์ออกจากสมการถดถอยทีละตัวแปรจนถึงที่สุดพบว่า ตัวพยากรณ์ที่ดีในการ

พยากรณ์การติดยาเสพติดของนักศึกษา (Y_2) ได้แก่ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิต (X_{10}) และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบพึ่งพาตนเอง (X_{12}) ตามลำดับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการติดยาเสพติดของนักศึกษาได้ร้อยละ 75.78 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์เท่ากับ 3.70 รายละเอียดดังในตาราง 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ(R)ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์(R^2) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์(SE_{est}) ค่าทดสอบเอฟของตัวพยากรณ์(F) ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย(b) ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐานสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์(SE_b) ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน(β) ค่าทดสอบทีของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่เข้าสมการการวิเคราะห์การถดถอยแบบขั้นตอนที่พยากรณ์พฤติกรรมการติดเฟกซ์บุ๊กของนักศึกษา(Y_2)

ตัว พยากรณ์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ				ค่าน้ำหนักตัวพยากรณ์				
	r	R^2	SE_{est}	F	b	SE_b	β	t	อันดับที่
X_{10} (ลงโทษทางจิต)	.38	.78	2.53	22.44**	0.89	0.30	0.22	2.96**	1
X_{12} (แบบพึ่งพาตนเอง)	.39	.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

สมการพยากรณ์ที่สามารถทำนายการติดเฟกซ์บุ๊กของนักศึกษา โดยใช้คะแนนดิบ คือ

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

สมการพยากรณ์ที่สามารถทำนายการติดเฟกซ์บุ๊กของนักศึกษา โดยใช้คะแนนมาตรฐาน คือ

$$Z_2' = 0.22Z_{10} + 0.14Z_{12}$$

อภิปรายผล

ผลจากการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการติดเฟกซ์บุ๊กของนักศึกษามีประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 583 คน คิดเป็นร้อยละ 77.17 และเพศชายจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 22.16 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เรียนในชั้นปีที่ 2 จำนวน 578 คน คิดเป็นร้อยละ 77.17 รองลงมาคือ ชั้นที่ 3 จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 22.43 และชั้นปี 1, 4

และ 5 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.40 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในสังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 35.11 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 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 373 คน คิดเป็นร้อยละ 50.47 มีนักศึกษากลุ่มติดเฟกซ์บุ๊กจำนวน 435 คน คิดเป็นร้อยละ 58.78 และพบว่า นักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟกซ์บุ๊ก จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 30.84 กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามีอายุเฉลี่ย 20.17 ปี และมีเกรดเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 3.29 ทั้งนี้เนื่องมาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาได้เปิดภาคเรียนช้ากว่าที่กำหนด 1 เดือนจากปกติจะเปิดเทอมต้นเดือนมิถุนายน 2563 โดยมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ได้กำหนดให้เปิดเทอมในต้นเดือนกรกฎาคม

2563 และยังมีระบบการรักษาระยะห่างทางสังคมอยู่ห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร การหลีกเลี่ยงการสัมผัส การปรับเวลาเรียน สลับวันเรียน การลดเวลากิจกรรม การงดเรียนบางรายวิชาเรียนที่บ้าน การจัดระบบคิว การใช้ภาชนะแยกส่วนตัว ไม่ไปพื้นที่เสี่ยง การกักกันตัวเองและการกักกันโรค ประชาสัมพันธ์และสร้างการรับรู้ และมีการจัดเตรียมสถานที่ห้องเรียน ห้องปฏิบัติการ ห้องประชุม ห้องทำกิจกรรม ห้องดนตรี ห้องนั่งพัก ห้องสุขา พื้นที่โล่ง ลานกิจกรรม สนามกีฬา ลิฟต์ บันได โรงอาหาร หอพัก ให้มีระบบระบายอากาศถ่ายเทได้สะดวก ทำความสะอาดพื้นที่ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในห้องปฏิบัติการ ทำความสะอาดอาคารเรียน อาคารอื่น ๆ รวมถึงอุปกรณ์ภายในตัวอาคารหอพักนักศึกษา เช่น ลูกบิดประตูราวบันได สวิตช์ไฟ และปุ่มกดลิฟต์ ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคทุก 2 ชั่วโมง ลดความแออัดของการอยู่รวมกัน วิชาบรรยายให้จัดการเรียนการสอนแบบออนไลน์ทุกรายวิชาผ่านระบบ LMS System(จำกัดรูปแบบระบบ) ควบคุมรายวิชาลดจำนวนห้องเพื่อลดความแออัดและสร้าง 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 ซึ่งอาจทำให้นักศึกษากลุ่มหนึ่งเรียนที่บ้านอาจทำให้ติดโซเชียลและอาจมีภาวะซึมเศร้าอยู่ส่วนหนึ่ง โดยข้อมูลจาก

การศึกษาที่พบว่านักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟซบุ๊ก จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 30.84 ซึ่งมีจำนวนมากนั้นมีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องกับการศึกษาของลลิตา วงศ์แก้ว ประจักษ์และคณะ(2564 หน้า 96) ที่พบว่า ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเสพติดอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .42$, $p < .001$)

2. นักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .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 นักศึกษาเชื่อมั่นว่าสามารถออกกำลังกายได้เมื่อมีอาการเบื่อหน่ายท้อแท้ มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษามีความเชื่อหรือการรับรู้ว่า กิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้น สามารถนำไปสู่การกระทำทั้งทางบวกนั้นก็คือ ถ้าคาดคะเนของบุคคลว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองคาดหวังไว้(Bandura, 1997 หน้า 124) ซึ่งการได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ นั้นสามารถทำให้นักศึกษาคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้น โดยอาศัยการตัดสินใจ ความเชื่อ ในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำได้แค่ไหน โดยขึ้นอยู่ กับ ระดับ ความเชื่อในความสามารถ ความเข้มแข็งหรือความเชื่อมั่นในความสามารถและความเป็นสากล โดยการตัดสินใจ

ความสามารถของตนเองนี้จะต้องผ่านกระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต กระบวนการใส่ใจ การเก็บจำ การกระทำ กระบวนการตั้งใจ กระบวนการรู้คิดคือบุคคลจะมี คิด คัดเลือก ชั่งน้ำหนัก และบูรณาการข้อมูลจาก แหล่งต่าง ๆ ทั้ง 4 แหล่งคือประสบการณ์ตรง การสังเกตจากตัวแบบ การมีแรงจูงใจจากการชักจูงหรือการมีการเตรียมพร้อมที่ดี มีทักษะได้แก่ ความตั้งใจ ความจำ การอ้างอิงถึง และการบูรณาการ เพื่อการสร้างโมโนทัศน์เรื่องความสามารถของตนเองและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ ที่จะกระทำการสิ่งนั้นๆได้(วิลาสลักสัน ชั่ววัลลี, 2547 หน้า 107)

3. นักศึกษามีระดับอาการของภาวะซึมเศร้า โดยรวมอยู่ในระดับมีความผิดปกติแต่ยังไม่มีภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ย 0.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 3 อันดับแรกคือ หลับยาก หรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป มีค่าเฉลี่ย 1.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .78 รองลงมาคือ เบื่อไม่สนใจอยากทำอะไร มีค่าเฉลี่ย 1.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.53 และเบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป มีค่าเฉลี่ย 1.84 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .76 และข้อที่มีคะแนนต่ำที่สุดคือ การคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี มีค่าเฉลี่ย 1.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.62 ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากมหาวิทยาลัยได้กำหนดให้มีการจัดการเรียนการสอนทุกระดับให้จัดจำนวนนักศึกษาทั้งในและนอกห้องเรียน/ห้องปฏิบัติการ ให้สามารถเว้นระยะห่างของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม และมีมาตรการคัดกรองเบื้องต้น การตรวจวัดไข้ มีจุดคัดกรองอุณหภูมิ การให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล และการหาหน้ากากอนามัยมาให้ทุกคนใช้ก่อนเข้ามหาวิทยาลัย นอกจากนี้เหตุผลที่นักศึกษามีระดับอาการของภาวะซึมเศร้าโดยรวมอยู่ในระดับน้อย

อาจเกิดจากการไม่อยากปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ หลีกเลี้ยงหรือผ่อนผันในกิจกรรมต่าง ๆ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์จากคำถามปลายเปิดว่านักศึกษามีวิธีแก้ภาวะซึมเศร้า โดย การไม่ได้อยู่คนเดียว หากิจกรรมทำ เช่น เล่นเกม ดูหนัง ไปกิน ฟังเพลง เล่นกีฬาไปกิน ไปเที่ยว ออกกำลังกาย ปรัชญาแพทย์ หากคนที่ไว้ใจระบายความในใจ และนอนพักผ่อน ซึ่งเป็นทางออกที่ดี เนื่องจากตอนนี้สถานการณ์ความเครียดของนักศึกษาในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นักศึกษาได้รับข้อมูลจากมหาวิทยาลัยในการจัดการเรียนการสอนที่จะเกิดขึ้นเพื่อให้มีการตื่นตัวเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ในระดับหนึ่งแล้วและไม่เกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ไม่ทำให้นักศึกษารู้สึกหนักใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่มีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ไม่ทำให้นักศึกษารู้สึกหนักใจและเป็นทุกข์กระบวนการใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกว่าตนเองว่าจะไม่ได้ได้รับอันตรายในมาเรียนในภาคเรียนที่ 1/2563 ในมหาวิทยาลัยได้ อีกทั้งนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น คณาจารย์ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

4. นักศึกษามีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28, SD = 0.75$) และพิจารณาเป็นแต่ละระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักศึกษามีรูปแบบอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับปานกลางคือ แบบให้เหตุผล แบบลงโทษ

ทางจิต และแบบควบคุม ($\bar{X}=3.21$, $SD=0.62$, ($\bar{X}=2.58$, $SD=0.95$), ($\bar{X}=3.23$, $SD=0.82$) และนักศึกษามีรูปแบบอบรมอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับมากคือ แบบรักสนับสนุน และแบบพึ่งพาตนเอง ($\bar{X}=3.51$, $SD=0.70$, ($\bar{X}=3.85$, $SD=0.63$) ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากผู้ปกครอง นักศึกษาใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูนักศึกษามาตั้งแต่เด็กโดยการเปิดโอกาสให้ได้กระทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ภายใต้คำแนะนำ และฝึกฝนของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูอื่นๆ ซึ่งจะทำให้เด็กช่วยตนเองได้เร็ว และไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากและนานจนเกินไป (ดวงเดือน พันธมนาวิน, 2528 หน้า 135)

5. และเมื่อพิจารณานักศึกษาเฉพาะกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟกซ์บุคมีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.44$, $SD=0.74$) และพิจารณาเป็นแต่ละรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักศึกษามีรูปแบบอบรมอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับปานกลางคือ แบบให้เหตุผล แบบลงโทษทางจิต และแบบควบคุม ($\bar{X}=3.38$, $SD=0.63$, ($\bar{X}=2.94$, $SD=0.97$), ($\bar{X}=3.41$, $SD=0.76$) และนักศึกษามีรูปแบบอบรมอบรมเลี้ยงดูมาที่มีระดับมากคือ แบบรักสนับสนุน และแบบพึ่งพาตนเอง ($\bar{X}=3.57$, $SD=0.70$, ($\bar{X}=3.88$, $SD=0.65$) ตามลำดับ ซึ่งมีผลการประเมินเหมือนกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือ มีระดับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.28$, $SD=0.75$) ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง มหาวิทยาลัยราชภัฏผู้เรียนเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มาจากพื้นที่ของตนเองในแต่ละจังหวัดซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จึงมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึง

บุคลิกภาพของนักศึกษาเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าคุณเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น คณาจารย์ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวราภรณ์ รักวิจัย(2535 หน้า 65) ที่กล่าวว่า พ่อแม่เป็นบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนให้เด็กเป็นคนดีตามหน้าที่ของพ่อแม่ที่ดีนั้น นอกจากจะให้การอบรมเลี้ยงดูแล้วต้องให้ความรัก ความเอาใจใส่ จัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาทุก ๆ ด้าน เพื่อเขาจะเติบโตและสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงของสังคมสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข รวมทั้งพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูหลักในครอบครัวเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างมากในการส่งเสริมประสบการณ์ให้แก่เด็ก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ผลจากการประเมินข้อมูลในครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 583 คน คิดเป็นร้อยละ 77.17 และเพศชายจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 22.16 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เรียนในชั้นปีที่ 2 จำนวน 578 คน คิดเป็นร้อยละ 77.17 รองลงมาคือ ชั้นที่ 3 จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 22.43 มีนักศึกษาเป็นโรคซึมเศร้า จำนวน 373 คน คิดเป็นร้อยละ 50.47 มีนักศึกษากลุ่มติดเฟกซ์บุคจำนวน 435 คน คิดเป็นร้อยละ 50.47 และพบว่า นักศึกษาเป็นทั้งโรคซึมเศร้าและกลุ่มติดเฟกซ์บุค จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 30.84 โดยหน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนักศึกษา อาทิเช่น สำนักกิจการนักศึกษาควรมีคณะทำงานปฏิบัติการดูแลนักศึกษาและบุคลากรที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นกลุ่มที่เป็นภาวะโรค

ซึมเศร้าซึ่งมีจำนวนสัดส่วนค่อนข้างมาก โดยคณาจารย์และนักวิชาการในหน่วยงานควรให้ความสำคัญศึกษาวิจัยเชิงลึกที่เกี่ยวกับปัญหาภาวะโรคซึมเศร้าของนักศึกษาที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขในสถานการณ์แวดล้อมความเป็นอยู่จริง เพื่อให้ระดับของภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาลดลง มิใช่เป็นเพียงการวิจัยเพื่อการศึกษาเท่านั้น

1.2 นักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.02 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .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 นักศึกษาเชื่อมั่นว่าสามารถออกกำลังกายได้เมื่อมีอาการเบื่อหน่ายท้อแท้ มีค่าเฉลี่ย 3.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.97 ดังนั้นคณะต่าง ๆ ควรกิจกรรมการสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับบัณฑิตในการสร้างเสริมและพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์อย่างต่อเนื่องให้ครอบคลุมทั้ง 5 ด้านคือ ด้านความรู้ความสามารถในวิชาชีพ ด้านความรักและศรัทธาในวิชาชีพ ด้านคุณธรรม จริยธรรมในวิชาชีพ ด้านบทบาทหน้าที่ของความเป็นบัณฑิต และด้านจรรยาบรรณในวิชาชีพแต่ละสาขา ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของแต่ละมหาวิทยาลัย

1.3 ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการประเมินผลการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและความเครียดของ

นักศึกษา เพื่อนำผลประเมินไปพัฒนากระบวนการเรียนการสอนนักศึกษาของคณะต่างๆในยุควิถีใหม่ของมหาวิทยาลัยกลุ่มราชภัฏ โดยคณะผู้บริหาร/ผู้ที่เกี่ยวข้องอาจนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางการสร้างเสริม/หาแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้แก่นักศึกษา โดยกำหนดกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณลักษณะความเป็นบัณฑิตในศตวรรษที่ 21 ให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมในยุควิถีใหม่ที่เกิดขึ้นจากโควิด-19

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามประเมินผลการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอื่นๆต่อไปเป็นระยะๆ เพราะภาวะซึมเศร้าต้องใช้ระยะเวลาติดตามความคงทนในการติดตามประเมินเพื่อให้การรักษาอย่างต่อเนื่อง

2.2 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าหรือความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในช่วงสถานการณ์โควิดในช่วงการเรียนการสอนแบบออนไลน์

2.3 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อติดเฟกซ์บุคของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

2.4 ควรวิจัยปรับปรุงแบบประเมินเพิ่มเติมในส่วนของการบริหารเวลา และการฝึกการใช้เวลาว่างเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ และนำไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาในพื้นที่อื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา สุทธิเนียม และอุบล สุทธิเนียม. (2563). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา. *วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 34(3), 43-65.

- คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2560). *บทวิเคราะห์แนวทางการจัดทำข้อเสนอทิศทางการเรียนรู้สำหรับเยาวชน*. สืบค้นเมื่อ 26 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.nso.go.th/sites/2017/Lists/Activity/Attachments/120/A24-05-60.pdf>.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2528). *ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ลลิตา วงศ์แก้วประจักษ์และคณะ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้ากับการเสพติดอินเทอร์เน็ตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(2), 95-112.
- ลิขิต กาญจนารักษ์. (2547). *สุขภาพจิต. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากรวิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรารักษ์ รักวิจัย. (2535). *การอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย*. กรุงเทพฯ : ต้นอ้อการพิมพ์.
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2547). *ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อแรงจูงใจภายในของนักเรียน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2561). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2556*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). *รายงาน“เรียนออนไลน์ยุคโควิด-19: วิฤตหรือโอกาสการศึกษาไทย”*. กรุงเทพฯ : สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนการเรียนรู้สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2563). *สมรรถนะการศึกษาไทยในเวทีสากล ปี 2562 (IMD 2019)*. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *สรุปผลที่สำคัญการใช้ไอซีทีของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(1), 191-215.