



## Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

### Original Article

## ความเครียดและภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่ของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

### Stress and Depression Among Students' Parents in Preparation for University Admission

สุดสบาย จุลกัทัพพะ<sup>1</sup>, ทิคมพร หอสิริ<sup>\*</sup>, และ นาถวีณา ดำรงพิพัฒนสกุล<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Sudsabuy Chulakadabba<sup>1</sup>, Tikumporn Hosiri<sup>\*</sup>, Nartweena Dumrongpiphatsakul<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

<sup>\*</sup> Corresponding author: e-mail. [tikumporn.hos@mahidol.ac.th](mailto:tikumporn.hos@mahidol.ac.th)

Received: 30 November 2020 | Revised: 5 February 2021 | Accepted: 25 February 2021

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่ของนักเรียนที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย และศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดกับภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่กลุ่มดังกล่าว **วิธีการศึกษา** กลุ่มตัวอย่างคือพ่อแม่ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2562 และกำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำนวน 325 คน ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเองทางออนไลน์ 3 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย และมาตรวัดภาวะซึมเศร้าจากแบบวัดสุขภาพจิตในคนไทย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและสเปียร์แมน **ผลการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 45.2 มีความเครียดเล็กน้อย ร้อยละ 35.7 มีสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 16 มีสุขภาพจิตดี ร้อยละ 3.1 มีความเครียดมาก กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 72.3 ไม่พบภาวะซึมเศร้าและร้อยละ 27.7 มีภาวะซึมเศร้าระดับควรรับการตรวจวินิจฉัย ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเพศ ( $r = .130$ ) ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแผนการเรียนของบุตร ( $r = .127$ ) ทั้งผลการเรียนของบุตร รายได้ครอบครัวและความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ( $r = -.147, -.212, -.186$ ) และภาวะซึมเศร้า ( $r = -.139, -.203, -.162$ ) ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ( $r = .710$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 **สรุป** พ่อแม่ส่วน

ใหญ่ของนักเรียนที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความเครียดเล็กน้อย มีจำนวนหนึ่งในสามของกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าถึงระดับควรรับการตรวจวินิจฉัย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า ได้แก่ เพศ ผลการเรียนของบุตร แผนการเรียนของบุตร รายได้ของครอบครัว และความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของพ่อแม่

**คำสำคัญ:** ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, พ่อแม่, การสอบเข้ามหาวิทยาลัย

## Abstract

**Objectives:** To examine the prevalence and the related factors of stress and depression among students' parents in preparation for university admission, and the correlation between stress and depression among those parents. **Materials and Methods:** Samples are fathers or mothers of 12<sup>th</sup> grade students (N = 325), selected by accidental sampling via online survey with 3 questionnaires: 1) demographic questionnaire, 2) Thai Stress Test (TST), and 3) Depression domain (D) of Thai Mental Health Questionnaire (TMHQ). Descriptive statistics, Pearson's and Spearman's correlation coefficients are used to analyze data. **Results:** 45.2% of sample have a mild level of stress, 35.7% and 16% of them have a normal and a well mental health level, while and 3.1% have a stressful level of stress, and 27.7% have a significant depression level that needed more diagnosis. Stress is positively related with gender ( $r = .130$ ) and depression is positively related to high school program ( $r = .127$ ). Moreover, academic performance, income, and understanding in admission system are negatively correlated to stress ( $r = -.147, -.212, -.186$ ) and depression ( $r = -.139, -.203, -.162$ ). Additionally, stress and depression have a significantly positive correlation ( $r = .710, p = .05$ ). **Conclusion:** Most of students' parents have a mild level of stress and one-third of samples are facing depression that needed diagnosis. While gender, high school program, academic performance, income, and understanding in admission system are related to the level of stress and depression.

**Keywords:** Stress, Depression, Parents, University Admission

## บทนำ

การสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นการเปลี่ยนผ่านและการแข่งขันที่สำคัญของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย การเตรียมตัวสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนมีความกดดันและเคร่งเครียด จากการศึกษา

ของ Uratanamanee and Lerdsamran, 2017 พบว่าอาจเกิดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนได้ การสอบเข้ามหาวิทยาลัยยังมีผลต่อพ่อแม่ของนักเรียนด้วย ระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของประเทศไทยยังมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีผลต่อการ

วางแผนในการเตรียมตัวสอบของนักเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย รวมถึงพ่อแม่ที่ต้องทำความเข้าใจระบบการสอบและเกณฑ์การคัดเลือกแบบใหม่ซึ่งมีความแตกต่างจากระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่พ่อแม่คุ้นเคย นอกจากนี้ พ่อแม่ส่วนใหญ่จะเป็นผู้รับผิดชอบหลักในเรื่องค่าใช้จ่ายสำหรับการเตรียมตัวสอบและสมัครสอบ ตามทฤษฎี Psychosocial Theory ของ Erikson (Poole & Snarey, 2011; Maneesri, 2013) พ่อแม่ที่บุตรกำลังจะเข้าเรียนมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่จะมีช่วงอายุอยู่ในขั้นที่ 7 ซึ่งเรียกว่าขั้นการเป็นผู้ให้ VS การมุ่งตนเอง (Generativity VS Stagnation) ซึ่งงานสำคัญของขั้นนี้คือการทำประโยชน์ให้แก่คนรุ่นหลังด้วยการแนะนำถ่ายทอดประสบการณ์ และการให้ดูแลบุตรหรือคนรุ่นต่อมา (Poole & Snarey, 2011; Maneesri, 2013) ดังนั้น พ่อแม่มักมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน การเตรียมตัวสอบและมีโอกาสได้รับผลกระทบจากช่วงเวลาที่ยากลำบากของบุตรจนเกิดความเครียดขึ้นได้ รวมถึงระยะเวลาการเตรียมตัวสอบและกระบวนการคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีระยะเวลานานหลายเดือน ทำให้เกิดความเครียดสะสมต่อเนื่อง ซึ่งอาจทำให้ความเครียดมีระดับรุนแรงขึ้นและอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Richter-Levin & Xu, 2018; O'Neil, Lancee, & Freeman, 1986; Jeon, Amidfar, & Kim, 2017; Mazure, 1998)

การศึกษาที่ผ่านมา ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาพบว่าส่วนใหญ่เน้นการศึกษาความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนักเรียน (Uratanamane & Lerdsamran, 2017; Vultaggio & Friedfeld, 2013; Feld & Shusterman, 2015; Veloso, 2018) และมีผลศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยหลายประการ คือ ค่าใช้จ่ายและ

ความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการสอบเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน (Arayasomboon, 2018) เกรตเจเลียที่บ่งบอกถึงผลการเรียน ซึ่งเป็นเกณฑ์การคิดคะแนนสอบเข้ามหาวิทยาลัย (Uratanamane & Lerdsamran, 2017) แผนการเรียนที่มีผลต่อการเลือกคณะที่จะศึกษาต่อ ซึ่งบางแผนการเรียนมีแนวทางการศึกษาต่อน้อยกว่าแผนการเรียนอื่น (Aumkruea, 2011) โดยนักเรียนบางส่วนได้รับคำแนะนำให้เรียนแผนการเรียนทางวิทย์มากกว่าแผนการเรียนทางศิลป์ รวมถึงผลสำรวจจากสำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (2559) พบว่าบางครอบครัวจำเป็นต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการสอบให้นักเรียน และบางครอบครัวไม่พร้อมสำหรับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของบุตร ดังนั้น การสอบเข้ามหาวิทยาลัยของบุตรจึงอาจส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสภาพจิตใจของพ่อแม่ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่ของนักเรียนที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่ของนักเรียนที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย และศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดกับภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่กลุ่มดังกล่าว

## สมมติฐานงานวิจัย

1. ตัวแปรที่สนใจ ได้แก่ เพศ ผลการเรียนของบุตร แผนการเรียนของบุตร รายได้ของครอบครัวและความเข้าใจในการสอบเข้า

มหาวิทยาลัยของพ่อแม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่ของนักเรียนที่เตรียมตัวในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

2. ความเครียดมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่กลุ่มดังกล่าว

## วัสดุและวิธีการ

กลุ่มตัวอย่าง คือ พ่อแม่ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2562 ซึ่งกำลังเตรียมตัวในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำนวน 325 คน โดยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรสำหรับการวิจัยเชิงสำรวจ (Charan & Biswas, 2013) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ โดยผู้วิจัยประกาศเชิญชวนอาสาสมัครเข้าร่วมงานวิจัยผ่านช่องทาง Facebook ของหลักสูตรจิตวิทยาคลินิกศิริราช (<https://www.facebook.com/sidlinpsy>) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในช่วงเดือนมิถุนายน-ธันวาคม 2562 กลุ่มตัวอย่างอ่านรายละเอียดของงานวิจัยและตอบแบบสอบถามด้วยตนเองผ่านระบบออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์หรือแบบเดาสุ่มจะถูกคัดออก

เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 10 ข้อ ประกอบด้วย เพศ เกรดเฉลี่ยของบุตร (GPAX) แผนการเรียนของบุตร (วิทย์-คณิต, ศิลป์-คำนวณ, และศิลป์-ภาษา) รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และระดับความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปัจจุบัน (แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ ไม่เข้าใจเลย มีความเข้าใจเล็กน้อย มีความเข้าใจปานกลางค่อนข้างเข้าใจ และเข้าใจดี)

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test: TST) 24 ข้อ (Phattarayuttawat,

Ngamthipwattana, & Sukkhatungkha, 2000) เป็นแบบวัดความเครียดที่พัฒนาโดยมีเกณฑ์อ้างอิงในคนไทยและมีค่าความเที่ยงในระดับค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคที่ .84 มีระดับคะแนน 3 ระดับ (0 = ไม่เคยรู้สึกเลย, 1 = รู้สึกเป็นครั้งคราว และ 3 = รู้สึกบ่อย ๆ) คะแนนรวมจาก negative scale และ positive scale จะถูกนำไปเทียบตารางเมทริกซ์แสดงระดับความเครียด โดย 1 = มีสุขภาพจิตดีมาก, 2-4 = สุขภาพจิตปกติ, 5-6 = มีความเครียดเล็กน้อย, 7-9 = มีความเครียดมาก

ส่วนที่ 3 มาตรวัดภาวะซึมเศร้าจากแบบวัดสุขภาพจิตในคนไทย (Thai Mental Health Questionnaire: TMHQ) 20 ข้อ (Phattarayuttawat, Ngamthipwattana, & Sukkhatungkha, 1999) โดยมาตรวัดภาวะซึมเศร้านี้เป็นด้านย่อยที่ 2 ของ TMHQ ตั้งแต่ข้อ 11-30 โดยมีการพัฒนาและมีเกณฑ์อ้างอิงในคนไทย มีค่าความเที่ยงในระดับค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดด้านนี้ที่ .89 (Phattarayuttawat & Ngamthipwattana, 2002) มีระดับคะแนน 5 ระดับ (0 = ไม่มี, 1 = เล็กน้อย, 2 = ปานกลาง, 3 = ค่อนข้างมาก และ 4 = มาก) คะแนนรวมจากมาตรวัดจะนำมาหารด้วย 20 ซึ่งจะได้เป็นคะแนนมาตรฐาน หากคะแนนมาตรฐานมากกว่า 60 คะแนนจะบ่งชี้ถึงภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญที่ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยต่อไป

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากหน่วยจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล (COA no. Si 437/2019) คำนวณสถิติด้วยโปรแกรมทางสถิติ SPSS version 22 นำเสนอข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงบรรยาย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ

Spearman วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่สนใจกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า และใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson วิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและภาวะซึมเศร้า โดยตั้งระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .52

## ผลการศึกษา

การวิเคราะห์ผลการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 325 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 83.3 เพศชายร้อยละ 16.7 อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ที่ 48.63 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 6.16) เกณฑ์เฉลี่ยของบุตรระดับมากกว่า 3.50 พบร้อยละ 59.4 รองลงมาคือ ระดับ 3.00-3.49 พบร้อยละ 27.4 ระดับ 2.00-2.99 ร้อยละ 12.3 และระดับน้อยกว่า 2.00 พบเพียงร้อยละ 0.9 แผนการเรียนของบุตร สายวิทย์-คณิตพบร้อยละ 81.6 สายศิลป์-ภาษาพบร้อยละ 10.2 สายศิลป์-คำนวณพบร้อยละ 4.6 และอื่น ๆ พบร้อยละ 3.4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนระดับ 15,000-50,000 บาทต่อเดือนพบร้อยละ 35.4 ไกล่เคียงกับรายได้ระดับตั้งแต่ 50,001-100,000 บาทต่อเดือนพบร้อยละ 30.1 ระดับมากกว่า 100,000 บาทพบร้อยละ 26.4 และรายได้น้อยกว่า 15,000 บาทต่อเดือนพบเพียงร้อยละ 8.1 และพ่อแม่ส่วนใหญ่ประเมินตนเองว่ามีระดับความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ร้อยละ 34.5 รองลงมาคือ ก่อนข้างเข้าใจพบร้อยละ 31.1 เข้าใจเล็กน้อยพบร้อยละ 21.5 เข้าใจมากพบร้อยละ 10.2 และไม่เข้าใจเลยพบร้อยละ 2.8 ตามลำดับ

การศึกษาระดับความเครียดของพ่อแม่ในช่วงเวลาที่เก็บข้อมูลพบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดระดับเล็กน้อยพบร้อยละ 45.2 รองลงมาคือ มีสุขภาพจิตระดับปกติพบร้อยละ

35.7 มีสุขภาพจิตระดับดีพบร้อยละ 16 และมีเพียงร้อยละ 3.1 ที่มีระดับความเครียดมาก ส่วนการศึกษาระดับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 72.3 ไม่พบภาวะซึมเศร้า แต่มีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.7 ที่มีระดับภาวะซึมเศร้าถึงนัยสำคัญที่ต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยทางคลินิก (ดังแสดงในตารางที่ 1) โดยเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มที่มีทั้งความเครียดและภาวะซึมเศร้าถึงเกณฑ์ที่ควรได้รับการวินิจฉัยพบว่าเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

จากการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียด ผลพบว่าปัจจัยเรื่องเพศ มีค่าสัมพัทธ์ทางบวกกับความเครียด ในขณะที่ปัจจัยเรื่อง เกณฑ์เฉลี่ยของบุตร รายได้ของครอบครัวและระดับความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของพ่อแม่มีค่าสัมพัทธ์ทางลบกับความเครียด ส่วนแผนการเรียนของบุตรไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียด

ส่วนการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ และภาวะซึมเศร้า พบว่าแผนการเรียนของบุตรมีค่าสัมพัทธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ในขณะที่เกณฑ์เฉลี่ยของบุตร รายได้ของครอบครัว และความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของพ่อแม่มีค่าสัมพัทธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า และพบว่าความเครียดและภาวะซึมเศร่ายังมีค่าสัมพัทธ์ทางบวกที่ถึงนัยสำคัญทางสถิติต่อกัน (ดังแสดงในตารางที่ 2)

**ตารางที่ 1** แสดงความชุกของระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้า (N = 325)

|              | ระดับ                | ความถี่ | ร้อยละ |
|--------------|----------------------|---------|--------|
| ความเครียด   | สุขภาพจิตดีมาก       | 52      | 16.0   |
|              | สุขภาพจิตปกติ        | 116     | 35.7   |
|              | มีความเครียดเล็กน้อย | 147     | 45.2   |
|              | มีความเครียดมาก      | 10      | 3.1    |
| ภาวะซึมเศร้า | ไม่มีภาวะซึมเศร้า    | 235     | 72.3   |
|              | มีภาวะซึมเศร้า       | 90      | 27.7   |

**ตารางที่ 2** แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับความเครียดและภาวะซึมเศร้า (N = 325)

| ตัวแปร                                | ความเครียด | ภาวะซึมเศร้า |
|---------------------------------------|------------|--------------|
| เพศ                                   | .130*      | .042         |
| เกรดเฉลี่ยของบุตร                     | -.147**    | -.139*       |
| แผนการเรียนของบุตร                    | .084       | .127*        |
| รายได้ครอบครัว (บาท/เดือน)            | -.212**    | -.203**      |
| ความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัย | -.186**    | -.162**      |
| ความเครียด                            |            | .710**       |

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

## วิจารณ์

จากผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความเครียดระดับเล็กน้อย (ร้อยละ 45.2) และ ไม่พบภาวะซึมเศร้า (ร้อยละ 72.3) ในสังคมไทย การสอบเข้าเพื่อศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย เป็นที่นิยมและพ่อแม่ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของบุตรซึ่งมี โอกาสสร้างความเครียดและปัญหาทางอารมณ์ให้กับผู้สอบและครอบครัวได้มาก จากการ ทบทวนวรรณกรรมมักจะพบความเครียดใน นักเรียน แต่ยังมีข้อมูลจำกัดในการศึกษาข้อมูลของพ่อแม่ งานวิจัยนี้พบว่าพ่อแม่ส่วนใหญ่มี ความเครียดระดับน้อยและไม่พบภาวะซึมเศร้า อาจเนื่องจากช่วงเวลาในการเก็บข้อมูลเป็นช่วง กลางภาคการเรียนที่ 1 ถึงต้นภาคการเรียนที่ 2 ซึ่งเป็นช่วงที่นักเรียนกำลังเตรียมตัวสอบ ยัง ไม่ได้เข้าสู่กระบวนการสอบและประกาศผลสอบ

นอกจากนี้ในเรื่องพัฒนาการทางจิตใจจากทฤษฎี Psychosocial Theory ของ Erikson (Poole & Snarey, 2011; Maneesri, 2013) พ่อแม่มี ประสบการณ์ตามช่วงวัยที่มากกว่าเมื่อเทียบกับ ตัวนักเรียนซึ่งยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นกำลังค้นหา อัตลักษณ์ของตน (Identity VS Role Confusion) ทำให้พ่อแม่มีวิธีปรับตัวรับมือกับสถานการณ์ที่ ตึงเครียดได้มีประสิทธิภาพมากกว่า มีผลทำให้ ระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าไม่สูงมาก หากเทียบกับการศึกษาในนักเรียนที่เป็นผู้ เติรมตัวสอบ (Uratnamanee & Lerdsamran, 2017; Assana, Laohasiriwong, & Rangseekajee, 2017; Feld & Shusterman, 2015) ในกลุ่มตัวอย่าง ประมาณหนึ่งในสามที่มีภาวะซึมเศร้าถึงระดับที่ ควรได้รับการวินิจฉัยพบว่าส่วนใหญ่มีรายได้ อยู่ในช่วงตั้งแต่น้อยกว่า 15,000 บาทถึง 50,000 บาท และมีความเข้าใจในระบบการสอบ เข้ามหาวิทยาลัยในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง

ซึ่งในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่ายในการสมัครสอบ รวมถึงพ่อแม่ยังต้องทำความเข้าใจระบบการสอบเข้ารูปแบบใหม่ที่ปรับเปลี่ยนไป ดังนั้นพ่อแม่ที่มีรายได้ไม่สูงและมีความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยน้อยจึงอาจเกิดภาวะซึมเศร้าขึ้นได้

ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ต่อความเครียดและภาวะซึมเศร้า พบว่าเพศของพ่อแม่มีค่าสัมพัทธ์ทางบวกกับความเครียด งานวิจัยนี้พบว่าแม่มีระดับความเครียดสูงกว่าพ่อ ซึ่งอธิบายได้จากงานวิจัยที่พบว่าเพศหญิงมักมีระดับความเครียดสูงกว่าเพศชาย (Matud, 2004; Piccinelli & Wilkinson, 2000) และอาจเป็นไปได้ว่าแม่มักเป็นฝ่ายที่มีความใกล้ชิดบุตรและมีความรู้สึกร่วมต่อสถานการณ์มากกว่าพ่อ แผนการเรียนมีค่าสัมพัทธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า จากการวิเคราะห์ผลพบว่าพ่อแม่ของนักเรียนในแผนการเรียนศิลป์-ภาษามีแนวโน้มจะเกิดภาวะซึมเศร้ามากที่สุด รองลงมาคือศิลป์-คำนวณ และวิทย์-คณิต ตามลำดับ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วนักเรียนในแผนการเรียนศิลป์-ภาษาจะมีโอกาสในการเลือกคณะเพื่อศึกษาต่อน้อยกว่าแผนการเรียนอื่น ๆ พ่อแม่อาจต้องเป็นที่ปรึกษาในการตัดสินใจให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับการเรียนของบุตรและมีโอกาสที่พ่อแม่จะมีความเครียดและมีอารมณ์ซึมเศร้าต่อเหตุการณ์ที่มีผลต่ออนาคตของบุตรได้มากกว่าแผนการเรียนอื่น ๆ มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดอาจทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า (Jeon, Amidfar, & Kim, 2017) แต่ผลงานวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบุตรเรียนในแผนการเรียนวิทย์-คณิต ซึ่งเป็นแผนการเรียนหลักที่นักเรียนมีโอกาสเลือกศึกษาต่อได้สูงและมีผลการเรียนที่ดี จึงมีผลต่อค่าสัมพัทธ์ที่ได้อยู่ในระดับไม่สูงนัก

ผลการเรียนของบุตร รายได้ของครอบครัว และความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัย มีค่าสัมพัทธ์ทางลบกับความเครียดและภาวะซึมเศร้า ซึ่งหมายถึงหากบุตรยังมีผลการเรียนสูง พ่อแม่มีรายได้สูงและมีความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมาก ระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าของพ่อแม่อาจมีแนวโน้มต่ำ เนื่องจากผลการเรียนเป็นเกณฑ์หนึ่งในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ดังนั้น พ่อแม่ของนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำจึงอาจเกิดความเครียดขึ้นได้ง่าย และการสอบเข้ามหาวิทยาลัยยังต้องมีค่าใช้จ่ายในการสมัครสอบและการเตรียมตัวอื่น ๆ ทำให้พ่อแม่ต้องมีค่าใช้จ่ายส่วนนี้เพิ่มขึ้นจากรายจ่ายปกติ และด้วยรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นนี้อาจนำมาซึ่งความเครียดในพ่อแม่ที่มีรายได้น้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cohen, Doyle, and Baum (2006) ที่พบว่าบุคคลที่มีเศรษฐกิจฐานะต่ำมักจะมีระดับฮอร์โมนความเครียดที่สูง นอกจากนี้ พ่อแม่ยังต้องทำความเข้าใจระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่เปลี่ยนไปจากเดิม มีเกณฑ์ต่าง ๆ และวิธีการคำนวณคะแนนที่เพิ่มขึ้น พ่อแม่มักเป็นผู้ช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย จากประเด็นนี้พ่อแม่มีโอกาสร่วมเผชิญกับความไม่มั่นใจและวิตกกังวลอย่างต่อเนื่องต่อผลการสอบจนเกิดความเครียดสะสมได้ ซึ่งความเครียดในระยะยาวสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ โดยเฉพาะในบุคคลที่มีเศรษฐกิจฐานะต่ำ Mazure (1998) ในงานวิจัยนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีบุตรที่ผลการเรียนดีและมีรายได้สูงจึงอาจมีผลให้ระดับคะแนนความเครียดและซึมเศร้าไม่ได้สูงมาก แต่ทำให้ทราบว่าผลการเรียนของบุตร รายได้ของครอบครัว และความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของพ่อแม่เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ความเครียดและภาวะซึมเศร้าในพ่อแม่ได้ในทางสถิติ

ผู้วิจัยพบว่าความเครียดและภาวะซึมเศร้ามีค่าสหสัมพันธ์ในระดับสูงและถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .710, p = .05$ ) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Richter-Levin and Xu (2018) ที่กล่าวว่าความเครียดเรื้อรังจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทจนเหนียวนาให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาก่อนหน้าทีกล่าวว่าเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตอาจนำมาซึ่งภาวะซึมเศร้าได้ โดยเฉพาะหากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นเป็นเวลานาน (O'Neil, Lancee, & Freeman, 1986; Jeon, Amidfar, & Kim, 2017; Mazure, 1998) ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันของประเทศไทย การเตรียมตัวเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมักเริ่มต้นตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากมีการเก็บสะสมคะแนนการเรียนตลอดชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และมีการเก็บรวบรวมผลงานต่าง ๆ เพื่อใช้ประกอบในการเข้าศึกษาต่อ จึงทำให้นักเรียนมีความตระหนักและเตรียมตัวสำหรับการสอบเข้าอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยเป็นเวลา 2 ถึง 3 ปี

ผู้วิจัยหวังว่างานวิจัยนี้เป็นประโยชน์ในเรื่องของการเป็นแหล่งข้อมูลด้านสุขภาวะจิตของพ่อแม่ในช่วงเวลาที่บุตรกำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงปัญหาความเครียดและภาวะซึมเศร้าของพ่อแม่ที่อาจเกิดขึ้นได้และนำไปสู่แผนการดูแลสุขภาพจิตสำหรับพ่อแม่ พัฒนาการส่งเสริมสุขภาวะจิตที่ดี เพื่อพ่อแม่จะได้เป็นแหล่งสนับสนุนที่ดีให้แก่บุตรที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยต่อไป

## สรุปผลและข้อเสนอแนะ

พ่อแม่ของนักเรียนที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2562 ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับเล็กน้อยและประมาณหนึ่งในสามมีระดับภาวะซึมเศร้าที่ควรได้รับการตรวจวินิจฉัย ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเพศ ภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแผนการเรียนของบุตร ทั้งความเครียดและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางลบกับผลการเรียนของบุตร รายได้ของครอบครัวและความเข้าใจในระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของพ่อแม่ โดยความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อจำกัดของงานวิจัยนี้ พบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ยังขาดการเป็นตัวแทนของประชากรพ่อแม่ส่วนใหญ่ เนื่องจากวิธีการสุ่มแบบบังเอิญผ่านช่องทางสื่อออนไลน์อาจทำให้มีพ่อแม่เพียงบางกลุ่มที่มีโอกาสเข้าถึงสื่อออนไลน์และสนใจการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (self-rating) นอกจากนี้อาจยังมีตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะจิตของพ่อแม่นอกจากปัจจัยที่ศึกษาในงานวิจัยนี้ด้วย งานวิจัยในอนาคตเสนอเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายเพื่อเป็นตัวแทนประชากรที่มีความกระจายทางสถิติมากขึ้น หรืออาจทำเป็นวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลจากประสบการณ์จริงของกลุ่มตัวอย่างรวมถึงอาจศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดและภาวะซึมเศร้านอกเหนือจากงานวิจัยนี้ นอกจากนี้อาจจะเก็บข้อมูลในระยะเวลาที่นานขึ้น ครอบคลุมช่วงเวลาของกระบวนการเตรียมตัวสอบ ช่วงเข้าสู่วิทยาลัยและการประกาศผลสอบเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์

ของความเครียดและปัญหาอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาที่แตกต่างกัน

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากทุนบัณฑิตศึกษา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

## เอกสารอ้างอิง

- Arayasomboon, P. (2018). *Students weigh in on admissions system trouble*. Retrieved August 20, 2018, from <https://www.bangkokpost.com/lifestyle/social-and-lifestyle/1487418/students-weigh-in-on-admissions-system-trouble>
- Assana, S., Laohasiriwong, W., & Rangseekajee, P. (2017). Quality of life, mental health, and educational stress of high school students in the Northeast of Thailand. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(8), VC01-VC06.
- Aumkrua, P. (2011). *Experience of mathayom sukpa 4 students with uncertain decision making in educational plan* (Master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok. (in Thai).
- Charan, J., & Biswas, T. (2013). How to calculate sample size for different study designs in medical research?. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 35(2), 121-126.
- Cohen, S., Doyle, W. J., & Baum, A. (2006). Socioeconomic status is associated with stress hormones. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 414-420.
- Equitable Education Fund. (2016). *Survey report of students and parents' opinion in preparation for university admission*. Retrieved January 2, 2019, from <http://www.qlf.or.th/Mobile/Details?contentId=1104> (in Thai).
- Feld, L. D., & Shusterman, A. (2015). Into the pressure cooker: Student stress in college preparatory high schools. *Journal of Adolescence*, 41, 31-42.
- Jeon, S. W., Amidfar, M., & Kim, Y. K. (2017). Bio-psycho-social risk factors for depression. In Kim, Y. K. (Ed.), *Major depressive disorder: Risk factors, characteristics & treatment options* (pp. 71-90). NY: Nova Science Publishers.
- Maneesri, K. (2013). *General psychology* (3<sup>rd</sup> ed.). Bangkok: Choraka. (in Thai).
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- Mazure, C. M. (1998). Life stressors as risk factors in depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 291-313.
- O'Neil, M. K., Lancee, W. J., & Freeman, S. J. (1986). Psychosocial factors and

- depressive symptoms. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 174(1), 15-23.
- Phattharayuttawat, S., & Ngamthipwattana, T. (2002). Validity and reliability of the Thai mental health questionnaire. *Siriraj Hospital Gazette*, 54(9), 540-546.
- Phattharayuttawat, S., Ngamthipwattana, T., & Sukhatungkha, K. (1999). The development of psychometric test "the Thai mental health questionnaire". *Siriraj Hospital Gazette*, 51(12), 946-952.
- Phattharayuttawat, S., Ngamthipwattana, T., & Sukhatungkha, K. (2000). The development of the Thai stress test. *Journal of the Psychiatrist Association of Thailand*, 45(3), 237-250.
- Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression: Critical review. *British Journal of Psychiatry*, 177(6), 486-492.
- Poole, S., & Snarey, J. (2011). Erikson's stages of the life cycle. In S. Goldstein & J. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of child behavior and development* (Vol. 2, pp. 599-603). NY: Springer.
- Richter-Levin, G., & Xu, L. (2018). How could stress lead to major depressive disorder?. *International Brain Research Organization (IBRO) Reports*, 4, 38-43.
- Uratanamane, S., & Lerdsamran, S. (2017). Stress anxiety and depression of high school teenager in preparation for university admission. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 31(2), 72-94. (in Thai).
- Veloso, N. G. (2018). The impact of college admissions policies on the academic effort of high school students. *Economics of Education Review*, 65, 58-92.
- Vultaggio, J., & Friedfeld, S. (2013). Stressors in college choice, application, and decision-making-and how to reduce them. *Journal of College Admission*, 221, 6-12.