

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีอารมณ์ที่รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ต้องการความเป็นส่วนตัวและการยอมรับจากบุคคลอื่น (McNamara, 2000) ลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตามระยะพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนซึ่งทำให้ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น เพื่อน ระบบการศึกษา ครูหรือแม้แต่บุคคลในครอบครัวมากขึ้น จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่นๆ ตามมาได้แก่ ปัญหาการเจ็บป่วยทางกาย ปัญหาสุขภาพจิตและการใช้สารเสพติด เป็นต้น (McNamara, 2000; Rice, Templin & Kulwicky, 2003)

จากรายงานของกรมสุขภาพจิตเกี่ยวกับสถิติการเจ็บป่วยทางจิตที่สำคัญของวัยรุ่น พบว่า ปัญหาความผิดปกติทางพฤติกรรมที่เกิดจากการพัฒนาทางจิตใจพบได้บ่อยร้อยละ 36.8 ความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่เริ่มต้นในวัยเด็กและวัยรุ่นพบร้อยละ 14.9 และโรคประสาทอันเกิดจากจิตใจและความเครียด ร้อยละ 5.1 ตามลำดับ สำหรับ ปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นพบอัตรา 6.6, 15.0 และ 11.1 ต่อประชากร 100,000 คนในปี พ.ศ. 2542, 2543 และ 2544 ตามลำดับ และมีแนวโน้มที่สูงขึ้นเรื่อยๆ (กรมสุขภาพจิต, 2546) ส่วนปัญหาทางด้านอารมณ์ที่สำคัญในวัยรุ่นได้แก่อาการซึมเศร้า ซึ่งพบว่าวัยรุ่นไทยมีอาการซึมเศร้าตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรงอยู่ในระดับสูงถึงร้อยละ 67.6 (กิตติวรรณ, ปิษญา และ วรนิดา, 2543) สำหรับปัญหาสำคัญทางสุขภาพจิตและปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่อันดับสองรองจากวัยผู้ใหญ่ (สำนักงานสถิติ, 2546) ได้แก่ ปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตและการติดยาเสพติด โดยพบจำนวนวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดในจังหวัดปัตตานี ยะลาในปีที่ พ.ศ 2546 เป็นจำนวน 2,712 คนและ 1,750 คนตามลำดับ (ศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติด, 2546) และมีจำนวนวัยรุ่นไทยมุสลิมอายุระหว่าง 13 ถึง 20 ปีที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคทางจิตเวช ณ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ในปี พ.ศ. 2544, 2545, และ 2546 จำนวน 21, 23 และ 249 คน (โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์, 2546) ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีแนวโน้มที่สูงขึ้น ทั้งนี้ปัญหาที่เกิดจากความเครียดดังกล่าวมาข้างต้นสามารถป้องกันได้ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมจัดการความเครียดจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้มแข็ง ลดกระบวนการตอบสนองทางร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้น

จากการทบทวนการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในโรงเรียนจากฐานข้อมูลวิจัยทางสุขภาพจิตและจิตเวช ฐานข้อมูล Mahidol Theses ฐานข้อมูล Thai Theses Online by TIAC และรายการวิทยานิพนธ์จากห้องอ่านหนังสือคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาพบการศึกษาที่เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียนโดยทั่วไปเป็นส่วนใหญ่ การศึกษาดังกล่าวพบว่าวัยรุ่นมีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยวิธีการจัดการความเครียดในระดับน้อยจนถึงปานกลาง พฤติกรรมที่ปฏิบัติส่วนใหญ่คือการดูแลสุขภาพร่างกายโดยทั่วไปและการหากิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น (บุญวดี, 2546ก) แต่ไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมโดยตรง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิม ซึ่งการศึกษาจะช่วยให้ทราบถึงแนวทางในการวางแผนการดำเนินงานในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นไทยมุสลิมต่อไป

อย่างไรก็ตามวัยรุ่นแต่ละคนจะมีพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ ประการ เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติกิจกรรม ความรู้สึกต่อการปฏิบัติกิจกรรม การรับรู้ประโยชน์ อิทธิพลสถานการณ์ (Pender, Murdaugh & Parson, 2002) การรับรู้ความเครียด (Olpin, 1996) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Hassouneh-Phillips, 2003) เป็นต้น การทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้จะช่วยให้พยาบาลและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการวางแผนการดำเนินงานด้านการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดสามารถกำหนดกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับสภาพทางสังคม ความเชื่อและวัฒนธรรมของวัยรุ่นต่อไป ดังนั้นการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาด้วยเช่นเดียวกัน โดยได้คัดเลือกปัจจัยบางประการซึ่งได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้ความเครียด การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และเนื่องจากตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2547 ได้เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตและความเครียดของประชาชนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นอย่างยิ่ง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะมีผลต่อการรับรู้ทางเลือก ความยากง่ายของการใช้ทางเลือกและความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติกิจกรรมกรรมการจัดการความเครียด (Pender et al., 2002) ดังนั้นผู้ศึกษาจึงได้นำปัจจัยทางด้านอิทธิพลสถานการณ์มาศึกษาด้วยเช่นเดียวกัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ในระดับใด
2. การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลสถานการณ์ ร่วมกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้หรือไม่อย่างไร

สมมติฐานการวิจัย

การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลสถานการณ์ร่วมกันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

กรอบแนวคิด

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดพฤติกรรมการจัดการความเครียดของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) ซึ่งกล่าวไว้ว่าพฤติกรรมการจัดการความเครียด ประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ลักษณะ คือ

1. การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อป้องกันการเกิดความเครียดซึ่งได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ตนเองไม่พร้อม การควบคุมเวลา และการบริหารจัดการเวลา
2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด เป็นการปฏิบัติทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ (physical and psychologic conditioning) เพื่อช่วยให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาซึ่งได้แก่ การออกกำลังกาย การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถ

ของตนเอง การแสดงออกอย่างเหมาะสม การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และการหาแหล่งช่วยเหลือการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม

3. การสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นจากความเครียด เป็นการกระทำเพื่อลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้ออันเนื่องมาจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ซึ่งได้แก่ การใช้เทคนิคการผ่อนคลายโดยวิธีการเกร็งกล้ามเนื้อ การผ่อนคลายโดยการฝึกหายใจ และการผ่อนคลายโดยการฝึกจินตภาพ

บุคคลจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ ประการ สำหรับการศึกษานี้ได้เลือกปัจจัยบางประการซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ความเครียดและอิทธิพลสถานการณ์ ซึ่งจะได้นำกล่าวถึงต่อไป

การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของมุสลิม โดยพบว่ามุสลิมส่วนใหญ่จะใช้วิธีการจัดการความเครียดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักศาสนา เช่น การละหมาด การอ่านคัมภีร์อัลกุรอาน การใช้หลักคำสอนของศาสนา (Hassouneh-Phillips, 2003) เป็นต้น ดังนั้นบุคคลที่ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาบ่อยจึงน่าจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับดี

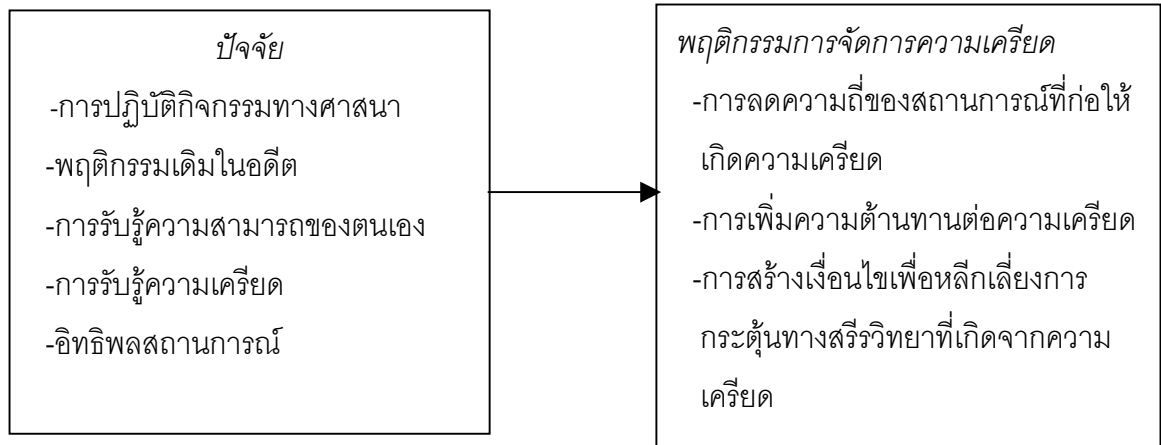
พฤติกรรมเดิมในอดีต เป็นการกระทำที่มีมาในอดีตและเกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดในปัจจุบัน พบว่าบุคคลที่เคยประสบความสำเร็จในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดในอดีต มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดนั้นซ้ำ แต่บุคคลที่เคยประสบความล้มเหลวจากการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดที่ผ่านมา มีแนวโน้มที่จะไม่ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดนั้น ๆ (Pender et al., 2002)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระดับสูงกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับต่ำ (Pender et al., 2002)

การรับรู้ความเครียด เป็นความรู้สึกหรือความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการความเครียด บุคคลที่มีการรับรู้ความเครียดสูงจะมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดต่ำกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความเครียดต่ำ (บุครินทร์ และ สมพิศ, 2544; Olpin, 1996)

อิทธิพลสถานการณ์ เป็นการรับรู้และความคิดของบุคคลที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ว่าเหตุการณ์เหล่านั้นสนับสนุนหรือขัดขวางพฤติกรรมการจัดการความเครียด ถ้าบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่เอื้อต่อการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดบุคคลก็จะปฏิบัติกิจกรรม แต่ถ้าบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ขัดขวางต่อการจัดการความเครียดบุคคลก็จะไม่ปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด (Pender et al., 2002)

จากแนวคิดการศึกษาดังกล่าวสามารถแสดงกรอบแนวคิดในการศึกษาได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพ 1 กรอบแนวคิดการศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ศึกษาเฉพาะวัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษาระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนของรัฐบาลและโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาในจังหวัดปัตตานี นราธิวาส และยะลา ปีการศึกษา 2547 มีอายุระหว่าง 13-20 ปี โดยคัดเลือกปัจจัยที่ศึกษา 5 ปัจจัย ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา พฤติกรรมเดิมในอดีต การรับรู้ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลสถานการณ์

นิยามตัวแปร

พฤติกรรมจัดการความเครียด หมายถึง ระดับของการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลกระทำอย่างจริงจังด้วยตนเองเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งประกอบด้วย การลดความถี่ของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดและการสร้างเงื่อนไขเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางสรีรวิทยาที่เกิดจากความเครียด ซึ่งวัดจากแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามแนวคิดการจัดการความเครียดของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002)

การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา หมายถึง การรับรู้ต่อการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักปฏิบัติของศาสนาอิสลามซึ่งได้แก่ การกล่าวปฏิญาณตน การละหมาด การถือศีลอด การบริจาคซากาต โดยใช้แบบวัดการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาซึ่งเป็นข้อคำถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดหลักปฏิบัติ

ของศาสนาอิสลาม (เสาวเนียร์, 2531) เฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิญาณตน การละหมาด การบริจาค ซากาตและการถือศีลอด

พฤติกรรมเดิมในอดีต หมายถึง ความรู้สึกหรือข้อคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติกิจกรรมในการจัดการความเครียดและผู้ตอบเชื่อว่า มีผลต่อการแสดง พฤติกรรมจัดการความเครียดในปัจจุบัน วัดโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมจัดการความเครียด ในอดีตที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความรู้สึกหรือข้อคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพ ของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียด วัดโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถ ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002)

อิทธิพลสถานการณ์ หมายถึง ความรู้สึกหรือข้อคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ ทางเลือกต่อ การปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียดและความเหมาะสมของสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติกิจกรรมจัดการความเครียด วัดโดยใช้แบบสอบถามอิทธิพลสถานการณ์ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นจากแนวคิด การสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002)

การรับรู้ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นซึ่งเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาว่ามีผลทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด รำคาญใจ ยุ่งยากใจ ไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ วัดโดยแบบประเมินการรับรู้ความเครียด (The Perceived Stress Scale) ของโคเฮน, คาร์มาร์ค และ เมอร์เมลสไตน์ (Cohen, Karmarck & Mermelstein, 1983)

ความสำคัญของงานวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับพยาบาลและครูที่ดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียนในการวางแผนการดำเนินงาน กำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและ พัฒนารูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพจิตด้านการจัดการความเครียดที่เหมาะสมและสอดคล้อง กับวัฒนธรรม ความเชื่อ ของวัยรุ่นไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อไป

2. การศึกษาครั้งนี้ได้นำปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ ของเพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) ผลที่ได้จากการศึกษาจะช่วยทำให้รูปแบบจำลองการ สร้างเสริมสุขภาพมีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น นอกจากนี้การศึกษานี้ได้นำปัจจัยที่นอกเหนือจากรูปแบบ จำลองการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งได้แก่ การรับรู้ความเครียด และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ผลที่ได้ จากการศึกษาคือจะเป็นความรู้ใหม่ซึ่งจะช่วยพัฒนาองค์ความรู้ทางการพยาบาลต่อไป