

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะการณ์เกี่ยวกับความเครียดในประเทศไทย ในปัจจุบันพบว่าครอบครัวไทยในต่างจังหวัดประสบปัญหาหลายด้านทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และภัยธรรมชาติ ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดแก่หัวหน้าครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อถึงบุคคลอื่นๆภายในครอบครัวรวมทั้งถึงบุตรหลาน โดยเฉพาะบุตรหลานที่กำลังศึกษาเล่าเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ในการสำรวจสถิติของสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ เกี่ยวกับความเครียดของประชาชนพบว่า ประชากรในจังหวัดอุดรดิตถ์มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในปี 2549 จำนวน 43 คน คิดเป็นอัตรา 9.16 ต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ทางสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ตั้งไว้คือจำนวน 33 คนคิดเป็นอัตรา 7 ต่อประชากร 1 แสนคน สำหรับปี 2550 พบว่า ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2549 ถึง 30 มิถุนายน 2550 มีจำนวนประชากรฆ่าตัวตายสำเร็จแล้ว 30 คน คิดเป็นอัตรา 6.39 ต่อประชากร 1 แสนคน นอกจากอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของประชากรในจังหวัดอุดรดิตถ์ที่สูงกว่าเกณฑ์ที่ทางสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ตั้งไว้แล้วยังพบว่าในจังหวัดอุดรดิตถ์มีผู้ป่วยโรคอาการผิดปกติที่เกิดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า (Mixed Anxiety-depressive Disorder) จำนวนมากเช่นกัน ในปี 2549 พบว่า ผู้ป่วยโรคจิตเวชที่เข้ามารักษาในโรงพยาบาลอุดรดิตถ์ทั้งหมด จำนวน 16,121 คน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ป่วยโรคอาการผิดปกติที่เกิดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า (Mixed Anxiety-depressive Disorder) จำนวน 1,667 คน สาเหตุหนึ่งเนื่องจากในปี 2549 ได้เกิดอุทกภัยน้ำท่วมโคลนถล่มซึ่งเกิดจากปรากฏการณ์ลานีญาทำให้เกิดฝนตกหนักในจังหวัดอุดรดิตถ์เป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2549 ทำให้มีประชากรในพื้นที่อุทกภัยจำนวนมากได้รับความเสียหายทั้งบ้านเรือนและทรัพย์สินและบางครอบครัวยังมีการสูญเสียสมาชิกในครอบครัวร่วมด้วย นอกจากนี้หลังเกิดอุทกภัยน้ำท่วมโคลนถล่มแล้ว ชาวบ้านในพื้นที่อุทกภัยยังประสบภาวะภัยแล้งอีก ส่งผลให้มีผู้ป่วยโรคอาการผิดปกติที่เกิดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า เพิ่มมากขึ้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ (โรงพยาบาลจังหวัดอุดรดิตถ์, 2549; กระทรวงสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์, 2551)

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัยตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดอุดรดิตถ์ เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงของวัยรุ่นและเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของตนเองและการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมในปัจจุบัน ที่มีภาวะความกดดันสูง มีความต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม ต้องการมีความคิดของตนเองที่เป็นอิสระ การต้องปฏิบัติตัวให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบของโรงเรียน การได้รับมอบหมายภาระหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบมากขึ้น และการเรียนเนื้อหาวิชาที่มีความยากและซับซ้อนยิ่งขึ้น อีกทั้งนักเรียนบางคนอาจมีแรงกดดันเพิ่มเติมจากบิดา มารดา และครู ที่มีความคาดหวังว่านักเรียนต้องมีความสามารถในการเรียน ทำให้นักเรียนต้องมีการแข่งขันกันในการเรียน เพื่อทำตามความคาดหวังของ บิดา มารดา ครู และเพื่อประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพของตนเองในอนาคต การแข่งขันในการศึกษาเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาของรัฐทำให้นักเรียนต้องมีการแข่งขันในการศึกษาเล่าเรียนมากกว่านักเรียนชั้นอื่นๆ สภาพการณ์ดังกล่าวทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เกิดความเครียด สับสน ในการปรับตัวและเกิดความคับข้องใจ ทำให้นักเรียนบางคนแสดงพฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย โดยไม่ได้ไตร่ตรองถึงการกระทำของตนเองว่า ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสังคม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงเป็นวัยที่มีความเครียดสูงกว่านักเรียนชั้นอื่นๆ ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ง่ายถ้าไม่ได้รับการป้องกัน แก้ไข ช่วยเหลือก็อาจนำไปสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในสังคมต่อไป กลายเป็นปัจจัยที่สร้างความหวุ่นไหว ไม่มั่นคงให้แก่ นักเรียนและอาจผลักดันให้นักเรียนต้องตัดสินใจผิดพลาดได้ (รุ่งทิภา บุพพันเหรียญ, 2547; ปิยะฉัตร นาคประสงค์, 2550)

ปัญหาความเครียดของวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเฉพาะชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รวมทั้งข้อมูลการฆ่าตัวตายสำเร็จและข้อมูลผู้ป่วยโรคอาการผิดปกติที่เกิดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ของประชากรจังหวัดอุดรดิตถ์ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวนักเรียนที่สามารถทำให้เกิดความเครียดสะสม ซึ่งหากเกิดความเครียดต่อเนื่องเป็นระยะเวลาาน อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย หรือหากเกิดความเครียดในระดับรุนแรงมักมีผลทำให้เกิดความก้าวร้าวรุนแรง หรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเอง จนถึงฆ่าตัวตายได้(กรมสุขภาพจิต, 2543: 1) อีกทั้งปัจจุบันพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไม่มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดเท่าที่ควร เนื่องจากมีการรับรู้ความสามารถของตนเองใน

การจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ทำให้แนวโน้มที่จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตมีมากขึ้น (สาโรจ คำรัตน์, 2544; อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544; นิศานาถ สารเถื่อนแก้ว, 2546; วาริรัตน์ ถาน้อย และคณะ, 2547; รชธานี เจอะอาแซ, 2548) เพราะเมื่อนักเรียนไม่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดก็จะไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ภายในระยะเวลาที่เหมาะสมจนทำให้ตนเองเข้าสู่ระยะวิกฤตคือไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในภาวะสมดุลได้ จึงแสดงออกในลักษณะการเจ็บป่วยทางกายหรือการเจ็บป่วยทางจิต (Hill & Smith, 1985) ปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญและพบในปัจจุบันคือพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น พฤติกรรมฆ่าตัวตาย และการใช้สารเสพติด (กรมสุขภาพจิต, 2547)

นอกจากปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังกล่าวมาข้างต้นแล้วยังพบว่าวัยรุ่นในต่างจังหวัดมีพฤติกรรมเสี่ยงอีกหลายด้าน เช่น การขับซิ่งรถจักรยานยนต์ผาดโผน การดื่มสุรา การเที่ยวสถานเริงรมย์ และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544; นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์และ ดาราวรรณ เมฆสุวรรณ, 2544; Hasking, 2006) ปัญหาความเครียดและพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ต้องเข้ารับการบำบัดในสถานบริการทางสุขภาพ หรือต้องเข้าไปอยู่ในสถานพินิจเด็กและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมากขึ้น (ยุพดี ศิริวรรณ และคณะ, 2548) เป็นผลให้พัฒนาการและการเรียนรู้ต่างๆที่นักเรียนควรจะได้รับเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงานในอนาคตไม่เต็มที่เท่าที่ควร ครอบครัวต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการบำบัดรักษาประเทศชาติต้องเสียงบประมาณในการรณรงค์ป้องกันและรักษา อีกทั้งขาดบุคลากรที่มีคุณภาพที่จะไปพัฒนาประเทศในอนาคต

จากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับความเครียดพบว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบบังคับกดดันจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อกลับไปสู่สภาวะสมดุลอีกครั้ง วิธีการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามให้หมดหรือลดอันตรายลงหรือแก้ไขสิ่งที่มาคุกคามให้เป็นไปทางที่ดีขึ้น หรือการทำให้ตนเองสบายใจขึ้น เรียกว่า การจัดการกับความเครียด การจัดการกับความเครียดมีหลายรูปแบบ การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต้องเป็นพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดหรือสิ่งที่คุกคามได้สำเร็จ สามารถลดความไม่สบายใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ช่วยให้

บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติและไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่สังคม นำไปสู่การปรับตัวเพื่อให้เข้าสู่ภาวะสมดุลได้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะไม่สามารถจัดการกับความเครียดให้ทุเลาเบาบางหรือหมดไปได้ สำหรับการจัดการกับความเครียดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้จินตนาการ เป็นต้น การจัดการกับความเครียดที่ประสบความสำเร็จในการบรรเทาความเครียดนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและสถานการณ์นั้นๆ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดได้ดีนั้นต้องมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับความเครียด (นัยนา เหลืองประวดี, 2547)

ด้วยเหตุดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการสอนเรื่องความเครียด ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษาแนะแนวสุขภาพจิตแก่นักเรียนทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงว่านักเรียนมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์
2. เพื่อนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกที่แสดงออกเนื่องจากความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์
2. โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ ประกอบด้วยหลักการ วัตถุประสงค์ กิจกรรมการลดความเครียด ระยะเวลา และการประเมินผล
3. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุทธดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์

ข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม “ประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต” สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2551 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 จังหวัดอุดรธานี เป็นข้อมูลที่ผู้ตอบด้วยความจริง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความเครียด หมายถึง ภาวะทางจิตใจของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา หรือเหตุการณ์ใดๆ ไม่ว่าจะไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม ซึ่งมีสาเหตุมาจากภายในตัวบุคคล หรือภายนอกตัวบุคคลก็ได้ ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ของโรงเรียนสหศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ฐานการศึกษาอุดรธานี เขต 1 จังหวัดอุดรธานี ปีการศึกษา 2551

โปรแกรมการลดความเครียด หมายถึง โปรแกรมการลดความเครียดที่ประกอบด้วยหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ กิจกรรมการลดความเครียด ระยะเวลา และการประเมินผล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ครูผู้ศึกษาสามารถนำผลการศึกษาระดับอาการ พฤติกรรม ความรู้สึกที่เกิดจากความเครียดของนักเรียนมาวางแผนการจัดการเรียนรู้หรือให้คำแนะนำเพื่อลดอาการ พฤติกรรม ความรู้สึกที่เกิดจากความเครียดให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. ครูผู้ศึกษาหรือครูแนะแนวสามารถนำโปรแกรมการลดความเครียดไปจัดให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี ที่มีปัญหาความเครียด