

ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า
ของนักเรียนวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

STRESS ANXIETY AND DEPRESSION OF HIGH SCHOOL
TEENAGER IN PREPARATION FOR UNIVERSITY ADMISSION*

สุจิตรา อุรัตนมณี, RN, Ph.D (Sujitra Uratanamnee, RN, Ph.D.)**
สุภาวดี เลิศสำราญ, พย.ม. (Supawadee Lerdsamran, RN, M.N.S.)***

Abstract

Objective: To explore levels of stress, anxiety, and depression among adolescents in Samut Songkhram province in preparation for university admission.

Methodology: This is a descriptive research. The samples consist of 364 adolescents. The research instruments include the questionnaire on personal information, Suanprung Stress Test 20 (SPST – 20), State-Trait Anxiety Inventory form Y-1 (STAI form Y-1) and the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D). The data analysis is conducted by using descriptive and correlation statistics.

Results: The majority of the samples have a high level of stress (56.6%), followed by severe stress (22.0%). Family expectation and workloads are positively associated with stress with a .05 level of statistical significance. However, family income and family support are negatively associated with

stress with a .01 level of statistical significance. According to the findings, most adolescents have a moderate level of anxiety (67.0%), followed by a low level of anxiety (25.8%). Family expectation is positively associated with anxiety with a .05 level of statistical significance. Family income and family support are negatively associated with anxiety with a .01 level of statistical significance. Based on the results of the depression scale, 21.4% of them have a high level of depression scores, and they should be referred for further diagnosis.

Conclusion: Most adolescents in preparation for university admission in Samut Songkhram province have a high-severe level of stress, a moderate-low level of anxiety, and some of them have a high level of depression.

Keywords : Stress, Anxiety, Depression, High school teenager, Adolescent

*การศึกษาครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

** Corresponding author, อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา E-mail: sujitrau@hotmail.com

*** อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในจังหวัดสมุทรสงครามที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

วิธีการศึกษา: เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 364 คน เครื่องมือได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความเครียดสวนปรง (SPST – 20 ฉบับภาษาไทย) แบบประเมินความวิตกกังวล (STAI form Y-1 ฉบับภาษาไทย) และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า (CES-D ฉบับภาษาไทย) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย และสถิติความสัมพันธ์

ผลการศึกษา: พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดสูง (ร้อยละ 56.6) รองลงมาที่มีความเครียดรุนแรง (ร้อยละ 22.0) ความคาดหวังของครอบครัว ปริมาณงานที่ได้รับ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ขณะที่รายได้ ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และพบว่าส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลปานกลาง (ร้อยละ 67.0) รองลงมา มีความวิตกกังวลในระดับต่ำ (ร้อยละ 25.8) โดยความคาดหวังของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 รายได้ ครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ผลการคัดกรองภาวะซึมเศร้าพบว่าร้อยละ 21.4 มีภาวะซึมเศร้าระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการวินิจฉัย

สรุป: วัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้า

มหาวิทยาลัยจังหวัดสมุทรสงครามส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง มีความวิตกกังวลปานกลางถึงต่ำและมีส่วนหนึ่งที่มีภาวะซึมเศร้าสูง

คำสำคัญ: ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า นักเรียนวัยรุ่น

ความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยรอยต่อแห่งพัฒนาการจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต เนื่องจากต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม (Crandell, Crandell, & Vender, 2012; Feldman, 2008; Slee, Campbell, & Spears, 2012) โดยปัญหาด้านจิตใจ และจิตสังคมที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น ได้แก่ ปัญหาความเครียด ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตาย (Horwitz, Hill, & King, 2011) ปัญหาสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในหลายด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายความเครียดจะส่งผลกระทบต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self efficacy) ของวัยรุ่นโดยพบว่าในนักเรียนหญิงที่มีความเครียดสูงจะมีการรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ (Goel & Bardhan, 2016) ในขณะเดียวกันพบว่าความเครียดส่งผลต่อพัฒนาการวัยรุ่น ทำให้เด็กไม่มีสมาธิในการเรียน มีพฤติกรรมก้าวร้าวขาดความกระตือรือร้น แยกตัวออกจากสังคมและมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย (Magwa, 2013) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในตัวบุคคลมีหลายปัจจัยด้วยกัน ได้แก่ ความเป็นอยู่ในชีวิตและสังคม เหตุการณ์ในครอบครัว การเจ็บป่วย การประกอบอาชีพ พัฒนาการตามวัย

ปัญหาด้านเศรษฐกิจ (อรพรรณ ลือบุญวัชชัย, 2554) สาเหตุของความเครียดในขณะศึกษามาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ความรับผิดชอบที่มีต่อการเรียน ปริมาณงาน ปริมาณการบ้าน และการแบกรับความคาดหวังของครอบครัว (Blazer, 2010) ในประเทศไทยพบว่า นักเรียนมัธยมปลายมีระดับความเครียดปานกลาง และพบว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำมีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนปานกลางและผลการเรียนสูง (สุภาภัทร ทนเถื่อน, 2553) และจากการศึกษาความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 28.0 และมีความเครียดในระดับปานกลางร้อยละ 44.9 โดยผู้ที่มีความเครียดในระดับดังกล่าวส่วนใหญ่เรียนอยู่ในโปรแกรมวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์โปรแกรมภาษาอังกฤษ-ฝรั่งเศสโปรแกรมภาษาไทย-สังคม (สุนิสิตะ สัย, 2550) ในต่างประเทศพบว่า นักเรียนจะมีความเครียดในระดับค่าคะแนน มากกว่า 5 (จากคะแนนเต็ม 7) สูงถึงร้อยละ 70 และยังพบว่า สิ่งทีกระตุ้นให้เกิดความเครียดในนักเรียนที่นอกเหนือจากข้อสอบ คือ ความเครียดที่เกิดจากสมาชิกในครอบครัว (ร้อยละ 57) ระดับของมหาวิทยาลัยที่เลือก (ร้อยละ 50) และความเครียดจากการตัดสินใจเลือกว่าจะศึกษาต่อที่ใด (ร้อยละ 50) (Vultaggio & Friedfeld, 2013)

นอกจากปัญหาความเครียดในวัยรุ่นแล้ว ยังพบว่าภาวะซึมเศร้าเป็นหนึ่งในปัญหาสำคัญ โดยพบว่าวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 18 (Varcariolis, 2013) พบในเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่าๆ กัน (Videbeck, 2014) ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบรุนแรง เพราะวัยรุ่นที่มีภาวะ

ซึมเศร้าวัยร้อยละ 60 มีความคิดฆ่าตัวตาย ในขณะที่วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าวัยร้อยละ 30 พยายามฆ่าตัวตาย (Joseph, Tolulope, & Jing, 2015) ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ได้แก่ ความคิดอัตโนมัติด้านการสนับสนุนทางสังคม (ศุภชัย ตู๋กลาง, อรพรรณ ทองแดง, ชีรศักดิ์ สาตรา, และสุชีราภัทรายุศวรรัตน์, 2555) รูปแบบการเลี้ยงดู ประวัติการดื่มสุราของบุคคลในครอบครัว และสัมพันธภาพในครอบครัว (สลักขณา กิตติทัศน์เสริม, สุภาณี สนธิรัตน์, และทิพวัลย์ สุรินยา, 2552) วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความสนใจแสดงออกใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ คือ มีความสุขลดลงไม่ค่อยทำกิจกรรม สิ้นหวังในชีวิตและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมที่เป็นอันตราย (พลิศรา อังศุสิงห์ และศิริชัย หงส์สงวนศรี, 2555) จากการศึกษาในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน (นวลจิรา จันระลักษณะ, ทศนา ทวีคุณ, และโสภณ แสงอ่อน, 2558)

ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งที่พบได้ในวัยรุ่นได้แก่ ปัญหาความวิตกกังวล (Horwitz, Hill, & King, 2011) โดยระดับความวิตกกังวลในบุคคลมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งหากระดับความวิตกกังวลสูงขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสมาธิในการเรียนและการรับรู้ โดยพบว่าระดับความวิตกกังวลตั้งแต่ปานกลางขึ้นไปส่งผลให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ทางประสาทสัมผัสของบุคคลลดลงทั้งด้านการมองเห็น และการฟัง นอกจากนี้ยังทำให้ความสนใจ สมาธิลดลง และการรับรู้แคบลง (Varcariolis, 2013; Shives, 2012) ความวิตกกังวลตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป

จะส่งผลต่อการตัดสินใจและสมาธิของวัยรุ่นในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ รวมถึงการศึกษาและการใช้ชีวิตประจำวัน

ที่ผ่านมาในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในวัยรุ่นอยู่ในระยะเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ส่งผลให้ข้อมูลในปัจจุบันมีจำกัด ข้อมูลทั้งที่เป็นปัญหาด้านจิตสังคมที่พบบ่อยและควรได้รับการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขั้นรุนแรง เป็นที่น่าเสียดายที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่มีข้อมูลเชิงประจักษ์ในการเตรียมพร้อม เพื่อการป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิต และให้ความช่วยเหลือแก่วัยรุ่นที่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักเรียน โดยศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามที่อยู่ในระยะของการเตรียมตัวเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยเพื่อใช้เป็นข้อมูลวางแผนทางป้องกันและช่วยเหลือปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นที่กำลังเตรียมตัวและอยู่ในขั้นตอนของการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของวัยรุ่นโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามที่เตรียมตัวสอบคัดเลือก

เข้ามหาวิทยาลัยได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อความคาดหวังของครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายระหว่างเรียน และรายได้ครอบครัวต่อเดือน

3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ความวิตกกังวลของวัยรุ่นโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรสงครามที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ ความคาดหวังของครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย และรายได้ครอบครัวต่อเดือน

4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรสงครามที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายระหว่างเรียน ผลการเรียน และรายได้ครอบครัวต่อเดือน

ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย ศึกษาความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนวัยรุ่นโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามครอบคลุมพื้นที่ 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอบางคนที และอำเภออัมพวา ระยะเวลาในการศึกษา ตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ. 2558 ถึง เดือนมิถุนายน 2559

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยนี้เป็นการเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาระดับ

ความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และอยู่ในช่วงการเตรียมตัวเพื่อสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่เตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่นของโรงเรียนมัธยมศึกษาที่สุ่มเลือก 3 อำเภอ จากโรงเรียนของจังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้อย่างดี และยินดีเข้าร่วมงานวิจัย

การสุ่มตัวอย่างเนื่องจากขนาดของโรงเรียนในสามอำเภอในจังหวัดสมุทรสงครามมีขนาดแตกต่างกันมาก การวิจัยนี้จึงเลือกสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เป็นตัวแทนของนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรสงครามโดยแบ่งชั้นภูมิตามอำเภอทั้ง 3 อำเภอ แต่ละอำเภอสุ่มมา 1 โรงเรียน การคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณจากจำนวนขนาดนักเรียนวัยรุ่นของหน่วยย่อยจากโรงเรียนที่ได้จากการสุ่มทั้งสามโรงเรียน และเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรสงครามปัจจุบันนำมาคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียนโดยใช้สูตรการคำนวณประชากรกรณีทราบจำนวนประชากร และประชากรมีจำนวนไม่มาก (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

สูตรการคำนวณประชากร

$$n = \frac{P(1-P)}{Z^2 + \frac{P(1-P)}{N}}$$

N หมายถึง ขนาดประชากร

n หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

P หมายถึง สัดส่วนของประชากรที่ต้องการโดยปกติกำหนดที่ 30%

E หมายถึง ความคลาดเคลื่อนกำหนดให้เท่ากับ 0.05

Z หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นกำหนดให้เท่ากับ 1.96

ผลจากการคำนวณที่โรงเรียนรวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจากการคำนวณได้ 332 คน ทั้งนี้เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลประมาณร้อยละ 10 ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 365 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 605 คน ผู้วิจัยได้ข้อมูลสมบูรณ์คืนมาทั้งสิ้นรวม 364 คน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในคนจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในคน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาในขั้นตอนของการเก็บข้อมูลผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัยวัตถุประสงค์งานวิจัย ผลกระทบ การเก็บข้อมูลเป็นความลับ และอธิบายถึงการถอนตัวโดยไม่เกิดผลกระทบใดๆ และผู้วิจัยให้ผู้ปกครองลงนามยินยอมให้นักเรียนวัยรุ่นเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ในนักเรียนที่มีแนวโน้มมีปัญหาสุขภาพจิต ผู้วิจัยได้ประสานงานส่งต่อข้อมูลแก่อาจารย์พยาบาลในโรงเรียน เพื่อดูแลตามนโยบายของโรงเรียนต่อไป

เครื่องมือวิจัย

1) แบบประเมินข้อมูลส่วนบุคคล เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของวัยรุ่น ได้แก่ ข้อมูลเพศ อายุ ผลการศึกษาแผนการศึกษา สถาบันการ

ศึกษาที่คาดหวังในระดับอุดมศึกษา ระยะเวลาในการเตรียมตัวสอบ ภูมิปัญญา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานาสถาณภาพสมรส ของบิดามารดาแผนการเรียน ผลการเรียนเป็นต้น

2) แบบประเมินความเครียด (Suanprung Stress Test 20 [SPST-20]) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง ซึ่งเป็นแบบประเมินความเครียดมาตรฐานที่สร้างขึ้นเพื่อวัดระดับความเครียดที่เหมาะสมกับคนไทย โดยใช้กรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจและสังคม เป็นแบบประเมินที่ผ่านการทดสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 95% และเนื่องจากเป็นแบบประเมินที่ปรับลดข้อคำถามให้เหลือ 20 ข้อคำถาม ข้อคำถามทุกข้อจึงมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) มากกว่า.70 (กรมสุขภาพจิต, 2559) ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) การประเมินระดับความเครียดแบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ตามช่วงคะแนน ได้แก่ ระดับคะแนน 0-23 ความเครียดระดับน้อยคะแนน 24-41 คะแนนความเครียดระดับปานกลางคะแนน 42-61 คะแนนความเครียดระดับสูง คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป ความเครียดในระดับรุนแรง ในศึกษานี้ผู้วิจัยนำแบบประเมินความเครียดไปทดสอบกับผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

3) แบบวัดความวิตกกังวล (State-Trait Anxiety Inventory form Y-1 [STAI form Y-1])

แบบประเมินState-Trait Anxiety Inventory form Y-1 (STAI form Y-1) Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacob (1983) เป็นแบบวัดความวิตกกังวลมาตรฐานได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย ชาติรี นนทศักดิ์ จิน แบรี่ และสมโภชน์ เอี่ยมสุภามิต ได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และตรวจหาความเชื่อมั่น โดยนำไปทดสอบกับผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ.78 แบบประเมินความวิตกกังวลเป็นแบบประเมินที่ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความวิตกกังวล จำนวน 20 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) แบ่งความรู้สึกวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ ตามช่วงคะแนน ได้แก่ ระดับต่ำ (20-40 คะแนน) ระดับปานกลาง (41-60 คะแนน) และระดับสูง (61-80 คะแนน)

4) แบบประเมินภาวะซึมเศร้า (Center for Epidemiological Studies-Depression Scale [CES-D]) เป็นแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D) ฉบับภาษาไทยซึ่งเป็นแบบประเมินมาตรฐานถูกพัฒนาโดย อุมภาพร ตรังคสมบัติ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วให้นำคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ คือ ระดับคะแนนที่ 1-21 หากมีคะแนนรวมสูงกว่า 22 ถือว่าอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้า สมควรได้รับการตรวจวินิจฉัย เพื่อช่วยเหลือต่อไป (กรมสุขภาพจิต, 2559) แบบประเมิน Center for Epidemiological Studies-Depression

Scale (CES-D) ฉบับภาษาไทยได้รับการตรวจสอบคุณสมบัติด้านจิตวิทยา (psychometric property) ค่า Cronbach's coefficient alpha มีค่าเท่ากับ 0.86 การศึกษาความตรงในการจำแนกพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้ามีคะแนน CES-D สูงกว่าผู้ที่ไม่มีความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, วชิระลาภบุญทรัพย์, และปิยลัมพร หะวานนท์, 2540)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามเพื่อส่งหนังสือขอเก็บข้อมูลจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ถึงเขตพื้นที่การศึกษาเพื่อขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยและทีมวิจัยประสานฝ่ายวิชาการของโรงเรียนทั้ง 3 อำเภอ เพื่อขอเข้าเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยประสานกับครูประจำชั้นขอเข้าพบวัยรุ่นด้วยตนเอง เพื่อชี้แจงกระบวนการวิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีการเก็บข้อมูล การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยให้วัยรุ่นที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยนำแบบชี้แจงอาสาสมัครและยินยอมนำไปให้ผู้ปกครองอ่านและลงนามยินยอมให้เข้าร่วมงานวิจัย

4. ผู้วิจัยประสานกับครูประจำชั้นในการรวบรวมใบตอบรับเข้าร่วมวิจัย เมื่อได้รับแบบตอบรับเข้าผู้วิจัยเพื่อนัดหมายเข้าเก็บข้อมูลที่โรงเรียน

5. การเก็บข้อมูลตามวันนัดหมายผู้วิจัยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามจำนวน 4 ชุด โดยให้วัยรุ่นตอบคำถามด้วยตนเองใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15-20 นาที หลังจากเก็บ

ข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยให้วัยรุ่นตรวจสอบความสมบูรณ์ของชุดแบบสอบถามอีกครั้งก่อนนำเสนอด้วยตนเอง หลังจากผู้วิจัยรับแบบสอบถามผู้วิจัยใส่รหัสชุดแบบสอบถามเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปใช้สถิติพื้นฐานค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ส่วนบุคคลระดับความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ในส่วนของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องเช่น การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ ความคาดหวังของครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายระหว่างเรียน และรายได้ครอบครัวต่อเดือน ผู้วิจัยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน (pearson correlation)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 364 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 63.2 ส่วนเพศชายคิดเป็นร้อยละ 36.8 ส่วนใหญ่อายุ 17 และ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.5 และ 39.0 ตามลำดับ ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันคิดเป็นร้อยละ 72.0 สำหรับรายได้ครอบครัวของประชากรส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,001-20,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมา คือ มากกว่า 30,001 ต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 24.2 เมื่อพิจารณาแผนการเรียนของกลุ่ม

ประชากรพบว่า ส่วนใหญ่เรียนแผนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ รองลงมาได้แก่ ศิลป์-ภาษา และ ศิลป์-คำนวณ คิดเป็นร้อยละ 65.9, 22.0 และ 12.1 ตามลำดับ โดยประชากรส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากกว่า 3.00 คิดเป็นร้อยละ 57.7 รองลงมาคือ ช่วงค่าคะแนนเฉลี่ยที่ 2.51-3.00 คิดเป็นร้อยละ 29.1 และมีบางส่วนอยู่ในช่วง

2.00-2.50 คิดเป็นร้อยละ 13.2 ผลการศึกษาพบว่า มหาวิทยาลัยที่ประชากรกลุ่มตัวอย่างต้องการศึกษาต่อมากที่สุดได้แก่ มหาวิทยาลัยของรัฐ คิดเป็นร้อยละ 89.6 โดยกลุ่มสาขาอาชีพที่ต้องการศึกษาต่อมากที่สุดได้แก่ ด้านสุขภาพและการแพทย์คิดเป็นร้อยละ 29.1 รองลงมา ได้แก่ ด้านสังคมศาสตร์/สื่อสารมวลชน คิดเป็นร้อยละ 19.8

ตารางที่ 1 ตารางแสดงข้อมูลส่วนบุคคล (n = 364)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	134	36.8
	หญิง	230	63.2
อายุ	17 ปี	220	60.5
	18 ปี	142	39.0
	19 ปี	2	0.5
สถานภาพครอบครัว	บิดา-มารดาอยู่ร่วมกัน	262	72.0
	บิดา-มารดาหย่า/แยกกันอยู่	78	21.4
	บิดา-มารดาเสียชีวิต	24	6.6
แผนการเรียน	วิทย์-คณิต	240	65.9
	ศิลป์-ภาษา	80	22.0
	ศิลป์-คำนวณ	44	12.1
ผลการเรียน	2.00-2.50	48	13.2
	2.51-3.00	106	29.1
	>3.00	210	57.7
รายได้ครอบครัวต่อเดือน	<10,000	68	18.7
	10,001-20,000	140	38.5
	20,001-30,000	68	18.7
	>30,001	88	24.1
มหาวิทยาลัยที่ต้องการศึกษา	มหาวิทยาลัยของรัฐ	326	89.6
	มหาวิทยาลัยเอกชน	12	3.3
	ไม่ศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย	12	3.3
	มหาวิทยาลัยเปิด	14	3.8

ตารางที่ 1 (ต่อ)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กลุ่มสาขาอาชีพที่ต้องการศึกษา	ด้านสุขภาพและการแพทย์	106	29.1
	ด้านสังคมศาสตร์/สื่อสารมวลชน	72	19.8
	ด้านวิทยาศาสตร์/วิศวกรรมศาสตร์	60	16.5
	ด้านการเงิน/การบัญชี/เศรษฐศาสตร์	50	13.7
	ด้านการปกครอง/กฎหมาย	40	11.0
	ด้านอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว/การโรงแรม	36	9.9

2. ความเครียดในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประมาณครึ่งหนึ่งมีความเครียดในระดับสูงคิดเป็นร้อยละ 56.6 รองลงมา คือ ความเครียดในระดับรุนแรงร้อยละ 22.0 และอันดับที่สามเป็นความเครียดในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 20.9 มีเพียงส่วนน้อยที่เครียดในระดับน้อยคิดเป็นร้อยละ 0.5 ดังแสดงข้อมูลในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงระดับความเครียดในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และอยู่ในช่วงการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (n = 364)

ระดับความเครียด	ระดับน้อย	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	ระดับรุนแรง	รวม
จำนวน	2	76	206	80	364
(จำนวนคิดเป็นร้อยละ)	(0.5)	(20.9)	(56.6)	(22.0)	(100)

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดได้แก่ ความคาดหวังของครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.148$) และปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายระหว่างเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.216$) นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่า รายได้ครอบครัวต่อเดือน และการสนับสนุนจากครอบครัวในการสนับสนุนการเตรียมตัวเพื่อเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับน้อยกับระดับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.256, -.210$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และอยู่ในช่วงการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (n = 364)

ตัวแปร	ความเครียด
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด	
การสนับสนุนจากครอบครัวในการสนับสนุนการเตรียมตัวเพื่อเข้าศึกษา	-.210**
ความคาดหวังของครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย	.148*
ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายระหว่างเรียน	.216**
รายได้ครอบครัวต่อเดือน	-.256**

*P<.05. ** P<.01

4. ความวิตกกังวลในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษาระดับความวิตกกังวลในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 67.0 รองลงมาคือคิดเป็นร้อยละ 25.8 และมีเพียงส่วนน้อยที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 7.2 ดังข้อมูลในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงระดับความวิตกกังวลในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และอยู่ในช่วงการเตรียมตัวเพื่อสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (n = 364)

ระดับความวิตกกังวล	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	รวม
จำนวน	94	244	26	364
(คิดเป็นร้อยละ)	(25.8)	(67.0)	(7.2)	(100)

5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่าด้านความคาดหวังของครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r=.161) ส่วนปัจจัยด้านรายได้ของครอบครัวต่อเดือนมีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวลในระดับน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = -.221) และปัจจัยด้านการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับน้อยกับระดับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r=-.188) ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และอยู่ในช่วงการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (n = 364)

ตัวแปร	ความวิตกกังวล
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล	
การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ	-.188*
ความคาดหวังของครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย	.161*
รายได้ครอบครัวต่อเดือน	-.221**

*P<.05. ** P<.01

6. ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษาเพื่อคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้าระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจำนวน 78 คน (ค่าคะแนนมากกว่า 22 คะแนน) คิดเป็นร้อยละ 21.4 ของประชากรทั้งหมด ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงระดับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และอยู่ในช่วงการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (n = 364)

ระดับภาวะซึมเศร้า	จำนวน(คน)	ร้อยละ
อยู่ในระดับปกติ	286	78.6
มีภาวะซึมเศร้าระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการวินิจฉัย	78	21.4
รวม	364	100

7. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คือ ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายระหว่างเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับน้อยกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r=.220) นอกจากนี้ยังพบว่าผลการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับน้อยกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = -.187) รายได้ของครอบครัวต่อเดือนและการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับน้อยกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = -.227, -.261) ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และอยู่ในช่วงการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย (n = 364)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้า	ภาวะซึมเศร้า
การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ	-.261**
ปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายระหว่างเรียน	.220**
ผลการเรียน	-.187*
รายได้ครอบครัวต่อเดือน	-.227**

*P<.05, ** P<.01

การอภิปรายผลการวิจัย

ความเครียด

จากการศึกษาพบว่าระดับความเครียดในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรสงครามและอยู่ในระยะการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงและระดับรุนแรงสาเหตุของความเครียดอาจเกิดจากวัยรุ่นเกิดความคาดหวังต่อตนเองร่วมกับรับรู้ความคาดหวังจากครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อ ความไม่พร้อมของการเตรียมตัวของตนเอง รวมถึงระดับผลการเรียนของตนเอง (ปีทมา อินทร์พรหม และ ชัยชนะ นิ่มนวล, 2549) เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการสนับสนุนจากครอบครัวในการเตรียมตัวเพื่อเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัยกับความเครียดพบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความเครียด ($p < .01, r = -.210$) หมายความว่า การสนับสนุนจากครอบครัวในการเตรียมตัวสอบยิ่งน้อย วัยรุ่นจะมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ผลการศึกษาในครั้งนี้จึงสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร โดยพบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัว และสถานะทางการเงินมีความสัมพันธ์

กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (พรชัย หลายพลู, ดวงทิพย์ คงสบลิน, พัชรี วรรณสิน, และภาณุ ลิ้มวราภัส, 2555)

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านความคาดหวังของครอบครัวต่อระดับความเครียดผลการศึกษาในครั้งนี้ยังพบว่า ความคาดหวังของครอบครัวต่อการสอบเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในวัยรุ่น ($p < .05, r = .148$) นอกเหนือจากสองปัจจัยที่กล่าวมาแล้วปัจจัยด้านปริมาณงานที่ได้รับก็ส่งผลต่อความเครียดของวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย โดยพบว่า ปริมาณงานที่มากขึ้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น ($p < .01, r = .216$) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาโดยพบว่างานที่ได้รับมอบหมายเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียน (มาลีวัล เลิศสาครศิริ, 2558) ปัจจัยสุดท้ายที่ส่งผลต่อความเครียดคือ รายได้ครอบครัวต่อเดือน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดมากที่สุด ($p < .01, r = -.256$) หมายความว่า วัยรุ่นมีความเครียดเรื่องค่าใช้จ่ายของครอบครัว ยิ่งครอบครัวมีรายได้น้อยระดับความเครียดของวัยรุ่นยิ่งเพิ่มสูงขึ้น

ความวิตกกังวล

ระดับความวิตกกังวลในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรสงคราม และอยู่ในระยะการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยพบว่าเป็นความวิตกกังวลในลักษณะรู้สึกไม่มั่นคง ไม่สบายใจ หวาดหวั่น ตึงเครียดซึ่งเป็นการตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่ไม่ทราบสาเหตุของบุคคล (Varcarolis, 2013; Shives, 2012) ทั้งนี้ความวิตกกังวลในระดับต่ำจะทำให้บุคคลสามารถรับรู้ความจริง จะเห็น จะได้ยิน และรับรู้ข้อมูลได้มาก ความวิตกกังวลในระดับนี้บุคคลจะเรียนรู้ที่จะหาวิธีในการแก้ไขปัญหา และอาจมีการแก้ไขปัญหาได้ดี (Varcarolis, 2013) อย่างไรก็ตามจากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลในระดับปานกลางสามารถอธิบายสาเหตุความวิตกกังวลตามแนวคิดทฤษฎีความคิดและพฤติกรรมของ Aaron Beck ได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาตอบสนองจากการเรียนรู้ หรือเงื่อนไขของการรับรู้ความเครียด (Shives, 2012) ที่วัยรุ่นรับรู้ความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยความวิตกกังวลในระดับปานกลางเป็นระดับที่จะทำให้มีการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งการมองเห็น การฟัง การจับใจความ ความสนใจ และสมาธิลดลง การรับรู้แคบลง (Stuart, 2013) ซึ่งส่งผลต่อสมาธิในการเรียนรู้เมื่อพิจารณาผลการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวลพบว่า ปัจจัยเรื่องการสนับสนุนจากครอบครัวในการเตรียมตัวเพื่อเข้าศึกษาต่อพบว่า ปัจจัยด้านนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความวิตกกังวล ($p < .01, r = -.188$) ซึ่งหมายความว่าเมื่อครอบครัวให้การสนับสนุนเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยน้อยความวิตกกังวลของ

วัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบก็เพิ่มมากขึ้น ในขณะที่เมื่อพิจารณาปัจจัยด้าน ความคาดหวังของครอบครัวพบว่าความคาดหวังระดับที่มากขึ้นของครอบครัวในการเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย จะมีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลที่เพิ่มมากขึ้น ($p < .05, r = .161$) ของวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบ ปัจจัยสุดท้ายที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลคือ ปัจจัยด้านรายได้ครอบครัวต่อเดือน โดยพบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลมากที่สุด ($p < .01, r = -.221$) นั่นหมายความว่าเมื่อครอบครัวมีรายได้น้อย ความวิตกกังวลของวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบก็เพิ่มมากขึ้น

ภาวะซึมเศร้า

การศึกษาระดับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสมุทรสงคราม และอยู่ในระยะการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 21.4 มีภาวะซึมเศร้าในระดับที่มีความสำคัญทางคลินิกควรได้รับการส่งต่อเพื่อวินิจฉัย อธิบายจากการศึกษาครั้งนี้ได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นมากที่สุดคือการสนับสนุนจากครอบครัวในการเตรียมตัวเพื่อเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย ($p < .01, r = -.261$) การสนับสนุนน้อย ทำให้วัยรุ่นที่เตรียมตัวเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อจะมีระดับภาวะซึมเศร้าสูงขึ้น นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบอีกว่า ปัจจัยเรื่องปริมาณงานที่มากขึ้นระหว่างศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ($p < .01, r = .220$) เมื่อพิจารณาแนวคิดด้านภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า คือ ผลการเรียน โดยวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า จะมี

ผลการเรียนลดลง (พลิสรา อังสุสิงห์ และศิริชัย หงส์สงวนศรี, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้ที่พบว่า ระดับผลการเรียนน้อย มีความสัมพันธ์กับระดับภาวะซึมเศร้าที่สูงขึ้น ($p < .05$, $r = -.187$) และยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ ณิชากัทธ รุจิรดาพร และอุมาพร ตรังคสมบัติ (2552) เรื่องความซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยพบว่า นักเรียนที่มีอาการซึมเศร้าในระดับที่มีความสำคัญทางคลินิก (CES-D เท่ากับ 22 ขึ้นไป) มีจำนวนร้อยละ 17.4 และพบว่า ปัจจัยด้านระดับผลการเรียนน้อยกว่า 2.00 มีผลต่อภาวะซึมเศร้า ปัจจัยด้านสุดท้ายที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยคือ ปัจจัยด้านรายได้ครอบครัว ต่อเดือน โดยพบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ($p < .01$, $r = -.227$) กล่าวคือ เมื่อครอบครัวมีรายได้น้อย วัยรุ่นที่เตรียมตัวเพื่อสอบเข้าศึกษาต่อ จะมีระดับภาวะซึมเศร้าสูงขึ้น ทั้งนี้สามารถอธิบายการเกิดภาวะซึมเศร้าจากผลการศึกษาในวัยรุ่นกลุ่มนี้ได้ตามทฤษฎีด้านความคิดอัตโนมัติด้านลบของ Aaron Beck ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากการที่วัยรุ่นมีความคิดด้านลบ 3 ด้าน (อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย, 2554) คือ มองสิ่งแวดล้อมในแง่ลบ ในที่นี้รวมถึงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว รายได้ที่น้อย การมองตนเองในแง่ลบ คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ ซึ่งอาจเกิดจากผลการเรียนที่น้อย และมองอนาคตในแง่ลบ คิดว่าอนาคตของตนเองคงจะล้มเหลวในการสอบเข้าศึกษาต่อ ซึ่งความคิดด้านลบเหล่านี้ส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้าในวัยรุ่นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะหน่วยงานด้านสุขภาพ

ที่เกี่ยวข้องควรรวบรวมผลการศึกษาเป็นข้อมูลในการวางแผนกับหน่วยงานที่รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพจิต และงานป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในการป้องกันปัญหาที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวลในวัยรุ่นในระหว่างการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูงและรุนแรงควรมีการวางแผนในการดูแลปัญหาด้านนี้อย่างเร่งด่วน ในขณะเดียวกันควรดูแลเรื่องปัญหาความวิตกกังวล เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความวิตกกังวลปานกลาง ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ที่ลดลง ส่งผลต่อสมาธิในการเรียน และการดำรงชีวิตของวัยรุ่น

2. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์ในงานวิจัย ผลการศึกษาเป็นข้อมูลในการพัฒนางานวิจัยในอนาคต ทั้งงานวิจัยเชิงคุณภาพ อาทิ การศึกษาปรากฏการณ์การเตรียมตัวในการทดสอบการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-Net) ในเด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 การรับรู้ความเครียดของวัยรุ่นในจังหวัดสมุทรสงคราม นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้ว ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนารูปแบบงานวิจัยเชิงปริมาณได้หลากหลาย อาทิ งานวิจัยเชิงความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและปัจจัยที่เกี่ยวข้องงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดในวัยรุ่น งานวิจัยเชิงทดลองการสร้างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่นที่มีภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

3. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์ต่อวิชาชีพการพยาบาล ผลการศึกษาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานแก่พยาบาลในสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น และการ

พยาบาลอนามัยชุมชน ทั้งในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพโรงเรียนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลระดับทุติยภูมิและโรงพยาบาลในระดับตติยภูมิ เพื่อวางแผนทางปฏิบัติ (nursing guideline) เพื่อป้องกันและฟื้นฟูภาวะสุขภาพจิตจากความเครียดและภาวะซึมเศร้า

กิตติกรรมประกาศ

1. ขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาในการอำนวยความสะดวกและสนับสนุนทุนในการดำเนินการวิจัยและวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ในการสนับสนุนด้านเวลาและเอื้ออำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาดำเนินการวิจัย

2. ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุทธนา สุดเจริญ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สำหรับการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเชิงสถิติ

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แบบวัดความเครียดสวนปรุง*. ข้อมูลสืบค้น ณ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2559 ที่มา <http://www.dmh.go.th/test/stress/>

ฉันทภัทร จิรดาพร และ อุมพร ตรังคสมบัติ. (2552). ความซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 54(4), 337-346.

นวลจิรา จันระลักษณะ, ทศนา ทวีคุณ และ โสภณิ แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29 (2), 128-143.

บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย. *การวิจัยเบื้องต้นพิมพ์ครั้งที่ 9*. สุริยวิทยาสาน.

ปีทมา อินทร์พรหม และ ชัยชนะ นิ่มนวล. (2549). ความเครียดของเด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร. *Journal of Mental Health of Thailand*, 14(3), 182-190.

พรชัย หลายพสุ, ดวงทิพย์ คงสบสิน, พัชรวิ วรรณสิน และ ภาณุ ลิ้มวารักษ์. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กรณีศึกษาโรงเรียนในเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. *วารสารรายงานการประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. ข้อมูลสืบค้น ณ วันที่ 14 เมษายน 2559 ที่มา http://frc.forest.ku.ac.th/frcdatabase/bulletin/kuconfer/49/Poster/09_079_P279.pdf

พลิศรา อังสุสิงห์ และ ศิริชัย หงส์สงวนศรี. (2555). โรคทางจิตเวชของเด็กและวัยรุ่น. ใน *มานอนซ์ หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (บรรณาธิการ), จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี (พิมพ์ครั้งที่ 3). ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี*.

มาลีวัล เลิศสาครศิริ. (2558). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล

- ขณะฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด. *วารสาร
เกื้อการุณย์*, 22(1), 7-16.
- สลักขณา กิติทัศน์เสรีณี, สุปณี สนธิรัตน์ และ
ทิพวัลย์ สุรินยา. (2552). ความสัมพันธ์
ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา
กับภาวะซึมเศร้าของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4.
รามาริบัติพยาบาลสาร, 15(1), 36-47.
- ศุภชัย ตู้กลาง, อรพรรณ ทองแดง, ชีรศักดิ์ สาตรา
และสุชีรา ภัทรายุตวรรณ์. (2555). ปัจจัย
ที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่น
ตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการ
ศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร. *วารสารสมาคม
จิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 57(3), 283-294.
- สุนิสาตะส้อย. (2550). *ความเครียดและการแก้ปัญหา
ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลายในจังหวัดสงขลา*. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขล
นครินทร์.
- สุภาภรณ์ ทนเถื่อน. (2553). *การศึกษาความเครียด
และวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย*. สารนิพนธ์
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตกรุงเทพฯ,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ข้อมูล
สืบค้น ณ วันที่ 27 พฤษภาคม 2559. ที่มา
[http://ir.swu.ac.th/xmlui/bitstream/
handle/123456789/1121/Supapat_T.
pdf?sequence=1](http://ir.swu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/1121/Supapat_T.pdf?sequence=1)
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2554). การพยาบาลผู้ที่
มีปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัว. *การ
พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช*. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์ และ
ปิยลัมพร หะวานนท์. (2540). การใช้ CES-D
ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย,
42(1), 2-13.
- Blazer, C. (2010). Student stress. *Information
capsule research service*, 1006, 1-18.
- Crandell, T., Crandell, C., & Vander, Z. J. (2012).
Human development (10th ed). New York,
NY: McGraw Hill.
- Feldman, S. R. (2008). *Adolescence*. Upper Saddle
River, NJ: Prentice Hall. Intorn.
- Goel, A., & Bardhan, S. (2016). Effect of stress
on self-efficacy and emotional intelligence
among collegestudents of humanities and
sciences: A study on gender differences.
International Journal of Applied Research,
2(12), 318-328.
- Joseph, M. R., Tolulope, T. B., & Jing, L. (2015).
Mood disorder: Depression on children and
adolescents. *IACAPAP Textbook of child
and adolescent mental health 2015 edition*,
1-36.
- Magwa, S. (2013). Stress and Adolescent
Development. *Greener Journal of
Educational Research*, 3(8), 373-380.
- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011).
Specific coping behaviors in relation to
adolescent depression and suicidal ideation.
Journal of adolescence, 34, 1077-1085.

- Varcarolis, M.E. (2013). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing*. Saunder, an imprint of Elsevier. Canada.
- Videbeck, L.S. (2014). *Psychiatric Mental Health Nursing (6th ed)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Vultaggio, J., & Friedfeld, S. (2013). Stressors in College choice, application and decision-making and How to reduce them. *Journal of college admission*, 6-12.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press.
- Shives, L. R. (2012). Anxiety Disorder. *Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing. (8th ed.)*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Slee, T. P., Cambell, M., & Spears, B. (2012). *Child, adolescent and family development (3rd ed.)*. Melbourne: Cambridge University Press.
- Stuart, W. G. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing (10th ed)*. USA: Elsevier Inc.