



# ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลและ ซึมเศร้าในครูโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่ง

## Prevalence and Associated Factors of Anxiety and Depression among Teachers of One Private All-Girls Boarding School

กชวรรณ พลอยทับทิม\*, ณภัควรรณ บัวทอง\*\*, จิรดา ประสาทพรศิริโชค\*, ปริชวัน จันทร์ศิริ\*  
Kotchawan Ploytabtim\*, Napakkawat Buathong\*\*, Jirada Prasartpornsirichoke\*,  
Parichawan Chandarasiri

\* หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*\* ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและเวชศาสตร์ป้องกัน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

\* Child and Adolescent Psychiatry Unit, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine,  
Chulalongkorn University

\*\* Department of Family and Preventive Medicine, Faculty of Medicine, Prince of Songkla University

### บทคัดย่อ

**เหตุผลของการทำวิจัย** ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา แนวโน้มของภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในประชากรโลกมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ทั้งนี้ “ครู” นับเป็นอาชีพหนึ่งที่มีภาระงานหนัก ทำให้พบความชุกของภาวะซึมเศร้าได้สูง อย่างไรก็ตามข้อมูลปัญหาสุขภาพจิตของครูในประเทศไทยยังมีอยู่น้อย ซึ่งอาจไม่เท่าทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน อีกทั้งยังไม่มีการศึกษาที่ศึกษาถึงสาเหตุและปัจจัยของปัญหาสุขภาพจิตของครูมาก่อน

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาความชุกของภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า รวมถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องในครูโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่ง

**วิธีการศึกษา** : การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจภาคตัดขวาง ศึกษาในครูที่ทำงานอยู่ในโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่ง ระหว่างช่วงเดือนธันวาคม 2562 ถึง มีนาคม 2563 โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบเอง ในการสำรวจข้อมูลด้านบุคคล สังคม การทำงาน The State-Trait Anxiety Inventory ฉบับภาษาไทย และ Beck Depression Inventory II ฉบับภาษาไทย

**ผลการศึกษา** ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 114 ราย จากทั้งหมด 339 ราย คิดเป็นอัตราการตอบรับร้อยละ 33.6 พบความชุกของภาวะวิตกกังวล อยู่ในระดับวิตกกังวลต่ำ ปานกลาง และสูง เท่ากับ ร้อยละ 52.6 43.9 และ 3.5 ตามลำดับ ความชุกของภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย น้อย ปานกลาง ร้อยละ 85.1 8.8 และ 6.1 ตามลำดับ และไม่พบภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรง โดยปัจจัยที่สัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับภาวะวิตกกังวลคือ รายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท ภาระหนี้สินมากกว่า 50,000 บาท ระยะเวลาในการทำงานอาชีพครูน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ความไม่พึงพอใจต่อเวลาในการทำงาน พฤติกรรมของนักเรียน ความมั่นคงของงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน อาชีพครู และมีความวิตกกังวลแฝงในระดับปานกลางถึงสูง ส่วนปัจจัยที่สัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับภาวะซึมเศร้า คือ การไม่มีบุตร ระยะเวลาในการทำงานอาชีพครูน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี และมีความวิตกกังวลแฝงปานกลางถึงสูง

**สรุป** อาชีพ “ครู” เป็นอาชีพที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจสูง ซึ่งเห็นได้จากผลการศึกษาที่พบความชุกของภาวะวิตกกังวลร้อยละ 47.4 และพบภาวะซึมเศร้าร้อยละ 14.9 โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ปัญหาเศรษฐกิจ การทำงาน และมีความวิตกกังวลแฝง ซึ่งผลการศึกษานี้จะทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถวางแผนให้ความช่วยเหลือแก่ครูที่มีภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าได้ต่อไป

**คำสำคัญ** ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ครู

Corresponding author: กชวรรณ พลอยทับทิม

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2564; 66(1): 25-38

## ABSTRACT

**Introduction** : The trend of anxiety and depression in the world population has increased significantly over the past 10 years and is associated with several factors. “Teacher” is a hard-working profession. It has been found that the prevalence of depression among teachers was very high. Research on mental health problems of teachers in Thailand is still scarce and out of date. In addition, there is no data on the factors of the teachers’ mental health problems in those studies.

**Objective** : To identify the prevalence and the associated factors of anxiety and depression among teachers of one private all-girls boarding school.

**Methods** : This cross-sectional survey was conducted with collecting data from teachers of one private all-girls boarding school from December 2019 to March 2020. The information was collected by self-rated questionnaires of demographic data, socioeconomic factors and job factors, Thai version of the State-Trait Anxiety Inventory and Thai version of the Beck Depression Inventory II.

**Results** : There were 114 participants included in the study. The prevalence of low, moderate, and high level of anxiety were 52.6%, 43.9% and 3.5%, respectively. Regarding depression, the prevalence of minimal, mild, and moderate level of depression were 85.1%, 8.8% and 6.1%, respectively. No participants with severe level of depression were found. Factors significantly associated with anxiety were monthly income less than or equal to 30,000 Baht, debt burden greater than 50,000 Baht, experience in the teaching profession less than or equal to 10 years, dissatisfaction of the time management, dissatisfaction of student behaviors, dissatisfaction with job, dissatisfaction of co-worker relationships, dissatisfaction with the “teacher” career and having moderate to high anxiety trait. Factors significantly associated with depression were childlessness, experience in the teaching profession less than or equal to 10 years and having moderate to high anxiety trait.

**Conclusion** : “Teacher” is a profession that affects the state of mind. This can be seen from the study that found high prevalence of anxiety (47.4%) and depression (14.9%). The associated factors were socioeconomic problems, job dissatisfaction and anxiety trait. The results of the study will enable the relevant departments to plan further assistance for teachers with anxiety and depression.

**Keywords:** anxiety, depression, teacher

---

Corresponding author: Kotchawan Ploytabtim

J Psychiatr Assoc Thailand 2021; 66(1): 25-38

## บทนำ

ปัจจุบันภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ในปี พ.ศ. 2558 องค์การอนามัยโลกได้ทำการสำรวจ พบว่า ความชุกของภาวะซึมเศร้าของประชากรโลกอยู่ที่ร้อยละ 4.4 โดยพบในประชากรเพศหญิงร้อยละ 5.1 มากกว่า เพศชายที่อยู่ร้อยละ 3.6 ซึ่งเป็นอัตราที่เพิ่มขึ้นถึง ร้อยละ 18.4 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2548<sup>1</sup> สำหรับ ประเทศไทย ได้มีการสำรวจระบาดวิทยาของคนไทยในปี พ.ศ. 2556 พบความชุกของภาวะซึมเศร้าเฉลี่ยคือ ร้อยละ 1.8<sup>2</sup> โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์คือ ปัจจัยส่วนตัวของผู้ป่วย เช่น เพศ อายุ โรคประจำตัว ประวัติโรคจิตเวชในครอบครัว การใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติด ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่ การศึกษา เศรษฐฐานะ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ภาระงานที่ทำในปัจจุบัน และความเป็นอยู่ในสังคมเมือง<sup>3-5</sup>

ภาวะวิตกกังวลเป็นอีกหนึ่งภาวะทางจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อารดำรงชีวิตของคนในปัจจุบัน ทั้งในแง่ของสุขภาพและเศรษฐกิจ เช่นเดียวกับภาวะซึมเศร้า<sup>6,7</sup> ซึ่งความชุกของภาวะวิตกกังวลของคนทั่วโลกเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 3.6<sup>1</sup> ในขณะที่ประเทศไทยและกรุงเทพมหานคร พบความชุกของภาวะวิตกกังวลเฉลี่ยเท่ากันที่ร้อยละ 0.3<sup>2</sup> โดยมีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะวิตกกังวล ได้แก่ เพศ การสูบบุหรี่ ปัจจัยทางพันธุกรรม การผ่านเหตุการณ์ตึงเครียด โรคเรื้อรัง และการติดต่อกับสังคมภายนอก<sup>8-10</sup>

“ครู” เป็นหนึ่งในอาชีพที่มีภาระงานหนัก<sup>11-13</sup> ซึ่งนอกจากจะต้องดูแลทั้งนักเรียนแล้วยังต้องจัดการกับภาระงานด้านบริหารอื่นๆ จากการสำรวจในต่างประเทศพบว่า อาชีพครูเป็นอาชีพที่พบความชุกของภาวะซึมเศร้าได้สูง โดยการศึกษาในเมืองบังกลอร์ ประเทศอินเดีย พบภาวะซึมเศร้าในครูสูงถึงร้อยละ 52.4<sup>14</sup> หรือในเมืองกลัง ประเทศมาเลเซีย พบภาวะซึมเศร้าในครู

ร้อยละ 43.0 นอกจากนี้ยังพบความชุกของภาวะวิตกกังวลร้อยละ 68.0 และความชุกของภาวะเครียดร้อยละ 32.3<sup>15</sup>

อย่างไรก็ดีครูที่มีปัญหาทางด้านจิตใจอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการสอนได้ โดยการศึกษาที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า ครูที่อยู่ในสภาวะตึงเครียดจะมีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนน้อยลง ส่งผลให้บรรยากาศในการเรียนการสอนตึงเครียดขึ้น และส่งผลกระทบต่อผลการเรียนของนักเรียน<sup>16-18</sup> นอกจากนี้การศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักเรียนที่เรียนกับครูที่มีภาวะวิตกกังวลจะให้คะแนนภาวะวิตกกังวลของครูแปรผกผันกับบรรยากาศที่ดีในการเรียนและการบริหารจัดการที่ดีของครู<sup>19</sup>

ข้อมูลปัญหาสุขภาพจิตของครูในประเทศไทยยังมีจำนวนน้อย และเป็นข้อมูลที่ไม่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย (พ.ศ. 2526) อีกทั้งยังจำกัดการศึกษาอยู่เฉพาะในกลุ่มครูมัธยม<sup>20</sup> รวมถึงยังไม่มีการศึกษาถึงสาเหตุและปัจจัยของปัญหาสุขภาพจิตของครู

ผู้วิจัยได้มีโอกาสดำเนินกิจกรรม school mental health consultation ในโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นโรงเรียนเอกชนที่เปิดรับนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนปลายและรับเฉพาะนักเรียนหญิง โดยนักเรียนระดับชั้นมัธยมจะพักที่โรงเรียนในลักษณะโรงเรียนประจำ ตั้งอยู่ในเมืองใหญ่ โดยผู้วิจัยพบว่าพฤติกรรมของนักเรียนมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจของครู นอกจากนี้คำแนะนำในการจัดการอารมณ์ของตนเองมีประโยชน์ต่อครูหลายท่าน

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงปัญหาด้านสุขภาพจิตซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้มากขึ้นในปัจจุบัน จึงมีความสนใจที่จะหาความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของครู โดยผู้วิจัยได้เลือกศึกษาในโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่งเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและให้ความช่วยเหลือต่อไป

## วิธีการศึกษา

### กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง ทำการศึกษาในครูที่ทำงานอยู่ในโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่งในช่วงระหว่างเดือนธันวาคม 2562 ถึงมีนาคม 2563 โดยเกณฑ์การคัดเลือกคือ ครูที่กำลังทำงานอยู่ในโรงเรียนแห่งนี้ สามารถอ่านเขียนและสื่อสารภาษาไทยได้ดี และยินดีที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัย ในส่วนของเกณฑ์การคัดออก ประกอบด้วยครูที่กำลังอยู่ในระหว่างการลาระยะยาว เช่น ลาป่วยติดต่อกันนานกว่า 2 สัปดาห์ ลาคลอดบุตร ลาอุปสมบท หรือลาไปประกอบพิธีฮัจญ์ เป็นต้น

เมื่อคำนวณจำนวนประชากรจากสูตรของ Daniel<sup>21</sup> ( $n = \frac{Z^2 p(1-p)}{d^2}$ ) โดยกำหนดให้  $p = 0.5$  เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาในประเทศไทย และ  $d =$  ช่วงกว้างของความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ คือ 0.1 จะได้  $n = 96$

**เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา** แบบสอบถามชนิดตอบเอง ประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา ศาสนา ระดับการศึกษาสูงสุด โรคประจำตัวทางกาย โรคประจำตัวทางจิตเวช สถานภาพสมรส การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ข้อมูลด้านครอบครัว ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาที่เกี่ยวข้อง<sup>15,20</sup> ซึ่งประเมินปัจจัย 3 ด้าน คือ ลักษณะของครอบครัว ลักษณะของที่อยู่อาศัย และ เศรษฐฐานะของครอบครัว
3. ข้อมูลด้านการทำงาน ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามขึ้นเองจากการทบทวนการศึกษาของ Ferguson และคณะ<sup>22</sup> ประกอบไปด้วย ประสพการณ์ด้านการทำงาน ภาระงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ความพึงพอใจพฤติกรรมของนักเรียน และความพึง

พอใจในการทำงาน แบบประเมินภาวะวิตกกังวลแฝงหรือพื้ณิสัยภาวะวิตกกังวล ฉบับภาษาไทย (STAI form Y-2, A-Trait)<sup>23</sup> ซึ่งมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.82 4.) แบบประเมินภาวะวิตกกังวลต่อสถานการณ์ ฉบับภาษาไทย (STAI Form X-1, A-State)<sup>24</sup> ซึ่งมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.91 และ 5.) แบบประเมินอาการซึมเศร้า Beck Depression Inventory II (BDI-II) ฉบับภาษาไทย<sup>25</sup> ซึ่งมีค่า Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.91

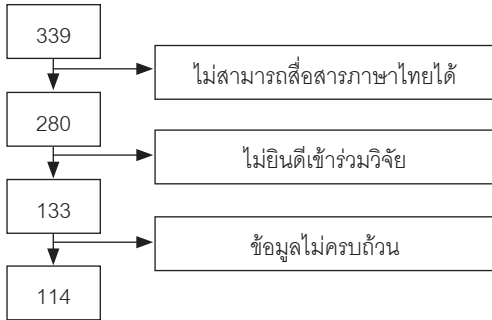
### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั้งหมดที่ได้มา ได้รับการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์โดยตัดชุดข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนในส่วนของตัวเองแปรตาม คือ ภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าออก แล้วนำไปวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS version 22 (statistical package for social science) และ Stata version 11 ซึ่งจะนำไปวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง รายงานผลเป็น ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-square test, Fisher exact test และ crude odd ratio เพื่อดูความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ IRB No. 606/62

## ผลการศึกษา

การศึกษานี้มีผู้เข้าร่วมวิจัย 114 ราย จากครูทั้งหมด 339 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.6 โดยมีรายละเอียดดังแสดงในรูปภาพที่ 1



รูปภาพที่ 1 จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย

จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 114 ราย พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 96.5) มีอายุเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ  $40.3 \pm 10.4$  ปี นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 90.0) ระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 67.5) รายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท (ร้อยละ 69.3) ภาระหนี้สินน้อยกว่า 50,000 บาท (ร้อยละ 45.0) ดำเนินการสอนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 44.7) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตัวแปรศึกษา	จำนวน (ร้อยละ)
<b>เพศ (N=114)</b>	
หญิง	109 (95.6)
ชาย	5 (4.4)
<b>อายุ (ปี) (N=113)</b>	
21-30	26 (23.0)
31-40	27 (23.9)
41-50	39 (34.5)
51-60	21 (18.6)
<b>ศาสนา (N=111)</b>	
พุทธ	90 (81.1)
คริสต์	18 (16.2)
อิสลาม	3 (2.7)
<b>ระดับการศึกษา (N=114)</b>	
ปริญญาตรี	77 (67.5)
ปริญญาโท	36 (31.6)
ปริญญาเอก	1 (0.9)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

ตัวแปรศึกษา	จำนวน (ร้อยละ)
<b>มีโรคประจำตัว (N=113)</b>	
ไม่มีโรคประจำตัว	79 (69.9)
มีโรคประจำตัว	34 (30.1)
<b>มีโรคประจำตัวทางจิตเวช (N=113)</b>	
ไม่มีโรคประจำตัวทางจิตเวช	106 (93.8)
มีโรคประจำตัวทางจิตเวช	7 (6.2)
<b>มีประวัติโรคจิตเวชในครอบครัว (N=114)</b>	
ไม่มี	110 (96.5)
มี	4 (3.5)
<b>ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (N=114)</b>	
ไม่ดื่ม	70 (61.4)
ดื่ม	44 (38.6)
<b>สถานภาพสมรส (N=114)</b>	
โสด	64 (56.1)
สมรส	45 (39.5)
หม้าย	5 (4.4)
<b>ลักษณะครอบครัว (N=112)</b>	
ครอบครัวเดี่ยว	82 (73.2)
ครอบครัวขยาย	30 (26.8)
<b>การมีบุตร (N=114)</b>	
ไม่มี	71 (62.3)
มี	43 (37.7)
<b>รายได้ต่อเดือน (N=114)</b>	
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท	79 (69.3)
มากกว่า 30,000 บาท	35 (30.7)
<b>รายได้ครอบครัวต่อเดือน (N=114)</b>	
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50,000 บาท	64 (56.1)
มากกว่า 50,000 บาท	50 (43.9)
<b>ภาระหนี้สิน (N=111)</b>	
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50,000 บาท	50 (45.0)
มากกว่า 50,000 บาท	61 (55.0)
<b>ระดับชั้นที่ทำการสอน (N=114)</b>	
ครูระดับปฐมวัยและครูผู้สนับสนุนการสอน	25 (21.9)
ครูระดับประถมศึกษา	51 (44.8)
ครูระดับมัธยมศึกษา	38 (33.3)
<b>ภาระงานบริหาร (N=113)</b>	
ไม่มีภาระงานบริหาร	97 (85.8)
มีภาระงานบริหาร	16 (14.2)

**ตารางที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

ตัวแปรศึกษา	จำนวน (ร้อยละ)
<b>งานดูแลหอพัก (N=114)</b>	
ไม่มีงานดูแลหอพัก	56 (49.1)
มีงานดูแลหอพัก	58 (50.9)
<b>ระยะเวลาในการทำงานอาชีพครู (N=111)</b>	
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	45 (40.5)
มากกว่า 10 ปี	66 (59.5)
<b>ระยะเวลาในการทำงานที่โรงเรียนแห่งนี้ (N=112)</b>	
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	49 (43.7)
มากกว่า 10 ปี	63 (56.3)
<b>ความพึงพอใจต่อภาระงานโดยรวม (N=113)</b>	
พอใจ	71 (62.8)
ไม่พอใจ	42 (37.2)
<b>ความพึงพอใจต่อเวลาในการทำงาน (N=112)</b>	
พอใจ	72 (64.3)
ไม่พอใจ	40 (35.7)
<b>ความพึงพอใจต่อพฤติกรรมของนักเรียน (N=113)</b>	
พอใจ	86 (76.1)
ไม่พอใจ	27 (23.9)
<b>ความพึงพอใจต่อความมั่นคงของงาน (N=113)</b>	
พอใจ	72 (63.7)
ไม่พอใจ	41 (36.3)
<b>ความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (N=114)</b>	
พอใจ	101 (88.6)
ไม่พอใจ	13 (11.4)
<b>ความพึงพอใจต่ออาชีพครู (N=114)</b>	
พอใจ	76 (66.7)
ไม่พอใจ	38 (33.3)
<b>ระดับความวิตกกังวลแฝง (N=114)</b>	
ต่ำ	65 (57.0)
ปานกลางถึงสูง	49 (43.0)

ผลการศึกษาพบความชุกของภาวะวิตกกังวลของครูในโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่งอยู่ในระดับวิตกกังวลต่ำร้อยละ 52.6 อยู่ในระดับวิตกกังวลปานกลางร้อยละ 43.9 และอยู่ในระดับวิตกกังวลสูง

ร้อยละ 3.5 ความชุกของภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับซึมเศร้าเล็กน้อยร้อยละ 85.1 อยู่ในระดับซึมเศร้าเล็กน้อยร้อยละ 8.8 อยู่ในระดับซึมเศร้าปานกลางร้อยละ 6.1 และไม่พบผู้ที่อยู่ในระดับซึมเศร้ารุนแรง (ตารางที่ 2)

**ตารางที่ 2** ความชุกของภาวะวิตกกังวลต่อสถานการณ์และภาวะซึมเศร้า

ตัวแปรศึกษา	จำนวน (ร้อยละ)
<b>ภาวะวิตกกังวล</b>	
ต่ำ	60 (52.6)
ปานกลาง	50 (43.9)
สูง	4 (3.5)
<b>ภาวะซึมเศร้า</b>	
เล็กน้อย	97 (85.1)
น้อย	10 (8.8)
ปานกลาง	7 (6.1)
รุนแรง	0 (0.0)

จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวลปานกลางถึงสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้แก่ รายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท ภาระหนี้สินมากกว่า 50,000 บาท ระยะเวลาในการทำงานอาชีพครูน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี ความไม่พึงพอใจต่อเวลาในการทำงาน ความไม่พึงพอใจต่อพฤติกรรมของนักเรียน ความไม่พึงพอใจต่อความมั่นคงของงาน ความไม่พึงพอใจต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความไม่พึงพอใจต่ออาชีพครู และมีระดับความวิตกกังวลแฝงในระดับปานกลางถึงสูง ในขณะที่ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การไม่มีบุตร ระยะเวลาในการทำงานอาชีพครูน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี มีความวิตกกังวลแฝงอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง (ตารางที่ 3 และ 4)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับระดับของภาวะวิตกกังวล

ตัวแปรศึกษา	ภาวะวิตกกังวลต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ภาวะวิตกกังวล ปานกลางถึงสูง จำนวน (ร้อยละ)	X <sup>2</sup>	p-value	Crude OR (95% CI)
<b>เพศ (N=114)</b>					
หญิง	58 (53.2)	51 (46.8)		0.666 <sup>#</sup>	1.706 (0.274-10.616)
ชาย	2 (40.0)	3 (60.0)			
<b>อายุ (ปี) (N=113)</b>					
21-40	25 (47.2)	28 (52.8)	1.408	0.235	1.568 (0.745-3.301)
41-60	35 (58.3)	25 (41.7)			
<b>ศาสนา (N=111)</b>					
พุทธ	50 (55.6)	40 (44.4)	1.103	0.294	1.667 (0.639-4.349)
อื่นๆ	9 (42.9)	12 (57.1)			
<b>รายได้ต่อเดือน (N=114)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท	36 (45.6)	43 (54.4)	5.147	0.023*	2.606 (1.125-6.036)
มากกว่า 30,000 บาท	24 (68.6)	11 (31.4)			
<b>รายได้ครอบครัวต่อเดือน (N=114)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50,000 บาท	29 (45.6)	35 (54.7)	3.135	0.077	1.969 (0.927-4.185)
มากกว่า 50,000 บาท	31 (62.0)	19 (38.0)			
<b>ภาระหนี้สิน (N=111)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50,000 บาท	34 (68.0)	16 (32.0)	9.044	0.003*	3.276 (1.494-7.186)
มากกว่า 50,000 บาท	24 (39.3)	37 (60.7)			
<b>ระดับชั้นที่ทำการสอน (N=114)</b>					
ครูระดับปฐมวัยและครูผู้สนับสนุนการสอน	10 (40.0)	15 (60.0)	2.552	0.279	0.435 (0.136-1.370)
ครูระดับประถมศึกษา	27 (52.9)	24 (47.1)			0.734 (0.286-1.867)
ครูระดับมัธยมศึกษา (=1)	23 (60.5)	15 (39.5)			
<b>ภาระงานบริหาร (N=113)</b>					
ไม่มีภาระงานบริหาร	53 (54.6)	44 (45.4)	0.654	0.419	1.549 (0.534-4.495)
มีภาระงานบริหาร	7 (43.8)	9 (56.3)			
<b>งานดูแลหอพัก (N=114)</b>					
ไม่มีงานดูแลหอพัก	28 (50.0)	28 (50.0)	0.306	0.580	1.231 (0.589-2.570)
มีงานดูแลหอพัก	32 (55.2)	32 (44.8)			

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับระดับของภาวะวิตกกังวล (ต่อ)

ตัวแปรศึกษา	ภาวะวิตกกังวลต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ภาวะวิตกกังวล ปานกลางถึงสูง จำนวน (ร้อยละ)	$\chi^2$	p-value	Crude OR (95% CI)
<b>ระยะเวลาในการทำงานอาชีพครู (N=111)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	18 (40.0)	27 (60.0)	6.019	0.014*	2.625 (1.204-5.722)
มากกว่า 10 ปี	42 (63.6)	24 (36.4)			
<b>ระยะเวลาในการทำงานที่โรงเรียนแห่งนี้ (N=112)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	21 (42.9)	21 (57.1)	3.371	0.066	2.027 (0.950-4.326)
มากกว่า 10 ปี	38 (60.3)	38 (39.7)			
<b>ความพึงพอใจต่อภาระงานโดยรวม (N=113)</b>					
พอใจ	42 (59.2)	29 (40.8)	3.690	0.055	2.130 (0.979-4.632)
ไม่พอใจ	17 (40.5)	25 (59.5)			
<b>ความพึงพอใจต่อเวลาในการทำงาน (N=112)</b>					
พอใจ	46 (63.6)	26 (36.1)	10.163	0.001*	3.675 (1.622-8.326)
ไม่พอใจ	13 (32.5)	27 (67.5)			
<b>ความพึงพอใจต่อพฤติกรรมของนักเรียน (N=113)</b>					
พอใจ	51 (59.3)	35 (40.7)	7.251	0.007*	3.461 (1.364-8.783)
ไม่พอใจ	8 (29.6)	19 (70.4)			
<b>ความพึงพอใจต่อความมั่นคงของงาน (N=113)</b>					
พอใจ	43 (59.7)	29 (40.3)	4.485	0.034*	2.317 (1.057-5.077)
ไม่พอใจ	16 (39.0)	25 (61.0)			
<b>ความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (N=114)</b>					
พอใจ	58 (57.4)	43 (42.6)	8.165	0.004*	7.419 (1.563-35.212)
ไม่พอใจ	2 (15.4)	11 (84.6)			
<b>ความพึงพอใจต่ออาชีพครู (N=114)</b>					
พอใจ	46 (60.5)	30 (39.5)	5.700	0.017*	2.629 (1.177-5.872)
ไม่พอใจ	14 (36.8)	24 (63.2)			
<b>ระดับความวิตกกังวลแฝง (N=114)</b>					
ต่ำ	56 (86.2)	9 (13.8)	68.164	<0.001*	70.000 (20.228-242.240)
ปานกลางถึงสูง	4 (8.2)	45 (91.8)			

\* p < 0.05, # = Fisher's exact test



ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับระดับของภาวะซึมเศร้า

ตัวแปรศึกษา	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย จำนวน (ร้อยละ)	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึง ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	X <sup>2</sup>	p- value	Crude OR (95% CI)
<b>เพศ (N=114)</b>					
หญิง	92 (84.4)	17 (15.6)		1.000 <sup>#</sup>	0.000
ชาย	5 (100.0)	0 (0.0)			
<b>อายุ (ปี) (N=113)</b>					
21-40	42 (79.2)	11 (20.8)	2.547	0.111	2.357 (0.806-6.895)
41-60	54 (90.0)	6 (10.0)			
<b>ศาสนา (N=111)</b>					
พุทธ	76 (84.4)	14 (15.6)		1.000 <sup>#</sup>	1.105 (0.287-4.258)
อื่นๆ	18 (85.7)	3 (14.3)			
<b>ระดับการศึกษา (N=114)</b>					
ปริญญาตรี	66 (85.7)	11 (14.3)	0.073	0.786	1.161 (0.393-3.428)
สูงกว่าปริญญาตรี	31 (83.8)	6 (16.2)			
<b>มีโรคประจำตัว (N=113)</b>					
ไม่มีโรคประจำตัว	68 (86.1)	11 (13.9)		1.000 <sup>#</sup>	1.066 (0.340-3.343)
มีโรคประจำตัว	29 (85.3)	5 (14.7)			
<b>มีโรคประจำตัวทางจิตเวช (N=113)</b>					
ไม่มีโรคประจำตัวทางจิตเวช	91 (85.8)	15 (14.2)		0.283 <sup>#</sup>	2.427 (0.431-13.666)
มีโรคประจำตัวทางจิตเวช	5 (71.4)	2 (28.6)			
<b>มีประวัติโรคจิตเวชในครอบครัว (N=114)</b>					
ไม่มี	93 (84.5)	17 (15.5)	0.56	0.813	1.135 (0.398-3.241)
มี	4 (100.0)	0 (0.0)			
<b>ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (N=114)</b>					
ไม่ดื่ม	60 (85.7)	10 (14.3)	0.56	0.813	1.135 (0.398-3.241)
ดื่ม	37 (84.1)	7 (15.9)			
<b>สถานภาพสมรส (N=114)</b>					
ไม่มีคู่สมรส	56 (81.2)	13 (18.8)	2.126	0.145	2.379 (0.723-7.828)
มีคู่สมรส	41 (91.1)	4 (8.9)			
<b>ลักษณะครอบครัว (N=112)</b>					
ครอบครัวเดี่ยว	69 (84.1)	69 (15.9)		1.000 <sup>#</sup>	1.225 (0.366-4.099)
ครอบครัวขยาย	26 (86.7)	26 (13.3)			
<b>การมีบุตร (N=114)</b>					
ไม่มี	55 (77.5)	16 (22.5)	8.620	0.003*	12.218 (1.558-95.846)
มี	42 (97.7)	1 (2.3)			

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับระดับของภาวะซึมเศร้า (ต่อ)

ตัวแปรศึกษา	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย จำนวน (ร้อยละ)	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึง ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	X <sup>2</sup>	p- value	Crude OR (95% CI)
<b>รายได้ต่อเดือน (N=114)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท	65 (82.3)	14 (17.7)	1.600	0.206	2.297 (0.616-8.573)
มากกว่า 30,000 บาท	32 (91.4)	3 (8.6)			
<b>รายได้ครอบครัวต่อเดือน (N=114)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50,000 บาท	55 (85.9)	9 (14.1)	0.083	0.773	1.164 (0.414-3.272)
มากกว่า 50,000 บาท	42 (84.0)	8 (16.0)			
<b>ภาระหนี้สิน (N=111)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 50,000 บาท	42 (84.0)	8 (16.0)	0.033	0.856	1.101 (0.391-3.100)
มากกว่า 50,000 บาท	52 (85.2)	9 (14.8)			
<b>ระดับชั้นที่ทำการสอน (N=114)</b>					
ครูระดับปฐมวัยและครูผู้สนับสนุนการสอน	20 (80.0)	5 (20.0)	0.659	0.719	0.606 (0.123-3.016)
ครูระดับประถมศึกษา	44 (86.3)	7 (13.7)			0.952 (0.218-3.849)
ครูระดับมัธยมศึกษา (=1)	33 (86.8)	5 (13.2)			
<b>ภาระงานบริหาร (N=113)</b>					
ไม่มีภาระงานบริหาร	84 (86.6)	13 (13.4)		0.697 <sup>#</sup>	1.491 (0.373-5.955)
มีภาระงานบริหาร	13 (81.2)	3 (18.8)			
<b>งานดูแลหอพัก (N=114)</b>					
ไม่มีงานดูแลหอพัก	50 (89.3)	6 (10.7)	1.529	0.216	1.950 (0.668-5.694)
มีงานดูแลหอพัก	47 (81.0)	11 (19.0)			
<b>ระยะเวลาในการทำงานอาชีพครู (N=111)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	34 (75.6)	11 (24.4)	6.172	0.013*	3.947 (1.266-12.308)
มากกว่า 10 ปี	61 (92.4)	5 (7.6)			
<b>ระยะเวลาในการทำงานที่โรงเรียนแห่งนี้ (N=112)</b>					
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี	38 (77.6)	11 (22.4)	3.576	0.059	2.750 (0.938-8.006)
มากกว่า 10 ปี	57 (90.5)	6 (9.5)			
<b>ความพึงพอใจต่อภาระงานโดยรวม (N=113)</b>					
พอใจ	63 (88.7)	8 (11.3)	1.314	0.252	1.853 (0.639-5.375)
ไม่พอใจ	34 (81.0)	8 (19.0)			
<b>ความพึงพอใจต่อเวลาในการทำงาน (N=112)</b>					
พอใจ	65 (90.3)	7 (9.7)	3.429	0.064	2.696 (0.919-7.910)
ไม่พอใจ	31 (77.5)	9 (22.5)			

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับระดับของภาวะซึมเศร้า (ต่อ)

ตัวแปรศึกษา	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย จำนวน (ร้อยละ)	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึง ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	X <sup>2</sup>	p- value	Crude OR (95% CI)
<b>ความพึงพอใจต่อพฤติกรรมของนักเรียน (N=113)</b>					
พอใจ	72 (83.7)	14 (16.3)		0.350 #	2.431 (0.516-11.450)
ไม่พอใจ	25 (92.6)	2 (7.4)			
<b>ความพึงพอใจต่อความมั่นคงของงาน (N=113)</b>					
พอใจ	65 (90.3)	7 (9.7)	3.214	0.073	2.612 (0.892-7.649)
ไม่พอใจ	32 (78)	9 (22)			
<b>ความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (N=114)</b>					
พอใจ	87 (86.1)	14 (13.9)		0.408 #	1.864 (0.456-7.623)
ไม่พอใจ	10 (76.9)	3 (23.1)			
<b>ความพึงพอใจต่ออาชีพครู (N=114)</b>					
พอใจ	65 (85.5)	11 (14.5)	0.035	0.853	1.108 (0.376-3.266)
ไม่พอใจ	32 (84.2)	6 (15.8)			
<b>ระดับความวิตกกังวลแฝง (N=114)</b>					
ต่ำ	65 (100.0)	0 (0.0)	26.503	<0.001*	-
ปานกลางถึงสูง	32 (65.3)	17 (34.7)			

\* p < 0.05, # = Fisher's exact test

### อภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในครูโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่ง โดยมีอาสาสมัครเข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมด 114 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.6 ของจำนวนครูทั้งหมดในโรงเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 96.5) มีอายุเฉลี่ยประมาณ 40 ปี นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 90.0) มีการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 67.5) รายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท (ร้อยละ 69.3) ภาระหนี้สินน้อยกว่า 50,000 บาท (ร้อยละ 45.0) ดำเนินการสอนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 44.7) และพบว่าส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อภาระงานโดยรวม ต่อเวลาในการทำงาน ต่อพฤติกรรมของนักเรียน ต่อความมั่นคงของงาน ต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และต่ออาชีพครู (ร้อยละ 62.8, 64.3, 76.1, 63.7, 88.6 และ

66.7 ตามลำดับ) โดยอาสาสมัครในการศึกษานี้มีคุณลักษณะแตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา<sup>20</sup> ซึ่งมีเพศชายและเพศหญิงในอัตราส่วนที่ใกล้เคียงกันและเป็นครูในระดับมัธยมที่อยู่ในโรงเรียนรัฐบาล ส่วนการศึกษา ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและครอบคลุมครูที่ทำการสอนอยู่ในทุกระดับชั้น

จากผลการศึกษาพบความชุกของภาวะวิตกกังวลร่วมกับภาวะซึมเศร้าอยู่ที่ร้อยละ 48.2 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กิตติพร ปัญญาภิญโญผล<sup>20</sup> ที่พบว่า มีครูที่โน้มน้าวใจจะมีสุขภาพจิตไม่ดี คิดเป็นร้อยละ 42.9 ในด้านความชุกของภาวะวิตกกังวลระดับปานกลางและสูงอยู่ที่ร้อยละ 47.4 โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ คือ รายได้ต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท ภาระหนี้สินมากกว่า 50,000 บาท เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของครัวเรือนไทยในปี พ.ศ. 2562 จากการสำรวจของ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ<sup>26</sup> อยู่ที่ 20,742 บาทต่อเดือนแล้ว จะเห็นได้ว่าปัญหาเศรษฐกิจของกลุ่มอาสาสมัครที่รายได้ต่อเดือนอาจเพียงพอต่อการบริโภคในชีวิตประจำวัน แต่อาจไม่มากพอที่จะชำระหนี้สิน รวมถึงการมีเงินออมเหลือเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็น ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ระยะเวลาในการทำงานอาสาสมัครน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวล ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาที่ผ่านมา<sup>22</sup> ที่พบว่าประสบการณ์ในการทำงานมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในทางบวกต่อความพึงพอใจในการทำงาน เนื่องจากครูมีความสามารถในการทำงานและการบริหารจัดการมากขึ้นสาเหตุของการมีระยะเวลาของการทำงานที่น้อยสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวลอาจเกิดจากการต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง การไม่ได้บรรจุเข้ารับตำแหน่งงานที่มั่นคง ความไม่มั่นใจในการทำงานเนื่องจากประสบการณ์ยังมีน้อย และการทำงานที่อยู่ในระบบอาวุโส อย่างไรก็ตามความไม่พึงพอใจต่อเวลาในการทำงาน ต่อพฤติกรรมของนักเรียน ต่อความมั่นคงของงาน ต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน และต่ออาชีพครู สะท้อนให้เห็นถึงความไม่พึงพอใจโดยรวมที่มีต่อการทำงานที่ส่งผลต่อภาวะวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ Shetageri และ Gopalakrishnan<sup>14</sup> นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลแฝงปานกลางถึงสูงยังมีความสัมพันธ์อย่างมากกับภาวะวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่าการมีพื้นฐานของภาวะวิตกกังวลแฝงอยู่เดิม อาจส่งผลให้รู้สึกกังวลเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ที่เครียดได้ง่ายกว่าประชากรทั่วไป

ในด้านความชุกของภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงภาวะซึมเศร้าสูงในการศึกษานี้พบร้อยละ 14.9 ซึ่งมีความแตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาของ Othman และ Sivasubramaniam<sup>15</sup> ที่พบความชุกของภาวะซึมเศร้าในครูมาเลเซียมากถึงร้อยละ 43.0 ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการศึกษานี้จัดทำในช่วงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบการศึกษาภายในประเทศซึ่ง

ส่งผลต่อสภาพจิตใจของครูในพื้นที่นั้น จากการศึกษาที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ คือ การไม่มีบุตร ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาของ Othman และ Sivasubramaniam<sup>15</sup> ที่พบว่าการมีบุตรส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ อาจเป็นผลจากทางวัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตของประชากรในแต่ละประเทศที่แตกต่างกัน อีกทั้งการไม่มีบุตรอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในขั้นการสืบทอดกับการดำเนินถึงแต่ตนเอง (generativity vs. stagnation) ตามหลักพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ของแอสตัน<sup>27</sup> ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ระยะเวลาในการทำงานอาสาสมัครน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10 ปี และมีวิตกกังวลแฝงอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง สามารถส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญเช่นเดียวกับภาวะวิตกกังวล ในส่วนของปัจจัยอื่นๆ ที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญในการศึกษาที่ผ่านมา เช่น ภาระงาน การจัดการเวลา พฤติกรรมของนักเรียน ระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าปริญญา แต่ไม่พบความสัมพันธ์ในการศึกษานี้ อาจเกิดจากการที่พบจำนวนผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าค่อนข้างน้อยทำให้ไม่สามารถหาความสำคัญทางสถิติได้

ข้อจำกัดของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ซึ่งเป็นตัวแปรที่มีผลต่อปัญหาทางสุขภาพจิตและ อาจส่งผลทำให้เกิดความเอนเอียงในการแปลผลได้ นอกจากนี้แบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบเองทั้งหมด อาจมีข้อคำถามบางส่วนที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอาจเข้าใจไม่ตรงกัน นอกจากนั้นแบบประเมินภาวะวิตกกังวลต่อสถานการณ์และแบบประเมินภาวะวิตกกังวลแฝงมีความคล้ายคลึงกันมาก อาจทำให้เกิดความสับสนในการตอบแบบสอบถามทำให้ข้อมูลที่ออกมาจะเป็นข้อมูลชุดเดียวกัน และมีผลต่อการหาความสัมพันธ์ทางสถิติ และแบบสอบถามทั้งหมดเป็นเพียงแบบสอบถามเพื่อการคัดกรองจึงไม่สามารถนำไปใช้ในการวินิจฉัยได้ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป จึงควรเพิ่มความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง โดยการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง เพิ่มโรงเรียนที่มีคุณลักษณะ

ต่างจากโรงเรียนในการศึกษานี้ เช่น โรงเรียนรัฐบาล และโรงเรียนสหศึกษา เป็นต้น นอกจากนี้ควรทำการศึกษาดูต่อในเรื่องของผลกระทบจากสุขภาพจิตของครูที่ส่งผลต่อบรรยากาศการเรียนการสอนในห้องเรียน ผลการเรียนรู้ของนักเรียนที่ครูดูแล และสุขภาพจิตของนักเรียนเพิ่มเติม เพื่อการวางแผนในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตของครูและนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อจำกัดของการศึกษา

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้จัดทำขึ้นในโรงเรียนเพียงโรงเรียนเดียวและมีกลุ่มประชากรที่ค่อนข้างจำเพาะ คือ เป็นครูโรงเรียนเอกชนและส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ทำให้ไม่สามารถจะอนุมานผลจากการศึกษาไปใช้ในกลุ่มประชากรอื่นได้

### สรุปผลการศึกษา

อาชีพ “ครู” เป็นอาชีพที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจสูงซึ่งเห็นได้จากผลการศึกษาที่พบความชุกของภาวะวิตกกังวลระดับปานกลางถึงสูง ร้อยละ 47.4 และพบภาวะซึมเศร้าระดับน้อยถึงปานกลาง ร้อยละ 14.9 โดยปัจจัยที่มีผลอย่างมีนัยสำคัญส่วนใหญ่เป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและปัจจัยด้านการทำงาน รวมถึงการที่มีความวิตกกังวลแฝงอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ผลการศึกษาดังกล่าวจะทำให้ทางโรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถวางแผนให้การช่วยเหลือแก่ครูที่อยู่ในภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้ามดังกล่าวได้ต่อไป

### แหล่งที่มาของทุน

การศึกษานี้ไม่ได้รับแหล่งเงินทุนและไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนกับหน่วยงานใด

### เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization; 2017:8-11.

2. Kittirattanapaiboon P, Tantirangsee N, Chutha W, Tanaree A, Kwansanit P, Assanangkorncha S. Prevalence of mental disorders and mental health problems: results from Thai mental health survey 2013. J Ment Health Thai 2016; 24(1):52-8. [In Thai]
3. Junthip Y. Factors related to depressed patients in urban areas Chiangmai province. Lanna Public Health Journal 2018;13(2):10-6. [In Thai]
4. Harpham T. Urbanization and mental health in developing countries: a research role for social scientists, public health professionals and social psychiatrists. Soc Sci Med 1994;39(2):233-45.
5. Kongsakon R, Taameeyapradit A, Weerapongseth W. Risk factors of depression. 14<sup>th</sup> Annual International Mental Health Conference; 2005 July 6-8; Bangkok; 2005:176 [In Thai]
6. Hoffman DL, Dukes EM, Wittchen HU. Human and economic burden of generalized anxiety disorder. Depress Anxiety 2008;25(1):72-90.
7. Wittchen HU. Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. Depress Anxiety 2002;16(4):162-71.
8. Suraaroomsamrit B, Leejongpermpoon J, Silapakit C, Kongsuk T, Yingcharoenpasuk C, Thongkun S. Risk factors for anxiety disorders: A review of the epidemiologic literature. 13<sup>th</sup> Annual International mental health conference; 2004 Aug 25-27; Bangkok; 2004:156-157 [In Thai]
9. Vink D, Aartsen MJ, Schoevers RA. Risk factors for anxiety and depression in the elderly: a review. J Affect Disord 2008;106(1-2):29-44.
10. Thibaut F. Anxiety disorders: a review of current literature. Dialogues Clin Neurosci 2017;19(2):87-88.
11. Kapse M, Pathak A, Sharma S. Occupational stress among female teaching professionals

- and its effect on home environment at Indore city. Chief Patron: Mrs. Aarathy Sampathy. 2010:59-66.
12. Smith A, Brice C, Collins A, McNamara R, Matthews V. Scale of occupational stress: a further analysis of the impact of demographic factors and type of job. HSE 2000:8-10.
  13. Hakanen JJ, Bakker AB, Schaufeli WB. Burnout and work engagement among teachers. J Sch Psychol 2006;43(6):495-513.
  14. Shetageri VN, Gopalakrishnan G. A cross-sectional study of depression and stress levels among school teachers of Bangalore. J Dent Med Sci 2016;15(3):21-7.
  15. Othman Z, Sivasubramaniam V. Depression, Anxiety, and Stress among Secondary School Teachers in Klang, Malaysia. Int Medical J 2019;26(2):71-4.
  16. Li Grining C, Raver CC, Champion K, Sardin L, Metzger M, Jones SM. Understanding and improving classroom emotional climate and behavior management in the "real world": The role of Head Start teachers' psychosocial stressors. Early Educ Dev 2010;21(1):65-94.
  17. McLean L, McDonald Connor C. Depressive symptoms in third-grade teachers: relations to classroom quality and student achievement. Child Dev 2015;86(3):945-54.
  18. Swartz RA, McElwain NL. Preservice Teachers' Emotion-Related Regulation and Cognition: Associations with Teachers' Responses to Children's Emotions in Early Childhood Classrooms. Early Educ Dev 2012;23(2):202-26.
  19. Sinclair KE, Ryan G. Teacher anxiety, teacher effectiveness, and student anxiety. Teach Teach Educ 1987;3(3):249-53.
  20. Punyapinyophol, K. Mental health of teachers in secondary school. [Internet]. Faculty of Educationa, Chiang Mai University; 1983 [cited 2019 July 20]. Available from: <https://www.dmh.go.th/abstract/nurse/details.asp?id=2798>. [In Thai]
  21. Daniel WW, Cross CL. Biostatistics: a foundation for analysis in the health sciences. Wiley; 2018:191-3.
  22. Ferguson K, Frost L, Hall D. Predicting teacher anxiety, depression, and job satisfaction. Journal of Teaching and Learning 2012;8(1): 27-42.
  23. Spielberger C, Gorsuch R. Manual for the state-trait anxiety inventory (STAI) for Y: self evaluation questionnaire. CA: Consulting Psychologists Press; 1983:65-72
  24. Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self-Evaluation Questionnaire). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970.
  25. Beck A, Steer R, Brown G, Beck Depression Inventory-II M. San Antonio. TX: The Psychological Corporation. 1996.
  26. National Statistical Office Thailand. Household socio-economic survey 2019. [Internet]. Bangkok; 2020 [cited 2020 Nov 10]. Available from: <http://www.nso.go.th/sites/2014>. [In Thai]
  27. Theories of Personality and Psychopathology. In: Kaplan HI, Sadock BJ, Ruitz P, eds. Synopsis of psychiatry: behavioral sciences, clinical psychiatry. 11<sup>th</sup> ed. Baltimore: Wolters & Kluwer; 2015:169-174