

ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร

กฤษณา นาสูงชน พย.บ.¹

ธัญสินี แสงเมือง นร.^{2*}

กิ่งผกา พรหมพิทักษ์กุล นร.²

บทคัดย่อ

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่สำคัญมาก เพราะส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่น ครอบครัวและสังคม การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 231 คน ได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป 2) แบบสอบถามความผูกพันในครอบครัว 3) แบบสอบถามเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ 4) แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต 5) แบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ต และ 6) แบบสอบถามภาวะซึมเศร้า แบบสอบถามแต่ละชุดมีค่าเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.74 0.87 0.86 0.92 และ 0.81 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย: พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 98.75 ไม่มีภาวะซึมเศร้า 2) ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าคือ ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร มากที่สุด ($\beta = -.490, p < .001$) และการใช้อินเทอร์เน็ต ($\beta = .225, p < .05$) ตามลำดับ และผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า บุคลากรที่เกี่ยวข้อง พยาบาล ครู และบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ควรสร้างโปรแกรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น จัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งในชีวิต กิจกรรมที่เฝ้าระวัง เพื่อส่งเสริมป้องกันและพัฒนาให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า ปัจจัยที่มีผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

¹ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้าการพยาบาลอาชีวอนามัย โรงพยาบาลสกลนคร จังหวัดสกลนคร

² นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสกลราชวิทยานุกูล จังหวัดสกลนคร

*Corresponding author e-mail: gracy.sangmuang@hotmail.com

วันที่รับ (received) 1 ก.ค. 2567 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 9 ก.ย. 2567 วันที่ตอบรับ (accepted) 20 ธ.ค. 2567

Factors Affecting Depression in high School Students in a School in Sakon Nakhon Province

Kritsana Nasungchon B.S.N.¹

Thansinee Sangmuang Std.^{2*}

Kingpaka Prompitakul Std.²

Abstract

Depression in adolescence is a predominant problem because it affects, not only, the adolescents themselves, but also their family, and society. This research aimed to study depression and factors affecting depression among high school students in a school in Sakon Nakhon Province. Random sampling was used to recruited a sample of 231 students into the study. Six research instruments were used: 1) A general information questionnaire, 2) a family connectedness questionnaire, 3) a negative life event questionnaire, 4) a resilience evaluation form, 5) an internet usage questionnaire, and 6) a depression questionnaire The Cronbach's alpha coefficients of the questionnaires were 0.74, 0.87, 0.86, 0.92, and 0.81, respectively, indicating acceptable reliability. Data were analyzed using descriptive statistics and Stepwise regression analysis.

Results: The research found that 98.75% of participants were classified as having no depression. Factor affecting depression among upper secondary school students the most was resilience ($\beta=-.490$, $p < .001$) and the second most was Internet usage ($\beta=.225$, $p < .05$). The results suggested that health-related personnel, nurses, teachers, and personnel working with adolescents should develop programs to promote mental health to prevent depression in adolescents by strengthening their resilience and promoting appropriate internet use. Moreover, surveillance activities also need to be included in the program to promote their mental health and to prevent depression developing among secondary school students.

Keywords: depression, factors affecting, students school in Sakon Nakhon province

¹ Registered Nurse, Senior Professional Level Occupational Health Nurse, Sakonnakhon hospital, Sakonnakhon province

² Grade 11 Student, Sakonrajwittayanukul School, Sakonnakhon province

*Corresponding author e-mail: gracy.sangmuang@hotmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะซึมเศร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่ผิดปกติไปจากเดิมและเกิดขึ้นได้ทุกเพศ ทุกวัย บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีอารมณ์เศร้า โดดเดี่ยว อ้างว้าง ไร้อารมณ์ สิ้นหวังอย่างรุนแรง และหมดความสนใจ ในกิจวัตรประจำวัน บางครั้งมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจากเดิม¹ หากโรคมีความรุนแรงจะเกิดขึ้นยาวนาน ต่อเนื่อง และก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ นอกจากนี้ยังทำให้ความสามารถในการทำงาน และความสัมพันธ์กับ บุคคลรอบข้างหรือบุคคลในครอบครัวแย่ง และในกรณีที่รุนแรงก็เป็นสาเหตุนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

จากสถิติของกรมสุขภาพจิต ปี 2562-2566 มีรายงานข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายและปัญหา ซึมเศร้า โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนคนไทยที่ประสบกับปัญหาสภาวะทางสุขภาพจิตกันมากขึ้น โดยข้อมูล กรมสุขภาพจิตปี 2562-2566 พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในประเทศมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 7.26 เป็น 7.94 ต่อประชากรแสนคน และในปี 2566 มีคนพยายามฆ่าตัวตายถึง 25,578 คน โดยกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15 -19 ปี มีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายสูงสุด ซึ่งมีการประเมินว่าปัญหาการฆ่าตัวตายของเยาวชนไทยที่เพิ่ม สูงขึ้นนั้น เป็นผลมาจากความเครียดและความโดดเดี่ยวทางจิตใจที่เยาวชนต้องเผชิญ อีกทั้งเห็นว่าการเผชิญ ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายของเยาวชนยังอาจนำไปสู่ปัญหาร้ายแรงได้อีกหลากหลาย อาทิเช่นยาเสพติด และการกระทำผิดอื่นๆ ตลอดจนการสูญเสียทรัพยากรเยาวชนที่สำคัญ² นอกจากนี้ ข้อมูลจากศูนย์ความรู้ โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต ยังระบุว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเรื่อย โดยปี 2564 คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นผู้เป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน และมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพยายามฆ่าตัวตาย 6 คน ต่อชั่วโมง หรือทั้งปี มากกว่า 53,000 คนและเสียชีวิตราว 4,000 คน⁴ อย่างไรก็ตาม ก่อนหน้านี้องค์การอนามัยโลก (WHO) พยากรณ์ไว้ใน Provisional agenda item 6-2 ว่า ตั้งแต่ปี 2011 ในปี 2030 นั้น โรคซึมเศร้า จะขึ้นมาเป็น สาเหตุของภาระโรคในระดับโลก และเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายอันดับ 2 ในกลุ่มคนอายุ 15-29 ปี ซึ่งเป็น วัยหนุ่มสาวที่เป็นกำลังหลักให้กับประเทศชาติ²

ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวต่อ ความเครียดของ Stuart (Stuart Stress Adaptation Model (SSAM)) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นนั้น มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญ คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยกระตุ้นและแหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหา ของบุคคล³

ปัจจัยนำ (Predisposing factors) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือ ภาวะซึมเศร้าของบุคคล ประกอบด้วย ปัจจัยด้านชีวภาพ ด้านจิตใจ และด้านสังคมวัฒนธรรม ซึ่งปัจจัย ที่แตกต่างกันจะมีความโน้มเอียงต่อปัญหาสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน ครอบครัวเป็นปัจจัยนำที่สำคัญต่อการ กำหนดความเปราะบางหรือความเข้มแข็งของวัยรุ่น ความผูกพันในครอบครัว (Family connectedness) เป็นความรู้สึกใกล้ชิดผูกพันต่อบิดามารดา ผู้เลี้ยงดู การรับรู้ถึงการเอาใจใส่ ความผูกพันในครอบครัวมีอิทธิพล อย่างมากต่อสภาวะทางจิตใจ ดังนั้นวัยรุ่นที่เติบโตมาในครอบครัวที่มีความเอาใจใส่ที่ดี ให้ความรัก ความอบอุ่น มีความผูกพันกันของสมาชิกในครอบครัวจะทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์- จิตใจ สังคมและสติปัญญา สามารถปรับตัวได้ดีเมื่อต้องเผชิญปัญหา และจากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นด้อยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งภาคกลาง พบว่า ความผูกพันในครอบครัวมีความสัมพันธ์ ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁶

ปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factors) เป็นสิ่งเร้าที่คุกคามชีวิตหรือเป็นอันตรายต่อบุคคลทำให้ บุคคลต้องหาวิธีการเพื่อจัดการกับสิ่งกระตุ้น จึงทำให้รู้สึกกดดันหรือมีความเครียด³ เหตุการณ์สำคัญในชีวิต โดยเฉพาะเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ (Negative life event) จัดเป็นปัจจัยกระตุ้นที่สำคัญต่อการเกิดปัญหา สุขภาพหรือภาวะซึมเศร้า เพราะเมื่อเกิดขึ้นจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็น

ภาวะเครียดที่ต้องมีการปรับตัว ส่วนใหญ่มักพบว่า เป็นเหตุการณ์ที่แปลกใหม่ ไม่นั่นนอน ไม่สามารถคาดเดาได้หรือเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ในชีวิต⁴ และจากการศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนัศอัยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งภาคกลางพบว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนัศอัยโอกาส

การใช้อินเทอร์เน็ต (Internet addiction) เป็นพฤติกรรมที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีการจัดระเบียบความคิด และควบคุมความต้องการของตนเองผิดพลาด จนทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองให้ใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม การติดอินเทอร์เน็ตมีอาการคล้ายคนติดยา ติดการพนัน คือมีความอยาก โหยหา ต้องการบ่อยๆ เมื่อว่างจะต้องหาโอกาสเข้าใช้อินเทอร์เน็ต ถึงแม้บางครั้งจะไม่มีจุดมุ่งหมายในการใช้ที่ชัดเจน³ จากการศึกษาปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรีพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการเล่นติดอินเทอร์เน็ตในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 43.27⁵ ซึ่งจากการสำรวจนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนจำนวน 1,587 ราย มีเล่นติดอินเทอร์เน็ตมากถึงร้อยละ 58.3 และพบว่าภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 10⁶

แหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหา (Coping resources) เป็นกลยุทธ์ที่บุคคลนำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในชีวิต อาจเป็นสิ่งที่มียู่ภายในตัวบุคคลหรือภายนอกก็ได้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการสนับสนุนให้สามารถรับมือ และจัดการกับความเครียดหรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะวัยรุ่น ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญของแหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหาที่อยู่ในตัวบุคคล เพราะเป็นศักยภาพในการยึดหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางภาวะการณั่ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ สามารถนำพาชีวิตให้ผ่านพ้น รวมถึงสามารถรับมือกับผลกระทบที่เกิดภาวะการณั่ นั้นได้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น โดยความสามารถนี้จะต้องได้รับการเสริมสร้างให้รู้สึกว่าคุณเองมีพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลัก ซึ่งประกอบด้วย 1) I have (ฉันมี...) 2) I am (ฉันเป็น...) 3) I can..(ฉันสามารถ..) เพราะเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิตจะดึงองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการเรียนรู้ จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนัศอัยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งภาคกลาง พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนัศอัยโอกาสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าหากบุคคลมีภาวะเครียดและไม่สามารถจัดการได้ร่วมกับบุคคลที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตที่ต่ำ โอกาสที่จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตหรือภาวะซึมเศร้ามักจะมากขึ้นด้วย⁶

ซึ่งจากการศึกษาข้อมูล ทบทวนวรรณกรรมต่างๆ ยังพบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่อาจมีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ได้แก่ การรับรู้การถูกรังแกทางโลกออนไลน์ และการเผชิญปัญหาการรังแกทางโลกออนไลน์แบบมุ่งแก้ปัญหา โดยการรับรู้การถูกรังแกทางโลกออนไลน์ ซึ่งเป็นการรับรู้หรือการตีความของวัยรุ่นนัศอัยโอกาสว่าตนเองถูกรังแกผ่านระบบอินเทอร์เน็ตอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การนำข้อมูลส่วนตัวไปเผยแพร่ทั้งที่เป็นจริงและไม่จริง ทำให้รู้สึกอับอาย เครียด สูญเสียความมั่นใจในการอยู่ในสังคม การวิจัยครั้งนี้ช่วยให้ทราบสถานการณ์ ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่ง ในจังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นเรื่องที่ควรวิจัยอย่างต่อเนื่อง เพราะข้อมูลเหล่านี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญ สำหรับบุคลากรทางสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ผู้บริหาร และบุคลากรในโรงเรียน รวมถึงผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร

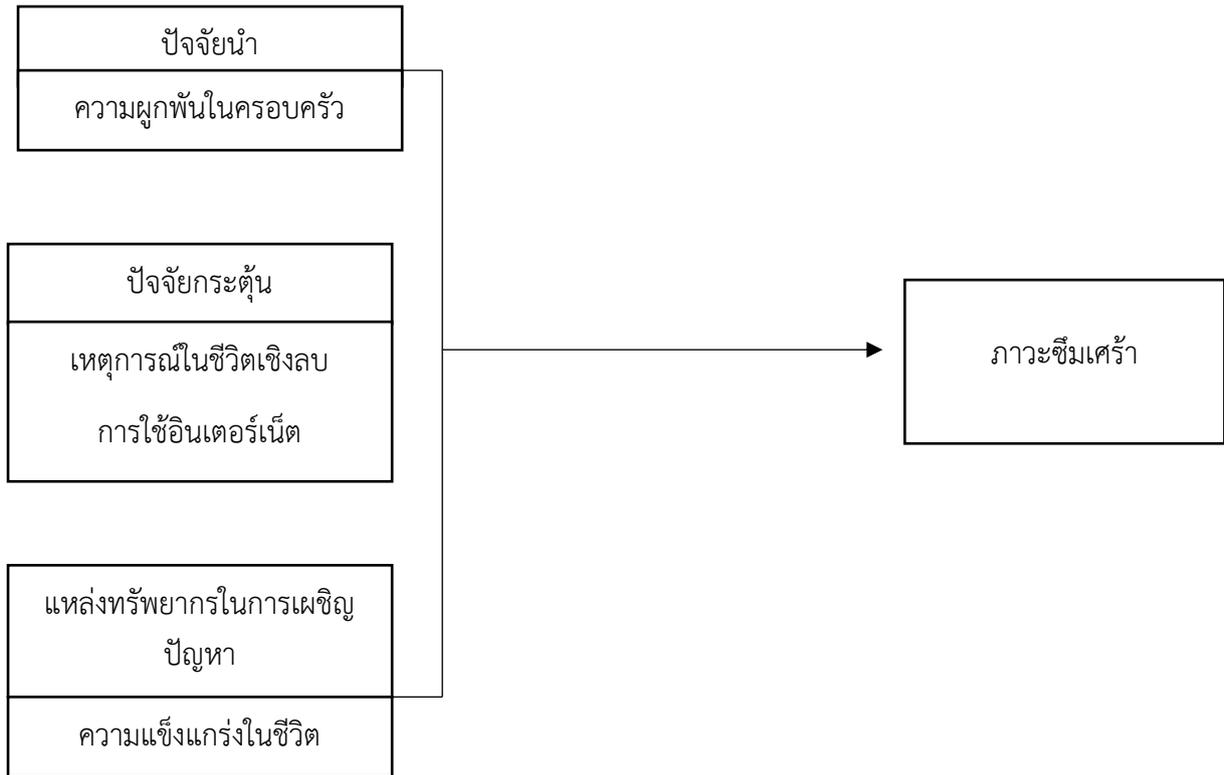
กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการเกิดภาวะซึมเศร้าตามแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวต่อความเครียดของ Stuart (Stuart Stress Adaptation Model [SSAM])³ ในการวิจัย ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการ จึงต้องมีการปรับตัวในหลายๆ ด้าน ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ การศึกษาภาวะซึมเศร้าตามรูปแบบการปรับตัวต่อความเครียดแบบ SSAM ที่ให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิต ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และวัฒนธรรมที่ประกอบกันเป็นองค์รวม ปัจจัยที่สำคัญคือ

ปัจจัยนำ (Predisposing factors) เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่ประกอบด้วย ปัจจัยด้านชีวภาพ ด้านจิตใจและด้านสังคมวัฒนธรรม การวิจัยครั้งนี้ได้นำปัจจัยด้านความผูกพันในครอบครัว ที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเพราะปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยนำสำคัญที่สะท้อนถึงสิ่งที่มีผลต่อความเปราะบางด้านจิตใจ การปรับตัวของวัยรุ่น หากเติบโตมาในครอบครัวที่มีความรักความผูกพัน จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าได้

ปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factors) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิต หรือเป็นอันตราย ทำให้รู้สึกกดดันหรือมีความเครียดที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดภาวะซึมเศร้า การวิจัยครั้งนี้ใช้ปัจจัยกระตุ้นด้าน เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ เพราะเมื่อวัยรุ่นมีสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต ทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงจากสภาพปกติไม่สามารถจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้นได้ จนเกิดความเครียด และอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า และการใช้อินเทอร์เน็ต เพราะเมื่อวัยรุ่นมีการติดอินเทอร์เน็ต จะทำให้ปัญหาในการจัดระเบียบความคิด จนทำให้ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น มนุษย์สัมพันธ์กับคนรอบข้าง การปรับตัว จนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า

แหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหา (Coping resource) เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลมีวิธีการตัดสินใจหรือช่วยจัดการกับความเครียด การวิจัยครั้งนี้ ใช้ปัจจัย ความแข็งแกร่งในชีวิต เพราะเป็นศักยภาพที่ช่วยให้บุคคลยืดหยุ่นอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey study) โดยการวัดเพียงครั้งเดียว (One-shot case study) และการศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional descriptive research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4, 5 และ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร จำนวน 546 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4, 5 และ 6 ที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ *Taro Yamane*⁷ ตามสูตร ดังนี้

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

เมื่อ e คือ ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง ในที่นี้ผู้วิจัยกำหนดไว้เท่ากับ 0.05

N คือ จำนวนหรือขนาดของประชากร

n คือ จำนวนหรือขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

แทนค่า

$$\text{สูตร } n = \frac{546}{1+546(0.05)^2}$$

$$n = 230.87$$

$$n \approx 231 \text{ คน}$$

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ จึงกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 231 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4, 5 และ 6 ที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร ปีการศึกษา 2566 โดยยินยอมให้เข้าร่วมทำการวิจัย รวมทั้งได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง อายุระหว่าง 16-18 ปี ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร ปีการศึกษา 2566 ที่มีปัญหาสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตที่มีผลต่อการใช้ข้อมูล และ ไม่ยินยอมให้เข้าร่วมทำการวิจัย รวมทั้งไม่ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ ได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เลือกโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งใน จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นโรงเรียนสอน 2 ช่วงชั้น โดยช่วงชั้นที่ 2 รับนักเรียนแบบสหศึกษา
2. เลือกทุกห้องของระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 ทั้งหมด 16 ห้อง
3. คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนต่อประชากรของแต่ละระดับชั้น เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทน
4. สุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้น ด้วยการสุ่มตามเลขที่ประจำตัวนักเรียน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่ต้องการ จำนวน 231 คน

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด แบ่งเป็น 6 ส่วน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน ผลการเรียน สถานที่พักอาศัย รายรับ สถานภาพของ โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความผูกพันในครอบครัว เป็นแบบสอบถามเพื่อประเมินการรับรู้ของนักเรียน ต่อบรรยากาศความผูกพันในครอบครัว การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความผูกพันในครอบครัว ตามแนวคิดของ Resnick, et al. พัฒนาโดย บรรจง เจนจิตการ⁵ จำนวน 12 ข้อ คะแนนเต็ม 60 คะแนน โดยลักษณะคำถามประกอบด้วยความใกล้ชิดในครอบครัว การรับรู้ถึงการเอาใจใส่จากครอบครัว ความพึงพอใจในสัมพันธภาพของครอบครัวและความรู้สึกถึงการเป็นที่รักและต้องการของครอบครัว ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ตั้งแต่ 1-5 โดย 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย ไปจนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

การแปลผล โดยรวมคะแนนของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยค่าคะแนนมากแสดงว่า มีความผูกพันในครอบครัวมาก ค่าคะแนนน้อยแสดงว่าความผูกพันในครอบครัวน้อย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ตามแนวคิดของ Maybery พัฒนาโดย บรรจง เจนจิตการ⁵ มีจำนวน 42 ข้อ คะแนนเต็ม 210 คะแนน เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกยุ่งยากใจ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้ตอบแบบสอบถาม และปรับเปลี่ยนข้อความให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกยุ่งยากใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้ตอบแบบสอบถามในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ข้อคำถามเป็นมาตราส่วน

ประมาณค่าตั้งแต่ 0-5 โดย 0 หมายถึง เหตุการณ์ไม่ได้เกิดขึ้น 1 หมายถึง เหตุการณ์ได้เกิดขึ้น แต่ไม่ได้เกิดความยุ่งยากใจ ไปจนถึง 5 หมายถึง เหตุการณ์ได้เกิดขึ้นและมีความยุ่งยากใจมากที่สุด

การแปลผล โดยรวมคะแนนของแบบสอบถามทั้งฉบับ หากคะแนนของเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจมาก หมายถึง เหตุการณ์ได้เกิดขึ้นและสร้างความยุ่งยากใจมาก หากคะแนนของเหตุการณ์ที่สร้างความยุ่งยากใจน้อย หมายถึง เหตุการณ์ได้สร้างความยุ่งยากใจน้อย

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต ตามแนวคิดของ Resilience ของ Edith Henderson Grotberg ฉบับภาษาไทย ของ โสภิณ แสงอ่อน และคณะ⁶ จำนวน 28 ข้อ คะแนนเต็ม 140 คะแนน เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ สามารถรับมือกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสภาวะการณ์นั้นๆ ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ คือ I have (ฉันมี....) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแกร่งในชีวิต I am (ฉันเป็นคน....) เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ I can (ฉันสามารถที่จะ...) เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนตั้งแต่ 1-5 ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนตั้งแต่ 1-5 โดย 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย ไปจนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งข้อคำถามดังนี้ คำถามเกี่ยวกับ I have (ฉันมี....) จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 3, 5, 7, 11, 18, 23, 24 และ 28 คำถามเกี่ยวกับ I am (ฉันเป็นคน....) จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 9, 12, 13, 16, 17, 19, 21, 25 และ 27 และคำถามเกี่ยวกับ I can (ฉันสามารถที่จะ...) จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4, 6, 8, 10, 14, 15, 20, 22 และ 26

การแปลผล มีค่าคะแนนรวมทั้ง 28 ข้อ ตั้งแต่ 28-140 คะแนน โดยค่าคะแนนสูงแสดงว่า มีความแข็งแกร่งในชีวิตมาก ค่าคะแนนต่ำแสดงว่ามีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ต ตามแนวคิดของ Young พัฒนาโดย บรรจง เจนจัดการ⁵ จำนวน 8 ข้อ คะแนนเต็ม 24 คะแนน เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับอาการติดการใช้อินเทอร์เน็ต เช่น มีการอยากมีความโหยหา ต้องการบ่อยๆ ข้อคำถามเป็นมาตราส่วนตั้งแต่ 1-3 โดย 1 หมายถึง ไม่เคยเลย 2 หมายถึง นานๆ ครั้ง และ 3 หมายถึง เป็นประจำ

การแปลผล โดยรวมคะแนนของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยค่าคะแนนสูงแสดงว่ามีอาการติดการใช้อินเทอร์เน็ตมากหากค่าคะแนนต่ำแสดงว่า มีการติดการใช้อินเทอร์เน็ตน้อย

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามภาวะซึมเศร้า พัฒนาโดยนักวิจัยแห่ง Center for Epidemiologic Studies ที่ National Institute of Mental Health ประเทศสหรัฐอเมริกา แปลเป็นภาษาไทย โดย อุมพร ตรังคสมบัติ และคณะ⁹ ได้ศึกษาการใช้แบบวัดอาการซึมเศร้า CES-D ฉบับภาษาไทย ในการตรวจค้นหาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พบว่า ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.86 การศึกษาความตรงในการจำแนก พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้ามีคะแนน CES-D สูงกว่าผู้ที่ไม่มีความซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ย = 25.6 และ 15.4 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 8.8 และ 6.7 ตามลำดับ) และพบว่า คะแนนที่ 22 เป็นจุดตัดที่ใช้คัดกรองภาวะซึมเศร้าได้ดี⁹ แบบวัดนี้ประกอบด้วย ข้อคำถาม 20 ข้อ คะแนนเต็ม 60 คะแนน จากอาการที่แสดงที่สำคัญ 6 ลักษณะ ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ประกอบด้วย อารมณ์เศร้าและไม่มีความสุข ความรู้สึกผิดและไร้คุณค่าในตนเอง ความรู้สึกสิ้นหวังและหมดหนทาง การคิดทำสิ่งต่างๆ ซ้ำลง เบื่ออาหาร และมีปัญหาในการนอน แต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลือกเกี่ยวกับความถี่ 4 ระดับ ข้อความทางบวก 16 ข้อ และข้อความทางลบ 4 ข้อ

การแปลผล โดยรวมคะแนนของแบบสอบถามทั้งฉบับ หากค่าคะแนนสูงแสดงว่า มีภาวะซึมเศร้ามาก หากคะแนนต่ำ แสดงว่ามีภาวะซึมเศร้าน้อย โดยนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้ คะแนนรวมสูงกว่า 22 ถือว่าอยู่ในข่ายภาวะซึมเศร้า

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (IOC: Index of item-objective congruence) แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามความผูกพันในครอบครัว แบบสอบถามเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต แบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ต ผ่านตามเกณฑ์ดัชนีความตรงตามเนื้อหาที่คะแนน 0.84, 0.86, 0.92 และ 0.91 ตามลำดับ และแบบสอบถามภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พัฒนาโดยนักวิจัยแห่ง Center for Epidemiologic Studies ที่ National Institute of Mental Health ประเทศสหรัฐอเมริกา แปลเป็นภาษาไทย โดย อุมพร ตรังคสมบัติ และคณะ⁹ ซึ่งแบบสอบถามภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น นี้ได้เคยมีการนำไปใช้ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นไทยมาแล้ว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงไม่ดำเนินการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา

การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability)

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามความผูกพันในครอบครัว แบบสอบถามเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ แบบประเมินความแข็งแกร่งในชีวิต แบบสอบถามการใช้อินเทอร์เน็ต และแบบสอบถามภาวะซึมเศร้า นำไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค แบบสอบถามแต่ละชุดมีค่าความเชื่อมั่นดังนี้ 0.74 0.87 0.86 0.92 และ 0.81

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ ดังนี้ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ การใช้อินเทอร์เน็ต ความแข็งแกร่งในชีวิต และภาวะซึมเศร้า

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey study) โดยการวัดเพียงครั้งเดียว (One-shot case study) และ การศึกษา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-sectional study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร จำนวน 231 คน ผลการวิจัยนำเสนอด้วยตารางประกอบการบรรยายแบ่งเป็น 2 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัด สกลนคร

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ของคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง (n = 231)

คะแนนภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีภาวะซึมเศร้า ≤ 22	227	98.26
มีภาวะซึมเศร้า > 22	4	1.73
(Mean = 13.33, S.D. = 4.88)		

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีภาวะซึมเศร้า (คะแนนภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น น้อยกว่าหรือเท่ากับ 22) คิดเป็นร้อยละ 98.26 และมีภาวะซึมเศร้า (คะแนนภาวะซึมเศร้ามากกว่า หรือเท่ากับ 22) คิดเป็นร้อยละ 1.73

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุดของปัจจัยที่ศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง (n = 231)

ตัวแปร	Mean	S.D.	Range	
			possible	actual
ภาวะซึมเศร้า	13.33	4.88	0-60	2-24
ความผูกพันในครอบครัว	46.04	6.43	12-60	28-59
เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ	44.89	22.78	0-210	0-142
ความแข็งแกร่งในชีวิต	114.84	11.54	28-140	28-140
การใช้อินเทอร์เน็ต	14.96	3.31	8-24	8-24

จากตารางที่ 2 พบว่า ภาวะซึมเศร้าในภาพรวมอยู่ในระดับปกติ โดยมีคะแนนเฉลี่ย 13.33 (S.D. = 4.88) ความผูกพันในครอบครัว ในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ย 46.04 (S.D. = 6.43) เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย โดยมีคะแนนเฉลี่ย 44.89 (S.D. = 22.78) ความแข็งแกร่งในชีวิต ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 114.84 (S.D. = 11.54) และ การใช้อินเทอร์เน็ต ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย 14.96 (S.D. = 3.31)

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ความแข็งแกร่งในชีวิต การใช้อินเทอร์เน็ต และภาวะซึมเศร้า (n=231)

ตัวแปร	1	2	3	4
ความผูกพันในครอบครัว				
เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ	-.244*			
ความแข็งแกร่งในชีวิต	.594**	-.401**		
การใช้อินเทอร์เน็ต	-.186*	.061	-.144	
ภาวะซึมเศร้า	-.414**	.285**	-.523**	.294**

* p < 0.05, ** p < 0.001

จากตารางที่ 3 พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบและการใช้อินเตอร์เน็ต มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกว่าภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = .285, r = .294$) ตามลำดับ ความผูกพันในครอบครัวและความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลาง กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ($r = -.414, r = -.523$) ตามลำดับ

จากตารางจะเห็นได้ว่า ตัวแปรแต่ละตัวในการวิจัยนี้มีความสัมพันธ์กันเองอยู่ในระดับไม่สูงมาก คือมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ต่ำกว่า .80 ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติถดถอยพหุคูณ

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร

ตัวแปร	b	S.E	β	t	p
ความแข็งแกร่งในชีวิต	-245	0.31	-.490	-7.40	.000
การใช้อินเตอร์เน็ต	.132	.039	.225	3.399	.001
Constant	1.402	.167	-	8.401	.000

$$R = .569; R^2 = .323; \text{Adj } R^2 = .314; F_{2,157} = 37.718; p < .001$$

จากตารางที่ 4 พบว่า ข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติในด้านการแจกแจงแบบปกติ (Normality) ความเป็นอิสระต่อกันของข้อมูล และตัวแปรอิสระต้องไม่มีความสัมพันธ์กันเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่สูงกว่า .80

ในการวิเคราะห์พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้มากที่สุด ($\beta = -.490, p < .001$) และ การใช้อินเตอร์เน็ต ($\beta = .225, p < .05$) ตามลำดับ ตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งสอง คิดเป็นร้อยละ 32.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($R^2 = .323$)

ซึ่งสร้างสมการได้ดังนี้

1. สมการในรูปคะแนนดิบ

$$\text{ภาวะซึมเศร้า} = 1.402 - 0.245 (\text{ความแข็งแกร่งในชีวิต}) + 0.132 (\text{การใช้อินเตอร์เน็ต})$$

2. สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{\text{ความซึมเศร้า}} = -0.490 (Z_{\text{ความแข็งแกร่งในชีวิต}}) + 0.225 (Z_{\text{การใช้อินเตอร์เน็ต}})$$

การอภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถอภิปรายผลการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

1. ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 98.26 ไม่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งแปลผลได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร ไม่มีภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับผลการศึกษาของ บรรจง เจริญจัดการ⁵ ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 95.7 ไม่มีภาวะซึมเศร้า ส่วนหนึ่งมาจากการส่งเสริมของครอบครัวทำให้สามารถปรับตัวได้ดี เมื่อต้องเผชิญปัญหา⁵

2. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร ได้แก่ ความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ความแข็งแกร่งในชีวิต การใช้อินเตอร์เน็ต พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตแข็งแกร่งในชีวิตเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย ได้มากที่สุด และ การใช้อินเทอร์เน็ต ตามลำดับ ตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งสอง คิดเป็นร้อยละ 32.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้ อธิบายได้ว่า

ความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นตัวแปรที่สำคัญในการส่งเสริมการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร เป็นการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจ สามารถนำพาชีวิตให้ผ่านพ้น รวมถึงสามารถรับมือกับผลกระทบที่เกิดจากภาวะการณ์นั้นได้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ซึ่งประกอบด้วย “I have” เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้มีความแข็งแกร่งในชีวิต “I am” เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล และ “I can” เป็นปัจจัยด้านทักษะในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิกฤตในชีวิตจะตั้งองค์ประกอบเหล่านี้ออกมาใช้จัดการกับเหตุการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดการเรียนรู้ หากบุคคลไม่สามารถตั้ง องค์ประกอบทั้ง 3 อย่างที่กล่าวมาข้างต้น ใช้ในการจัดการกับปัญหา จะทำให้บุคคลเกิดความเครียด จนนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับการศึกษาความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ที่อาศัยทางตอนใต้ของประเทศออสเตรเลีย พบว่า วัยรุ่นที่มีปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตที่ต่ำ จึงทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต หรือภาวะซึมเศร้าได้ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บรรจง เจนจัดการ⁵ ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 95.7 ไม่มีภาวะซึมเศร้า โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 12.32 S.D=4.87 ตัวแปรที่สามารถทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้มากที่สุด คือ ความแข็งแกร่งในชีวิต ($\beta = .492$, $p < .001$) รองลงมาคือ การติดอินเทอร์เน็ต ($\beta = .0.225$, $p < .0.05$) โดยร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ร้อยละ 32.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.3257$, $adjusted R^2 = 0.316$ $p < .001$)⁵

การใช้อินเทอร์เน็ต เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เสพติดการใช้อินเทอร์เน็ต หมกมุ่นกับการใช้อินเทอร์เน็ตจะมีปัญหาในการจัดระเบียบความคิด มีความต้องการใช้เวลานานขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พัฒนาการ และพฤติกรรม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ยึดติดกับสังคมในโลกของอินเทอร์เน็ต จนแยกไม่ออกจากโลกของจริงและโลกเสมือนจะมีการแยกตัวจากสังคมทำให้ขาดทักษะการติดต่อสื่อสารกับคนใช้ชีวิตจริง มีปัญหาในการปรับตัว จึงอาจนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อุษณี อินทสุวรรณ¹⁰ ที่ศึกษาปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตจังหวัดตราด ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 30 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 21.78 และพบว่า ตัวแปรที่มีอำนาจทำนายภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหา และฟันฝ่าอุปสรรค ($\beta = .1.292$, $p < .001$) รองลงมาคือ การติดเกมอินเทอร์เน็ต ($\beta = .0.222$, $p < .0.05$) และลำดับที่สามคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ($\beta = .0.163$, $p < .0.05$) ตัวแปรดังกล่าวสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างได้ ร้อยละ 27 ($R^2 = 0.27$, $adjusted R^2 = 0.256$ $p < .05$)

ความผูกพันในครอบครัว เป็นปัจจัยนำที่สำคัญแต่ไม่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่อายุ 18 ปี สถานที่พักอาศัยส่วนใหญ่อยู่บ้านตัวเองและสถานภาพครอบครัว ส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จินฉฉฉ¹¹ ที่ศึกษา ภาวะซึมเศร้าของนักเรียน

ที่มาจากครอบครัวแยกทางในโรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวแยกทางของโรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก มีภาวะซึมเศร้าโดยรวมรายด้านอยู่ในระดับต่ำ และ แนวทางการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การคอยรับฟังปัญหา การช่วยเหลือให้ทันท่วงทีเมื่อพบเจอปัญหา การเยี่ยมบ้านนักเรียนทุกหลังคาเรือนเพื่อพบปะพูดคุยกับผู้ปกครองนักเรียน และ ให้เห็นสภาพความเป็นอยู่ของนักเรียนที่แท้จริง

เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญแต่ไม่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร อธิบายได้ว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ เป็นเหตุการณ์ที่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลแล้วจะทำให้บุคคลนั้นมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนของการดำเนินชีวิตจนเกิดภาวะเครียดที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัว และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือใช้กลไกป้องกันทางจิตที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่การเบี่ยงเบนทางสุขภาพจิต จนนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จิณณฎตา คำหล้า¹¹ ที่วิจัย ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแยกทางในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 30 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้า เท่ากับ 21.78 และพบว่าตัวแปรที่มีอำนาจทำนายภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ($\beta = 1.292$, $p < .001$) รองลงมา คือ การติดเกมอินเทอร์เน็ต ($\beta = .0222$, $p < .05$) และลำดับที่สามคือ การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ($\beta = .0163$, $p < .05$) ตัวแปรดังกล่าวสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 27 ($R^2 = 0.27$, $adjusted R^2 = 0.256$ $p < .05$)

จากการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตและการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร ซึ่งปัจจัยทั้งสองมีความสำคัญต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า เพราะความแข็งแกร่งในชีวิต เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่สำคัญของแหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหาที่อยู่ในตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่สามารถนำพาชีวิตให้ผ่านพ้น รวมถึงรับมือกับผลกระทบที่เกิดได้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น หากวัยรุ่นที่มีความแข็งแกร่งในชีวิตน้อย อาจทำให้ไม่สามารถจัดการกับสภาวะการต่าง ๆ ในชีวิตให้ผ่านพ้นไปด้วยดีได้ จนนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า และการใช้อินเทอร์เน็ต ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในหลายด้าน เช่น ด้านจิตใจ ด้านการศึกษา และด้านมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาการตัดสินใจ การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ จนมีผลกระทบต่อการเรียน การแยกตัว จนทำให้เกิดปัญหาด้านการเข้าสังคมจนอาจนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนแผนการเรียนอื่นๆ นักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาส นักเรียนในโรงเรียนที่มีขนาดต่างๆ นักเรียนอาชีวศึกษา นักเรียนการเรียนรู้ตามอัธยาศัย เพื่อขยายผลการศึกษาให้กว้างขึ้น

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าด้านอื่น ๆ ซึ่งมีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มประชากร และมีความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการป้องกันและลดการเกิดภาวะซึมเศร้าอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ แพทย์หญิงจุฑารัตน์ นันทะสุข ตำแหน่ง นายแพทย์เชี่ยวชาญ หัวหน้ากลุ่มงาน
กุมารเวชกรรม โรงพยาบาลศูนย์สกลนคร ที่ให้คำปรึกษา เกี่ยวกับการทำวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดีจนงานวิจัย
สำเร็จลุล่วง

เอกสารอ้างอิง

1. โปรยทิพย์ สันตะพาน, ศิริยุพร บุษหงส์, เขาวลิต ศรีเสริม. ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น: บทบาทพยาบาล. วารสารก่อการณณ์ 2562;26:187-99.
2. ไทยพีบีเอส (Thai PBS). ป่วยจิต-ซึมเศร้าสถิติไทยพุ่ง 1-2 % [อินเทอร์เน็ต]. 2566 [เข้าถึงเมื่อ 5 ก.ย. 52567] เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaipbs.or.th/news/content/324887>
3. Stuart GW, Principles and practice of psychiatric nursing. 10th ed. St. Louis: Elsevier Mosby; 2013.
4. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. รายงานการเข้าถึงบริการโรคซึมเศร้า [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 5 ก.ย. 2567] เข้าถึงได้จาก https://www.thaidepression.com/www/report/main_report/
5. บรรจง เจนจัดการ. ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลเมืองจันทบุรี [วิทยานิพนธ์พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2561.
6. โสภณ แสงอ่อน, พัชรินทร์ นินทจันทร์, จุฑาทิพย์ กิ่งแก้ว. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นด้วยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งในภาคกลาง. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2561;32:13-38.
7. Yamane T. Statistics: An Introductory Analysis. Harper International Edition; 1960.
8. Resnick MD, Harris LJ, Blum RW. The impact of caring and connectedness on adolescent health and well-being. J Paediatr Child Health 1993;29:S3-9. doi: 10.1111/j.1440-1754.1993.tb02257.x.
9. อุมภาพร ตรังคสมบัติ, วชิระ ลาภบุญทรัพย์, ปิยลัมพร หะวานนท์. การใช้ CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2540;42:2-13.
10. อุษณี อินทสุวรรณ. ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต] ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2562.
11. จินณภัฏตา คำหล้า, ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแยกทางในโรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดพิษณุโลก [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา] กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2563.
12. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychol Behav 1998;237-44. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237
13. Maybery D. Incorporating interpersonal events within hassle measurement. Stress Health 2003;19:97-110. doi: 10.1002/smi.961.