

ความเข้มแข็งทางใจและเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักหลักสัปปุริสธรรม 7 ของนักเรียนแพทย์ทหาร

Psychological Strength and Social Networking Services Using Attitudes According to Sappurisa Dhamma Among Medical Cadets

บุชนิยะดา วิเชียรธรรม¹ และ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท²

Puchaniyada Vijiradharma¹ and Phrakhrusangkharak Ekapatra Abhichando²

^{1,2,3}คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, Email: ¹puchaniyada@hotmail.com

Retrieved: August 16, 2023; Revised: December 30, 2023; Accepted: December 31, 2023

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจและเจตคติการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 ของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2563 กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนแพทย์ทหารที่กำลังศึกษาอยู่ชั้น ปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 201 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 3 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความเข้มแข็งทางใจและเจตคติการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 มีค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.97 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยใช้วิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha coefficient) เท่ากับ 0.99 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาแพทย์ทหารส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 62) เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2543 (ร้อยละ 42) เข้าศึกษาในปี พ.ศ. 2561(ร้อยละ 36) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 44) มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.25-3.49 (ร้อยละ 39) โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้คือ Line Facebook YouTube และ Instagram ช่วงเวลาที่ใช้งานอยู่ระหว่าง 04-01-08.00น. โดยมีความในการเข้าใช้งานมากกว่า 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 96) โดยใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง (ร้อยละ 35) อุปกรณ์ที่ใช้งานคือโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน(ร้อยละ 95) เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการมากที่สุดคือ Line เหตุผลหลักในการใช้คือเพื่อค้นหาเพื่อนใหม่(ร้อยละ 90) ส่วนใหญ่มีเพื่อน 501 คนขึ้นไป (ร้อยละ 43) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท(ร้อยละ 78) ในด้านความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนแพทย์ทหาร ซึ่งว่า โดยภาพรวมนักเรียนแพทย์ทหารฯ มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.93$) เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงลำดับตามคะแนนเฉลี่ย พบว่า นักเรียนแพทย์ทหารมีความเข้มแข็งทางใจด้านการจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.87$) ด้านกำลังใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=3.53$, $S.D.=0.95$) ด้านความทนทานทางอารมณ์ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X}=3.48$ $S.D.=0.98$) ตามลำดับ ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักเรียนฯมีความทนทานทางอารมณ์น้อยกว่าความเข้มแข็งทางใจด้านอื่นๆ ดังนั้น หากมีการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่นักเรียนฯเพื่อเสริมสร้างให้ความสามารถที่ดีขึ้นในการบริหารจัดการอารมณ์ที่ดีขึ้นก็จะประโยชน์ต่อการเรียนและการใช้ชีวิตของนักเรียนแพทย์ทหาร ในด้านเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปุริสธรรม 7 โดยภาพรวม นักเรียนแพทย์ทหารระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.00$, $S.D.=0.78$) เมื่อพิจารณาด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุดสามอันดับแรก พบว่า กาลัญญตา

(ความเป็นผู้รู้จักกาล) ($\bar{X}=3.79$, $S.D.=0.82$) ปริสัญญูตา(ความเป็นผู้รู้จักชุมชน) ($\bar{X}=3.98$, $S.D.=0.78$) และความเป็นผู้รู้จักตน(อัตตัญญูตา) ($\bar{X}=4.01$, $S.D.=0.75$) มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุด ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนแพทย์ด้านการบริหารจัดการเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในสื่อสังคมออนไลน์และการสำนองตนเองตลอดจนการรักษาความเป็นตัวในสื่อสังคมออนไลน์

คำสำคัญ: นักเรียนแพทย์ทหาร; สื่อสังคมออนไลน์; หลักสัปปุริสธรรม 7; เจตคติ; ความเข้มแข็งทางใจ

Abstract

This exploratory research study aims to study the mental strength and attitude of using social media according to the principles of Sappurisdhamma 7 of medical cadets in a medical college, academic year 2020. The sample group is 201 medical cadets studying in Years 1-6, academic year 2020. Data were collected using three sets of questionnaires created by the researcher: a general information questionnaire, a mental strength questionnaire, and an attitude to using social media according to Sappurisdhamma 7 principle, which has a reliability value for the entire questionnaire equal to 0.97 and a reliability value for the entire measure using Cronbach's Alpha coefficient method equal to 0.99. Data were analyzed using descriptive statistics. With frequency distribution, mean, and standard deviation.

The research results found that Most military medical cadets are male (62 percent), born in the year 2000 (42 percent), enrolled in 2018 (36 percent), and currently studying in their third year (100 44 each) has a cumulative GPA between 3.25-3.49 (39 percent) with the most popular social media used being Line, Facebook, YouTube, and Instagram. The time spent is between 04-.01-08.00 hrs. with access more than one time/day (96 percent) using more than 3 hours (35 percent). The device used is a mobile phone/smartphone (95 percent). Network The online community that uses the service the most is Line. The main reason for using it is to find new friends (90 percent). Most have 501 or more friends (43 percent). The average monthly expense is less than or equal to 10,000Baht (78 percent). In terms of the Psychological strength of medical cadets, it was pointed out that overall, medical cadets had a high level of inner strength ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.93$). When considering each aspect in order of average scores, it was found that medical cadets had Psychological strength in dealing with problems. The average is high ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.87$). Regarding moral support, the average is high ($\bar{X}=3.53$, $S.D.=0.95$). Regarding emotional toughness, the average is high ($\bar{X}=3.64$, $S.D.=0.87$). The average is moderate ($\bar{X}=3.48$, $S.D.=0.98$) respectively. The research results show that students have less emotional toughness than other mental toughness. Therefore, if training activities are organized, providing knowledge to students to enhance their ability to manage emotions better will benefit the study and life of military medical students. In terms of attitude in using social media according to the principles of Sappurisdham 7, overall, the average score of military medical students in using social media by the principles of Sappurisdham 7 was at the high level ($\bar{X}=4.00$, $S.D.=0.78$). Considering the top three areas with the lowest mean scores, it was found that Kalanyuta (knowledge of the time)

($\bar{X}$ = 3.79, $S.D.$ = 0.82), Parisanyuta (knowledge of community) ($\bar{X}$ = 3.98, $S.D.$ = 0.78), and Being a person who knows himself (Attanyuta) ($\bar{X}$ = 4.01, $S.D.$ = 0.75) has the lowest mean score. This research indicates that activities should be organized to encourage medical students to manage their time using social media. Proper social media conduct and self-presentation and maintaining anonymity on social media.

Keywords: Military Medical Students; Social Media; Principles Of Sappurisadham 7; Attitude; Mental Strength

บทนำ

ในปัจจุบันได้เกิดปรากฏการณ์ที่น่าสนใจอย่างมากจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนผ่านลักษณะสังคมโลกอย่างรวดเร็วคือความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสารในรอบ 12 ปีมานี้-โดยเฉพาะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้สร้างลักษณะทางสังคมในรูปแบบใหม่ รวมถึงสังคมเสมือนจริง ทั้งยังเป็นยุคที่มีคนหลายรุ่นที่เกิดและเติบโตมาท่ามกลางการกำเนิดของเทคโนโลยีใหม่อีกมากมายเกิดการปะทะกันของความคิดความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน (Crash of generations) เทคโนโลยีทางการสื่อสารพร้อมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างแพร่หลาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความเป็นปัจเจกชนและทางสังคมอย่างมากมา การสื่อสารด้วยสื่อสังคมออนไลน์มีความสำคัญทั้งด้านที่ก่อเกิดคุณประโยชน์ เช่นเพื่อการศึกษา การหาข้อมูล การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างแรงบันดาลใจต่อผู้คน และในทางตรงกันข้ามอาจก่อให้เกิดผลเสียอย่างมากหากมีการใช้อย่างไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่เหมาะสมในเชิงปฏิสัมพันธ์กับสังคม ความเสี่ยงจากการเปิดเผยตัวตนต่อสาธารณะที่แม้ผู้ใช้จะอ้างถึงถึงความเป็นพื้นที่ส่วนตัวหรือสิทธิส่วนบุคคล เกิดปัญหาความเหมาะสมและกาลเทศะของการนำเสนอผ่านสื่อออนไลน์การคำนึงถึงความปลอดภัยของข้อมูลส่วนตัว ประวัติการสนทนา การเข้าใช้ การเยี่ยมชมเว็บไซต์ ได้มีการเก็บข้อมูลในฐานะข้อมูล (Digital ID, Digital footprint) ที่อาจกลายเป็นพยานหลักฐานและก่อปัญหาในอนาคต (Kind, Patel, and Lie, 2013) ด้วยผลกระทบโดยตรงจากการเกิดโรคระบาดโควิด 2019 ประชากรโลกต้องเว้นระยะห่างด้วยมาตรการต่าง ๆ ลดการสัมผัสใกล้ชิด ลดการเดินทางฯ จึงเป็นตัวเร่งการใช้เทคโนโลยีไร้สายให้เพิ่มขึ้นอย่างมาก เกิดเป็นการประชุมออนไลน์ผ่านระบบต่างไปจนถึงเกิดภาวะโลกเสมือนจริง (Virtual world) การถือกำเนิดของสกุลเงินดิจิทัลเช่น บิตคอยน์

การเป็นประชากรรุ่นเจนเอชซี Generation คือประชากรบุคคลที่เกิดในช่วงปี พุทธศักราช 2538-2552 มีความคุ้นเคยต่อการเข้าถึงเทคโนโลยีเหล่านี้มากที่สุด อยู่ในวัยที่มีความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้และปรับเปลี่ยนตนเองจากภายในสัมพันธ์กับพื้นฐานความเป็นมืออาชีพของแพทย์ทหารและเป็นหนึ่งในทรัพยากรบุคคลที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้ต่างๆ ต่อไปในอนาคต ทั้งกำลังก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่จะกำหนดทิศทางของสังคม จึงควรได้มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีอัตราการใช้งานสูงถึงกว่าร้อยละ 80 และมีการเพิ่มจำนวนการใช้งานเทคโนโลยีการสื่อสารโดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ ถึงร้อยละ 150 ในรอบ 9 ปีที่ผ่านมา (Foresight, 2022) ในฐานะนักเรียนแพทย์ทหารนั้น ต้องเผชิญกับความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจจากการฝึกฝนเตรียมความพร้อมด้านสมรรถนะทางกาย การฝึกทางทหาร การฝึกความเข้มแข็งของจิตใจโดยเฉพาะการดำรงสติสัมปชัญญะเพื่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสถานการณ์วิกฤติ อุกเหิน ภัยพิบัติรวมถึงในภาวะสงครามที่อาจเกิดขึ้น และสิ่งสำคัญคือปริมาณของเนื้อหาวิชาทางการแพทย์ที่มีความซับซ้อนเนื่องด้วยเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ นักเรียนแพทย์จึงต้องทุ่มเทให้ตนมีความรู้ความสามารถเพียงพอ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลร่างกายและจิตใจของเพื่อนมนุษย์



ในทางจิตวิทยาความเข้มแข็งทางใจเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลที่สามารถยืดหยุ่นปรับตัว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ สามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วภายหลังเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ทำให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้ และดำเนินชีวิตต่อไปให้มีความสุข เป็น ความเข้มแข็ง ทางใจช่วยเสริมสร้างจิตใจให้เข้มแข็งกว่าเดิม(พัชรและณิรันธา, 2564)คนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง มักพาตัวเองไปสู่ความสำเร็จได้ในที่สุด เพราะคนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักตัวเอง รู้ว่าพวกเขาทำอะไรเพื่ออะไร สามารถโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญ และ ไม่ปล่อยให้ตัวเองเสียเวลาไปกับอะไรที่ไม่ส่งผลดีในระยะยาวของชีวิตเราได้ ไม่เพียงเท่านั้น หัวหน้า หรือ ผู้บริหารที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง จะมีความสามารถในการสร้างแรงบันดาลใจ และ แรงผลักดันให้ทีมงานของตัวเองทำเป้าหมายร่วมกันได้สำเร็จอีกด้วย และสำหรับผู้ประกอบการ เจ้าของกิจการที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ เขาจะไม่กลัวความล้มเหลว แต่จะมีความเข้าใจว่า มันเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และ ทำให้เราเก่งขึ้น

ในทางพุทธศาสนา หลักสัปปริยธรรม 7 ธรรมที่ทำให้เป็นคนดี หรือคุณสมบัติของคนดี(พระพรหมคุณาภรณ์, 2559)ถือว่าเป็นหลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางทางการพัฒนาตนทั้งชีวิตส่วนตัวและส่วนรวมทั้งในโลกจริงและโลกเสมือนจริง รายละเอียดของหลักธรรมนี้ได้ให้มุมมองเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ที่ดีมีคุณภาพ หลักการเป็นผู้นำหรือผู้ปกครองที่สามารถ การรู้จักบริหารตนเอง การบริหารองค์กร การบริหารความสัมพันธ์ การติดต่อสื่อสารนำเสนอหรือส่งสารที่ดีมีประโยชน์ การแสดงออกรวมถึงการวางตัวในสังคม ในทุกการแสดงออกที่พอเหมาะพอควรจึงน่าจะสร้างประโยชน์ และนับเป็นการเรียนรู้วิชาชีวิตด้วยการประยุกต์หรือพัฒนาจากหลักธรรม

เนื่องด้วย ยังไม่มีการศึกษาที่ใดกล่าวถึงหรืออ้างถึงในกลุ่มนักเรียนแพทย์ทหารกับการสื่อสารสังคมออนไลน์ทั้งข้อมูลจากในประเทศไทยและต่างประเทศที่เทียบเคียงกัน ดังนั้น งานวิจัยนี้อาจนับได้ว่าเป็นโอกาสในการการแลกเปลี่ยนข้อมูลและสร้างชุดความรู้กับนักเรียนแพทย์ทหารที่อยู่ในวัยดังกล่าวให้ได้ถูกคิด มีความตระหนัก รู้เท่าทันการใช้สื่อออนไลน์และเรื่องความไม่เป็นส่วนตัว ความไม่ปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล การถูกนำไปแอบอ้าง การถูกโจมตีให้ร้ายความปลอดภัยของข้อมูลส่วนตัวนำไปใช้สื่อสารต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม (Digital Footprint, Digital ID) ที่อาจกลายเป็นพยานหลักฐานและก่อปัญหาในอนาคต (Kind, Patel, and Lie, 2013) และขยายผล ต่อยอด ตลอดจนพัฒนาเป็นเป็นวิชาหรือหลักสูตรนำเสนอคณะกรรมการการศึกษาของสถาบัน ทางแพทยศาสตรศึกษา (Medical Education) เพื่อการใช้สื่อออนไลน์และการแสดงออกทางสื่อออนไลน์อย่างเหมาะสมให้เกิดประโยชน์สูงสุด นำไปสู่การแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งในฐานะปัจเจกและในฐานะการเป็นแพทย์ทหาร (Medical Professionalism)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง
- 2) เพื่อศึกษาเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปริยธรรม 7 ของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research โดยเก็บข้อมูลภาคตัดขวางในช่วงระยะเวลาที่กำหนด

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยเรื่องนี้ เป็นนักเรียนแพทย์ทหาร ชั้นปีที่ 1-6 ที่กำลังศึกษาในปี การศึกษา 2563 ซึ่งมีจำนวน 201 นาย ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ให้ความยินยอม และกลุ่มตัวอย่างทราบว่า จะถอนตัวเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลต่อการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือแบบสอบถามออนไลน์จำนวน 3 ชุด ได้แก่

1. ด้านข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบให้เลือกตอบ จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ เพศ ปีเกิด ปีที่เข้าศึกษา ชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม ฯลฯ
2. ด้านความเข้มแข็งทางใจ จำนวน 16 ข้อ ที่สร้างและพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต มีค่าความเที่ยง 0.749 ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อึด) จำนวน 10 ข้อ ด้านกำลังใจ (ฮึด) จำนวน 5 ข้อและด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) จำนวน 5 ข้อ รวม 20 ข้อแต่ละข้อเป็นคำถามมาตรา ส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (1 คะแนน คือไม่จริง 2 คะแนนคือจริงบางครั้ง 3 คะแนนคือค่อนข้างจริงและ 4 คะแนน คือ จริงมาก)
3. ด้านเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปริสธรรม 7 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม ของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า กรมแพทย์ทหารบก ปี การศึกษา 2563 ลักษณะของคำถามจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตั้งแต่ระดับ 1-5 รวมจำนวนทั้งสิ้น 75 ข้อ และคำถามแบบปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ เกี่ยวกับ ประสบการณ์และผลกระทบที่เคยได้รับการ ใช้สื่อสังคมออนไลน์ การหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ให้นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน ได้แก่ ด้านหลักธรรม จำนวน 4 ท่าน ด้านเทคโนโลยีดิจิทัล จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ประเมิน โดย มีค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC: Index of item objective congruence) เท่ากับ 0.97 แล้วจึงทำ การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน นำมา วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์ครอนแบ็คอัลฟา (Cronbach's Alpha coefficient) ได้ค่าความ เชื่อมั่นเท่ากับ 0.99

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้ คือ

1. ขออนุญาตดำเนินโครงการวิจัยและเข้าเก็บข้อมูลจากผู้บริหารสูงสุดของสถาบัน
2. การประชาสัมพันธ์และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด
3. ผู้วิจัยและทีมงานชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและการมีส่วนร่วมในการวิจัย
4. ผู้สมัครใจที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดกรอกแบบฟอร์มแสดงขอความยินยอมมีส่วนร่วมในการวิจัย
5. การแจกแบบสอบถามออนไลน์ เปิดให้ตอบแบบสอบถามตามระยะเวลาที่กำหนด
6. ปิดรับแบบสอบถาม รวบรวมนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้คือ ด้านข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้การแจกแจงความถี่ การประเมินความเข้มแข็งทางใจและเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปริสธรรม 7 สถิติที่ใช้จึงได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษาแพทยทหารส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 62) เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2543 (ร้อยละ 42) เข้าศึกษาในปี พ.ศ. 2561 (ร้อยละ 36) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 44) มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.25-3.49 (ร้อยละ 39) โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้คือ Line Facebook YouTube และ Instagram ช่วงเวลาที่ใช้จะอยู่ระหว่าง 04.-01-08.00น. โดยมีความในการเข้าใช้งานมากกว่า 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 96) โดยใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง (ร้อยละ 35) อุปกรณ์ที่ใช้งานคือโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน(ร้อยละ 95) เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการมากที่สุดคือ Line เหตุผลหลักในการใช้คือเพื่อค้นหาเพื่อนใหม่(ร้อยละ 90) ส่วนใหญ่มีเพื่อน 501 คนขึ้นไป (ร้อยละ 43) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท(ร้อยละ 78)

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา เป็นดังนี้

1) เพื่อศึกษาความเข้มแข็งทางใจ ของนักเรียนแพทยทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง

ตารางที่ 1 ระดับคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม (N=201)

ความเข้มแข็งทางใจ	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
รายด้าน			
ด้านความทนทานทางอารมณ์	3.48	0.98	ปานกลาง
ด้านกำลังใจ	3.53	0.95	มาก
ด้านการจัดการกับปัญหา	3.64	0.87	มาก
โดยรวม	3.55	0.93	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า โดยภาพรวมนักเรียนแพทยทหาร มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับมาก($\bar{X}=3.64$, S.D.=0.93) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

ด้านความทนทานทางอารมณ์ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.48$ S.D.=0.98) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) เมื่อท่านทำผิดพลาดหรือเสียหาย ท่านยอมรับผิดและ/หรือยอมรับผลที่ตามมา ($\bar{X}=4.07$, S.D.= 0.80) (2) ท่านเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น($\bar{X}=4.02$, S.D.=0.85) และ (3) ความยากลำบากทำให้ท่านแกร่งขึ้น ($\bar{X}=3.90$, S.D.=0.92) โดยทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

ด้านกำลังใจ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.53$, S.D.=0.95) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ ($\bar{X}=4.31$, S.D.=0.89) (2) ท่านมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า ($\bar{X}=4.15$, S.D.=0.81) (3) จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ท่านมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านมา ในชีวิตท่านได้ ($\bar{X}=3.96$, S.D.=0.81) โดยทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

ความเข้มแข็งทางใจด้านการจัดการกับปัญหา พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$, S.D.=0.87) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) การแก้ไขปัญหามีประสบการณ์มากขึ้น ($\bar{X}=4.07$, S.D.=0.82) (2) ในการพูดคุย ท่านสามารถหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับท่านได้ ($\bar{X}=3.69$, S.D.=0.79) และ(3)ท่านชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากความคิดเห็นของท่าน ($\bar{X}=3.96$, S.D.=0.76) โดยทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก

2) ศึกษาเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปุริสธรรม 7 ของนักเรียนแพทยทหาร วิทยาลัยแพทยศาสตร์แห่งหนึ่ง

ตารางที่ 2 ระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 (N=201)

เจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.ด้านการเป็นผู้รู้จักเหตุ (ธัมมัญญตา)	4.02	0.83	มาก

2. ความเป็นผู้รู้จักผล(อัตถัญญตา)	4.05	0.82	มาก
3. ความเป็นผู้รู้จักตน(อัตตัญญตา)	4.01	0.75	มาก
4. ความเป็นผู้รู้จักประมาณ(มัตตัญญตา)	4.01	0.73	มาก
5.กัลยัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักกาล)	3.79	0.82	มาก
6. ปริสสัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักชุมชน)	3.98	0.78	มาก
(7) ความเป็นผู้รู้จักบุคคล (ปุคคลปโรปรัญญตา)	4.12	0.75	มาก
โดยรวม	4.00	0.78	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า โดยภาพรวม นักเรียนแพทย์ทหารมีระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.00$, $S.D.=0.78$) เมื่อพิจารณาด้านพบว่าทุกด้านมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทั้งสิ้นโดยสามารถเรียงลำดับตามระดับคะแนนเฉลี่ยจากน้อยไปหามากได้ ดังนี้

1. ความเป็นผู้รู้จักบุคคล (ปุคคลปโรปรัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.12$, $S.D.=0.75$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านรู้ว่ามีกฎหมาย พรบ.คอมพิวเตอร์ฯสำหรับการป้องกันการให้ข้อมูลไม่ถูกต้องบนสื่อสังคมออนไลน์ ($\bar{X}=4.15$, $S.D.=0.83$) (2) ท่านมีความคิดที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อแผ่ต่อ อาจารย์ รุ่นพี่ เพื่อนร่วมชั้นและรุ่นน้อง ตลอดจนสนใจไต่ถามทุกข์สุข ($\bar{X}=4.12$, $S.D.=0.75$) และ (3) ท่านปฏิบัติตนเป็นอย่างดีต่ออาจารย์ และเป็นผู้แนะนำประโยชน์ต่อนักเรียนแพทย์ทหารท่านอื่น ($\bar{X}=4.08$, $S.D.=0.76$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก

2. ความเป็นผู้รู้จักผล (อัตถัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.05$, $S.D.=0.82$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านทราบถึงผลกระทบทางสังคมที่เกิดขึ้นหากมีการแชร์ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องบนสื่อสังคมออนไลน์ ($\bar{X}=4.29$, $S.D.=0.75$) (2) ท่านทราบว่ากฎหมาย พรบ.คอมพิวเตอร์ฯมีบทลงโทษต่อผู้ที่นำเข้าสู่ข้อมูลไม่ถูกต้องในสื่อสังคมออนไลน์ ($\bar{X}=4.19$, $S.D.=0.79$) และ (3) ท่านมีความร่วมมือร่วมใจกับเพื่อน นพท.คนอื่นๆในการศึกษาเล่าเรียน ($\bar{X}=4.23$, $S.D.=0.73$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

3. ด้านการเป็นผู้รู้จักเหตุ (ธัมมัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.02$, $S.D.=0.83$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) การแก้ไขปัญหาทำให้ท่านมีประสบการณ์มากขึ้น ($\bar{X}=4.07$, $S.D.=0.82$) (2) ท่านชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากความคิดเห็นของท่าน ($\bar{X}=3.96$, $S.D.=0.76$) และ (3) ในการพูดคุย ท่านสามารถหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับท่านได้ ($\bar{X}=3.69$, $S.D.=0.80$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

4. ความเป็นผู้รู้จักประมาณ (มัตตัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=4.01$, $S.D.=0.73$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านรู้ว่า การนำเข้าข้อมูลและนำเสนอข้อมูลมีผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของท่านและผู้ประกอบวิชาชีพแพทย์คนอื่นๆ อย่างไร ($\bar{X}=4.23$, $S.D.=0.71$) (2) ท่านรู้ว่าสื่อสังคมออนไลน์ชนิดใดที่มีประโยชน์ต่อตัวท่าน ($\bar{X}=4.20$, $S.D.=0.70$) และ (3) ท่านรู้ว่าท่านควรนำเข้าข้อมูลและนำเสนอข้อมูล แบบไหนบนสื่อสังคมออนไลน์ ที่สมควรแก้บทบาทของวิชาชีพแพทย์ทหาร ($\bar{X}=4.09$, $S.D.=0.80$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

5. ความเป็นผู้รู้จักตน (อัตตัญญตา) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.01$, $S.D.=0.75$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านรู้วิธีใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้มีประโยชน์ต่อตนเอง และไม่ทำให้เกิดผลกระทบที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่น ($\bar{X}=4.13$, $S.D.=0.73$) (2) ท่านสนใจต่อทุกข์สุข และ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ต่อเพื่อน นพท. และบุคคลอื่นๆ ($\bar{X}=4.10$, $S.D.=0.72$) และ (3) ท่านเข้า

กับเพื่อน นพท. และขอความร่วมมือได้เป็นอย่างดี ($\bar{X}=4.00$, $S.D.=0.70$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

6. ปริสัณญตา(ความเป็นผู้รู้จักชุมชน) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=3.98$, $S.D.=0.78$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดสามอันดับแรกได้แก่ (1) ท่านตระหนักถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นต่อตัวท่านและสังคม ต่อภาพลักษณ์วิชาชีพแพทย์เมื่อมีการนำเสนอหรือนำเข้าข้อมูลบนสื่อสังคมออนไลน์ ($\bar{X}=4.20$, $S.D.=0.73$) (2) ท่านให้ความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจคุณธรรม และ ความประพฤติ ให้ดียิ่งขึ้นไปตลอดเวลา ($\bar{X}=4.05$, $S.D.=0.76$) และ (3) ท่านให้ความร่วมมือกับกิจกรรมใน วพม.และกิจกรรมของ นพท. อย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X}=3.76$, $S.D.=0.80$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก

7. กาลัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักกาล) มีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X}=3.79$, $S.D.=0.82$) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า (1) ท่านมีการวางแผนทั้งเรื่องส่วนตัว เรื่องเรียนและเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวข้องเหมาะสมกับโอกาสและเวลา ($\bar{X}=3.93$, $S.D.=0.77$) (2) ท่านรู้ว่าควรใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเวลาใดที่ไม่มีผลกระทบเชิงลบต่อการศึกษาเล่าเรียน ($\bar{X}=3.88$, $S.D.=0.87$) (3) ท่านสามารถจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ก่อนและหลังได้ดี ($\bar{X}=3.83$, $S.D.=0.80$) ทั้งสามข้อมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจและเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 ของนักเรียนแพทย์ทหาร วิทยาลัยแพทย์ทหารแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2563 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานทั่วไปในการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาแพทย์ทหารส่วนใหญ่เป็นเพศชาย(ร้อยละ 62) เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2543 (ร้อยละ 42) เข้าศึกษาในปี พ.ศ. 2561 (ร้อยละ 36) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 44) มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 3.25-3.49(ร้อยละ 39) โดยสื่อสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้คือ Line Facebook YouTube และ Instagram ช่วงเวลาที่มักจะอยู่ระหว่าง 04-01-08.00น. โดยมีความในการเข้าใช้งานมากกว่า 1 ครั้ง/วัน (ร้อยละ 96) โดยใช้เวลามากกว่า 3 ชั่วโมง (ร้อยละ 35) อุปกรณ์ที่ใช้งานคือโทรศัพท์มือถือ/สมาร์ทโฟน (ร้อยละ 95) เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่ใช้บริการมากที่สุดคือ Line เหตุผลหลักในการใช้คือเพื่อค้นหาเพื่อนใหม่ (ร้อยละ 90) ส่วนใหญ่มีเพื่อน 501 คนขึ้นไป (ร้อยละ 43) มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท (ร้อยละ 78) ผลการวิจัยดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพรรณ จันทรแดง (2559) ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทัศนคติและความคิดเห็นต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ตลอดจนปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา โดยทำการศึกษาในนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2/2557 และภาคการศึกษาที่ 1/2558 (AEC) จำนวน 392 คนที่พบว่า นิสิตร้อยละ 91.9 มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวและร้อยละ 89.22 มีสมาร์ทโฟน นิสิตร้อยละ 71.32 เมื่อหยิบสมาร์ทโฟนจะใช้งานโซเชียลมีเดียเป็นสิ่งแรก นิสิตร้อยละ 50 ใช้งานเฉลี่ยมากกว่าวันละ 5 ชั่วโมง นิสิตร้อยละ 72.06 ใช้เพื่อการสนทนาหรือแสดงความคิดเห็น นิสิตใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำกิจกรรมทั่วไปและกิจกรรมด้านการศึกษาอยู่ในระดับมาก และงานวิจัยของพรณิการ์ นุชรีและพัชราพรพรรณ (2558) ที่ศึกษา พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาแพทย์ระดับปริคณิกของ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จำนวน 280 คน พบว่า นักศึกษาแพทย์มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในด้านการติดต่อสื่อสารมากที่สุด โดยพบว่า เพศ ชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษามีผลต่อการเลือกใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่นเดียวกับงานวิจัยของนิคม ชัยขุนพล (2560) ที่กล่าวเอาไว้ว่า กลุ่มเจนเนอเรชั่นซี ซึ่งเกิดมาท่ามกลางเทคโนโลยีที่อยู่รอบตัวในชีวิตประจำวันจะเป็นกลุ่มที่ตัดสินใจรวดเร็วทั้งการค้นหา ส่งต่อและแบ่งปันข้อมูลไปยังผู้อื่น เมื่ออยากรู้หรืออยากแบ่งปันข้อมูลจะต้องค้นหาและแบ่งปันได้ใน



ทันทีทันใด คนกลุ่มนี้จึงพึงพอใจกับการปฏิสัมพันธ์ระดับผิวเผินที่แสวงหาข้อมูลตามที่ต้องการโดยตรงจากแหล่งข้อมูลทั้งยังมีพึงพอใจการปฏิสัมพันธ์ในระดับมีส่วนร่วมและตัดสินใจเพื่อการติดต่อสื่อสาร แบ่งปัน แสดงความเห็นและนำเสนอเรื่องราวของตนเอง

2. ความเข้มแข็งทางใจ ในกลุ่มนักเรียนแพทย์ทหารกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยชี้ว่า โดยภาพรวมนักเรียนแพทย์ทหาร มีความเข้มแข็งทางใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, $S.D. = 0.93$) เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงลำดับตามคะแนนเฉลี่ย พบว่า นักเรียนแพทย์ทหารมีความเข้มแข็งทางใจด้านการจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.64$, $S.D. = 0.87$) ด้านกำลังใจ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.53$, $S.D. = 0.95$) ด้านความทนทานทางอารมณ์ ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.48$, $S.D. = 0.98$) ตามลำดับ ผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความทนทานทางอารมณ์น้อยกว่าความเข้มแข็งทางใจด้านอื่น ๆ ดังนั้น หากมีการจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่นักเรียนฯ เพื่อเสริมสร้างให้ความสามารถที่เพิ่มขึ้นในการบริหารจัดการอารมณ์ที่ดีขึ้นก็จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนและการใช้ชีวิตของนักเรียนฯ ผลการวิจัยดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนิจวรรณ เกิตเจริญ, วรณา กลกิจโกวินท์ และจอมเทียร ธารว (2564) ที่ศึกษาพลังสุขภาพจิต ผลกระทบต่อจิตใจ และปัจจัยจากโรคโควิด 19 ที่มีผลต่อ สุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กับกลุ่มนักศึกษาแพทย์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 299 คน พบว่า พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ และด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ร่วมกันทำนายความเครียด และความวิตกกังวลโดยอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 24.5 ($R^2 = 0.245$, $p < 0.01$) ความวิตกกังวล ได้ร้อยละ 27.3 ($R^2 = 0.273$, $p < 0.01$) พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายความเครียด ($\beta = -0.344$, $p < 0.01$) และ ความวิตกกังวล ($\beta = -0.321$, $p < 0.01$) มีเพียงพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจที่มีอิทธิพลในการทำนายภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($\beta = -0.626$, $p < 0.01$) โดยอธิบายความแปรปรวนภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 39.1 ($R^2 = 0.391$, $p < 0.01$) เช่นเดียวกับงานวิจัยของปฐพร แสงเขียว และคณะ (2565) ที่ศึกษาความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ โดยทำการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 418 คนพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.90) มีความเข้มแข็งทางใจในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ (ร้อยละ 74.20) มีการปรับตัวในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 อยู่ในระดับดี ความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางใจและคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 2 3 และ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. เจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปุริสธรรม 7 ผลการวิจัยชี้ว่า เจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยประยุกต์จากหลักสัปปุริสธรรม 7 โดยภาพรวม นักเรียนแพทย์ทหารมีระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ประยุกต์ตามหลักสัปปุริสธรรม 7 อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 4.00$, $S.D. = 0.78$) เมื่อพิจารณาด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุดสามอันดับแรก พบว่า กาลัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักกาล) ($\bar{X} = 3.79$, $S.D. = 0.82$) ปริสัญญตา(ความเป็นผู้รู้จักชุมชน) ($\bar{X} = 3.98$, $S.D. = 0.78$) และความเป็นผู้รู้จักตน (อัตตัญญตา) ($\bar{X} = 4.01$, $S.D. = 0.75$) มีค่าเฉลี่ยคะแนนน้อยที่สุด ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนแพทย์ด้านการบริหารจัดการเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในสื่อสังคมออนไลน์และการนำเสนอตนเองตลอดจนการรักษาความเป็นตัวในสื่อสังคมออนไลน์

สอดคล้องกับบทความของอรุณรัตน์ ชัยรังสี (2565) ที่กล่าวว่า การประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างถูกต้องโดยการปฏิบัติตามหลักและทำให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม และพระครูสังฆรักษ์ปรีชา จิตญาโณ (2564) ที่กล่าวว่า การดำเนินชีวิตสมัยใหม่นั้นจำเป็นต้องเป็นต้องมีความเข้าใจตนเองผู้อื่นและสภาพแวดล้อมรอบข้างที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีเหตุผล มีความรอบคอบ ระมัดระวังในการลงมือกระทำสิ่งใดก็ตาม ซึ่งหลักสัปปุริสธรรมจะทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมอย่างสงบสุข เข้าใจธรรมชาติของชีวิต เข้าใจสังคมและสภาพแวดล้อมมากขึ้น และรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองเห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ชี้ให้เห็นว่า ระดับความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนแพทย์ทหารฯ ที่ถือว่าอยู่ในระดับมาก อย่างไรก็ตามยังมีด้านความทนทานทางอารมณ์ที่สมควรได้รับการพัฒนาเพื่อให้นักเรียนแพทย์สามารถรับมือกับอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ งานวิจัยยังชี้ให้เห็นเจตคติการใช้สื่อสังคมออนไลน์ตามหลักสัปปุริสธรรมบางด้าน เช่น การรู้เวลา รู้ชุมชน รู้ตนเองที่สามารถหลีกสูตรหรือสถาบันอาจนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนแพทย์ทหารฯ ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ควรได้มีการนำมาฝึกอบรมการประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 ในการใช้สื่อออนไลน์อย่างเหมาะสมเป็นระยะโดยเฉพาะเมื่อนักเรียนแพทย์ทหารฯ ต้องปรับเปลี่ยนชั้นปี หรือเมื่อมีการเปลี่ยนหน่วยการเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมและทำการวิจัยขยายกลุ่มประชากรการศึกษาไปในอื่น ได้แก่ กลุ่มนักศึกษาแพทย์ทั่วประเทศไทย, บุคลากรสาธารณสุข เป็นต้น เพื่อทราบเจตคติในการใช้สื่อสังคมออนไลน์และการประยุกต์ใช้หลักสัปปุริสธรรม 7 อย่างถูกต้องชัดเจน

เอกสารอ้างอิง

- กชกร บุญยพิทักษ์สกุล. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันของนักศึกษาปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมสุขภาพจิต. (2565). แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 มกราคม 2565, จาก http://envocc.ddc.moph.go.th/uploads/ประชุม/20-21_11_61/C_3.pdf
- ดวงสมร บุญผดุง. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อจิตวิญญาณในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ ในโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- นิคม ชัยขุนพล. (2560). ลักษณะปฏิสัมพันธ์การสื่อสารจากพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมเครือข่ายออนไลน์ของคนไทย. วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ, 27(2), 55-65.
- นิจวรรณ เกิดเจริญ, วรณา กลกิจโกวินท์ และจอมเทียร ถาวร. (2564). พลังสุขภาพจิต ผลกระทบต่อจิตใจและปัจจัยจากโรคโควิด 19 ที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19. วารสารวิชารเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง, 65(ฉบับเพิ่มเติม), 101-116.

- ปฐพร แสงเขียว และคณะ. (2565). ความเข้มแข็งทางใจ และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, 14(1), 62-77.
- พรพรรณ จันทน์แดง. (2559). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพะเยา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา*, 4(2), 44-54.
- พรณิการ์ พุ่มจันทร์, นุชรี หงส์เอี่ยม และพัชราพรรณ อุดมเพ็ชร. (2558). พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาแพทย์ระดับปรีคลินิกของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, *วารสารเวชบันทึกศิริราช*, 8(1), 27-35.
- พระครูสังฆรักษ์ปรีชา ฐิตญาโน. (2564). สัมปยุตธรรม: เพื่อการดำรงชีวิตสมัยใหม่. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*, 8(7), 16-26.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์.
- พระวรวงศ์ทอง สุภโท (ต่อมคำ), ประยูร แสงใส. (2563) การจัดการเรียนรู้ตามหลักสัมปยุตธรรม 7 สารหน้าที่พลเมืองวัฒนธรรม และการดำเนินชีวิตในสังคม โรงเรียนเบญจมมหาราช สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29. *Journal of Buddhist Education and Research : JBER*, 6(1), 256-257.
- พัชรี ฤกษ์แก้วและณิรันรา ดิสม. (2564). ความเข้มแข็งทางใจสำหรับวัยรุ่นในภาวะวิกฤต. *วารสารครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 1(1), 67-79.
- อุรารัตน์ ชัยรังสี. (2565). สัมปยุตธรรม 7: เพื่อการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารพุทธนวัตกรรมการบริหาร*, 3(1), 69-79.
- Foresight. (2565). *ETDA เผย ปี 62 คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 10 ชั่วโมง 22 นาที Gen Y ครองแชมป์ 5 ปีซ้อน*. Retrieved January 28, 2022, from <https://www.etda.or.th/th/NEWS/ETDA-Revealed-Thailand-Internet-User-Behavior-2019.aspx>
- Kind, T., Patel, P.D., Lie, D.A. (2013). Opting into online professionalism: Social media and pediatrics. *Pediatrics*, 132 (5), 792-793.