

บทที่ 1

บทนำ

ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ได้มุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาคน เป็นเป้าหมายหลัก เพราะเห็นความสำคัญของคนว่าเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาทุกสิ่งทุกอย่าง ให้มีความเจริญรุ่งเรืองและยั่งยืน คนที่มีสุขภาพดีเท่านั้นที่สามารถใช้ความรู้ความสามารถ และสติปัญญาของตนที่มีอยู่อย่างเต็มที่

การดำเนินชีวิตในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การงานที่มีความเครียดและภาวะความกดดันที่สูง กิจกรรมต่างๆทางสังคมที่มากมายก่ายกองเหล่านี้ส่งผลให้คนมีอาการของความเครียด การแข่งขันในการเรียน การสอบเพื่อความสำเร็จในการศึกษา การงาน ฯลฯ ส่งผลให้คนมีความเครียดมากขึ้น โดยเฉพาะในเมืองที่พบกับปัญหาต่างๆมากมาย เช่น การจราจรที่ติดขัด มลภาวะจากเสียง อากาศ น้ำ และมักพบว่าคนในเมืองมักเป็นโรคชนิดหนึ่งที่เรียกว่า "โรคเหงา" โดยเฉพาะคนที่ไม่มีความอดทน และต้องตกอยู่ในภาวะการแข่งขัน ค่าครองชีพที่สูงเป็นสิ่งที่ทำให้คนในเมืองเป็นโรคเครียดกว่าคนที่อยู่ในชนบท ในขณะที่เศรษฐกิจในเมืองใหญ่ๆ กำลังเจริญเติบโต สิ่งที่เราพบอยู่เสมอคือ เด็กที่อยู่ในวัยเรียน ที่นับวันจะมีการแข่งขันกันในด้านการศึกษาสูง เพราะการศึกษาจะหมายถึงการทำให้คนแตกต่างกันในหน้าที่การงาน การเงิน ฐานะและเกียรติยศ ชื่อเสียง ฯลฯ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ พ่อแม่จึงมักควบคุมผลการเรียนของลูก และจะรู้สึกเสียดายเมื่อลูกต้องล้มเหลวในการเรียน เช่น สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ จึงเห็นว่าเด็กในปัจจุบันต้องเรียนพิเศษ ต้องแข่งขันสูง มีความเครียดสูงเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สมิต อาชวานิจกุล (2547: 13) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่ซับซ้อนของร่างกายและจิตใจ เกิดจากสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป จะยังคงอยู่จนกว่าสถานการณ์นั้นจะถูกกำจัดให้หมดไป ซึ่งความเครียดนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ในทุกช่วงเวลา เมื่อเกิดความเครียดแล้วจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น หงุดหงิด กลัว วิดกกังวล ปวดหัวเวียนหัว เกิดอาการทางกระเพาะ ทำให้อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย หมดเรื้อรังหมดแรง ย้ำคิดย้ำทำ เกิดอาการผิดปกติทางประสาทหรือทางใจ ถ้าเกิดขึ้นบ่อยครั้งหรือเป็นระยะเวลาานาน จะทำให้จิตใจปั่นป่วนและเกิดอาการทุกข์ทงใจที่แก้ได้ยากยิ่ง แต่คนเราทุกคนเป็นปุถุชน ย่อมหลีกเลี่ยง

ความเครียดไม่พ้น บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย และเป็นได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกรุ่น ทุกสถานภาพ ทุกอาชีพ ทุกฐานะ ตั้งแต่เกิดจนตาย ทั้งนี้เนื่องจากเราต้องอยู่ในโลกที่มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งสภาพอากาศ สภาพเศรษฐกิจและสังคม อันเนื่องมาจากการพัฒนาประเทศโดยมุ่งหวังทางวัตถุ และละเลยการพัฒนาจิตใจของคนในสังคม เช่นเดียวกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2546:66 อ้างถึงใน จารึก สระอิส 2548:1) กล่าวว่า ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทต่อความเป็นอยู่ในการดำรงชีวิตของเรามากขึ้น ทำให้คนเราไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมากนัก ประกอบกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนเราในปัจจุบันเต็มไปด้วยความเครียด ความกังวล การใช้สมองและการคิดตลอดเวลาที่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่างๆตามมาได้ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในหลอดเลือดสูง โรคทางระบบภูมิคุ้มกัน ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ และจาก ผลการสำรวจของ “สวนดุสิตโพล” สถาบันราชภัฏสวนดุสิต (ความเครียด [ออนไลน์] สืบค้นจาก <http://dusitpoll.dusit.ac.th> ,2547) พบว่า ความเครียดของประชาชนส่วนใหญ่เกิดจากการทำงาน การทำงานหนัก ทำงานทำไม่ได้ ตกงาน 26.22% ปัญหาการเงิน เศรษฐกิจ ค่าใช้จ่ายในครอบครัว หนี้สิน 21.18% และการเรียน 16.64% ซึ่งประชาชนเครียดจนคิดฆ่าตัวตายถึง 9.15% และ นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542:134) กล่าวว่า วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนเป็นปัญหาก้าวร้าว ดิเคาเสพติด เร่ร่อน ประกอบอาชญากรรมในรูปแบบต่างๆซึ่งผู้ที่มีอำนาจหรือเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ จะต้องหันมาพิจารณาลดความกดดันในเรื่องการสอบแข่งขันเข้าโรงเรียน เข้ามหาวิทยาลัย เพื่อลดความเครียดต่างๆที่กำลังเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนวัยรุ่นในประเทศไทยของเรา ดอมบราวกี (Dombrowski, 1999:126-127) กล่าวว่า นอกจากความเครียดจะส่งผลต่อความเจ็บป่วยแล้ว ความเครียดในวัยรุ่นยังส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมรุนแรง การใช้สารเสพติดซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและประเทศชาติ อัมพร โอตระกูล (2538:111-145) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการระหว่างอายุ 12 ถึง 20 ปี ในช่วงการเจริญเติบโตที่ยาวนานนี้ มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลายประการ ซึ่งการเจริญเติบโตแต่ละด้านของร่างกายและจิตใจของเด็กแต่ละคนจะไม่เหมือนกันทีเดียว และในเพศชายเพศชายกับเพศหญิงก็มีความแตกต่างกันด้วย ประกอบกับสังคมก็มีการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยม วัฒนธรรมประเพณี ตลอดจนเทคโนโลยีต่างๆอย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นเกิดความยุ่งยากใจ จนบางรายเกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้น ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในวัยรุ่นคือ การปรับตัว ปัญหาความประพฤติกและพวกเกาะเกาะเกร ปัญหายาเสพติด และปัญหาการฆ่าตัวตาย และ สุพัตรา สุภาพ (2539:17-23) กล่าวถึงวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อความเจริญทางด้านอื่นๆด้วย เช่น อารมณ์อ่อนไหวง่าย เต็มไปด้วยความเพ้อฝัน มีอุดมคติสูง ถ้ามีความผิดหวัง หรือไม่ได้ดังปรารถนาก็จะเสียใจมาก ต้องการ

ให้เพื่อนยอมรับ รักเพื่อนต่างเพศ รักความอิสระ อารมณ์วัยนี้จะรุนแรงกว่าวัยเด็ก ทำอะไรมักใจร้อน อยากรู้อะไรดังใจ ถ้าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจ ก็จะกลายเป็นเด็กเก็บกด ไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่สภาพปกติได้ เด็กก็จะไม่มีความสุขไม่พอใจในชีวิตของตน เข้ากับคนอื่นไม่ได้ ทำให้เกิดโรคประสาท ในรายที่ได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงอาจกลายเป็นโรคจิตได้ กรมสุขภาพจิต (2546:12) กล่าวถึงความเครียดว่า ตามปกติแล้วเมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจ มักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เช่น

1. ทางกาย ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม
2. ทางจิตใจ หงุดหงิด สับสน กิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โมโหง่าย ซึมเศร้า
3. ทางสังคม บางครั้งทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร

สมิต อาชวนิจกุล (2547: บทนำ) กล่าวว่า ความเครียดที่ดี ความวิตกกังวลและความทุกข์ที่ดี ล้วนเกิดจากความเห็นแก่ตัว ความอ่อนแอและอุปาทาน บางคนขาดขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิตหรือการทำงาน หลายคนมีพฤติกรรมในทางเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น ไม่คิดพึ่งตัวเอง ผลแห่งความเครียดและความวิตกกังวลทำให้หลายคนกลายเป็นโรคจิตหรือโรคประสาทไป และได้กล่าวถึงสังขรณ์ข้อหนึ่งว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแก่ใครนั้น สิ่งนั้นต้องเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของคนนั้น ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เขาต้องรับผิดชอบ เช่น เป็นสิ่งที่เขาต้องทำให้เสร็จทันเวลา เมื่อไม่เสร็จตามกำหนดก็ต้องเครียดเป็นธรรมดา และ วงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543: บทคัดย่อ) ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของจังหวัดเชียงใหม่ พบว่านักเรียนมีความเครียดระดับสูงในเรื่องการสอบ กลัวผลการสอบได้คะแนนไม่ดี และผลการเรียนไม่ดีและมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ดังนั้นความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปด้วย สุขภาพจิตจึงมีความสำคัญมากไม่แพ้สุขภาพกายเลย เพราะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นภายใน ไม่มีพยาธิสภาพให้เห็นชัดเจน

ด้วยเหตุและปัจจัยดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา เพื่อให้ให้นักเรียน ผู้ปกครอง ครู โรงเรียน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเยาวชนวัยนี้ได้รับรู้และตระหนักถึงความเครียดในนักเรียน และเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหา ให้นักเรียนพร้อมรับสถานการณ์ที่กดดัน และจัดการกับสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดได้เหมาะสม ถูกวิธี และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา

2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายตามตัวแปรเพศ แผนการเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่อยู่อาศัย และสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาของผู้เรียนในจังหวัดสงขลา

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ผู้เรียนเพศชาย และเพศหญิง ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน
2. ผู้เรียนที่เรียนในแผนการเรียนที่ต่างกัน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน
3. ผู้เรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน
4. ผู้เรียนที่มีที่อยู่อาศัยที่ต่างกัน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน
5. ผู้เรียนที่มีสถานภาพสมรสของบิดา มารดาที่ต่างกัน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา มีความเครียดแตกต่างกัน

ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบถึงระดับความเครียดของนักเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครู ผู้ปกครอง ที่จะนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริม หรือช่วยเหลือให้นักเรียนปรับความเครียดให้มีระดับที่เหมาะสม
2. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบถึงวิธีการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อครู ผู้ปกครอง โรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาให้กับนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้เรียน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษา ความเครียด และการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดสงขลา เขต 1 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 6,179 คน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดย การทำการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยวิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 เพศ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง

2.1.2 แผนการเรียน จำแนกเป็น โปรแกรมวิทยาศาสตร์ – คณิตศาสตร์, โปรแกรม ภาษาอังกฤษ – ฝรั่งเศส, โปรแกรมภาษาไทย – สังคม และ อื่นๆ

2.1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำแนกเป็น 0.00-0.99, 1.00-2.00, 2.01-3.00 และ 3.01-4.00

2.1.4 ที่อยู่อาศัย จำแนกเป็น บ้านตนเอง, บ้านญาติ, หอพัก, บ้านเช่า และ อื่นๆ

2.1.5 สถานภาพสมรสของบิดา มารดา จำแนกเป็นบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน, บิดา-มารดาหย่าร้างกัน, บิดาถึงแก่กรรม, มารดาถึงแก่กรรม และบิดา-มารดาแยกกันอยู่ชั่วคราว

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดและการแก้ปัญหาความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคามหรือบีบ คั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆตั้งแต่เหตุการณ์เล็กน้อยๆที่เป็นเหตุการณ์ใน ชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ใน ภาวะปกติ

การแก้ปัญหาความเครียด (Stress Coping) หมายถึง วิธีการที่นักเรียนเลือกปฏิบัติเพื่อลดหรือ จำกัด ควบคุม ป้องกันการเกิดความเครียด หรือปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายลดความตึงเครียด

แผนการเรียน หมายถึง แผนการเรียนที่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปี การศึกษา 2549 ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสงขลา เขต 1 เลือกเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน หมายถึง ผลการเรียนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย ประจำปีการศึกษา 2549 ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสงขลา เขต 1

ที่อยู่อาศัย หมายถึง ที่อยู่ที่นักเรียนใช้พักอาศัยหลังเวลาเลิกเรียน

สถานภาพสมรสของบิดา มารดา หมายถึง ความสัมพันธ์ในครอบครัวของบิดา มารดา ของ นักเรียน

ผู้เรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปีการศึกษา 2549
 ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสงขลา เขต 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

