# บทที่ 2

# เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังมีสาระดังต่อไปนี้

1 ความเครียด

- 1.1 ความหมายของความเครียด
- 1.2 สาเหตุของความเครียด
- 1.3 ประเภทของความเครียด
- 1.4 ระดับความเครียด
- 1.5 ปฏิกิริยาการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด

2 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- 2.1 ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 2.2 ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 2.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 2.4 ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- 2.5 ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

3 ทฤษฎี แนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียด

- 3.1 ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy
- 3.2 แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura
- 3.3 แนวคิดเกี่ยวกับการลดความเครียดของนักการศึกษาอื่น ๆ
- 3.4 แนวปฏิบัติในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต

4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในประเทศ
- 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1. ความเครียด

### 1.1 ความหมายของความเครียด

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

ความเครียด (Stress) หมายถึง เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ที่มาคุกคามขัดขวาง การทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ (เซลเย่, 1965:53-54)

ความเครียด (Stress) เป็นคำที่มาจากภาษาละติน Strict us หรือ Strict ซึ่งหมายถึง ความกดดันทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้น ๆ เสียสมดุล อันเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป (เว็บสเตอร์,1968 )

ความเครียด (Stress) เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ขณะเดียวกันความเครียดที่มากเกินไป ทำให้เกิดความเจ็บปวดได้ หรืออาจทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมและหากเป็นความเครียดที่รุนแรงอาจเป็นสาเหตุของการตายได้ (วอลเลซ, 1978: 457)

ความเครียด (Stress) หมายถึง ระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้อันเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน ความเครียดยังแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวกซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับความเครียด ความเครียดทางลบจะทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ดังนั้น ความเครียดทั้ง 2 ชนิด จึงแตกต่างกัน (ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ, 1984: 24)

ความเครียด หมายถึง ต้นเหตุขัดขวาง หรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาพหรืออารมณ์ร่วมกัน (พะยอม อิงคตานุวัฒน์, 2525: 340)

ความเครียด หมายถึง ปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อมนุษย์รับรู้ว่าไม่สมดุลระหว่างความต้องการกับความสามารถที่จะสนองความต้องการเหล่านั้น ( มนูญ ตนะวัฒนา, 2539 :23 )

ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือ เป็นภาวะของความวุ่นวายทางจิตใจซึ่งทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลง สบายขึ้น รักษาสมดุลไว้ให้ได้ (ปาหนัน บุญหลง, 2539: 65 )

ความเครียด หมายถึง ภาวะของจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งเร้าต่างๆในสิ่งแวดล้อมที่บีบคั้น กดดันหรือคุกคามให้เกิด

ความทุกข์ ความไม่สบายใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมตามไปด้วย ( กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541:5-10 )

ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือเรียกร้องต่างๆซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัว หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้รักษาสมดุลของตนเองไว้ (วณี เทศน์ธรรม, 2541:10 )

ความเครียด หมายถึง สถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก หรือมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีระวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานการณ์ที่มีอุณหภูมิสูงมากๆหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนานๆ (ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ, 2544)

กล่าวโดยสรุป ความเครียด หมายถึง ความกดดันที่ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ ภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้เสียความสมดุลของตนเอง ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้มีความรู้สึกดังกล่าวลดลง เป็นการรักษาสมดุล ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ อันสามารถแสดงออกเป็นอาการต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป

**1.2 สาเหตุของความเครียด**

นักการศึกษากล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

ดูบริน (1990 อ้างถึงใน ปิยะฉัตร นาคประสงค์, 2550) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing stress) หรือเรียกว่าความสุข ( Eustress )เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความสุข ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จะเพลิดเพลินอิ่มเอิบไปด้วยความปิติยินดี ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี (Negative thing stress) หรือเรียกว่าความทุกข์ (Distress)เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่พอใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์บางอย่างก็จะเข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การสอบไม่ผ่าน

เองเจิล(19621 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ,2547) สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการคือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตน ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บทบาทในสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพลาดจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่รับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่คิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า ซ้ำซาก จำเจ ก่อให้เกิดความเครียดได้ในสถานการณ์ต่างๆกัน

กรมสุขภาพจิต ( 2541:35-39 ) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความเครียดว่ามาจาก 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่าร่างกายเครียด ซึ่งปัจจัยทางกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- คุณลักษณะของพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอของระบบการทำงานของร่างกายตลอดจนความพิการทางร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด
- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน
- การพักผ่อนไม่เพียงพอ
- การเจ็บปวดทางร่างกาย
- ภาวะโภชนาการ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหาร

ที่มีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน ไม่เพียงพอ หรือการบริโภคสารบางประเภท เช่น การบริโภคสารบางประเภท เช่น สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ สิ่งเสพติดต่างๆ ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนังและการทรงตัว เช่น การเดิน ยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

1.2 สาเหตุทางจิตใจ ที่สำคัญเกี่ยวข้องกับความเครียดมากที่สุด ได้แก่

1.2.1 บุคลิกภาพบางประการที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย

- บุคคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบกับทุกสิ่งทุกอย่าง ขยัน เจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพแบบนี้ ทำให้ต้องทำงานหนักและทำทุกอย่างด้วยตนเอง

- บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าตัดสินใจ วิตกกังวลง่าย ทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น หวาดหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอ

- บุคคลิกแบบหุนหันพลันแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

1.2.2 การเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Life Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลง ที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

1.2.3 ความขัดแย้งในใจ ( Conflict ) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการไม่อยากได้

1.2.4 ความคับข้องใจ ( Frustration ) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดความคับข้องใจมี 4 ประการ คือ

- ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ความรู้สึกสูญเสียอาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้

- อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัวความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น

- การขาดคุณสมบัติบางประเภทของบุคคล เช่น ขาดความสามารถ ขาดทักษะในการทำงาน ขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น

- ความล่าช้าของเหตุการณ์หรือการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอันเกิดจากธรรมชาติ หรือลักษณะของเหตุการณ์นั้นเอง หรือ เกิดจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมของเหตุการณ์ หรือ เกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลนั้นเอง

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1 ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2.2 ทางชีวภาพ เป็นสิ่งแวดล้อม ที่เป็นสิ่งที่มีชีวิต และทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อโรคต่างๆ

2.3 ทางสังคมและวัฒนธรรม ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งที่บุคคลกระทำ จะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- สถานภาพและบทบาทของบุคคลในสังคม ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพหลายบทบาท หากบทบาทหลายอย่างนี้มีความขัดแย้ง หรือมีความแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและความเครียดได้

- บรรทัดฐานทางสังคม บางครั้งกฎเกณฑ์ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมหรือกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมาก ย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

- ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครอง ที่เคร่งครัด ทำให้ประชาชนรู้สึกคุกคามหรือถูกควบคุม โดยเฉพาะเรื่องสิทธิ เสรีภาพต่างๆ หรือเป็นระบบการเมืองการปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดความเครียดกับประชาชนได้

จำแนกตามแหล่งที่เกิด การแบ่งประเภทความเครียดโดยวิธีนี้ มิลเลอร์และคีน (Miller and Keane, 1983) อธิบายว่ามี 2 ประเภท ได้แก่

1. ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งสามารถแบ่งออกตามระยะเวลาของการเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (emergency stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ วัยหมดประจำเดือน เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เสียงดังรบกวนในโรงงาน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากจิตใจเป็นสิ่งที่คุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกดุด่าก็จะเกิดความรู้สึกโกรธและเกิดความเครียดขึ้นได้ หรือเป็นสิ่งคุกคามที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์จากคำบอกเล่าของผู้อื่น ทำให้คิดว่าตนจะมีอันตรายจนก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

อมรฤทธิ์ คชกูล( 2550) สาเหตุของความเครียด ( causes of stress ) คือต้นเหตุของความเครียด อันหมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลของระบบในตัวบุคคล ไม่ว่าจะสรีระ จิตใจ สังคม วัฒนธรรม พัฒนาการ ซึ่งอาจจะรบกวนบุคคลอย่างเดียวอาจมิใช่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคคลหนึ่งก็ได้ สาเหตุของความเครียดมีอยู่ 2 ประการคือ

1. สาเหตุที่เกิดจากตัวบุคคล ประกอบด้วย การรับรู้สิ่งที่มาคุกคาม ความคุ้นเคยกับเหตุการณ์ ความสามารถที่ควบคุมได้ ความสามารถที่ทำนายได้ ความเข้าใจเหตุผล แรงจูงใจ และลักษณะบุคลิกภาพ เช่น คนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเชื่อมั่นว่าตนมีทรัพยากรเพียงพอต่อการจัดการสถานการณ์นั้นๆได้

2. สาเหตุที่เกิดจากสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม ลักษณะของสถานการณ์ที่มักจะทำให้บุคคลเกิดความเครียด ได้แก่ สถานการณ์ที่มีความรุนแรงหรือมีอันตรายมาก การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต เช่น การย้ายที่อยู่ การเปลี่ยนโรงเรียน การแต่งงาน

กล่าวโดยสรุป สาเหตุของความเครียด แบ่งออกได้เป็น 2 สาเหตุ คือ สาเหตุที่เกิดจากร่างกาย เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยทางร่างกาย และสาเหตุที่เกิดจากจิตใจ เช่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หุนหันพลันแล่น ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก

**1.3 ประเภทของความเครียด**

นักการศึกษาได้แบ่งประเภทของความเครียดไว้ดังนี้

Bell (อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537;สุทธิดา สายสุตา, 2550 ) ได้แบ่งความเครียดตามลักษณะของสาเหตุไว้เป็น 2ประเภท คือ

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย



1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี ซึ่งเรียกสิ่งที่ไม่ดีว่าความทุกข์ ความเครียดชนิดนี้ คนทั่วไปเมื่อประสบปัญหาก็เข้าใจได้ทันทีว่าเป็นความเครียด เช่น ปัญหาการหย่าร้าง การสูญเสียชีวิตของญาติมิตร การเจ็บป่วย การตกงาน สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับนายจ้าง เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี เรียกสิ่งที่ดีว่าความสุข ความเครียดชนิดนี้ ส่วนใหญ่คนทั่วไป จะนึกไม่ถึงว่าเป็นความเครียดทั้งที่เป็นการสร้างความสุข เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

อมรฤทธิ์ คชกูล (2550) ความเครียดนั้นมีทั้งความเครียดทางร่างกายและความเครียดด้านจิตใจ เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างฉับพลันเมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น ความเครียดที่เกิดในแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน แม้จะมาจากสาเหตุเดียวกันก็ตามทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคามซึ่งทำให้เกิดความเครียด ความเครียดแบ่งออกเป็นประเภทตามระดับความเครียดเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความเครียดประเภทดี (eustress ) เป็นระดับความเครียดปานกลางที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเกิดขึ้นจากการต้องการเผชิญกับการท้าทายของงาน ความเครียดชนิดนี้จะปรากฏผลเป็นความสำเร็จและช่วยให้สามารถเอาชนะอุปสรรคได้

2. ความเครียดประเภทไม่ดี (distress) เป็นระดับความเครียดที่สูงเกินไปและจะนำไปสู่ปัญหต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาในการทำงาน หรือปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากความรู้สึกหวั่นไหวถึงความล้มเหลว ถ้าความเครียดในลักษณะนี้ไม่ถูกควบคุมหรือถูกทำให้หมดไป อาจส่งผลต่อปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ เช่น ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง การเปลี่ยนแปลง และความกดดัน เป็นต้น

3. ความเครียดประเภทที่เป็นกลาง (neustress) ความเครียดระดับนี้มีน้อยและหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงเสี้ยววินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเราทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย บางครั้งอาจส่งผลดี เช่น ช่วยให้ทำงานดีขึ้น ไม่เกียจคร้านเป็นต้น

กล่าวโดยสรุปคือ ประเภทของความเครียด สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นเรียกว่าเป็นสิ่งไม่ดี และสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขนั้นเรียกว่าเป็นสิ่งที่ดี นั้นก็ขึ้นอยู่สภาพแวดล้อมและการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดงานวิจัย
วันที่ 10 ก.ค. 2555
เลขทะเบียน 248341
เลขเรียกหนังสือ

**1.4 ระดับความเครียด**

นักการศึกษาได้แบ่งระดับของความเครียดไว้ดังนี้

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แม้จะเกิดจากสิ่งคุกคามที่เหมือนกัน หรือสาเหตุเดียวกันแต่มีความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวเนื่องกับพื้นฐานทางจิตใจ อารมณ์ สังคมวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น และความเข้มของสิ่งที่มากระตุ้น (ศรีรัตนา ศุภพิทยากุล, 2534)

แจนิส (Janis, 1952) แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยพบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย เช่น พบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน รอรถประจำทางนาน พลาดนัด อย่างไรก็ตามความเครียดชนิดนี้จะสิ้นสุดลงในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่วินาทีหรือไม่ถึงชั่วโมง

2. ความเครียดระดับกลาง (Middle Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรกอาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ระดับความเครียดปานกลางนี้ เป็นระดับที่ร่างกายและจิตใจตอบสนอง โดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระพฤติกรรม อารมณ์และความนึกคิด เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลงจนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ

3. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรงความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น เครียดจากการสูญเสียคู่ครอง การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกายล้มเหลวในการทำงานซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพและความเจ็บป่วยเกิดขึ้นทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต

Rogers (อ้างถึงใน Patterson, 1966) มองว่าในสถานการณ์ที่ประสบการณ์ของบุคคลมีลักษณะไม่สอดคล้องอย่างมากกับโครงสร้าง ขณะเดียวกันกลไกการป้องกันตนเองของเขาก็ไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ต่อไปอีกแล้ว บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงจนเป็นเสมือนการบีบบังคับให้ต้องขยายโครงสร้าง ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนถูกคุกคามมากยิ่งขึ้น ประสบการณ์ที่เขาปฏิเสธจะกลับขึ้นมาในการรับรู้ และทำให้เกิดภาวะของความแตกแยกขึ้นในจิตใจ นั่นคือใน

บางเวลาบุคคลจะปฏิบัติตนในลักษณะที่เขาเป็นและบางเวลาก็ปฏิบัติในลักษณะที่เขาอยากจะเป็นหรือเรียกว่าเป็นโรคจิต โรคประสาท

ความเครียดในระดับต่ำ จะช่วยให้บุคคลมีการต่อสู้ดิ้นรนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อการอยู่รอด และเป็นการสอนให้บุคคลรู้จักกับการแก้ปัญหา รวมถึงการคิดริเริ่มสร้างสรรค์เพื่อให้พ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ ถ้าบุคคลไม่ตกอยู่ในภาวะเครียดแล้ว บุคคลก็จะไม่มีโอกาสเรียนรู้ถึงการปรับตัวการต่อสู้กับปัญหา สมองไม่มีโอกาสทำงานร่วมกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย เพื่อที่จะปรับตัวถ้าอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไม่ได้ใช้งานนาน ๆ อวัยวะส่วนนั้นจะเหี่ยวแห้งและเสื่อมลงในที่สุด (Byrne and Thompson, 1972) ส่วนความเครียดในระดับปานกลางนั้นถือเป็นสัญญาณเตือนภัย ซึ่งต้องรีบหาและขจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียดลง หากทำได้ในระยะเวลาอันสั้นร่างกายและจิตใจก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ถ้าหากทำไม่ได้ ก็จะเข้าสู่ความเครียดในระดับสูง ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายอย่างมากต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ปรีชา อินโท (2540) แบ่งระดับของความเครียด ออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ มักมีผลดีเพราะจะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น ทำให้คนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น

2. ความเครียดในระดับปานกลาง มักมีผลทำให้คนทำอะไรบางอย่างซ้ำๆบ่อยๆ เช่น กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้าติดยา สูบบุหรี่จัด เดินไปเดินมานั่งไม่ติดที่ เป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง มักมีผลทำให้คนมีความก้าวร้าวรุนแรง ถึงบ้าดีเดือดหรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

4. ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรคเช่นโรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคอื่น ๆ อีกมากมาย รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย

กล่าวโดยสรุป ระดับของความเครียด จำแนกออกเป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่พบได้บ่อยในชีวิตประจำวัน เช่น รอรถนาน พลาดนัดสำคัญ เป็นต้น ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่อันตรายที่ควรรีบหาวิธีจัดการความเครียดให้ลดลง มีอาการต่างๆ เช่น นอนไม่หลับ สูบบุหรี่จัด เป็นต้น และความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดในระดับที่อันตรายมากต่อระบบต่างๆของร่างกายและจิตใจ มีอาการ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น

**1.5 ปฏิกิริยาการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด**

เมื่อเกิดความเครียดร่างกายจะใช้กลไกในการปรับตัว เพื่อปรับสภาวะของร่างกายให้กลับสู่สภาวะสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าร่างกายใช้กลไกในการปรับตัวล้มเหลวจะเกิดความผิดปกติขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการรักษาสภาวะสมดุลต่างกัน นอกจากนี้บุคคลแต่ละคนยังมีขีดจำกัดในการคงทนต่อภาวะความเครียดที่ต่างกันด้วย

เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีปฏิกิริยาตอบสนองได้หลายลักษณะ ดังนี้( Smith อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550 )

1. ด้านอารมณ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ได้แก่ เศร้า โกรธ และวิตกกังวล

2. ด้านการเคลื่อนไหว ความเครียดจะทำให้ร่างกายมีการเตรียมพร้อมเพื่อสู้หรือหนี ดังนั้น กล้ามเนื้อจะมีอาการเกร็งหรืออ่อนเปลี้ย ทำให้การเคลื่อนไหวผิดปกติ เช่น เกร็ง ชัก อวัยวะไม่มีการเคลื่อนไหว หยุดชะงักหรือไม่มีแรง

3. ด้านสรีระ จะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ซึ่งมีต่อการทำงานของอวัวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น แรงดันโลหิต และชีพจรเปลี่ยนแปลงไป

4. ด้านการรับรู้ เมื่อความเครียดเกิดขึ้น ความสามารถในการรับรู้จะเสียไป ซึ่งรวมถึงการตัดสินใจด้วย เช่น เกิดการหลงผิด ประสาทหลอน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความสามารถในการรับรู้ของบุคคลยังขึ้นอยู่กับระดับความเครียดด้วย ความเครียดในระดับต่ำ และปานกลางจะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลมีความสามารถในการรับรู้ดีขึ้น

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ลักษณะ ( สุพัฒนา เดชาติวงค์ และคณะ, 2520 อ้างถึงใน สุทธิดา สายสุตา, 2550 )ดังนี้

1. ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก โดยเฉพาะฝ่ามือฝ่าเท้า ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วแรงและลึกอาจมีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียนรู้สึกชาแขนชาขา กล้ามเนื้อเกร็ง

2. จิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตราย ร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ความรู้สึกทางเพศลดลง

ปฏิกิริยาของบุคคลที่ต่อต้านความเครียดเป็น 3 ระยะ คือ ( Selye อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550 )

1. ระยะสัญญาณอันตราย เป็นระยะเริ่มต้นของปฏิกิริยาตอบสนอง แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะชะงักงัน อาจเกิดขึ้นทันทีทันใดเพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน ฮอร์โมน

จากต่อมหมวกไตหลั่งออกมาไม่เพียงพอ อาจมีการแสดงออก เช่น แรงดันโลหิตลดลง หัวใจเต้นเร็ว การทำงานของต่อมหมวกไตผิดปกติทำให้ปัสสาวะน้อย หรือหมดสติได้ ถ้าร่างกายทนได้ในระยะนี้จะเข้าสู่ระยะที่สอง

1.2 ระยะต่อต้านภาวะชะงักงัน ถ้าร่างกายมีการปรับตัวได้ดี คือ มีการหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตมากพอจะทำให้อาการดีขึ้นและเข้าสู่ระยะต่อไป

2. ระยะต่อต้าน เป็นระยะที่มีการปรับตัวอย่างแท้จริงเพื่อต่อสู้กับความเครียด อาการควรจะดีขึ้น แต่ถ้าภาวะความเครียดยังคงรุนแรงร่างกายจะไม่สามารถต่อต้านได้และเข้าสู่ระยะต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง เป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัวระบบต่างๆของร่างกายจะอ่อนแรงลงและก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของบุคคลได้

ปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาที่มีต่อความเครียด ดังต่อไปนี้ Cooper (อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550 ) กล่าวไว้ว่า

1. ความดันโลหิตสูงขึ้น เนื่องจากการคั่งของน้ำเกลือโซเดียม ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น ชีพจรเต้นเร็วและแรง อาจพบว่ามีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ หรือมีอาการใจสั่นได้

2. เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายน้อยลงทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นซีดและเย็น

3. มีอัตราการหายใจเร็วขึ้นเพื่อให้มีจำนวนออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้เพียงพอ มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงด้วย

4. จำนวนปัสสาวะลดน้อยลง จากการคั่งของน้ำและเกลือโซเดียมในร่างกายและจากการปรับตัวของไต ทั้งนี้เพื่อรักษาระดับเลือดภายในร่างกายให้เพียงพอ

5. อัตราการเผาผลาญสารอาหาร เพิ่มสูงขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าปกติ และมักมีอาการขาดน้ำ จากการเผาผลาญอาหารสูงอยู่นาน จะพบว่ามีอาการนอนไม่หลับและเมื่อยล้าได้

6. ระดับน้ำตาลในโลหิตเพิ่มสูงขึ้น จากการสร้างอินซูลิน (insulin) น้อยลง มีการหลั่งของกลูเอน เพิ่มขึ้น กรดไขมันถูกขับออกมาเพิ่มขึ้น มีการสลายตัวของไกลโดเจน ในตับและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

7. การทำงานของกล้ามเนื้อ เพิ่มมากขึ้น อาจมีอาการสั่น กระตุก หน้าบูดเบี้ยว งุ่มง่าม หรือพบว่ามีอาการเมื่อยล้าทั่วร่างกาย นอกจากนี้กล้ามเนื้อจะมีการตึงตัวด้วยโดยเฉพาะกล้ามเนื้อทราเปเซียส ซึ่งพบได้บ่อย ๆ ว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้

8. ภูมิต้านทานของร่างกายลดลงเนื่องจากต่อมไทมัส และเนื้อเยื่อลิมฟอยด์ ลีบลง

9. ร่างกายและจิตใจมีอาการตื่นตัว กระฉับกระเฉง จากประสาทซิมพาเทติค (Sympathetic nerve) ถูกกระตุ้นสำหรับปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านจิตใจที่มีต่อภาวะความเครียด มีดังต่อไปนี้

9.1 พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถอยหลัง (regression)แยกตัวเอง (isolation) ไม่ให้ความร่วมมือ เฉื่อยชา มีอารมณ์ปรวนแปร และพูดถึงความตายบ่อยครั้ง

9.2 การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล หงุดหงิดไม่มีความอดทน และบ่น เรื่องอาการเจ็บป่วย โดยไม่มีความเจ็บป่วย

9.3 ระดับความรู้สติ ความจำและความสนใจหรือ สมาธิเสียไป อาจพบว่ามีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าน้อย แม้ว่าจะไม่มีการเจ็บป่วยเกี่ยวข้องกับความรู้สติเลย

9.4 กระบวนการทางความคิดถูกรบกวนบุคคลที่มีความเครียดมักจะมีความคิดสับสนลังเล ตัดสินใจไม่ได้ ประสาทหลอน กลัว หรือสงสัยโดยไม่มีสาเหตุ

9.5 ด้านการรับรู้ถูกรบกวน อาจมีอาการประสาทหลอน หลงผิด การรับรู้ทางประสาทสัมผัสอาจผิดปกติไป

9.6 สูญเสียความสนใจ บุคคลที่มีความเครียดมักขาดความสนใจต่อการพูดคุย แต่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อมและมีความรู้สึกไวต่อเสียงรบกวน

9.7 การใช้ภาษาในการพูดคุยเปลี่ยนแปลง อาจพูดซ้ำๆ และคำพูดอาจเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในขณะพูด มีการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำเสียงแบบแผนหรือคำพูด มีอาการโทษผู้อื่น หรือฝันกลางวัน

9.8 ใช้กลไกในการป้องกันตัวเองโดยไม่รู้สึกตัว อาจมีพฤติกรรมย้อนหลัง ใช้เหตุผลในการเข้าข้างตนเอง ปฏิเสธ โทษผู้อื่นหรือฝันกลางวัน เป็นต้น

9.9 มีอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ (self – image) ของตนเอง เช่นทำตัวเป็นเด็ก แยกตัวเอง อ่อนแอ การตัดสินใจไม่เหมาะสม รู้สึกว่าตนไร้ค่า ต่ำต้อย อาจรู้สึกว่าตนไม่ปลอดภัยและเรียกร้องความต้องการมากเกินปกติจากที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึก พร้อมกันนั้นร่างกายก็จะมีการปรับตัวหลายๆ ระดับเพื่อให้กลับสู่สภาวะสมดุลโดยเร็ว ซึ่งถ้าหากไม่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะก่อให้เกิดปัญหาแก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

กล่าวโดยสรุป ปฏิกิริยาการปรับตัวของบุคคลเมื่อเกิดความเครียด จะมีการตอบสนอง 4 ด้านคือ ด้านอารมณ์ ด้านการเคลื่อนไหว ด้านสรีระ และด้านการรับรู้ มีการเปลี่ยนแปลงใน 2 ลักษณะ คือร่างกายและจิตใจ และยังมีปฏิกิริยาต่อต้านแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะสัญญาณอันตราย ระยะต่อต้าน และระยะหมดกำลัง เป็นต้น

## 2. พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### 2.1 ความหมายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 13 -19 ปี เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก จากวัยเด็กเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จากสภาพที่ต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง ทางร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบต่างๆ (ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์, 2550)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็น วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Adolescence ซึ่งมาจากภาษาลาตินว่า Adolescere แปลว่า การพัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นความเป็นเด็ก วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นวัยสำคัญที่กำลังจะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงชีวิตที่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กที่สรีระต่างๆ ของร่างกายยังพัฒนาไม่สมบรูณ์แบบ ความเป็นอยู่ยังต้องพึ่งพาบิดามารดาและครอบครัว อายุที่เริ่มเข้าวัยรุ่นและสิ้นสุดความเป็นวัยรุ่น ไม่สามารถระบุได้ตายตัวเพราะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นกับเพศสภาพร่างกาย การเลี้ยงดูของครอบครัว ค่านิยมของสังคมและอื่นๆ เช่น ในปัจจุบันวัยรุ่นใช้เวลาในการศึกษาทำให้ระยะเวลาของการเป็นวัยรุ่นยาวนานขึ้น หรือในสังคมตะวันตกที่เน้นการช่วยเหลือตนเอง และพึ่งพาครอบครัวน้อยกว่าในกลุ่มสังคมตะวันออก ช่วงชีวิตของวัยรุ่นในสังคมตะวันตกก็เริ่มเร็วกว่า ( กรองทอง ออมสิน, 2550)

กล่าวโดยสรุป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็น วัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการที่ก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน การต้องปรับตัวเพื่อการพึ่งพาตนเองมากขึ้น โดยมีอายุ 13 -19 ปี และจะมีรูปร่างที่มีสัดส่วนมากขึ้น มีเอกลักษณ์ประจำตัวมากขึ้น

### 2.2 ลักษณะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2550) ได้จำแนกรายละเอียดของพัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (10 – 13 ปี) ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง

(14 – 16ปี) และช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (17 – 19 ปี) ซึ่งตามความเป็นจริงพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นใน 3 กลุ่ม มีความคาบเกี่ยวเหลื่อมล้ำกันและกันอยู่ในส่วนมาก แต่ที่จำเป็นต้องแยกจากกัน ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ เป็นระยะเวลานานประมาณ 2 ปี และมักอยู่ในช่วง 10 – 13 ปี โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ซึ่งอยู่ในช่วง 14 – 16 ปี มีความคิดที่ลึกซึ้ง(Abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะพึ่งพ่อแม่

3. วัยรุ่นตอนปลาย จะอยู่ในช่วงอายุ 17 – 19 ปี เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่จะมีความผูกพันแน่นเฟ้น (Intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

กล่าวโดยสรุป นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นนักเรียนที่สามารถจำแนกช่วงอายุออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น มีอายุอยู่ในช่วง 10 –13 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะมีอารมณ์หงุดหงิด แปรปรวนง่าย วัยรุ่นตอนกลาง มีอายุอยู่ในช่วง 14 – 16 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาว เมื่อความเป็นตัวเองมากขึ้น และ วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุอยู่ใน 17 –19 ปี มีความสามารถที่จะตัดสินใจและเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองได้อย่างเหมาะสมกับความสามารถของตนเอง และมีการเจริญเติบโตที่สมบรูณ์เต็มที่

## 2.3 พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

### 2.3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2550) กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นวัยรุ่นว่า วัยรุ่นจะมีการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ทั้งในแง่ของขนาดและรูปร่าง แล้วยังรวมไปถึงการทำหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ อย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงของรูปหน้า การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ฯลฯ ขณะเดียวกันก็มีการเจริญเติบโตของอวัยวะภายใน เช่น โครงกระดูก ต่อมไร้ท่อ หัวใจ ปอด การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กผู้ชาย การมีประจำเดือน

ในเด็กผู้หญิง ฯลฯ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะสามารถสังเกตเห็นว่าเด็กหิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนง่าย มีการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นกว่าวัยเด็กโดยเฉพาะในเด็กผู้หญิง และมีการสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะเด็กผู้ชาย ในส่วนของอวัยวะเพศจะเริ่มทำงาน และมีการเปลี่ยนแปลงอวัยวะทุกส่วน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของช่องคอทำให้เสียงของเด็กผู้ชายแตกและห้าวขึ้น ร่างกายเติบโตอย่างไม่ค่อยได้สัดส่วน จะเห็นความเก้งก้าง แขนและขายาว อวัยวะเพศใหญ่ขึ้นเด็กผู้หญิงเริ่มมีหน้าอก ฯลฯ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นอึดอัด และรู้สึกอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อกับประสาทสัมผัสต่าง ๆ ยังไม่เข้าที่นัก สุขภาพโดยทั่วไปของเด็กวัยนี้จะดีกว่าวัยที่ผ่านมา

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการเจริญเติบโตของอวัยวะต่างๆอย่างเห็นได้ชัด เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปหน้า แสดงความเป็นเพศได้อย่างชัดเจน และมีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน

### 2.3.2 พัฒนาการทางด้านจิตใจ

พัฒนาการทางด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีผลสืบเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กนั้นเอง อาจจะแยกเป็นหลายแง่ ดังนี้

1. มีความต้องการใหม่ ๆ เกิดขึ้น และเป็นไปอย่างรุนแรง ต้องการอะไรเมื่อไม่ได้ดังใจจะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น โกรธฮึดฮัด และจะพยายามหาความพอใจเอาทางใดทางหนึ่งให้ได้ ผู้ใหญ่มักกีดกันห้ามไม่ให้เด็กได้รับความสุขเพลิดเพลินทัง ๆ ที่บางครั้งก็ไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด

2. มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น เด็กจะมองเห็นความสวยงาม แต่จะพิถีพิถันในการแต่งตัวเพื่ออวดเพศตรงข้าม การให้ความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญและจะเป็นในวัยรุ่น

3. เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต ร่างกายเติบโตเร็ว จนทำให้เด็กกังวลว่ารูปร่างจะใหญ่โตเทอะทะ บางคนจะอดข้าวต้องงอ ๆ เพื่อให้ตัวเล็กลงบ้าง เด็กหญิงมักสวมเสื้อชั้นในคับ ๆ รัดรูปทรงไม่ให้รู้สึกว่าเติบโตขึ้น เด็กชายกังวลว่าเสียงเปลี่ยนไป เป็นต้น

4. สติปัญญา ความคิดเจริญมากขึ้น สนใจแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ เริ่มเข้าใจความไพเราะ ความดี ความสวยงาม ความเจริญทางด้านนี้จะค่อยเป็นค่อยไป

5. รู้จักรับผิดชอบและต้องการเป็นอิสระ เด็กเชื่อความสามารถของตนเอง รักเกียรติยศชื่อเสียง สนใจทำสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ชอบแสดงความคิดเห็น และกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามลำพัง ชอบทดลองทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เรื่อยไป สิ่งใดที่พอใจก็รับเอาไว้ การเข้าใจเด็กวัยรุ่นและแนะนำให้รู้จักการตัดสินใจโดยถูกต้องเหมาะสมจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ

6. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรุนแรง ประเดี๋ยวรักประเดี๋ยวโกรธ ทำอะไรสำเร็จก็ดีใจพลาดพลั้งก็เสียใจ

7. มีจินตนาการมากขึ้น โดยถือตนเองเป็นคนสำคัญในจินตนาการ และมักเกี่ยวกับความรัก ความสำเร็จ ความปลอดภัย ความสงสารตนเอง ความตาย

8. ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง เชื่ออะไรก็มักจะเชื่อจริง ๆ จัง ๆ เช่น เชื่อเรื่องของความถูกต้อง ความดี แต่ในขณะเดียวกันก็จะเกิดระแวงไม่ยอมเชื่ออะไรง่าย ๆ นอกจากจะมีหลักฐานมาประกอบอ้างอิง

9. ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์และหน้าที่ที่ตนจะต้องปฏิบัติหมู่คณะมีอิทธิพลเหนือเด็ก เด็กวัยนี้จะคล้อยตามระเบียบปฏิบัติของหมู่คณะหรือสังคม ดังนั้นการจัดสิ่งแวดล้อม สโมสรสังคมสิ่งที่ดีงามก็จะเป็นประโยชน์แก่เด็ก

10. ประสาทและความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมาก เด็กจะสนใจดนตรี วรรณกรรม ศิลปกรรมต่าง ๆ ผู้ที่มีความเป็นพิเศษอยู่ทางด้านนี้บ้างแล้วก็จะก้าวหน้าไปมาก นิสัย การกระทำหลาย ๆ อย่างก็มักจะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงและเลิกไปในวัยนี้ รวมทั้งนิสัยในการคิดและรู้สึกด้วย เช่น สร้างนิสัยอดทนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะเริ่มมีความต้องการสิ่งต่างๆ ได้แก่ ต้องการสิ่งใหม่ ๆ มีความรู้สึกทางเพศ เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต สติปัญญา ต้องการเป็นอิสระ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีจินตนาการมากขึ้น ความเชื่อมั่น ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น และมีความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมาก ซึ่งแต่ละคนจะมีความต้องการสิ่งต่างๆแตกกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล

### 2.3.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น โดยบางครั้งอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นบาง เด็กวัยนี้มักมีความรู้สึกที่เปิดเผย เชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีความสุข แต่ในบางครั้งก็อาจจะหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาได้ รู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ไม่ค่อยจะยอมใครง่าย ๆ แต่บางครั้งก็จะโอบอ้อมอารี บางครั้งก็เป็นคนเห็นแก่ตัวแบบ

เด็ก ๆ มักจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่ให้โอกาสเด็กวัยรุ่นแสดงความเห็นก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการขึ้นที่ละน้อย ถ้าไม่เปิดโอกาสเลยเด็กจะเกิดความเครียดและเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา เวลาที่อยู่บ้านเด็กวัยรุ่นมักจะชอบอยู่ในห้องส่วนตัวตามลำพัง ไม่ชอบให้ใครรบกวน แต่เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ จะชอบช่วยเหลือให้คำแนะนำเพื่อนฝูง ชอบคบกันเป็นกลุ่ม ๆ ชอบให้เพื่อนฝูงยอมรับและยกย่อง เวลาที่เด็กวัยรุ่นอยู่บ้านพ่อแม่มักจะเห็นว่าเป็นเด็กอยู่เสมอ เด็กเองก็ไม่ชอบการบังคับ และมักจะมีข้อขัดแย้งอยู่ภายในใจของเด็กเสมอ เช่น บางครั้งก็อยากเป็นผู้ใหญ่จะได้ทำอะไรได้ตามใจตนเอง บางครั้งก็อยากจะมีคนดูแล อยากจะสบายแบบเด็ก ๆ อีก อย่างไรก็ตามเนื่องจากเด็กกำลังเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง จึงทำให้เด็กมักจะฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่าง ๆในครอบครัว ไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่ ทั้ง ๆ ที่ยังคงต้องการความสนใจจากพ่อแม่อยู่ ทั้งนี้เพราะต้องการความเป็นอิสระนั้นเอง บ่อยครั้งที่ความขัดแย้งเกิดขึ้นจากเรื่องเล็ก ๆ เช่น การแต่งกายถ้าพ่อแม่เข้มงวดมากก็จะทำให้เด็กเกิดความเครียดมากขึ้น

เมื่อพิจารณาแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์มากที่สุด สามารถอธิบายพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย คือ

ระยะวัยรุ่นตอนปลายนี้จะมีสภาพทางอารมณ์มั่นคงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทในสังคมจะเป็นแบบใดและพร้อมที่จะยอมรับสภาพของการเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้น ที่จะต้องควบคุมตนเอง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าโดยใช้ความรู้ที่มีมาและประสบการณ์ที่ผ่านมา วัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยล่ะ 80 จะพัฒนาต่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ แต่ก็มีบางส่วนที่ยังพัฒนาไม่ผ่านระยะนี้ไปตลอดชีวิตคือไม่บรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่เสียที พื้นฐานทางอารมณ์มั่นคงจะต้องมาจากผลสรุปที่เจ้าตัวค้นหาเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตนเองได้ก่อน ยอมรับเอาส่วนดีและส่วนไม่ดีภายในตัวเอง วัยรุ่นส่วนใหญ่จะวกกลับมาสร้างสัมพันธ์กับพ่อแม่ใหม่ ในรูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นตัวของตังเองแต่ก็ให้การยอมรับนับถือผู้อาวุโสในแง่ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้

ในรายที่การพัฒนาทางอารมณ์ไม่ขึ้นไปถึงจุดที่พร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ มักจะเกิดในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ที่ไม่ราบรื่น มีครอบครัวแตกแยก ไม่มั่นคงอบอุ่น ประจวบกับตัวของเขาเองไม่สามารถจะปรับตัวเลียนแบบพฤติกรรมที่ดีกับบุคคลที่เขาชื่นชม ถึงแม้ว่าร่างกายจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม หากอารมณ์ไม่ถูกพัฒนาตามขึ้นไปก็ไม่สามารถจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้เต็มที่ หรือดูง่าย ๆ คือถ้าได้พบกับวัยรุ่นที่โตแต่ตัวแต่ใจยังเป็นเด็กก็มักจะพบปัญหาตามมาได้การพัฒนาอารมณ์ให้เติบโตมั่นคงขึ้น นอกจากจากจะอาศัยความสัมพันธ์พื้นฐานที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูกแล้ว ยังต้องเกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านอื่น ๆ อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะการเข้าสังคม การหา

เอกลักษณ์แห่งตน ความรับผิดชอบ การเรียนรู้ ความสามารถเฉพาะตน และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าร่วมด้วยวิกฤตการณ์ในวัยรุ่นช่วงระยะเวลาที่แสวงหาเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ถ้ามีมากจนทำให้เด็กเป็นปมด้อย ขาดความภาคภูมิใจ ชอบเปรียบเทียบกับผู้อื่นและมักมองเห็นข้อดีของผู้อื่นยกเว้นของตนเอง หรือมีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน พ่อแม่พี่น้อง หรือคนอื่น ๆ ไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เข้าสังคมไม่ได้ ทั้งหมดจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นนั้นอ่อนไหว หงุดหงิด ก้าวร้าว ฯลฯ อารมณ์จะค่อย ๆ ซึมซับอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนทำให้วัยรุ่นมีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ซึ่งอาจจะออกเป็นอารมณ์หวั่นไหว ไม่แน่ใจ หรือใจน้อย วู่วาม หงุดหงิดง่าย ส่งผลถึงพัฒนาการด้านอื่น ๆ ได้ และส่งผลต่อการตัดสินใจที่จะเลือกทางเดินในทางที่ผิดได้ แต่ในทางตรงกันข้ามในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางอารมณ์มั่นคงมักจะมีความมั่นใจในระดับหนึ่ง จะส่งผลสะท้อนทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสมองโลกในแง่ดี และสามารถที่จะสร้างความรักใครผูกพันกับผู้อื่นได้ จากอารมณ์ที่ดีจะทำให้วัยรุ่นใช้สมองในการคิดไตร่ตรอง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเต็มที่และมักจะออกมาในทิศทางค่อนข้างเหมาะสม ทำให้การปรับตัว แก้ปัญหาต่าง ๆ ดีตามกันมา

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มักมีอารมณ์ที่รุนแรง วู่วาม ก้าวร้าว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนวัยรุ่นตอนปลายจะมีความมั่นคงทางด้านอารมณ์มากกว่าเพื่อมีวุฒิภาวะและพัฒนาการที่จะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่จึงมีความสุขุมละเอียดและรอบคอบมากกว่าวัยรุ่นตอนต้นกับวัยรุ่นตอนกลางมาก

### 2.3.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

เด็กต้องการอิสระที่จะทำงานของตนเอง และการสังคมในกลุ่มเพื่อนก็จะกว้างขึ้น มักจะอยู่เป็นกลุ่ม การได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะเป็นรากฐานความสัมพันธ์ทางสังคมในอนาคต การที่เด็กเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามจะช่วยผู้อื่นจัดเป็นวุฒิภาวะที่เจริญขึ้น รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับระหว่างเพื่อนในวัยเดียวกันดีขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น จึงมักทำหรือแสดงความคิดไม่เหมอนกับคนอื่น ๆ เพราะเด็กต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของหมู่คณะเริ่มลดน้อยลง

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านสังคม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการการเป็นอิสระในการคิดและเลือกทำกิจกรรมต่างๆที่เค้าสนใจ มีสังคมเพื่อที่แตกต่างจากวัยเด็กมีเพื่อนมากยิ่งขึ้นมีการรู้จักเสียสละเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

2.3.5 **พัฒนาการทางด้านสติปัญญา**

เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าสู่วัยรุ่นจะสังเกตได้ว่าพัฒนากรทางความคิดเปลี่ยนรูปแบบไป จากรูปแบบเดิมซึ่งเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตัวเองเห็นและจับต้องได้ เช่น รู้จักกฎเกณฑ์ รู้ว่าถ้าฝืนทำจะต้องถูกลงโทษคาดการณ์ล่วงหน้าก่อนการลงมือกระทำได้บ้าง เรียนรู้จักการแก้ไขข้อผิดพลาดได้มากขึ้น ความคิดมีหลักเกณฑ์มากขึ้นแต่เป็นไปตามสิ่งที่เด็กเห็น ตัดสินใจเองได้ เรียงลำดับเหตุการณ์หรือเรียงลำดับใหญ่เล็ก ยาวสั้นได้ เข้าใจความหมายของปริมาตร น้ำหนัก ฯลฯ เข้าใจเหตุผล รู้จักส่วนย่อมละส่วนรวม ฯลฯ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นความสามารถทางสติปัญญาของเด็กวัยเรียนชั้นประถม แต่เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น เด็กสามารถที่จะทำความเข้าใจคำที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความดี ความชั่ว ความรักชาติ ความจงรักภักดี ฯลฯ มีแนวคิดเสียสละตนเองเพื่อส่วนรวมได้อย่างเต็มใจและเข้าใจเหตุผลหลักการ คาดการณ์ได้ล่วงหน้าดีขึ้น เริ่มมีแนวคิดแบบนักวิทยาศาสตร์ตั้งสมมุติฐานและคาดคิดถึงสิ่งที่อาจเป็นไปได้ มีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโครงกลอน บทความ นิยาย ฯลฯ ทุ่มเทให้ความสนใจอย่างจริงใจในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ ซึ่งจะเห็นว่าในขณะที่มีแรงผลักดันทางเพศรุนแรงพอที่จะทำให้เขามีพฤติกรรมบุ่มบ่าม อารมณ์วู่วาม แต่เป็นเวลาเดียวกับที่ธรรมชาติช่วยทำให้วัยรุ่นมีสติปัญญาเพิ่มพูนมากขึ้นพอที่จะหาทางออกให้กับแรงผลกดันทางเพศได้อย่างเหมาะสมเช่นกัน

ในพัฒนาการทางสติปัญญานั้นจุดสำคัญที่สุด คือ การทำให้เด็กมีโอกาสฝึกฝนทางความคิดอย่าค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งก็เหมือนกับพัฒนาในด้านอื่น ๆ ก็คือ ถ้าไม่ได้ฝึกกระตุ้นให้ใช้สมองหรือฝึกให้คิดมาก่อนก็ย่อมคาดหวังว่าความสามารถทางสติปัญญาย่อมจะด้อยจากความสามารถที่แท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่พยายามฝึกลูกให้จดจำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ต้องคิดว่าจะมีผลต่อเด็กอย่างมากเมื่อเติบโตขึ้น เพราะนอกจากจะทำให้เด็กดูเหมือนรับรู้อะไรมากมายจากความจำ แต่ไม่สามารถนำความรู้นั้นมาปรับใช้กับภาวะที่เป็นจริง ดังคำกล่าวที่ว่า "ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด" ก็มีให้เห็นอยู่มากมายสังคม และยิ่งสภาพสังคมในปัจจุบันเป็นยุคแห่งข้อมลข่าวสาร มีข้อมูลเข้ามาในชีวิตประจำวันมากมาย อาจจะเป็นการไม่ถูกต้องถ้าเราจะสอนให้เด็กจดจำทุกสิ่งทุกอย่าง แนวคิดปัจจุบันจะเชื่อว่าการกระตุ้นพัฒนาการทางสติปัญญาต้องมาจากการสอนและให้โอกาสเด็กคิดไตร่ตรองข้อมูล ฝึกการตัดสินใจที่จะหาแหล่งข้อมูล และเลือกข้อมูลที่มีเหตุผล น่าเชื่อถือ ร่วมกับตรวจสอบข้อมูลซ้ำเพื่อยืนยันว่าถูกต้อง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการเรียนรู้จักแก้ไขปัญหาและข้อผิดพลาด มีการตัดสินใจ และเรียงลำดับเหตุการณ์ได้อย่างเหมาะสม

รู้จักใช้เหตุผลในการคิกในการตัดสินใจมากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เหมาะสมแก่ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมเท่าที่ควร

**2.4 ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**

1. ความสนใจเรื่องสุขภาพ ได้แก่ เรื่องการกิน การนอน การพักผ่อน เสื้อผ้า ความสะอาด และการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

2. ความสนใจเรื่องเพศ สนใจในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม การเลือกเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

3. ความสนใจในการเลือกอาชีพ ตอนแรกเด็กจะสนใจอาชีพในลักษณะเพ้อฝันและสนใจหลาย ๆ อาชีพต่อมาจึงจะสนใจอาชีพที่เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา นอกจากนี้อาชีพที่เขาสนใจเลือกจะเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับความสามารถของเขามากขึ้น

4. ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ เช่น กีฬา การแสดงศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น และเด็กวัยรุ่นมักจะเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีม มุ่งหวังความสำเร็จของทีมมากกว่าของส่วนบุคคล

5. ความสนใจในการค้นคว้าและสร้างจินตนาการ เช่น การประดิษฐ์ การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ การแต่งบทประพันธ์ การเขียนภาพ เป็นต้น

6. ความสนใจในการสร้างนิสัยการเรียนที่ดี เด็กวัยรุ่นจะพยายามคิดค้นว่าทำอย่างไรจึงจะเรียนได้ผลดี ทำงานให้มีประสิทธิภาพ ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหายาก ๆ ได้

7. ความสนใจในเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เช่น บุคลิกภาพรูปร่างหน้าตา ความสะอาดเรียบร้อย การสนทนาวางท่า และคุณลักษณะอื่นที่จำเป็นในการเข้าสังคม เช่น การเอื้อเฟื้อผู้อื่น

8. ความสนใจในเรื่องปรัชญาชีวิต เด็กวัยนี้เริ่มคิดถึงหลักของศีลธรรมจรรยา จะทำอะไรก็เริ่มมีกฎเกณฑ์ มักจะมีอุดมคติ หรือสุภาษิตประจำพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นซึ่งผู้ใหญ่มองว่าแปลก ๆ ไม่ค่อยเหมาะสมนั้น แท้ที่จริงเป็นปรากฏการณ์ธรรมดาของเด็กนั่นเอง ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจก็จะสามารถให้คำแนะนำ จัดประสบการณ์ให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดี และเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมก็จะเป็นการสร้างสมบุคลิกภาพที่ดีให้แก่เด็กเริ่มต้น เพื่อให้เขาได้เป็นส่วนที่ดีของสังคม และช่วยกันสร้างสรรค์สังคมต่อไปในอนาคต

กล่าวโดยสรุป ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่เริ่มมีความสนใจในสิ่งต่างๆรอบตัวเองมากยิ่งขึ้นเช่น เรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ เรื่องการเลือกอาชีพ กิจกรรมสันทนาการ การค้นคว้า การเรียนเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เรื่องปรัชญาชีวิต มากยิ่งขึ้นเพื่อให้ตนเองมีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

**2.5 ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทุกคนที่พัฒนาเข้าสู่วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา ประมาณ 10 – 15% ของวัยรุ่นเท่านั้นที่ต้องการความช่วยเหลืออย่างจริงจัง วัยรุ่นที่มีปัญหาจะมีรายละเอียดมากมาย ซึ่งขอบเขตของปัญหาครอบคลุมถึงการที่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาชีวิตประจำของตนได้ จึงหาทางออกด้วยการกระทำที่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง สู่ครอบครัว สู่สังคม จนถึงขั้นก่อภัยให้กับสังคมและประเทศชาติได้

โดยมากมักจะเกิดในวัยรุ่นที่ขาดความนับถือ หรือขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ ด้วยกัน มองเห็นลักษณะข้อเด่นของผู้อื่น แต่มองไม่เห็นข้อดีของตนเอง ไม่แน่ใจในตนเองหลาย ๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านมนุษยสัมพันธ์ การเลือกอาชีพ อารมณ์ พฤติกรรมทางเพศว่าจะเบี่ยงเบนไม่เข้าใจความต้องการของตนเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจสับสนฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิตจนมีผลกระทบตามมาทั้งในด้านสังคม และการเรียน ค่อย ๆ แยกตัวออกห่างจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นเฟ้นมั่นคงได้ บางคนกลายเป็น "นักแสวงหา"สัจจะของชีวิต บางคนเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่งสุรายาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาภาวะความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกหนักเกินกว่าที่จะทนได้

ในการประเมินปัญหาวัยรุ่น จึงควรมองให้กว้างหลาย ๆ ด้าน นอกจากความเป็นไปในครอบครัวที่มีผลกระทบสู่วัยรุ่นแล้ว ควรประเมินเรื่องเพื่อนและการเรียนควบคู่ไป

1. ปัญหาครอบครัว มีได้หลายรูปแบบตั้งแต่ลักษณะครอบครับหย่าร้าง ทะเลาะ ขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่ หรือความขัดแย้งของพ่อแม่ต่อวัยรุ่น หรือมีความขัดแย้งกันในระหว่างพี่น้องๆ ที่รุนแรงถึงขนาดไม่มองหน้าไม่พูดคุยกันเลย หรือมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันอยู่ตลอดเวลา สมาชิกในครอบครัวห่างเหินกันมาก ไม่คลุกคลีสุงสิงกันเลย ต่างคนต่างอยู่ มีสภาพความเป็นอยู่ในบ้านไม่แตกต่างไปจากหอพัก เป็นต้น วัยรุ่นส่วนใหญ่ยินดีที่จะบอกเล่าถึงปัญหาหรือบรรยากาศภายในบ้านกับผู้ใหญ่ที่เขาศรัทธาหรือรู้สึกไว้วางใจ

2. ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า เพื่อนจะมีความสำคัญต่อชีวิตวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นไม่มีเพื่อน หรือเลือกที่จะติดสอยห้อยตามพ่อแม่มากกว่าที่จะใกล้ชิดทำความคุ้นเคยกับเพื่อน ก็มักจะมีปัญหาซ่อนเร้นอยู่ดี หรือปรับตัวไม่ดี หรือเอาแต่ใจตัวเองจนเพื่อนไม่อยากคบด้วย ควรถามถึงลักษณะของกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน คิดว่าเพื่อนมีความรู้สึกอย่างไรต่อตัววัยรุ่น รู้ข้อดีข้อเสียในตัวของเพื่อนสนิทหรือไม่ และคิดว่าเพื่อนจะเข้าใจและยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเขาหรือไม่ เป็นต้น

3. ปัญหาด้านการเรียน เพราะการเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบและการตัดสินใจจากสิ่งที่สนุกสนานอย่างมาก ในขณะที่เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ

รอบตัวมากมาย ทั้งสภาพร่างกาย สภาพทางอารมณ์ที่อ่อนไหวง่ายเปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ สับสน ต้องการอิสระ มีความคิดความสนใจต่อสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นมาได้เห็นและได้ทำสิ่งต่างๆที่ไม่เคยเห็น และไม่เคยกระทำมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ น่าสนใจกว่าการเรียนในห้องเรียน จึงเป็นเหตุผลที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งเพลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆ ที่เย้ายวนใจ ทำให้ลดความสนใจในการเรียนในห้องเรียนลง แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใดที่ถูกฝึกมาดีให้รับผิดชอบและหัดที่จะยับยั้งใจตัวเองในขณะที่มีนิสัยของความเป็นนักเรียนที่ดี ถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกลู่นอกทางไป แต่ท้ายที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัยรักเรียนอย่างเดิมได้ ปัญหาจะเกิดในกลุ่มที่มีปัญหาการเรียนอย่างเรื้อรัง เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด โดยบีบบังคับกันมากหรือถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่รู้เรื่อง ไม่สนุกไปกับการเรียน หรือมักจะโดนพ่อแม่ดุว่าในเรื่องนี้อยู่เป็นประจำ ครั้งพอเข้าวัยรุ่นก็มีโอกาสเตลิดไปกับสิ่งเย้ายวน และไม่สนใจการเรียนเลย ที่ร้ายก็คือ ถ้าไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันหนีโรงเรียน ก็จะมีผลทำให้เกิดความเสียหายตามมา มีหลายการศึกษาที่ดูเด็กวัยรุ่นที่เรียนมาเก่งและไม่พบปัญหาหนีโรงเรียน มั่วสุมติดยาฯลฯ

4. กิจกรรมและงานอดิเรก ความที่วัยรุ่นมีพลังและมีความสนใจหลากหลายมักจะมีกิจกรรม หรืองานอดิเรกให้ทำอย่างเอาจริงเอาจัง ซึ่งอาจเป็นกีฬาในร่ม กีฬากลางแจ้ง ดนตรี ออกค่ายเยาวชนสนใจกิจกรรมหรือเป็นตัวตั้งตัวตีในชมรมต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ทราบถึงทัศนคติ ความสนใจ ประสบการณ์ ความคิดเห็น การปรับตัวของวัยรุ่น ฯลฯ หากพบว่าวัยรุ่นไม่มีความสนใจต่อสิ่งใดเลย แม้กระทั้งการเรียน อยู่ไปวันๆ หนึ่งอย่างเลื่อนลอย ไม่มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งใดๆรอคอยให้เพื่อนมาชักชวน ไม่มีความคิดเห็นและไม่รู้สึกอยากทำสิ่งใด ฯลฯ มักจะเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีอัตราเสี่ยงต่อพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้สูง

5. ปัญหาในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังวู่วาม ควบคุมตัวเองได้น้อย ทำให้การเห็นปัญหาระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่นได้บ่อย ๆ คือ ใช้สตางค์เปลือง ใช้โทรศัพท์นาน ๆ เจาะหู ใส่ตุ้มหูในวัยรุ่นชาย ไว้ผมรุงรังเป็นต้น ซึ่งไม่ทำให้ใครเดือดร้อน นอกจากพ่อแม่รู้สึกรำคาญทนไม่ค่อยได้แต่ความรับผิดชอบดานอื่น ๆ ใช้ได้ดี

6. ปัญหาเรื่องเพศ เพราะนอกจากจะเกิดความสนใจเพศตรงข้าม ร่วมกับความรู้สึกทางเพศที่พลุ่งพล่านขึ้นมาตามธรรมชาติ วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้การควบคุมตัวเอง เรียนรู้วิธีการที่จะระบายอารมณ์ทางเพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น ไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อทั้งตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องเข้ากลุ่มในหมู่เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจความคิดเห็น ปฏิกิริยาของเพื่อนต่างเพศและเลียนแบบที่จะวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตน จะต้องเรียนรู้และการ

ปรับตัวของการตอบสนองของเพศตรงข้ามหรือท่าทีการปฏิเสธ ซึ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำนะนำจากเพื่อนหรือผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อนหรือพ่อแม่ ในวัยรุ่นมีพื้นฐานดีและมีชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนชายหญิงมาตั้งแต่เล็ก จะมีปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้บทบาททางเพศน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน และในวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม อารมณ์ ความนึกคิดทางเพศเบี่ยงเบนมีความไม่แน่ใจว่าตัวเองเป็นเพศใดกันแน่ หรือลักษณะท่าทางความเคยชินที่แสดงออกมาตรงข้ามกับเพศตัวเองมาก่อน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดความสับสนไม่แน่ใจ วางตัวไม่ถูกขณะที่เพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศก็ไม่ยอมรับจึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศจำเป็นต้องจับกลุ่มอยู่รวมกัน เพราะถูกรังเกียจจากผู้อื่นทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกปรับตัว และพัฒนาการทางสังคมอย่างมากมาย การให้ความช่วยเหลือรักษา จึงจำเป็นต้องเข้าไปช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้โดยเร็ว เพราะทำให้เกิดผลกระทบต่อเด็กน้อยที่สุดซึ่งพ่อแม่ควรที่จะให้คำแนะนำและชี้ชวนให้เห็นปัญหาและพามารักษาแต่เนิ่น ๆ เพราะเมื่อปล่อยทิ้งไว้นานจะทำให้ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรม ฯลฯ เบี่ยงเบนไปมาก มีความยุ่งยากในการให้ความช่วยเหลือ

7. ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะรุนแรงมีผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม ในกรณีปัญหารุนแรงส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ นั้น จึงจะจัดว่ามีปัญหาในการปรับตัว พบว่าร้อยละ 10 – 15 ของวัยรุ่นทั่วไป โดยเฉพาะปฏิกิริยาต่อการรับบทบาทหน้าที่ความเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่าการดูแลรับผิดชอบของตัวเองเป็นภาระที่หนักหน่วงยากที่จะรับไว้ได้เกิดความเคร่งเครียด บางรายมีอาการวิตกกังวล กลุ้มใจ ท้อแท้ ทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ ติดพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนเหมือนเด็กเล็ก หรือมีการแสดงออกมาทางร่างกาย เช่นปวดหัว ปวดท้อง หรือมีอารมณ์ฉุนเฉียว วู่วาม ก้าวร้าว ต่อต้าน ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีอยู่ไม่นาน ในที่สุดจะสามารถพัฒนาต่อไปได้ในที่สุด ชีวิตนี้แท้จริงมีปัญหาที่ทำให้เราต้องปรับตัว และแก้ไขความขัดแย้งประจำวันอยู่ตลอดเวลา แต่ในระยะวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะพิเศษ เพราะเกิดผลต่อเนื่องลุกลามได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากเป็นอิสระ อยากเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร เจ้าทิฐิ อวดดี ถือดี แต่ในขณะเดียวกันก็ยังขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา ในการพูด การทำงาน จึงทำให้เพลี่ยงพล้ำได้ง่าย วัยรุ่นผู้เข้าใจปัญหาประจำของตน และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือ วัยรุ่นที่มีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

8. ปัญหาระหว่างวัย รายละเอียดของช่องว่างระหว่างวัยนั้นมีสาเหตุมาจากทั้งตัวผู้ใหญ่และมาจากตัววัยรุ่นเอง โดยเฉพาะในสังคมที่ปรับเปลี่ยนรวดเร็วเช่นปัจจุบัน จะมีส่วนส่งเสริมทำให้พ่อแม่เครียดได้ง่าย จากวิธีการที่สังคมไทยชอบใช้นั้นคือระบายความเครียด ความกังวล ความโกรธ ฯลฯ ไปยังเด็ก อาจจะออกมาในรูปแบบของการประชดประชัน การทำโทษ การทำร้ายร่างกายซึ่งอาจมาจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจหรืออาจทำไปเพราะความรัก ความเชื่อที่ผิด ๆ หรือจากความเกลียดชัง ความรำคาญ ความหงุดหงิด ฯลฯ แทนที่จะเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล เด็กก็เปรียบเสมือนลูกไก่ในกำมือ ไม่มีทางหนีพ้น ถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวก็ไม่สู้จะมีผลกระทบกระเทือนจิตใจเด็กมากนัก แต่ถ้าเกิดซ้ำอีกเป็นเวลานาน อารมณ์ที่โกรธ เจ็บแค้น เสียใจ ขมขื่น ก็จะฝังใจเด็กไม่รู้ลืม เด็กต้องทนกล้ำกลืนอารมณ์เหล่านี้ไว้อยู่ในใต้จิตใต้สำนึกจนเมื่อเขาเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่น ที่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว มีสมองคิดไตร่ตรองแสดงออกได้ ก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นไปยังผู้ใหญ่ ซึ่งจะเห็นลักษณะของความไม่เชื่อฟัง ไม่ทำตามที่ผู้ใหญ่บอก หนีออกจากกฎในบ้าน กฎโรงเรียน บางรายก็ออกมาในรูปของความก้าวร้าวในสังคม กลายเป็นอันธพาล อาชญากร เป็นต้น มีการศึกษาพบว่าประวัติของอาชญากรและผู้กระทำผิดจนได้รับการลงโทษ ส่วนใหญ่จะมีประวัติเคยถูกทำทารุณอย่างบอบช้ำทั้งกายและจิตใจมาก่อนตั้งแต่ตอนเล็ก ๆ การที่พ่อแม่ทารุณร่างกายและจิตใจเด็กนั้นพบได้ทุกฐานะ และถ้าพ่อแม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์รู้จักระงับอารมณ์ มีเหตุและแสดงพฤติกรรมออกมาได้เหมาะสมกับเด็ก เด็กจะเรียนแบบและพัฒนาพื้นฐานทางอารมณ์ตามแบบอย่างจึงมีผู้รู้หลายท่านกล่าวว่า "เด็กเกเรไม่มี มีแต่ผู้ใหญ่เกเร" นั้นก็คือ พ่อแม่แหละเป็นผู้สร้างอาชญากรหรืออันธพาลให้แก่สังคม

9. ปัญหาพฤติกรรมพบได้บ่อยร้อยละ 4 – 10 ในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์ร่วมกับพ่อแม่ที่มีปัญหาในบุคลิกภาพหรือเป็นผลมาจากการเลี้ยงดู เช่น ปัญหาความก้าวร้าว หนีโรงเรียน ขโมย เบี่ยงเบนในพฤติกรรมทางเพศ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่หนีออกจากบ้านซึ่งพบได้มากขึ้นในยุคนี้ การที่เด็กหนีออกจากบ้านมักมาจากสาเหตุของความคับแค้นใจในตัวพ่อแม่ พบมากในครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันสูงหรือรังเกียจไม่รักเด็ก ครอบครัวที่พ่อแม่ติดเหล้า ติดยา หรือทารุณทางเพศกับเด็ก มากกว่าหนีออกจากบ้านเพราะอยากรู้ชีวิต พฤติกรรมที่กล่าวมานั้นเป็นสิ่งที่บอกถึงความไม่สมดุลในชีวิตของวัยรุ่นก่อนที่ผู้เกี่ยวข้องจะตำหนิดูว่าเด็กที่สืบค้นหาข้อมูลให้กระจ่างจึงจะเข้าไปช่วยเหลือเด็กวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

10 ปัญหาติดยาเสพติด วัยรุ่นที่ติดยาเสพติดจะเป็นวัยรุ่นที่เป็นภัยต่อตนเองและสังคมมากที่สุด จากผลของการอยากลอง อยากรู้ ร่วมกับความกลุ้มใจ กังวลใจในชีวิต ทำให้ตัดสินใจ

ผิด ไปลองแล้วติด ร่างกายเคยชินต้องการยาเหล่านั้นจริงๆ และต้องเพิ่มปริมาณขึ้นไปเรื่อย ๆ มีผลทำให้ผู้ติดยาจะไม่มีอารมณ์และจิตใจสำหรับไปนึกคิดเรื่องอื่นใด ไม่ว่าการเรียน การงาน ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย จะเฝ้านึกถึงยาเสพติดอยู่ตลอดเวลา ยอมทำทุกอย่างเพื่อหาเงินมาจ่ายเป็นค่ายา และเมื่อหมดหนทางเข้าจริง ๆ สามารถกระทำอย่างที่ไร้มนุษยธรรมเพียงเพื่อให้ได้ยามาสูบ โดยเฉพาะผู้ที่มีพื้นนิสัยวู่วาม เจ้าโทสะ ก้าวร้าว เป็นบุคลิกภาพพื้นฐาน สาเหตุของวัยรุ่นที่ติดยามักเกิดมาจากหลาย ๆ สาเหตุรวมกัน ทั้งความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง หรืออยากตามเพื่อน หรือมีความผิดหวังสูง กลุ้มใจ เสียใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และที่สำคัญที่สุด คือ มีสาเหตุมาจากครอบครัวที่ขัดแย้งทางอารมณ์สูงระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่น นอกจากนี้สถาบันศึกษาที่วัยรุ่นมาชุมนุมกันวันละหลาย ๆ ชั่วโมง จะทำให้ได้รับคำบอกเล่าเรื่องยาจากเพื่อนร่วมวัย ท้าทายให้มาลอง จนปัจจุบันพบว่ามีแหล่งขายยาเสพติดอยู่ภายในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษานั่นเอง แต่อย่างไรก็ตามสถาบันการศึกษาก็เป็นแหล่งป้องกันแก้ไขยาเสพติดให้เด็กวัยรุ่นได้เป็นอย่างดีโดยการให้ความรู้ที่ถูกต้อง ตลอดจนเฝ้าระวังในอาการของเด็กที่เริ่มติดยาและนำไปรักษาแก้ไขได้ทันการ

11. ปัญหาทางอารมณ์จากความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ร่วมกับความที่ต้องค้นหาตัวเอง มองดูสิ่งต่าง ๆ รอบข้างในสายตาของคนที่เติบโตขึ้น ทำให้ค้นพบความจริงที่อาจมีความแตกต่างไปจากความใฝ่ฝันในวัยเด็กโดยสิ้นเชิง ความคิดที่พิจารณาและวิเคราะห์เป็นต้นเหตุทำให้ต้องพบกับความผิดหวังเศร้าโศก เสียใจ บางรายจึงหาทางออกเพื่อให้ลืมความผิดหวัง ความเสียใจ โดยไปอยู่ในโลกของยาเสพติด บางรายไม่สามารถยอมรับความจริงของตนเอง และครอบครัว และของเพื่อน ไม่กล้าเผชิญเพราะทนความผิดหวังไม่ได้ จึงจำเป็นต้องอยู่กับความขัดแย้งของจิตใจไม่มีที่สิ้นสุด หวั่นไหว กังวล ไม่แน่ใจไปตลอดเวลายาวนาน

กล่าวโดยสรุป ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่พบได้บ่อยคือ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรม ปัญหาในชีวิตประจำวัน ปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาการปรับตัว ปัญหาระหว่างวัย ปัญหาพฤติกรรม ปัญหายาเสพติด และปัญหาทางอารมณ์

### 3. แนวคิด ทฤษฎี การลดความเครียด

3.1 **ทฤษฎีการปรับตัวของ** Roy ( 1999 อ้างถึงใน เบญจมาส สุขศรีเพ็ง, 2549 ) ( The Roy Adaptation) ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในภาวะสุขภาพดีและภาวะการณ์เจ็บป่วย โดยเชื่อว่าโครงสร้างของบุคคลประกอบไปด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม

ซึ่งองค์ประกอบทั้งสามจะต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยมนุษย์ต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มีความพึงพอใจ ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวจะมีปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง เช่น มีอาการซึมเศร้า เจ็บป่วย และอาการตึงเครียดทางด้านจิตใจ เป็นต้น

ทฤษฎีนี้ได้แบ่งการปรับตัวของมนุษย์ออกเป็น 4 อย่างคือ

1. การปรับตัวตามความต้องการของร่างกาย ซึ่งประกอบไปด้วย

1.1 การออกกำลังกายและการพักผ่อน

1.2 ภาวะโภชนาการ

1.3 การขับถ่าย

1.4 น้ำและเกลือแร่

1.5 ออกซิเจนและการไหลเวียนของโลหิต

1.6 การควบคุม อุณหภูมิ ความรู้สึกและระบบต่อมไร้ท่อ

2. การปรับตัวตามอัตมโนภาพ หมายถึง การปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าที่มีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกด้อยคุณค่า ซึ่งอัตมโนภาพมีส่วนประกอบย่อยๆ ดังนี้

2.1 อัตมโนภาพเกี่ยวกับร่างกาย

2.2 อัตมโนภาพเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด ได้แก่

2.2.1 ด้านศีลธรรมจรรยา เช่น ความรู้สึกผิด ซึ่งมีอิทธิพลมาจากค่านิยมและความเชื่อ

2.2.2 ความสำคัญของบุคคล

2.2.3 ความคาดหวัง การตั้งปณิธานของบุคคล รวมทั้งการรับรู้ ความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

2.2.4 ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

3. การปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ เนื่องจากในการดำรงชีวิตของแต่ละคนจะต้องแสดงบทบาทของคนในสังคม สำหรับคนบางคนที่มีปัญหาในการปรับตัวนั้น มักมีสาเหตุได้หลายประการ เช่น

3.1 ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกที่จริงไม่ตรงกับบทบาทที่ตนแสดงอยู่ทั้งๆ

ที่เขาสามารถแสดงบทบาทนั้นได้อย่างเหมาะสม

3.2 ความขัดแย้งที่เกิดจากการไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทที่ได้

3.3 ความล้มเหลวที่เกิดจากการไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทที่ได้

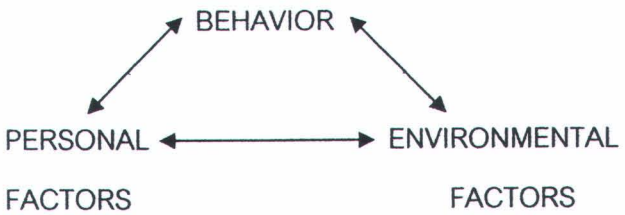
4. การปรับตัวในเรื่องที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น หมายถึง ความพอเหมาะพอดีระหว่างการพึ่งพาผู้อื่น กับการช่วยเหลือตนเอง

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลมีพื้นฐานจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลจึงควรปรับตัวเพื่อ 1.รักษาสมดุลของร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน 2. รักษาสมดุลของจิตใจ ได้แก่ การรู้จักคุณค่าของตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น 3. รักษาสมดุลของสังคม ได้แก่ การพึ่งพาผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่น

**3.2 แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura** (อ้างถึงใน กรองทอง ออมสิน, 2550)

Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนนาดาเป็นผู้ศึกษาและพัฒนาทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยสมมติฐานของทฤษฎี คือถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้บุคคลจะปฏิบัติตามนั้น (Bandura,1997) แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ความเชื่อของบุคคลที่ว่าตนสามารถทำพฤติกรรมต่างๆที่กำหนดไว้ได้ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นก่อนกระทำพฤติกรรม 2.ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประมาณค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินความสามารถของตนเองในการกระทำกิจกรรมที่กำหนดภายใต้สถานการณ์ที่จำเพาะ โดยอธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคลว่าเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปฏิสัมพันธ์นี้เกิดขึ้นในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันตามหลักความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยทั้ง 3 ประการได้ดังแผนภูมิ




จากการที่ปัจจัยทั้ง 3 ประการ ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน ไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัยนั้นมีอิทธิพลกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้น ไม่เกิดพร้อมๆกัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใด ปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่นๆ กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น การรับรู้ ความเชื่อ ในขณะเดียวกันปัจจัยภายในตัวบุคคลก็ได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก และปัจจัยสภาพแวดล้อมในทางกลับกันสภาพแวดล้อมก็เปลี่ยนไปตามพฤติกรรมของบุคคลและความเชื่อต่างๆที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นปัจจัยทั้ง 3 ประการ จึงเป็นระบบเกี่ยวพันมีลักษณะเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน มีผลต่อการกระทำและการเรียนรู้ของบุคคล จึงอาจสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกมา บุคคลจะรับรู้ในความสามารถของตน และผลลัพธ์ของการแสดงพฤติกรรมนี้จะส่งผลกลับไปมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอื่นๆของบุคคลอีก ดังนั้น การตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดๆ ของบุคคลนั้นเกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง

อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อความคิดและการกระทำของบุคคล Bandura (อ้างถึงใน กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์,2550 )

1. บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทายมีแรงจูงใจที่พัฒนาความสามารถของตนเองให้ยิ่งสูงขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ มักจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอยขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นการพลาดโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถของตนเอง แต่ถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป และต้องพบกับการทำงานที่เกินความสามารถ ความล้มเหลวนั้นจะทำให้เขารู้สึกทุกข์ เครียด ผิดหวังและทำลายความเชื่อในความสามารถของเขาลงไปด้วย ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไป มักจะเลือกทำงานพื้นๆและง่าย ซึ่งเป็นการจำกัดความสามารถของตนเองและมักมีความสงสัยในความสามารถของตนเอง ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน ทำให้ขาดความพยายามในกิจกรรมใดๆ และในที่สุดก็ขาดการพัฒนาความสามารถในตนเองให้ก้าวหน้า

2. การใช้ความพยายามและความอดทนในการทำงาน ความสามารถในตนเองที่บุคคลประเมินนั้นจะเป็นตัวกำหนดว่า เขาจะต้องใช้ความพยายามเท่าใดและจะต้องอดทนเผชิญต่ออุปสรรคต่างๆได้นานเท่าใด ยิ่งบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนสูงเท่าใด บุคคลนั้นจะยิ่งมีความพยายามและอดทนในการทำงานมากเท่านั้น และมักจะประสบกับความสำเร็จในงานที่ท้าทายความสามารถ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำมักจะสงสัยในความสามารถของตนเอง เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือพบกับงานที่รู้สึกยาก ทำให้ขาดความพยายามและเลิกกระทำไปในที่สุด การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลซึ่งมีผลต่อความพยายามที่จะเรียนรู้และกระทำการใดๆให้ลุล่วงนั้น จึงมีความสำคัญและจำเป็นในกิจกรรมที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ยาก โดย Salomon ( อ้างถึงใน Bandura; กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์,2550 ) พบว่า นักเรียนที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถสูงจะพยายามในการเรียนสูง และมีการเรียนรู้ได้ดีเมื่อเรียนจากสื่อการสอนที่เขาคิดว่ายาก ในขณะที่เขาเรียนจากสื่อการสอนที่รู้สึกว่าง่ายนั้นจะใช้ความพยายามในการเรียนต่ำกว่าและเรียนรู้ได้น้อยกว่า

3. รูปแบบความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ในระหว่างการกระทำพฤติกรรมและการคาดการณ์การกระทำภายหน้า ผู้ที่รับรู้ว่าตนเองมีสมรรถนะแห่งตนสูงจะเอาใจใส่และมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ สำหรับบุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีสมรรถนะแห่งตนต่ำจะรู้สึกว่างานนั้นยากลำบาก ซึ่งมักจะรู้สึกมากเกินความสามารถของตนเองที่จะเรียนรู้ในงานที่ล้มเหลวสูง อุปสรรคจะเป็นการกระตุ้นตนเองให้มีความพยายามยิ่งขึ้น จากการศึกษาของ Collins ( อ้างถึงใน Bandura, 1986; กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์, 2550 ) พบว่า การแก้ไขปัญหาที่ยากนั้น บุคคลที่รับรู้ว่าตนมีความสามารถสูงจะอนุมานถึงสาเหตุของความล้มเหลวของตนเองว่า เกิดจากการขาดความพยายาม ขณะที่ผู้ที่รับรู้ว่าตนเองมีสมรรถนะต่ำนั้น อธิบายว่าเกิดจากการขาดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

4. เป็นผู้กำหนดการกระทำพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม นั่นคือ บุคคลที่การรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะคิด รู้สึกและกระทำพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ โดยบุคคลที่รับรู้ของตนมีความสามารถสูงจะสนใจและเลือกทำงานที่ท้าทาย หากยังไม่บรรลุเป้าหมายก็จะยิ่งพยายามมากขึ้น ถ้าพบกับความล้มเหลวก็จะใช้ความล้มเหลวเป็นตัวกระตุ้นช่วยให้ประสบความสำเร็จและกระทำการต่างๆ อย่างไม่วิตกกังวล ตรงกันข้ามกับผู้ที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถต่ำ มักจะเอาความสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมในอนาคตของตนแต่ไม่พยายามใช้ความสามารถของตนเอง โดยจะหลีกเลี่ยงงานที่ยาก

เมื่อพบกับอุปสรรคก็จะเลิกล้มการกระทำนั้นทำให้มีความปรารถนา ความทะเยอทะยานต่ำ และต้องพบกับความเครียดและความวิตกกังวลอย่างมาก

การรับรู้ความสามารถของตนเองแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน จะผันแปรไปตามมิติ 3 ด้าน ดังนี้ (Bandura , 1977: 84-85; 1986: 396-387; 1997: 43 ; อ้างถึงใน กรองทอง ออมสิน, 2550 )

มิติที่ 1 มิติตามขนาด หรือระดับความยากง่ายของพฤติกรรม หมายถึง การตัดสินเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันซึ่งบางครั้งอาจจะถูกจำกัดจากระดับความยากง่ายของงาน ที่บุคคลเชื่อว่าจะสามารถทำได้และเลือกกระทำในสถานการณ์นั้นๆ การรับรู้ความสามารถของบุคคลจะอยู่ในระดับใดวัดได้ โดยเปรียบเทียบกับระดับความต้องการทำงาน ที่แสดงให้เห็นในขั้นที่ท้าทายหรือมีสิ่งใดขัดขวางให้การกระทำนั้นไม่ประสบผลสำเร็จ ถ้าไม่มีอุปสรรคเกิดขึ้นกิจกรรมนั้นจะเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการกระทำและทุกๆคน จะมีความรู้สึกรับรู้ความสามารถของตนสูงเหมือนกัน

มิติที่ 2 มิติตามความเข้มแข็งหรือความมั่นใจ หมายถึง ความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ ถ้าเชื่อในความสามารถของตนเองมีความเข้มแข็งน้อย บุคคลจะไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ในขณะที่บุคคลที่มีความเข้มแข็งหรือเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอย่างเหนียวแน่นจะมีความอุตสาหะใช้ความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำกิจกรรมแม้ว่าจะประสบกับสถานการณ์ที่มีความยุ่งยาก หรือมีอุปสรรคมากมายเพียงใดก็ตามทำให้กิจกรรมที่เลือกกระทำนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ

มิติที่ 3 มิติความเป็นสากล หมายถึง ความสามารถในการนำประสบการณ์ที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างมาก่อน มาใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมที่คล้ายคลึงกันในสถานการณ์ใหม่ บุคคลจะตัดสินความสามารถของตนเองบางสถานการณ์หรือบางกิจกรรมเท่านั้น ซึ่งจะผันแปรไปตามจำนวนของมิติที่แตกต่างกัน ระดับความคล้ายคลึงกันของกิจกรรม รูปแบบที่แสดงออกถึงความสามารถ ( พฤติกรรม ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ) ลักษณะของสถานการณ์และลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีท่าทีต่อพฤติกรรมนั้นโดยตรง

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

คนเราจะสร้างหรือพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งเองนั้นเกิดจากการเรียนรู้ข้อมูลที่ได้จากแหล่งต่างๆ( Bandura, 1997:43 อ้างถึงใน กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์, 2550 ) ดังนี้

1. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถของบุคคลมากที่สุด เพราะความสำเร็จจากการกระทำนั้นเป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรง ความสำเร็จจะสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอย่างแรงกล้า โดยเชื่อว่าถ้าหากให้กระทำกิจกรรมนั้นอีกหรือกระทำกิจกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ตนก็จะสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จเช่นเคย แต่ความล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจะบั่นทอนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ถ้าความล้มเหลวนั้นเกิดขึ้นก่อนที่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจะถูกสร้างขึ้น ถ้าหากบุคคลใดได้สร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองแล้วจะมีความมานะพยายามในการทำกิจกรรมที่กำหนดถึงแม้ว่าจะต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆก็จะไม่ย่อท้องง่าย

2. การได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น บุคคลไม่เชื่อความสามารถของตนเองเพียงแค่การประสบผลสำเร็จของตนเองอย่างเดียว การประเมินความสามารถของบุคคลจะขึ้นอยู่กับการเห็นประสบการณ์ความสำเร็จของตัวแบบด้วย ดังนั้น ตัวแบบจะเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสำหรับการส่งเสริมความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล โดยเฉพาะถ้าตัวแบบมีลักษณะหรืออยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตมากเท่าไหร่ก็จะทำให้มีอิทธิพลมากขึ้น ( Bandura, 1986 อ้างถึงใน กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์, 2550 ) กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นได้จากการเรียนรู้ใน 2 ลักษณะ คือ บุคคลเรียนรู้จากผลการกระทำซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยการสังเกตผลที่เกิดจากการกระทำ ถ้าเกิดผลที่บุคคลมีความพอใจ บุคคลจะจดจำการกระทำนั้นไว้เป็นแนวทางในกระทำครั้งต่อไป แต่ถ้าผลไม่เป็นที่พึงพอใจ บุคคลจะจดจำการกระทำนั้นไว้ เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมนั้น และอีกลักษณะหนึ่งคือ บุคคลเรียนรู้โดยการสังเกตผ่านตัวแบบถ้าบุคคลสังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วประสบความสำเร็จมีแนวโน้มที่บุคคลจะเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบสูง แต่ถ้าบุคคลสังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วได้รับผลการกระทำที่ไม่พึงพอใจ บุคคลก็จะไม่เลียนแบบพฤติกรรมที่สังเกตจากตัวแบบนั้น

การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 กระบวนการ ดังนี้

1) กระบวนการตั้งใจ เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งใจและสนใจที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้ถ้าขาดความตั้งใจ ปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจ ลักษณะของตัวแบบที่จะดึงดูดให้บุคคลตั้งใจสังเกตควรมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตในด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ ทัศนคติ และความสามารถ เพราะบุคคลจะคาดหวังและเข้าใจพฤติกรรมตัวแบบแสดงนั้นเหมาะสมหรือใช้ได้กับตนเองเช่นกัน (Perry and Furukawa, 1986 อ้างถึงใน ขวัญจิต ติสัก, 2548 ; กรองทอง ออมสิน, 2550; ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์, 2550 )

2) กระบวนการจดจำ บุคคลจะไม่ได้รับการกระทำหรือประโยชน์อันใดจากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ถ้าไม่สามารถที่จะจำพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำได้ ดังนั้น กระบวนการจดจำ ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบไว้ในโครงสร้างทางปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการที่สองของการเรียนรู้จากการสังเกต ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบ 2 ลักษณะ คือ การที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบไว้ในรูปสัญลักษณ์และแปลงข้อมูลต่างๆ เหล่านั้นเป็นมโนภาพและเป็นคำพูด เพื่อนำข้อมูลสัญลักษณ์เหล่านี้เก็บไว้ในความจำถาวรต่อไป

3) กระบวนการกระทำ เป็นการเรียนรู้ผ่านตัวแบบโดยการที่บุคคลแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บไว้ในรูปของความจำเป็นการกระทำ การกระทำนั้นบุคคลต้องระลึกภาพจากการตั้งใจสังเกต จดจำได้ ถ้าบุคคลระลึกภาพจากปัญญาได้แม่นยำจะมีโอกาสกระทำพฤติกรรมตามแบบได้ถูกต้อง

4) กระบวนการจูงใจ การที่บุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับการจูงใจให้กระทำ ถ้าสิ่งจูงใจให้กระทำพฤติกรรมนั้นบุคคลมีความพึงพอใจ หลังการสังเกตตัวแบบบุคคลจะกระทำพฤติกรรมนั้นทันที

3. การชักจูงด้วยคำพูด หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขามีความเชื่อในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถกระทำกิจกรรมที่กำหนดได้ การพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนนี้ย่อมทำให้สำเร็จคำพูดที่ใช้เป็นในลักษณะของการชักชวน แนะนำ อธิบาย ให้กำลังใจหรือชื่นชมให้บุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จได้ โดยลำพังแล้ว การชักจูงมีผลต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในระยะสั้นๆ จึงควรใช้ร่วมกับวิธีอื่นๆ เช่นการให้บุคคลได้รับประสบการณ์ตรงที่ประสบความสำเร็จ

4. สภาวะทางร่างกายและอารมณ์ อาการแสดงออกทางร่างกายและสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นเมื่อเผชิญกับภาวะเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคาม จะมีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตื่นเต้น วิตกกังวล หวาดกลัว และความเครียด ซึ่งการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ส่งผลให้บุคคลคุ้นเคยกับสถานการณ์นั้นๆ มากขึ้น ลดความรู้สึกหวาดกลัวที่ละน้อย ส่งเสริมให้มีความมั่นคงทางจิตใจและมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างถูกต้องและเหมาะสม ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การผ่อนคลาย การเบี่ยงเบนความสนใจ การกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหว และการกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นต้น การสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองจะเกิดผลดีถ้าหากสภาพร่างกายและอารมณ์อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด

กล่าวโดยสรุป แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura บุคคลมีความสามารถ 2 ประเภท คือ ความสามารถในรับรู้หรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง และความสามารถในการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น บุคคลจึงตัดสินใจกระทำกิจกรรม หรือมีพฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการมีสุขภาพของตนเอง

### 3.3 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการลดความเครียดอื่นๆ

**3.3.1 แนวคิดของ Lazzalus ( อ้างถึงใน นัยนา เหลืองประวัติ, 2547 : กรกฎ สุวรรณอัคระเดชา, 2551 )**

แนวคิดของ Lazzalus ที่ว่าการจัดการกับความเครียดเป็นผลจากกระบวนการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์หนึ่งมีผลคุกคามต่อดุลยภาพของตน เมื่อนั้นกระบวนการเผชิญความเครียดจะเริ่มขึ้น โดยเริ่มจากการประเมินสิ่งกระตุ้นความเครียดขั้นแรก ซึ่งเน้นการประเมินแหล่งทรัพยากรที่จะนำเข้ามาในกระบวนการและวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคามตนเอง การจัดการกับความเครียด คือ พฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้นในกระบวนการนี้มีเป้าหมายเพื่อกำจัดสิ่งที่มาคุกคามโดยตรงหรือมีเป้าหมายเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายใจและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ของบุคคล หลังจากแสดงการจัดการกับความเครียดไปแล้วบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำอีก การประเมินซ้ำนี้เป็นการเริ่มต้นกระบวนการเผชิญความเครียดอีกครั้ง ถ้าผลจากการประเมินพบว่าสิ่งกระตุ้นนั้นยังคงคุกคามต่อดุลยภาพของตนอยู่ขั้นตอนต่างๆ ในกระบวนการจะดำเนินต่อไปและย้อนกลับไปมาได้ตลอด ตราบเท่าที่กระบวนการนั้นยังไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย คือ การปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลได้อย่างแท้จริง สำหรับการจัดการกับความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. การจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ที่ตึงเครียดนั้นดีขึ้น รู้จักจัดการกับแหล่งของความเครียดโดยพยายามแก้ที่ตัวปัญหาตามขั้นตอนของการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร การคิดหาวิธีต่างๆเพื่อแก้ปัญหา และการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมมากที่สุด 2. การจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญกำลังใจหรือลดประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของบุคคลโดยใช้กลไกทางจิต เพื่อลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ ได้แก่ การหลีกหนีจากเหตุการณ์หรือปัญหา การเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมที่ทำให้สมองไม่หมกมุ่นกับปัญหา การนั่งสมาธิ การแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางจิตใจ การโทษตนเอง และการแสดงความโกรธ ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดทางด้านอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ เมื่อบุคคลเกิดความเครียดขึ้นจะตอบสนองโดยการแสดงออกเป็นความโกรธ

ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือบางคนอาจรู้สึกว่าท้าทายมากกว่าคุกคาม การรับรู้ที่แตกต่างกันเนื่องจากแต่ละบุคคลมีประสบการณ์และพัฒนาการทางสติปัญญาที่จะรับรู้แตกต่างกันเนื่องจากแต่ละบุคคลมีประสบการณ์และพัฒนาการทางสติปัญญาของแต่ละคนที่จะจำแนกการรับรู้แตกต่างกันตามประสิทธิภาพในการทำงานของระบบการใช้สติปัญญาของแต่ละคนที่จะจำแนกการรับรู้สถานการณ์ที่กำลังเผชิญว่าเป็นอันตราย คุกคาม หรือท้าทายต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต

3.3.2 **แนวคิดของ** Pender (1987 **อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์**, 2550)

Pender กล่าวว่า การที่บุคคลจะลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตนั้น เป็นผลมาจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน ด้วยกัน คือ ปัจจัยด้านความรู้ – การรับรู้ ปัจจัยปรับเปลี่ยน หรือปัจจัยพื้นฐานและตัวชี้แนะการกระทำ ( Cues to action ) ซึ่งเป็นแนวคิดดั้งเดิม ต่อมา Pender ได้พัฒนาปรับปรุงแนวคิดของตนเรื่อยมาจนได้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบันต่อมา Pender ได้พัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวบรวมผลการวิจัยที่ศึกษาด้วยตนเองและจากผู้อื่น นำมาพัฒนาปรับปรุงรูปแบบใหม่ล่าสุดในปี ค.ศ. 2006 โดยมีรูปแบบการส่งเสริมที่ประกอบด้วยมโนทัศน์หลัก 3 มโนทัศน์คือ

1. ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์( Individual Characteristics and Experiences) บุคคลแต่ละคนมีลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ที่แตกต่างกันซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในทุกครั้ง ลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์จะมีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเป้าหมายในขณะนั้น ลักษณะส่วนบุคคลหรือพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเฉพาะบางพฤติกรรมหรือมีผลต่อกลุ่มประชากรบางกลุ่มเท่านั้น แต่จะไม่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมทั้งหมดหรือกับกลุ่มประชากรทุกกลุ่ม โดยประสบการณ์และลักษณะส่วนบุคคลประกอบด้วย

1.1 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต (Prior related behavior)ตัวทำนายพฤติกรรมที่ดีที่สุด คือ ความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรมที่คล้ายกันในอดีต ซึ่งมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมที่จะนำไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลกระทบโดยตรงอาจทำให้เกิดเป็นรูปแบบนิสัยซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติ โดยให้ความสนใจในรายละเอียดเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งจะเพิ่มพูนความหนักแน่นของลักษณะนิสัย และยิ่งหนักแน่นมากขึ้นด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นซ้ำๆ ส่วนผลกระทบโดยอ้อมพฤติกรรมในอดีตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านการรับรู้ความสามารถในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Pender ที่กล่าวว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมแล้วได้ข้อมูลป้อนกลับจะเป็นแหล่งสำคัญของข้อมูลเกี่ยวข้องกับความสามารถหรือ

ทักษะของตน ผลประโยชน์ที่เคยได้รับจากพฤติกรรมในอดีต ซึ่งเรียกว่า การคาดหวังในผลของการกระทำจะทำให้บุคคลนั้นมีโอกาสที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำได้มากขึ้น อุปสรรคที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมเป็นประสบการณ์และแหล่งข้อมูลในความทรงจำเป็นเครื่องกีดขวางที่ต้องผ่านพ้น เพื่อจะได้ประสบผลสำเร็จในการแสดงพฤติกรรม พฤติกรรมที่เกิดขึ้นทุกครั้งจะมีอารมณ์หรือความรู้สึกเกิดร่วมด้วยความรู้สึกทางบวกหรือลบที่เกิดขึ้นก่อนระหว่างหรือภายหลังพฤติกรรมจะถูกเก็บรวบรวมไว้ในความทรงจำ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาเมื่อจะเข้าสู่พฤติกรรมในครั้งต่อไป

1.2 ปัจจัยส่วนบุคคลเป็นตัวทำนายพฤติกรรม เป้าหมายมีอิทธิพลโดยตรงต่อปัจจัยด้านสติปัญญาและควารู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมและมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1.2.1 ปัจจัยทางชีววิทยา เช่น อายุ เพศ ดัชนีมวลกาย ภาวะหมดระดู ความสามารถในการออกกำลังกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1.2.2 ปัจจัยทางจิตวิทยาของบุคลล ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความหมายของสุขภาพ

1.2.3 ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมของบุคคล ได้แก่ เชื้อชาติเผ่าพันธุ์ วัฒนธรรม ระดับการศึกษา ภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม

2. ปัจจัยด้านการรับรู้และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรม ตัวแปรในกลุ่มนี้ได้รับการพิจารณาว่าเป็นตัวแปรหลักที่สำคัญในการจูงใจและนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล โดยผ่านกิจกรรมการพยาบาลประกอบด้วย

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม(Perceived benefits of action) การที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมใด ๆ จะมีการคาดการณ์ถึงประโยชน์หรือผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรมการคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นการแสดงออกทางจิตใจโดยคำนึงถึงผลทางบวกหรือการเสริมแรงของการกระทำพฤติกรรมนั้น สอดคล้องกับทฤษฎีการคาดหวังคุณค่า ( Expectancy-Value Theory) ที่กล่าวว่า การคาดการณ์ถึงประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญของการจูงใจที่อยู่บนพื้นฐานของผลลัพธ์ที่บุคคลได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรง หรือประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาและแหล่งประโยชน์ในการทำกิจกรรมที่น่าจะเพิ่มประสบการณ์ของตนเองไปในทางบวก ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติพฤติกรรมอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอก ซึ่งในระยะแรกประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายนอกอาจจะเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ แต่ต่อมาประโยชน์ภายในอาจจะมี

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

แรงจูงใจให้มีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องมากกว่าความสำคัญของการคาดหวังประโยชน์และความสัมพันธ์ของประโยชน์ที่เกิดจากการกระทำจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ

2.2 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม(Perceived barriers to action ) เป็นการคาดการณ์ถึงอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่คาดคะเนหรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงก็ได้ประกอบด้วย การรับรู้เกี่ยวกับความไม่มีประโยชน์ ความไม่สะดวกสบาย การสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ความยากลำบากหรือใช้เวลามากในการกระทำอุปสรรคเปรียบเสมือนสิ่งสกัดกั้นขัดขวางทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในการเลิกปฏิบัติพฤติกรรมที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุราหรือยาดองเหล้า ก็ถือเป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งได้ อุปสรรคมักจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้หลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อบุคคลมีความพร้อมในการกระทำกิจกรรมต่ำและอุปสรรคมีมากการกระทำจะเกิดขึ้นได้ยาก แต่เมื่อความพร้อมในการกระทำสูงและอุปสรรคมีน้อยความเป็นไปได้ที่จะกระทำมีมากขึ้น การรับรู้อุปสรรคในการกระทำเสนอในรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนี้มีผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง โดยเป็นตัวขัดขวางการกระทำและมีผลโดยอ้อมในการลดความตั้งใจในการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรม

2.3 การรับรู้ความสามารถในตนเอง ( Perceived self – efficacy ) Bandura (1997) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลที่จะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จ โดยไม่คำนึงถึงเฉพาะทักษะที่มีอยู่เท่านั้น แต่เป็นการประเมินว่าบุคคลจะใช้ทักษะที่ตนมีอยู่ได้อย่างไร การประเมินความสามารถของตนเองต่างจากการคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการประเมินความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้สำเร็จ ในขณะที่การคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นการประเมินหรือคาดถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมา เช่น ประโยชน์หรือค่าใช้จ่ายจากการปฏิบัติพฤติกรรมเฉพาะอย่าง การรับรู้ว่าตนเองมีทักษะและมีความสามารถจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมที่ตนเองมีความถนัดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถและมีทักษะความชำนาญในพฤติกรรมนั้นจะเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมายมากกว่าการรับรู้ว่าตนเองไม่มีทักษะหรือไม่มีความสามารถ

2.4 ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรม(Activity–related affect ) เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และภายหลังการปฏิบัติพฤติกรรมที่ขึ้นกับคุณสมบัติของสิ่งเร้าต่อพฤติกรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานของการกระตุ้นให้พฤติกรรมของตนเอง การตอบสนองทางอารมณ์ อาจเป็นในระดับน้อย ปานกลาง หรือรุนแรงและจะถูกตัดสินด้วยความคิดซึ่งจะถูกเก็บไว้ในความจำและนำมาเป็นกระบวนการคิดต่อการปฏิบัติพฤติกรรมในเวลาต่อมา การตอบสนอง

ทางอารมณ์ ความรู้สึกต่อพฤติกรรมเฉพาะ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปฏิบัติพฤติกรรมในขณะนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองในขณะนั้น อารมณ์ ความรู้สึก อาจเป็นทั้งความรู้สึกด้านบวกหรือด้านลบก็ได้ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรม

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล ( Interpersonal influences ) เป็นความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม ความเชื่อ และทัศนคติของบุคคลอื่น แหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมสุขภาพ คือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน บุคลากรทางสุขภาพ รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบที่บุคคลนั้นยึดถือซึ่งบุคคลจะพยายามปฏิบัติพฤติกรรมเฉพาะที่น่าชื่นชมยินดีและสังคมให้การยกย่อง อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีผลโดยอ้อม โดยเป็นแรงกดดันต่อสังคมหรือส่งเสริมให้มีการวางแผนในการปฏิบัติโดยการกระตุ้นให้คิดที่จะปฏิบัติหรือกระตุ้นให้บุคคลวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

2.6 อิทธิพลด้านสถานการณ์ ( Situational influences ) เป็นการรับรู้การเรียนรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่สามารถทำให้เกิดหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรมได้ สถานการณ์ที่มีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสม คุณลักษณะที่ต้องการและลักษณะของสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ บุคคลถูกชักจูงให้ปฏิบัติและกระทำอย่างมีความสามารถได้ดีในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ตรึงใจและน่าสนใจเป็นบริบทที่จูงใจให้บุคคลปรารถนาจะกระทำพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

3. ผลลัพธ์ของพฤติกรรม ( Behavioral outcome)

3.1 ความมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรมความตั้งใจเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมได้ถูกกำหนดไว้ภายใต้กระบวนการด้านความคิดความเข้าใจ ได้แก่ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จภายในระยะเวลา สถานที่รวมกับบุคคลที่เฉพาะเจาะจงหรือกระทำโดยลำพัง โดยไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นที่เข้ามาแทรกและลักษณะหรือรูปแบบและวิธีการที่จะทำให้เกิดแรงเสริมในปฏิบัติกิจกรรม

3.2 ความต้องการและความพอใจที่จะกระทำพฤติกรรมเป็นเหตุให้พฤติกรรมทางเลือกอื่นแทรกเข้ามาในความคิด ทำให้เลือกปฏิบัติพฤติกรรมอื่นทันทีก่อนที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามที่ตั้งใจ

3.3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นจุดสุดท้ายหรือผลลัพธ์ของการกระทำในแบบแผนการส่งเสริมสุขภาพเป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกต่อสุขภาพ เมื่อนำไปใช้รวมกับ

การดำเนินชีวิตทางสุขภาพอย่างครอบคลุมทุกแง่มุมของความเป็นอยู่ จะมีผลให้เสริมสร้างสุขภาพ เพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นตลอดพัฒนาการทุกระยะของชีวิต

3.3.3 **แนวคิด ของ** Holmes & Rahe, 1967 **อ้างถึงใน อมรฤทธิ์ คชกูล**, 2550

ความเครียดสามารถสรุปได้ 3 แนวคิดใหญ่ คือ แนวคิดที่ 1 ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้า เชื่อว่า ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เน้นไปที่สิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด บุคคลจะตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆคล้ายๆกันและระดับความเครียดของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับจำนวนของเหตุการณ์ที่มากระตุ้นหรือรบกวนในชีวิตประจำวันแต่ละวัน เมื่อสถานการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นเวลานาน จึงทำให้มีการสะสมความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆจนเกิดผลเสียต่อการปรับตัวและสุขภาพของบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แนวคิดที่ 2 ความเครียดเป็นการตอบสนอง เชื่อว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระตุ้น ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระขึ้นในร่างกาย เช่น การเหนื่อยหอบใจสั่น หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง อันเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของระบบของร่างกายที่สำคัญ 2 ระบบ คือ ระบบประสาท กับระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งเรียกว่าการสู้หรือหนี และระยะต่อมา Selye ( 1976 อ้างถึงใน อมรฤทธิ์ คชกูล , 2550 ) เป็นผู้บุกเบิกในงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดจนได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งความเครียด และเป็นผู้ตั้งทฤษฎีความเครียดของตนเองขึ้นมาจนเป็นที่รู้จักกันดีเรียกว่าการปรับตัวทั่วไป ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะตื่นตระหนก ระยะต่อต้าน คือระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะต้านช็อก และระยะหมดกำลัง ได้ให้ความหมายของความเครียดในลักษณะของการตอบสนองไว้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองแบบไม่เฉพาะเจาะจงของร่างกายต่อความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ก่อเกิดความเครียดนั้น ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่เป็นความสุขหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ และแนวคิดที่ 3 ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เชื่อว่า ความเครียดไม่ได้เป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นการตอบสนอง แต่เป็นกระบวนการที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม คือ เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบตัวบุคคล บุคคลก็จะตีความหรือแปลความหมายเหตุการณ์หรือสถานการณ์เดียวกันนั้นแตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะว่ามีการประเมินเหตุการณ์หรือสถานการณ์แตกต่างกัน ซึ่งการประเมินในที่นี้ คือ การที่บุคคลได้ใช้กระบวนการทางปัญญาประเมินปัจจัยหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และหาแหล่งทรัพยากรที่จะเป็นประโยชน์ในการเผชิญความเครียดและช่วยการปรับตัวของบุคคลได้

3.3.4 **ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของซิกมันต์ ฟรอยด์ (อ้างถึงใน มรรยาท รุจิวิทย์, 2548 )**

ซิกมันต์ ฟรอยด์ ( Freud, 1967) ได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิเคราะห์ ซึ่งนับเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีแรกที่ได้อธิบายถึงกลไกลการทำงานของจิต ต่อมาอิริคสัน ( Erikson, 1963) ซึ่งเป็นนักจิตวิเคราะห์แนวใหม่ (Neo-freudian analysis) ได้สนใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ในวัยต่าง ๆ และสรุปว่าสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพ การทำความเข้าใจมนุษย์และพฤติกรรมของมนุษย์ตามความเชื่อของทฤษฎีนี้เกี่ยวข้องกับหลักใหญ่ๆ ดังนี้ 1) ขั้นพัฒนาของบุคคลตามทฤษฎีฟรอยด์ และอิริคสัน 2) กลไกลพัฒนาการทางบุคลิกภาพ 3) กลไกทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต 4)การบำบัดตามแนวทางของทฤษฎี และ 5) การพยาบาลโดยประยุกต์ทฤษฎี

ระยะพัฒนาการของบุคคล จำแนกตามทฤษฎีของฟรอยด์ และอิริคสัน ดังนี้

ขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามทฤษฎีฟรอยด์

ขั้นที่ 1 ขั้นการใช้ปาก ( Oral stage or infancy ) อยู่ในระยะขวบปีแรกของชีวิต เป็นขั้นที่บุคคลจะได้รับความพึงพอใจจากการใช้ปากดูด กลืน กัดแทะ และเป็นขั้นตอนของการสร้างความไว้วางใจขั้นพื้นฐาน

ขั้นที่ 2 ขั้นการใช้ทวารหนัก ( Anal stage or toddlerhood ) อยู่ในระยะ 2 – 3 ขวบ เป็นขั้นที่บุคคลได้รับความพึงพอใจจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะขับถ่าย ( Exercise of muscle control e.g., toilet training ) และเป็นขั้นตอนของการพัฒนาบุคลิกภาพและความเป็นตัวของตัวเอง เช่นบุคลิกภาพแบบเข้มงวดกวดขันในเรื่องระเบียบแบบแผน ความสะอาด หรือบุคลิกภาพของความตระหนี่ถี่เหนี่ยว

ขั้นที่ 3 ขั้นอวัยวะเพศ ( Phallic stage or preschool age ) อยู่ในระยะ 3 – 6 ขวบ เป็นขั้นที่บุคคลได้รับความพึงพอใจจากกิจกรรมบริเวณอวัยวะเพศ หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะเพศ เป็นขั้นตอนที่เรียนแบบบิดามารดา ซึ่งเป็นเพศเดียวกันกับตน เพื่อลดปมขัดแย้งในใจเกียวกับการต้องการความรักจากบิดามารดา ซึ่งเป็นเพศตรงข้ามกับตน ปมขัดแย้งในใจนี้เรียกว่า โอดิปุส คอมเพล็กซ์ ( Oedipus complex ) หรือ อีเลคตร้า คอมเพล็กซ์ ( Electra complex)

ขั้นที่ 4 ขั้นหลบซ่อน ( Latency stage or school age ) อยู่ในระยะ 6 – 12 ปี เป็นระยะที่ความรู้สึกทางเพศได้ลดความสำคัญลง และไม่ปรากฏออกมาอย่างเด่นชัด ไม่สนใจเพศตรงข้าม เป็นขั้นที่หันไปสนใจทักษะทางสังคม และทักษะที่พัฒนาความคิดแทน

ขั้นที่ 5 ขั้นความสนใจและพึงพอใจทางเพศ ( Genital stage or adolescence and young adulthood ) อยู่ในระยะ 12 – 15 ปี ได้รับความสนใจจากเพศตรงข้าม บุคคลที่พัฒนา

ถึงขั้นที่ 5 นี้จะมีลักษณะ 2 ประการ คือ สามารถรักได้อย่างแท้จริง มีความไว้วางใจผู้อื่น และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพตามศักยภาพของตน

ฟรอยด์ เชื่อว่าบุคคลที่พัฒนาไม่ถึงขั้นที่ 5 ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายตามความคิดของฟรอยด์ บุคคลนั้นจะเกิดภาวะถอยหนี ขาดวุฒิภาวะ และพัฒนาย้อนกลับไปสู่วัยเด็กอีก ฟรอยด์เป็นบุคคลแรกที่กล่าวถึงความสำคัญของประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 6 ปีแรกของชีวิต เป็นปีที่มีความสำคัญที่สุดของการปูพื้นฐานบุคลิกภาพ

ขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามทฤษฎีอิริคสัน

ด้วยความคิดที่ว่า ขั้นพัฒนาการเป็นการตอบสนองความต้องการทางสังคม อิริคสันเชื่อว่า บุคลิกภาพของบุคคลจะพัฒนาตามลำดับขั้น ซึ่งมีผลต่อเนื่องกัน คือพัฒนาการขั้นต้นจะมีผลและเป็นพื้นฐานต่อพัฒนาการขั้นต่อ ๆ ไป อิริคสันกล่าวว่า บุคลิกภาพมีการพัฒนาการอยู่ตลอดชีวิต เชื่อว่าวิกฤติการณ์ของชีวิตในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนาการทำให้มีการปรับตัว วิกฤติการณ์ชีวิต คือ Developmental crises หรือ Psychological crises เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนาการ ทุกคนไม่ว่าจะเกิดมาโชคดีสักเพียงใดจะต้องประสบกับภาวะไม่สมหวัง คับแค้นใจ ไม่มากก็น้อย ความไม่สมหวังเป็นกฎของธรรมชาติที่ฝืนไม่ได้ อิริคสันเรียกว่าภาวะขัดแย้ง ความไม่สมหวังในแต่ละขั้นตอนของพัฒนาการเรียกว่า Critical period ซึ่งภาวะวิกฤตินี้จะช่วยให้มีพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ตารางแสดงลำดับขั้นพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามทฤษฎีอิริคสัน

| ขั้นพัฒนาการ | สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ | กิจกรรมและงานพัฒนาการ | | ผลที่เกิดจากความสำเร็จของงานพัฒนา |
|---|---|---|---|---|
| | | ความสำเร็จ | ความล้มเหลว | |
| ขวบแรก | มารดาหรือผู้ทำหน้าที่แทนมารดา | มีความเชื่อถือ<br>มีความไว้วางใจ | ไม่มีความเชื่อถือ<br>ไม่มีความไว้วางใจ | มีความหวังและมีพลัง |
| 2-3 ขวบ | บิดามารดา | มีความเป็นอิสระ<br>มีเสรีภาพในการแสดงออก<br>มีความสามารถในการตัดสินใจ | มีความละอาย<br>มีความสงสัย<br>และไม่แน่ใจ | มีความตั้งใจและรู้จักควบคุมตนเอง |

| ขั้นพัฒนาการ | สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ | กิจกรรมและงานพัฒนาการ | | ผลที่เกิดจากความสำเร็จของงานพัฒนา |
|---|---|---|---|---|
| | | ความสำเร็จ | ความล้มเหลว | |
| 4-5 ขวบ | ครอบครัว | มีความคิดริเริ่ม สามารถพัฒนาความรู้สึกผิดชอบชั่วดี สามารถควบคุมความคิดริเริ่มของตนเองไม่ให้เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น | มีความรู้สึกผิด มีความสับสน มีความหวาดระแวง | มีแนวทางในชีวิตและมีจุดมุ่งหมายของชีวิต |
| 6 -11 ขวบ | เพื่อนบ้าน เพื่อนที่โรงเรียน | มีความขยันหมั่นเพียร รู้จักหน้าที่ มีวิธีการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น มีความสำเร็จ | มีความรู้สึกด้อย สิ้นหวัง ทอดอาลัย มีนิสัยในการทำงานไม่เหมาะสม | มีวิธีการทำงานที่เหมาะสม และมีความสามารถ |
| 12-20 ปี | กลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน บุคคลและสิ่งที่ยึดถือเป็นแบบอย่าง | มีความเข้าใจ และรู้จักตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เรียนรู้บทบาทต่าง ๆ ในสังคม มีอุดมคติ | มีความสับสน ไม่เข้าใจในบทบาทของตนเอง | มีความซื่อสัตย์จงรักภักดีและเสียสละ |
| วัยผู้ใหญ่ตอนต้น | เพื่อนสนิท คู่รัก คู่ชีวิต การแข่งขันและความร่วมมือ | มีความสามารถในความใกล้ชิดสนิทสนม มีความเข้าใจตนเองและรู้จักตนเอง มี | มีความโดดเดี่ยวอ้างว้าง ไม่สามารถผูกพันกับผู้อื่น กลัวการสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง มี | มีความผูกพันรักใคร่และมีความรักสามารถที่จะให้และรับความรัก และสามารถที่จะทำงาน |

| ขั้นพัฒนาการ | สิ่งแวดล้อมที่สำคัญ | กิจกรรมและงานพัฒนาการ | | ผลที่เกิดจากความสำเร็จของงานพัฒนา |
|---|---|---|---|---|
| | | ความสำเร็จ | ความล้มเหลว | |
| | | ความเต็มใจที่จะผูกพันกับบุคคลอื่น | พฤติกรรมที่สับสนไม่มีจุดมุ่งหมาย | อย่างมีประสิทธิภาพ |
| วัยสูงอายุ | คนในวัย และสถานะเดียวกัน | คุณค่าของการกระทำประโยชน์ให้กับมวลชน เห็นความสำคัญของชีวิตทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต | ขาดศรัทธาในตนเองและบุคคลอื่น มองไม่เห็นความหมายในการดำเนินชีวิต | มีการสละตัดใจได้และมีความฉลาดรอบรู้ |

กล่าวโดยสรุปว่า การแบ่งขั้นพัฒนาของบุคคลแบ่งได้หลายทฤษฎี ส่วนใหญ่แบ่งเป็นขั้นๆ โดยใช้อายุเป็นเกณฑ์ ตัวอย่างเช่น ทฤษฎีฟรอยด์ กล่าวเน้นความสำคัญของเด็ก ส่วนอิริคสันเชื่อว่ามนุษย์มีการพัฒนาบุคลิกภาพอยู่ตลอดเวลา แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาการของจิตใจและสังคม ( Psychosocial development) เป็นองค์ประกอบสำคัญ 8 ขั้น โดยแต่ละขั้นตอนมีวิกฤติการณ์ที่บุคคลจะต้องแก้ไข และมีกิจกรรมและงานพัฒนาการที่จะต้องปฏิบัติให้เสร็จสิ้นก่อนจะก้าวสู่ขั้นตอนต่อไปอย่างมั่นคง

**พื้นฐานบุคลิกภาพของคนเราตามทฤษฎีฟรอยด์** มีต้นกำเนิดจากโครงสร้างทางชีวภาพ ได้แก่ อวัยวะสำคัญ 3 อย่างทางร่างกายคือ ปาก ทวารหนัก อวัยวะเพศ ดังนั้น ในการพัฒนาของบุคลิกภาพ ความสุขและความพอใจ ( Pleasure principle ) ของเด็กที่กำลังพัฒนาการจะอยู่ที่อวัยวะทั้ง 3 นี้ โดยจะเปลี่ยนย้ายความพอใจจากอวัยวะหนึ่งไปยังอวัยวะหนึ่งตามวัย ความพอใจเหล่านี้ ฟรอยด์ ( Freud ) เรียกว่า Infantila sexuality และเรียกกระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลว่า Psychosexual development เนื่องจากฟรอยด์เชื่อว่าการพัฒนาบุคลิกภาพของคนเรา คือการพัฒนาแรงผลักดันทางเพศซึ่งมีมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งการแสดงออกต่างจากผู้ใหญ่ ในเด็กเล็กจะเริ่มที่ตนเองก่อน กระบวนการนี้เรียกว่า Primanry narcissism

หรือ Self love ซึ่งหมายถึงการรักตนเอง และต่อมาก็จะเบนความรักไปสู่คนอื่น ๆ คนแรกคือแม่และต่อไปคือบุคคลแวดล้อม

การบำบัดตามแนวทางของทฤษฎี เน้นการขจัดความขัดแย้งในจิตใจ การลดความเครียดและความวิตกกังวล การขจัดความก้าวร้าว การฝึกใช้กลไกทางจิต และการฝึกใช้แรงขับทางเพศ (Sexual drive) ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม การบำบัดตามแนวทางทฤษฎีนี้มักเกี่ยวข้องกับการทำจิตบำบัด ( Psychotherapy) หรือ Dream analysis หรือ Transference analysis

กล่าวโดยสรุป แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการลดความเครียดอื่นๆ ตามมุมมองของนักทฤษฎีแต่ละคนมีความแตกต่างกันได้ว่า บุคคลมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่มีผลต่อความสมดุลของร่างกายและการมีสุขภาพที่ดีโดยบุคคลสามารถระบุได้ว่าความเครียดเกิดจากสิ่งใด หรือมีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้อง เช่น สังคม สิ่งแวดล้อมวัฒนธรรม บุคคลสามารถประเมินตนเองได้ว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด เพื่อนำไปสู่การหาวิธีการลดความเครียดโดยการกระทำกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

### 3.4 แนวปฏิบัติในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต ( 2539 : 13 ) ได้เสนอแนะแนวปฏิบัติในการลดความเครียดโดยตนเอง ดังนี้

3.4.1 การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรงโดยการปรับปรุงตนเอง โดยปฏิบัติ ดังนี้

1. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ในขณะเครียดมักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย จึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด มันจัด เป็นต้น เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้ ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้งประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา อาหารนม ผัก และผลไม้ทุกชนิด

2. ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การออกกำลังกายมีหลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ฯลฯ ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัดและเหมาะสมกับวัย โอกาสและสภาพแวดล้อม ควรออกกำลังกายกลางแจ้งร่วมกับเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวเพื่อความสนุกสนานร่วมกัน การเล่นกีฬาที่มีคู่ ต่อสู้ จะกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการเล่นมากขึ้น แต่ไม่ควรแข่งขันเอาจริงเอาจังเกินไป เพราะจะทำให้เครียดมากขึ้น หากมีปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

3. นอนหลับให้เพียงพอ คนที่เครียดจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หลับแล้วกลัวฝันร้าย หรือตื่นกลางดึกแล้วไม่ยอมหลับอีก เพราะฉะนั้นจึงทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจากการที่พักผ่อนไม่เพียงพอ จึงควรปฏิบัติดังนี้

- พยายามอย่านอนกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนจะไม่ง่วง
- ออกกำลังกายในช่วงเย็นจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- อย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา หากไม่ง่วงก็ให้หากิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ทำการฝีมือ ฟังวิทยุ เป็นต้น
- อย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความปลอดภัย

4. หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ บางคนยังมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการคลายความเครียด เช่น เชื่อว่าการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนันหรือใช้ยาเสพติดจะช่วยคลายความเครียดได้ ซึ่งไม่เป็นความจริง สิ่งเหล่านั้นนอกจากจะทำให้เครียดมากขึ้นแล้ว ยังทำลายสุขภาพของตนเองให้เสื่อมโทรมลงด้วย ดังนั้นในการลดความเครียด จึงควรงดเว้นสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- งดดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ฯลฯ
- งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ
- งดการสูบบุหรี่
- ไม่เล่นการพนัน
- ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด
- ไม่เที่ยวผู้หญิง โดยเฉพาะเมื่อมึนเมา เพราะจะทำให้ประมาทและติดเชื้อเอดส์ได้ โดยไม่รู้ตัว

3.4.2 การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด ถ้าอยู่ในภาวะเครียด ก็ควรควบคุมสติอารมณ์ของตัวเอง และรู้จักผ่อนหนักเป็นเบาเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีการดังนี้

1. ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นบ้านหรือที่ทำงานหากมีสถานที่ไม่เหมาะสม เช่น สกปรกรกรุงรัง มีกลิ่นไม่ดี มีเสียงอึกทึก อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป หรือมีฝุ่นควันมาก ควรหาทางปรับปรุงแก้ไขให้มีสภาพน่าอยู่อาศัย หรือน่าทำงานให้มากขึ้น เช่น จัดวางข้าวของให้เป็นระเบียบ รักษาความสะอาด ติดเครื่องปรับอากาศ ทำม่านกันแสง ปลูกต้นไม้กรองฝุ่น เป็นต้น บรรยากาศที่ดีจะช่วยลดความเครียดได้มาก

2. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เมื่อมีเรื่องร้อนหูร้อนใจมากระทบ แทนที่จะตอบโต้กลับทันทีด้วยอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เรื่องลุกลามไปใหญ่โต ควรใช้วิธีหลีกเลี่ยงไปชั่วคราวโดยอาจเดินหนีไปก่อนหรือลาพักผ่อนจากงาน รอให้อารมณ์สงบลงสักพักจึงค่อยมาเผชิญปัญหากันใหม่อีกครั้ง หากรู้สึกเครียดมาก ๆ ควรหาเวลาหยุดพักผ่อนบ้าง โดยการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อเปลี่ยน

บรรยากาศหรือการอยู่กับบ้านจัดข้าวของ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ จะทำให้คลายความเครียดลงได้ และมีความพร้อมที่จะทำงานได้อีก

3. ปรับปรุงการทำงาน หากรู้สึกว่างานที่ทำอยู่นั้น ก่อให้เกิดความเครียดอย่างหนัก เช่น งานมากเกินกำลัง งานเร่งด่วนจนทำไม่ทัน งานยากเกินความสามารถ งานที่ต้องทำไม่เป็นเวลา งานที่ต้องเดินทางบ่อย ๆ จนไม่มีเวลาให้ครอบครัว หรือสถานที่ทำงานอยู่ไกล สภาพจราจรติดขัด มีปัญหากับผู้ร่วมงาน ฯลฯ ก็ควรพิจารณาหาทางปรับปรุงแก้ไขวางแผนจัดลำดับความสำคัญของงาน แล้วเลือกทำงานเร่งด่วนก่อน โดยอาจหาคนมาช่วยทำงานหรือจัดสรรแบ่งงานให้ผู้อื่นบ้าง โดยทำงานร่วมกันเป็นทีม มีปัญหาก็ปรึกษาหัวหน้างาน งานบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไขได้ก็จำเป็นต้องอาศัยความอดทน โดยคิดถึงผลประโยชน์ที่เกิดจากงานเป็นหลัก เช่น ทำให้มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวทำให้ชีวิตไม่ไร้ค่า แต่ถ้าหากว่าอดทนไม่ไหวแล้วก็ควรมองหางานใหม่ แต่ก็ต้องมั่นใจว่าจะไม่พบปัญหาเดิมในที่ทำงานใหม่อีก เพราะการทำงานย่อมมีปัญหาอุปสรรคด้วยกันทุกที่ทั้งนั้น อย่าให้การเปลี่ยนงานกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องเครียดมากขึ้น

4. ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของทุกคน เมื่อมีความทุกข์ใจหากได้กลับบ้านแล้วจะรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย บ้านเป็นแหล่งพำนักพักพิงใจอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นจึงควรทำบ้านให้น่าอยู่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการจัดบ้านให้สะอาด สะดวกสบาย ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี ไม่นำเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจเข้ามาในบ้าน สมาชิกอยู่กันอย่างปรองดอง มีน้ำใจต่อกัน ลดการกระทบกระทั่งกันของคนในครอบครัว

3.4.3 การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ หากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ การลดความเครียดก็อาจต้องหาทางออกโดยการพยายามปรับเปลี่ยนที่จิตใจของตนเอง ดังนี้

1. รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม เมื่อชีวิตมีปัญหาอย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองโลกในแง่มุมอื่น ๆ ดูบ้าง เช่น มองงานหนักงานยากว่าเป็นการท้าทายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ในตัวเรา มองว่าการที่คนอื่นตำหนิเป็นการช่วยให้เราได้เห็นตัวเองในแง่ที่ควรปรับปรุง ถ้าเราไม่ด่วนโกรธและลองคิดทบทวนด้วยเหตุผลจะทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

2. มีอารมณ์ขัน ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หัดมีอารมณ์ขันและไม่มีสาระจะช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิตลงได้ การฝึกให้มีอารมณ์ขันจะต้องเริ่มตั้งแต่เด็กโดยพ่อแม่ต้องอย่าเป็นคนเจ้าระเบียบ เอาจริงเอาจังจนเกินไป ต้องมีเวลาผ่อนคลายและสนุกสนานหยอกเย้ากันบ้าง ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนยิ้มยาก ควรอยู่ใกล้คนที่มีอารมณ์ขันเข้าไว้จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วย

และเมื่อมีเวลาว่างน่าจะหาหนังสือการ์ตูนมาอ่านหรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายเครียดได้อย่างวิเศษ

3. ให้อภัย ความโกรธแค้นที่อัดแน่นอยู่ในใจ เป็นเหตุให้จิตใจขาดความสงบสุข หากเรียนรู้ที่จะโกรธน้อยลงและเลิกความอาฆาตแค้น จิตใจก็จะสบายขึ้น เมื่อมีใครมาทำให้โกรธอย่าเพิ่งด่วนโต้ตอบ แต่ให้พิจารณาดูหลาย ๆ แง่มุมก่อนว่าอีกฝ่ายตั้งใจหรือไม่ตั้งใจเป็นความหวังดีหรือประสงค์ร้าย ตนเองมีส่วนผิดด้วยหรือเปล่า ถ้าโกรธจะได้อะไรตอบแทน นอกจากเสียอารมณ์ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรงและเสียมิตรภาพ ถ้าให้อภัยจะสบายใจโดยไม่ถือสาหาความ อย่าเอาเรื่องไร้สาระมาเป็นอารมณ์ ปล่อย ๆ ไปเสียบ้างแล้วจะเบาใจ

4. ไม่ท้อถอย เมื่อมีปัญหาแล้วยังหาวิธีแก้ไขไม่ได้ บางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหมดกำลังใจ ร่างกายก็จะพลอยอ่อนเพลียเหนื่อยล้าไปด้วย แทบไม่อยากทำอะไรต้องพยายามปลุกปลอบใจตนเอง สร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยคิดว่าจะต้องสู้เพื่อตัวเองและคนที่รัก เกิดมาแล้วควรทำประโยชน์ให้คุ้มค่า อย่าเอาแต่หมดอาลัยตายอยากในชีวิตหรือคิดรอโชคชะตา ลงมือทำงานทันทีตั้งแต่วันนี้จะดีกว่า แม้ยังไม่สำเร็จดัง ใจแต่ถ้าพยายามให้มากขึ้น คงจะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ในที่สุด ความมีใจมุ่งมั่นที่จะสู้ชีวิต จะช่วยให้สามารถเอาชนะความเครียดได้

3.4.4 การฝึกผ่อนคลายความเครียด เมื่อเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่จึงเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งมีวิธีง่าย ๆ สามารถทำด้วยตนเองได้ 8 วิธีดังนี้

- การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
- การฝึกการหายใจ
- การทำสมาธิ
- การใช้เทคนิคความเงียบ
- การใช้จินตนาการ
- การทำงานศิลปะ
- การใช้เสียงเพลง
- การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง

การฝึกคลายเครียดนั้น ในการฝึกครั้งแรก ๆ ใจอาจพะวงอยู่กับขั้นตอนการฝึก จะรู้สึกว่าความเครียดยังไม่ได้รับการผ่อนคลายออกไปเท่าที่ควร แต่เมื่อฝึกหลายครั้งจนเกิดความชำนาญจะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี การฝึกคลายเครียด เมื่อเริ่มฝึกควรฝึกบ่อย ๆ วันละ 2 - 3 ครั้ง

และควรฝึกทุกวัน แต่เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว จึงลดลงเหลือเพียงวันละครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่ทางที่ดีควรฝึกทุกวันโดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยกล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ 1. แขนขวา 2. แขนซ้าย 3.หน้าผาก 4.ตา แก้ม และจมูก 5.ขากรรไกร ริมฝีปาก ลิ้น 6.คอ 7. อก หลัง และไหล่ 8.หน้าท้อง 9.ขาขวา 10.ขาซ้าย

วิธีการฝึก

- นั่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปทีละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อย ๆ ทำไปจนครบ 10 ครั้ง
- เริ่มจากการกำมือและเกร็งแขนทั้งสองข้าง แล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนชิด ค้างไว้แล้วคลายออก
- ตา แก้ม จมูก ใช้วิธีหลับตาปี๋ ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เม้มริมฝีปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึก ๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น ใช้วิธีแขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- ขา งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้น เกร็งขาซ้ายและขาขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ และรู้สึกสบายขึ้นเมื่อคลายกล้ามเนื้อออก ต่อไปเมื่อเกิดความเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัวและผ่อนคลายโดยเร็ว

2. การฝึกการหายใจ ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางที่หน้าท้อง แล้วค่อยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออกหายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออก ฝึกให้เป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับอ๊อกซิเจนมาก ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน

3. การทำสมาธิ เลือกสถานที่ที่เงียบสงบไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอนห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจ เข้าหรือหายใจออก หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5

เริ่มนับใหม่อีกจาก 1 - 6 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 7 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่อีกจาก 1 - 10 แล้วพอ

ย้อนกลับมานับใหม่โดยเริ่ม 1 - 5 ใหม่ วนไปเรื่อย ๆ ขอให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า - ออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

4. การใช้เทคนิคความเงียบ การจะสยบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล ต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วยโดยมีวิธีการดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัวและควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที
- เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน เป็นต้น
- นั่งหรือนอนในท่าสบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก
- หลับตาเพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก
- หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์บทยาว ๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ เช่น พระคาถาชินบัญชร 3 - 5 จบ เป็นต้น
- ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาทีทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรก ๆ ให้เอานาฬิกามาวางตรงหน้าและลืมตาดูเวลาเป็นระยะ ๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจ เสียสมาธิและรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่องใส โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย

5. การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะดึงความสนใจออกจากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์อันงดงามที่เคยผ่านมาแล้วในอดีต หรือเป็นเรื่องที่จินตนาการขึ้นใหม่ ซึ่งจะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้นได้ชั่วขณะ แต่วิธีนี้เป็นการคลายเครียดชั่วคราวเท่านั้น ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่ควรจะนำมาใช้บ่อย ๆ เช่น การย้อนระลึกถึงสถานที่สวยงาม ซึ่งเมื่อนึกถึงแล้วจะทำให้จิตใจรู้สึกสงบมีความสุขสดชื่น

เมื่อจิตใจสงบและเพลิดเพลินกับจินตนาการ ขอให้ใช้เวลาช่วงนี้บอกย้ำกับตนเองว่ากำลังผ่อนคลาย กำลังสบายอย่างที่สุด พร้อมทั้งให้กำลังใจตนเองด้วยว่าเป็นคนเก่งสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างแน่นอน และเมื่อจบการจินตนาการแล้วขอให้คงความสดชื่นต่อไป และเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้ปัญหามากขึ้น ขั้นตอนของการจินตนาการ มีดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปลอดจากการรบกวนจากผู้อื่น
- นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับประมาณ 10 - 15 นาที
- คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย
- หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข
- เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบาย และมีความสามารถพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้เสมอ
- ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมที่จะลงมือทำงานต่อไป

การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง

6. การทำงานศิลปะ เป็นการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปธรรม ที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้ งานศิลปะมีได้หลายอย่าง เช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย เป็นต้น การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจจึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่ง จิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดในชีวิตไว้ชั่วคราว และเมื่องานสำเร็จจะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ดื่มด่ำและเป็นสุขกับผลงานนั้น

การทำงานศิลปะจึงช่วยคลายเครียดได้ แต่ต้องทำเป็นงานอดิเรกที่ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลา มิฉะนั้นอาจกลายเป็นการสร้างความเครียดขึ้นมาแทน

7. การใช้เสียงเพลง เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา หากสามารถทำให้เกิด

ความรื่นเริงเป็นสุขสนุกสนานได้ และยังทำให้รู้สึกเศร้าได้ เพลงใดสามารถทำให้รู้สึกสบายใจ ทำให้รู้สึกร่าเริงแจ่มใส ก็ขอให้เลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่รู้สึกเครียด

8. การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำเทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเองขึ้น โดยการผสมผสานระหว่างเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การใช้เสียงเพลง การใช้จินตนาการ โดยมีขั้นตอนดังนี้

- เลือกสถานที่ที่สงบ
- นั่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบาย
- คลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว
- หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุก
- ครั้งที่รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ

**แนวทางการจัดการกับความเครียดของกรมสุขภาพจิต ( 2547) อ้างถึงใน ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์, 2550 ได้ครอบคลุมด้านต่ง ๆ ดังนี้**

1. การป้องกันการเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หมายถึง การจัดการเพื่อไม่ให้เกิดหรือหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่มากเกินไป การจัดเวลาในการทำกิจกรรม

2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด หมายถึง การกระทำที่ส่งเสริมให้มีความอดทนต่อความเครียดมากขึ้น โดยกระตุ้นให้เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ส่งเสริมการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม กำหนดวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายให้มีความหลากหลาย และค้นหาแหล่งประโยชน์ที่ใช้จัดการกับความเครียด

3. การจัดการกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความเครียด หมายถึง การกระทำเพื่อควบคุม หรือลดการตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความเครียดโดยมีการใช้วิธีการที่เหมาะสมตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต ได้แก่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ และควรใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 45 -60 นาที

กล่าวโดยสรุป แนวปฏิบัติในการลดความเครียดของกรมสุขภาพจิต ความเครียดก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้าสามารถกำจัดหรือผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ก็จะทำให้เกิดความสุข ส่งเสริมความเข้มแข็งให้ร่างกาย เกิดความภาคภูมิใจว่าสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ ดังนั้น ในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทำให้ชีวิตมีความสุข บุคคลจึงควรหาวิธีผ่อนคลายหรือลดความเครียดด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

เพื่อให้ใจเกิดความรู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย ก็จะสามารถลดปัญหาสุขภาพจิต และความเจ็บป่วยทางกายได้ และมีวิธีต่างๆเพื่อช่วยในการลดความเครียด

## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

ปิยะฉัตร นาคประสงค์ ( 2550 ) ผลของโปรแกรมการใช้อารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 16 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความเครียดของวัยรุ่น แบบสอบถามอารมณ์ขันของวัยรุ่น และโปรแกรมอารมณ์ขันเพื่อลดความเครียดของวัยรุ่น พบว่า ความเครียดของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง ความเครียดของนักเรียนในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมลดลง ระดับความเครียดของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทิพย์วรรณ บุณยาภรณ์ (2550) ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender, 2002 และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของBandura,1997 มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างคือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ อายุไม่เกิน 19 ปี จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและควบคุมกลุ่มละ 21 คน โดยจับคู่กลุ่มตัวอย่างให้เหมือนกันในเรื่องความเพียงพอของรายได้และลักษณะครอบครัว จับฉลากกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุมทดลอง กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติและกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์ แผนการสอน ภาพพลิกและคู่มือเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบวัดพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยง มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค

เท่ากับ .89 และ .77 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงบรรยายและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( p < .001 ) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( p < .001 )ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( p < .001 ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการจักการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( p < .001 )

อมรฤทธิ์ คชกูล ( 2550 ) การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ วัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ และสร้างแบบวัดความเครียดสำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจประเมินผลโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ 1 โรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปีการศึกษา 2549 ที่มีคะแนนจากแบบวัดความเครียดสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 24 คน โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 12 คน 1) กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด 2) กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับโปรแกรมใดๆ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียด แผ่นซีดีบันทึกเสียงการหายใจแบบลึก แผ่นซีดีบันทึกเสียงการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค สำหรับวัดความตึงตัวหรือการเกร็งของกล้ามเนื้อ แบบวัดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ คู่มือโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดของนักเรียนนายร้อยตำรวจ สถิติที่ใช้ในกาวิจัย คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดมีความเครียดลดลง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ.05 และนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อลดความเครียดมีความเครียดลดลงมากกว่า กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมการฝึกใดๆ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จิตติมา ทองศิริ(2545) ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนิสิตโครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโครงการเพชรในตม จำนวน 20คน เป็นนิสิตชาย 4 คน และนิสิตหญิง 16 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที ผลการศึกษาพบว่า นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นิสิตโครงการเพชรในตมมีความเครียดไม่ลดลงหลังจากไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตโครงการเพชรในตมที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านิสิตโครงการเพชรในตมที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฐิติวัสส์ สุขป้อม(2545) การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายก้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลอง 2กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ แบบสอบถามความเครียดในการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนชันมัธยมศึกษาปีที่ 2มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการ

ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นัยนา เหลืองประวัติ (2547) ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ กิจกรรมการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียด แบบวัดบุคลิกภาพ และแบบวัดการจัดการกับความเครียด พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจ และการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกวิธีการจัดการกับความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต

มนฤดี เพ็ญสุริยา(2545) ศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 ของโรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง จำนวน 140 คน พบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยอาการทางจิตใจสูงสุด คือ 3.17 ส่วนอาการทางกายกับพฤติกรรมเท่ากัน คือ 2.55 นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยรวมทุกวิธีการอยู่ในระดับน้อย คือ 2.49 โดยใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแบบการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมมากที่สุดอยู่ในระดับปานกลาง คือ 2.83 และมีวิธีการจัดการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมอยู่ระดับน้อย คือ 2.49

## 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ไฮซ์ และคณะ ( hein ,M. and others, 1984 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ, 2547) ได้ศึกษาการรับรู้ถึงความเครียดของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษานิติศาสตร์และนักศึกษาเคมี และนักศึกษาจิตวิทยาที่จบการศึกษาแล้ว ในมหาวิทยาลัยอริโซนา ปีการศึกษา 1980 – 1981 จำนวน 245 คน แบ่งเป็นนักศึกษาแพทย์ 54 คน นักศึกษานิติศาสตร์ 68 คน นักศึกษาเคมีที่จบการศึกษาแล้วจำนวน 66 คน และนักศึกษาจิตวิทยาที่จบการศึกษาแล้ว จำนวน 57 คน โดยใช้เครื่องมือวัดความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การบริหารเวลา ปัญหาการเงิน ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้มาจากการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมสุขภาพวิกฤติการณ์ในชีวิต และแหล่งสนับสนุนของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษานิติศาสตร์มีความเครียดเกี่ยวกับการเรียนมากที่สุด โดยมีความเครียดจากการสอบและการแข่งขันในกลุ่มเพื่อน นักศึกษาแพทย์มีความเครียดจากการมีเวลาส่วนตัวน้อย นักศึกษาจิตวิทยามีความเครียดจากปัญหาการเงิน นักศึกษาเคมีมีความเครียดจากการที่ต้องสอบบ่อยๆ ไม่มีนักศึกษากลุ่มใดเลยที่ขอความช่วยเหลือจากนักจิตบำบัดมืออาชีพ นอกจากนักจิตวิทยาที่เคยพบนักจิตวิทยาบำบัดมากกว่านักศึกษากลุ่มอื่นถึง3 เท่า นักศึกษาแพทย์มักขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาแนะแนวในมหาวิทยาลัย หรืออาจารย์ที่ปรึกษามากกว่านักศึกษากลุ่มอื่นๆส่วนนักกศึกษานิติศาสตร์และเคมีตอบว่าไม่ขอความช่วยเหลือจากใครเลยในอัตราที่เท่าๆกัน และการรับรู้ถึงความเครียด มีความสัมพันธ์กับการทำงานหลังจากจบการศึกษามากกว่าขณะกำลังศึกษา ซึ่งนักศึกษาที่จบการศึกษาแล้ว รายงานว่ามีความเครียดมากกว่านักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ทั้ง 2 กลุ่ม เล็กน้อย

แมท และเอดิสัน ( Mates, D. and Allison, K.R,1992 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ ,2547 ) ศึกษาสาเหตุของความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์กับบิดามารดา และครอบครัว การทำงานและการขาดเงิน เป็นปัจจัยที่สำคัญของความเครียด ส่วนการตอบสนองต่อความเครียด คือการใช้สารเสพติด และการทำกิจกรรมที่สนใจ

ซิทโซว (Zitzow, 1992 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ, 2547 ) ได้ศึกษาการประเมินผลความเครียดของนักเรียนและอัตราการปรับตัวของนักเรียนโดยใช้เครื่องมือในการวัดเหตุการณ์ชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยวัดในด้านสังคม บุคลิกภาพ ครอบครัว และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาพบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 1,400 คน มี

นักเรียนที่มีความเครียด สูงสุด 20 คน ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกัน ซึ่งสรุปได้ว่า สิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อความเครียดและการปรับตัวของนักเรียน

โจนส์ (Jones,R.W, 1993 อ้างถึงใน วราภรณ์ มุละชีวะ, 2547 ) ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเพศในการรับรู้ถึงความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 272 คน แบ่งเป็นเพศชาย 160 คน และเพศหญิง 112 คน โดยใช้แบบวัดความเครียดในการเรียนสำหรับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้งเพศหญิงและเพศชายมีความเครียดในการเรียนต่างกัน โดยที่นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

ซีแมนและคนอื่นๆ ( Seeman.et.al.1972:417-419) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตนเอง ( Self-Actualization ) ศึกษากับกลุ่มบุคคล2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง15คน เป็นชาย 8คนหญิง 7คนและกลุ่มควบคุม20คน เป็นชาย 10 คนหญิง10 คนโดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ใยช่วงระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ 30-60นาที ในช่วงเริ่มต้น และอีก 3วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวันๆละ2ครั้งในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 15 -20นาที พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

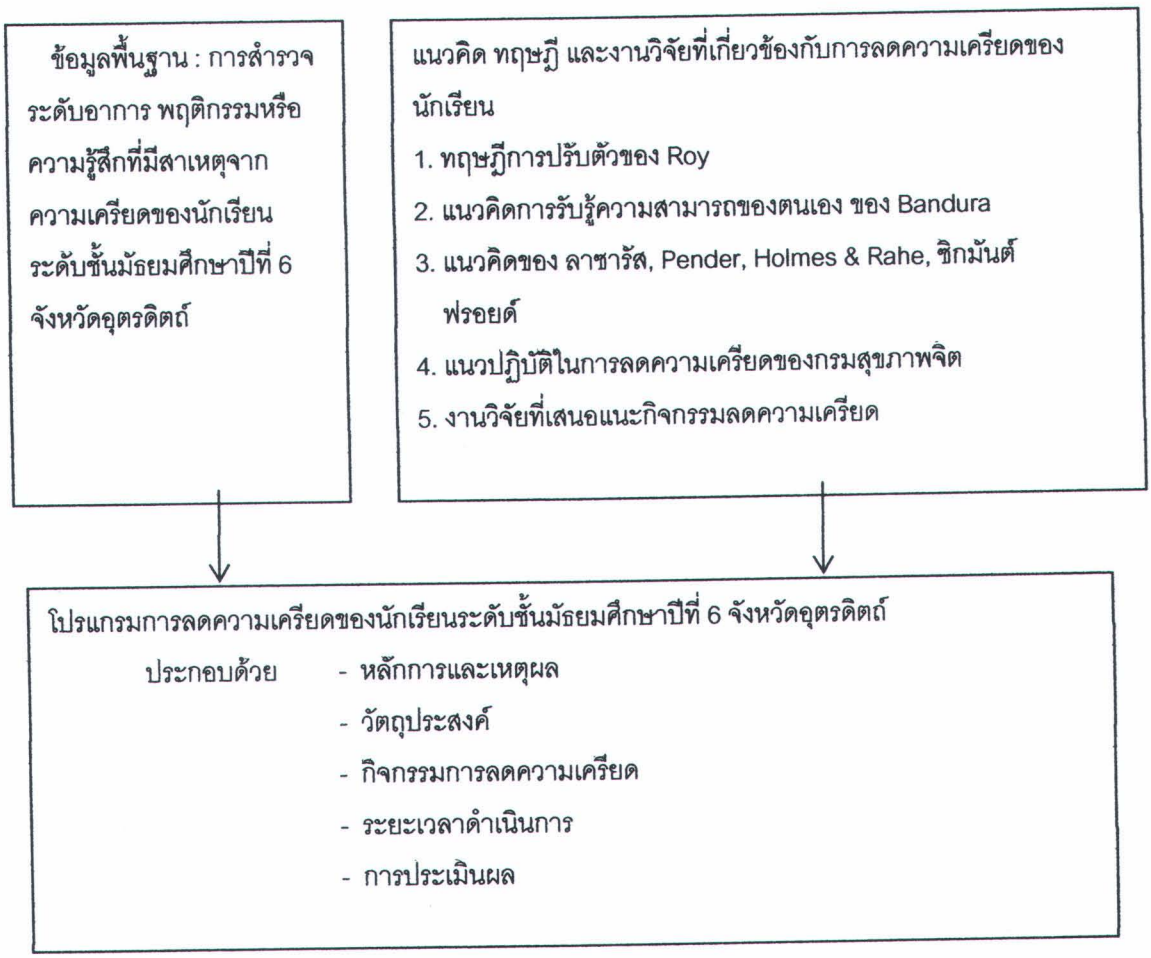
ทรอล ( Throll. 1982:545) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบที เอ็ม และการฝึกผ่อนคลายโดยการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน39คน ในมหาวิทยาลัยวิคตอเรีย โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพของไอแซงค์ที่มีชื่อว่า STAI เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสุขภาพและการใช้ยา ซึ่งมีการทดลองภายหลังการเรียนและการฝึกแต่ละเทคนิคเสร็จสิ้น เป็นระยะเวลาห่างกัน 5-10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าการทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่าง แต่การทดสอบครั้งสุดท้าย พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ ทีเอ็ม มีการลดลงของอาการทางประสาทในด้านความมั่นคง ด้านการแสดงออกและด้านการเก็บตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบ ทีเอ็ม มีการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่มีการฝึกผ่อนคลาย และในทั้ง 2กลุ่ม มีการลดลงของคะแนนจากทั้งความวิตกแบบสเตท และแบบเทรท

เซสนีย์และเซลตัน(Cesney and Shelton. 1976:221) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้เครื่องมือ อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ในการรักษาผู้ป่วยที่อาการ

ปวดศีรษะแบบกล้ามเนื้อตึงตัว กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น4 กลุ่ม ๆละ 6 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 3 ใช้การรักษาผสมระหว่างการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกด้วย อี เอ็ม จี ไบฌอฟีดแบค กลุ่มที่4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้การรักษาใดๆใช้การวัดระดับอาการปวดศีรษะก่อนและหลัง การทดลองอย่างละ 1 สัปดาห์ ระยะเวลาที่ทดลองใช้เวลาฝึก 2 อาทิตย์ ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับผลที่ฝึกในกลุ่มด้วยการรักษาผสม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียวหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย สำหรับระยะเวลาของการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียวหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย ส่วนในด้านความรุนแรงนั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ใช้ในการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษา

ลานซ์ ( Lance.1982:112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบ ทีเอ็ม ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะ เนื่องมาจากความเครียดเรื้อรัง จำนวน 17คน ทำการติดตามผลหลัง 6เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12 -30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1ครั้ง จำนวน7คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6คนมีเพียง3 คน ที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่อีก 14 คน นิยมใช้การฝึกการผ่อนคลายเป็นนิสัย

คิเซลิกา( Kiselica.1988:137) ได้ศึกษาผลของการลดความวิตกโดยใช้โปแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในเด็กวัยรุ่น กลุมตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 24 คน ผลกการศึกษาพบว่า การใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวโดยสรุป งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียด ได้ว่า งานวิจัยต่างๆที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาได้มีการจัดกิจกรรมต่างๆที่น่าสนใจ เช่น การใช้อารมณ์ขัน การฝึกสมาธิ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเครียดให้กับนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีในการลดความเครียดเมื่อรู้ว่าตนเองมีความเครียดในระดับใด

## 5. กรอบแนวคิดในการวิจัย