

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาในปัจจุบันเป็นระบบที่ต้องมีการแข่งขันกันในการเรียนเพื่อความเป็นเลิศทางด้านวิชาการกันสูง ถึงแม้ว่ามหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนจำนวนมากจะเปิดโอกาสรับนักเรียนเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา แต่เป้าหมายหลักของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่พบว่า นักเรียนต้องการที่จะศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของรัฐมากกว่าเอกชน นักเรียนจึงต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนเองได้ประสบความสำเร็จทางการเรียน เช่น การเรียนพิเศษเพิ่มเติมในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ตั้งแต่เช้าถึงเย็นจนไม่มีเวลาพักผ่อน เป็นต้น และเนื่องจากนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่ต้องเผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมเป็นอย่างมากจนบางครั้งอาจทำให้พวกเขาไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การแข่งขันกับตนเอง การแข่งขันกับเพื่อน ความคาดหวังจากคนรอบข้างโดยเฉพาะครอบครัว สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นปัญหาที่นักเรียนต้องเผชิญด้วยตนเอง

จากการศึกษาของนักจิตวิทยาพบว่าปัจจัยหลายประการที่ทำให้นักเรียนปรับตัวได้ดีเวลาเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคนั้นประกอบด้วยปัจจัยหลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดู การได้รับความไว้วางใจจากครอบครัว การมีสภาพอารมณ์พื้นฐาน (temperament) ที่ดี คือการรับรู้ความจริง และปรับตัวสู่สภาพเดิมได้ง่าย การได้รับการพัฒนาทางด้านสติปัญญาค่อนข้างดี การที่นักเรียนมีทักษะทางสังคมที่ดี จะช่วยในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดี นอกจากจะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเวลาเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคได้ดีแล้ว ยังทำให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาหรือภัยอันตรายได้ดีกว่าด้วย ซึ่งสิ่งที่สามารถช่วยวัยรุ่นในการจัดการกับปัญหานั้นได้คือ ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค (Adversity Quotient) หรือ AQ

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนมีความอดทนเมื่อพบอุปสรรค และสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ ทำให้นักเรียนมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต (วิทยานาควัชร, 2550) ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคหรือเขาวนแห่งความอึด/อดทน หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยเจตนาในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างมุ่งมั่น อดทนจนสามารถฟันฝ่าและเอาชนะปัญหาได้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคหรือเขาวนแห่งความอึดนี้ สามารถบ่งบอกถึงความอดทน ความพากเพียรและความสามารถในการผ่านความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคและใครจะพ่ายแพ้ ช่วยพยากรณ์ได้ว่าใครจะทำงานได้ดีและมีศักยภาพมากกว่ากัน

เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตมากขึ้นไป พร้อมทั้งขาดความเอาใจใส่ ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ชีวิตขาดสมดุล จนเป็นเหตุให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ดังนั้นนักเรียนจึงต้องมีความสามารถในการปรับตัวและฟันฝ่าเมื่อต้องเผชิญความยากลำบากหรือภาวะวิกฤติในชีวิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (Resilience Quotient) หรือ RQ เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิตได้

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจเป็นความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต ช่วยให้สามารถฟันฝ่าวิกฤติได้อย่างเข้มแข็ง เปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง ที่ถึงแม้จะมีแรงกดลงไปแต่ก็สามารถคืนตัวและกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว เป็นเหมือนความเข้มแข็งทางจิตใจที่ถึงแม้มีปัจจัยภายนอกมากระทบแต่ก็จะไม่ถึงขั้นกระเทือนจนแตกหักเสียหาย ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ เป็นเหมือนพลังชีวิตที่จะทำให้คนเราเอาชนะอุปสรรคสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆพัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและความคลุมสถานการณ์ได้ยาก ประโยชน์ของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจจะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็น และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งจะช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีทางด้านความคิด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบได้ดี

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าถ้านักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจสูงก็就会有ความพยายามหรือความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ดี เพราะความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจเป็นเหมือนพลังชีวิตที่จะทำให้คนเราเอาชนะอุปสรรค สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ พัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันตลอดเวลา โดยทั่วไปคนที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจสูงมักเป็นคนไม่ตีโพยตีพายเมื่อมีปัญหา เป็นคนที่สามารถสงบจิตใจจัดการแก้ปัญหาด้วยความรอบคอบ ไม่ใช่คนที่เพิกเฉย เย็นชา ไม่รู้ร้อนรู้หนาว และไม่ใช้คนเข้มแข็งจนไม่แสดงออกถึงความเสียใจ ไม่ยอมรับความช่วยเหลือของผู้อื่น ตรงกันข้ามคนที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจจะเป็นคนที่สามารถเข้าหาและขอรับคำแนะนำการช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ในเวลาที่เหมาะสม แต่ถ้านักเรียนไม่มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต อีกทั้งยังไม่มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอาจส่งผลกระทบต่อให้นักเรียนเกิดความเครียดขึ้นได้

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนวชิรวิทย์ ฝ่ายมัธยม จ.เชียงใหม่ เนื่องจากทางโรงเรียนวชิรวิทย์นั้นเป็นโรงเรียนเอกชนที่เปิดสอนตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ ประเภทสามัญศึกษา แบบสหศึกษา ที่เปิดกว้างสำหรับเยาวชนในการที่จะได้รับการศึกษา ถึงแม้จะเป็นโรงเรียนที่เปิดทำการเรียนการสอนมาเพียงแค่ 14 ปีแต่ก็มีการพัฒนาทางด้านการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง โดยทางโรงเรียนมีนโยบายที่จะพัฒนานักเรียนให้มีความเป็นเลิศในทางที่ตนมีความสามารถและ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ทำในสิ่งที่ตนถนัด เน้นการศึกษาเพื่อการสร้างสรรค์ให้นักเรียนเป็นผู้มีเหตุผล มีจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิตในสังคม ให้นักเรียนได้รู้จักพัฒนาตนเองให้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยครั้งนี้เพื่อนำไปเป็นข้อมูลทางวิชาการในการใช้พัฒนาทางด้านการเรียนการสอนและเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการพัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในปรับตัวเข้ากับสังคมและเป็นประโยชน์ต่อสถานศึกษาในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนวัยรุ่นในสถานศึกษาทั่วประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนวชิรวิทย์ ฝายมัธยม จ.เชียงใหม่

สมมติฐานการวิจัย

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขอบเขตของการวิจัย

ดำเนินการศึกษาข้อมูลด้านความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ และความเครียดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในช่วงปีการศึกษา 2554 ในโรงเรียนวชิรวิทย์ ฝายมัธยม จำนวน 1,057 คน การวิจัยนี้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 280 คนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 15-18 ปี หรือในช่วงระยะวัยรุ่นตอนปลาย

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลในการเผชิญและตอบสนองกับอุปสรรคต่างๆ และความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบากในการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ได้ โดยมีความกระตือรือร้นอย่างแรงกล้าที่จะทำตามสิ่งที่ตนได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้แล้ว

โดยไม่ยอมแพ้ วัดได้โดยการใช้แบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ที่พัฒนามาจาก ทฤษฎีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของ Stolz (1997) ดัดแปลงโดยนิลภา สุอังคะ (2550)

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิด เหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต โดยสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างเข้มแข็ง สามารถวัดได้ โดยแบบประเมิน RQ สำหรับผู้ใหญ่ (25-60 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

ความเครียด หมายถึง ภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่างๆไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัว บุคคลหรือนอกตัวบุคคล เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นหรือคาดว่าจะเกิดขึ้นเป็นปัญหามาจากความผิดปกติ ทางร่างกายหรือความผิดปกติทางจิตใจ ความเครียดเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ไม่พอใจเหมือน ใจใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและ จิตใจ สามารถวัดได้โดยการใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง (2545)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยืดหยุ่น ทางอารมณ์และจิตใจกับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อจะได้เป็น แนวทางในการศึกษาอิทธิพลของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค และความยืดหยุ่นทาง อารมณ์และจิตใจที่มีต่อความเครียดของนักเรียนต่อไป นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อโรงเรียนในการ จัดโปรแกรมพัฒนานักเรียนอย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียดของนักเรียนอีกด้วย