



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา วัฒนธรรม การแพทย์ การคมนาคม การเกษตร การพาณิชย์กรรม และอื่นๆ อีกหลากหลาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อมนุษย์ ครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และโลก ทั้งในด้านดี และด้านร้าย ในด้านดีคือ เป็นการส่งเสริมให้มนุษย์ และสังคมได้รับความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตมากขึ้น อันเนื่องมาจากความเจริญทางด้านวัตถุ (Material growth) มนุษย์จึงมีความสุขทางกายมากกว่าในอดีต แต่ในทางตรงกันข้ามการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแล้ว ก่อให้เกิดผลเสียอาทิ ปัญหาต่างๆ ที่เป็นผลพวงของการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และด้านอื่นๆ หลากหลายปัญหาที่มีความยุ่งยากและสลับซับซ้อน ส่งผลกระทบต่อมนุษย์หลายด้าน จนเกินขอบเขตความสามารถของมนุษย์ ที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ จากสภาพปัญหาดังกล่าวแล้ว สะท้อนให้เห็นความกดดันในการดำรงชีวิต และมีนักสังคมวิทยาบางท่านให้สมญาคุณนี้ว่า "ยุคแห่งความกังวล" ซึ่งเป็นยุคที่มนุษย์มีความวิตกกังวล คับข้องใจ หวาดผวา เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน ขาดความมั่นคงในจิตใจและอารมณ์ ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ จนไม่สามารถประกอบกิจการงานและอยู่กับผู้อื่นด้วยความพึงพอใจ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ มนุษย์มีสุขภาพจิตที่เสื่อมถอย อมทุกข์ มีคุณภาพและสมรรถภาพจิตด้อยกว่าบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เมื่อมีสุขภาพจิตไม่ดี มีความเครียด ซึ่งเป็นผลนำไปสู่ปัญหาต่างๆ มากมายอาทิ ปัญหาโรคจิต โรคประสาท โรคซึมเศร้า โรคเครียด บางรายถึงกับอาละวาดอย่างรุนแรง ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติ ศรีหัทธิน พานิชพันธ์(1)

ในทางวิชาการ ความเครียดหมายถึงปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ ที่มีต่อสิ่งที่มีมากระตุ้น ซึ่งคำว่าปฏิกิริยาก็ไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าส่วนใดส่วนหนึ่งอาจจะเป็นการตอบสนองของร่างกายบางส่วน เช่น ปวดหัว หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก หรือเป็นความรู้สึกกระวนกระวาย และสิ่งที่มีมากระตุ้น หรือสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดความเครียดก็แตกต่างกันไปในแต่ละคน "ความเครียด" เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์จึงพยายามหาวิธีที่จะลดความเครียด ให้เหลือน้อยที่สุด แต่ถ้าปราศจากความเครียดแล้ว ชีวิตของมนุษย์คงจะลึกลับและน่าเบื่อ ความเครียดช่วยเพิ่มรสชาติให้กับชีวิต เป็นสิ่งที่ทำลายในการดำรงอยู่ของมนุษย์ทุกคน ความเครียดที่มาก และติดต่อกันนานเกินไปจะมีผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจในที่สุด

McNamara(2) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญเนื่องจากเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีอารมณ์ที่รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ต้องการความเป็นส่วนตัวและการยอมรับจากบุคคลอื่น ลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตามระยะพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนซึ่งทำให้ต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น เพื่อน ระบบการศึกษา ครูหรือแม้แต่บุคคลในครอบครัวมากขึ้น จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อปัญหาอื่นๆตามมาเช่น ปัญหาการเจ็บป่วยทางกาย ปัญหาสุขภาพจิต การใช้สารเสพติด เป็นต้น

จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข(3) รายงานว่า ประชาชนชาวไทยเป็นโรคเครียดกันเยอะมากถึง 70% รองลงมาคือโรคซึมเศร้า 20% และโรควิตกกังวลอีก 10% ประชากรส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยทำงาน และวัยรุ่น ซึ่งวัยทำงานเป็นวัยที่ต้องแก่งแย่งแข่งขันกันเป็นการเอาเปรียบกันทางสังคม ส่วนวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน ดังนั้นจึงก่อให้เกิดความเครียดกันมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากความเครียดส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เมื่อไม่สามารถควบคุมระดับอารมณ์ได้จึงก่อให้เกิดการฆ่าตัวตาย การทะเลาะเบาะแว้ง และอุบัติเหตุต่างๆตามมา

จากรายงานของกรมสุขภาพจิต(4) เกี่ยวกับสถิติการเจ็บป่วยทางจิตที่สำคัญของวัยรุ่น พบว่าปัญหาความผิดปกติทางพฤติกรรมที่เกิดจากการพัฒนาทางจิตใจพบได้บ่อยร้อยละ 36.8 ความผิดปกติทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่เริ่มต้นในวัยเด็กและวัยรุ่นพบร้อยละ 14.9 และโรคประสาทอันเกิดจากจิตใจและความเครียด ร้อยละ 5.1 ตามลำดับ สำหรับปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นพบอัตรา 6.6 15.0 และ 11.1 ต่อประชากร 100,000 คนในปี พ.ศ.2542,2543 และ 2544 ตามลำดับ และมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นเรื่อยๆ กิตติวรรณ,ปพิชญา และวนิดา(5) กล่าวว่าส่วนปัญหาทางด้านอารมณ์ที่สำคัญในวัยรุ่นได้แก่อาการซึมเศร้า ซึ่งพบว่าวัยรุ่นไทยมีอาการซึมเศร้าตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรงอยู่ในระดับสูงถึงร้อยละ 67.6 สำนักงานสถิติ(6) ระบุว่าสำหรับปัญหาสำคัญทางสุขภาพจิตและปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่อันดับสองรองจากวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ ปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตและการติดสารเสพติด ศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติด(7) พบว่าจำนวนวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดในจังหวัดปัตตานี ยะลา ในปีพ.ศ.2546 เป็นจำนวน 2,712 คนและ1,750 คนตามลำดับ ทั้งนี้ปัญหาความเครียดดังกล่าวข้างต้นสามารถป้องกันได้ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมจัดการความเครียดจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้มแข็ง ลดกระบวนการตอบสนองทางร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้น

ปัญหาต่างๆ ในชีวิตซึ่งนับวันจะเพิ่มมากขึ้น จนกลายเป็นความเครียดอย่างรุนแรง โดยเฉพาะในกลุ่มของนักเรียน และนักศึกษา ในปีพ.ศ. 2542 นักเรียน นักศึกษาฆ่าตัวตาย โดยวิธีการกระโดดตึกสูงในมหาวิทยาลัย ยิงตัวตาย และกระโดดน้ำตาย เป็นจำนวนถึง 5 ราย จนได้รับสมญานามว่า "แพชชั่นมรณะปี 2542 นักเรียน-นักศึกษา ฆ่าตัวตาย" ดังนั้นปัญหา ความเครียดที่เกิดขึ้นในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษา เพราะเป็นปัญหาที่ใหญ่และเกิดในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของช่วงชีวิต ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษา และกำลังพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย และสติปัญญา อันเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป และจากการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ E.Q. ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสตรีพัทลุง จากจำนวนนักเรียน 466 คน พบว่ามีนักเรียนร้อยละ 1.22 มีระดับ E.Q. ต่ำกว่าปกติ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.22 ในการนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษากลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง เพราะผู้วิจัยมีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดพัทลุง จึงอยากศึกษาวิจัยและนำเสนอผลการวิจัยให้โรงเรียนได้นำไปแก้ปัญหานักเรียนที่มีความเครียด เพื่อส่งผลให้การศึกษาของโรงเรียนสตรีพัทลุงมีประสิทธิภาพสูงขึ้นเพื่อเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปในอนาคต อีกประการหนึ่งจังหวัดพัทลุงเป็นจังหวัดที่มีประชากรวัยรุ่นอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากจึงก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมาย เช่น ปัญหายาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญและจังหวัดพัทลุงมีวัยรุ่นติดยาเสพติดจำนวนมาก ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาประชากรด้อยการศึกษา ปัญหาการหย่าร้างของบิดามารดาและมีนักเรียนทั้งชายและหญิงเข้ามาศึกษาอย่างหลากหลายทุกห้องที่ของจังหวัดพัทลุง จึงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของจังหวัดพัทลุง ได้เป็นอย่างดี

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความทุกข์ของภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ประชากรเป้าหมาย (Target Population)

เป็นนักเรียนเพศหญิงและเพศชายที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 463 คน

#### 1.1 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง (Population to be sample )

กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนเพศหญิง และเพศชายที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสตรีพัทลุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง กระทรวงศึกษาธิการ จำนวนทั้งสิ้น 463 คน

#### 1.2 ตัวอย่าง (Sample)

ในการวิจัยครั้งนี้เลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มประชากรที่ศึกษา คือกลุ่มนักเรียนเพศหญิงและเพศชายที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนสตรีพัทลุง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 250 คน

## 2. ตัวแปรที่ศึกษา

### 2.1 ตัวแปรต้น

#### 1) ด้านปัจจัยส่วนตัว

เพศ  
ลำดับการเกิด  
สภาพการพักอาศัย  
รายรับต่อเดือน  
แผนการเรียน  
ผลการเรียน  
ความคาดหวังทางการเรียน  
ภาวะสุขภาพ

#### 2) ปัจจัยด้านครอบครัว

ความสัมพันธ์  
- บิดากับมารดา  
- บิดามารดา กับตัวท่าน  
- ตัวท่านกับพี่น้อง

สถานภาพการสมรสของบิดามารดา  
การศึกษาของบิดามารดา  
อาชีพของบิดามารดา  
รายได้ของครอบครัว

3) ปัจจัยด้านจิตสังคม

ความสัมพันธ์

- เพื่อน
- เพื่อนต่างเพศ
- ครู

## กรอบแนวความคิดในการวิจัย

### ตัวแปรต้น

#### ปัจจัยส่วนตัวนักเรียน

เพศ  
ลำดับการเกิด  
สภาพการพักอาศัย  
รายรับต่อเดือน  
แผนการเรียน  
ผลการเรียน  
ความคาดหวังทางการเรียน  
ภาวะสุขภาพ

#### ปัจจัยด้านครอบครัว

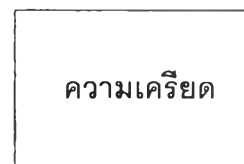
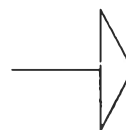
ความสัมพันธ์  
- บิดากับมารดา  
- บิดามารดากับตัวท่าน  
- ตัวท่านและพี่น้อง  
สถานภาพสมรสของบิดามารดา  
การศึกษาของบิดามารดา  
อาชีพของบิดามารดา  
รายได้ของบิดามารดา

#### ปัจจัยทางจิตสังคม

ความสัมพันธ์  
- เพื่อน  
- เพื่อนต่างเพศ  
- ครู

### ตัวแปรตาม

ความเครียด



## นิยามเฉพาะของ คำศัพท์ในการวิจัย

ความเครียด หมายถึง ภาวะจิตใจที่มีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้า ไม่ว่าจะสิ่งเร้านั้นจะเป็นปัจจัยทางกายภาพ ทางสังคม หรือจากอารมณ์และความต้องการ เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วย่อมมีผลกระทบทางด้านจิตใจ และทำให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากภาวะของร่างกายและจิตใจ ชาติสมดุสในการศึกษานี้การวัดระดับความเครียดใช้แบบวัดของดูแกน (Dougan 's stress questionnaire) ซึ่งจันท์แรม กิจเหมาะ(8) ได้ปรับปรุงมาจากแบบทดสอบความเครียดของดูแกนและคนอื่นๆ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 40 ข้อ เป็นข้อคำถามที่แสดงอาการต่างๆของความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล อาการที่เกิดทางด้านอารมณ์(mood) อาการที่เกิดทางด้านสรีระ (Ogan) อาการที่เกิดทางด้านกล้ามเนื้อ (Muscle) อาการที่เกิดทางด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) จะเป็นแบบมาตราส่วน ประเมินค่า 4 ระดับ โดยแบ่งระดับความเครียด 3 ระดับ ดังนี้ ความเครียดระดับน้อย มีคะแนน ตั้งแต่ 0-18 คะแนน ,ความเครียดระดับ ปานกลาง มีคะแนนตั้งแต่ 19 - 50 คะแนน และความเครียดระดับมาก มีคะแนนคะแนนตั้งแต่ 51 - 58 คะแนน