

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบัน นับว่าเป็นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้าน เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การดำรงชีวิต สุขภาพ และการศึกษา เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใน กรุงเทพมหานคร เป็นเมืองที่สามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ส่งผลให้ ประชากรต้องประสบกับภาวะการแข่งขัน การต่อสู้ดิ้นรน และการเอารอดเอาเปรียบ ก่อให้เกิด ความเครียดตลอดเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากสถิติของกรมสุขภาพจิต พบว่า ประชาชนในกรุงเทพมหานครจำนวนร้อยละ 21.47 เป็นผู้ที่มีความเครียด⁽¹⁾

ปัจจุบันได้มีผู้กล่าวถึงความเครียดกันมากขึ้น เนื่องจากความเครียดเป็นภาวะที่ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกๆ คน แต่ผลของความเครียดนั้นมีทั้งประโยชน์ และโทษ⁽²⁾ กล่าวคือ ความเครียดระดับต่ำ จะช่วยให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา มีความกระตือรือร้น แต่ ความเครียดระดับสูง และเป็นอยู่นานจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และ บุคลิกภาพ เช่น มีอาการปวดท้อง นอนไม่หลับ หงุดหงิด ขาดสมาธิ วิตกกังวล สูบหรี่จัด คิ่่มสุรา ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต และปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม และอุบัติเหตุ⁽³⁾

ภาวะความเครียดนี้สามารถเกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใด วัยรุ่นก็เป็น วัยหนึ่งที่ต้องประสบกับความเครียดด้วยเช่นกัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวิกฤตของพัฒนาการ วัยรุ่นจะมีความเครียดสูง⁽⁴⁾ จึงนิยมนำมาโดยทั่วไปว่า วัยรุ่นเป็นระยะพายุฝน (Storm and Stress)⁽⁵⁾ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่ร่างกาย และต่อมต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลง อารมณ์มักรุนแรง และไม่คงที่ ควบคุมการแสดงออกไม่ได้ จึงเกิดปัญหาด้านการปรับตัว และปัญหาสุขภาพจิต ได้ง่าย เช่น ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากการคร่ำคร่งในการเรียน โดยไม่มีการพักผ่อน หรือ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ^(6,7) อิริคสัน (Erikson) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤตในด้านการสร้าง ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นวัยที่จะต้องมียพลังเข้มแข็งพอที่จะเอาชนะความวุ่นวายที่ไม่รู้ว่าจะ

ควรจะสวมบทบาทใดแน่ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ไปให้ได้ ฉะนั้นถ้ามาถูกแรงในระยะนี้ วัยรุ่นก็อาจจะเกิดความสับสน หรือไม่อาจค้นหาตนเองได้ อาจเกิดความวิตกกังวล จนกลายเป็นความเครียดได้ในที่สุด⁽⁸⁾ นอกจากนี้ วัยรุ่นยังมีลักษณะของการชอบทดลอง ค้นหา ทำสิ่งที่เสี่ยงอันตราย และต่อต้าน เช่น การเสพยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สมควร การขับรถโดยประมาท และพฤติกรรมก้าวร้าว เหล่านี้เป็นปัจจัยทางจิตใจที่สำคัญในพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากความเครียด⁽⁹⁾ แต่ในปัจจุบันปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่น คือปัญหาการฆ่าตัวตาย ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้ทำการสำรวจสภาพจิตใจของประชาชนในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ พบว่า กลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีความคิดฆ่าตัวตายมากที่สุด คือ นักเรียน โดยเฉพาะวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด และทนต่อความเครียดได้น้อย มักพบอารมณ์เศร้าได้ง่าย มักจะตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่น⁽¹⁰⁾ ส่วนในต่างประเทศได้มีการศึกษาถึงการฆ่าตัวตาย และการพยายามฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ซึ่งพบว่ามีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นในช่วงอายุ 14-19 ปี โดยที่สาเหตุมักมาจากความล้มเหลวในด้านการเรียน การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และความขัดแย้งกับบิดามารดา ครู และเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ⁽¹¹⁾

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีอายุระหว่าง 15-18 ปี จัดว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง⁽⁵⁾ ซึ่งในปัจจุบันได้เผชิญกับความเครียดมากขึ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการศึกษา เนื่องจากระบบการศึกษาของไทย ได้มุ่งเน้นไปที่ความรู้ ความสามารถทางด้านวิชาการ เพื่อการศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย นักเรียนจะต้องแข่งขันกันอย่างมากในการเรียน เนื่องจากช่วงวัยนี้ เป็นช่วงที่นำไปสู่จุดเปลี่ยนในด้านการศึกษา การเปลี่ยนจากระดับมัธยมศึกษา ไปสู่ระดับอุดมศึกษาต้องมีการสอบแข่งขันกัน โดยเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัย หรือที่เรียกว่าการสอบเอนทรานซ์(Entrance) ที่มีผู้สมัครเป็นจำนวนมาก แต่สามารถรับนักศึกษาได้จำนวนจำกัด ดังนั้น ผู้ที่จะสอบแข่งขันจึงต้องเตรียมตัวมาก และใช้เวลานานเพื่อมุ่งหวังเพียงการสอบผ่าน และในช่วงเวลาของการเตรียมตัวสอบนี้เอง จะเป็นช่วงที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเครียดมาก⁽¹²⁾ ซึ่งมีแนวโน้มว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจะมีความเครียดมากขึ้นเนื่องจากการแข่งขันที่สูงขึ้นทุกปี ดังจะเห็นได้จากจำนวนผู้สมัครสอบเอนทรานซ์ในปี พ.ศ.2539 มี 160,841 คน แต่มีจำนวนนักศึกษาที่สามารถเข้าเรียนต่อได้เพียง 45,613 คน⁽¹³⁾ ส่วนในปี พ.ศ.2540 มีจำนวนผู้สมัครสูงขึ้นเป็น 171,604 คน แต่สามารถเข้าศึกษาต่อได้เพียง 39,339 คนเท่านั้น⁽¹⁴⁾ ดังนั้นนักเรียนชั้นมัธยมปลายทุกคนจึงต้องใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียนหนักมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการที่นักเรียนต้องเรียนพิเศษเพิ่มเติม ทั้งจากสถาบันกวดวิชาต่างๆ ภายนอกโรงเรียน การจ้างครูมาสอนพิเศษที่บ้านแบบตัวต่อตัว และการเรียนพิเศษภายในโรงเรียนของตนเอง เพื่อที่จะได้สะสมคะแนนเฉลี่ยในแต่ละภาคการศึกษาให้ได้มากที่สุด ซึ่งเป็นการขัดแย้งกับ

วัตถุประสงค์ของหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่กำหนดว่า เป็นการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาคุณภาพชีวิต และให้สามารถทำประโยชน์กับสังคมตามบทบาท และหน้าที่ของตนในฐานะพลเมืองดี ตามระบบการปกครองแบบประชาธิปไตย ที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข โดยให้ผู้เรียนได้พัฒนาเชาว์ปัญญา มีความรู้ และทักษะเฉพาะด้านตามศักยภาพ เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ ร่วมพัฒนาสังคม ด้านแนวทาง และวิธีการใหม่ๆ และบำเพ็ญตนให้มีประโยชน์ต่อสังคม⁽¹⁵⁾ แต่ระบบการศึกษาในปัจจุบันได้ส่งเสริมให้นักเรียนแข่งขันกันในการทำคะแนนสอบให้ได้มากที่สุด เพื่อคัดเลือกให้ศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยตามค่านิยมของสังคม โดยมีได้คำนึงถึงความสามารถพิเศษด้านอื่นๆ ของนักเรียน การพัฒนาทักษะในการประกอบอาชีพ การพัฒนาจริยธรรม และภาวะสุขภาพจิตของนักเรียน ดังนั้น การหมกมุ่นในการเรียนมากเกินไป จนร่างกาย และจิตใจไม่ได้รับการพักผ่อน ความกลัวว่าจะสอบได้ไม่ดีตามที่ตนคาดหวัง หรือผู้ปกครองคาดหวัง ความกลัวว่าจะไม่สามารถสอบเข้าเรียนต่อได้ การแข่งขันในผลการเรียน การสอบ การเรียนในสายวิชาที่ตนไม่ชอบ และการนำปัญหาครอบครัวมาปนกับปัญหาการเรียน ล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น⁽¹⁶⁾

เนื่องจากโรงเรียนเอกชน มีการกำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะในการจัดการศึกษาของโรงเรียนตน นอกเหนือไปจากการจัดการเรียนการสอนตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ จุดมุ่งหมายเฉพาะดังกล่าว ได้แก่ การเน้นความรู้ความสามารถทางวิชาการ และการฝึกฝนทักษะทางภาษา⁽¹⁷⁾ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนในโรงเรียนของตน สามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้มากที่สุด ซึ่งเป็นการสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน ดังนั้นจึงมีการจัดการเรียนการสอนนอกเหนือจากหลักสูตร เพื่อเพิ่มความแกร่งทางวิชาการ โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น เชิญอาจารย์จากสถาบันอุดมศึกษามาสอนในชั่วโมงเพิ่มเติม เพื่อมุ่งให้นักเรียนสามารถศึกษาต่อในระดับสูงได้

จะเห็นได้ว่า โรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาต่างๆ ทั้งของภาครัฐ หรือของเอกชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร จะพยายามผลักดันให้นักเรียนของตนได้ใช้เวลาอย่างมากไปในการเรียนการสอนทางด้านวิชาการ เพื่อการแข่งขัน โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ การสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ร่วมกับปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน และปัจจัยภายในร่างกายที่เป็นพัฒนาการของวัยรุ่นเอง ที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร เนื่องจากได้มีงาน

วิจัยจำนวนมากได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เป็นของรัฐบาล แต่ยังไม่มีการศึกษาในโรงเรียนเอกชนแต่อย่างใด ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์เฉพาะ

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด กับปัจจัยต่างๆ ของนักเรียน โรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่

- ปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ ลำดับการเกิด จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ลักษณะที่อยู่อาศัย ภูมิฐานะ เงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน ระดับการศึกษา แผนการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา อายุของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา และรายได้เฉลี่ยของบิดามารดา

- ปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ความคาดหวังของบิดามารดา และความคาดหวังของอาจารย์ในด้านการเรียนของนักเรียน การทำงานพิเศษ ผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน การเรียนพิเศษ การทำกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียน การเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการพูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่น เมื่อมีปัญหา

- ปัจจัยทางร่างกาย ได้แก่ โรคประจำตัว โรคทางกาย หรือทางจิตในปัจจุบัน ปัญหาในการนอน และการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย

คำถามของการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนเอกชนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร มีความเครียดอยู่ในระดับใด

2. มีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยต่างๆ ที่กำหนดขึ้น มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียน โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2541 ที่สุ่มเลือกได้ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Cluster Sampling)

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยต่างๆ ที่กำหนดขึ้น แบ่งเป็น

2.1.1 ปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ ลำดับการเกิด จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ลักษณะที่อยู่อาศัย ภูมิฐานะ เงินที่นักเรียนได้รับต่อเดือน ระดับการศึกษา แผนการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา อายุของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา และรายได้เฉลี่ยของบิดามารดา

2.1.2 ปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ การเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว ความคาดหวังของบิดามารดา และความคาดหวังของอาจารย์ในด้านการเรียนของนักเรียน การทำงานพิเศษ ผลการเรียนในภาคการศึกษาที่ผ่านมา การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความคาดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียน การเรียนพิเศษ การทำกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียน การเดินทางระหว่างบ้านกับโรงเรียน ปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการพูดคุยปรึกษา กับบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหา

2.1.3 ปัจจัยทางร่างกาย ได้แก่ โรคประจำตัว โรคทางกาย หรือทางจิต ในปัจจุบัน ปัญหาในการนอน และการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเครียดที่วัดได้จากแบบทดสอบความเครียดของคูแกน (Dougan's stress questionnaire) แบ่งเป็น

2.2.1 ความเครียดระดับต่ำ

2.2.2 ความเครียดระดับปานกลาง

2.2.3 ความเครียดระดับสูง

ข้อจำกัดของการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา ตั้งกวดกระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งอาจจะมีปัจจัยอื่นๆ ที่แตกต่างไปจากนักเรียนในโรงเรียนรัฐบาล ดังนั้น ระดับความเครียดจึงอาจมีความแตกต่างกัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความเครียด (Stress) หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกาย และจิตใจต่อสิ่งเร้าต่างๆ ที่มากกดดัน คุกคาม หรือบังคับ ทำให้ร่างกาย และจิตใจเกิดการปรับตัว แล้วแสดงออกในลักษณะของอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ใจสั่น รวมทั้งแสดงออกในลักษณะของความรู้สึกวิตกกังวล ตับสั่น หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ เป็นต้น โดยที่แต่ละคนจะแสดงออกแตกต่างกันไปตามระดับความเครียด ซึ่งสามารถประเมินระดับความเครียดได้จากแบบทดสอบความเครียดของดูแกน (Dougan's stress questionnaire) โดยแบ่งออกเป็น⁽¹⁸⁾

1.1 ความเครียดระดับต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ($P < 25$)

1.2 ความเครียดระดับปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ถึง 74 ($P \geq 25$ ถึง $P \leq 74$)

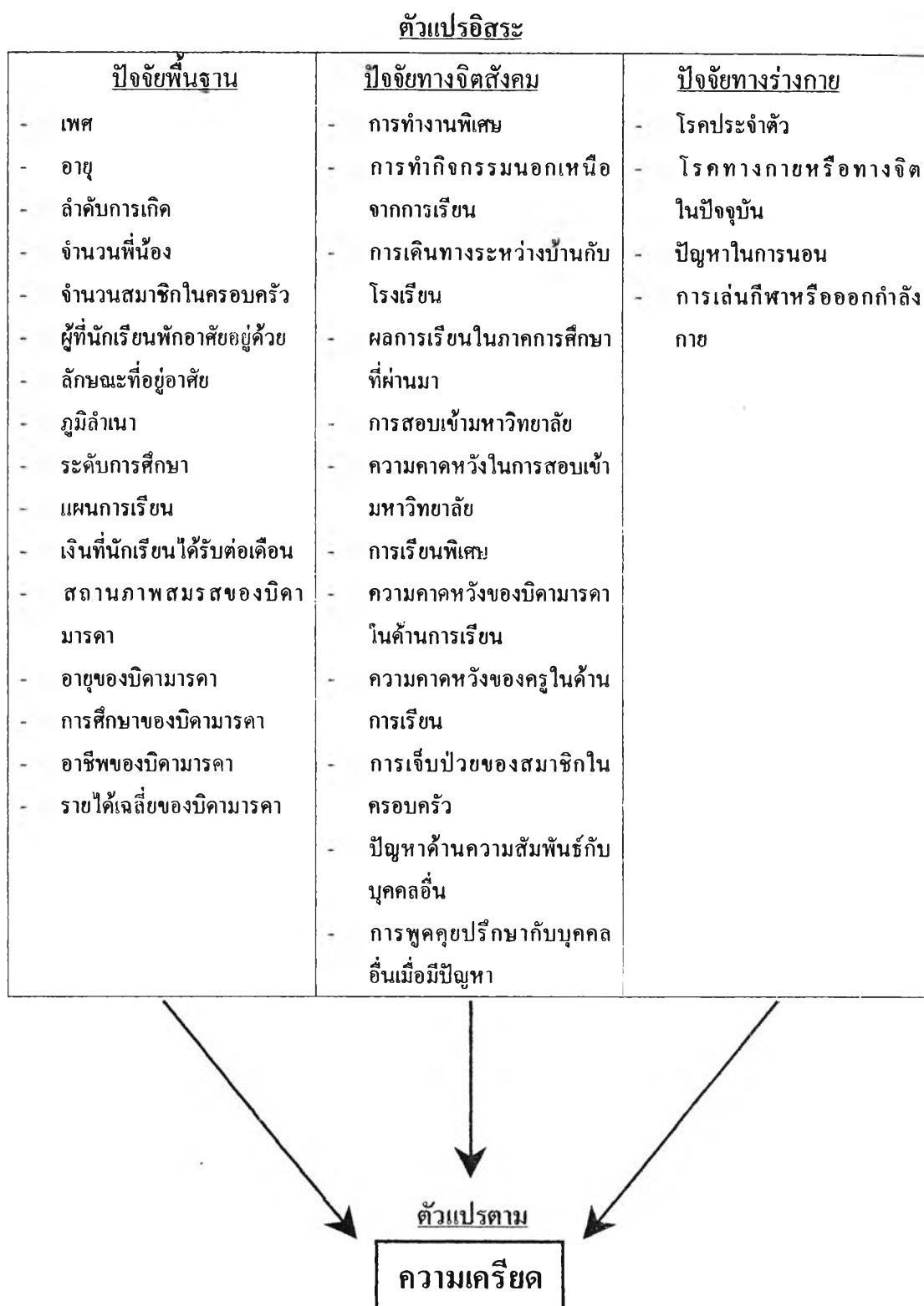
1.3 ความเครียดระดับสูง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนความเครียดสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ($P > 75$)

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ในโรงเรียนที่จัดการศึกษาตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ ประเภทสามัญศึกษา ซึ่งดำเนินการ โดยเอกชน ในกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียน เอกชน กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อทราบถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนเอกชน กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันความเครียด เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิต ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
4. เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณา ปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนให้แก่ นักเรียน
5. เพื่อให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องได้คำนึงถึงความสำคัญของภาวะสุขภาพจิตของนักเรียน
6. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย