

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันโลกมีโครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สัดส่วนจำนวนประชากรวัยรุ่นต่อประชากรทั้งประเทศ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นซึ่งจะเห็นได้จาก ในปี พ.ศ. 2538 มีจำนวนประชากรวัยรุ่นต่อจำนวนประชากรทั้งประเทศ ร้อยละ 13 (กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2538) และข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2545 พบว่าในปี พ.ศ. 2544 มีสัดส่วนจำนวนประชากรวัยรุ่นต่อประชากรทั้งประเทศ มีจำนวนร้อยละ 17.1 โดยมีอัตราเพิ่มร้อยละ 4.1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545) ทั้งนี้ จังหวัดน่าน มีประชากรวัยรุ่นต่อประชากรทั้งจังหวัด ร้อยละ 8.87 ในปี พ.ศ. 2537 และเพิ่มเป็น ร้อยละ 15.7 ในปี พ.ศ. 2544 โดยมีอัตราเพิ่มเป็น ร้อยละ 6.97 (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย อ้างใน จันทรเรม ทอศิริ, 2539; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545) ซึ่งวัยรุ่นเหล่านี้ล้วนจะเป็นกลุ่มบุคคลที่จะพัฒนาตนจากวัยเด็กก้าวสู่วัยผู้ใหญ่และเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มวัยทำงานที่จะสืบสานความเป็นไปของสังคม ทำให้เกิดการพัฒนาสังคมต่อไป วัยรุ่นจึงถือได้ว่าเป็นทรัพยากรส่วนหนึ่งที่มีค่ามากและมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ (กรมสุขภาพจิต, 2540) ทั้งนี้วัยรุ่นที่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีย่อมจะทำให้เกิดการพัฒนาทั้งในส่วนของตัววัยรุ่นเองและสังคม แต่ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นไม่สามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสมก็อาจทำให้เกิดปัญหาต่อตัววัยรุ่นเอง ครอบครัวและสังคมได้

วัยรุ่น (adolescence) เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ (Steinberg, 1999) ที่มีภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม (Santrock, 2001) ได้มีการแบ่งกลุ่มวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ตามพัฒนาการด้านสังคมจิตใจ (psychosocial developmental) ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุประมาณ 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุประมาณ 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุประมาณ 17-21 ปี (Neinstein, 1996) ทั้งนี้ลักษณะของวัยรุ่นทั้ง 3 ระยะจะเป็นช่วงวัยที่กำลังพัฒนา มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย คือ มีการเจริญเติบโตในด้านความสูงและน้ำหนัก ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศโดยจะมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์

ได้ (WHO, 1999) ด้านสติปัญญา คือ มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมมากขึ้น ส่วนด้านสังคมและอารมณ์ คือ มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาบุคคลในครอบครัวไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้ด้วยตนเอง ทำตนให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อน ๆ และบุคคลในสังคม (Santrock, 2001) ช่วงนี้จึงเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต เพราะมีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน (กรมสุขภาพจิต, 2544) อาจเป็นเหตุนำมาซึ่งความเครียดในวัยรุ่นได้

เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นจะพบว่าวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม (Santrock, 2001) กล่าวคือ ด้านร่างกาย วัยรุ่นจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่าง หน้าตา ลักษณะทางเพศรวมทั้งฮอร์โมน เช่น เด็กชายจะเติบโต ด้านความสูงและน้ำหนักมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีเสียงห้าว มีหนวดเครา มีขนขึ้นตามแขนขามากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ร่างกายจะผลิตน้ำสุจิ และการหลั่งน้ำสุจิในขณะนอนหลับ เด็กหญิงจะมีการเพิ่มขนาดของทรวงอก สะโพกผายและมีประจำเดือน ทำให้วัยรุ่นมีความคิดหมกมุ่น และกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์แปรปรวนง่าย (Hamburg, 1998) เกิดความวิตกกังวลภายในเกี่ยวกับสัดส่วนของตัวเอง น้ำหนักตัว มักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนาน ๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง (ดวงใจ กสาดิกุล, 2536) วัยรุ่นที่ไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงมาก่อนจะวิตกกังวล อายเพื่อน ต้องการอยู่คนเดียว ไม่สูงลิ้นกับใคร ขาดความมั่นใจ ไม่แน่ใจจิตใจว่าอุ่น หงุดหงิด (พรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539) นอกจากนี้ในวัยรุ่นจะมีพลังงานทางเพศสูง จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นสนใจกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเอง และทดลองปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น เพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังงานทางเพศที่ตนเองมีอยู่ (Hamburg, 1998) จึงทำให้มีโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การติดเชื่อเอดส์ การตั้งครรภ์นอกสมรสขณะอยู่ในวัยเรียน เป็นต้น (กองระบาดวิทยา, 2541) เมื่อพิจารณาด้านสติปัญญาจะพบว่าวัยรุ่นจะมีความสามารถในการคิดที่เป็นนามธรรมมากขึ้น รู้จักคิดหาเหตุผลไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ที่มั่นคง กล้าสู้ปัญหาและแก้ไขปัญหาชีวิตได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) แต่เนื่องจากวัยรุ่นมีความแตกต่างทางสติปัญญา ความถนัด ความสามารถในวัยเดียวกัน ทำให้เกิดการแข่งขัน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่กำลังเรียนในสถานศึกษา กลุ่มที่เรียนเก่ง สามารถเข้าใจในบทเรียนได้เร็ว มีความสนใจ มีสมาธิ ตั้งใจทำงาน มักได้รับความชื่นชมจากครูและเพื่อนๆ จะเกิดความภาคภูมิใจ เมื่อไรก็ตามที่ล้มเหลวเขาจะเจ็บปวดอย่างแสนสาหัส กลุ่มที่เรียนอ่อน มักเบื่อหน่ายการเรียน ชอบหนีเรียน หลีกเลี่ยงการทำงาน ได้รับการตำหนิ เหยียดหยาม รู้สึกไม่เป็นที่ต้องการของเพื่อน ๆ และครู (พรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539) ด้านอารมณ์และสังคม วัยรุ่นจะให้ความสนใจต่อการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน

มีการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อน และกระทำพฤติกรรมตามอย่างเพื่อนในกลุ่ม การยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม ไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัว มีความคิดเป็นของตัวเอง อยากเป็นตัวของตัวเอง และพยายามที่จะแสวงหาความเป็นอิสระให้กับตนเองโดยลดการพึ่งพาบุคคลในครอบครัวหันมาพึ่งพาตนเอง และรับผิดชอบตนเองมากขึ้น (Hamburg, 1998) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ดังกล่าว ทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญและต่อสู้กับสภาวะการณ์ที่ต้องการอิสระในขณะเดียวกันต้องพึ่งพาผู้อื่นด้วย เผชิญกับการเปลี่ยนจากความสนุกสนานไปสู่ความเป็นจริง เผชิญกับสภาพการณ์ที่ไม่ต้องอาศัยความสามารถไปสู่การมีความสามารถ และเผชิญกับการพัฒนาตนเองจากการเป็นผู้รับไปสู่การเป็นผู้สรรหาด้วยตนเอง (Coleman, 1981) จึงทำให้วัยรุ่นถูกมองว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต (Hall อ้างใน พรพิมล เกษมณครินทร์, 2539) เป็นวัยแห่งการพยายามแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตัวตน หรือ วัยแห่งความสับสนในเอกลักษณ์ของตน ทั้งนี้พัฒนาการในวัยรุ่นที่กล่าวมามีความสำคัญต่อการแสวงหาตัวตนหรือเอกลักษณ์ของเด็กวัยรุ่น และหากเด็กวัยรุ่นหาเอกลักษณ์เป็นของตนเองได้ก็จะพัฒนาตนเองเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม แต่ถ้าหากวัยรุ่นเกิดความขัดแย้ง สับสน และไม่สามารถหาตัวตนของตนเองก็จะทำให้มีปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า บกพร่องในการตัดสินใจ และอาจก่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้เอง (Erikson, 1968) สิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดได้

ความเครียดตามแนวคิดทฤษฎีของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีการประเมินค่าทางปัญญาต่อสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่ว่าเกินพลังความสามารถของตนและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ ในลักษณะของการเป็นอันตราย สูญเสีย หรือทำลายต่อความผาสุกของชีวิต ซึ่งความเครียดของวัยรุ่นอาจเกิดจากการประเมินสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งด้านปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่วัยรุ่นได้เผชิญอยู่และมองว่าเป็นอันตราย สูญเสียหรือทำลาย ต่อความผาสุกของตนเอง ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมมีบุคคลให้ความสนใจและได้ศึกษาเรื่องความเครียดของวัยรุ่นไว้หลากหลายการศึกษา โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน ซึ่งบางการศึกษาได้ใช้แนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน บางการศึกษาก็ใช้แนวคิดอื่นอย่างไรก็ตามพบว่าความเครียดส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา อารมณ์และสังคม (Ayelet, 2001; Walker, 2002; อรุณี เกษมบุบล, 2544; ไพรินทร์ สมุทรเสน, 2543) โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาหรือปัจจัยส่วนบุคคล เช่น การศึกษาของ อะเยเลท (Ayelet, 2001) ได้ศึกษาถึงความเครียดของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนไฮสกูลระดับแปด เพื่อเลื่อนชั้นขึ้นระดับเก้าจำนวน 173 คน พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับสูง คือ การแข่งขันทางวิชาการ สำหรับในประเทศไทย

อรุณี เกษรอุบล (2544) ได้ทำการศึกษาความเครียดของนักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี จำนวน 404 คน พบว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกเครียดมากที่สุด ได้แก่ เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการศึกษาของวงศ์พรรณ มาลาร์ตัน (2543) ที่ทำการศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ และพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อระดับความเครียดอย่างมากคือ กังวลเรื่องสอบ กลัวสอบได้คะแนนไม่ดี และเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ส่วนสาเหตุของความเครียดในโรงเรียนอีกสาเหตุหนึ่งได้แก่การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมหรือปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น วอคเกอร์ (Walker, 2002) ได้ศึกษาความเครียดในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับไฮสกูลจำนวน 60 คน พบว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับสูงคือ การแตกหักระหว่างเพื่อน ชายหญิง การโต้แย้งกับพ่อแม่ การมีปัญหากับพี่น้องในครอบครัวการทะเลาะกันระหว่างพ่อแม่ การเปลี่ยนแปลงของฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัวและการมีปัญหากับเพื่อนร่วมชั้นเรียน การพยายามสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ซึ่งคล้ายคลึงกับผลการศึกษาของไพรินทร์ สมุทรเสน (2543) ซึ่งได้ศึกษาสภาวะสุขภาพจิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) และมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) ที่จังหวัดระยอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดจากการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเครียดของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียน พบว่า การศึกษาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับปัจจัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่มีผลต่อการพัฒนาการด้านสติปัญญา เช่น สถานการณ์การสอบ การแข่งขันทางวิชาการ เป็นต้น และปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เช่น การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ การทะเลาะกับเพื่อน ทะเลาะกับพ่อแม่ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดหลังจากที่ได้ประเมินค่าทางปัญญาว่าเป็นอันตราย คุกคามต่อความผาสุกในการดำเนินชีวิต ตามแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (1984) ดังกล่าวข้างต้น และจำเป็นต้องมีการปรับตัว เพื่อให้ตนเองอยู่ในภาวะสมดุล

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดบุคคลนั้นจะพยายามที่จะเผชิญหรือตอบโต้กับความเครียดโดยใช้ศักยภาพ ความสามารถและประสบการณ์ในอดีต เพื่อให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและตนเองมีความสมดุล โดยผ่านกระบวนการประเมินค่าทางปัญญา ทั้งปรับและแก้ต่อข้อเรียกร้อง ไม่ว่าจะมาจากภายในหรือภายนอกตัวบุคคล สามารถดำรงชีวิตต่อไปอย่างปกติ ซึ่งวิธีการนี้เรียกว่าวิธีการปรับแก้ (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งตามแนวคิดนี้จาโลวีก (Jalowiec, 1988) ได้นำมาพัฒนาเครื่องมือในการประเมินการปรับแก้ โดยแบ่งวิธีการปรับแก้ภาวะเครียดออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการปรับแก้ที่มุ่งแก้ไขหรือจัดการกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อความเครียดโดยตรง เช่น คิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา หรือควบคุมสถานการณ์พยายามมอง

ปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนทุกแง่มุม ลองแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี เพื่อดูว่าวิธีไหนที่ดีที่สุด ด้านการจัดการกับอารมณ์ เป็นวิธีการปรับแก้ที่มุ่งลดความไม่สบายใจ หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ โดยการแสดงออกถึงความรู้สึกหรือการระบายอารมณ์ เช่น การคำทอ การระบายอารมณ์กับสิ่งของเครื่องใช้ การตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดปัญหา เป็นต้น และด้านการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ เป็นวิธีการปรับแก้ที่จะช่วยลดหรือบรรเทาความเครียดทางอารมณ์ โดยไม่เผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์นั้น ๆ โดยตรงแต่เป็นการหาทางเลือกในการรับรู้ปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงการรับรู้ปัญหา โดยปัญหาหรือเหตุการณ์ไม่เปลี่ยนแปลง และไม่ใช้การหลีกเลี่ยงปัญหาหรือเหตุการณ์ เช่น การยืมรับปัญหา เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เชื่อถือ สวดมนต์อ่อนน้อม เป็นต้น (Jalowiec, 1988) จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปรับแก้ของวัยรุ่นตามแนวคิดของ ลาซารัสและฟอล์คแมน (1984) ดัชนีการศึกษาของสาโรช คำรัตน์ และคณะ (2544) ได้ศึกษาการปรับแก้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า เพศหญิงใช้การปรับแก้ที่มุ่งจัดการกับปัญหาด้วยตนเองมากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายใช้การปรับแก้แบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่า เพศหญิง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นอื่นที่ไม่สามารถชี้ชัดในแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาแต่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการปรับแก้คล้ายกับแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (1984) ดัชนีการศึกษาของวงศ์พรรณ มลารัตน์ (2543) ได้ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด พยายามคิดแก้ปัญหาโดยตรง ร้อยละ 67.79 พยายามควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 67.55 เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวมา จะเห็นว่าวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก การเปลี่ยนแปลงที่กล่าวถึงอาจเป็นสาเหตุของความเครียดมาสู่วัยรุ่นได้ เมื่อวัยรุ่นเกิดความเครียดวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องหาวิธีปรับแก้ที่เหมาะสมจะทำให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้นภาวะเครียดนั้นไปด้วยดี และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติ ซึ่งมีการศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ความเครียดของวัยรุ่นดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แม้ว่าจะมีผลการศึกษาความเครียดของวัยรุ่นอยู่แล้วหลายการศึกษาก็ตาม แต่ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าการประเมินค่าทางปัญญา (cognitive appraisal) และ วิธีการปรับแก้ (coping style) ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ ดังนั้นในสถานที่แตกต่างกันและบุคคลที่ต่างกันย่อมมีการประเมินค่าทางปัญญาและวิธีการปรับแก้ที่แตกต่างกัน ดังนั้นในฐานะที่ผู้ศึกษาเป็นพยาบาลปฏิบัติการด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ประจำโรงพยาบาลนวมินทร์ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลระดับอำเภอ ซึ่งทำหน้าที่ประสานงานให้ความช่วยเหลือดูแลนักเรียนในสถานศึกษาในพื้นที่ มีความสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียดและวิธีการปรับแก้ภาวะเครียดในวัยรุ่นที่กำลังศึกษา

ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนาหมื่น อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน โรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบและถึงแม้ว่าการเรียนการสอนและระบบบริการการศึกษาในโรงเรียนจะจัดได้เป็นอย่างดีในการที่จะทำให้นักเรียนซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายได้ก้าวไปสู่สังคมผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ แต่เนื่องจากวัยรุ่นในกลุ่มนี้อาจมีการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเครียดจากความคาดหวังของสังคมหรือสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน ทำให้อาจมีปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งจากการปฏิบัติงานที่คลินิกสุขภาพจิตของผู้ศึกษาในโรงพยาบาลนาหมื่นที่ผ่านมาพบว่ามีวัยรุ่นในโรงเรียนนี้ที่มีอาการและอาการแสดงถึงปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวช เช่น กลุ่มอาการหายใจเร็ว (hyperventilation), วิตกกังวล เป็นต้น (โรงพยาบาลนาหมื่น, 2544) ผู้ศึกษาจึงเชื่อว่าจากการศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนนาหมื่น สามารถนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริม ป้องกัน ตลอดจนดูแลช่วยเหลือปัญหาด้านสุขภาพจิตระดับหน่วยงานและสถานศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียด ของเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน
2. เพื่อศึกษาวิธีการปรับแก้ความเครียด ของเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน

คำถามการวิจัย

1. ระดับความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน เป็นอย่างไร
2. วิธีการปรับแก้ความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน เป็นอย่างไร

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่น โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน

นาหมื่นพิทยาคม อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน จำนวน 165 คน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม 2546

คำจำกัดความในการศึกษา

วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 14 – 21 ปี ที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ม. 4 – ม. 6 โรงเรียนนาหมื่น จังหวัดน่าน ปีการศึกษา 2545

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลประเมินค่าทางปัญญาคือสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ว่าเกินพลังความสามารถที่บุคคลและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ และเป็นอันตราย สูญเสีย หรือทำลายต่อความผาสุกของชีวิต ประเมินโดยแบบวัดความเครียดของ โคเฮน แคมมาร์ค และเมอร์เมลสไตน์ (Cohen, Kamarck & Marmelstein, 1983) แปลโดย ปราณี มิ่งขวัญ (2542)

วิธีการปรับแก้ความเครียด หมายถึง กระบวนการทางปัญญาที่บุคคลรับรู้และแสดงพฤติกรรมเพื่อจัดการกับความเครียดให้เกิดความสมดุล แบ่งได้ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการจัดการกับปัญหา (confrontive coping) ด้านการจัดการกับอารมณ์ (emotive coping) และด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อม (palliative coping) ประเมินโดยแบบวัดวิธีการปรับแก้ของจาโลวิก (1988) แปลโดย ปราณี มิ่งขวัญ (2542)