

ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น  
กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ\*  
FACTORS INFLUENCING ADOLESCENT DEPRESSION CASE STUDY:  
RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY SUVARNABHUMI

นันทยา คงประพันธ์

Nuntaya Kongprapun

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, Thailand

E-mail: boomnntk@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และ 2) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ เป็นวิจัยแบบผสมผสานวิธี มีวิธีดำเนินการวิจัย คือ รวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการสำรวจ โดยใช้แบบสอบถาม และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก กลุ่มตัวอย่าง เชิงปริมาณทั้งหมด จำนวน 400 คน เชิงคุณภาพ จำนวนทั้งหมด 12 คน และ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ วิธีการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุ ผลการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า 1) ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ระดับภาวะซึมเศร้าเฉลี่ยเท่ากับ 17.98 คะแนน เมื่อวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นแบบพหุ พบว่า ระดับความทุกข์ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าในได้ร้อยละ 37.10 และ 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น คือ ปัจจัยสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าได้ดีที่สุด นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวสูง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมาก จะมีภาวะซึมเศร้าต่ำ ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้ามากที่สุด เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มาจากครอบครัวเพราะบาง ไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา เมื่อมีปัญหาไม่สามารถพูดคุยปรึกษากับใคร ซึ่งจะมีอาการคล้ายกัน คือ มีอารมณ์ชั่ววูบ อารมณ์ดิ่ง คิดว่า อยากฆ่าตัวตาย รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า บางรายที่มีอาการหนักถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย ปัจจัยที่มีความสำคัญรองลงมาคือ เพื่อน เนื่องจากนักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อนในมหาวิทยาลัย และต้องการความยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และส่วนปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า

คำสำคัญ: ปัจจัย, ภาวะซึมเศร้า, วัยรุ่น



## Abstract

The objectives of this research article were 1) to study depression levels in adolescents and 2) to study factors influencing adolescent depression, Case study: Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi. This research used mixed method. A research method used to collect quantitative data by using questionnaires and collecting qualitative data by in-depth interviews. A sample group of quantitative method was 400 people and qualitative method was 12 people. Data were analyzed using the multiple linear regression. The result showed that 1) the mean level of depression was 17.98%. Self-esteem, Family relationship, Friend intimacy which could explain the variance of depression at 37.10% and 2) factors influencing adolescent depression was family relationship. It was the strongest predictor. The students who had a good family relationship, high self-esteem, friend intimacy tended to have less depression. The result of qualitative method that family relationship was the major factor. The students have poor relationship with family, no consultation with other will have the risk for suicide. The friend intimacy was the second factor. The students do many activities with friends in the university and want to concur from friends. Furthermore, other factors weren't the cause of depression.

**Keywords:** Factor, Depression, Teens

## บทนำ

ภาวะซึมเศร้า (Depression) เป็นภาวะที่มีความรู้สึกเศร้า เหนงหงอย ชีวิตน่าเบื่อ ไม่มีความสุข สูญเสียแรงจูงใจ ไม่มีกำลังใจในการทำสิ่งใด ๆ ไม่อยากพูดคุยกับผู้อื่น จนทำให้บางครั้งไม่สามารถปฏิบัติภารกิจพื้นฐานในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งหากอารมณ์เศร้าหายไปเมื่อสิ่งดี ๆ เข้ามาแทนที่ ก็จะไม่เป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิต แต่ถ้าอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นนั้น เป็นอยู่นานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไปโดยไม่มีท่าทีว่าจะดีขึ้น และมีอาการต่าง ๆ ติดตามมา เช่น นอนหลับๆ ตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลงมาก หหมดความสนใจต่อโลกภายนอก ทำให้พฤติกรรมหรือบุคลิกภาพเปลี่ยนไป กลายเป็นคนเก็บตัว จนอาจคิดฆ่าตัวตาย สูญเสียหน้าที่การงานในชีวิต ประจำวัน และส่งผลชัดเจนต่อการใช้ชีวิตเข้าเกณฑ์เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder: MDD) (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553)

จากรายงานการศึกษาขององค์การอนามัยโลก คาดการณ์ว่าในปี.ศ.2020 โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกอันดับที่ 2 รองลงมาจากโรคหัวใจหลอดเลือด เนื่องจาก



ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2551) ประเทศไทย พบว่า ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้ามากขึ้น ในทุกช่วงอายุและทุกเพศ สอดคล้องกับการสำรวจระบาดวิทยาสุขภาพจิตของคนไทย ปี 2560 พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 1,311,797 คนป่วยด้วยโรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง และจำนวน 181,809 คนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดเรื้อรัง ซึ่งสถานการณ์โรคซึมเศร้าในไทย ถือว่าเป็นปัญหาที่ควรเฝ้าจับตามองอันดับ 4 ซึ่งเป็นเรื่องที่สังคมต้องให้ความสำคัญ เพราะว่าโรคซึมเศร้าเป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมอย่างมาก ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้านั้น นอกจากมีอาการซึมเศร้าวร่วมกับอาการต่าง ๆ แล้ว การทำงานหรือการประกอบกิจวัตรประจำวันก็แย่ลงด้วย และจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลักๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดพฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่าง ๆ หนึ่งในลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเปลี่ยนไป ซึมลงไม่ร่าเริงแจ่มใสเหมือนก่อน ไม่ค่อยพูดจกกับใคร หงุดหงิดบ่อยกว่าเดิม เชื่อว่าสัมพันธ์กับหลายๆ ปัจจัย ทั้งจากด้านกรรมพันธุ์ ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การเปลี่ยนแปลงของระดับสารเคมีในสมองบางตัว การพลัดพรากจากพ่อแม่ในวัยเด็ก รวมทั้งพัฒนาการของจิตใจที่เกิดจากการเลี้ยงดูก็เป็นปัจจัยที่เสี่ยงอีกประการหนึ่ง ต่อการโรคซึมเศร้าเช่นกัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2555)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงนับว่าเป็นวิกฤติช่วงหนึ่งของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งนี้ในบรรดาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ภาวะซึมเศร้า จัดเป็นปัญหาที่สำคัญลำดับต้น ๆ จะเห็นได้ว่าจากอัตราความชุก และอัตราการตายที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาจิตเวชอื่น ๆ พบว่า ผลการศึกษาชี้ว่าวัยรุ่นป่วยเป็นภาวะซึมเศร้าในอัตราที่ค่อนข้างสูง ความชุกมีตั้งแต่ร้อยละ 8 - 30 (อุมาพร ตรังคสมบัติ และคณะ, 2540) โดยภาวะซึมเศร้าจะสูงขึ้นจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น และพบว่าวัยรุ่นตอนปลายร้อยละ 69.11 มีความซึมเศร้ามากขึ้น ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นนั้นสามารถเกิดขึ้นได้บ่อย เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะเตรียมเป็นวัยผู้ใหญ่ในอนาคต แต่หากเกิดความไม่สมดุลด้านใดด้านหนึ่ง อาจมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งอาจไม่แสดงอาการออกมาตรง ๆ แต่อาจแสดงออกมาในลักษณะหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธ ก้าวร้าว ไม่มีสมาธิในการเรียน ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมลำบาก มีอาการซึม ขอบเก็บตัว แยกตัวอยู่คนเดียว ไม่ค่อยพูดใคร วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเหล่านี้เป็นกลุ่มที่ต้องเฝ้าจับตามองเป็นพิเศษ เพราะบ่งบอกถึงอาการเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ส่งผลกระทบต่อด้านจิตสังคมของวัยรุ่นซึ่งจะขัดขวางการมีพัฒนาการที่เหมาะสมของวัยรุ่น อีกทั้งส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมในวงกว้างมากขึ้น (นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ, 2558)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ซึ่งผลการศึกษาที่ได้เป็นประโยชน์ต่อ



บุคลากรทางการศึกษาและผู้ปกครองที่จะใช้เป็นแนวทางดูแลวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าระดับต่ำและสูง อาจจะไปสู่การที่วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างปกติสุข มีพัฒนาการสมวัย และมีศักยภาพในการพัฒนาตนเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบผสมวิธี (Mix-Method Research) ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูล เชิงปริมาณด้วยการสำรวจ โดยใช้แบบสอบถาม และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งมีรายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ประกอบด้วย 4 ศูนย์พื้นที่ ได้แก่ ศูนย์หัตถา ศูนย์วาสุกรี ศูนย์นันทบุรี และศูนย์สุพรรณบุรี มีจำนวนนักศึกษา 9,523 คน ซึ่งได้ใช้โปรแกรม G\* Power กำหนดขนาดตัวอย่างในการวิจัย คือ 390 ชุด ทั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลตัวอย่างสำรองเพิ่มขึ้น 10 ชุด เพื่อป้องกันข้อมูลที่อาจไม่ครบถ้วน จึงได้ขนาดตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 400 ชุด และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษากลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ากำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ซึ่งได้มาจากคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค กลุ่มแรกคือ คะแนนระหว่าง 11 - 16 คะแนน จำนวน 3 คน กลุ่มที่ 2 คะแนนระหว่าง 17 - 20 คะแนน จำนวน 3 คน และกลุ่มสุดท้ายคือ คะแนนระหว่าง 21 - 30 คะแนน จำนวน 3 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) ตามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งสิ้น 12 คน ซึ่งเกณฑ์คัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ซึ่งมีค่าคะแนนประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค ตั้งแต่ 11 - 30 คะแนน สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยทั้งการพูดและเขียนได้ ยินดีเข้าร่วมการวิจัย ขณะเดียวกันเกณฑ์คัดออก คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิได้รับคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่า 10 คะแนนหรือไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งประกอบด้วย ข้อคำถาม 5 ตอน ดังนี้ 1) ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากรของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ 2) แบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบ็ค ซึ่งแปลภาษาไทยโดย ผ่องพรรณ ภาโว ประกอบด้วยข้อคำถาม 21 ข้อ (ผ่องพรรณ ภาโว, 2561) 3) ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งประยุกต์ใช้แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ โรเซนเบิร์ก ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ 4) ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยสัมพันธภาพในครอบครัว ซึ่งประยุกต์ใช้แบบประเมินสัมพันธภาพในครอบครัวของอภิญญา วงศ์ใหม่ ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ (อภิญญา วงศ์ใหม่, 2560) 5) ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ซึ่งประยุกต์ใช้แบบประเมินความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนของเบอร์เมสเตอร์ มีข้อคำถาม 12 ข้อ และ 6) ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

การวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นการสนทนากลุ่ม (Focus group) ซึ่งผู้วิจัยกำหนดแนวคำถามที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย โดยแนวคำถามในการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วยคำถามใน 3 ลักษณะคือ คำถามเกริ่นนำ คำถามหลัก ซึ่งเป็นคำถามที่มุ่งตอบคำถามการวิจัย และคำถามเพื่อสรุป

## การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ มี 2 วิธี ดังนี้

1. การทดสอบความแม่นยำตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาทั้งในด้านเนื้อหา (Content Validity) และโครงสร้าง (Construct Validity) รูปแบบของแบบสอบถาม ตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์รายข้อ (Index of Item - Objective Congruency: IOC) ซึ่งจะต้องมีค่าตั้งแต่ .05 ขึ้นไป แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

2. การทดสอบความเชื่อถือได้ (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษา จำนวน 30 ชุด เพื่อหาความเที่ยงตรง (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งแบบสอบถามนี้มีค่าครอนบาค (Cronbach) เท่ากับ 0.86

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) จะใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ได้แก่ การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย และการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล



## การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ เลขที่โครงการ IRB-RUS-2563-003 ซึ่งผู้วิจัยจะขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างโดยตรงผ่านการลงนามเข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าว ข้อมูลจะถูกปกปิดและเก็บรักษาไว้เป็นความลับ การนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวม

### สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ในการอธิบายคุณลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย รายได้ เพียงพอกับรายจ่าย โรคประจำตัว และระดับความทุกข์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคุณลักษณะทางประชากร ความรู้สึกรู้สีกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนกับภาวะซึมเศร้า วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) โดยใช้วิธีการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุ (Multiple Linear Regression Analysis)

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ (มีดังนี้) พบว่า

1. **ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากรของผู้ตอบแบบสอบถาม** กลุ่มตัวอย่างนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ จำนวนทั้งสิ้น 400 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 58.50 มีอายุเฉลี่ย 20.10 ปี นักศึกษามีผลการเรียนเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 รายได้เพียงพอกับรายจ่าย ร้อยละ 67.50 ส่วนมากนักศึกษาไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 76.00 และระดับความทุกข์ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาของนักศึกษา สามารถจำแนกเป็น 3 ระดับ พบว่า นักศึกษามีระดับความทุกข์อยู่ในระดับน้อยและระดับความทุกข์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 54.50 และร้อยละ 30.30 ตามลำดับ)

2. **ระดับภาวะซึมเศร้า** จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนภาวะซึมเศร้าในภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.98 (SD = 10.24) และเมื่อพิจารณาตามระดับของภาวะซึมเศร้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติ และกลุ่มตัวอย่างมีอาการซึมเศร้าในระดับปานกลาง (ร้อยละ 25.50 และร้อยละ 24.50 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 1



**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของคะแนนระดับภาวะซึมเศร้า

ระดับภาวะซึมเศร้า	จำนวน ( n=400)	ร้อยละ (100.00)
คะแนนภาวะซึมเศร้าโดยรวม		
เกณฑ์ปกติ (0 - 10 คะแนน)	102	25.50
อารมณ์แปรปรวนไปเล็กน้อย (11 - 16 คะแนน)	90	22.50
เข้าข่ายมีอาการซึมเศร้าในทางคลินิก (17 - 20 คะแนน)	67	16.80
มีอาการซึมเศร้าในระดับปานกลาง (21 - 30 คะแนน)	98	24.50
มีอาการซึมเศร้าในระดับรุนแรง (31 - 40 คะแนน)	32	8.00
มีอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงมาก (41 - 63 คะแนน)	11	2.70
ค่าเฉลี่ย = 17.98 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 10.24 ค่าต่ำสุด = 0 คะแนน ค่าสูงสุด = 56 คะแนน		

### 3. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ โดยวิธีการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุ (Multiple Regression Analysis : MRA)

ตัวแปร	แบบจำลองที่1		แบบจำลองที่2	
	beta	S.E	beta	S.E
ปัจจัยคุณลักษณะทางประชากร				
เพศ (กลุ่มอ้างอิง : หญิง)				
ชาย	0.064	2.544	0.065	2.334
ผลการเรียนเฉลี่ย (กลุ่มอ้างอิง : ต่ำกว่า 2.00)				
สูงกว่า 2.00	-0.027	0.779	-0.039	0.700
รายได้เพียงพอกับรายจ่าย (กลุ่มอ้างอิง : ไม่เพียงพอ)				
เพียงพอ	-0.113**	1.005	-0.021	0.928
โรคประจำตัว (กลุ่มอ้างอิง : มีโรคประจำตัว)				
ไม่มีโรคประจำตัว	0.081	1.075	0.063	0.974
ระดับความทุกข์	0.404***	0.200	0.298***	0.187
ปัจจัยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง			-0.108**	0.253
ปัจจัยสัมพันธภาพในครอบครัว			-0.378***	0.134
ปัจจัยความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน			-0.107**	0.045
ค่าคงที่	10.222**		46.100***	
R <sup>2</sup>	0.214		0.371	
Adjusted R <sup>2</sup>	0.204		0.358	
F	21.501		28.790	
SEE	9.014		8.208	

\* P ≤ 0.05, \*\* P ≤ 0.01, \*\*\* P ≤ 0.00



จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิโดยวิธีการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุไว้ทั้งหมด 2 แบบจำลอง สำหรับแบบจำลองที่ 1 ได้กำหนดให้ตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยคุณลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ ผลการเรียนเฉลี่ย รายได้เพียงพอกับรายจ่าย โรคประจำตัว และระดับความทุกข์ ซึ่งเป็นตัวแปรที่คาดว่าจะมีผลต่อระดับภาวะซึมเศร้า ส่วนแบบจำลองที่ 2 นั้นได้เพิ่มตัวแปรความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัวและความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เข้าไปในการวิเคราะห์ ทั้งสองแบบจำลองใช้วิธีนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Regression) ในการวิเคราะห์วิธีการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุ และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05

ในแบบจำลองที่ 1 พบว่า ปัจจัยคุณลักษณะทางประชากรที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นกรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ รายได้เพียงพอกับรายจ่าย และระดับความทุกข์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ - 0.113 และ 0.404 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p \leq 0.05$ ) แบบจำลองนี้สามารถแปลผลได้ว่าเมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ วัยรุ่นที่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายจะมีคะแนนภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าวัยรุ่นที่รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย 0.113 คะแนน (ร้อยละ 11.30) และวัยรุ่นที่มีระดับความทุกข์เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะส่งผลให้มีคะแนนภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 0.404 คะแนน (ร้อยละ 40.40)

ส่วนแบบจำลองที่ 2 ที่ได้เพิ่มปัจจัยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ปัจจัยสัมพันธภาพในครอบครัว และปัจจัยความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เข้าไปในการวิเคราะห์ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ พบว่า ความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระดับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น คือ ปัจจัยสัมพันธภาพในครอบครัว และปัจจัยความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.108, -0.378 และ -0.107 ( $p \leq 0.05$ ) สำหรับปัจจัยคุณลักษณะทางประชากรในแบบจำลองที่ 2 พบว่า ระดับความทุกข์ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.298 ( $p \leq 0.05$ ) ในขณะที่ตัวแปรอื่น ๆ นั้น ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ด้วยวิธีการถดถอยเชิงเส้นแบบพหุในแบบจำลองที่ 2 สามารถแปลผลได้ว่า เมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ วัยรุ่นที่มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง 0.108 คะแนน วัยรุ่นที่มีคะแนนสัมพันธภาพในครอบครัวเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง 0.378 คะแนน และวัยรุ่นที่มีคะแนนความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน เพิ่มขึ้น 1 คะแนน กลับมีคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง 0.107 คะแนน ส่วนปัจจัยคุณลักษณะทางประชากรสามารถแปลผลได้ว่า เมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ วัยรุ่นที่มีระดับความทุกข์เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะส่งผลให้มีคะแนนภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 0.298 คะแนน





ผลการวิจัยสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการจัดสนทนากลุ่มเพื่อหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้ามากที่สุด เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มาจากครอบครัวเปราะบาง ไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา เมื่อมีปัญหาไม่สามารถพูดคุยปรึกษากับใคร ซึ่งจะมีอาการคล้ายกัน คือ มีอารมณ์ชั่ววูบ อารมณ์ดิ่ง คิดว่าอยากฆ่าตัวตาย รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า บางรายที่มีอาการหนักถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย โดยวิธีการจะแตกต่างกันออกไป เช่น การทำร้ายร่างกายด้วยของมีคม การกินยานอนหลับเกินขนาด เป็นต้น ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เข้ารับการศึกษากับแพทย์เป็นประจำ แต่มีบางรายคิดว่าตนเองปกติ ไม่ได้บ้า ทำไมตนจึงต้องไปพบแพทย์ ส่วนปัจจัยที่มีความสำคัญรองลงมาคือ เพื่อน เนื่องจากนักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อนในมหาวิทยาลัย และต้องการความยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และส่วนปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า

## อภิปรายผล

จากผลการศึกษา สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

**1. ระดับภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น** ผลการศึกษานี้ พบว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิในภาพรวม ( $\bar{X} = 17.98$ ,  $SD = 10.24$ ) และเมื่อพิจารณาตามระดับของภาวะซึมเศร้า พบว่า นักศึกษามีระดับภาวะซึมเศร้าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 25.50 รองลงมาคือ นักศึกษาวัยรุ่นมีอาการซึมเศร้าในระดับปานกลางและมีอารมณ์แปรปรวนไปเล็กน้อย ร้อยละ 24.50 และร้อยละ 22.50 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอิงอร แก้วแหวน ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในอำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 - 6 ไม่มีภาวะซึมเศร้า (CDI - 11) ร้อยละ 31.00 รองลงมาคือ มีภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อย ปานกลาง และรุนแรง 17.80, 24.10 และ 27.10 ตามลำดับ (อิงอร แก้วแหวน, 2550) ร่วมกับการศึกษาของสุนันท์ เสียงเสนาะ ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนภาวะซึมเศร้าในภาพรวม ( $\bar{X} = 15.92$ ,  $SD = 7.02$ ) และเมื่อพิจารณาตามระดับของภาวะซึมเศร้า พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ร้อยละ 23.40 และมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรง ร้อยละ 23.00 ดังนั้น ผลของภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกันมากจากการศึกษานี้ เนื่องจากการศึกษานี้ศึกษากลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยรุ่น แม้ว่าสถานที่ต่างกัน ระยะเวลาต่างกัน สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างกันและใช้เครื่องมือวิจัยในการประเมินที่ต่างกันก็ตาม (สุนันท์ เสียงเสนาะ และคณะ, 2560)



## 2. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

**เพศ** เมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีภาวะซึมเศร้าไม่ต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า นักเรียนชายและหญิงมีภาวะซึมเศร้าไม่ต่างกัน (นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ, 2558); (ณิชากัทธ รุจิรดาพร, 2551) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาครั้งนี้แตกต่างจากหลายการศึกษาที่พบว่า เพศแตกต่างกันจะมีภาวะซึมเศร้าต่างกัน โดยที่วัยรุ่นหญิงมีภาวะซึมเศร้าสูงกว่าวัยรุ่นชาย การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งชายและหญิงอยู่ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงกันและสังคมไทยปัจจุบันให้ความสำคัญกับสิทธิและเสรีภาพเรื่องความเสมอภาคเท่าเทียมกัน

**ผลการเรียนเฉลี่ย** เมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ พบว่า นักศึกษาที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่างกันจะมีภาวะซึมเศร้าไม่ต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของนวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ พบว่า ผลการเรียนไม่สามารถอธิบายความแปรปรวนภาวะซึมเศร้าในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ เนื่องจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดี นักศึกษาอาจไม่ได้รับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าในตนเองลดลง ซึ่งสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ (นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ, 2558)

**รายได้เพียงพอกับรายจ่าย** เมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ ในแบบจำลองที่ 1 พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายจะมีคะแนนภาวะซึมเศร้าน้อยกว่านักศึกษาที่รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย 0.113 คะแนน (ร้อยละ 11.30) ส่วนแบบจำลองที่ 2 เมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายต่างกันจะมีคะแนนภาวะซึมเศร้าไม่ต่างกัน สอดคล้องกับจากรายงานของกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ปัจจัยด้านเศรษฐกิจการมีปัญหาการเงิน รายได้ที่ไม่เพียงพอทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ดังนั้น รายได้ เป็นปัจจัยที่ช่วยตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล ถ้ารายได้ไม่เพียงพอ จะทำให้การดำรงชีวิตในสังคมดำเนินไปด้วยความยากลำบาก (กรมสุขภาพจิต, 2551)

**โรคประจำตัว** เมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ พบว่า นักศึกษาที่มีโรคประจำตัวหรือไม่มีโรคประจำตัวจะไม่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของพิเชษฐ์ อุดมรัตน์ และคณะ พบว่า การมีโรคประจำตัวรุนแรงเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 4.13 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่เป็นปัจจัยเสี่ยง สามารถอธิบายได้ว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว อยู่ในช่วงวัยที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงส่งผลให้ไม่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า (พิเชษฐ์ อุดมรัตน์ และคณะ, 2550)

**ระดับความทุกข์** เมื่อกำหนดตัวแปรอื่น ๆ ให้คงที่ ทั้ง 2 แบบจำลอง พบว่า วัยรุ่นที่มีระดับความทุกข์เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะส่งผลให้มีคะแนนภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น 0.298 คะแนน



(ร้อยละ 29.80) ซึ่งยังไม่มีการศึกษาใดทำการศึกษาเกี่ยวกับระดับความทุกข์ที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า

**ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง** สามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า วัยรุ่นที่มีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะมีแนวโน้มที่เกิดภาวะซึมเศร้าสูง (นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ, 2558); (ฐิติวี แก้วพรสวรรค์ และเบญจพร ตันตสูติ, 2555) ดังนั้น ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญสำหรับนักศึกษาวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ทำให้นักศึกษาวัยรุ่นรู้จักตนเองผ่านการประเมินในด้านความมีคุณค่า ความสำคัญ และความยอมรับนับถือ ซึ่งประเมินจากสิ่งที่ตนเองเป็นและสิ่งที่ตนเองกระทำโดยอาศัยความเชื่อภายในตนเองและการได้รับประสบการณ์จากภายนอก นักศึกษาวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ เช่นเดียวกับการศึกษาของฉันทนา แรงสิงห์ พบว่า วัยรุ่นตอนปลายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าต่ำ (ฉันทนา แรงสิงห์, 2554)

**สัมพันธภาพในครอบครัว** สามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ความสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยทางลบต่อภาวะซึมเศร้า อาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นที่มีความสัมพันธภาพในครอบครัวน้อยจะมีภาวะซึมเศร้าสูง (สุนันท์ เสียงเสนาะ และคณะ, 2560); (นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ, 2558); (ฐิติวี แก้วพรสวรรค์ และเบญจพร ตันตสูติ, 2555) จะเห็นได้ว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่หล่อหลอมให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพครอบครัวและกับผู้อื่น ซึ่งครอบครัวเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญ หากวัยรุ่นได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเป็นอย่างดี จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

**ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน** สามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนภาวะซึมเศร้าภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนมีอิทธิพลทางลบโดยตรงกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนปลาย อาจกล่าวได้ว่า วัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมีภาวะซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนไม่ดี (สุนันท์ เสียงเสนาะ และคณะ, 2560) (นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ, 2558); (สุกัญญา รักษชจิกุล, 2556) อธิบายได้ว่าเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากเพื่อนสามารถช่วยทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง กำหนดเป้าหมายและวางแผนอนาคตร่วมกัน วัยรุ่นยังต้องการเพื่อนที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำ ต้องการเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของเพื่อน วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญกับเพื่อนเป็นอย่างมาก (จุฑารัตน์ สติธิปัญญา, 2552)



## สรุป/ข้อเสนอแนะ

ภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักศึกษาวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.98 (SD = 10.24) และเมื่อพิจารณาตามระดับของภาวะซึมเศร้า พบว่า นักศึกษาวัยรุ่นมีระดับภาวะซึมเศร้าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 25.50 รองลงมาคือ นักศึกษาวัยรุ่นมีอาการซึมเศร้าในระดับปานกลางและมีอารมณ์แปรปรวนไปเล็กน้อย (ร้อยละ 24.50 และร้อยละ 22.50 ตามลำดับ) ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ผลการศึกษาพบว่า ระดับความทุกข์ ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าในได้ร้อยละ 37.10 ( $R^2 = .371$ ,  $F = 28.790$ ,  $p < .001$ ) โดยตัวแปรที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อน ข้อเสนอแนะ 1) ผลการศึกษานี้ สามารถเป็นข้อมูลแสดงให้เห็นถึงระดับของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น รวมทั้งทราบถึงปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ทั้งนี้บุคลากรทางการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ควรมีการประเมินหรือคัดกรองภาวะซึมเศร้าที่เหมาะสมและเป็นมาตรฐานสากล เพื่อประเมินภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา ในกรณีที่พบภาวะซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยและปานกลาง ควรมีมาตรการการประเมินและติดตามเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง เพื่อเฝ้าระวังและมีให้การดำเนินของภาวะซึมเศร้ามีความรุนแรงสูงขึ้น 2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปกำหนดนโยบายในการดูแลวัยรุ่นที่มีกลุ่มเสี่ยงภาวะซึมเศร้า เพื่อป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าอาจจะนำไปสู่อาการทางจิตพยาธิสภาพ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการด้านจิตใจและการดำรงชีวิตในอนาคตได้ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีตัวแปรจำนวน 4 ตัวแปร คือ ระดับความทุกข์ ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว และความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสามารถอธิบายร่วมกับภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 37.10 ควรหาปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มเติมที่สามารถอธิบายร่วมกับภาวะซึมเศร้าได้

## กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ” ได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2551). รายงานการศึกษาขององค์การอนามัยโลก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์.



- จุฑารัตน์ สถิรปัญญา. (2552). สุขภาพจิต. สงขลา: นำศิลป์โฆษณา.
- ฉันทนา แรงสิงห์. (2554). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดเชียงราย. วารสารสภาการพยาบาล, 26(2), 42-56.
- ฐิติวี แก้วพรสวรรค์ และเบญจพร ต้นตสุติ. (2555). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57(4), 395-402.
- ณิชภัทร รุจิรดาพร. (2551). ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัด สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในเขต กรุงเทพมหานคร. ใน วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นวลจิรา จันระลักษณะ และคณะ. (2558). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. รามาธิบดีพยาบาลสาร, 29(2), 129-143.
- ผ่องพรรณ ภาโว. (2561). บูรณาการการปรึกษาพหุทฤษฎีโดยใช้ทฤษฎีปัญญานิยมร่วมกับทฤษฎี ประสบการณ์นิยมมนุษย์นิยมต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. ในปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิเชษฐ์ อุดมรัตน์ และคณะ. (2550). การศึกษาปัจจัยเสี่ยงโรคซึมเศร้าของคนไทย ปี 2549 เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ กรมสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). ภาวะซึมเศร้า (Depression). กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- \_\_\_\_\_. (2555). วิทยาสุขภาพจิตของคนไทยปี 2560. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุกัญญา รัชชชิจกุล. (2556). ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 58(4), 359-370.
- สุนันท์ เสียงเสนาะ และคณะ. (2560). อิทธิพลของปัจจัยด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนปลาย. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีกรุงเทพ, 33(3), 59-69.
- อภิญา วงศ์ใหม่. (2560). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าและแนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลแม่วาง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่. ในวิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุข. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.



อิงอร แก้วแหวน. (2550). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในอำเภอสะตึก ตำบลสะตึก จังหวัดชลบุรี. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช. มหาวิทยาลัยบูรพา.

อุมาพร ตรังคสมบัติ และคณะ. (2540). การใช้CES-D ในการคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42(1), 2 - 13.