

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความเครียดและวิธีการปรับแก้ความเครียดของเด็กวัยรุ่น ครอบคลุมในหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
3. แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการปรับแก้ความเครียด

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

วัยรุ่นนับเป็นทรัพยากรที่มีค่าและสำคัญเนื่องจากวัยรุ่นจะเป็นแกนนำสำคัญที่จะต้องสืบสานความเป็นไปของสังคมและพัฒนาสังคมต่อไป ในปัจจุบันวัยรุ่นมีจำนวนมากขึ้นจะเห็นได้ชัดจากสัดส่วนจำนวนวัยรุ่นต่อจำนวนประชากรทั้งประเทศ ในปี 2538 มีจำนวนถึงร้อยละ 13 (กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2538) และรายงานจากสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2544 มีสัดส่วนจำนวนประชากรวัยรุ่นต่อจำนวนประชากรทั้งประเทศ จำนวน ร้อยละ 17.1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545) โดยมีอัตราเพิ่มเป็นร้อยละ 4.1 วัยรุ่นเป็นวัยที่เผชิญกับปัญหาจากภายในตัวเองและจากสภาพแวดล้อมภายนอกจึงทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด เมื่อเกิดความเครียดจึงต้องใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถดำรงในสังคมได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ

ความหมายของวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมได้มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้หลายลักษณะดังนี้ วัยรุ่น (adolescence) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “adolescere” ซึ่งหมายถึงการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ (Steinberg, 1999) ไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 10-21 ปี (Neinstein, 1996) และเป็นช่วงแห่งความเจ็บปวด

(traumatic) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อความรู้สึกภายในจิตใจ (Hall, as cited in Travers and Dacey, 1996)

นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกได้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาทางด้านร่างกายคือ มีการเจริญเติบโตในด้านความสูงและน้ำหนัก ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศโดยจะมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ มีพัฒนาการด้านจิตใจ คือมีการเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมมากขึ้น รวมถึงมีพัฒนาการด้านสังคม คือ มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาบุคคลในครอบครัวไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้ด้วยตนเอง (WHO, 1999) และ กรมสุขภาพจิต (2544) ให้ความหมายเพิ่มเติมว่าวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้น และการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

จึงสรุปได้ว่า วัยรุ่น คือวัยที่มีการเจริญเติบโตเพื่อที่จะเจริญเป็นผู้ใหญ่และมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม มีการเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่จากภาวะที่ต้องพึ่งพาบุคคลในครอบครัวไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นมีพัฒนาการหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย (biological processes) เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงด้านรูปร่างหน้าตา ลักษณะทางเพศรวมทั้งฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายเพื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เช่น เด็กชายจะเติบโตด้านความสูงและน้ำหนักมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีเสียงห้าว มีหนวดเครา มีขนขึ้นตามแขนขามากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ร่างกายจะผลิตน้ำอสุจิ และการหลั่งน้ำอสุจิในขณะนอนหลับ เด็กหญิงจะมีการเพิ่มขนาดของทรวงอก สะโพกผายและมีประจำเดือน ทำให้วัยรุ่นจึงมีความรู้สึกอึดอัด อารมณ์อ่อนไหวง่ายจากสัดส่วนที่เปลี่ยนแปลง พัฒนาการด้านเพศ ในวัยรุ่นจะมีพลังงานทางเพศสูง จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นสนใจกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเอง และทดลองปฏิบัติ พฤติกรรมทางเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น เพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังงานทางเพศที่ตนเองมีอยู่ (Santrock, 2001)

2. พัฒนาการทางสติปัญญา (cognitive processes) วัยรุ่นจะมีความสามารถในการคิดที่เป็นนามธรรมมากขึ้น สามารถที่คิดได้เป็นระบบ มีเหตุผล ชอบเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการลองผิด

ลองถูก มีความกระตือรือร้น ชอบค้นหาและกระทำสิ่งแปลกๆ ชอบแสดงความคิดเห็น ออกความคิดเห็นร่วมกับคนอื่นได้ รู้จักสังเกตความรู้สึกของคนอื่น รู้จักการปรับตัว เพื่อพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม เป็นตัวของตัวเอง (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539)

วัยรุ่นมีความสามารถทางความคิดอ่านได้มากกว่าวัยเด็ก สามารถคิดจากปัจจุบัน มองไกลถึงอนาคต หรือวกกลับไปยังอดีต จึงเกิดความคิดกังวลเกี่ยวกับอนาคต เริ่มเข้าใจถึงกาลเวลาและสงสัยใคร่รู้ถึงวัฏจักรและความหมายของการมีชีวิต คิดหมกมุ่นกับปรัชญาชีวิต อุดมคติ อุดมการณ์ กระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงสังคมที่เขาให้ความสำคัญเหนือครอบครัว พยายามที่จะแสวงหาค่านิยมที่ตนคิดว่าถูกต้อง บางครั้งพบแต่ความยุ่งเหยิงซับซ้อนของชีวิต ความเหลื่อมล้ำในสังคม ทำให้รู้สึกผิดหวังมักถามตนเองอยู่บ่อยๆ มีชีวิตอยู่ในสังคมที่ถูกเอารัดเอาเปรียบเพื่ออะไร เรียนไปทำไม วัยรุ่นผู้ซึ่งไม่มีความรักความผูกพันกับผู้อื่น เมื่อแสวงหาคำตอบ ความหมายของชีวิต แล้วได้คำตอบที่ไม่พอใจ ก็อาจคิดสั้นจบชีวิตของตนได้ง่ายๆ (ดวงใจ กษานติกุล, 2536)

3. พัฒนาการทางอารมณ์ และสังคม (socioemotional processes) วัยรุ่นจะให้ความสนใจต่อการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน มีการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มเพื่อน และมักกระทำพฤติกรรมตามอย่างเพื่อนในกลุ่ม ต้องการการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม ไม่ชอบรวมกลุ่มกับสมาชิกในครอบครัว มีความคิดเป็นของตัวเอง อยากเป็นตัวของตัวเอง และพยายามที่จะแสวงหาความเป็นอิสระให้กับตนเองโดยลดการพึ่งพาบุคคลในครอบครัว หันมาพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบตนเองมากขึ้น (Hamburg, 1998) ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erickson, as cited in Hamburg, 1998) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นระยะของพัฒนาการทางจิตสังคมในด้านการพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง (identity & identity confusion) วัยรุ่นจะมีการแสวงหาตัวตนของตนเอง มีความกังวลในรูปลักษณ์และมีความขัดแย้งสับสนในบทบาทของตนเอง วัยรุ่นที่ไม่สามารถแก้ไขความขัดแย้งในตนเองได้ จะมีปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า บกพร่องในการตัดสินใจ และอาจก่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ เช่น การติดสารเสพติด แต่โดยทั่วไปวัยรุ่นจะสามารถแก้ไขปัญหาและปรับตัวก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ พัฒนาการของวัยรุ่นมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน และบุคคลภายนอกครอบครัวเป็นสำคัญ (Sullivan, 1953) ส่วนพัฒนาการด้านอารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย เปิดเผย แสดงความรู้สึกชอบ และไม่ชอบอย่างรุนแรง ต้องการการตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่ยอมใครง่ายๆ มีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ แต่บางครั้งก็หวั่นวิตกกังวล มีความสงสัยตลอดเวลา ต้องการการยอมรับความเป็นชาย หญิง จากเพศตรงข้าม และเพศเดียวกัน จึงสนใจและเอาใจใส่กับรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพ เพื่อให้เพื่อนชอบและ

เกิดการยอมรับ ดังนั้นจะเห็นว่าการที่วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรงเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนทางร่างกาย

จากพัฒนาการดังกล่าวทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมทำให้สามารถแบ่งช่วงของวัยรุ่นตามพัฒนาการด้านจิตสังคม (psychosocial development) ซึ่งเป็นการจัดแบ่งตามการเปลี่ยนแปลงที่พัฒนาขึ้นในแต่ละช่วงของอายุโดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้ (Neinstein, 1996)

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เป็นวัยรุ่นที่มีช่วงอายุประมาณ 10-13 ปี ระยะนี้พบว่า การเจริญเติบโตจะเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่อย่างรวดเร็ว และมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างมาก โดยเฉพาะการทำหน้าที่ทางเพศ สามารถหลั่งอสุจิ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขสุดขีดทางเพศ ส่วนเด็กหญิงจะมีประจำเดือน หน้าอกและสะโพกขยายใหญ่ขึ้น นอกจากนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น วัยรุ่นบางคนอาจเกิดความรู้สึกวิตกกังวลว่ามีความผิดปกติในร่างกาย รู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจใน รูปร่าง วัยรุ่นช่วงอายุนี้จึงมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคมโดยชอบที่จะคลุกคลีอยู่กับเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ลอกเลียนลักษณะต่างๆ เช่น ท่าทางการแต่งกาย ทรงผม ภาษา เป็นต้นเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน

2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) เป็นวัยรุ่นที่มีช่วงอายุประมาณ 14-16 ปี ระยะนี้พบว่าวัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งใฝ่หาอุดมการณ์ และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวตนของตนเองพยายามเอาชนะความผูกพันหรือการพึ่งพิงบิดามารดา ยอมรับสภาพร่างกายความเป็นเพศชายหรือหญิงและให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น บางคนจะ “ติดกลุ่มเพื่อน” มากจนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว

3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เป็นวัยรุ่นที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 17-21 ปี ระยะนี้พบว่า วัยรุ่นจะมีร่างกายทุกส่วนเจริญเต็มที่ บ่งบอกความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มโครงกระดูกใหญ่โตและแข็งแรง ช่วงนี้วัยรุ่นต้องการสำรวจตนเองเพื่อค้นหาศักยภาพและสมรรถภาพทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

สรุปวัยรุ่น คือบุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 10- 21 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เพื่อที่จะเจริญเป็นวัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ในการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแตกต่างกันในแต่ละระยะ จึงแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุประมาณ 10-13 ปี ระยะวัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุประมาณ 14-16 ปี และระยะวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุตั้งแต่ 17-21 ปี ในการศึกษาครั้งนี้เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 4 – 6 มีช่วงอายุระหว่าง 14 – 21 ปี ทั้งนี้วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายส่วนใหญ่จะศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

จากการที่วัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายทำให้วัยรุ่นกลุ่มนี้นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมแล้วยังต้องเผชิญกับลักษณะการเรียนการสอน ความคาดหวังต่อสังคมในการที่จะสำเร็จการศึกษา พร้อมทั้งจะก้าวออกไปสู่การเลือกอาชีพ หรือศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น รวมถึงการมีสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน (สุชา จันทร์อม, 2540) ทั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ลักษณะการเรียนการสอนในโรงเรียนตามสังคมเทคโนโลยีสมัยใหม่ ต้องการคนที่มีความสามารถและมีทักษะสูง ดังนั้นโรงเรียนจึงมีภาระหน้าที่จะผลิตบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถสูงให้กับสังคมตามไปด้วย และต้องจัดให้กระบวนการเรียนรู้ควบคู่กับพัฒนาการไปตามลำดับวัยที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมจะมีการแข่งขันกันสูง และเด็กวัยรุ่นจะต้องพยายามทำตัวให้ประสบความสำเร็จทั้งในโรงเรียนและในการแข่งขันกันเข้ามหาวิทยาลัย หากเข้าไม่ได้นอกจากจะทำให้เกิดการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองแล้วยังมีปัญหาทางอารมณ์อื่นๆ เช่น อับอายเพื่อน ผุ้ง ครู และแรงกดดันจากพ่อแม่อีกด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

นอกจากนี้วัยรุ่นในโรงเรียนระดับมัธยมปลายจะต้องเผชิญกับความคาดหวังของสังคมและครอบครัว ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อวัยรุ่นกลุ่มนี้มีรูปร่างเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะต้องแสดงพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้นก็จะถูกคาดหวังให้ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ด้วยนอกจากนี้วัยรุ่นยังถูกคาดหวังในเรื่องการเรียน โดยเฉพาะการสอบคัดเลือกเพื่อเข้าเรียนต่อที่สูงขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการเลือกอาชีพในอนาคตจากครอบครัว หากวัยรุ่นได้รับความสำเร็จตามคาดหวังเด็กวัยรุ่นจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและครอบครัว หากวัยรุ่นมีความปรารถนาส่วนตัวที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของครอบครัว หรือความเป็นจริง เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่มีความพร้อมด้านอารมณ์ จะรู้สึกว้าวุ่นเกิดความสับสนตนเองไม่มีความสามารถ (กรมสุขภาพจิต, 2544) เป็นผลให้วัยรุ่นเกิดความกดดันได้

อีกประการหนึ่งสถานศึกษาจะต้องมีกฎระเบียบ ซึ่งการกำหนดกฎระเบียบข้อบังคับให้นักเรียนปฏิบัติ เพื่อเป็นการฝึกระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันในสังคม สามารถทำให้วัยรุ่นอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ แต่อย่างไรก็ตามกฎระเบียบที่เคร่งครัดอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกอึดอัดที่ต้องปฏิบัติตามได้ (สุชา จันทร์อม, 2540)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเลือกศึกษาวัยรุ่นในระดับมัธยมในโรงเรียนนาหมื่นโดยเห็นว่าโรงเรียนนาหมื่นเป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มีนักเรียนทั้งหมด 683 คน เป็นเพศชาย 342 คน เพศหญิง 341 คน มีการจัดการเรียนการสอนแบ่งเป็น 2 โปรแกรม ประกอบด้วยสายวิทยาศาสตร์และสายศิลป์ภาษา ในการเรียนการสอนได้มีการจัดการการเรียนตั้งแต่เวลา 08.30 – 16.30 น. ทั้งเป็นวิชาภาคบังคับและวิชาที่สอนเสริม นอกจากนี้ยังได้จัดกิจกรรมพิเศษสำหรับนักเรียนในโรงเรียน ดังนี้

1. จัดระบบเฝ้าระวังและติดตามดูแลนักเรียนที่บ้านในกรณีที่นักเรียนมีปัญหา
2. มีกิจกรรมโฮมรูม (home room) เพื่อให้นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีโอกาสได้พูดถึงสภาพปัญหาต่างๆ กับครูที่ปรึกษาอย่างใกล้ชิด
3. มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และมีโอกาสได้พัฒนาตนเอง เช่น จัดอบรมจริยธรรม จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและจัดการแข่งขันกีฬาเป็นประจำทุกปี

นอกจากการจัดกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น ทางโรงเรียนยังได้ปรับภูมิทัศน์และสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้เอื้อต่อระบบการเรียนการสอนและจัดให้มีที่สำหรับพักผ่อนหย่อนใจและจัดให้มีครูที่ปรึกษาคอยดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด จะเห็นว่าโรงเรียนนาหมื่นได้จัดบริการการศึกษาและระบบการเรียนการสอนเป็นอย่างดีเพื่อเอื้อให้นักเรียนที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายได้ก้าวไปสู่สังคมภายนอกได้อย่างดี แต่อย่างไรก็ตามจากสภาพการณ์นักเรียนชั้นมัธยมปลายก็ต้องเผชิญกับความคาดหวังทางสังคม ระบบการเรียนการสอนในโรงเรียนตลอดจนการเตรียมตัวสำเร็จการศึกษาเพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นตามที่กล่าวมาข้างต้น อาจทำให้วัยรุ่นในโรงเรียนนี้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว และมีผลต่อจิตใจได้ ทั้งนี้จากการปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนาหมื่นซึ่งเป็นพื้นที่ที่รับผิดชอบมีนักเรียนจากโรงเรียนนาหมื่นมารับการดูแลทางด้านจิตใจด้วยปัญหากลุ่มอาการหายใจเร็ว (hyperventilation) เป็นต้น (โรงพยาบาลนาหมื่น, 2544) จึงทำให้ประเมินว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้อาจมีความเครียดได้

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นเหตุการณ์อย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเสมอในชีวิตประจำวันและบุคคลยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะสุขภาพดีหรือเจ็บป่วย อาจกล่าวได้ว่าบุคคลมีชีวิตอยู่กับ

ความเครียดตลอดเวลา จากการทบทวนวรรณกรรมได้มีผู้ให้ความหมายความเครียดไว้หลายลักษณะดังนี้

1. ความเครียดในความหมายของการตอบสนอง (response definitions) หมายถึง ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทำอันตรายหรือคุกคาม ซึ่งวัดได้จากการเปลี่ยนแปลงของสรีระที่ตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียด (physiological response) เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น มือสั่น ท้องอืด กระสับกระส่าย กล้ามเนื้อเกร็ง ความดันโลหิตสูง และเหงื่อออก เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเตือนภัย ระยะต่อต้าน และระยะเหนื่อยล้า นอกจากนี้ ความเครียดประกอบด้วย 3 ประการ คือ ความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่มีความสุขสบาย และมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ทำให้รู้สึกไม่สบาย เนื่องจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำให้ตื่นตัว (Selye, 1977) ในความหมายนี้ กามะซีและรูธเชอร์ (Garnezy & Rutter, 1983) ได้สรุปนิยามความเครียดอย่างสั้นๆ ว่า ความเครียด คือ สิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น ที่ส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาการตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจเช่นเดียวกับ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นสภาวะของร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลมาจากการปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ทำให้เกิดความบีบคั้น กดดัน หรือคุกคาม ให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

2. ความเครียดในความหมายของสิ่งกระตุ้น (stimulus definitions) หมายถึง การที่บุคคลต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ชีวิตครั้งสำคัญๆ และเหตุการณ์นั้นนำมาซึ่งความเครียด ได้แก่ การตายของคู่รัก การหย่าร้าง และการตกงาน เป็นต้น มีบุคคลน่านิยามตามความหมายนี้ไปใช้เช่น สุภาส เครือเนตร (สุภาส เครือเนตร, อ้างในศศิวิมล คงเมือง, 2545) ให้นิยามว่า ความเครียดเป็นสภาวะทางจิตใจที่ถูกกดดัน หรือถูกบีบคั้นจากเหตุการณ์หรือปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่รอบด้าน เมื่อสภาพการณ์ หรือปัญหาเหล่านั้นเลวร้ายหรือกดดันรุนแรงขึ้น จึงหาทางออกโดยวิธีต่าง ๆ ตามที่คิดว่าเป็นทางออกที่ดีที่สุดของตน

3. ความเครียดในความหมายของความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (person-environment transaction definitions) หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยผ่านกระบวนการทำงานทางปัญญา ถ้าบุคคลรับรู้และประเมินค่าสิ่งแวดล้อมว่าเกินพลังความสามารถหรือเกินทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่ และ เป็นอันตรายต่อความผาสุก ลักษณะที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่า ความเครียด (Lazarus & Folkman, 1984) มีบุคคลที่นำความหมายนี้ไปใช้ เช่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่คิดว่าไม่น่าพอใจ ว่าเป็นเรื่องที่หนักหนา

สาเหตุเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินขีดความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

ในการศึกษานี้เลือกใช้ความหมายของความเครียดตามแนวคิดของลาซารัสและ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ที่ว่าความเครียด ในความหมายของการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและสิ่งแวดล้อมที่มีการประเมินค่าทางปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งนี้การประเมินค่าทางปัญญา หรือการประเมินค่าโดยใช้สติปัญญา (cognitive appraisal) หมายถึงการประเมินสิ่งเร้าที่มากกระทบ บุคคล ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในการคิดพิจารณาตัดสินความสำคัญและความหมายของเหตุการณ์นั้นๆ ต่อความผาสุกของตนเอง และบุคคลจะมีการประเมินเป็น 2 ลักษณะดังนี้ (Lazarus & Folkman, 1984)

1. การประเมินชนิดปฐมภูมิ เป็นการประเมินค่าทางปัญญาดังความสำคัญและ ความรุนแรงของเหตุการณ์ต่อความผาสุกของตนเอง โดยที่บุคคลประเมินตัดสินว่าตนเองมีส่วนได้ ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้นหรือไม่ การประเมินชนิดปฐมภูมิแบ่งได้ 3 ลักษณะ คือ

1.1 ไม่มีความสำคัญกับตนเอง (irrelevant) คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าตนเองไม่มี ส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้น บุคคลจะไม่รู้สึกเกิดความเครียด

1.2 มีผลดีต่อตนเอง (benign positive) คือการที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มีผลในทางที่ดีต่อความผาสุกของตนเอง เกิดขวัญและกำลังใจ ดังนั้นบุคคลไม่ต้องใช้ความพยายาม ในการปรับตัว บุคคลจะรู้สึกพึงพอใจ ไม่เกิดความเครียด

1.3. เป็นความเครียด (stressful) คือ การที่บุคคลพิจารณาตัดสินว่าเหตุการณ์นั้น เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm & loss) คุกคาม (threat) หรือ ทำลาย (challenge) ต่อความผาสุก

2. การประเมินชนิดทุติยภูมิ เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์หรือทรัพยากรที่มีอยู่ และทางเลือกที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ให้อยู่ในภาวะสมดุล ซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปแบบ ของอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรม

ในการประเมินทั้ง 2 ลักษณะนี้มีความสำคัญเท่าเทียมกันและไม่ขึ้นอยู่กับว่าต้องเป็น การประเมินในลักษณะที่ 1 ก่อนแล้วจึงประเมินในลักษณะที่ 2 บุคคลจะประเมินสิ่งเร้าในลักษณะใดก่อนก็ได้

การประเมินอีกลักษณะหนึ่งที่เรียกว่าการประเมินซ้ำ (reappraisal) เป็นการประเมินซึ่ง เปลี่ยนแปลงการประเมินเดิมของบุคคลเมื่อได้รับข้อมูลเข้ามาใหม่และให้ความหมายของเหตุการณ์ ขึ้นใหม่เพื่อลดความเครียดลง ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงการประเมินค่าทางปัญญาระหว่างปฏิสัมพันธ์ ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

จะเห็นว่าความเครียดที่เกิดขึ้น จะต้องผ่านกระบวนการประเมินค่าทางปัญญา (cognitive appraisal) ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งผลของการประเมินค่าทางปัญญา ทำให้บุคคลรู้สึกถึงสถานการณ์นั้นเป็นอันตราย สูญเสีย หรือทำร้ายต่อความผาสุก ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดความเครียด บุคคลจะตอบสนองความเครียด โดยการแสดงออกเป็นความโกรธ ซึมเศร้า วิตกกังวล รู้สึกผิด หรือบางคนอาจรู้สึกว่าการทำร้ายมากกว่าคุกคาม เป็นต้น การรับรู้ที่แตกต่างกันนี้เนื่องมาจากแต่ละบุคคลมีประสบการณ์และความแตกต่างทางด้านลักษณะส่วนบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ถึงแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลหนึ่งอาจเกิดความเครียด แต่บุคคลหนึ่งอาจไม่เกิดความเครียดก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการประเมินค่าทางปัญญาของบุคคลนั้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการประเมินค่าทางปัญญา

ปัจจัยที่มีผลต่อกระบวนการประเมินค่าทางปัญญาของบุคคลนั้นประกอบด้วย 2 ปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้ (Lazarus & Folkman, 1984)

1. ปัจจัยด้านบุคคล นับเป็นปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลนั้นได้แก่

1.1 ข้อผูกพัน (commitments) เป็นการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่ามีความสำคัญ หรือความหมายต่อตนเองมากเพียงใด ยิ่งมีมากก็จะยิ่งทำให้บุคคลประเมินสถานการณ์นั้นว่าคุกคามต่อตนเองมาก การมีข้อผูกพันมากต่อเหตุการณ์นั้น อาจจะทำให้เกิดแรงผลักดันในการกระทำเพื่อแก้ไขให้สถานการณ์ดีขึ้น

1.2 ความเชื่อ (beliefs) เป็นความเชื่อของบุคคลว่าสถานการณ์นั้นสามารถ ควบคุมได้หรือไม่ เช่น ถ้าเชื่อว่าสถานการณ์นั้นสามารถควบคุมได้จะทำให้บุคคลประเมินสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมนั้นในลักษณะท้าทาย หรือก่อให้เกิดผลดีต่อตนเอง ทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการคิดแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ แต่ถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่าไม่สามารถควบคุมได้ อาจจะออกมาในลักษณะสูญเสียหรือคุกคามต่อตนเอง

2. ปัจจัยด้านสถานการณ์ นับเป็นปัจจัยภายนอก ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และอิทธิพลต่อบุคคล ได้แก่

2.1 ความรุนแรงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สถานการณ์ที่เป็นอันตรายรุนแรงต่อชีวิต บุคคลย่อมประเมินสถานการณ์เป็นความเครียดที่คุกคามเกิดความสูญเสียอย่างมากทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตและความรู้ของบุคคลด้วย

2.2 ความสามารถในการทำนายหรือคาดเดาสถานการณ์ในอนาคต ถ้าเป็นเหตุการณ์ใหม่ บุคคลไม่เคยประสบมาก่อน ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเองในอนาคต ก็อาจก่อให้เกิดความเครียดได้มาก

2.3 ระยะเวลาของการเกิดสถานการณ์ เช่น สถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันจะก่อให้เกิดความเครียดสูงกว่าสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่น ผู้ที่สูญเสียอวัยวะต่างๆ ในระยะแรกอาจไม่สามารถปรับตัวได้ เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลนั้นก็ค่อยๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากบุคคลจะค่อยๆ เรียนรู้การเผชิญความเครียดที่มีความเหมาะสมและแก้ปัญหาได้มากขึ้น

สรุป ความเครียดเกิดจากการประเมินค่าทางปัญญาระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในการประเมินค่าทางปัญญามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอยู่ 2 ปัจจัยใหญ่ๆ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสถานการณ์ มีผลต่อการใช้สติปัญญาในการประเมินค่าและมีผลต่อระดับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งความเครียดมีหลายระดับขึ้นอยู่กับค่าของการประเมินค่าของสถานการณ์ หากบุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์นั้นเป็นอันตราย ทำลายหรือสูญเสียมากบุคคลก็จะเกิดความเครียดมากและมีอาการและการแสดงของร่างกายจิตใจในลักษณะต่างๆ กัน ตามระดับความเครียดที่บุคคลประเมิน

ความเครียดของเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจนำมาซึ่งความเครียดในวัยรุ่นได้ความเครียดตามแนวคิดของลาซารัสและฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ในเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมนั้น ซึ่งความเครียดเกิดจากการประเมินค่าสถานการณ์ว่าเกินพลังความสามารถหรือเกินทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่ เป็นอันตราย ทำลายหรือเกิดการสูญเสียต่อความผาสุก จากการที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านต่างๆ เพื่อพัฒนาจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะช่วงของวัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงภายในตัวของวัยรุ่นจะมีผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ ในด้านร่างกายที่เจริญเติบโตเกือบจะสมบูรณ์เป็นผู้ใหญ่อ่างเต็มตัวทั้งด้านน้ำหนักและส่วนสูง มักจะทำให้เกิดความวิตกกังวลในรูปร่างที่เปลี่ยนแปลง พัฒนาการทางเพศค่อนข้างจะสมบูรณ์ จึงเกิดมีความต้องการทางเพศที่ค่อนข้างสูง จึงมักพบว่าวัยรุ่นมีการทดลองปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น เพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังทางเพศที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งจะพบปัญหาวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทาง (กรมสุขภาพจิต, 2544) การ

เปลี่ยนแปลงทางกายมีผลกระทบต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่นเนื่องจากยังไม่มีวุฒิภาวะที่จะเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มตัวทำให้วัยรุ่นปรับตัวยาก โดยเฉพาะด้านอารมณ์ที่ยังไม่มั่นคงทั้งทางบวกและทางลบทำให้อารมณ์เสี้ง่าย มักระเบิดอารมณ์โดยขว้างปาสิ่งของ ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่น อารมณ์อ่อนไหวง่าย จึงมักถูกชักจูงได้ง่าย มีความขัดแย้งและสับสนในบทบาทที่ครองอยู่ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในวัยรุ่นพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องอยู่หลายปัจจัย ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดา สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน ความคาดหวังของสังคมและครอบครัว ระบบการเรียนการสอนในโรงเรียน ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1) อายุ เป็นสิ่งที่บ่งถึงความมีวุฒิภาวะและประสบการณ์ของบุคคล บุคคลที่มีอายุน้อยจะมีประสบการณ์และวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น สุขุม รอบคอบ รู้จักใช้ชีวิตได้ดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อย (Maslach อ้างใน พิมพ์พรรณ ทิพาคำ, 2543) และวัยรุ่นเป็นบุคคลที่เริ่มมีประสบการณ์เผชิญกับโลกภายนอก จึงสามารถที่จะนำประสบการณ์ดังกล่าวมาประเมินค่าต่อสถานการณ์ที่เกิดความเครียดในระดับต่าง ๆ ตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น

2) สถานภาพสมรสของบิดามารดา บิดามารดาเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเผชิญกับความเครียดได้ และในขณะเดียวกันสัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับสมาชิกในครอบครัวก็อาจทำให้เกิดความเครียดได้ ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวไม่ว่าทางบวกหรือทางลบทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาล, และพิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2540)

3. สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่นมาก เนื่องจากเพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน ซึ่งสิ่งที่มีประโยชน์ เพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกต่างคนต่างเป็นเจ้าของชีวิตของกันและกัน การเข้ากลุ่มเพื่อนจะมีความจงรักภักดีต่อกัน รับค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจและสนิทสนมกับเพื่อร่วมกลุ่ม การรวมกลุ่มเพื่อนทำให้เด็กมีความรู้สึกอบอุ่นใจกล้าแสดงความคิดเห็นผู้ใหญ๋ต่อต้านในกรณีที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม ในหมู่มกกลับกันเพื่อก็อาจชักนำไปในทางที่เสื่อมถอย บางครั้งการคบกันอาจมีการทะเลาะกันเนื่องจากมีความคิดเห็นที่ขัดแย้ง ดังนั้นสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนจึงมีส่วนที่ทำให้เกิดความเครียดได้ในวัยรุ่น

4. ความคาดหวังของสังคมและครอบครัว เมื่อวัยรุ่นมีรูปร่างเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะต้องแสดงพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้น ก็จะถูกคาดหวังให้ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ด้วย การทำตามความคาดหวังของสังคมเช่นนี้ในขณะที่วัยรุ่นยังไม่มีความพร้อมด้านอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นเกิดความกดดันได้นอกจากนี้วัยรุ่นยังถูกคาดหวังในเรื่องการเรียน การเลือกอาชีพจากครอบครัว หากวัยรุ่นมีความ

ปรารถนาส่วนตัวที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของครอบครัว หรือความเป็นจริง ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถยอมรับได้ จะรู้สึกว่าการเกิดความล้มเหลว ตนเองไม่มีความสามารถ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

5. ระบบการเรียนการสอนในโรงเรียน ตามสังคมเทคโนโลยีสมัยใหม่ ต้องการคนที่มีความสามารถและมีทักษะสูง โรงเรียนจึงมีภาระหน้าที่จะผลิตบุคลากรที่มีความสามารถป้อนให้กับสังคม โรงเรียนสมัยใหม่จึงถูกเรียกว่าเป็น “อุตสาหกรรม” ที่ผลิตคือ เด็ก โรงเรียนจับเด็กเข้าสู่สายการผลิต วางโปรแกรม และออกมาเป็นผลผลิตที่สังคมอุตสาหกรรมต้องการ โรงเรียนสมัยใหม่จึงจับวิชาต่าง ๆ ยัดเยียด ให้เด็กรับอย่างเร่งรีบ เด็กจะถูกวางโปรแกรมสอนให้ทำข้อสอบมากกว่าที่จะให้ความรู้พัฒนาการไปตามลำดับวัยที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมจะมีการแข่งขันกันสูง เด็กวัยรุ่นจะต้องประสบความสำเร็จทั้งในโรงเรียนและในการแข่งขันกันเข้ามหาวิทยาลัย หากเข้าไม่ได้นอกจากจะทำให้เกิดการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว ยังมีปัญหาทางอารมณ์อื่น ๆ เช่น อับอายเพื่อนฝูง ครู และแรงกดดันจากพ่อแม่อีกด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

ดังนั้นพอสรุปได้ว่าความเครียดของวัยรุ่นทั่วไปมักมีความเครียดมาจากตัวของวัยรุ่นเอง และสิ่งแวดล้อม ความเครียดที่มาจากตัววัยรุ่นมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ เพื่อที่จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สังคม เพื่อน การเรียนการสอนในโรงเรียนซึ่งมีผลต่อการประเมินค่าทางปัญญาของเด็กวัยรุ่นทั้งสิ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และ การเลือกประกอบอาชีพที่ตนถนัดจากสถานการณ์ดังกล่าวอาจเกิดความเครียดในวัยรุ่นกลุ่มนี้ได้

ความเครียดของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา

จากความเครียดของวัยรุ่นที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นว่าวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์และสังคม อาจทำให้เกิดเครียดได้ จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความเครียดของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาโดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย ซึ่งส่วนใหญ่กำลังเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เด็กวัยรุ่นจะถูกคาดหวังให้ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ ถูกคาดหวังในเรื่องการเรียนซึ่งมีผลต่อการเลือกอาชีพในอนาคตของครอบครัว หากวัยรุ่นมีความปรารถนาส่วนตัวที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังของครอบครัว หรือความเป็นจริง ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถยอมรับได้ จะรู้สึกว่าการเกิดความล้มเหลว ตนเองไม่มีความสามารถ (กรมสุขภาพจิต, 2544) ความสัมพันธ์ระหว่าง บิดา มารดา เพื่อน และพี่น้อง เช่น การที่บิดามารดาเข้มงวดเกินไปให้อิสระน้อย ไม่เข้าใจ การที่ครูดุเกินไป

การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันหรือเพื่อนต่างเพศไม่ได้ (กรมสุขภาพจิต, 2544) เช่นเดียวกันกับวอล์กเกอร์ (Walker, 2002) พบว่าการแตกหักระหว่างเพื่อนชายหญิง การโต้แย้ง การมีปัญหากับเพื่อนในครอบครัว การเจ็บป่วยของสมาชิกครอบครัว และการมีปัญหากับเพื่อนร่วมชั้นเรียนมีผลต่อความเครียดในวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของอเยเลท (Ayelet, 2001) ที่พบว่าไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและสังคมมีผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่นทำให้เกิดความเครียดในระดับสูง ส่วนระบบการเรียนการสอนในโรงเรียนเด็กวัยรุ่นจะถูกละเลยโปรแกรมการสอนให้ทำข้อสอบมากกว่าที่จะให้ความรู้พัฒนาการไปตามลำดับวัยที่เหมาะสมกับเด็กวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมจะมีการแข่งขันกันสูง เด็กวัยรุ่นจะต้องประสบความสำเร็จทั้งในโรงเรียนและในการแข่งขันกันเข้ามหาวิทยาลัย หากเข้าไม่ได้นอกจากจะทำให้เกิดการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว ยังมีปัญหาทางอารมณ์อื่นๆ เช่น อับอายเพื่อนฝูง ครู และแรงกดดันจากพ่อแม่อีกด้วย (ศรีเรือนแก้วกังวล, 2540) ซึ่งจากการศึกษาของวงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543) พบว่าปัจจัยที่ทำให้เด็กวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เกิดความเครียดสูงได้แก่ การกังวลเรื่องสอบ กลัวสอบได้คะแนนไม่ดี และผลการเรียนเช่นเดียวกับการศึกษาของอเยเลท (Ayelet, 2001) ที่ศึกษาความเครียดของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนไฮสกูลระดับแปด เพื่อเลื่อนชั้นขึ้นระดับเก้า จำนวน 173 คน พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับสูงคือ การแข่งขันทางวิชาการและคล้ายคลึงกับการศึกษาของอรุณี เกษรอุบล (2544) ที่ศึกษาความเครียดของนักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนนทบุรีจากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่การสอบเข้ามหาวิทยาลัยซึ่งสถานการณ์เหล่านี้อาจทำให้วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียดได้

การศึกษานี้ผู้ศึกษาเลือกศึกษาในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนาหมื่น ถึงแม้ระบบการเรียนการสอนที่โรงเรียนจัดไว้จะเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาเป็นอย่างดีอยู่แล้วก็ตาม แต่เนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการหลาย ๆ ด้านอย่างรวดเร็ว ยังต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงในสังคม และยังต้องเผชิญกับความคาดหวังของสังคมหรือสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนอาจทำให้มีปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งจากการปฏิบัติงานในคลินิกสุขภาพจิตของผู้ศึกษาพบว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้มีอาการและอาการแสดงของปัญหาด้านจิตใจที่อาจเป็นผลมาจากความเครียด ได้แก่ กลุ่มอาการหายใจเร็ว (hyperventilation) เป็นต้น จึงทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะประเมินระดับความเครียดในกลุ่มดังกล่าวสามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมป้องกันช่วยเหลือวัยรุ่นในสถานศึกษาต่อไป

การประเมินความเครียด

การประเมินความเครียดกระทำได้หลายแบบได้มีผู้ศึกษาและค้นคว้ารูปแบบการประเมินไว้ ซึ่ง ศศิวิมล คงเมือง (2545) สรุปได้ดังนี้

1. ใช้การสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาจากตัวบุคคล ทั้งอารมณ์ คำพูด พฤติกรรม รวมทั้งสิ่งเร้าที่มี เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ขาดความยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ ทำงานเคร่งเครียด กระสับกระส่าย แสดงพฤติกรรมผิดไปจากเดิม มีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย

2. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (neurophysiological change) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต ความตึงกล้ามเนื้อ เป็นต้น การวัดด้วยวิธีนี้ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ

3. ใช้เทคนิคการฉายภาพ (projective techniques) เป็นการวัดการตอบสนองของคนที่มีต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เป็นการฉายภาพของบุคคลนั้นผ่านการตอบสนองของเขา เช่น แบบทดสอบรอร์ชชัค (Rorschach) แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) การวัดโดยวิธีนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญเฉพาะในการแปลผล

4. ใช้แบบสอบถาม หรือแบบสัมภาษณ์ ซึ่งคำนวณออกมาเป็นตัวเลข เปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้นทำให้ทราบว่ามีความเครียดมากน้อยเพียงใด แบบสอบถามหรือแบบสัมภาษณ์ ได้แก่

4.1 แบบสอบถาม SCL-90 (Symptom Check List-90) ประกอบด้วยคำถาม 90 ข้อ 5 สเกล ใช้ความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย อาการย้ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความคิดหวาดระแวง ความหลงผิด และประสาทหลอน

4.2 แบบสำรวจ HOS (Health Opinion Survey) เป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพกาย มีข้อคำถาม 20 ข้อ ซึ่งถามเกี่ยวกับอาการผิดปกติทางร่างกาย จำนวน 18 ข้อ อีก 2 ข้อถามเกี่ยวกับจิตใจที่แสดงออกถึงผลของการปรับตัวต่อความเครียด

4.3 แบบประเมินความเครียด SOS (Symptom Of Stress Inventory) เป็นแบบสำรวจเพื่อประเมินความเครียดของภาควิชาการพยาบาลจิตสังคม มหาวิทยาลัยอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา มีคำถาม 107 ข้อ เหมาะกับการใช้ศึกษาในกลุ่มคนที่ปฏิบัติงานในสถานที่ทำงานเครียดและเป็นภาระ เช่น ผู้ปฏิบัติงานด้านธุรกิจ การเงิน ธนาคาร ตำรวจ พยาบาลที่ทำงานในหอผู้ป่วยหนัก

4.4 แบบวัดความเครียดสวนปรง (Suan Prung Stress Test : SPST) สร้างโดยสุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุลและคณะ (2540) ซึ่งใช้กรอบแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) แบบวัดความเครียดมีทั้งหมด 3 ชุด คือ แบบวัดความเครียดจำนวน 104 ข้อ แบบวัดความเครียดจำนวน 60 ข้อ และ แบบวัดความเครียดจำนวน 20 ข้อ แบบวัดนั้นครอบคลุมถึงสาเหตุของความเครียด 6 ด้าน คือ งาน เรื่องส่วนตัว ครอบครัว สังคม เงิน และสิ่งแวดล้อม แบบสอบถามจะถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นๆ ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา และถามถึงภาวะทางจิตใจ เช่นความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโกรธ และถามถึงความเครียดที่แสดงออกทางด้านร่างกาย ซึ่งแบบสอบถามทุกชุดมีค่าความน่าเชื่อมั่น ครอนบาคอัลฟา มากกว่า 0.7 และมีค่าความตรงตามสภาพมากกว่า 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่ออิงตามค่า EMG ที่ช่วงความเชื่อมั่น 95 % (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540)

4.5 แบบวัดความเครียดจากความยุ่งยากประจำวัน (Daily Hassles Scale) สร้างโดยลาซารัส และคณะ (Lazarus et al., 1985) พัฒนามาจากมาตรวัดความยุ่งยากประจำวันของแคนเนอร์และคณะ (Kanner et al., 1981) ซึ่งเป็นเครื่องมือวัดที่สะท้อนถึงความเครียดของบุคคลจากเหตุการณ์ประจำวัน 8 เรื่อง ได้แก่ งานอาชีพ งานบ้าน สิ่งแวดล้อม สุขภาพ ความมั่นคงของสถานะทางสังคม ความรับผิดชอบด้านการเงิน ความเร่งรีบของเวลา และความกังวลส่วนตัว มีข้อคำถามเกี่ยวกับอาการแสดงทางด้านร่างกายและจิตใจ หากความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ของเครื่องมือโดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ได้ข้อคำถาม 53 ข้อ จากนั้นมีการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest) ห่างกัน 1 วัน ได้ค่า $r=0.77(p<0.001)$ ทดสอบซ้ำห่างกัน 1 เดือน ได้ค่า $r=0.82 (p<0.001)$ (Lazarus et al., อ้างในมธุริน คำวงศ์ปิ่น, 2543)

4.6 แบบวัดความเครียด (Perceived Stress Scale :PSS) สร้างโดยโคเฮน แคมาร์คและเมอร์เมลสไตน์ (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) ตามแนวคิดทฤษฎีความเครียดของลาซารัส เป็นการวัดความเครียดในลักษณะปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม สะท้อนถึงการใช้กลยุทธ์ในการปรับแก้ความเครียด ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกต่อเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลใน 1 เดือนที่ผ่านมา มีจำนวน 14 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวกและทางลบ คะแนนเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 - 5 มีคะแนนรวมตั้งแต่ 1 ถึง 70 คะแนน ให้คะแนนตามความบ่อยครั้งของความรู้สึก โดยแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ในแต่ละระดับแบ่งช่วงคะแนนให้เท่ากันคือ ช่วงคะแนน 14-32 หมายถึง มีความเครียดระดับต่ำ ช่วงคะแนน 33-51 หมายถึงมีความเครียดระดับ ปานกลาง ช่วงคะแนน 52-70 หมายถึงมีความเครียดระดับสูง นำไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยวิธีการวัดซ้ำ (test-retest) ในระยะเวลาห่างกัน 6 สัปดาห์กับนักเรียนชั้นมัธยมปลาย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 332 คน และ 114 คน และ

กลุ่มเล็กนุหรี 64 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84, .85, และ .86 ตามลำดับ ส่วนความตรงตามเนื้อหา (validity) ได้นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างชาย หญิง โดยวิธีหาความตรงตามสภาพ (concurrent validity) และนำไปเปรียบเทียบกับวิธี Fisher's transformation ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างชายหญิง และได้นำไปทดสอบในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 16-25 ปี, 22-23 ปี และ 36-70 ปีการหาความตรงการทำนาย (predictive validity) ในกลุ่มที่มีลักษณะเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีหาความสัมพันธ์กับคะแนนเหตุการณ์ชีวิต (life events score) อาการทางกาย (symptomatology) และการใช้บริการทางสุขภาพ (utilization of health services) ในประเทศไทยซึ่งปราณี มิ่งขวัญ (2542) ได้นำแบบวัดมาแปลเป็นภาษาไทย และผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน แล้วนำไปใช้กับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง หาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .72 (ปราณี มิ่งขวัญ, 2542)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแบบวัดความเครียดจะเห็นว่าแต่ละแบบวัดมีความแตกต่างกันตามแนวคิดความหมายของความเครียดที่กล่าวมาแล้วข้างต้นแต่เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ใช้แนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ในการให้ความหมายของความเครียดดังนั้นแบบวัดความเครียดของโคเฮน แคมาร์คและเมอร์เมลสไตน์ (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดยคุณปราณี มิ่งขวัญ (2542) จึงเหมาะที่จะใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบกับแบบวัดนี้สามารถวัดความเครียดในเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายครอบคลุมทั้งกลุ่มตัวอย่างผู้เจ็บป่วยและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เจ็บป่วย โดยเฉพาะเคยใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมาก่อน และได้มีการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือแล้วแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับได้ จึงสมควรนำมาใช้ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมปลายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตามที่ผู้ศึกษาสนใจได้

จากแนวคิดความเครียดที่กล่าวมาแล้วข้างต้นที่มองว่าการเกิดความเครียดเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของ ลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) นั้นเมื่อเกิดความเครียดขึ้นบุคคลจะพยายามปรับตัว เพื่อปรับลดความเครียดให้อยู่ในภาวะสมดุลโดยใช้แหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและอาจใช้วิถีทางเดียวหรือหลายวิถี หรืออาจจะใช้ทุกวิถีทาง ลักษณะต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการปรับลดความเครียด เรียกว่า วิถีการปรับแก้

แนวคิดวิธีการปรับแก้ความเครียด

ความหมายวิธีการปรับแก้ความเครียด

วิธีการปรับแก้ความเครียด (coping) เป็นกระบวนการทางปัญญาที่บุคคลรับรู้และแสดงพฤติกรรมเพื่อจัดการกับความเครียด หรือตัวที่ก่อปัญหานั้นทั้งความต้องการภายในและภายนอกให้เกิดความสมดุล เป็นความพยายามที่จะจัดการกับปัญหาหรือความต้องการของตน ซึ่งความพยายามนั้นอาจจะสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้ มีลักษณะเฉพาะ 4 ประการ คือ (Lazarus & Folkman, 1984)

1. มีลักษณะเป็นกระบวนการ มากกว่าเป็นลักษณะประจำตัว เป็นการตอบสนองที่มีลักษณะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตามข้อเรียกร้องเฉพาะเรื่อง
2. มีลักษณะพิเศษเพราะถูกประเมินว่า เป็นพลังที่ต้องใช้ หรือการใช้แหล่งประโยชน์ที่บุคคลมีอยู่มากกว่าปกติ เพื่อปรับปัญหาหรือความเครียดทางจิตใจ ไม่ใช่พฤติกรรมการปรับแบบอัตโนมัติตามปกติ
3. เป็นการใช้พลังเชิงการจัดการ ที่เกี่ยวข้องกับความคิดและพฤติกรรม โดยพิจารณาตัดสินว่าดีหรือไม่ดี
4. การจัดการ ในที่นี้หมายถึง การทำให้ลดน้อยลง หรือการทำให้เหลือน้อยที่สุด การหลีกเลี่ยง การยอมรับกับสภาพความเครียด หรือความพยายามที่จะคุมสถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่ก่อความเครียด

ประเภทของวิธีการปรับแก้

- วิธีการปรับแก้แบ่งตามหน้าที่ (function) ได้ 2 ด้าน (Lazarus & Folkman, 1984) ดังนี้
1. ด้านการจัดการกับปัญหา (problem –focused coping) เป็นลักษณะที่สะท้อนถึงความพยายามในการเลือกที่จะจัดการโดยตรงกับสาเหตุ หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดสภาพเครียด มีลักษณะคล้ายคลึงกับการแก้ปัญหาตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ (problem solving) คือ มีการกำหนดปัญหา หาทางเลือกในการแก้ปัญหาหลายๆ วิธีพิจารณาถึงผลดี ผลเสียของทางเลือกไว้ แล้วจึงเลือกวิธีที่เหมาะสม วิธีการปรับแก้ด้านนี้จะช่วยลดทั้งสภาพความเครียดทางด้านจิตใจ และลดการเร้าของสิ่งกระตุ้น เพราะจะเกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด เช่น การปรับระดับความต้องการของตนเองให้เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง หาทางเลือกเพื่อจะได้สิ่งที่ต้องการ

ไว้หลาย ๆ ทาง ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาวิจัยที่พบว่า การปรับแก้ด้านมุ่งแก้ปัญหา จะช่วยลดสภาพความเครียดทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Mitchell & Hodson, as cited in Aldwin & Revenson, 1987) ในขณะที่บางรายงานการศึกษากลับพบว่า วิธีการปรับแก้ด้าน มุ่งแก้ปัญหาช่วยลดสภาพเครียดทางจิตใจได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่จะช่วยลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมามากกว่า การปรับแก้ด้านนี้มักจะถูกใช้ในสถานการณ์ที่เชื่อว่าตนเองสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ (emotion -focused coping) เป็นลักษณะที่สะท้อนถึงความพยายามของบุคคลในการควบคุมสภาพเครียดทางอารมณ์และปรับอารมณ์ของตนเองเพื่อบรรเทาหรือลดสภาพเครียดเท่านั้น วิธีการปรับแก้แบบนี้มักจะถูกใช้ในสถานการณ์ที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เช่น เป็นอันตราย ลูกคาม หรือ ทำทนาย เป็นต้น ซึ่งเป็นลักษณะของการกระทำเพื่อให้ตนเองมีความหวัง สามารถมองเห็นสถานการณ์ที่เข้ามากระทบไม่มองแต่ทางลบอย่างเดียว หลีกเลี่ยงการยอมรับความจริงแบบตรงไปตรงมา แต่จะปรับการให้ความหมายใหม่ของความจริงใหม่โดยไม่บิดเบือน เมื่อปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเพิ่มความเครียดทางอารมณ์มากขึ้นได้โดยเฉพาะถ้าบุคคลกระทำโดยขาดการตระหนักรู้ในตนเองอาจเกิดการหลอกตนเอง (self-deception) การบิดเบือนความจริง (reality distortion) มีโอกาสเกิดปัญหาทางจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น (Kelly & Murphy, 1992 อ้างใน มธุริน คำวงศ์ปิ่น, 2543; Bell, 1977)

จากแนวคิดวิธีการปรับแก้ของลาซารัสและฟอล์คแมน ดังกล่าว จาโลวีก (Jalowiec, 1988) ได้นำมาศึกษา และแบ่งพฤติกรรมการปรับแก้ออกเป็น 3 ด้าน โดยยังคงด้านการจัดการกับปัญหาและด้านการจัดการกับอารมณ์และเพิ่มด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อม

3. ด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อม (palliative coping) คือ การปรับแก้ที่จะช่วยลดหรือบรรเทาความเครียดทางอารมณ์ โดยไม่เผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์นั้นๆ โดยตรง แต่เป็นการหาทางเลือกในการรับรู้ปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงการรับรู้ปัญหา โดยปัญหาหรือเหตุการณ์ไม่เปลี่ยนแปลง และไม่ใช้การหลีกเลี่ยงปัญหาหรือเหตุการณ์ การจัดการปัญหาทางอ้อม เช่น การยอมรับปัญหา เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เชื่อถือ สวดมนต์อ่อนน้อม เป็นต้น พฤติกรรมจัดการกับปัญหาทางอ้อมจึงเป็นส่วนหนึ่งของการปรับแก้แบบมุ่งปรับที่อารมณ์ตามแนวคิดของลาซารัส ทั้งนี้เนื่องจากการจัดการกับปัญหาทางอ้อมเป็นวิธีที่มุ่งลด บรรเทา หรือจัดการกับความเครียดทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ และ ลาซารัส ใช้คำว่าบรรเทาปัญหาควบคู่ไปกับการปรับอารมณ์ (Lazarus, อ้างใน มธุริน คำวงศ์ปิ่น, 2543)

จึงสรุปได้ว่า วิธีการปรับแก้ภาวะเครียด หมายถึง กระบวนการทางปัญญาที่บุคคลรับรู้ และแสดงพฤติกรรมเพื่อจัดการกับความเครียดหรือตัวที่ก่อปัญหานั้นทั้งความต้องการภายในและ

ภายนอกให้เกิดความสมดุล แบ่งได้ 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา (confrontive coping) ด้านการจัดการกับอารมณ์ (emotive coping) และด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อม (palliative coping)

นอกจากนี้ลาซารัสและโฟล์คแมนยังได้กล่าวถึงประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องวิธีการปรับแก้ภาวะเครียด ดังนี้ (Lazarus & Folkman, 1984)

1. ไม่สามารถบอกได้ว่าวิธีการปรับแก้แบบไหนจะช่วยให้บุคคลประสบผลสำเร็จในการปรับความเครียดได้ดีกว่ากัน วิธีการปรับแก้ที่มีประสิทธิภาพในสถานการณ์หนึ่งๆ อาจจะไม่มีประสิทธิภาพในสถานการณ์อื่นๆ ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของสถานการณ์ปัญหาและความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการประเมินค่า กล่าวคือ ถ้าสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เป็นอันตราย หรือ สูญเสีย คุกคาม หรือ ทำลาย บุคคลนั้นจะใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์มากกว่า ถ้าสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ บุคคลนั้นจะใช้วิธีการปรับแก้แบบมุ่งแก้ปัญหามากกว่า

2. บุคคลอาจเลือกวิธีการปรับแก้เพียงแบบเดียว หรือ เลือกใช้ด้านการจัดการกับปัญหา และ จัดการกับอารมณ์ร่วมกัน ซึ่งการปรับแก้ทั้ง 2 แบบอาจเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หรือเกิดต่อเนื่องสลับเปลี่ยนกันไป ขึ้นอยู่กับการประเมินค่าซ้ำ (reappraisal) โดยอาจมีส่วนเสริมแรงซึ่งกันและกัน หรืออาจขัดขวางการทำงานของกันและกันก็ได้ ถ้าสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินค่าว่าเป็นความเครียดที่อันตรายหรือคุกคาม บุคคลอาจเลือกใช้การปรับแก้แบบมุ่งปรับอารมณ์ก่อน โดยพยายามควบคุมหรือลด ความกลัว ความกังวลต่างๆ จากนั้นจึงใช้แบบมุ่งแก้ปัญหา การปรับแก้จะมีความเฉพาะในแต่ละบุคคล และในแต่ละแบบนั้นไม่มีแบบใดที่จะใช้ได้ดีในทุกปัญหา การปรับแก้ที่มีประสิทธิภาพต้องใช้ทั้งแบบมุ่งแก้ที่ปัญหาและมุ่งปรับที่อารมณ์ร่วมกัน มีการทำงานที่เสริมแรงซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังต้องเหมาะสมกับข้อเรียกร้องและแหล่งประโยชน์ที่บุคคลมีอยู่ด้วย จากการศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดในคนปกติ อายุ 45-60 ปี จำนวน 100 คน เพื่อหาแบบการเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยใช้แบบสอบถาม way of coping พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 98 ใช้การเผชิญแบบมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งปรับอารมณ์ร่วมกัน (Lazarus & Folkman, 1980 cited in Folkman, Lazarus, Dandel-Schetter, Delongis & Gruen, อ้างใน ปราณี มิ่งขวัญ, 2542)

ปัจจัยที่มีผลต่อวิธีการปรับแก้

ปัจจัยที่มีผลต่อวิธีการปรับแก้มีหลายประการทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยจากสภาพแวดล้อมภายนอกโดยลาซารัสและฟอล์กแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้กล่าวว่า บุคคลจะประสบความสำเร็จในการปรับแก้เพียงใดนั้นมีปัจจัยที่สนับสนุนที่สำคัญ 6 ประการได้แก่

1. ภาวะสุขภาพและพลังงาน บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ จะมีความสามารถในการปรับแก้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย อ่อนเพลีย หรือเหนื่อยน้อย
2. ความเชื่อในทางบวก คือความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจภายในตน กับความเชื่ออำนาจภายนอก การมองโลกในแง่ดี บุคคลที่เชื่ออำนาจภายในตน มักจะใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน มักจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ บุคคลที่มองโลกในแง่ดี หรือเชื่ออำนาจในตนมักจะมีวิธีการปรับแก้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดความหวัง มีกำลังใจ และมีความพยายามที่จะต่อสู้หรือเผชิญกับปัญหา
3. ทักษะในการแก้ปัญหา (problem solving skills) บุคคลที่สามารถแสวงหาความรู้ ข้อมูลต่างๆ ได้มาก สามารถใช้ความคิด วิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ได้ดี จะเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ สถิติปัญญา ความรู้ความสามารถ ที่จะนำมาใช้แก้ปัญหา

นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรมนี้ยังพบว่าปัจจัยอื่นๆ ที่น่าสนใจและมีผลต่อทักษะการแก้ปัญหา ได้แก่

3.1 เพศ พบว่าเพศชายมักไม่แสวงหาความช่วยเหลือ ไม่ระบายนถึงปัญหาและความรู้สึกไม่สบายใจให้ผู้อื่นฟังในขณะที่เพศหญิงมักแสวงหาความช่วยเหลือพูดหรือระบายปัญหากับบุคคลใกล้ชิด (Hauenstein, 1998) แต่ในบางการศึกษาพบว่า เพศต่างกันพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน (Downe-Wamboldt & Melanson, อ้างใน หทัยรัตน์, 2541)

3.2 อายุ มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิต รวมถึงการเผชิญปัญหาและความเครียดต่างๆ การปรับแก้จะเปลี่ยนไปตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น เพราะบุคคลที่อายุมากขึ้นจะทำให้มีประสบการณ์ มีความรอบคอบในการพิจารณาปัญหา ช่วยให้การปรับแก้มีประสิทธิภาพ และตามความเป็นจริง (Vailant & Pfeiffer, as cited in Lazarus & Folkman, 1984)

3.3 ระดับการศึกษา มีผลต่อการรับรู้ข้อมูล การแปลข้อมูล การวิเคราะห์ปัญหา และการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา (Jalowiec & Powers, 1981) บุคคลที่มีการศึกษาระดับสูง

จะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล การซักถามปัญหา ตลอดจนการใช้แหล่งประโยชน์ต่างๆ ได้ดีกว่า บุคคลที่มีการศึกษาดำ (Muhlenkamp & Salyes, อ้างในมธุริน วงศ์คำปิ่น, 2543) บุคคลที่มีระดับ การศึกษาดำจะมีข้อจำกัดในการแสวงหาข้อมูลและการนำเสนอข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับมาแก้ปัญหาหรือ ป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำอีก (Jenkins, as cited in Jalowiec & Powers, 1981)

3.4 ประสิทธิภาพในอดีตของบุคคล ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการจัดการกับความเครียด ในปัจจุบันถ้าอดีตประสบความสำเร็จ ก็จะมีกำลังใจเชื่อมั่นที่จะจัดการกับความเครียดในปัจจุบัน แต่ถ้าวอดีตล้มเหลวความสำเร็จในคุณค่าแห่งตนจะลดต่ำลง ไม่มั่นใจ ลงเลในการจัดการกับปัญหา หรือ ความเครียด (Fuller & Schaller- Ayers, อ้างในหทัยรัตน์ จรัสสุไรสิน, 2538)

4. ทักษะทางสังคม (social skills) เป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคล ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลที่มีทักษะนี้ดีจะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดี

5. การสนับสนุนทางสังคม (social support) บุคคลที่มีและได้รับการสนับสนุน หรือ ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็จะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับ ปัญหาได้มากขึ้น

6. แหล่งทรัพยากรด้านวัตถุ (material resource) ทรัพย์สิน เงินทอง หรือสิ่งของต่างๆ สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหา ทำให้บุคคลมีทางเลือกในการแก้ปัญหา มากขึ้น ฐานะทางเศรษฐกิจสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้การเผชิญความเครียด ด้านการจัดการกับปัญหา (Downe-Wamboldt & Melanson, อ้างในหทัยรัตน์ แสงจันทร์, 2541)

จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อวิธีการปรับแก้ มีทั้งปัจจัยด้านสุขภาพ ความเชื่อ ในทางบวก ทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม ตลอดจน แหล่งทรัพยากรในด้านต่างๆ ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีวิธีการปรับแก้ที่แตกต่างกันไป

วิธีการปรับแก้ความเครียดของเด็กวัยรุ่น

เมื่อเด็กวัยรุ่นเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ หรือสิ่งกระตุ้น จะเกิดการรับรู้ การประเมินค่าทางปัญญาต่อสถานการณ์นั้นกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมว่า เกินพลังความสามารถที่ตนและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่หรือไม่ เพื่อจะได้จัดการกับสถานการณ์ นั้นให้อยู่ในภาวะสมดุล โดยอาจมองสถานการณ์นั้นเป็นอันตราย สูญเสีย หรือท้าทายต่อ ความผาสุกของชีวิต วัยรุ่นจะเกิดความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม อยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งที่เกิดขึ้นภายในและภายนอก

ตัวบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984) อาจจัดที่สาเหตุหรือด้วยวิธีอื่นๆ เพื่อรักษาภาวะสมดุลให้กลับคืนอีกครั้ง ซึ่งผลลัพธ์ที่ตามมาอาจเหมือนหรือแตกต่างกันก็ได้

วิธีการปรับแก้ต่างๆ ที่วัยรุ่นได้แสดงออกทั้งทางพฤติกรรมและทางความคิด เพื่อปรับลดความเครียดนั้นจาโลวีก (Jalowiec, 1988) ได้จัดกลุ่มวิธีการปรับแก้ที่บุคคลใช้บ่อยๆ ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านจัดการกับปัญหา เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง ด้านจัดการกับอารมณ์ เป็นพฤติกรรมที่มุ่งลดความไม่สบายใจแสดงออกถึงความรู้สึกหรือระบายอารมณ์ และด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการรับรู้ปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา แต่จะพยายามยอมรับกับปัญหา ขอกำลังใจจากพระเจ้า เป็นต้น และไม่สามารถที่จะบอกได้ว่าการปรับแก้แบบไหนจะดีที่สุด บุคคลจะเลือกวิธีการปรับแก้ที่ต่างกัน ตามระดับความเครียดตามที่แอนเดอร์สัน (Anderson, as cited in Lazarus & Folkman, 1984) ให้ข้อสังเกตว่าบุคคลที่มีความเครียดระดับต่ำอาจใช้วิธีการปรับแก้แบบร่วมกันทั้ง 3 ด้าน แต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลาง บุคคลมีแนวโน้มในการเลือกใช้วิธีการปรับแก้แบบจัดการกับปัญหา และเมื่อความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง บุคคลจะใช้วิธีการปรับแก้แบบจัดการกับอารมณ์แทน จึงมีผู้สนใจศึกษาวิธีการปรับแก้ในเด็กวัยรุ่นอยู่หลายการศึกษาที่ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลมีผลต่อวิธีการปรับแก้เช่น ความแตกต่างด้านเพศ ดังการศึกษาของโกเมซ (Gomez อ้างใน สาโรช คำรัตน์และ คณะ, 2540) ซึ่งได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและการปรับแก้ในหมู่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาพบว่าเพศชายและเพศหญิงใช้วิธีการปรับแก้ที่แตกต่างกันคือนักเรียนหญิงมักใช้การปรับแก้แบบจัดการที่ปัญหามากกว่านักเรียนชายสอดคล้องกับการศึกษาของ การศึกษา สาโรช คำรัตน์, วัชรภรณ์ ลือไธสงค์ และ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2544) ได้ศึกษาการปรับแก้ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า เพศหญิงใช้การปรับแก้ที่มุ่งจัดการกับปัญหาวัยตนเองมากกว่าเพศชาย ในขณะที่เพศชายใช้การปรับแก้แบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่า เพศหญิงเช่นเดียวกับการศึกษาของอะวาเรซ (Alvarez อ้างในวิณา มิ่งเมือง, 2544) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดในโรงเรียนแหล่งสนับสนุนในการเผชิญความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด พบว่าเพศชายและหญิงมีการตอบสนองต่อความเครียดที่แตกต่างกัน ในด้านบุคลิกภาพกับการปรับแก้ พบว่า บุคลิกภาพแบบเปิดเผย และเก็บตัว มีแบบการปรับแก้ที่ไม่แตกต่างกัน แต่บุคลิกภาพแบบมั่นคงและวิตกกังวลอ่อนไหวง่ายมีรูปแบบการปรับแก้ที่แตกต่างกันโดยนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบมั่นคงจะเผชิญปัญหาด้วยตนเองมากกว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลอ่อนไหวง่าย ในขณะที่นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบวิตกกังวลอ่อนไหวง่าย (สาโรช คำรัตน์ และคณะ, 2544) พบว่า การศึกษาเช่นกัน ดังมี วงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543) ได้ศึกษาความเครียด

และพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจะมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียด โดยการพยายามควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 67.55 เช่นเดียวกับการศึกษาของกฤษฎา ชลวิริยะกุล (2539) ศึกษาความเครียดของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท โดยศึกษาระดับความเครียดกับเพศ ลำดับการเกิด อายุ ประเภทที่อยู่อาศัย ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายต่อเดือน

การปรับแก้ความเครียดในเด็กวัยรุ่นที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นมีวิธีการปรับแก้ความเครียดในหลายลักษณะทั้งในด้านการจัดการกับปัญหา การจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับปัญหาทางอ้อม ซึ่งการปรับแก้ดังกล่าวจำเป็นต้องมีการประเมินเพื่อจะได้ทราบถึง การปรับแก้ที่วัยรุ่นเลือกใช้ได้

การประเมินวิธีการปรับแก้

จากการทบทวนวรรณกรรมมีบุคคลที่ให้ความสนใจในพฤติกรรมปรับแก้และ ได้สร้างแบบประเมินวิธีการปรับแก้เพื่อที่จะสามารถประเมินวิธีการปรับแก้ที่ใช้อยู่บ่อยๆ ดังนี้

1. แบบสอบถามวิธีการปรับแก้ (Ways of Coping Questionnaire: WOC) ของ ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้สร้างและพัฒนาขึ้นครั้งแรกโดยคณะผู้ทำงาน ใน Berkeley Stress and Coping Project ในปี ค.ศ. 1976-1977 ใช้แนวคิดทฤษฎีของ ลาซารัส ในการสร้าง มีข้อคำถาม 67 ข้อ เป็นแบบบันทึกรายการ เพื่อประเมินกระบวนการปรับแก้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) มุ่งแก้ปัญหา เช่น การแสวงหาข้อมูล การหยุดยั้งการกระทำ หรือการกระทำโดยตรง เป็นต้น และ 2.) มุ่งปรับอารมณ์หรือบรรเทา ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การแยกตัว การเก็บกด ลักษณะคำตอบมีให้เลือก “ใช่” และ “ไม่ใช่” มีการนำมาใช้ในการศึกษาวิจัย ครั้งแรกโดยโฟล์คแมน (Folkman, Jalowiec, A., & Power, M. J. as cited in Folkman & Lazarus, 1984) ต่อมา ลาซารัสและโฟล์คแมนได้นำมาใช้มีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ โดยเปลี่ยนแปลงลักษณะ คำตอบเป็นแบบเลือกตอบ แบ่งเป็นคะแนน 4 ระดับเหลือข้อคำถาม 66 ข้อ ลักษณะข้อคำถาม ประเมินความคิดและพฤติกรรมของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และสรุปวิธีการปรับแก้ออกเป็น 8 วิธี แบบสอบถามนี้สามารถใช้ได้ทั้งการตอบด้วยตนเองและการให้สัมภาษณ์

2. แบบวัดของจาโลวีก (The Jalowiec Coping Scale: JCS) สร้างโดยจาโลวีก (Jalowiec, 1988) เป็นเครื่องมือวัดพฤติกรรมและความคิดของบุคคลที่สะท้อนถึงกลยุทธ์วิธีการปรับแก้ ภาวะเครียด สร้างครั้งแรกในปี ค.ศ. 1979 โดยอาศัยแนวคิดและทฤษฎีความเครียดและวิธีการปรับแก้ของลาซารัสและลอเนียร์เป็นพื้นฐาน (Lazarus & Launier, as cited in Jalowiec, 1988)

แบ่งกลยุทธ์วิธีการปรับแก้ออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) กลยุทธ์วิธีการปรับแก้ด้านมุ่งแก้ปัญหา (problem-oriented coping strategies) มีมาตรย่อยๆ 15 เรื่อง 2) กลยุทธ์วิธีการปรับแก้ด้านมุ่งปรับที่อารมณ์ (affective-oriented coping strategies) ในปี ค.ศ. 1987 จาโลวิก ได้รวบรวมพฤติกรรมบุคคลในการปรับแก้ภาวะเครียดและได้ปรับปรุงแบบวัดอีกครั้ง โดยลดข้อคำถามเป็น 60 ข้อ และในปี ค.ศ. 1988 จาโลวิกได้นำแบบวัดในปี 1979 มาปรับปรุงและพัฒนาอีกครั้งโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น จำนวน 1,400 คน ซึ่งทำให้แบบวัดมีความเป็นสากลมากขึ้น โดยตรวจสอบคุณภาพจากความตรงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 20 คน ร่วมกันพิจารณาผลปรากฏว่า ร้อยละ 85 มีความเห็นตรงกันในเนื้อหาของแบบวัดโดยรวม และ ความตรงเชิงโครงสร้าง โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ และใช้สถิติขั้นสูงในการวิเคราะห์จากข้อคำถาม 40 ข้อ และแบ่งการปรับแก้ออกเป็น 3 ด้าน คือ การเผชิญหน้ากับปัญหา ปรับอารมณ์ และจัดการปัญหาทางอ้อม โดยมีค่าความเชื่อมั่นโดยการวิเคราะห์ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เครื่องมือทั้งหมดเท่ากับ 0.95 ส่วนค่าสัมประสิทธิ์ของการปรับแก้แต่ละด้านพบว่า ด้านจัดการกับปัญหาเท่ากับ 0.85 ด้านจัดการกับอารมณ์เท่ากับ 0.70 และด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อมเท่ากับ 0.75

แบบวัดวิธีการปรับแก้ของจาโลวิกได้มีผู้นำไปใช้ในการศึกษาอย่างกว้างขวางทั้งในกลุ่มคนปกติและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น Downe-Wamboldt (1991) ศึกษาการเผชิญความเครียดในผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้ออักเสบจำนวน 90 คน และหาค่าความเชื่อมั่น ของมาตรวัดได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา รายด้านคือ การเผชิญหน้ากับปัญหาเท่ากับ 0.82 ปรับอารมณ์เท่ากับ 0.69 และจัดการกับปัญหาทางอ้อมเท่ากับ 0.59 สำหรับประเทศไทย กิตติกร นิลมนัต (2538) นำไปใช้ในกลุ่มญาติผู้ดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอช ไอ วี ที่มีอาการขณะพักรักษาตัวในโรงพยาบาลจำนวน 43 คน หาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของเครื่องมือทั้งหมดเท่ากับ 0.74 มหุริน คำวงศ์ปิ่น (2543) นำไปใช้กับผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย จำนวน 40 คน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งหมดได้เท่ากับ 0.84 สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้แบบวัดวิธีการปรับแก้ซึ่งแปลปรานี มิ่งขวัญ (2542) และได้หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ 0.86 ด้านจัดการกับปัญหาเท่ากับ 0.82 ด้านจัดการกับอารมณ์เท่ากับ 0.71 และด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อมเท่ากับ 0.70

ซึ่งการศึกษานี้ผู้ศึกษาเลือกใช้แบบวัดวิธีการปรับแก้ของจาโลวิก (Jalowiec, 1988) เนื่องจากเครื่องมือนี้สามารถใช้การประเมินกลยุทธ์การปรับแก้ของบุคคลทั้งความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อปรับลด หรือจัดการสิ่งเร้าที่มาคุกคามในเหตุการณ์ประจำวันและได้มีการนำมาตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือแล้ว แบบวัดใช้ได้ทั้งการสัมภาษณ์และตอบด้วยตนเอง ข้อคำถามมีการให้เลือกตอบ 5 ระดับตามความบ่อย

ของความคิดและพฤติกรรมที่บุคคลเลือกใช้ จึงทำให้บุคคลสามารถตอบได้ง่าย อีกทั้งแบบวัดสามารถใช้ได้กับบุคคลทั่วไปไม่จำกัด เพศ หรือภาวะสุขภาพ และสามารถนำไปใช้ได้ในกลุ่มวัยรุ่นที่ผู้ศึกษาได้เลือกทำการศึกษา

กรอบแนวคิด

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดความเครียดและวิธีการปรับแก้ตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมนเป็นพื้นฐาน (Lazarus & Folkman, 1984) โดยวัยรุ่นจะประสบกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจทำให้วัยรุ่นมีการประเมินค่าทางปัญญาและรับรู้สถานการณ์นั้นว่าเป็นอันตราย สูญเสียหรือทำหายน ต่อความผาสุกของชีวิตและประเมินศักยภาพและแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ไม่สามารถที่จะจัดการปรับลด หรืออยู่กับสถานการณ์นั้นให้อยู่ในภาวะสมดุล จึงเกิดความเครียดขึ้น หากวัยรุ่นประเมินสถานการณ์นั้นว่าเป็นความเครียดแล้วจะมีการปรับตัวโดยใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดซึ่งจาโลวิค (Jalowiec, 1988) ได้แบ่งวิธีการปรับแก้ภาวะความเครียดออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับปัญหา (confrontive coping) ด้านการจัดการกับอารมณ์ (emotive coping) และ ด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อม (palliative coping) การเลือกใช้วิธีการปรับแก้ของวัยรุ่นใน แต่ละด้านนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม และสถานการณ์ ที่วัยรุ่นเผชิญอยู่ในขณะนั้น หากวัยรุ่นสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นความเครียดได้จะทำให้วัยรุ่นสามารถดำรงชีพต่อไปได้อย่างปกติ