

อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่น กรณีศึกษา : นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
Influence of Family on Stress in Adolescence : A Case Study in the Faculty of
Science, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang

วรารพร เหลือสินทรัพย์¹ และทะยานรุ่ง เหลือสินทรัพย์²

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาสถิติ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง¹

ภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง²

Abstract

The purpose of this research was to study family factors and attitudes towards parents affecting adolescent stress. Using simple random sampling, the respondents were 422 undergraduate students, Faculty of Science, King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang. Additionally, the questionnaires were used to collect data. Also, considering the stress score from 18 points to 216 stressful teenagers. Statistical analyses in this research used mean, standard deviation, one – way ANOVA and multiple linear regression analysis.

The research found that 1) teens with 1, 2 and 3 or more siblings had a slightly higher stress level than normal and adolescence had moderate stress levels in family such as farmers, separate families or divorces, father or mother died, family income of 25,001- 35,000 baht and the head of family graduated from junior high school. 2) The adolescence, who was different in number of brothers, family income, educational level of family leader, career head of family, was not significantly different in mean scores of adolescent stress. But in the case of families with parents, the mean scores of stress on adolescents were significantly lower than those of the separated or divorced families and those whose parents died ($p<0.01$). 3) The multiple linear regression analysis indicated that the attitude toward parents, such as understanding parents, were significant factor for predicting stress level of adolescence ($p<0.01$).

KeyWords : family, adolescence, attitude, stress

บทคัดย่อ

การศึกษาวัยรุ่นเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวและทัศนคติต่อผู้ปกครองที่มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นเป็นนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 422 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล เมื่อพิจารณาคะแนนความเครียดตั้งแต่ 18 คะแนนขึ้นไป ได้วัยรุ่นที่มีความเครียด 216 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทางสถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียว และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ

ผลการวิจัยพบว่า 1) วัยรุ่นที่มีพี่น้อง 1, 2 และตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย และหัวหน้าครอบครัวสำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น อาชีพเกษตรกร สถานะครอบครัวทั้งแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต ครอบครัวมีรายได้ 25,001 – 35,000 บาท ปรากฏว่าวัยรุ่นมีระดับความเครียดปานกลาง 2) วัยรุ่นที่มีจำนวนพี่น้อง รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว อาชีพของหัวหน้าครอบครัว ที่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน แต่กรณีครอบครัว

ที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นน้อยกว่าครอบครัวแยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง และครอบครัวที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01 3) ทักษะคิดความเข้าใจที่มีต่อผู้ปกครอง มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01

คำสำคัญ : ครอบครัว วัยรุ่น ทักษะคิด ความเครียด

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นคำที่กล่าวในกลุ่มบุคคลต่างๆ ทุกครอบครัวทุกหน่วยงาน ไม่เว้นแม้แต่กลุ่มวัยรุ่นเพราะการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงไป ด้วยความเร่งรีบและแข่งขันกันในทุกด้าน การทำงาน การเรียน ความคาดหวังในการทำกิจกรรมทุกอย่างต้องประสบความสำเร็จ ทำให้มีความเครียดโดยไม่รู้ตัว กรมสุขภาพจิต (2561) ได้รายงานว่าคนไทยมีแนวโน้มเครียดกันมากขึ้น ผลการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปี 2560 พบว่าประชาชนโทรปรึกษาเรื่องปัญหาเครียด วิตกกังวลมากเป็นอันดับ 1 เกือบ 30,000 สาย เพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าตัว เมื่อเทียบกับปี 2557 เป็นวัยรุ่นมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-21 ปี และความเครียด มีข้อเสียส่งผลกระทบต่อ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย ทำให้ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดตีบหรืออุดตัน เกิดการหลั่ง HCl ในกระเพาะอาหารมากกว่าปกติ เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย หากความเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน จะทำให้สุขภาพแย่ลง เนื่องจากคอร์ติซอลที่หลั่งออกมาปริมาณมาก ซึ่งคนที่โรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ฮอร์โมนนี้จะกระตุ้นให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นผิดปกติ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้ขาดสมาธิและความระมัดระวัง หลงลืม ไม่สนใจสิ่งรอบตัว สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง หากเครียดเป็นระยะเวลานาน จะทำให้หลังคอร์ติซอลเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เซลล์ประสาทที่สมองฝ่อและลดจำนวนลง ส่งผลต่อสติปัญญาและความจำ หรือมีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลมากกว่าปกติ 3) ด้านพฤติกรรม อาจมีพฤติกรรมแตกต่างกันไปในแต่ละคน เช่น มีอาการหิวตลอดเวลา เบื่ออาหาร นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับหลายคืนติดต่อกัน บางคนอาจเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ผิด เช่น ดื่มเหล้า ดิทยา เล่นการพนัน ก้าวร้าว ทำร้ายตนเองและผู้อื่น (ปาณิก เวียงชัย, 2558) นอกจากนี้ข่าวอากาศศรึนายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต (2561) กล่าวว่าผู้ที่มีความเครียด หากปล่อยความเครียดสะสม จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตการทำงาน และชีวิตประจำวัน มีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานและครอบครัว ความสามารถในการทำงานลดลงหรือผิดพลาดบ่อย และที่สำคัญความเครียดจะมีผลให้ภูมิคุ้มกันโรคลดลง ที่เห็นได้ชัดเจนคือ เป็นหวัดได้ง่าย นอกจากนี้ยังมีผลให้การทำงานของ

อวัยวะภายในผิดปกติ เกิดเป็นโรคเรื้อรังได้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีบุตรยากขึ้น เป็นต้น

ดังนั้นผู้ปกครองที่อยู่ในวัยทำงาน ถ้ามีความเครียดสะสมทุกวัน อาจส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ในสมาชิกครอบครัว พ่อ แม่ ลูก ทำให้ไม่เข้าใจกัน เกิดการทะเลาะ ทำร้ายร่างกาย และในที่สุดนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ และนักวิจัยพบว่าความเครียดในชีวิต เป็นดัชนีชี้บ่งถึงผลกระทบต่อวัยรุ่น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือ ระดับที่สูงขึ้นของความเครียด (ในหลากหลายชนิด) เป็นสาเหตุใหญ่ของผลกระทบต่อในเชิงลบต่อวัยรุ่น (วิทยา มานะวานิชเจริญ, 2558) นอกจากนี้ยังพบว่าการศึกษาของบิดามารดา รายได้ครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว และการสื่อสารในครอบครัว และความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก มีความสัมพันธ์ทางลบกับแนวโน้มการใช้ความรุนแรงต่อเด็ก (จินตนา วัชรสินธุ์ และคณะ, 2556) ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความเครียดในวัยรุ่นได้ ดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการศึกษาอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่น เพื่อเป็นประโยชน์ได้ทราบถึงระดับความเครียดในวัยรุ่น ที่มีลักษณะสภาพครอบครัวในรูปแบบต่างๆ และให้คำแนะนำช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเครียดให้ลดลง ไม่ให้เสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวและทัศนคติต่อผู้ปกครองที่มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยด้านครอบครัวมีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น
2. ปัจจัยด้านทัศนคติต่อผู้ปกครองมีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น

แนวคิดทฤษฎี

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่สำคัญประกอบไปด้วยแนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว วัยรุ่น ความเครียด และทัศนคติ ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

ครอบครัว คือ กลุ่มบุคคลที่ผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกัน ทำหน้าที่เป็นสถาบันหลัก ฐานรากสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบและหลายลักษณะนอกเหนือจากครอบครัวที่ครบถ้วนทั้งบิดามารดาและบุตร (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2548)

การจัดประเภทของครอบครัวโดยพิจารณาจากลำดับที่มีการก่อตั้งครอบครัวของคนในรุ่นต่างๆ รวมไปถึงขนาดของครอบครัวด้วย สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. *ครอบครัวเดี่ยว* (Nuclear Family) คือครอบครัวที่ถือเป็นแก่นแท้หรือแกนหลักของครอบครัวในความหมายที่แท้จริง เพราะก่อตั้งขึ้นด้วยการที่คนต่างเพศสองคนตกลงใช้ชีวิตร่วมกัน มีความสัมพันธ์อันดีสามี-ภรรยา และสืบทอดสายโลหิตด้วยการให้กำเนิดบุตร หรือหากไม่มีบุตรโดยสายโลหิต ก็อาจจะมีการรับเลี้ยงดูผู้อื่นมาเป็นบุตรบุญธรรม ครอบครัวเดี่ยวในลักษณะเช่นนี้จะประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นแกนหลักของครอบครัว คือสามี-ภรรยา หรือ พ่อ แม่ ลูก สมาชิกมีความสัมพันธ์และผูกพันกันอย่างแน่น มีการสืบทอดสายโลหิตเพียงทอดเดียว คือจากพ่อ-แม่และลูกสมาชิกในครอบครัวจึงมีจำนวนไม่มากนัก มักจะพบครอบครัวประเภทนี้ในสังคมเมืองหรือสังคมสมัยใหม่ บางครั้งจึงมีการเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า ครอบครัวสมัยใหม่ หรือ Modern Family

2. *ครอบครัวขยาย* (Extended Family) เป็นครอบครัวที่แตกแขนงจำนวนสมาชิกออกไปจากแกนเดิมของครอบครัว คือ นอกจากจะประกอบด้วยวงศาตถาญาติที่อาศัยร่วมอยู่ด้วย ยังอาจหมายถึงบุคคลอื่นที่มาสมทบในภายหลังโดยนับรวมเข้าร่วมเป็นสมาชิกของครอบครัวด้วย สมาชิกที่เป็นบุคคลอื่นที่มาสมทบและนับรวมเป็นสมาชิกของครอบครัวนี้ อาจขยายจำนวนเพิ่มขึ้นด้วยการสืบทอดตามสายโลหิตรุ่นต่อรุ่น หรืออาจมาสมทบเพิ่มเติมด้วยความผูกสมัครรักใคร่ บางครั้งจึงเรียกครอบครัวประเภทนี้ว่า “ครอบครัวร่วม” หรือ Joint Family ซึ่งแบ่งออกเป็นลักษณะ คือ ครอบครัวขยายที่มีความสัมพันธ์ทางสายโลหิต ครอบครัวขยายที่มีความสัมพันธ์โดยการสมรส ครอบครัวแอบแฝง หรือ “ครอบครัวหลายผิวหลายเมีย” ครอบครัวภาระหรือครอบครัวจำเป็น ซึ่งครอบครัวที่ฝ่ายบิดาหรือมารดาไม่อาศัยอยู่ด้วยในครัวเรือนเดียวกัน แยกไปอยู่ต่างหาก ด้วยเหตุผลความจำเป็นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (ภิญโญ ทองดี, 2559)

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (อ้างอิงใน ซาอีต๊ะห์ เกษา, 2558) ได้กล่าวถึงช่วงระยะวัยวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ ระยะวัยแรกรุ่น(12-15ปี) ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (16-17 ปี) และระยะวัยรุ่นตอนปลาย

(18-25 ปี) และสุริยเดว ทรีปาตี (2559) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของวัยรุ่น เกี่ยวกับลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นในแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

1. วัยแรกรุ่น (10 - 13 ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง (14 - 16 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

3. วัยรุ่นตอนปลาย (17 - 19 ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่จะมีความผูกพันแน่นแฟ้นกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด (Stress) Hans Selye (อ้างอิงใน ปาณิก เวียงชัย, 2558) ได้ให้คำจำกัดความว่า “ความเครียดเป็นกลุ่มอาการตอบสนองของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มาคุกคามหรืออันตราย โดยสิ่งนั้นมีสาเหตุหรือผลมาจากสิ่งที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ก็ตาม”

อีกความหมายหนึ่งคือ ความเครียด คือการตอบสนองทางสรีรวิทยา (Physiological) และทางจิตวิทยา (Psychological) ต่อการเปลี่ยนแปลงที่มีความสำคัญหรือสิ่งที่ไม่คาดคิดในการดำรงชีวิต ซึ่งเกิดได้จากปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในร่างกาย

ประเภทของความเครียด แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ความเครียดเฉียบพลัน (Acute Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นกะทันหัน เช่น การตกใจจากเสียงดัง ร่างกายพบสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ ความร้อน ความเย็น ความเครียดประเภทนี้ร่างกายจะค่อยๆ ปรับให้เข้าสู่ภาวะปกติได้เอง ซึ่งเป็นการรักษาดุลยภาพ (Homeostasis) ของร่างกายมนุษย์ให้อยู่ในภาวะปกติ

2. ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) เป็นความเครียดที่สะสมเป็นระยะเวลาสั้น เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในการทำงาน ความเครียดประเภทนี้จัดออกได้ยากหากปล่อยทิ้งไว้นาน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถรักษาดุลยภาพให้อยู่ในภาวะปกติเองได้ รวมทั้งมีการ

เปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ อาการของความเครียดนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดชนิดที่ 1 หากเป็นมากต้องเข้าพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา

สาเหตุของความเครียดมีได้หลากหลาย แต่สามารถแบ่งได้ 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

1. ด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ
2. ด้านจิตใจ เช่น ความกลัวต่อสิ่งต่างๆ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด
3. ด้านสังคม เช่น ปัญหาการปรับตัวในสังคมใหม่ ความขัดแย้งในครอบครัว การเปลี่ยนงาน (ปาณิก เวียงชัย, 2558)

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

บุญธรรม กิจปรีดาภิรุต (2540) ได้กล่าวว่า ทัศนคติ (Attitude) ซึ่งบางตำราใช้คำว่า “เจตคติ” หมายถึง ท่าที หรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เจตคติถือเป็นกิริยาท่าที ความรู้สึก รวบรวมๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อม หรือความโน้มเอียงของจิตใจ หรือประสาท ซึ่งแสดงออกเพื่อโต้ตอบต่อสิ่งเร้า สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยจะแสดงออกในทางสนับสนุนเห็นดี เห็นชอบด้วย หรือต่อต้านไม่เห็นดี เห็นชอบด้วยก็ได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นนทิพย์ หาสิน และคณะ (2559) รายงานวิจัยเรื่อง ความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษา 1) ระดับความเครียด 2) การปรับตัว และ 3) เปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่มีลักษณะพื้นฐานและการปรับตัวแตกต่างกัน โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 396 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาประมาณครึ่งเล็กน้อย มีผลการเรียนอยู่ในช่วง 2.00-2.99 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 6,728.54 บาท สองในห้าอาศัยอยู่บ้านของบิดา มารดาและตัวนักศึกษาเอง สี่ในห้าบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มากกว่าสามในห้าบิดาและมารดาจบการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี นอกจากนี้มากกว่าหนึ่งในห้าของนักศึกษาบิดาและมารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป ความเครียดของนักศึกษายู่ในระดับปานกลาง และการปรับตัวของนักศึกษายู่ในระดับสูงจากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ที่มีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้น นักศึกษาที่บิดามีอาชีพแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และนักศึกษามีการปรับตัวแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เสาวลักษณ์ เล็กอุทัย และคณะ (2559) รายงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดกับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาาระดับความเครียดและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความเครียด และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดกับความเครียดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 171 คนหรือร้อยละ 93.95 เป็นชาย 4 คน (2.30%) เป็นหญิง 167 คน (97.70%) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ และปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของวินิทรานวลละออง (อ้างอิงในเสาวลักษณ์ เล็กอุทัย และคณะ, 2559) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ทำการทดสอบความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระดับน้อยร้อยละ 32.74 และมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 67.26 และพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเครียดรวมในระดับน้อย โดยปัจจัยด้านส่วนตัวและปัจจัยด้านการเรียนมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเครียดในระดับน้อยเช่นเดียวกัน ส่วนการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับความเครียด พบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดกับความเครียดพบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01

กรอบแนวความคิด

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาตัวแปรที่สนใจมีตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามดังนี้

ตัวแปรอิสระ คือ

1. ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย จำนวนพี่น้อง รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว สถานะครอบครัว และอาชีพของหัวหน้าครอบครัว

2. ทศนคติต่อผู้ปกครอง ประกอบด้วย พฤติกรรมของผู้ปกครอง ความรู้สึกที่มีต่อผู้ปกครอง และความเข้าใจที่มีต่อผู้ปกครอง

ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในวัยรุ่น

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตประชากร งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีประชากรเป้าหมาย คือ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ปีการศึกษา 2560 จำนวนทั้งสิ้น 4,215 คน

2. ขอบเขตตัวอย่าง ขนาดตัวอย่างวัยรุ่นเป็นนักศึกษา จำนวน 422 คน และสำรวจตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยกำหนดหมายเลขให้กับหน่วยสมาชิกในประชากร และใช้เครื่องคำนวณที่มีเลขสุ่ม ซึ่งได้หมายเลขโดยตรงกับหมายเลขในหน่วยสมาชิกในประชากร หน่วยสมาชิกนั้นจะเป็นตัวอย่างที่ถูกคัดเลือกนั่นเอง

3. ขอบเขตเนื้อหา เนื้อหาที่ศึกษาในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

3.1 ลักษณะด้านครอบครัว ประกอบด้วย จำนวนพี่น้อง รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว สถานะครอบครัว และอาชีพของหัวหน้าครอบครัว

3.2 ความเครียดในวัยรุ่น

4. ขอบเขตด้านเวลา ระยะเวลาในการดำเนินงานตั้งแต่เดือนมีนาคม 2560 ถึงกุมภาพันธ์ 2561

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถาม ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงได้ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ของแบบสอบถามไปทดสอบใช้ (Pilot Survey) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) ซึ่งวัดความน่าเชื่อถือของข้อมูลได้ 0.80 และแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะด้านครอบครัวของวัยรุ่น ได้แก่ จำนวนพี่น้อง รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว สถานะครอบครัว และอาชีพของหัวหน้าครอบครัว

ตอนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับแบบประเมินความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (2561) กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีทั้งหมด 20 ข้อ เป็นการวัดระดับอาการที่เกิดขึ้นในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา โดยระดับอาการให้เลือก จะให้ค่าคะแนน คือ ไม่เคยเลย เท่ากับ 0 เป็น

ครั้งคราว เท่ากับ 1 เป็นบ่อย เท่ากับ 2 เป็นประจำ เท่ากับ 3 ดังนั้น ผู้ตอบแบบประเมินจะมีคะแนนอยู่ระหว่าง 0 ถึง 60 ซึ่งแปลความหมายของคะแนนที่กรมสุขภาพจิตกำหนดไว้ดังนี้

0 – 5 คะแนนแสดงว่า ผู้ตอบไม่จริงใจ/ไม่แน่ใจ ในคำถาม

6 – 17 คะแนนแสดงว่าปกติ/ไม่เครียด

18 – 25 คะแนนแสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

26 – 29 คะแนนแสดงว่า เครียดปานกลาง

30 คะแนนขึ้นไปแสดงว่าเครียดมาก

ระดับความเครียด 26 คะแนน ขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโรคซึมเศร้า

จากคะแนนข้างต้นจะทำการคัดกรองเฉพาะนักศึกษาที่มีความเครียด ในระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยขึ้นไปเป็นตัวอย่าง นั่นคือจุดตัดที่ 18 คะแนนขึ้นไป ทำให้ได้ตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 216 คน

ตอนที่ 3 คำถามเกี่ยวกับทัศนคติของวัยรุ่นที่มีต่อผู้ปกครอง ประกอบด้วย พฤติกรรมของผู้ปกครอง ความรู้สึกของวัยรุ่นที่มีต่อผู้ปกครอง และความเข้าใจของวัยรุ่นที่มีต่อผู้ปกครอง และลักษณะเป็นคำถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) โดยใช้มาตราวัดแบบลิเคิร์ต (Likert-Type Scale) ซึ่งมีระดับความคิดเห็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย เฉยๆ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้

2.1 ลักษณะด้านครอบครัวของวัยรุ่นนั้นเป็นข้อมูลเชิงกลุ่ม (Categorical Data) ได้แก่ พี่น้อง รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว สถานะครอบครัว และอาชีพของหัวหน้าครอบครัว นำเสนอด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เป็นค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2.2 ความเครียด พฤติกรรมของผู้ปกครอง ความรู้สึกของวัยรุ่นที่มีต่อผู้ปกครอง และความเข้าใจของวัยรุ่นที่มีต่อผู้ปกครอง นำเสนอด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เป็นค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2.3 การทดสอบสมมติฐาน ในกรณีเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประชากรตั้งแต่ 3 กลุ่ม ที่เป็นอิสระ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย (Multiple Comparison Test) โดยวิธี Bonferroni's Test (Weber & Skilling, 2000)

2.4 การทดสอบปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น ใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ (Multiple Linear Regression Analysis) (Freund & Wilson, 1998)

ผลการวิจัย

ลักษณะด้านครอบครัว

วัยรุ่นส่วนใหญ่ครอบครัวมีจำนวนพี่น้อง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 54.6 บิดามารดาอยู่ด้วยกัน 147 คู่ คิดเป็นร้อยละ 68.1 หัวหน้าครอบครัวสำเร็จการศึกษาปริญญาตรี 67 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 มีอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ และรับจ้างจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 19.4 เท่ากัน และรายได้ครอบครัว 15,001– 25,000 บาท จำนวน 90 ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 41.7

ระดับความเครียด

จากการสำรวจพบว่า จำนวนตัวอย่าง 422 คน มี 216 คน ที่เริ่มมีความเครียดคิดเป็นร้อยละ 51.18 มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 141 คน ความเครียดปานกลาง 27 คน และความเครียดมาก 48 คน และวัยรุ่นที่มี พี่น้อง 1, 2 และตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 24.65, 24.85 และ 24.89 ตามลำดับ ครอบครัวที่มีรายได้ น้อยกว่า 15,000 บาท, 15,000 25,000 บาท และมากกว่า 35,000 บาท พบว่า วัยรุ่นมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 24.44, 25.42 และ 23.35 ตามลำดับ แต่ครอบครัวที่มีรายได้ 25,001–35,000 บาท ปรากฏว่าวัยรุ่นมีระดับความเครียดปานกลาง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 26.31 ในกรณีการสำเร็จการศึกษาของหัวหน้าครอบครัวพบว่า หัวหน้าครอบครัวสำเร็จการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช. อนุปริญญา หรือ ปวส. ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี วัยรุ่นมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 25.23, 25.64, 25.13, 23.49 และ 24.38 ตามลำดับ แต่หัวหน้าครอบครัวสำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า วัยรุ่นมีระดับความเครียดปานกลางมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 26.00 เมื่อพิจารณาอาชีพของหัวหน้าครอบครัว ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ค้าขาย พนักงานบริษัท รับจ้าง ธุรกิจส่วนตัว วัยรุ่นมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 25.98, 24.83, 23.93, 24.95 และ 23.22 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามอาชีพเกษตรกร พบว่า วัยรุ่นมีระดับความเครียดปานกลางมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 26.04 ตัวแปรสุดท้ายคือ สถานะครอบครัว ปรากฏว่าวัยรุ่นที่มีครอบครัวอยู่ด้วยกัน มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 23.67 นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่ครอบครัวทั้งแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต มีระดับความเครียดปานกลาง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 27.35 และ 27.08 ตามลำดับ

ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่น จำแนกตามปัจจัยด้านครอบครัวพบว่า จำนวนพี่น้อง รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว อาชีพของหัวหน้าครอบครัว ที่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่สถานะครอบครัวที่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างน้อยหนึ่งคู่ นอกจากนี้ครอบครัวที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นน้อยกว่าครอบครัวแยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง และครอบครัวที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01 แต่ครอบครัวแยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง และครอบครัวที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01 ดังตารางที่ 1 – 5

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่น จำแนกตามจำนวนพี่น้อง

จำนวนพี่น้อง (คน)	n	คะแนนความเครียด		สถิติที่ใช้ทดสอบ	
		\bar{x}	S.D.	F	p-value
1	52	24.65	7.25	0.02	0.98
2	118	24.85	6.10		
≥ 3	46	24.89	6.71		

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่น จำแนกตามรายได้ครอบครัว

รายได้ครอบครัว (บาท)	n	คะแนนความเครียด		สถิติที่ใช้ทดสอบ	
		\bar{x}	S.D.	F	p-value
น้อยกว่า 15,000	23	24.44	6.70	2.23	0.09
15,000 – 25,000	90	25.42	5.99		
25,001 – 35,000	35	26.31	7.81		
มากกว่า 35,000	68	23.35	5.46		

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่น จำแนกตามระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว

ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว	n	คะแนนความเครียด		สถิติที่ใช้ทดสอบ	
		\bar{X}	S.D.	F	p-value
ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น	35	25.23	6.22	1.01	0.42
มัธยมศึกษาตอนต้น	31	26.00	6.74		
มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวส.	39	25.64	7.09		
อนุปริญญา หรือ ปวส.	631	25.13	4.69		
ปริญญาตรี	67	23.49	6.21		
สูงกว่าปริญญาตรี	13	24.38	6.56		

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่น จำแนกตามอาชีพของหัวหน้าครอบครัว

อาชีพของหัวหน้าครอบครัว	n	คะแนนความเครียด		สถิติที่ใช้ทดสอบ	
		\bar{X}	S.D.	F	
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	42	25.98	7.45	1.14	0.34
เกษตรกร	28	26.04	6.14		
ค้าขาย	35	24.83	5.98		
พนักงานบริษัท	28	23.93	4.86		
รับจ้าง	42	24.95	7.28		
ธุรกิจส่วนตัว	41	23.22	4.90		

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่น จำแนกตามสถานะครอบครัว

สถานะครอบครัว	n	คะแนนความเครียด		สถิติที่ใช้ทดสอบ	
		\bar{X}	S.D.	F	p-value
อยู่ด้วยกัน	147	23.67 ^a	5.54	8.12	0.001**
แยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง	43	27.35 ^b	7.37		
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	26	27.08 ^b	6.76		

หมายเหตุ **มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างน้อย

- 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01
- a,b มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01
- b,b มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01

ปัจจัยด้านทัศนคติต่อผู้ปกครองที่มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น

ปัจจัยด้านทัศนคติต่อผู้ปกครองที่มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น ได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุพบว่าพฤติกรรมของผู้ปกครอง และความรู้สึกที่มีต่อผู้ปกครองไม่มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น แต่ความเข้าใจที่มีต่อผู้ปกครองมีผลต่อความเครียดในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01 นอกจากนี้ ความเข้าใจที่มีต่อผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับความเครียดในวัยรุ่น โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.219 และสามารถพยากรณ์ความเครียดในวัยรุ่นได้ร้อยละ 4.8 ดังตารางที่ 6 และสมการพยากรณ์ คือ

$$\text{ความเครียดในวัยรุ่น} = 32.651 - 0.320 \text{ ความเข้าใจที่มีต่อผู้ปกครอง}$$

ตารางที่ 6 ปัจจัยด้านทัศนคติที่มีต่อความเครียดในวัยรุ่น

ตัวแปร	Beta	t	p - value
ค่าคงที่	32.651	13.447	0.000
ความเข้าใจที่มีต่อผู้ปกครอง	-0.320	-3.278	0.001**
R = 0.219, R ² = 0.048, F = 10.746, p - value = 0.001			

หมายเหตุ ** มีผลต่อความเครียดในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01

อภิปรายผล

วัยรุ่นมีความเครียดถึง 51.18% แสดงให้เห็นว่า ณ ปัจจุบันวัยรุ่น 1 ใน 2 คน จะมีความเครียด ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2561) ได้รายงานถึงเรื่องปัญหาความเครียด วิตกกังวลมาก ซึ่งมีวัยรุ่นปรึกษาเป็นอันดับสอง และวัยรุ่นที่มีพี่น้อง 1, 2 และตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย แต่ครอบครัวที่มีรายได้ 25,001- 35,000 บาท หัวหน้าครอบครัวสำเร็จการศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น อาชีพเกษตรกร สถานะครอบครัว ทั้งแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง และบิดาหรือมารดาเสียชีวิตปรากฏว่าวัยรุ่นมีระดับความเครียดปานกลาง จะเห็นว่าครอบครัวเป็นหน่วยหนึ่งที่มีความสำคัญมาก ที่สมาชิกในครอบครัวจะมีความสุข หรือความทุกข์ได้นั้น จะขึ้นอยู่กับสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่มีความเข้าใจกัน และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง ซึ่งผู้ที่เป็นผู้นำจะทำหน้าที่หลักในการดูแลสมาชิกในครอบครัวให้มีความสุข ด้วยปัจจัยสี่ ที่อยู่อาศัย อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ที่พอเพียงกับความต้องการของสมาชิก นอกจากนี้ต้องให้บุตรได้รับการศึกษาที่ดีเพื่ออนาคตของบุตร สิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ดังที่กรมสุขภาพจิต (2561) รายงานผู้ที่ปรึกษาปัญหาความเครียด

อันดับหนึ่งคือ ผู้ทำงานก็คือผู้นำครอบครัว ดังนั้นเมื่อมีความเครียด อาจเกิดสภาพอารมณ์ในเชิงลบ ที่ส่งผลต่อความรู้สึกของวัยรุ่นได้ และสิ่งที่ตามมาคือความเครียดในวัยรุ่นนั่นเอง

วัยรุ่นที่มีรายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของหัวหน้าครอบครัว อาชีพของหัวหน้าครอบครัว ที่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน ซึ่งเสวลักษณะ เล็กอุทัย และคณะ (2559) พบว่า อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้ครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในนักศึกษาพยาบาล แต่นันทิพย์ หาสิน และคณะ (2559) พบว่านักศึกษาที่มีบิดาประกอบอาชีพแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน ในกรณีครอบครัวที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในวัยรุ่นน้อยกว่าครอบครัวที่แยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง และครอบครัวที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01 จะพบว่าสภาพที่ครอบครัวแยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง และครอบครัวที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิต เป็นลักษณะที่คุณแม่เลี้ยงบุตรคนเดียวหรือกรณีที่คุณพ่อเลี้ยงบุตรคนเดียว ในสถานการณ์ปัจจุบันที่พบว่าเศรษฐกิจมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก ซึ่งกระทบต่อการดำรงชีวิตที่มีค่าครองชีพสูง ย่อมส่งผลต่อความเครียดมากกว่าครอบครัวที่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกัน

ปัจจัยด้านครอบครัว ความเข้าใจที่มีต่อผู้ปกครองสามารถพยากรณ์ความเครียดในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างยิ่งที่ 0.01 ซึ่งได้ผลเช่นเดียวกับวงเดือน บันดี (2558) พบว่า ปัจจัยทางด้านครอบครัวสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

1. วัยรุ่นมีความเครียดถึง 51.18 % แสดงให้เห็นว่ามีจำนวนวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาอยู่เป็นจำนวนมาก เกิดสภาวะความเครียด ซึ่งในการศึกษานี้ได้พบว่าวัยรุ่นที่มีครอบครัวมีรายได้ 25,001 – 35,000 บาท หัวหน้าครอบครัวสำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น อาชีพเกษตรกร สถานะครอบครัว ทั้งแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง และบิดาหรือมารดาเสียชีวิต ปรากฏว่ามีค่าคะแนนความเครียดตั้งแต่ 26.00 ขึ้นไป แสดงว่าวัยรุ่นจะมีภาวะความเสี่ยงที่จะเป็นโรคว่าซึมเศร้า

2. ครอบครัว หรือผู้ปกครอง จะต้องตระหนักถึงความใส่ใจในบุตรหลานให้มากขึ้น เพื่อให้บุตรหลานเป็นบุคคลที่มีศักยภาพที่ดี ไม่เป็นปัญหาในสังคม

3. มหาวิทยาลัย ครอบครัว และหน่วยงานพัฒนาสุขภาพจิต ควรให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาความเครียดในวัยรุ่น (นักศึกษา) แม้กระทั่งสมาชิกในครอบครัว เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิด

ความเครียดเรื้อรัง ที่จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจที่อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการศึกษาคั้งต่อไป

ในการศึกษาคั้งนี้ทำการวัดความเครียดและทัศนคติที่มีต่อครอบครัว ซึ่งไม่มีข้อมูลที่ผู้ปกครองมีทัศนคติต่อบุตรหลาน และความเครียดที่เกิดขึ้นในสมาชิกครอบครัว เพื่อหาปัจจัยสาเหตุการเกิดความเครียดในวัยรุ่นได้มากขึ้น และเป็นประโยชน์ในการรักษาได้ถูกวิธี ไม่ให้ภาวะความเครียดเรื้อรังจนเป็นโรคซึมเศร้า และอาจนำไปสู่จุดจบการฆ่าตัวตาย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2561). **ปัญหาความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2561. จาก <http://www.prdmh.com>
- จินตนา วัชรสินธุ์, มณีนรัตน์ ภาครูป, สุนทราวดี เขียรพิเชษฐ และณัชชนันท์ ชีวานนท์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กและแนวโน้มการใช้ความรุนแรงต่อเด็กของครอบครัวที่มีเด็กเล็ก. **วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา**. 8(2), 16 – 30.
- ชาอิตะห์ เกษา. (2558). **วัยรุ่นกับความรุนแรงเชิงวัฒนธรรมในอำเภอเมือง จังหวัดสตูล**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ภิญญา ทองดี. (2559). **ครอบครัวและสถาบันครอบครัว**. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2560. จาก <http://www.human.cmu.ac.th/home/hc/ebook/006103/lesson1/01.htm>
- นันทิพย์ หาสิน, อังคณา ชันตรีจิตรานนท์ และนนทลี พรธาดาวิทย์. (2559). ความเครียด และการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. **วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์**. 31(3), 94 – 101.
- บุญธรรม กิจปริดาภิรสฤทธิ์. (2540). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : เจริญผล.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2561). **ปัญหาความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2561. จาก <http://www.prdmh.com>
- ปาณิก เวียงชัย. (2558). **การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด**. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2560. จาก <http://biology.ipst.ac.th/?p=2767>
- วงเดือน บันดี. (2558). ความชุกและปัจจัยของความซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย: ศึกษาเฉพาะนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**. 45(3), 298 – 309.
- วิทยา มานะวานิชเจริญ. (2558). **จิตวิทยาวัยรุ่น ตอนที่ 72 ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ (3)**. สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2560. จาก <http://haamor.com>

- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนา
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2548). **นโยบายและ
ยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2547-
2556**. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2561. จาก [www.oic.go.th/
FILEWEB/CABINFOCENTER3/.../00000095.PDF](http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER3/.../00000095.PDF)
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2559). **พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น**.
สืบค้นเมื่อ 22 มกราคม 2560. จาก [http://www.nicfd.
cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf](http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/images/documents/3.pdf)
- เสาวลักษณ์ เล็กอุทัย, จำลอง ชูโต และวรรณิ ศิริสุนทร. (2559).
**การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อความ
เครียดกับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี**. การประชุม
วิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ
ครั้งที่ 1 “สร้างเสริมสหวิทยาการ ผสมผสานวัฒนธรรมไทย
ก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC”. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2560.
จาก [http://jes.rtu.ac.th/rtunc 2016/
pdf/Poster%20
Presentation/.../ HS_29.pdf](http://jes.rtu.ac.th/rtunc 2016/ pdf/Poster%20
Presentation/.../ HS_29.pdf)
- Freund R. J. & Wilson W. J., (1998). **Regression analysis:
Statistical Modeling of a response variable**.
San Diego, CA: Academic Press.
- Weber D. C. & Skilling J. H. (2000). **A first course in the
Design of experiments: A linear models
approach**. Boca Raton, FL: CRC Press LLC.