

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาและบริหารประเทศ หากวัยรุ่นได้รับการปลูกฝังที่ดี มีศักยภาพ มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา อีกทั้งมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ย่อมส่งผลดีต่อการพัฒนาและบริหารประเทศชาติ

วัยรุ่นที่ศึกษาในด้านอาชีวศึกษา มีอายุโดยเฉลี่ย 17-19 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อันเป็นวัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่กำลังจะเปลี่ยนจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 329) เป็นระยะเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ (Erikson, 1968) ซึ่งวัยดังกล่าวจะให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัย ผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น ลักษณะของเด็กในวัยนี้ชอบทำตามกลุ่มเพื่อน ต้องการการยอมรับและความคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นสิ่งที่พวกเขายึดมั่น ถึงแม้ตนเองจะรู้ว่าไม่ดีก็ตาม

จากช่วงวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น มักพบปัญหาเรื่องการคบเพื่อนไม่ดี การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เรื่องค่านิยม ต้องการใช้ของหรูหราแพง ต้องการความสบายในการจับจ่ายใช้เงินโดยขาดการคิดอย่างมีเหตุผล (เอกณรงค์ ภาณุพงษ์, กนกวลี ตริวิฒนกุล และทีมข่าวเหี้ยมเดียนแก้ว, 2546) อาจส่งผลให้วัยรุ่นมีความประพฤติดูและแสดงออกทางด้านพฤติกรรมก้าวร้าว อันเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาเมื่อตนเองขาดความสุข หรือไม่ได้รับความพึงพอใจ ทั้งทางวาจา หรือด้านร่างกาย เช่น พุดหยาบคาย โวยวาย ทำลายของ เตะ ต่อย ทุบตีตนเอง หรือผู้อื่น โดยการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว เกิดเป็นความรุนแรงทางอาชญากรรมที่เพิ่มมากขึ้น

เมื่อเด็กอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความแข็งแรง มีการใช้อาหารในการต่อสู้มากกว่าวัยเด็ก อีกทั้งวัยรุ่นชายหลายคนมองพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นเทคนิคที่ใช้ในการแก้ปัญหากับผู้อื่น (Berndt, 1992) ศิริวรรณ ปุ่มคอน (2548) ได้อธิบายไว้ว่า การเกิดพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาในวัยรุ่น การก่ออาชญากรรมและใช้ความรุนแรง ยกพวกตีกัน ตั้งกลุ่มประทุษร้ายผู้อื่น จนเป็นสาเหตุให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บและความเสียหายทั้งทรัพย์สินและร่างกาย มีแนวโน้มที่จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น ความรุนแรงของพฤติกรรมเหล่านี้ก็เพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นกัน ในรูปของการทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกาย ซึ่งมักก่อเหตุทะเลาะวิวาทนอกสถานศึกษาทั้งกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตตามมา นอกจากนี้มีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว ที่เกิดจากการเลียนแบบสื่อ การเลียนแบบเพื่อนหรือพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของบิดา อีกทั้ง อุษารักษ์ นิติยารมย์ (2548) ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุนำไปสู่การทะเลาะวิวาท ได้แก่ ค่านิยมที่เป็นมรดกตกทอดจากรุ่นพี่ การขาดการสนับสนุนจากสังคม การหาอาวุธได้ง่าย ขาดการเอาใจใส่ดูแลจากพ่อ แม่ และอาจารย์ รวมถึงความคึกคะนองของวัยรุ่น

ทั้งนี้การที่จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการพัฒนาไปในทางที่เหมาะสม เด็กควรได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ ญาติ ครู เพื่อนฝูง ซึ่งเห็นได้จากการทำตามเพื่อน เพื่อให้เกิดการยอมรับเป็นพวกเดียวกัน การสร้างให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่ามองเห็นคุณค่าของตนเอง ในขณะที่คนอื่นก็เห็นว่าตนมีคุณค่า รู้ว่าตนมีความสำคัญต่อสังคม ซึ่งเมื่อใดที่เด็กมองไม่เห็นคุณค่าของตัวเองและถูกดูแคลนว่าเป็นพวกไร้ค่า พวกเขาจะแสดงออกเพื่อเรียกร้องความสนใจ ทั้งจากสังคมทั่วไปและจากภายในกลุ่มเพื่อนไปในทางที่ไม่เหมาะสม การยกพวกตีกันจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่คิดและทำได้ง่าย ทำให้รู้สึกแค้นดัง เพื่อนเห็นคุณค่าและได้รับการยอมรับ นอกจากนี้การได้รับความสำเร็จ เช่น ความสำเร็จในการเรียน การกีฬา หรือดนตรี ช่วยลดความเสี่ยงที่วัยรุ่นจะคล้อยตามกลุ่มเพื่อนไปในทางลบ ซึ่งอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลงได้

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2549) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ (resilience) เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติ หรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มี

ความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้งและในบางคนที่มีพลังสุขภาพจิตดี จะสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้ มีจิตใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม การสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ จะสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เมื่อเด็กต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถผ่านพ้นไปได้อย่างแข็งแกร่ง ซึ่งทำได้โดยสร้างความรู้สึกรักกับตัวเองและสร้างความเชื่อมั่นในการจัดการกับชีวิต ส่งเสริมให้เด็กรู้สึกถึงความเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม ที่อุดมด้วยความรัก ความห่วงใย ให้กำลังใจกันเสมอ ปลุกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เน้นการมีส่วนร่วมในการคิดและตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ร่วมกับพ่อ แม่ จุดประกายความฝัน สร้างเป้าหมายในอนาคต มีแบบอย่างที่ดีให้เด็ก ถ่ายทอดประสบการณ์ของพ่อ แม่ให้ลูกฟัง ช่วยให้เด็กได้ค้นหาทำความรู้จักตัวเอง ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต หรือทำใจในสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขณะเดียวกันก็มุ่งมั่น อดทนทำในสิ่งที่ทำได้จนประสบผลสำเร็จ ชี้แนะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ฝึกให้เด็กรู้จักพุดคุยเล่าความรู้สึกรักคิด ระบายความทุกข์ใจไม่เก็บกดไว้ ฝึกมุมมองความคิดในด้านบวก ไม่มองโลกในแง่ร้าย ตลอดจนสนับสนุนให้เด็กได้พัฒนาความถนัดที่มีอยู่ จนกลายเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ

ด้วยเหตุผลที่ได้กล่าวมาจึงทำให้ผู้วิจัย ต้องการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา เพื่อที่ครู อาจารย์ นักจิตวิทยา ผู้ปกครอง ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือผู้ที่สนใจ จะได้นำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ไปเป็นแนวทางส่งเสริมและพัฒนาเด็กในช่วงวัยรุ่น ให้เป็นผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี เข้าใจและจัดการกับภาวะวิกฤติ การเปลี่ยนแปลงที่จะต้องเผชิญได้ เนื่องจากช่วงวัยดังกล่าว เป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน เปรียบเสมือนทรัพยากรอันมีค่าที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพและเป็นกำลังสำคัญของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียน
อาชีวศึกษา

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนอายุตั้งแต่ 17-19 ปี ที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช ถนนราชดำเนิน ตำบลคลัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 668 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนอายุตั้งแต่ 17-19 ปี ที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 สาขาบัญชี ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช ที่มีคะแนนจากการทำแบบประเมินพลัง-สุขภาพจิตปานกลางลงมาถึงต่ำสุด ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi stage random sampling)

3. ขอบเขตตัวแปร

3.1 ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือ กิจกรรมกลุ่ม

3.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) คือ พลังสุขภาพจิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พลังสุขภาพจิต หรือ RQ (Resilience Quotient) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิต หรือการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรงและผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหา อุปสรรค โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีและสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็ง หรือศักยภาพดังกล่าวนี้ควรได้รับการส่งเสริมและปลูกฝังให้เกิดขึ้น ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเด็กและสามารถพัฒนาได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม (Grotberg, 1995)

2. กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม กรอบแนวความคิดของ Grotberg (1995) ปรับปรุงและพัฒนาจากงานวิจัยของเสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) และโมไนย อภิศักคิมันตรี (2552) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ พัฒนาพลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายใน หรือความเข้มแข็งภายในตัวของแต่ละบุคคล สิ่งที่ฉันมี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดพลังสุขภาพจิต (resilience) และสิ่งที่ฉันทำได้

(I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะทางสังคมของเด็ก อันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสอนเด็ก มีจำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง แต่ครั้งใช้เวลา 90 นาที

3. นักเรียนอาชีวศึกษา หมายถึง นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 ของวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียนและสามารถนำกิจกรรมกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่น ๆ

2. เป็นแนวทางในการส่งเสริม หรือพัฒนาการปรับตัว การแก้ไขปัญหาและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

3. เป็นข้อมูลให้กับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้นำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อไป