

## ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

### Factors Associated with Depression in Hauchiew Chalermprakiet University Students

ธนัชชา มณีบางกอก\*, วานา ศิลางาม, นพธิญากร สาตสิน, อมนต์อร จุ่มปา,

กาญจนा สุจุชารี, ฐิติมา แจทอง, นุสบา คำเกษา, สุชาดา อี้เกษม

คณะสารสนเทศศาสตร์และสื่อแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

\* Email : Tanutcha\_kwan@hotmail.com

#### บทคัดย่อ

การวิจัยภาคตัดขวาง (Cross – Sectional Study) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ชั้นปีที่ 1-4 ทั้ง 13 คณะ จำนวน 397 คน โดยใช้การคำนวณกลุ่มตัวอย่างของแต่ละคณะวิชาตามสัดส่วนของประชากรของคณะนั้น ๆ และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามทั้งมูลส่วนบุคคล ปัจจัยด้านอื่น ๆ และแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค (Beck Depression Inventory – II) ซึ่งแบบสอบถามนี้จัดต้นฉบับ ฯ และแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์และพารามิเตอร์โคโรนบราค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.91 และ 0.87 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติโครงสร้าง

ผลการวิจัย พบว่า ร้อยละ 76.32 เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย  $20.20 \pm 1.66$  ปี ร้อยละ 44.08 มีภาวะซึมเศร้า และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าคือ ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาการนอน ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม และปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ( $p < .001$ ) จึงเสนอให้ลดปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า

**คำสำคัญ :** ภาวะซึมเศร้า ความชุก นักศึกษา

#### Abstract

This cross-sectional research aims to study factors that associated with the depression in Hauchiew Chalermprakiet University (HCU) students. The sample consisted of 397 students who studying in the first to forth year from 13 faculties. Research tool used in this study was a questionnaire of personal information and other factors, and the evaluation of beck's depression inventory-II. The Cronbach's alpha coefficient of the questionnaire (other factors, and the evaluation of beck's depression inventory-II) was 0.91 and 0.87, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and Chi Square test.

The results showed that 76.32 percent was female, the average age was  $20.20 \pm 1.66$  years, 44.08 percent of participant had depression, and factors that associated with the depression were learning problems, sleep problems, relationship problems, socioeconomic issues, and environmental issues ( $p < .001$ ). Therefore, this study suggests that risk factors for depression should be reduced.

**Keywords :** Depression, Prevalence, Students

## บทนำ

ปัจจุบันภาวะชีมเศรษฐ้าได้กล้ายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก จากข้อมูลการสำรวจขององค์การอนามัยโลกพบว่า มีประชากรทั่วโลกเป็นโรคชีมเศรษฐ้าถึง 350 ล้านคน มีความซุกมากที่สุดในช่วงอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 5) รองลงมาคือช่วงอายุ 15-24 ปี (ร้อยละ 1.6) ผู้ที่มีภาวะชีมเศรษฐ้ามักจะมีความวิตกกังวลและความเครียดจนอาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ (วรรณคด เข้มมงคล และคณะ, 2560: 1-13) การสำรวจโรคชีมเศรษฐ้าในวัยรุ่นไทยประมาณ 8 ล้านคน พบว่า วัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ประมาณ 3 ล้านกว่าคน (ร้อยละ 44) เสี่ยงเป็นโรคชีมเศรษฐ้า และคาดว่าขณะนี้มีวัยรุ่นป่วยเป็นโรคชีมเศรษฐ้าแล้วกว่า 1 ล้านคน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2561: ออนไลน์)

วัยรุ่นจำนวนมากก้มไม่รู้ว่าตัวเองมีภาวะชีมเศรษฐ้า บางรายก็ไม่ยอมรับ ทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ซึ่งยังไม่ได้รับการช่วยเหลือและส่งผลให้นำไปสู่การเกิดปัญหาอื่น ๆ ที่มีความรุนแรงมากขึ้นตามมา เช่น การฆ่าตัวตาย ทำร้ายคนอื่น เรียนไม่จบ ซึ่งลักษณะอาการทางอารมณ์และพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ป่วยชีมเศรษฐ้าจะแตกต่างกับอาการของผู้ใหญ่ คือ อาจมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรง ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น มีอารมณ์ก้าวร้าว หรือมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ใช้ยาเสพติด แยกตัว ไม่กล้าเข้าสังคม ทำให้ผู้ปกครองและคนรอบข้าง เข้าใจผิดคิดว่าเป็นนิสัยเกเร (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560: ออนไลน์) จากรายงานผลการวิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะชีมเศรษฐ้า ได้แก่ ภูมิลำเนา โดยกลุ่มภูมิลำเนาอยู่ที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีความสัมพันธ์กับภาวะชีมเศรษฐ้ามากกว่ากลุ่มภูมิลำเนาอยู่ที่ต่างจังหวัด ปัญหาการเรียน ปัญหากับเพื่อน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการนอนหลับ ปัญหาการออกกำลังกาย (กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ และคณะ, 2557: 29-40) ความวิตกกังวล (นฤมล สมรรถเสวี และโภวิกิณ แสงอ่อน, 2558: 11-27) ฝิดหวังเรื่องความรัก หึงหวง ความสัมพันธ์กับบิดา มารดา และเพื่อน ที่ไม่สามารถใช้ความสามารถดูดซึบเพื่อนได้เมื่อมีปัญหา (สุกัญญา รักษาจีกุล, 2556: 359-370.) และปัจจัยที่มีส่วนต่อการเกิดภาวะชีมเศรษฐ้า ได้แก่ ปัจจัยด้านตัวตน ด้านสัมพันธภาพทางเพศ ด้านสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ (วงศ์เดือน ปั้นดี, 2558: 298-309) ความคิดอัตโนมัติทางลบ การครุ่นคิด การแก่ปัญหาทางสังคม และเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ (ดวงใจ วัฒน สินธุ์ และคณะ, 2558: 1-20) จากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า เป็นการศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล และนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ แต่ยังไม่พบการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาคณะอื่น ๆ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าการเกิดภาวะชีมเศรษฐ้าอาจแตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับปัจจุบันยังพบปัญหาการเกิดจากภาวะชีมเศรษฐ้าในกลุ่mwัยรุ่นและมีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา ดังนั้นผู้จัดยังคงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะชีมเศรษฐ้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ หั้งกลุ่มคณะวิชาภาษาไทยศาสตร์ สุขภาพและคณะวิชาภาษาไทยสังคม ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญที่ช่วยให้ทราบถึงปัญหาภาวะชีมเศรษฐ้า รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดภาวะชีมเศรษฐ้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ตลอดจนเป็นข้อมูลที่จะนำไปสู่การช่วยเหลือ แก้ไข และส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักศึกษาต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะชีมเศรษฐ้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross – Section Study) ดำเนินการเก็บข้อมูลและรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามให้กับตัวแทนของแต่ละคณะ และมีการกำหนดวัน เวลา สถานที่ ในการรับและส่งคืนแบบสอบถาม ซึ่งทำการเก็บข้อมูลในเดือน ตุลาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2561

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากรที่ศึกษาคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติชั้นปีที่ 1-4 ทั้ง 13 คณะ ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 1/2561 จำนวน 8,013 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติชั้นปีที่ 1-4 จาก 13 คณะ และสมัครใจในการเข้าร่วมในการศึกษา คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Krejcie & Morgan ได้กลุ่มตัวอย่าง 367 คน และกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเพิ่ม 10% เพื่อกันความผิดพลาด ตั้งนั้นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจะมี ทั้งหมด 404 คน แต่เก็บได้จริง 397 คน คิดเป็น 98.27% ใช้วิธีสุ่มแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งสัดส่วนตามคณะวิชา และตามชั้นปีในแต่ละคณะวิชา หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษา 1/2561

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มี 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ และแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยด้านอื่น ๆ จำนวน 45 ข้อ (5 ด้าน) มี 4 ตัวเลือก คือ บ่อยมาก ค่อนข้างบ่อย เป็นบ้าง ๆ ครั้ง ไม่เลยมีปัญหา ให้คะแนน 3 2 1 และ 0 ตามลำดับ ช่วงของคะแนนอยู่ระหว่าง 0-135 ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 1 ขึ้นไปเป็นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับปัจจัยที่ศึกษา ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค (Beck Depression Inventory – II) ฉบับภาษาไทย จำนวน 21 ข้อ มี 4 ตัวเลือก คือ เป็นประจำ บ่อย บางครั้ง ไม่เคยเลย ให้คะแนน 3 2 1 และ 0 ตามลำดับ ช่วงของคะแนนอยู่ระหว่าง 0-63 ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 10 ขึ้นไปเป็นผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เครื่องมือที่ใช้ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ก่อนนำเครื่องมือไปใช้ ได้นำไปทดสอบใช้กับนักศึกษาที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลfa ของครอนบาก (Cronbach's alpha coefficient) "ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามและแบบประเมินเท่ากับ 0.91 และ 0.89 ตามลำดับ

**การพิทักษ์สถิติกลุ่มตัวอย่าง การศึกษาในครั้งนี้** ผ่านการพิจารณาและได้รับรองการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจury ของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ อ.717/2561 ลงวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2561

**สถิติที่ใช้ในการวิจัย** การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และสถิติอื่นๆ ได้แก่ การทดสอบสถิติ Chi-Square ( $\chi^2$ - test)

## ผลการวิจัย

ประกอบด้วยผลการวิจัย 3 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง** พบร้า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 76.32 เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 20.20 ปี (S.D. = 1.66) ร้อยละ 53.15 มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ร้อยละ 28.46 มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 2.00-2.49 และ 3.00-3.49 ร้อยละ 48.11 มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ร้อยละ 88.41 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนกลุ่มที่มีโรคประจำตัวพบว่า ส่วนใหญ่เป็นโรคภูมิแพ้ (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 397$ )

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
หญิง	303	76.32
ชาย	94	23.68
<b>อายุ (ปี)</b>		
18-20	224	56.42
21-23	169	42.57
$\geq 24$	4	1.01
Mean = 20.20 ปี, S.D. = 1.66, Min = 18 ปี, Max = 26 ปี		
<b>ภูมิลำเนา</b>		
ต่างจังหวัด	211	53.15
กรุงเทพฯ และปริมณฑล	186	46.85
<b>เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)</b>		
ต่ำกว่า 2.00	16	4.03
2.00 – 2.49	104	26.20
2.50 – 2.99	113	28.46
3.00 – 3.49	113	28.46
มากกว่า 3.50	51	12.85
<b>ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)</b>		
< 18.5 (ผอม)	109	27.46
18.5 – 22.9 (ปกติ)	191	48.11
23.0 – 24.9 (น้ำหนักเกินเกณฑ์)	44	11.08
25.0 – 29.9 (อ้วนระดับ 1)	32	8.06
$\geq 30$ (อ้วนระดับ 2)	21	5.29
Mean = 21.36, S.D. = 4.72, Min = 14.57, Max = 52.47		

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 397$ ) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>โรคประจำตัว</b>		
ไม่มี	351	88.41
มี	46	11.59

ส่วนที่ 2 ผลการประเมินภาวะซึมเศร้า พบร้า ร้อยละ 44.08 ของกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะซึมเศร้า โดยร้อยละ 14.86 เป็นนักศึกษาคณะวิชาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และร้อยละ 29.22 เป็นนักศึกษาคณะวิชาสาขาวิชสังคม (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของการเกิดภาวะซึมเศร้า จำแนกตามคณะวิชา ( $n = 397$ )

คณะวิชา	ภาวะซึมเศร้า			
	ปกติ	มีภาวะซึมเศร้า	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>คณะวิชาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ</b>				
พยาบาลศาสตร์	30	88.24	4	11.76
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	11	64.71	6	35.29
เภสัชศาสตร์	9	52.94	8	47.06
เทคนิคการแพทย์	20	66.67	10	33.33
กายภาพบำบัด	8	38.10	13	61.90
สาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม	20	62.50	12	37.50
การแพทย์แผนจีน	14	70.00	6	30.00
รวม	112	28.21	59	14.86
<b>คณะวิชาสาขาวิชสังคม</b>				
สังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม	10	76.92	3	23.08
ศิลปศาสตร์	28	44.44	35	55.56
บริหารธุรกิจ	48	47.06	54	52.94
นิติศาสตร์	4	80.00	1	20.00
นิเทศศาสตร์	4	23.53	13	76.47
ภาษาและวัฒนธรรมจีน	16	61.54	10	38.46
รวม	110	27.71	116	29.22
รวมทั้งสิ้น	222	55.92	175	44.08

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า พบร่วม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษาอิสระที่มีความต้องการเรียนรู้สูง คือ ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาการอน ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ( $p < .001$ ) (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษา ( $n=397$ )

ปัจจัย	$\chi^2$	p-value
เพศ	3.233	0.520
เกรดเฉลี่ยสะสม	16.056	0.449
ภูมิลำเนา	2.673	0.614
ปัญหาด้านการเรียน	50.637	< .001*
ปัญหาด้านความรัก	35.558	< .001*
ปัญหาการอน	67.417	< .001*
ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคม		
- ปัญหาด้านเพื่อน	60.120	< .001*
- ปัญหาด้านครอบครัว	58.097	< .001*
- ปัญหาด้านอาจารย์	50.510	< .001*
- ปัญหาด้านการเงิน	43.456	< .001*
ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม		
- ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย/หอพัก	28.731	< .001*
- ปัญหาด้านจราจร	48.213	< .001*

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$

### สรุปและการอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติพบว่า ร้อยละ 76.32 เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย  $20.20 \pm 1.66$  ปี ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ร้อยละ 44.08 มีภาวะซึมเศร้า โดยส่วนใหญ่พบในเพศหญิง (ร้อยละ 75.43) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 24.57) และพบในนักศึกษา คณะวิชาสายสังคม (ร้อยละ 29.22) สาขาวิชาศาสตร์สุขภาพ (ร้อยละ 14.86) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา ได้แก่ ปัญหาการเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาการอน ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ( $p < .05$ ) ดังนั้นจึงควรลดปัจจัยเหล่านี้ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า

เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการผู้ที่มีเมืองภูมิภาคซึมเศร้าในแต่ละเพศมีจำนวนใกล้เคียงกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้าพบว่า เพศหญิงเกิดภาวะซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา รักษ์ชีกุล (2556: 359-370.) ที่ได้ศึกษาความซุกแซะปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะ

ชีมเหร้า รวมทั้งอุบติการณ์และลักษณะของพฤติกรรมการทำร้ายตนเองหรือพยายามฆ่าตัวตายในนิสิตมหาวิทยาลัย  
นเรศวร พบร่วมกับศูนย์กิจกรรมชีมเหร้าได้มากกว่าเพศชาย

เกรดเฉลี่ยสะสม ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ในทฤษฎีเกรดเฉลี่ยสะสมค่อนข้างสูง ทำให้ไม่เครียดนักหรือเครียดเล็กน้อย ส่งผลให้ส่วนใหญ่ไม่มีภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับงานวิจัยของฉันหนา แรงสิงห์ (2554: 42-56) ที่ศึกษาปัจจัยที่นายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดเชียงราย พบว่า ผลการเรียนรวมเฉลี่ยมีความสัมพันธ์เชิงลบกับระดับภาวะซึมเศร้า ( $p < 0.033$ )

ภูมิลำเนา มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า แต่เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้าพบว่า ผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด (ร้อยละ 0.24) มีภาวะซึมเศร้ามากกว่าผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 0.14) สอดคล้องกับงานวิจัยของ กิติยา จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ (2535) ที่ศึกษาสุขภาพจิตและปัญหาการเรียนของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ พ布ว่า นิสิตแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในต่างจังหวัดมีความรู้สึกซึมเศร้ามากกว่านิสิตแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพ

ปัญหาการเรียน มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า เนื่องจากนักศึกษามีความกังวลในการเรียนและงานที่ต้องส่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Dahlin et al., (2005: 594-604) ที่ศึกษาความเครียดและความซึมเศร้าในนักศึกษาแพทย์ พบร่วม ความกดดันงานบ้านเรือนและการทำงานที่รับผิดชอบมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาแพทย์

ปัญหาความรัก มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า เนื่องจากการผิดหวังกับความรักอาจส่งผลต่อสภาพจิตใจให้กลایเป็นโรคซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชาภัทร รุจิรดาพร (2551) ที่ศึกษาภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การผิดหวังจากความรักมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า

ปัญหาการนอน มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า เนื่องจากความเครียด ความวิตกกังวลในการเรียน ทำให้นอนไม่เพียงพอหรือนอนไม่เป็นเวลา ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ และคณะ (2557: 29-40) ที่ศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พบร่ว่า ปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการงานที่ต้องรับผิดชอบ ความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า

## ปั๊ມหาด้านเศรษฐกิจและสังคม

- บัญหาด้านเพื่อน มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า เนื่องจากเมื่อนักศึกษามีปัญหาเต็มที่ไม่สามารถปรับตัวกับเพื่อนได้ ไม่กล้าพูดคุยในเรื่องที่ไม่สบายใจ ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา รักษ์จีกุล (2556: 359-370) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับบุคคล มารดา เพื่อน และการพูดคุยกับเพื่อนเมื่อมีปัญหา มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า

- ปัญหาด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า เนื่องจากพ่อแม่ ผู้ปกครองตีกรอบชีวิต หรือตั้งกฎเกณฑ์ให้มากเกินไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฉันธนา แรงสิงห์ (2554: 42-56) ที่พบว่า การอบรมเด็กแบบเข้มงวด ให้กับรูปแบบที่มากเกินควร มีผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

- **ปัญหาด้านอาจารย์** มีความสัมพันธ์กับภาวะชีมศร้า เนื่องจากนักศึกษารู้สึกว่าถูกกดดันในเรื่องการเรียน ทำให้เกิดความเครียดสะสม ส่งผลให้เกิดภาวะชีมศร้า และอาจทำร้ายตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา รักษ์ชีจุล (2556: 359-370) ที่พบว่า นิสิตของมหาวิทยาลัยเรศร์มีอุบัติการณ์เคยพยาຍາมฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 6.4 และเป็นผู้ที่เคยทำร้ายตนเองมาก่อน ร้อยละ 12.1 อาจเพราะปัญหาความเครียดความกดดัน จากการที่ต้องปรับตัว กับการเรียน เพื่อน อาจารย์และคนรอบข้าง รวมทั้งการที่ต้องเปลี่ยนจากการพึ่งพาผู้อื่น มาเป็นการพึ่งพาตนเองอย่างมากนั้น อาจทำให้เกิดความตึงเครียดและกดดัน

- **ปัญหาด้านการเงิน** มีความสัมพันธ์กับภาวะชีมศร้า เนื่องจากความต้องการซื้อของตามกระแสสันยอม เพื่อให้ได้การยอมรับจากเพื่อน ๆ สามารถเข้าสังคมได้โดยไม่ถูกเบรี่ยบเทียบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล สมรรถเสวี และ索สวิณ แสงอ่อน (2558: 11-27) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะชีมศร้าในนักศึกษาพยาบาล พบร่วม ความเพียงพอของรายได้มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเกิดภาวะชีมศร้าในนักศึกษาพยาบาล เนื่องจากหากรายได้ไม่เพียงพอ อาจเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อย เก็บกด หรือถูกเบรี่ยบเทียบ ไม่กล้าเข้าสังคมร่วมกับเพื่อน ๆ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะชีมศร้าได้

### **ปัญหาด้านลิ้งแวดล้อม**

- **ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย/หอพัก** มีความสัมพันธ์กับภาวะชีมศร้า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่มีเหตุรุ่ำคัญ เช่น เพื่อนข้างห้องห้องเสียงดัง มีสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค เป็นต้น การที่มีเหตุรุ่ำคัญทำเกิดความหดหู่ใจ ซึ่งเป็นอารมณ์หนึ่งของภาวะชีมศร้า

- **ปัญหาการจราจร** มีความสัมพันธ์กับภาวะชีมศร้า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจราจรแออัด ทำให้มีความกลัว และวิตกกังวล การเข้าเรียนไม่ตรงเวลา ซึ่งความกลัวและวิตกกังวลเป็นลักษณะอาการของภาวะชีมศร้า

### **ข้อเสนอแนะ**

ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับเกิดภาวะชีมศร้า การป้องกัน และส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การคิดบวก และลดความเครียด เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะชีมศร้าในกลุ่มนักศึกษา โดยจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูหนัง เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และในอนาคตควรมีการศึกษาตัวแปรที่ส่งผลหรือมีความสัมพันธ์ต่อภาวะชีมศร้า เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย สาขาวิชา

### **กิจกรรมประการ**

ขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยทั่วเอียแลนด์เพื่อการเกียรติทุกท่านที่เข้าร่วมการวิจัยและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและทำแบบประเมินในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

กนกวรรณ ลีมศรีเจริญ, ณสมพล หาญดี และสุตสาบาย ฉุลกทัพพะ. (2557). ความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 ของคณะแพทย์แห่งหนึ่งในประเทศไทย. *วารสารสมาคมวิชาแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 29-40.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561). โรคซึมเศร้า กับวัยรุ่นไทย ต้นเหตุเลี้ยงชาติวาย. สืบค้นเมื่อ 27 ตุลาคม 2561, จาก [www.suksabai.go.th](#)

<https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28301>

กิติยา จำรัสเลิศสัมฤทธิ์. (2535). สุขภาพจิตและปัญหาการเรียนของนิสิตแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์บัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉันธนา แรงสิงห์. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดเชียงราย. วารสารสภากาการพยาบาล, 26(2), 42-56.

ณิชาภัทร รุจิรดาพร. (2551). ภาวะซึ่มเคร้าของนักเรียนที่มีรยบคึกคักตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดวงใจ วัฒนสินธุ์, ภารกัทร เอียงอุดมทรัพย์, ศิริวัลลท์ วัฒนสินธุ์, ธนาวรรณ อาษารัฐ, สิริพิมพ์ ชูปาน และพรพรรณ ศรีสกาน. (2558). ปัจจัยทำนายภาวะซึ่งมีเครื่องข้องนักศึกษาสาขาวิชาศาสตร์สุขภาพ. *วารสารคณบัญชาติศาสตร์*, 23(4), 1-20.

นฤมล สมรรถเสวี และโสภิน แสงอ่อน. (2558). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(3), 11-27.

วงศ์เดือน ปั้นดี. (2558). ความชุกและปัจจัยของความซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย: ศึกษาเฉพาะนักศึกษา  
วิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ. *วารสารสาขาวิชาและศาสตร์*, 45(3), 298-309.

วรรณคดี เชื่อมโยง ปรีดา รุ่งรัตนพงษ์พร และสุรพงศ์ ฉันทะรัมม. (2560). ภาวะซึมเศร้า ความเครียด และการจัดการปัญหาของนิสิตคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารสหเวช 33(1), 1-13.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2560). โรคซึมเศร้า กับวัยรุ่นไทย ต้นเหตุเสี่ยงจากตัวตัว. สืบค้นเมื่อ 23 กันยายน 2561, จาก [ข่าวสร้างสุข ข่าวสุขภาพ เว็บไซต์:](#)

สุกัญญา รักษาจีกุล. (2556). ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 58(4), 359-370.

Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 39(6), 594-604.