



ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

Factors Associated with Stress Levels in Secondary School Students under Bangkok Metropolitan Administration

นิธิสณี รุจิรังสีเจริญ*, นิดา ลิ้มสุวรรณ**, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี**, บัญญัติ ยงย่วน***
Nitthisarnee Rujirungsijareon*, Nida Limsuwan**, Sirichai Hongsanguansri**, Banyat Yongyuan***

- * โครงการร่วมคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
- ** ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- *** สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
- * Affiliate Program Between and Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Faculty of Medicine Siriraj Hospital and National Institute for Child and Family Development, Mahidol University
- ** Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital, Mahidol University
- *** National Institute for Child and Family Development, Mahidol University

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ความภาคภูมิใจในตนเอง และการทำหน้าที่ของครอบครัวกับระดับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

วิธีการศึกษา เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวางในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยใช้เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล แบบสอบถามสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก ฉบับภาษาไทย แบบประเมินการทำหน้าที่ของครอบครัว Chulalongkorn family inventory (CFI) และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบค่าที (independent sample t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ (Pearson product-moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุ (multiple regression analysis)

ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 541 ราย จาก 988 ราย (ร้อยละ 54.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ร่วมกันทำนายอธิบายระดับความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความภาคภูมิใจในตัวเอง สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด (ด้านอนาคต ด้านสถานศึกษา ด้านการจัดสรรเวลา ด้านครอบครัว ด้านคุณครู ด้านการเรียน) การทำหน้าที่ของครอบครัว (ด้านความผูกพันทางอารมณ์ ด้านการตอบสนองทางอารมณ์) และปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล (บุคคลที่พ่อกาติยอยู่ร่วม) โดยพบว่าตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายความเครียดของนักเรียน ได้ประมาณ ร้อยละ 44.8 ($R^2 = 0.448$)

สรุป นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 54.7 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ โดยสัมพันธ์กับปัจจัยหลายอย่าง แต่อย่างไรก็ตามปัจจัยต่างๆ ที่ศึกษาในครั้งนี้ร่วมกันทำนายความเครียดของนักเรียนเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

คำสำคัญ ระดับความเครียด สาเหตุของความเครียด นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

Corresponding author: นิดา ลิ้มสุวรรณ

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2564; 66(1): 53-68

ABSTRACT

Objective : To investigate the relationship between demographic factors, stressors, self-esteem and family functions and stress levels in secondary school students under Bangkok Metropolitan Administration.

Method : This was a cross-sectional descriptive study in grade 7-12 students under Bangkok Metropolitan Administration. The research tools were personal record forms, 5-level Likert scale to investigate stressors in adolescence, Rosenberg self-esteem scale (Thai version), Chulalongkorn family inventory (CFI) and stress self-test for Thai people. The statistics were used for frequency, percentage, mean, independent sample t-test, one-way ANOVA, Pearson product moment correlation coefficient and multiple regression analysis.

Result : The study population 541 of 988 (54.7%) had higher stress levels than normal. The statistically significant variables associated with students' stress were self-esteem, stressors (future, educational institute, time allocation, family, teacher, and education), family functioning (affective involvement and affective responsiveness) and demographic factors (people whom participants currently living with). All aforementioned variables could jointly predict the students' stress level at 44.8 ($R^2 = 0.448$).

Conclusion : More than half of secondary school students had higher stress level than normal (54.7%). The higher stress related to several factors. However, all associated factors in this study could partially predict students' stress.

Keywords : stress levels, stressors, secondary school students

Corresponding author: Nida Limsuwan

J Psychiatr Assoc Thailand 2021; 66(1): 53-68

บทนำ

ความเครียด (stress) หมายถึง ความกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายภายในจิตใจ รู้สึกว่าตนถูกคุกคาม หรือรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย¹ ความเครียดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งกายและใจ^{2,3} วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นความเครียดในวัยรุ่น มักจะมีสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกันหลายประการ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล (personal factors) ได้แก่ พันธุกรรม เพศ อายุ และปัจจัยภายนอกด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สัมพันธภาพกับสมาชิกภายในครอบครัว เพื่อน คู่รัก และครู^{4,5}

นอกจากนี้พบว่าความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) เป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้ของวัยรุ่น ที่ช่วยทำให้ปรับตัวกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้⁶ มีหลายการศึกษาพบว่า ระดับความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดในวัยรุ่น เช่น การศึกษาของ Schraml และคณะ⁶ ในประเทศสวีเดน ที่ได้ศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 304 ราย อายุ 15-17 ปี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมากกว่าร้อยละ 30 มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติและร้อยละ 8.2 มีความเครียดในระดับรุนแรง ซึ่งเพศหญิงจะมีระดับความเครียดสูงกว่าชาย และพบว่า วัยรุ่นที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนั้นความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (family relationship) ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กในทุกด้าน การที่วัยรุ่นแต่ละคนมีความสามารถทางสังคมหรือเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้แตกต่างกันนั้น ย่อมมาจากพื้นฐานสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่แตกต่างกัน หากมีการทำหน้าที่ของครอบครัว (family functioning) อย่างเหมาะสม จะเสริมสร้างให้เด็กวัยรุ่นเกิดความเข้มแข็งมั่นคงทางจิตใจ เมื่อเผชิญกับสภาพสังคมภายนอกครอบครัว วัยรุ่นจะมี

ทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาได้เหมาะสม และป้องกันการเกิดความกดดัน ลดความวิตกกังวล บรรเทาการเกิดความเครียดให้น้อยลง^{7,8} จากการศึกษาของ Palirat⁹ พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานครที่เรียนกวดวิชาเพื่อศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง (ร้อยละ 48.2) และพบว่าปัจจัยที่ทำนายระดับความเครียดของนักเรียน ได้แก่ ความคาดหวังต่อตนเองและการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองในการสอบเข้าระดับอุดมศึกษา นอกจากนั้นการศึกษาของ Laipasu¹⁰ พบว่าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการสำรวจของโครงการ child watch โดยสถาบันรามจิตติ¹¹ ในปี พ.ศ. 2554-2555 พบว่าวัยรุ่นไทยประสบปัญหาความเครียดจนมีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว อาเจียน และเป็นลม ตั้งแต่เป็นครั้งคราวจนถึงเป็นประจำร้อยละ 41.6 นอกจากนั้นการศึกษากิจการของ Khummuan¹² พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์มีความชุกของความเครียดเท่ากับร้อยละ 51.7 โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ โรคประจำตัว ค่าใช้จ่ายส่วนตัว การช่วยทำงานบ้าน ความคาดหวังของผู้ปกครอง งานที่ได้รับมอบหมายเวลาในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย การแนะนำการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และความรู้สึกไม่เสมอภาคที่ครูปฏิบัติต่อนักเรียน และการศึกษาของ Tonyamad¹³ พบว่าความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยความคาดหวังและความกดดันส่งผลต่อความเครียดของนักเรียน

เนื่องจากการศึกษาในประเทศไทยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดในวัยรุ่นยังมีจำนวนน้อย นอกจากนั้นสภาพทางเศรษฐกิจสังคม ระบบการศึกษา สิ่งแวดล้อม และลักษณะความเป็นอยู่ภายในครอบครัวของแต่ละประเทศมีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก ผลการศึกษาเรื่องความเครียดของวัยรุ่นในต่างประเทศอาจ

จะไม่สามารถนำมาปรับใช้กับสถานการณ์ภายในประเทศไทยได้ ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดความเครียดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

วิธีการศึกษา

รูปแบบการศึกษา เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (cross sectional descriptive study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 สังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุตั้งแต่ 11-20 ปี ซึ่งกำลังศึกษาในภาคการศึกษาปกติที่ 1 ปีการศึกษา 2560 และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าคือ 1) อยู่ในระบบการศึกษาภาคปกติ โรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร 2) มีการรับรู้ปกติสื่อความหมายเข้าใจ 3) สมครใจและยินดีเข้าร่วมในการวิจัย ส่วนเกณฑ์การคัดออกคือ ไม่สามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยได้เป็นอย่างดี

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Taro Yamane¹⁴

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

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N แทน ขนาดประชากรของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร ($N = 37,234$)

e แทน สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5% (0.05)

ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 พบว่าต้องมีกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 396 ราย หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling) โดยเลือกเฉพาะโรงเรียนขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ที่เปิดสอนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในทุกเขตการศึกษาของกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีทั้งหมด 6 เขตการศึกษาและมีวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random

sampling) ออกมาเขตการศึกษาละ 1 โรงเรียน หลังจากการสุ่มได้ 6 โรงเรียนแล้วใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) โดยใช้วิธีจับฉลาก (lottery) เพื่อเลือกห้องเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ออกมาชั้นละ 1 ห้องเรียน จาก 6 โรงเรียน โดยได้มาทั้งหมด 36 ห้องเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงโดยเลือกนักเรียนในห้องทุกคน และได้ทำหนังสือขออนุญาตผ่านทางโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาคั้งนี้ไปยังนักเรียนและผู้ปกครองในห้องที่ถูกเลือก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับชั้นเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา และบุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย

ส่วนที่ 2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (stress test) สำหรับประชาชนชาวไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ม.ล. สมชาย จักรพันธ์ และคณะ¹⁵ ได้พัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย ในปี พ.ศ. 2538 มีข้อความทั้งหมด 20 ข้อ ทุกข้อมี ordinal rating scale 4 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ไม่เคยเลย (0 คะแนน) เป็นครั้งคราว (1 คะแนน) เป็นบ่อยๆ (2 คะแนน) เป็นประจำ (3 คะแนน) การแปลผลแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับดังนี้ 0-5 คะแนน (ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก) 6-17 คะแนน (ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ) 18-25 คะแนน (ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย) 26-29 คะแนน (ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง) 30-60 คะแนน (ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก) มีค่าจุดตัด (cut off point) ที่เหมาะสมอยู่ที่ 17 คะแนน ค่าความไว (sensitivity) ร้อยละ 70.4 ค่าความจำเพาะ (specificity) ร้อยละ 64.6 แบบประเมินนี้มีค่า Cronbach's alpha coefficient

เท่ากับ 0.86 ดังนั้นฉบับใช้แบบประเมินเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 15-65 ปี ซึ่งไม่ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษาครั้งนี้ ซึ่งมีอายุช่วง 11-20 ปี ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยง (reliability) ของเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลวิจัยจริง จำนวน 139 ราย โดยวิธีหาความเที่ยงแบบความคงที่ภายใน (internal consistency reliability) ซึ่งได้ค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.895

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น ผู้วิจัยพัฒนาแบบสอบถามสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นขึ้นโดยรวบรวมจากแนวคิดทฤษฎี (rational theoretical approach) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสอบถามการเกิดความเครียดที่ใช้ในประเทศไทยและต่างประเทศ รวมถึงแนวคิดการสร้างแบบสอบถาม adolescent stress questionnaire (ASQ) ของ Byrne, Davenport และ Mazanov¹⁶ หลังจากนั้นนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทำการสนทนากลุ่ม (focus group) กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 2 โรงเรียน ในแต่ละโรงเรียนเลือกนักเรียนมา ระดับชั้นเรียนละ 4 ราย แบ่งจัดเป็นกลุ่มสนทนา กลุ่มละ 12 ราย โดยเป็นกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 2 กลุ่ม และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 2 กลุ่ม รวม 4 กลุ่ม จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มทั้งหมด 48 ราย ภายในแต่ละกลุ่มมีจำนวนนักเรียนเพศหญิงและเพศชายเท่ากัน โดยใช้เวลาในการสนทนากลุ่ม กลุ่มละ 60 นาที เพื่อเป็นการระดมความคิดเห็นและสรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดความเครียดในวัยรุ่น เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา โดยเฉพาะในรายละเอียดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น หลังจากนั้นดำเนินการปรับปรุงและสร้างข้อคำถามเพิ่มเติมตามข้อมูลที่ได้รับจากขบวนการสนทนากลุ่ม (focus group) และได้

ดำเนินการหาความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (content validity) โดยผ่าน การตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น จำนวน 3 ท่าน หลังจากปรับปรุงตามข้อแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ได้ค่า IOC ในแต่ละข้อ คะแนนระหว่าง 0.7-1.0

ในที่สุดได้แบบสอบถามทั้งหมด 40 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์และประสบการณ์ต่างๆ ก่อให้เกิดความเครียดมากน้อยระดับใด แบ่งเป็น 9 ด้าน ได้แก่ ด้านครอบครัว 7 ข้อ (เช่น ผู้ปกครองคาดหวังในตัวท่านมากเกินไป) ด้านการเรียน 4 ข้อ (เช่น การที่ท่านได้รับมอบหมายให้ทำการบ้าน รายงาน หรือกิจกรรมต่างๆ) ด้านสถานศึกษา 3 ข้อ (เช่น เรื่องการแต่งตัว การใช้เครื่องมือสื่อสาร) ด้านคุณครู 4 ข้อ (เช่น คุณครูไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของท่าน) ด้านคนรัก 4 ข้อ (เช่น การรับตัวหรือสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างท่านกับคนรัก) ด้านเพื่อน 6 ข้อ (เช่น เพื่อนไม่ยอมรับ หรือไม่รับฟังความคิดเห็นของท่าน) ด้านอนาคต 4 ข้อ (เช่น การตัดสินใจเลือกเกี่ยวกับการเรียนหรือการทำงานในอนาคตของท่าน) ด้านการจัดสรรเวลา 4 ข้อ (เช่น ท่านมีเวลาไม่เพียงพอสำหรับการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย) และด้านเศรษฐกิจ 4 ข้อ (เช่น ค่าใช้จ่ายประจำวันไม่เพียงพอสำหรับการซื้อสิ่งของที่จำเป็นของท่าน) แต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก โดยมีลักษณะใช้แบบมาตรวัดทัศนคติ Likert's scale แบ่งเป็น 5 ระดับ (1 = ไม่เกิดความเครียดใดๆ, 2 = เกิดความเครียดเพียงเล็กน้อย, 3 = เกิดความเครียดปานกลาง, 4 = เกิดความเครียดมาก, 5 = เกิดความเครียดมากที่สุด) จากนั้นได้มีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 139 คน ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 11-19 ปี โดยพบว่ามีความเที่ยงแบบความคงที่ภายใน (internal consistency reliability) แสดงเป็นค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.929

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg self-esteem scale) ฉบับภาษาไทย ศ.นพ.ทินกร วงศ์ปการันย์ และ

ศ.พญ.ณหทัย วงศ์ปารัตน์¹⁷ เป็นผู้พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามทางบวก 6 ข้อ และทางลบ 4 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (ordinal rating scale) มี 4 ระดับ โดยข้อคำถามทางบวกให้คะแนนดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน) เห็นด้วย (3 คะแนน) ไม่เห็นด้วย (2 คะแนน) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) โดยข้อคำถามทางลบให้คะแนนดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) เห็นด้วย (2 คะแนน) ไม่เห็นด้วย (3 คะแนน) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน) คะแนนรวมอยู่ในช่วง 10-40 คะแนน การแปลผลคะแนนคือ ระดับคะแนนต่ำ ถือว่ามีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ถ้าระดับคะแนนสูง หมายถึงมีความภาคภูมิใจในตนเองสูง แบบสอบถามนี้มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.86 ต้นฉบับใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างอายุ 18-34 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งไม่ครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยศึกษาครั้งนี้ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีอายุช่วง 11-20 ปี ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการตรวจสอบความเที่ยง (reliability) ของเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูลวิจัยจริง จำนวน 139 ราย โดยวิธีหาค่าความเที่ยงแบบความคงที่ภายใน (internal consistency reliability) ได้ค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.714

ส่วนที่ 5 แบบประเมินการทำหน้าที่ของครอบครัว (Chulalongkorn family inventory)
ศ.พญ. อุมพร ตรังคสมบัติ¹⁸ เป็นผู้สร้างและพัฒนาเครื่องมือขึ้นมาด้วยวิธีการ rational theoretical approach โดยอ้างอิงแนวคิดของ Macmaster model ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ แบ่งเป็น 7 ด้าน ได้แก่ 1) ความสามารถของครอบครัวในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น (problem solving) 2) การสื่อสารในครอบครัว (communication) 3) การตอบสนองทางอารมณ์ (affective responsiveness) 4) ความผูกพันทาง

อารมณ์ (affective involvement) 5) การปฏิบัติหน้าที่ที่ตามบทบาท (role) 6) ความสามารถในการจัดการและควบคุมพฤติกรรม (behavior control) 7) การปฏิบัติหน้าที่โดยทั่วไปของครอบครัว (general functions) จากทั้งหมด 36 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 24 ข้อ และทางลบ 12 ข้อ ทุกข้อมี ordinal rating scale 4 ระดับ ข้อคำถามทางบวกให้คะแนนดังนี้ ตรงมากที่สุด (4 คะแนน) ตรงปานกลาง (3 คะแนน) ตรงเล็กน้อย (2 คะแนน) ไม่ตรงเลย (1 คะแนน) ข้อคำถามทางลบให้คะแนนดังนี้ ตรงมากที่สุด (1 คะแนน) ตรงปานกลาง (2 คะแนน) ตรงเล็กน้อย (3 คะแนน) ไม่ตรงเลย (4 คะแนน) และส่วนการคิดคะแนนมี 2 แบบคือแบบคะแนนรวม (total score) ซึ่งแสดงถึงการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวโดยภาพรวมและแบบเฉพาะด้าน (scale score) ซึ่งแสดงถึงการปฏิบัติหน้าที่เฉพาะ ด้าน การคิดคะแนนรวมจะนำคะแนนทุกข้อมารวมกัน คะแนนสูงสุดคือ 144 คะแนน และต่ำสุดคือ 36 คะแนน ถ้าได้คะแนนสูง หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดี ส่วนคะแนนต่ำ หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ที่อยู่ในเกณฑ์ไม่ดี ส่วนคะแนนเฉพาะด้านนั้นคิดโดยรวมคะแนนของทุกข้อในด้านนั้น และหารด้วยจำนวนข้อ แบบสอบถามนี้มีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.88

การเก็บข้อมูล การศึกษาครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ COA no. MURA2017/322 เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ผู้วิจัยส่งเอกสารขอความยินยอมเข้าร่วมวิจัยให้เด็กและผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง และเก็บข้อมูลในนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง โดยดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคม ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2560

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาใช้โปรแกรม SPSS version 18 โดยใช้สถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและระดับความเครียด ใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่อแจกแจงค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พื้นฐานส่วนบุคคลกับคะแนนความเครียด ใช้สถิติ independent sample t-test และสถิติ one-way ANOVA

3. การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด ความภาคภูมิใจในตนเอง การทำหน้าที่ของครอบครัวกับคะแนนความเครียด ใช้สถิติ Pearson product moment correlation coefficient

4. การวิเคราะห์หาปัจจัยในการร่วมกันทำนาย ของตัวแปรต้นได้แก่ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล สาเหตุที่ ก่อให้เกิดความเครียด ความภาคภูมิใจในตนเอง การทำ หน้าที่ของครอบครัว กับตัวแปรตามคือ คะแนน ความเครียด ใช้สถิติ multiple regression analysis

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามไปทั้งสิ้นจำนวน 1,260 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับมาจำนวน 1,022 ฉบับ (ร้อยละ 81.1) ซึ่งในจำนวนนี้เป็นแบบสอบถามที่ตอบ ไม่สมบูรณ์ 34 ฉบับ แบบสอบถามที่ไม่ได้กลับมาจำนวน 238 ฉบับ (ร้อยละ 18.9) เนื่องจากนักเรียนบางส่วนมี เหตุที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ เช่น ลาป่วย ลากิจ และไปทำกิจกรรมนอกโรงเรียนในวันที่เก็บข้อมูล ดังนั้นสุดท้ายมีกลุ่มประชากรศึกษาจำนวนทั้งสิ้น 988 ราย เป็นเพศหญิงจำนวน 600 ราย (ร้อยละ 60.7) มีอายุ เฉลี่ย 14.7 ± 1.75 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14-16 ปี) จำนวน 511 ราย (ร้อยละ 51.7) ส่วนใหญ่มี สถานภาพสมรสของบิดามารดาเป็นแบบอยู่ด้วยกัน จำนวน 606 ราย (ร้อยละ 61.3) และส่วนใหญ่ของ ประชากรศึกษาอาศัยอยู่กับบิดาและมารดาจำนวน 530 ราย (ร้อยละ 53.6) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	388 (39.3)
หญิง	600 (60.7)
อายุเฉลี่ย Mean \pm S.D. (ปี) 14.7 ± 1.75	
อายุ	
วัยรุ่นตอนต้น	289 (29.3)
วัยรุ่นตอนกลาง	511 (51.7)
วัยรุ่นตอนปลาย	188 (19.0)
ระดับการศึกษา	
มัธยมศึกษาปีที่ 1	196 (19.8)
มัธยมศึกษาปีที่ 2	185 (18.7)
มัธยมศึกษาปีที่ 3	174 (17.6)
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (รวม)	
มัธยมศึกษาปีที่ 4	168 (17.0)
มัธยมศึกษาปีที่ 5	166 (16.8)
มัธยมศึกษาปีที่ 6	99 (10.0)
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (รวม)	
สถานภาพสมรสของบิดามารดา	
อยู่ด้วยกัน	606 (61.3)
หม้าย / หย่า / แยก	382 (38.7)
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วม	
บิดาและมารดา	530 (53.6)
มารดา	208 (21.1)
บิดา	88 (8.9)
ไม่ใช่ทั้งบิดาและมารดา	162 (16.4)

ส่วนที่ 2 ระดับความเครียด

กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับปกติ จำนวน 389 ราย (ร้อยละ 39.4) รองลงมาคือ ความเครียดในระดับสูงเล็กน้อย จำนวน 313 ราย (ร้อยละ 31.7) ความเครียดระดับสูงมากจำนวน 136 ราย (ร้อยละ 13.8) ความเครียดระดับสูงปานกลาง จำนวน 92 ราย (ร้อยละ 9.3) และความเครียดในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 58 ราย (ร้อยละ 5.9) ตามลำดับ โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียด เฉลี่ย 19.25 ± 9.56 คะแนน และเมื่อรวมระดับ ความเครียดระดับสูงเล็กน้อย สูงปานกลาง และสูงมาก

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งหนึ่ง จำนวน 541 ราย (ร้อยละ 54.7) มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับความเครียด (n = 988)

ระดับความเครียด	ช่วงคะแนน	จำนวน (ร้อยละ)
สูงมาก	30-60	136 (13.8)
สูงปานกลาง	26-29	92 (9.3)
สูงเล็กน้อย	18-25	313 (31.6)
ปกติ	6-17	389 (39.4)
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	0-5	58 (5.9)

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

พื้นฐานส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ มีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียด ($t = 2.75, p = 0.006$) โดยพบว่าเพศหญิงมีคะแนนความเครียด (ค่าเฉลี่ย 19.94) มากกว่าเพศชาย (ค่าเฉลี่ย 18.23) สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับความเครียด ($t = 3.508, p < 0.001$) โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้าง แยกทาง มีคะแนนความเครียด (ค่าเฉลี่ย 20.60) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน (ค่าเฉลี่ย 18.42) (ตารางที่ 3)

อายุมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียด ($F = 6.49, p = 0.002$) โดยพบว่าวัยรุ่นตอนกลางมีคะแนนความเครียด (ค่าเฉลี่ย 20.03) สูงสุด รองลงมาคือ ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (ค่าเฉลี่ย 19.78) และช่วงวัยรุ่นตอนต้น (ค่าเฉลี่ย 17.58) ตามลำดับ ระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ($F = 3.306, p = 0.006$) โดยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีคะแนนความเครียด (ค่าเฉลี่ย 20.58) สูงสุด รองลงมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ค่าเฉลี่ย 20.07) ถัดมาคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ค่าเฉลี่ย 19.79) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 (ค่าเฉลี่ย 19.49) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (ค่าเฉลี่ย 19.17) และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (ค่าเฉลี่ย 16.96) ตาม

ลำดับ และบุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วมมีความสัมพันธ์กับความเครียด ($F = 6.534, p < 0.001$) โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดามารดามีคะแนนความเครียดสูงสุด (ค่าเฉลี่ย 21.09) รองลงมาคือนักเรียนที่พักอาศัยอยู่กับบิดา (ค่าเฉลี่ย 20.92) พักอาศัยอยู่กับมารดา (ค่าเฉลี่ย 20.24) และพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ค่าเฉลี่ย 18.05) ตามลำดับ (ตารางที่ 4)

ระดับความเครียดในด้านต่างๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ ด้านอนาคต ($r = 0.495, p < 0.01$) ด้านการจัดสรรเวลา ($r = 0.450, p < 0.01$) ด้านครอบครัว ($r = 0.428, p < 0.01$) ด้านเพื่อน ($r = 0.442, p < 0.01$) ด้านการเรียน ($r = 0.413, p < 0.01$) ด้านเศรษฐกิจ ($r = 0.400, p < 0.01$) สาเหตุด้านสถานศึกษา ($r = 0.385, p < 0.01$) สาเหตุด้านคนรัก ($r = 0.317, p < 0.01$) และสาเหตุด้านคุณครู ($r = 0.266, p < 0.01$) มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ตารางที่ 5)

ระดับความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.396, p = 0.01$) (ตารางที่ 5)

ระดับการทำหน้าที่ของครอบครัวในด้านต่างๆ ต่อไปนี้ ได้แก่ ด้านการปฏิบัติหน้าที่โดยทั่วไปของครอบครัว ($r = -0.359, p < 0.01$) ด้านความผูกพันทางอารมณ์ ($r = -0.354, p < 0.01$) ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา ($r = -0.310, p < 0.01$) ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ ($r = -0.303, p < 0.01$) ด้านการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาท ($r = -0.260, p < 0.01$) และด้านการสื่อสารในครอบครัว ($r = -0.209, p < 0.01$) โดยมีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการทำหน้าที่ของครอบครัว ด้านที่ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างคือ ด้านการจัดการและควบคุมพฤติกรรมของสมาชิก ($r = -0.039, p = 0.224$) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดากับความเครียด

พื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (ราย)	stress score		t	p-value
		Mean	± SD		
เพศ					
ชาย	388	18.23	± 9.78	2.75	0.006**
หญิง	600	19.94	± 9.36		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา					
อยู่ด้วยกัน	606	18.42	± 9.31	3.508	< 0.001***
หม้าย / หย่า / แยก	382	20.60	± 9.81		

** p < 0.01, *** p < 0.001

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ระดับการศึกษา และบุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกับความเครียด

พื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	stress score		F	p-value
		Mean	± SD		
อายุ					
วัยรุ่นตอนต้น	289	17.58	± 9.31	6.49	0.002**
วัยรุ่นตอนกลาง	511	20.03	± 9.64		
วัยรุ่นตอนปลาย	188	19.78	± 9.42		
ระดับการศึกษา					
มัธยมศึกษาปีที่ 1	196	16.96	± 9.51	3.306	0.006**
มัธยมศึกษาปีที่ 2	185	19.17	± 8.95		
มัธยมศึกษาปีที่ 3	174	20.07	± 9.95		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	168	19.79	± 9.54		
มัธยมศึกษาปีที่ 5	166	20.58	± 9.74		
มัธยมศึกษาปีที่ 6	99	19.49	± 9.18		
บุคคลที่อาศัยอยู่ร่วม					
บิดาและมารดา	530	18.05	± 9.27	6.534	< 0.001***
มารดา	208	20.24	± 9.32		
บิดา	88	20.92	± 9.95		
ไม่ใช่ทั้งบิดามารดา	162	21.09	± 10.07		

** p < 0.01, *** p < 0.001

ตารางที่ 5 สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น ความภาคภูมิใจในตนเอง การทำหน้าที่ของครอบครัวกับความเครียด (n = 988)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. ด้านครอบครัว	1																	
2. ด้านการเรียน	.506**	1																
3. ด้านสถานศึกษา	.308**	.483**	1															
4. ด้านคุณครู	.482**	.493**	.487**	1														
5. ด้านคนรัก	.378**	.332**	.301**	.373**	1													
6. ด้านเพื่อน	.539**	.511**	.387**	.502**	.444**	1												
7. ด้านอนาคต	.451**	.497**	.359**	.425**	.372**	.575**	1											
8. ด้านการจัดสรรเวลา	.393**	.474**	.442**	.463**	.357**	.525**	.549**	1										
9. ด้านเศรษฐกิจ	.462**	.395**	.376**	.401**	.433**	.521**	.461**	.539**	1									
10. ความภาคภูมิใจ	-.234**	-.221**	-.199**	-.094**	-.179**	-.247**	.284**	-.201**	-.294**	1								
11. การแก้ปัญหา	-.324**	-.148**	-.137**	-.087**	-.103**	-.182**	-.212**	-.164**	-.265**	.352**	1							
12. การสื่อสาร	-.229**	-.085**	-.060	-.033	-.114**	-.147**	.121**	-.115**	-.168**	.307**	.530**	1						
13. การตอบสนอง	-.258**	-.127**	-.085**	-.035	-.125**	-.161**	.138**	-.107**	-.161**	.347**	.631**	.560**	1					
14. ความผูกพัน	-.258**	-.149**	.202**	-.045	-.161**	-.164**	-.135**	-.223**	-.262**	.325**	.364**	.339**	.429**	1				
15. บทบาท	-.226**	-.138**	.133**	-.084**	-.136**	-.154**	-.121**	-.125**	-.267**	.293**	.464**	.345**	.423**	.389**	1			
16. การควบคุม	.043	-.038	-.086**	-.036**	.013	.020	.008	.008	-.032	.077*	.002	-.099**	.036	.112**	.094**	1		
17. หน้าที่โดยทั่วไป	-.314**	-.169**	-.210**	-.094**	-.138**	-.208**	.180**	-.207**	-.331**	.412**	.703**	.518**	.600**	.585**	.566**	.089**	1	
18. ความเครียด	.428**	.413**	.385**	.266**	.317**	.442**	.495**	.450**	.400**	-.396**	-.310**	-.209**	-.303**	-.354**	-.260**	-.039	-.359**	1

*p < 0.05, ** p < 0.01

ส่วนที่ 4 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการร่วมกันทำนายการเกิดความเครียด

เงื่อนไขการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (multiple regression analysis) ประการหนึ่งคือ ตัวแปรอิสระแต่ละคู่ ต้องไม่มีความสัมพันธ์กันสูงเกินกว่า 0.75 และผลการตรวจสอบเงื่อนไขดังกล่าวพบว่า มีตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กันสูงกว่า 0.75 ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีการพิจารณาตัดตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์สูงกับตัวแปรอิสระด้วยกันออกไปจากการคำนวณ จำนวน 2 ตัวแปร คือตัวแปรอายุ กับตัวแปรสถานภาพสมรสของบิดามารดา เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้น (multicollinearity) ก่อนที่จะมีการนำตัวแปรเข้าสมการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (multiple regression analysis)

เมื่อนำปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล (เพศ ระดับการศึกษา บุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วม) ปัจจัยสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น (ด้านอนาคต ด้านการจัดสรรเวลา ด้านครอบครัว ด้านเพื่อน ด้านการเรียน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสถานศึกษา ด้านคนรัก, ด้านคุณครู) ความภาคภูมิใจในตนเองและ

การทำหน้าที่ของครอบครัว (ด้านการปฏิบัติหน้าที่โดยทั่วไปของครอบครัว ด้านความผูกพันทางอารมณ์, ด้านความสามารถในการแก้ปัญหา ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ ด้านการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาท ด้านการสื่อสารในครอบครัว) วิเคราะห์ด้วยสถิติความถดถอยเชิงพหุ (multiple regression analysis) โดยวิธี Enter เพื่อสร้างสมการทำนาย พบว่ามีตัวแปรจำนวน 10 ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายหรืออธิบายสาเหตุความเครียดของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ตัวแปรด้านอนาคต ($\beta = 0.219, p < 0.001$) ความภาคภูมิใจในตัวเอง ($\beta = -0.147, p < 0.001$) ด้านสถานศึกษา ($\beta = 0.139, p < 0.001$) ด้านการจัดสรรเวลา ($\beta = 0.132, p < 0.001$) ด้านความผูกพันทางอารมณ์ ($\beta = -0.112, p < 0.001$) ด้านคุณครู ($\beta = -0.102, p = 0.002$) ด้านครอบครัว ($\beta = 0.096, p = 0.004$) บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ร่วม ($\beta = 0.087, p = 0.012$) ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ ($\beta = -0.085, p = 0.015$) และด้านการเรียน ($\beta = 0.067, p = 0.042$) ตามลำดับ โดยพบว่าตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายความเครียดของประชากรศึกษาได้ประมาณร้อยละ 44.8 ($R^2 = 0.448$) (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis)

ตัวแปรที่ศึกษา	B	S.E.	β	t	p-value
ค่าคงที่ α (Constant)	23.969	3.114		7.697	< 0.001***
เพศ	0.806	0.504	0.041	1.559	0.110
ระดับการศึกษา	-0.739	0.949	-0.031	-0.778	0.437
บุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วม	-1.659	0.660	-0.087	-2.512	0.012*
ด้านครอบครัว	0.159	0.056	0.096	2.851	0.004**
ด้านการเรียน	0.201	0.099	0.067	2.033	0.042*
ด้านสถานศึกษา	0.617	0.135	0.139	4.556	< 0.001***
ด้านคุณครู	-0.304	0.098	-0.102	-3.097	0.002**
ด้านคนรัก	0.115	0.066	0.043	1.518	0.129
ด้านเพื่อน	0.120	0.070	0.061	1.705	0.088
ด้านอนาคต	0.508	0.080	0.219	6.349	< 0.001***
ด้านการจัดสรรเวลา	0.334	0.085	0.132	3.925	< 0.001***
ด้านเศรษฐกิจ	-0.021	0.087	-0.008	-0.236	0.813
ความภาคภูมิใจในตัวเอง	-0.355	0.068	-0.147	-5.238	< 0.001***
การแก้ปัญหา	-0.025	0.117	-0.008	-0.217	0.828
การสื่อสารในครอบครัว	0.154	0.113	0.043	1.369	0.171
การตอบสนองทางอารมณ์	-0.285	0.117	-0.085	-2.434	0.015*
ความผูกพันระหว่างสมาชิก	-0.355	0.100	-0.112	-3.558	< 0.001***
การปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาท	-0.164	0.149	-0.033	-1.100	0.271
การควบคุมพฤติกรรม	-0.006	0.115	-0.001	-0.051	0.960
การปฏิบัติหน้าที่โดยทั่วไป	-0.065	0.093	-0.030	-0.705	0.481

R = 0.670 R² = 0.448 R²_{adj} = 0.433 F = 30.043

*p < 0.05, ** p < 0.01, ***p < 0.001

วิจารณ์

การศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 54.7 มีความเครียดระดับสูงกว่าปกติและมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากถึงร้อยละ 13.8 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในประเทศและต่างประเทศ เช่น การศึกษาของ Schraml และคณะ (2011)⁹ ได้ศึกษาความเครียดของวัยรุ่นในประเทศสวีเดน พบว่าวัยรุ่นมากกว่าร้อยละ 30 มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ และร้อยละ 8.2 มีความเครียดที่รุนแรงหรือเรื้อรัง และการศึกษาของ Lin และ Yusoff⁴ ที่ได้ศึกษาสถานการณ์ความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศมาเลเซีย พบว่านักเรียนส่วนมากมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ ร้อยละ 47.6 และการศึกษาของ Kesornubol¹⁹ ที่พบว่าความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 48.9 มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ โดยที่ร้อยละ 19.1 มีความเครียดในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ผลการศึกษาเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีระดับความเครียดสูง อย่างไรก็ตามระดับความเครียดที่แตกต่างกันอาจเกิดจากบริบทสภาพแวดล้อม ครอบครัวและสังคมที่แตกต่างกันรวมถึงบุคลิกลักษณะของวัยรุ่นแต่ละคน

ด้านปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายการเกิดความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาจากปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล จากการศึกษาจำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา และบุคคลที่พักอาศัยอยู่ร่วม พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดและปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ตัวแปรบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ร่วม โดยนักเรียนที่ไม่ได้พักอาศัยอยู่กับบิดามารดามีแนวโน้มส่งผลให้เกิดระดับความเครียดสูง ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของสภาวการณ์เด็กและเยาวชน โดยสถาบันรามจิตติ¹¹ ที่พบว่าเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่เกิดความรู้สึกเครียดจนมีอาการทางกาย (ร้อยละ 44) มากกว่าเด็กที่อยู่กับพ่อแม่พร้อม

หน้า (ร้อยละ 40) ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่ไม่ได้อยู่กับบิดามารดามีแนวโน้มเกิดความเครียดสูงหรือเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพจิต

เมื่อพิจารณาปัจจัยสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นจำนวน 9 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ด้านการเรียน ด้านสถานศึกษา ด้านคนรัก ด้านเพื่อน ด้านคุณค่า ด้านอนาคต ด้านการจัดสรรเวลา และด้านเศรษฐกิจ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายการเกิดความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านอนาคต ถัดมาคือ ด้านสถานศึกษา ด้านการจัดสรรเวลา ด้านคุณค่า ด้านครอบครัว และด้านการเรียน ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Eppelmann และคณะ²⁰ ในประเทศเยอรมัน ที่พบว่าสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดมากที่สุดลำดับต้นๆ มาจากสาเหตุด้านสถานศึกษาและมุมมองเกี่ยวกับอนาคตของเด็กนักเรียน เช่นเดียวกับการศึกษาของ Rooyen และคณะ²¹ ในประเทศแอฟริกาใต้ที่พบว่า สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มาจากสาเหตุด้านครอบครัว ด้านสถานศึกษา ด้านคุณค่า ตามลำดับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kesornubol¹⁹ ที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกเครียดมากที่สุด เกี่ยวกับเหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตัวเอง พบว่าปัจจัยด้านความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์ และสามารถทำนายการเกิดความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schraml และคณะ⁶ ในประเทศสวีเดน พบว่าวัยรุ่นที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำ จะสัมพันธ์กับการเกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Overholser และคณะ²² ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ จะมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองระดับต่ำ ผลการศึกษา

ที่สอดคล้องกันนี้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีความภาคภูมิใจระดับต่ำมีแนวโน้มจะเกิดความเครียดสูง และเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่านักเรียนที่มีความภาคภูมิใจระดับสูง

เมื่อพิจารณาปัจจัยการทำหน้าที่ของครอบครัวจำนวน 7 ตัวแปรได้แก่ ปัจจัยด้านความสามารถในการแก้ปัญหา ด้านการสื่อสารในครอบครัว ด้านการตอบสนองทางอารมณ์ ด้านความผูกพันทางอารมณ์ ด้านการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาท ด้านการจัดการและควบคุมพฤติกรรม และด้านการปฏิบัติหน้าที่โดยทั่วไป ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัจจัยด้านที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายการเกิดความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 ตัวแปร คือ ตัวแปรด้านความผูกพันทางอารมณ์และด้านการตอบสนองทางอารมณ์ การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Chootong และคณะ²³ ที่พบว่าการทำหน้าที่ของครอบครัวในนักเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตด้านต่างๆ โดยครอบครัวที่มีปฏิบัติหน้าที่ระดับสูงจะมีความเครียดน้อยกว่า และสอดคล้องกับการศึกษาของ Quang และ Cheryl²⁴ ในประเทศเวียดนามที่พบว่าวัยรุ่นในกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อทั้งบิดาและมารดา หรือได้รับการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัว มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีอารมณ์บวกต่อกันมักจะไม่ประสบปัญหาความเครียด

การศึกษานี้มีจำนวนผู้เข้าร่วมการศึกษามาก (n = 988) และพยายามศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดในวัยรุ่นในหลายด้านแต่อย่างไรก็ตามการศึกษาในครั้งนี้มีข้อจำกัดคือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานครเท่านั้น ทำให้ไม่สามารถเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรนักเรียนช่วงวัยรุ่นทั้งหมดในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอื่นๆ นอกจากนี้ยังเป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง (cross-sectional descriptive research) ทำให้ไม่สามารถศึกษาความสัมพันธ์แบบ causal relationship ได้

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าสถานศึกษาคควรมีมาตรการหรือกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดให้กับนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนมีแนวทางปฏิบัติในการดูแลจิตใจตนเอง อาทิ การสร้างมุมมองทางบวกในอนาคต ต่อตนเอง การวางแผนเกี่ยวกับเป้าหมายด้านการเรียน และอาชีพในอนาคต รวมถึงทักษะการจัดการปัญหา ด้านสุขภาพจิต เพื่อมุ่งพัฒนาการบริหารจัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์ และเป็นระบบให้นักเรียน นอกจากนี้ควรมีการศึกษางานวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของมาตรการหรือกิจกรรมดังกล่าวต่อไปในอนาคต

สรุป

การศึกษานี้พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อการก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุดในนักเรียนได้แก่ ตัวแปรด้านอนาคต ความภาคภูมิใจในตัวเอง ด้านสถานศึกษา ด้านการจัดสรรเวลา ด้านความผูกพันทางอารมณ์ของสมาชิกครอบครัว ด้านคุณครูด้านครอบครัว บุคคลที่นักเรียนพักอาศัย อยู่ร่วมด้านการตอบสนองทางอารมณ์ของสมาชิกครอบครัว และด้านการเรียนตามลำดับ โดยพบว่าตัวแปรทั้งหมดร่วมกันทำนายความเครียดของนักเรียนได้ร้อยละ 44.8 ดังนั้นยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกที่อาจมีผลทำให้เกิดความเครียดในนักเรียนมัธยม เช่น ลักษณะทางบุคลิกภาพของนักเรียนแต่ละคน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการ กรุงเทพมหานคร ที่สนับสนุนทุนค่าใช้จ่ายและให้โอกาสในการศึกษานี้ และศาสตราจารย์นายแพทย์ทินกร วงศ์ปการันย์ ที่อนุญาตให้ใช้แบบสอบถาม Rosenberg self-esteem scale ฉบับภาษาไทย และศาสตราจารย์แพทย์หญิง อุมพร ตรังคสมบัติ ที่อนุญาตให้ใช้แบบประเมิน Chulalongkorn family inventory (CFI) และ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่อนุญาตให้ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนชาวไทย และผู้อำนวยการคณาจารย์โรงเรียนและกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. Lazarus RS. Stress and emotion: a new synthesis. 1st ed. New York: Springer; 1999.
2. American Psychological Association. Stress effects on the body (Internet). 2016 (cited Aug 21, 2016). Available from: <http://www.apa.org/helpcenter/stress-body.aspx>.
3. Contrada R, Baum A, editors. The handbook of stress science: biology, psychology. New York: Springer; 2011.
4. Lin HJ, Yusoff MSB. Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal* 2013;20:1-6.
5. Magaya L, Asner-Self KK, Schreiber JB. Stress and coping strategies among Zimbabwe and adolescents. *Br J Educ Psychol* 2005;75:661-71.
6. Schraml K, Perski A, Grossi G, Simonsson-Samecki M. Stress symptoms among adolescents: the role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *J Adolesc* 2011;34:987-96.
7. Thomas L, Gerald R, Michael S. *Handbook of family therapy*. Brunner-Routledge (NY): Taylor & Francis; 2003.
8. Rodrigue J, Hoffmann R, MacNaughton K, Graham-Pole J, Andres J, Novak D, et al. Mothers of children evaluated for transplantation: stress, coping resources, and perceptions of family functioning. *Clin Transplant* 1996;10: 447-50.
9. Palirat k. Stress in school students in Bangkok being tutored for national admission examination [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2014.
10. Laipasu P. Factors affecting the stress of high school students: case study of school in Ladkrabang District [dissertation]. Bangkok: King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang; 2011.
11. Ramajitti Institute (Child Watch) (Internet). Bangkok: 2011-2012 (cited 2018 Jan 20). Available from: <http://www.teenpath.net/data/r-research/00011/tpfile/00001.pdf>
12. Khummuan C. Prevalence and relate factors of stress among grade 12 students in Buriram Province [dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2016.
13. Tonyamad A. Factors related to affect stress and stress mangment for students of schools in Hatyai (dissertation). Bangkok: Prince of Songkla University; 2013.
14. Charu T. Research and statistical analysis with SPSS. Bangkok: V The print; 2008.
15. Department of Mental Health. Development of Thai Computerized Self-analysis Stress Test. Nonthaburi: Ministry of public health; 1995.
16. Byrne DG, Davenport SC, Mazanov J. Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *J Adolesc* 2007;30:393-416.
17. Wongpakaran T, Wongpakaran N. A Comparison of reliability and construct validity between the original and revised versions of The Rosenberg self-esteem scale. *Psychiatry Investing* 2012; 9:54-8.

18. Trangkasombat U. Family therapy and family counseling. Bangkok: Sunta Publisher; 2001.
19. Kesornubol A. A Survey of stress, coping and social support among mathayom 6th students under the jurisdiction of the Department of General Education in Nonthaburi (dissertation). Bangkok: Chulalongkorn University; 2001.
20. Eppelmann L, Parzer P, Lenzen C, Buerger A, Haffner J, Resen F, et al. Stress, coping and emotional and behavioral problems among German school students. *Mental Health & Prevention* 2016;4:81-7.
21. VanRooyen M, Naude L, Nel L, Esterhuysek. The role of cognitive style in the stress and coping of black South African adolescents. *J Ment Health* 2014;23:340-6.
22. Overholser JC, Adams DM, Lehnert KL, Brinkman DC. Self-esteem deficits and suicidal tendencies among adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1995;34:919-28.
23. Chootong R, Wiwattanaworaset P, Buathong N, Noofong Y, Chaithaweewsup P, Cheecharoen P, Sarayutpitak O, et al. Mental health status, family state and family functioning of undergraduate students in a Southern University, Thailand. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand* 2019; 64:337-50.
24. Quang D, Cheryl A. Family functioning and psychology well-being in Vietnamese adolescents. *The Journal of Sociology & Social Welfare* 1997;24:41-61.

ภาคผนวก

แบบสอบถามสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น

คำชี้แจง สถานการณ์และประสบการณ์ในชีวิตประจำวันแต่ละด้านต่อไปนี้ ก่อให้ท่านเกิดความเครียดมากน้อยระดับใด ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง ที่ตรงกับระดับความเครียดของท่านมากที่สุด

1 = ไม่เกิดความเครียดใดๆ

4 = เกิดความเครียดมาก

2 = เกิดความเครียดน้อย

5 = เกิดความเครียดมากที่สุด

3 = เกิดความเครียดปานกลาง

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
	1	2	3	4	5
ด้านครอบครัว					
1. ความขัดแย้งระหว่างท่านกับผู้ปกครอง					
2. ความขัดแย้งระหว่างท่านกับญาติ หรือพี่น้องภายในครอบครัว					
3. ผู้ปกครองไม่เอาใจใส่ในการดูแลท่าน					
4. ผู้ปกครองคาดหวังในตัวท่านมากเกินไป					
5. ผู้ปกครอง กำหนด กฎเกณฑ์หรือควบคุมการใช้ชีวิตของท่าน					
6. ผู้ปกครองไม่เข้าใจ และไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นหรือไม่ให้โอกาสท่าน ที่จะพูดอธิบาย เหตุผลเวลากระทำผิด					
7. ผู้ปกครอง ดูว่า ต่ำหนี่ท่านแบบไม่มีเหตุผล					
ด้านการเรียน					
8. ท่านถูกกดดันเกี่ยวกับผลการเรียนของท่าน					
9. การที่ท่านได้รับมอบหมายให้ทำการบ้าน รายงาน หรือกิจกรรมต่างๆ					
10. ท่านต้องเรียนในสิ่งที่ไม่ชอบหรือไม่สนใจ					
11. จำนวนเวลา หรือชั่วโมงเรียนในแต่ละวันของท่าน					
ด้านสถานศึกษา					
12. การที่ท่านต้องปฏิบัติตามข้อบังคับ กฎระเบียบของสถานศึกษา เช่น เรื่องการแต่งตัว การใช้เครื่องมือสื่อสาร					
13. ท่านมีความยากลำบากในการเดินทางไปเข้าเรียนให้ทันเวลา					
14. สภาพแวดล้อมของสถานศึกษา เช่น ห้องเรียน โรงอาหาร ห้องน้ำ					
ด้านคุณครู					
15. คุณครูไม่เข้าใจ หรือไม่ให้ความสำคัญกับท่าน					
16. คุณครูไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของท่าน					
17. ความขัดแย้งระหว่างท่านกับคุณครู					
18. คุณครูมีเวลาไม่เพียงพอที่จะให้คำแนะนำกับท่านในเรื่องต่างๆ เช่น การบ้าน					

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด	ระดับความเครียด				
	1	2	3	4	5
<u>ด้านคนรัก (แฟน)</u>					
19. การปรับตัวหรือสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างท่านกับคนรัก					
20. ท่านมีเวลาไม่เพียงพอให้กับคนรัก					
21. เมื่อท่านถูกปฏิเสธ หรือบอกเลิกจากคนรัก					
22. การที่ท่านไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรัก					
<u>ด้านเพื่อน</u>					
23. ท่านมีความกดดันที่เกิดจากการแข่งขันกับเพื่อนเกี่ยวกับการเรียน หรือ ทำกิจกรรมต่างๆ					
24. เพื่อนไม่ยอมรับ หรือไม่รับฟังความคิดเห็นของท่าน					
25. ความขัดแย้งระหว่างท่านกับเพื่อนภายในกลุ่ม					
26. เพื่อนไม่เข้าใจความรู้สึก หรือความต้องการของท่าน					
27. ความพึงพอใจของท่านต่อรูปร่างของตนเอง เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง					
28. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายตามวัยของท่าน เช่น การมีสิ่ว หนองครา หน้าอก					
<u>ด้านอนาคต</u>					
29. กังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง					
30. การตัดสินใจเลือกเกี่ยวกับการเรียน หรือการทำงานในอนาคตของท่าน					
31. เป้าหมายในอนาคตของท่านไม่ชัดเจน					
32. ท่านไม่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาและการประกอบอาชีพ ในอนาคต					
<u>ด้านการจัดสรรเวลา</u>					
33. ท่านมีเวลาไม่เพียงพอสำหรับการพักผ่อน หรือทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ออกกำลังกาย					
34. ท่านมีเวลาไม่เพียงพอสำหรับทำการบ้าน หรืองานที่ได้รับมอบหมาย					
35. ท่านขาดอิสระในการไปทำกิจกรรมต่างๆ					
36. ท่านไม่มีเวลาทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัวในวันหยุด					
<u>ด้านเศรษฐกิจ</u>					
37. ค่าใช้จ่ายประจำวันไม่เพียงพอสำหรับการซื้อสิ่งของที่จำเป็นของท่าน					
38. ผู้ปกครองไม่สามารถให้เงินซื้อสิ่งของตามที่ท่านต้องการ เช่น โทรศัพท์					
39. มีความขัดแย้งเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวของท่าน					
40. ความกดดันฐานะทางการเงินของครอบครัวท่านเมื่อเปรียบเทียบกับครอบครัวของคนอื่น					