

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาวะปัจจุบัน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านประชากร สังคม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี เศรษฐกิจ การเมืองและการศึกษา การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคม การพัฒนาการศึกษาของไทยจำเป็นต้องเตรียมคนให้พร้อมเพื่อสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไทยในอนาคตได้ การพัฒนาจึงมุ่งที่จะพัฒนาคคนและคุณภาพของคน เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

การศึกษาเป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ การศึกษาระดับปริญญาโท จัดเป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาและส่งเสริมบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียนการสอน เสริมสร้างความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มพูนประสิทธิภาพการทำงาน ทำให้มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล การศึกษาในสาขาวิชาต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาคคนให้มีความสามารถเต็มตามศักยภาพ มีพัฒนาการที่สมดุลทางปัญญา จิตใจ ร่างกาย สังคม ซึ่งบุคคลเหล่านี้ในอนาคต จะเป็นผู้ที่หล่อหลอมเยาวชนของชาติ โดยนำความรู้ คุณธรรม การให้ความช่วยเหลือ เพื่อการปรับตัวให้อยู่รอดในสังคมปัจจุบันเยี่ยงบุคลากรที่มีคุณภาพ

ดังที่กล่าวแล้วว่า สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การพยายามปรับตัว หรือปรับเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ เป็นผลให้บุคคลเกิดความเครียด ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการทำงาน การศึกษา ปัญหาจราจร ปัญหาครอบครัว หรือ แม้แต่ความเครียดที่เกิดจากภายในจิตใจของบุคคลเอง ก็มีสาเหตุมาจากกระแสการเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนใหญ่

ความเครียดเป็นสภาวะทางร่างกายหรือจิตใจที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งในตัวบุคคล และนอกตัวบุคคล เป็นผลทำให้ร่างกาย จิตใจเสียสมดุล ซึ่งจากสภาวะทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วย ส่วนสภาวะทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความวิตกกังวลต่าง ๆ และความกลัว เป็นต้น (กิตติกร มีทรัพย์, 2541, หน้า 23) ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เราจึงมักประสบกับความเครียดอยู่เสมอ ๆ แต่จะพบกับความเครียดแบบไหน อย่างไรและเท่าใด ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ ระหว่างความตึงเครียดกับบุคคลนั้น (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541, หน้า 156)

เมื่อบุคคลเกิดความตึงเครียด จะพยายามปรับตัวเพื่อให้เกิดความสมดุลกันระหว่างตัวบุคคลเองกับสิ่งแวดล้อม พยายามที่จะสนองความต้องการของตนเอง โดยการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งภายในตนเองและเอาชนะสิ่งแวดล้อม หรือการนำพาตนเองเข้าไปอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

ปัจจุบันแผนการศึกษา ตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ว่าด้วยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. 2538 ระดับปริญญาโท ให้มีจำนวนหน่วยกิตรวมตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 36 หน่วยกิต แบ่งการศึกษาเป็น 2 แผนคือแผน ก และ แผน ข (คู่มือการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา, 2541, หน้า 9-10)

แผน ก เป็นแผนการศึกษาที่เน้นการวิจัยโดยมีการทำวิทยานิพนธ์ การศึกษาตามแผน ก มี 2 แบบคือ

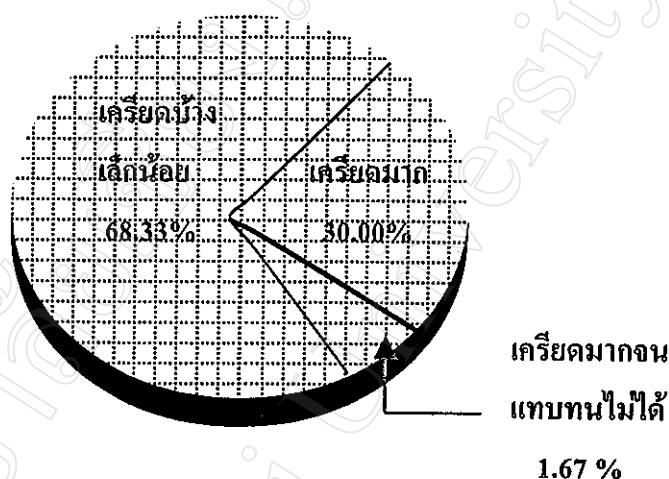
1. แบบ ก (1) ทำเฉพาะวิทยานิพนธ์ซึ่งมีค่าเทียบได้ไม่น้อยกว่า 36 หน่วยกิต โดยหลักสูตรอาจกำหนดให้เรียนกระบวนวิชาเพิ่มเติมได้ หรือทำกิจกรรมทางวิชาการอื่นเพิ่มขึ้นโดยไม่นับหน่วยกิต แต่จะต้องมีผลสัมฤทธิ์ตามมหาวิทยาลัยกำหนด

2. แบบ ก (2) ทำวิทยานิพนธ์ซึ่งมีค่าเทียบได้ไม่น้อยกว่า 12 หน่วยกิต และต้องศึกษากระบวนวิชาในระดับบัณฑิตศึกษาอีกไม่น้อยกว่า 18 หน่วยกิต

แผน ข เป็นแผนการศึกษาที่เป็นการศึกษากระบวนวิชาในระดับบัณฑิตศึกษา ไม่น้อยกว่า 24 หน่วยกิต และต้องมีการค้นคว้าแบบอิสระไม่น้อยกว่า 3 หน่วยกิต แต่ไม่เกิน 6 หน่วยกิต ภาคพิเศษคือ มีการเรียนเฉพาะ วันเสาร์ วันอาทิตย์

จากการที่ผู้ศึกษากำลังศึกษาในระดับปริญญาโท หลักสูตร แผน ข (ภาคพิเศษ) ซึ่งจะต้องปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ อาศัยการช่วยตัวเอง และเพิ่มบทบาทของตนเองในการเป็นนักศึกษา ขณะเดียวกันก็ต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับเวลาสภาพการทำงานในปัจจุบัน ความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่ งานพิเศษ ที่ได้รับมอบหมายและงานอื่น ๆ อย่างเหมาะสม เพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ปัจจัยเหล่านี้จะเป็นแรงกดดันที่จะส่งผลทำให้เกิดภาวะเครียด ซึ่งอาจจะเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพจิตได้ ดังที่พบว่าหากผู้ใดต้องรับผิดชอบในภารกิจมากมายหลายด้าน จนเกิดความกังวลใจเป็นผลต่อความเครียดตามที่มีการสำรวจดังนี้

แผนภูมิ 1 ผลการสำรวจความเครียดในชีวิตประจำวันของนักธุรกิจ ปีพ.ศ. 2535



จากผลการสำรวจ ความเครียดในชีวิตประจำวันของนักธุรกิจ ปี พ.ศ. 2535 สามารถแยกเป็นระดับเครียดบ้างเล็กน้อย ร้อยละ 68.33 เครียดมาก ร้อยละ 30 และเครียดมากจนทนไม่ได้ ร้อยละ 1.67 ความเครียดนั้นเกิดจากการทำงานและสภาพแวดล้อม และพบว่าผู้มีความเครียดและแก้ไขด้วยตนเอง โดยการฟังเพลง พบปะเพื่อนฝูง อ่านหนังสือ และออกกำลังกาย (อัมพร โอตระกูล, 2538, หน้า 150-151)

ด้วยเหตุและปัจจัยดังกล่าวนี้จึงทำให้ผู้ศึกษา มีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด ของนักศึกษาปริญญาโท แผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้ผู้เรียนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความเครียด อันเป็นปัญหาสุขภาพจิตและหาวิธีการแก้ไขปัญหาย่างถูกต้องเหมาะสม ส่งผลให้นักศึกษาปริญญาโท แผน ข (ภาคพิเศษ) มีความพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่กดดันในปัจจุบัน มีความสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคมปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรแผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียด ของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร แผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาปริญญาโทที่กำลังศึกษา หลักสูตร แผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งประกอบไปด้วย สาขาวิชาอาชีวศึกษา จำนวน 29 คน สาขาวิชาประถมศึกษา จำนวน 14 คน และ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จำนวน 31 คน รวมทั้งสิ้น 74 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้จะศึกษาระดับความเครียดและศึกษาพฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาที่เกิดจากความเครียดแบบการมุ่งแก้ปัญหา การมุ่งลดอารมณ์ ของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร แผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษาปริญญาโท หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาโท หลักสูตรแผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเปิดสอน 3 สาขาวิชา ประกอบไปด้วย สาขาวิชาอาชีวศึกษา สาขาวิชาประถมศึกษา และสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

พฤติกรรมการแก้ปัญหาที่เกิดจากความเครียด หมายถึง พฤติกรรมการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา ของนักศึกษาปริญญาโท เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น นักศึกษาใช้วิธีการแก้ปัญหาในรูปแบบใด ระหว่างการแก้ปัญหาแบบการมุ่งแก้ปัญหา การมุ่งลดอารมณ์

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจ ของนักศึกษาปริญญาโทที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกัน

ระดับความเครียด หมายถึง ระดับความรุนแรง ที่บุคคลรู้สึก หรือรับรู้ได้จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มาคุกคาม หรือบีบคั้น แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) คือ มีความเครียดเกิดขึ้นน้อยมากและหมดไปในระยะเวลาอันสั้น เพียงวินาที หรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่ เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปทำงานไม่ทันเวลา ฯลฯ

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) คือ มีความเครียดรุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมงหรือหลาย ๆ ชั่วโมง จนกระทั่งนานเป็นวันก็ได้ เช่น การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน ฯลฯ

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) คือ มีความเครียดสูง ความเครียดในระดับนี้จะอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือนหรือเป็นปีก็ได้ เช่น การตายจาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำรงชีวิต ฯลฯ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร แผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ทราบถึงพฤติกรรมและการแก้ปัญหาที่เกิดความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร แผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและทราบวิธีการลดระดับความเครียดของนักศึกษาปริญญาโท หลักสูตร แผน ข (ภาคพิเศษ) ปีการศึกษา 2542 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. เป็นแนวทางให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความเครียด ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องเพื่อหาทางหลีกเลี่ยง ป้องกัน ลดจนลงและแก้ไขความเครียดของตนเองและผู้ใกล้ชิด