

ปัจจัยทางสุขภาพจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียน  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
Mental health related factors to the learning behaviors among  
First year students at Mae Fah Luang University

ฉันทนา แรงสิงห์ วท.ม.\* Chuntana Reangsing, M.Sc. \*  
สถิตย์ วงศ์สุรประภิต พย.ม.\*\* Sathit Wongsuraprakit M.N.S.\*\*

### บทคัดย่อ

พฤติกรรมการเรียนถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของการศึกษาเล่าเรียน อันสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทั้งนี้ปัจจัยหลายด้านที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเรียน การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนายมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายทางสุขภาพจิตต่อพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ภาคการศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 390 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยทางสุขภาพจิต (แบบประเมินภาวะซึมเศร้า แบบสำรวจความเครียด) และแบบประเมินพฤติกรรมการเรียน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าเท่ากับ 0.89, 0.70 และ 0.90 ตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 31 มีนาคม พ.ศ. 2556 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา หาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรและปัจจัยทำนายทางสุขภาพจิตด้วยสถิติทดสอบไคสแควร์ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์หาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการเรียนด้วยสถิติการถดถอยพหุคูณเชิงเส้นตรง

### ผลการวิจัย พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเรียนในระดับเหมาะสมปานกลางร้อยละ 86.0 ทั้งนี้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเครียด และภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและภาวะซึมเศร้าสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้ร้อยละ 14.4

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ คณาจารย์และบุคลากรทางการศึกษาควรตระหนักเรื่องปัจจัยทางสุขภาพจิตที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเรียนและให้การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม ทันท่วงทีในการป้องกันความเครียดและภาวะซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้น

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการเรียน ปัจจัยทางสุขภาพจิต นักศึกษา

\* อาจารย์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

\*\* Lecturer School of Nursing, Mae Fah Luang University

## Abstract

Learning behaviors are more essential for education which it can predict to outcome of education and many of related factors affect with. This is a predictive correlation research study whose purpose is to determine incidents and mental health factors that influence learning behavior amongst first year students in Mae Fah Luang University, Chiang Rai Province. This study employed multi-stage sampling to obtain a total of 390 subjects, who were first year students in Mae Fah Luang University. Research tools included (a) personal information questionnaires; (b) depression state questionnaires; (c) stress survey questionnaires; and (d) Learning and Study Strategies Inventory-LASSI questionnaires. All of the tools were approved by experts and were subjected to a reliability test based on the Coefficient Alpha, which yielded the reliability value of 0.89, 0.70 and 0.90, respectively. Data gathering, which took place between 1 February and 30 March 2013, required the respondents to complete the questionnaires by intervariate relations and relevant factors were identified by a Chi-Square Test, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient, and Multiple Linear Regression Analysis.

The research revealed that 86.4% of the subjects had moderate learning behaviors. In addition, according to the study, GPA, stress and depression were related to learning behaviors with a statistically significant value of  $p < 0.001$ . More significantly, the combined factors of GPA and depression were capable of predicting 14.4% the subjects amongst students in Mae Fah Luang University.

Recommendations based on this study concerned many parties involved. Lecturers and educator to realize the importance of related factors of learning behaviors, so that appropriate and timely assistance could be given to prevent stress and/or depression.

**Key words:** Learning Behavior, Mental Health Related Factors, Students

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ปัจจุบัน เป็นการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งพัฒนาความเจริญงอกงามทางด้านวิชาชีพปัญญาและกระบวนการคิด เพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการและถือว่าการเรียนรู้ตามสภาพสังคมการศึกษาที่กำลังเปลี่ยนแปลง ให้นักศึกษามีความกระตือรือร้น สนใจบทเรียนที่แปลกใหม่ มีความคิด อุดมการณ์ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและพัฒนาสังคมได้ ในปีแรกของการ

เรียนในรั้วมหาวิทยาลัยถือว่าเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต ต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ที่มาจากแหล่งต่างๆ รวมถึงการปรับตัวต่อรูปแบบการเรียนการสอนที่ต่างไปจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดต่อการเรียน จนถึงรู้สึกเบื่อ ท้อแท้ จนถึงภาวะซึมเศร้า อีกทั้งการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น นักศึกษาจะต้องรู้จักการพึ่งพาตนเอง ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยตนเอง เช่น การลงทะเบียนเรียน การเลือกวิชาเรียน การคบเพื่อน การเลือก

ที่พักอาศัย ตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทาง  
สาขาวิชา ภาควิชา คณะวิชา และมหาวิทยาลัยจัดขึ้น  
นอกจากนี้ในด้าน การเรียนการสอน อาจารย์ผู้สอนได้เปิด  
โอกาสให้นักศึกษามีความเป็นอิสระในการเรียนรู้  
นักศึกษาต้องรู้จักศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง และ  
มีความรับผิดชอบต่องานตนเองมากขึ้น ซึ่งต่างจากการศึกษา  
ระดับมัธยมศึกษาที่มีครูคอยเป็นผู้ให้คำปรึกษา หาก  
นักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคม  
ของสถาบันได้ ย่อมสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเอง  
ได้ ปัญหาทางสุขภาพจิตจะไม่เกิดขึ้น เนื่องจากนักศึกษา  
ที่ปรับตัวได้ จะมีศักยภาพในการปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น  
ทำให้มีความเครียดต่อการปฏิบัติตนต่อการเรียน  
ระดับต่ำ ความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีเจตคติต่อการเรียน แรงจูงใจ  
ใฝ่สัมฤทธิ์ที่ดี มีการเตรียมพร้อมต่อการเรียน การบริหาร  
เวลาเพื่อการเรียน มีสมาธิต่อการเรียน มีรูปแบบของ  
กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการค้นคว้าหาความรู้  
และการใช้เหตุผลที่เหมาะสม สามารถจับประเด็นหรือ  
ใจความสำคัญในบทเรียน รวมถึงใช้เทคนิคต่างๆ และการ  
ใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือระหว่างเรียน เช่น หนังสือสรุปย่อ  
การเขียนแผนผังความคิด มีการทดสอบตัวเองและเตรียม  
สอบ ใช้กลยุทธ์ในการสอบและการเตรียมสอบที่ดี ซึ่งสิ่ง  
เหล่านี้เรียกว่า มีพฤติกรรมการศึกษาที่เหมาะสม (พรจันทร์  
โพธิ์นาค, 2554; เกสร พลอยโพธิ์, 2552)

เมื่อศึกษาถึงผลกระทบจากพฤติกรรมการศึกษาที่  
ไม่เหมาะสม พบว่า มีผลกระทบหลายด้านไม่ว่าจะเป็น  
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำ เกิดพฤติกรรมแยกตัว ไม่มี  
ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมจนเป็นเหตุให้ตัดสินใจหยุด  
เรียน (ชลดา ชูวนิชชานนท์, 2552) ซึ่งเป็นการตัดสินใจ  
ที่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว สังคมและ  
ประเทศชาติ เนื่องจากนักศึกษาบางคนไม่กล้าที่จะบอก  
ความจริงกับครอบครัว สุดท้ายอาจนำไปสู่ปัญหาที่ใหญ่  
ขึ้น เช่น การใช้สารเสพติด ภาวะซึมเศร้าและการทำร้าย  
ตนเองหรือการฆ่าตัวตายในที่สุด (คณิตา นิจจรัสกุล,  
2550) ทั้งนี้เป็นผลมาจากความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า  
ที่มีอยู่เดิม จนทำให้มีการรับรู้การมีคุณค่าในตนเอง แรง  
จูงใจใฝ่เรียนรู้และทัศนคติต่อการเรียนต่ำ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่  
สัมพันธ์กับพฤติกรรมทางการเรียนนั้น พบว่ามีหลาย  
ปัจจัย ได้แก่ ความเครียดและปัญหาทางด้านอารมณ์ โดย  
เฉพาะอย่างยิ่งภาวะซึมเศร้า (คณิตา นิจจรัสกุล, 2550;  
ฉันทนา แรงสิงห์, 2556) เนื่องจากส่งผลให้นักศึกษามี  
ทัศนคติเชิงลบต่อการเรียนและมีพฤติกรรมการศึกษาที่ไม่  
เหมาะสม โดยปกติถ้าหากนักศึกษามีความเครียดเล็ก  
น้อย จะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาได้  
อย่างมีสติ สนใจและเอาใจใส่ต่อการเรียนหรืออาจกล่าว  
ได้ว่ามีพฤติกรรมการศึกษาดี แต่หากนักศึกษามี  
ความเครียดในระดับที่สูงมากจนเกินไป จะส่งผลกระทบต่อ  
พฤติกรรมการศึกษาจนมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการ  
ศึกษาที่ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเยาวลักษณ์  
วงศ์พรหม (2549) ที่ศึกษาปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพล  
ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล  
มหาวิทยาลัยคริสเตียน พบว่า ความเครียดและภาวะซึม  
เศร้า มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับมานพ ชูนิล  
และคณะ (2554) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์  
กับความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี  
พระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่า ร้อยละ 80 มี  
ความเครียดเกี่ยวกับการเรียนโดยกลั้วอ่านหนังสือไม่ทัน  
และกลั้วทำข้อสอบไม่ได้ แต่ทั้งนี้พฤติกรรมการศึกษาของ  
นักศึกษาจะมีความแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบริบทของ  
สถานศึกษา รูปแบบการจัดการเรียนการสอน ลักษณะ  
ของคณะหรือสาขาที่เรียนร่วมด้วย (อรพินธ์ ศิริสัมพันธ์  
และภัทรพล มหาจันทร์ (2554)

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เป็นมหาวิทยาลัยขนาด  
กลางในกำกับของรัฐ ที่มีบริบททางสังคม วัฒนธรรมและ  
การจัดการเรียนการสอนแตกต่างไปจากมหาวิทยาลัย  
อื่นๆ คือ มีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นภาษาอังกฤษ  
ดังนั้นพฤติกรรมการศึกษาของนักศึกษาและปัจจัยทาง  
สุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องจึงน่าจะมีการแตกต่างจาก  
นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยอื่นๆ ดังนั้นทางผู้วิจัยและ  
สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย แม่ฟ้าหลวง  
ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่มุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตและ

มีหน้าที่ในการส่งเสริม ป้องกัน ดูแลภาวะสุขภาพทั้งกาย และจิตใจของนักศึกษาให้มีความพร้อมต่อการศึกษาล่าเรียน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการเรียนและปัจจัยทางสุขภาพจิตในบริบทของความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนหรือพัฒนาการจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมพฤติกรรมการเรียน อันจะมีผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับที่ดี อีกทั้งยังเป็นพัฒนาคุณภาพการศึกษา ป้องกันปัญหาความเครียดที่เกิดจากการเรียนและปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการบูรณาการการวิจัยเข้ากับการเรียนการสอนในรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชอีกด้วย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยทางสุขภาพจิตที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

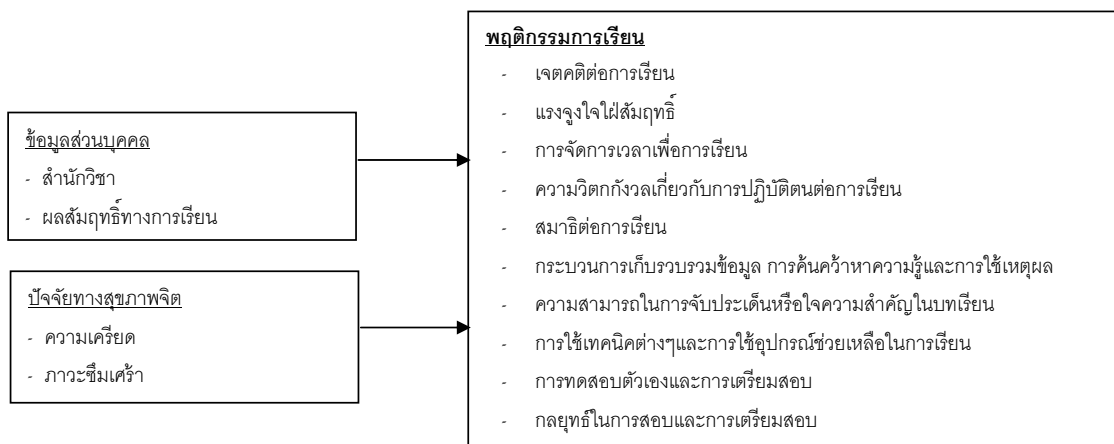
### คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยทางสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์และ

สามารถทำนายพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงหรือไม่ อย่างไร

### กรอบแนวคิดที่ใช้วิจัย

พฤติกรรมการเรียนเป็นการแสดงออกถึงการปฏิบัติตัวของนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียนทั้งในและนอกห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 10 ด้าน ตามแนวคิดพฤติกรรมการเรียน The Learning and Study Strategies Inventory (LASSI) ของแคลร์ เวินส์เตน, เดวิด พอลเมอร์, แอนน์ สคาร์ท (1987) คือ เจตคติต่อการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การจัดเวลาเพื่อการเรียน ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อการเรียน สมรรถนะการเก็บรวบรวมข้อมูล การค้นหาความรู้ ความสามารถในการจับประเด็น การทดสอบตัวเองและการเตรียมสอบ และกลยุทธ์ในการสอบ โดยถ้าหากนักศึกษามีพฤติกรรมการเรียนดี จะมีผลทำให้ภาวะสุขภาพกายจิตใจ และสังคมของนักศึกษาดีตามไปด้วย จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนอยู่ 2 ประการ คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ สำนักวิชา เพศ ประวัติการเจ็บป่วย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ 2) ปัจจัยทางสุขภาพจิต ประกอบด้วย ความเครียดและภาวะซึมเศร้า ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าปัจจัยทั้งสองประการดังกล่าวน่าจะมีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมการเรียน ดังแสดงกรอบแนวคิดดังนี้



## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (predictive correlation research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2555 ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 3,105 คน จาก 9 สำนักวิชา ได้แก่ สำนักวิชาอุตสาหกรรม เกษตร สำนักวิชาศิลปศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ สำนักวิชานิติศาสตร์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ เครื่องสำอาง สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ และสำนักวิชาการจัดการ

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2555 ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จาก 9 สำนักวิชา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สุทธยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 354.45 คน และเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก 10% เป็น 390 คน เก็บเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) ตามสัดส่วนจำนวนนักศึกษาในแต่ละสำนักวิชา สาขาวิชา และเพศ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย สำนักวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการเรียน ซึ่งผู้วิจัยนำมาจากแบบทดสอบยุทธวิธีการเรียน ของสิงห์ไทยวงศ์ (2544) ที่ได้แปลและดัดแปลงข้อคำถามมาจากแบบสำรวจ Learning and Study Strategies Inventory-LASSI ของมหาวิทยาลัยเท็กซัส แห่งออสติน (University of Texas at Austin) โดย Weinstein, Palmer และ Schulte สร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ.1987 มีจำนวน 77 ข้อ ประเมินพฤติกรรมกรรมการเรียน 10 ด้าน ประกอบด้วยด้านเจตคติในการเรียน ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ด้านการจัดการเวลาเพื่อการเรียน ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อการเรียน ด้านสมรรถิต่อการเรียน ด้าน

กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล การค้นหาความรู้และการใช้เหตุผล ด้านความสามารถในการจัดประเด็น ด้านการใช้เทคนิคต่างๆ และใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียน ด้านการทดสอบตัวเองและการทบทวนและด้านกลยุทธ์ในการสอบและการเตรียมสอบแต่ละข้อมีระดับการให้คะแนนเป็น rating scale และแปลผลในแต่ละด้านเป็นค่าเฉลี่ย 3 ระดับ คือ พฤติกรรมการเรียนเหมาะสมมาก พฤติกรรมการเรียนเหมาะสมปานกลางและพฤติกรรมกรรมการเรียนไม่เหมาะสม

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามปัจจัยทางสุขภาพจิต ประกอบด้วย

- แบบประเมินความเครียดของสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20: SPST-20) ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ เป็นแบบประเมินที่ถูกพัฒนาและคิดค้นโดยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและคณะ เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถตอบได้ด้วยตนเอง ประกอบด้วยคำถาม 20 ข้อ แต่ละข้อมีระดับการให้คะแนนเป็น rating scale และแปลผลออกเป็น 3 ระดับ คือ เครียดระดับรุนแรง ปานกลางและน้อย

- แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale) เป็นเครื่องมือวัดอาการซึมเศร้าประเภท self-report จำนวน 20 ข้อ ซึ่งพัฒนาโดย Center for Epidemiologic Studies ที่ National Institute of Mental Health และอุมาพร ตรังคสมบัติ ได้แปลเป็นภาษาไทยและศึกษาค่าทางสถิติในวัยรุ่นไทย พบว่า ค่าความเที่ยงของ CES-D วัดโดย Cronbach's Coefficient Alpha มีค่าเท่ากับ 0.86 ค่าคะแนนที่ 22 เป็นจุดตัดที่ใช้สามารถคัดกรองภาวะซึมเศร้าได้ดีที่สุด โดยมีความไวร้อยละ 72 ความจำเพาะร้อยละ 85 และความแม่นยำเท่ากับ 82

## การตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตสังคม จำนวน 2 คน นักกิจกรรมบำบัด

จำนวน 1 ท่าน โดยปรับแก้ตามมิติ 4 ใน 5 ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.97, 0.94 และ 0.97 ตามลำดับ

### การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยนำไปใช้กับนิสิต ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 78 คน แล้วนำมาทดสอบหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Coefficient Alpha or Cronbach Coefficient) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ แบบประเมินความเครียด และแบบประเมินภาวะซึมเศร้ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89, 0.70 และ 0.90 ตามลำดับ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากผ่านการอนุญาตจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เริ่มทำการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 31 มีนาคม พ.ศ. 2556 ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทั้งหมด 390 ชุด (ร้อยละ 100)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนา (การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน) และหาความสัมพันธ์ของตัวแปรข้อมูลส่วนบุคคลและปัจจัยทางสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการเรียนด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และสถิติสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์หาปัจจัยร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการเรียนด้วยสถิติการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยแม่

ฟ้าหลวง พ.ศ. 2550 โครงการเลขที่ REH-๕๖๐๐๒ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการชี้แจงข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับโครงการวิจัยและกรอกแบบฟอร์มยินยอมก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิ์ตอบรับหรือปฏิเสธการตอบแบบสอบถาม ซึ่งไม่มีผลต่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและคำตอบในแบบสอบถามหรือข้อมูลทั้งหมดจะไม่มีเปิดเผย ทำให้เกิดความเสียหาย การนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น กรณีที่ผลการประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับสูง / รุนแรง ผู้วิจัยได้ส่งต่อกลุ่มตัวอย่างเข้ารับบริการจากสำนักงานให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักศึกษาของมหาวิทยาลัยต่อไป

### ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา จากสำนักวิชาการจัดการ ร้อยละ 35.9 รองลงมาคือ สำนักวิชานิติศาสตร์และสำนักวิชาศิลปศาสตร์ ร้อยละ 15.1 และ 14.1 ตามลำดับสัดส่วนของนักศึกษา เป็นเพศหญิงร้อยละ 68.7 ทั้งนี้ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 87.90 และมีค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากับ 2.79 มีคะแนนพฤติกรรมกรรมการเรียนโดยรวมอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง ร้อยละ 86.0 มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 59.5 รองลงมาคือระดับปานกลางร้อยละ 26.2 และเมื่อพิจารณาถึงภาวะซึมเศร้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 36.4 (ตารางที่ 1) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางด้านสุขภาพจิตต่อพฤติกรรมกรรมการเรียนโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square Test) พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการเรียนในแต่ละด้านไม่มีความแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามสำนักวิชา เพศ และโรคประจำตัว ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกรรมการเรียนโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนความเครียดและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมกรรมการเรียนโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (ตารางที่ 2) นอกจากนี้เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและภาวะซึมเศร้าต่อพฤติกรรมกรรมการเรียนในแต่ละด้านของกลุ่ม



ตัวอย่างโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) พบว่า พฤติกรรมการเรียนด้านเจตคติต่อการเรียน การจัดการเวลาเพื่อการเรียน ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อการเรียน สมาธิต่อการเรียน และกลยุทธ์ในการเตรียมสอบและการสอบมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 พฤติกรรมการเรียนด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ พฤติกรรมการเรียนด้านการใช้เทคนิคต่าง ๆ และการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ พฤติกรรมการเรียนด้านการทดสอบตัว

เองและการทบทวนมีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 และ 0.01 ตามลำดับ พฤติกรรมการเรียนด้านความสามารถในการจับประเด็นหรือใจความสำคัญในบทเรียนมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้ พฤติกรรมการเรียนด้านกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง (ตารางที่ 3) และเมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้ง 3 ตัวแปร เพื่อทำนายพฤติกรรมการเรียน พบว่ามีตัวแปรจำนวน 2 ตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและภาวะซึมเศร้า (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับพฤติกรรมการเรียน ระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้า (N 390 คน)

รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
<b>ระดับพฤติกรรมการเรียนโดยรวม (mean = 3.03, SD.= 0.27)</b>		
- พฤติกรรมการเรียนไม่เหมาะสม	40	10.00
- พฤติกรรมการเรียนเหมาะสมปานกลาง	338	86.00
- พฤติกรรมการเรียนเหมาะสมมาก	12	3.00
<b>ระดับความเครียด</b>		
- เล็กน้อย	8	2.1
- ปานกลาง	102	26.2
- สูง	232	59.5
- รุนแรง	48	12.3
<b>ระดับภาวะซึมเศร้า</b>		
- ไม่มี	248	63.6
- มี	142	36.4

**ตารางที่ 2** ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเครียดและภาวะซึมเศร้าต่อพฤติกรรมการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง (N 390 คน)

รายละเอียด	ความสัมพันธ์	
	R	P-value
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.183	0.006*
ความเครียด	-.0292	0.000**
ภาวะซึมเศร้า	-.0326	0.000**

\* = P-value 0.01, \*\* = P-value 0.05, \*\*\* P-value = 0

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ของความเครียด และภาวะซึมเศร้าต่อพฤติกรรมการเรียนในแต่ละองค์ประกอบ

รายละเอียดพฤติกรรมการเรียนในแต่ละด้าน	ความเครียด		ภาวะซึมเศร้า	
	R	P-value	r	P-value
เจตคติในการเรียน	-0.378	0.001***	-0.403	0.001***
แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	-0.109	0.032**	-0.148	0.004*
การจัดการเวลาเพื่อการเรียน	-0.221	0.001***	-0.232	0.001***
ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนต่อการเรียน	-0.420	0.001***	-0.396	0.001***
สมาธิต่อการเรียน	-0.368	0.001***	-0.437	0.001***
กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล	0.084	0.097	0.057	0.261
ความสามารถในการจับประเด็นหรือใจความสำคัญในบทเรียน	-0.273	0.001***	-0.267	0.001
การใช้เทคนิคต่างๆและการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียน	0.141	0.005*	0.194	0.064**
การทดสอบตัวเองและการทบทวน	0.187	0.001***	0.142	0.005*
กลยุทธ์ในการสอบและการเตรียมสอบ	-0.378	0.001***	-0.325	0.001***

\* = P-value 0.01, \*\* = P-value 0.05, \*\*\* P-value = 0.001

ตารางที่ 4 ปัจจัยร่วมทำนายพฤติกรรมการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change	F	P-value
1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	0.326	0.106	0.102	26.691	0.001***
2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและภาวะซึมเศร้า	0.379	0.144	0.136	18.821	0.001***

\* = P-value 0.01, \*\* = P-value 0.05, \*\*\* P-value = 0.001

### การอภิปรายผล

พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ผลการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 390 คน พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง (Mean = 3.03, S.D. = 0.27) ร้อยละ 86 เมื่อพิจารณาทบทวนการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่า พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา/นิสิตระดับอุดมศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับเหมาะสมปานกลางถึงมาก สอดคล้องกับการศึกษาของเกษร พลอยโพธิ์ (2552) ที่ศึกษาพฤติกรรมการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 400 คน พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีมีพฤติกรรมการเรียนในภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อรพิน ศิริสัมพันธ์และภัทรพล มหาพันธ์ (2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาคณะ

ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 176 คน พบว่า พฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับเหมาะสมค่อนข้างมาก ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ลักษณะของนักศึกษา บริบทของสังคมสภาพแวดล้อม และลักษณะการจัดการเรียนการสอนที่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังเป็นผลมาจากเครื่องมือวิจัยที่เลือกใช้มีความแตกต่างกัน จึงทำให้มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเรียนแตกต่างกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านสุขภาพจิตที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

จากการวิเคราะห์ผลการวิจัย พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเครียด และภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และเมื่อวิเคราะห์ปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าวเพื่อหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการเรียนพบว่า ผลการเรียน

รวมเฉลี่ยและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม  
การเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยสามารถ  
ทำนายพฤติกรรมการเรียนได้ร้อยละ 14.4

ผลการศึกษาค้นคว้าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมี  
ความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมการเรียนของ  
นักศึกษา ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียนของนักศึกษาเป็นประสิทธิผลของการศึกษา อันเป็น  
ตัวบ่งบอกว่านักศึกษามีความเพียรพยายาม มีความเข้าใจ  
สามารถวิเคราะห์เนื้อหาของการเรียนได้โดยนักศึกษาที่  
มีผลการเรียนที่ดีเป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมการเรียน  
ที่ดี โดยมีเจตคติที่ดี มีพฤติกรรมเข้าห้องเรียนอย่าง  
สม่ำเสมอ มีการทบทวนทำแบบฝึกหัดและงานที่ได้รับ  
มอบหมายด้วยตนเอง ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจใน  
เนื้อหาวิชา จนเป็นผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
ที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ อรพิน ศิริสัมพันธ์และ  
ภัทรพล มหาจันทร์ (2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการเรียน  
ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร  
จำนวน 176 คน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีความ  
สัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการเรียน สอดคล้องกับการ  
ศึกษาของ Lama, M. Al-Qaisy (2011) ศึกษาความ  
สัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
ในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัย Tafila  
Technical ในประเทศจอร์แดน จำนวน 200 คน พบว่า  
ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านความเครียดและพฤติกรรมการเรียน พบว่ามี  
ความสัมพันธ์พฤติกรรมเรียนของนักศึกษาทั้งนี้  
อธิบายได้ว่าความเครียดเป็นสภาวะของบุคคลที่ประสบ  
กับปัญหาหรือความคับข้องใจ ซึ่งโดยปกติแล้วถ้าบุคคล  
มีพัฒนาการที่เหมาะสม จะใช้กลไกทางจิตในการจัดการ  
กับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มีทักษะในการจัดการกับ  
ความเครียดที่เหมาะสม แต่ถ้าหากบุคคลไม่สามารถ  
จัดการกับสิ่งที่คับข้องใจได้ หรือใช้กลไกทางจิตในการแก้  
ปัญหาไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดความเครียดในระดับที่  
รุนแรงมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นผลทำให้บุคคลไม่มีสมาธิ มีความ  
คิดสับสน กระวนกระวาย ไม่สามารถเอาสมาธิจดจ่อกับ

เรื่องหรือประเด็นที่สำคัญได้ มีผลทำให้ไม่สามารถจดจำ  
รายละเอียดของเนื้อหาหรือประเด็นที่สำคัญได้ (Mohr,  
2009) ดังนั้น นักศึกษาที่มีความเครียดย่อมเป็นอุปสรรค  
ในการแสดงออกถึงพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสม  
เนื่องจากไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อกับเนื้อหาประเด็นที่  
สำคัญ ของรายวิชาได้ (Marian, et al., 2006) นอกจากนี้  
ยังไม่สามารถจดจำรายละเอียดของประเด็นที่สำคัญได้  
(Kim & Diamond, 2002) ทำให้มีพฤติกรรมเรียน  
ไม่เหมาะสมดังผลการวิจัยนี้ที่พบว่า ความเครียดมีความ  
สัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ  
การศึกษาของ Ali (2012) ที่ศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับ  
ความเครียดทางการเรียนต่อประสิทธิผลทางการเรียนใน  
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศอิหร่าน จำนวน  
120 คน พบว่า ความเครียดทางการเรียนมีความสัมพันธ์  
ต่อพฤติกรรมเรียนและประสิทธิผลทางการเรียน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านภาวะซึมเศร้ากับพฤติกรรมเรียน พบว่า มี  
ความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมเรียนของ  
นักศึกษา ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ภาวะซึมเศร้าเป็น  
สภาวะที่บุคคลมีอาการ ความรู้สึก หรือมีเจตคติต่อ  
ตนเองในเชิงลบ มีผลทำให้บุคคลมีเจตคติต่อการกระทำ  
ต่างๆ ในเชิงลบ รู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ไม่กล้าคิด กลัว  
ความล้มเหลว ทำให้ตั้งใจหรือมีความมุ่งมั่นในการทำสิ่ง  
ต่างๆ ลดลง ดังนั้นจึงมีผลทำให้มีอารมณ์ความรู้สึกและ  
เจตคติต่อการเรียนเชิงลบ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่อการ  
เรียนต่ำ ไม่มีความขยัน หมั่นเพียร ในการพยายามติดตาม  
สนใจในเนื้อหาวิชา จนทำให้มีพฤติกรรมเรียนที่  
ไม่เหมาะสมเกิดขึ้นและท้ายที่สุดจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียนที่ตกต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ Alketa และ  
คณะ (2005) ที่ศึกษาผลกระทบจากภาวะซึมเศร้าต่อ  
ประสิทธิผลต่อการเรียนของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มิชิแกน (Western Michigan  
University) พบว่า ภาวะซึมเศร้ามีผลทำให้ประสิทธิผล  
ทางการเรียนของนักศึกษาต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
สอดคล้องกับการศึกษาของ Devid et al., (2008) ที่  
ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้ากับผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียนและความสามารถทางสติปัญญาของวัยรุ่น

อายุระหว่าง 11-16 ปีในประเทศฝรั่งเศส จำนวน 253 คน พบว่า ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถทางด้านสติปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับการศึกษาของ Hamidreza, et al., (2010) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแบบสมบุรณ์แบบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ของนักเรียนในประเทศอิหร่าน จำนวน 395 คน พบว่า ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Lama, M. Al-Qaisy. (2011) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัย Tafila Technical ในประเทศจอร์แดน จำนวน 200 คน พบว่า ภาวะซึมเศร้า

มีความสัมพันธ์เชิงลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. คณาจารย์และบุคลากรทางด้านการศึกษาควรถูกสนับสนุนทั้งในเชิงนโยบายและการปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการเรียนและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้น
2. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการเรียนโดยใช้กิจกรรมส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและกิจกรรมการป้องกันความเครียดและภาวะซึมเศร้า มาเป็นฐานในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

### เอกสารอ้างอิง

- เกสร พลอยโพธิ์. (2552). การศึกษาพฤติกรรมกรรมการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- คณิตา นิจจรกุล.(2550). คุณลักษณะ ยุทธศาสตร์การสอน และปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นครูสอนภาษาไทยดีเด่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในภาคใต้ของประเทศไทย. วารสารสงขลานครินทร์, 9(3), 295-305.
- ฉันทนา แรงสิงห์. (2556). ผลของโปรแกรมกลุ่มให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อระดับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. วารสารพยาบาลและการศึกษา, 6(2), 29-41.
- ชลลดา ชูณิขานนท์. (2552). ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ปัจจัยนิมโอาวาทและหลักอริยสงฆ์ เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำกว่า 2.00: กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พรจันทร์ โพธิ์นาค.(2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตที่มีผลทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มานพ ชูนิลและคณะ. (2550). วิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, วารสารวิชาการเทคโนโลยีอุตสาหกรรม, 3(2), 42-51
- เยาวลักษณ์ วงศ์พรหม. (2549). ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สิงห์ ไทยวงศ์. (2544). ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทางทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์พฤติกรรม ต่อยุทธวิธีการเรียนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีสถานภาพ รพท. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- อรพิน ศิริสัมพันธ์และภัทรพล มหาพันธ์. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. *Veridian E-Journal*, 4, 1-16.
- Ali, K. (2012). The relationship of academic stress, depression, and self-efficacy with academic performance among high school students in Iran. *Indian Streams Research Journal*, 1(June), 1-4.
- Alketa H, Steven, L.H. & Clay, R.R. (2005). The Impact of Depression on the Academic Productivity of University Students. *The Journal of Mental Health Policy and Economic*, 8, 145-50.
- David, D.F., Francois, C., Andreia, S., Vincent, P., Lenda, B., Jeannick, B., Marcel, R., Francois, P. & Christine, D. (2008). When Depression Mediates the Relationship Between Entity Belief and Performance. *Child Psychiatry Human Developmental*, DOI 10.1007/s10578-008-0122-9. Published online:28 November 2008.
- Hamidreza, R., Hamid, A., Masoumeh, S., Bahram, S., Alireza, S., Mohammad, M., & Ghorbanali, A. (2010). The relationship between Perfectionism and Academic Achievement, Depression and Anxiety. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 4(2), 31-6.
- Kim, J.J. & Diamond, D.M., (2002). The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nat. Rev. Neurosci.*, 3, 453-62.
- Lama, M. Al-Qaisy. (2011). The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. *International Journal of Psychology and Counseling*, 3(5), 96-100.
- Marian, J., Zhenwei, P., Olof, W., Melly, S.O., & Harm, J.K. (2006). Learning under stress: how does it work? *Trends in cognitive sciences*, 10(4), 152-8.