

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15 – 24 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1967) ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา 345 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด นำมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST- 60 (Suanprung Stress Test - 60) ของ สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล และคณะ (2540) ส่วนที่ 3 แบบวัดการจัดการความเครียด (coping scales) ของ โฟล์คแมน และคณะ (Folkman et al., 1986) ตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งแปลและดัดแปลงโดย วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2541) ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST- 60 และแบบวัดการจัดการกับความเครียด 0.94 และ 0.93 ตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยตนเองระหว่างเดือนกรกฎาคม – สิงหาคม 2551 ได้แบบสอบถามคืนจำนวน 290 คน คิดเป็น ร้อยละ 84.05 ของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 49.66 และเพศหญิง ร้อยละ 50.34 มีอายุเฉลี่ย 19.04 ปี เมื่อจำแนกตามช่วงอายุพบว่า กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 18 – 25 ปี มากที่สุด ร้อยละ 63.44 ระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่ คือระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. ร้อยละ 49.31 สถานภาพสมรสโสดเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 90.34 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียน, นักศึกษา ร้อยละ 67.59 และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน 3,001 – 5,000 บาท ร้อยละ 30.34

ความไวต่อความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความไวต่อความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 42.07 ส่วนที่มาจากความเครียด พบว่าที่มาของความเครียดที่ทำให้เกิดความเครียดระดับสูง และรุนแรงในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ ความเครียดจากครอบครัว ร้อยละ 55.52 รองลงมาคือ ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม ร้อยละ 52.41 และความเครียดจากการเงิน ร้อยละ 49.31 ส่วนอาการของความเครียด พบว่าเมื่อมีความเครียดกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดงอาการของความเครียดระดับสูงและรุนแรง ทางระบบฮอร์โมนมากที่สุด ร้อยละ 73.10 รองลงมา คือ ทางระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ร้อยละ 63.45 และ ทางระบบภูมิคุ้มกัน ร้อยละ 63.10

การจัดการกับความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา บ่อยมาก ด้วยการยื่นหยัดต่อผู้ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ ร้อยละ 24.14 รองลงมา คือ การนึกย้อนถึงประสบการณ์ในอดีตซึ่งเคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ร้อยละ 15.86 และการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น ร้อยละ 13.45 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลดน้อยด้วยการยื่นหยัดต่อผู้ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ ร้อยละ 49.66 รองลงมา คือ การเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น ร้อยละ 46.90 และการเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่จะต้องทำ (ในการจัดการกับปัญหา) ตามลำดับที่ละขั้น ร้อยละ 46.55

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ บ่อยมาก ด้วยการพยายามมองในแง่ดี ร้อยละ 29.66 รองลงมา คือ การเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์ ร้อยละ 26.55 และการหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด ร้อยละ 24.83 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์บ่อย ด้วยการคิดทบทวนในใจว่าจะพูดหรือทำสิ่งใด ร้อยละ 55.52 รองลงมา คือ การยอมรับความเห็นใจและความเข้าใจจากใครบางคน ร้อยละ 54.14 และ การผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นและทำได้ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน ร้อยละ 51.03

การอภิปรายผล

จากการศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถนำมาอภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ระดับความเครียดในเยาวชน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความไวต่อความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.07 (ตารางที่ 2) อาจเนื่องมาจากการที่อารมณ์ของเยาวชนหรือวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มีความรู้สึกไวต่อสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อม ทำให้แสดงออกต่อสิ่งเร้าทางสังคมต่างๆ กัน และไม่คงที่ โดยแสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา ทั้งนี้เพราะเยาวชนขาดความรู้สึกที่

มันคง ทำให้เกิดความตึงเครียดทางจิตใจ ซึ่งยังมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกายมาก เพียงใด ก็ยังทำให้เกิดอารมณ์รุนแรงมากขึ้น (ฟังพิศ จักรปิง, 2549) ซึ่งความเครียดในเรื่องต่างๆ ไม่สามารถถูกขจัดให้หายในเวลาอันสั้นได้ เพราะเยาวชนมักหมกมุ่นกับปัญหาต่างๆ ที่ต้นสับสน และแก้ไขไม่ได้ หรือไม่ได้รับความเข้าใจจากผู้ใหญ่ อาจทำให้แสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปสู่ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย คือ เมื่อมีความกดดันทางอารมณ์สูง มีความเครียด ก็อาจทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง เป็นต้น (นารี จิตรรักษา, 2549) สิ่งเหล่านี้ทำให้เยาวชนมีความไวต่อความเครียดเพิ่มมากขึ้น แต่จากการที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 18 - 25 ปี (ตาราง 1) ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย มีพฤติกรรมก่อนไปทางเป็นผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ทำให้เยาวชนเริ่มเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางอารมณ์ โดยการพิจารณาถึงช่วงเวลาและสถานที่เหมาะสมที่จะแสดงอารมณ์ในแนวทางที่สังคมยอมรับมากกว่า (มธุรส สว่างบำรุง, 2543) ซึ่งเยาวชนจะเริ่มพัฒนาตนเองทั้งทางอารมณ์และจิตใจโดยพยายามละทิ้งพฤติกรรมแบบเด็ก เพื่อพัฒนาพฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ ทั้งพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น การพูด การแต่งกาย การคบเพื่อน และพฤติกรรมภายใน เช่น การควบคุมอารมณ์ การตั้งความหวังบนพื้นฐานของความเป็นจริง เป็นต้น (ฟังพิศ จักรปิง, 2549) จึงทำให้ความไวต่อความเครียดสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ เมื่อเยาวชนเติบโตมากขึ้น ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยเฉพาะของแต่ละบุคคล (สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และคณะ, 2540) และขึ้นอยู่กับแรงผลักดัน 3 ประการ คือ ผลจากการมีวุฒิภาวะของร่างกาย เช่น การยอมรับสภาพร่างกายตนเองและรู้จักรักษาสุขภาพของตนเอง ผลจากความกดดันทางวัฒนธรรมและสังคม เช่น การเรียนรู้ภาษา และการแสดงบทบาททางสังคมได้เหมาะสมกับเพศของตน และผลจากค่านิยม และความคาดหวังของแต่ละบุคคล เช่น มีการเลือกและเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งแรงผลักดันทั้ง 3 ประการนี้ จะรวมเป็นสิ่งที่กำหนดงานตามขั้นพัฒนาการ เมื่อเยาวชนเรียนรู้งานตามวัยได้ ก็ถือว่าเป็นการสิ้นสุดความเป็นวัยรุ่นและพร้อมจะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป (ฟังพิศ จักรปิง, 2549) ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้เยาวชนมีความไวต่อความเครียดในระดับปานกลาง ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ บุญวดี เพชรรัตน์ (2546) ที่พบว่าวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดสงขลา มีความไวต่อความเครียดในระดับปานกลาง

ในส่วนของที่มาของความเครียดที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูง และรุนแรง คือ ความเครียดจากครอบครัว ร้อยละ 55.52 (ตาราง 2) จากการที่ครอบครัวขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน และการที่มีความลำบากที่จะทำได้อย่างที่ครอบครัวต้องการ ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดมากที่สุด ร้อยละ 8.97 และ 5.86 ตามลำดับ (ภาคผนวก ก, ตาราง 9) อาจเป็นเพราะความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ไม่พึงปรารถนา การที่บิดามารดาที่เอาใจใส่มากเกินไป หรือบิดามารดาที่ทอดทิ้งละเลยไม่เอาใจใส่ดูแล มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของเยาวชน

ทำให้เป็นคนเจ้าอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าวทั้งกายและวาจา ตลอดจนบิดามารดาที่ตั้งความหวังไว้สูง และฝึกหัดบุตรในลักษณะที่ทำให้สมบูรณ์ทุกอย่าง ทำให้มีความเครียด ไม่ยืดหยุ่น เป็นต้น (พึงพิทจักรปิง, 2549) อีกทั้งระบบการศึกษาในปัจจุบันมีการแข่งขันสูง บิดามารดามีความคาดหวังต่อเยาวชนสูง (กรมสุขภาพจิต, 2550) สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในครอบครัว เมื่อบุคคลใกล้ชิดที่ไม่สามารถให้ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ และไม่สามารถรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งชี้แนะแนวทางการแก้ปัญหาที่ถูกต้องได้ จึงทำให้เยาวชนเกิดความเครียดในระดับรุนแรง สอดคล้องกับการศึกษาของ นัจญรี เจริญสุข (2545) ที่ศึกษาความเครียดของเยาวชนในเขตภาคใต้ตอนบนของประเทศไทย พบว่า บิดามารดาไม่ค่อยลงรอยกัน และบิดามารดาตั้งความหวังกับผลการเรียนของเยาวชนไว้มาก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนเกิดความเครียด เช่นเดียวกับการศึกษาของยุทธชัย กิตติโยธิน (2545) ที่พบว่าสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้มีความเครียดระดับมาก คือ ความกังวลในการเรียนจากความคาดหวังของครอบครัว และญาติพี่น้องหรือบุคคลอื่น

นอกจากความเครียดจากครอบครัว ซึ่งเป็นที่มาของความเครียดที่ทำให้มีความเครียดระดับสูงและรุนแรงแล้ว ความเครียดจากสิ่งแวดล้อมยังเป็นที่มาของความเครียดที่ทำให้มีความเครียดระดับสูงและรุนแรง ร้อยละ 52.41 (ตาราง 2) จากความกังวลกับสารพิษต่างๆ และมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน และในชุมชนที่อยู่มีการอาชญากรรมเล็กๆ น้อยๆ และมีการทำลายทรัพย์สิน ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดมากที่สุด ร้อยละ 5.86 และ 3.79 ตามลำดับ (ภาคผนวก ค, ตาราง 11) ซึ่งสิ่งแวดล้อมนั้นหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวบุคคล ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นสิ่งแวดล้อมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนอง (เดมศักดิ์ กทวนิช, 2547) อาจเนื่องมาจากความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะต้องประสบอยู่ทุกวัน (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2544) ซึ่งจากการที่ประชากรส่วนใหญ่ในอำเภอบ้านธิ ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ได้แก่ การทำนา ร้อยละ 78 (ที่ทำการปกครองอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน, 2551) เกษตรกรส่วนใหญ่มีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณที่สูง และไม่ได้ตระหนักถึงอันตรายและผลกระทบจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช รวมถึงปัญหาฝุ่นควันจากการเก็บเกี่ยวผลผลิตทางการเกษตร และฝุ่นควันจากการเผาขยะภายในครัวเรือน ส่งผลให้เกิดฝุ่นควันฟุ้งกระจาย ก่อให้เกิดความรำคาญจากกลิ่นของการเผาขยะ และเพิ่มปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ (สถานีนามัยห้วยยาบ, 2551) เมื่อสิ่งแวดล้อมที่มีสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ความร้อน เสียงดัง ฝุ่น ควัน ก่อความรำคาญ (กรมสุขภาพจิต, 2546) ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายกระทบกระเทือนแบบแผนทางอารมณ์ของเยาวชน ทำให้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว อารมณ์ไม่มั่นคง (ศรีเรือน แก้วก้างวาล, 2549) การที่เป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง

เช่น รักแรง เกลียดแรง มีความรู้สึกไวต่อสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อม มีอารมณ์แปรปรวนและระงับอารมณ์ไม่ได้ (ฟิงพิส จักรปิง, 2549) อาจทำให้เยาวชนเกิดความเครียดได้ อย่างไรก็ตามการที่เชื่อว่าเยาวชนหรือวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์โดยรวม คือ แปรปรวนและสับสน (storm and stress) นั้น ไม่เป็นความจริงเสมอไป เพราะเยาวชนหรือวัยรุ่นบางกลุ่มไม่ผ่านภาวะวิกฤตทางอารมณ์นี้เนื่องจากมีผู้ปกครองให้กำลังใจและเข้าใจ หรือได้เรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่น จึงได้เรียนรู้และรู้จักตนเองตามวัย รู้จักปรับตัว ยอมรับจุดดีจุดด้อยของตนเอง และดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (Fuhrmann, 1990 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

นอกจากนี้ความเครียดจากการเงิน ยังเป็นที่มาของความเครียดที่ทำให้เกิดความเครียดระดับสูงและรุนแรง ร้อยละ 49.31 (ตาราง 2) จากการที่รายจ่ายเพิ่มขึ้น และการที่เงินไม่พอใช้จ่าย ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกเครียดมากที่สุด ร้อยละ 13.79 และ 13.45 ตามลำดับ(ภาคผนวก ก, ตาราง 12) อาจเป็นเพราะ เยาวชนมีความต้องการเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ มีอิสระในการใช้จ่ายและไม่ต้องพึ่งพาผู้ปกครอง (นารี จิตรรักษา, 2549) เพราะการใช้จ่ายเงินทองเป็นสัญลักษณ์ทางสถานภาพของสังคมที่บ่งบอกถึงความมีหน้ามีตาในสังคมของบุคคลนั้น รวมถึงการยึดติดกับวัตถุนิยม ดังนั้นเยาวชนจึงมักให้ความสำคัญต่อสิ่งเหล่านี้เป็นพิเศษ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543) ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียน, นักศึกษา (ตาราง 1) อาจทำให้ไม่สามารถหาเงินมาใช้จ่ายได้อย่างเพียงพอตามความต้องการของตน เมื่อไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ จึงทำให้เยาวชนมีความเครียดระดับรุนแรง การศึกษาครั้งนี้แตกต่างจากการศึกษาของ วงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2543) ที่พบว่า เงินไม่พอใช้ เป็นปัจจัยด้านเศรษฐกิจที่ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ มีความเครียดระดับปานกลาง

เมื่อจำแนกตามอาการของความเครียด เมื่อมีความเครียดเยาวชนส่วนใหญ่แสดงอาการของความเครียดระดับสูงและรุนแรงทางระบบฮอร์โมน ร้อยละ 73.10(ตาราง 2) จากผิวเป็นผื่นเป็นสิว และประจำเดือนมีปัญหา รู้สึกเครียดมากที่สุด ร้อยละ 9.66 และ 4.83 ตามลำดับ (ภาคผนวก ก, ตาราง 18) ซึ่งจากการที่ฮอร์โมนเป็นสารเคมีที่ผลิตจากต่อมไร้ท่อในร่างกายมนุษย์ สารเคมีเหล่านี้จะถูกส่งไปตามกระแสโลหิตแล้วแจกจ่ายไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เพื่อทำหน้าที่กระตุ้นหรือระงับการทำงานของอวัยวะตอบสนอง ในระยะวัยรุ่นต่อมาได้สมองจะเพิ่มการผลิตฮอร์โมนที่สำคัญสองชนิด คือ ฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายทั่วไป และฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตของระบบสืบพันธุ์ (ฟิงพิส จักรปิง, 2549) โดยเฉพาะต่อมเพศ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายอย่าง เช่น การเกิดสิว กลิ่นตัว การมีขนขึ้นบริเวณส่วนต่างๆ ของร่างกาย การมีประจำเดือนในวัยรุ่นหญิง หรือการมีหนวดเคราในวัยรุ่นชาย สิ่งต่างๆ เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด (นารี จิตรรักษา, 2549) ซึ่งการทำงานของระบบฮอร์โมนภายใน

ร่างกายจะช่วยกระตุ้นให้มีการแสดงออกทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543) เมื่อเยาวชนมีความต้องการความสวยงาม และดึงดูดใจเกี่ยวกับรูปร่าง สัดส่วน (นารี จิตรรักษา, 2549) แต่ไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องการ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงทำให้เยาวชนเกิดความเครียดระดับรุนแรงเนื่องจากอัตลักษณ์ภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไปในลักษณะที่ไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องการ

นอกจากเยาวชนส่วนใหญ่จะแสดงอาการของความเครียดระดับรุนแรงทางระบบฮอร์โมนแล้ว เมื่อมีความเครียดเยาวชนส่วนใหญ่ยังแสดงอาการของความเครียดระดับรุนแรงทางระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ร้อยละ 63.45 (ตาราง 2) จากความรู้สึกเครียดมากที่สุดของอาการปวดศีรษะข้างเดียว และอาการเจ็บหน้าอก ร้อยละ 7.59 และ 2.76 ตามลำดับ (ภาคผนวก ก, ตาราง 15) อาจเนื่องมาจากการที่เยาวชนมีพัฒนาการทางร่างกายอย่างรวดเร็ว รวมถึงอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย และไม่คงที่ ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติไปกระตุ้นอารมณ์และแสดงออกทางร่างกาย เมื่อถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ก็ตาม เยาวชนจะมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเปิดเผยและรุนแรง (นารี จิตรรักษา, 2549) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานภายในร่างกาย โดยเมื่อเกิดความเครียดระดับสูงระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นทุกส่วนให้พร้อมรับสถานการณ์ กระตุ้นร่างกายบ่อยครั้ง จะทำให้ปวดศีรษะข้างเดียว หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นเหงื่อออก ลำไส้ปั่นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก และหากคงอยู่นานร่างกายอาจทนไม่ไหวจนอาจทำให้หัวใจขาดเลือด ปวดไมเกรน กระเพาะอาหารเป็นแผลได้ (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2544)

นอกจากนี้เยาวชนส่วนใหญ่ยังแสดงอาการของความเครียดระดับรุนแรงทางระบบภูมิคุ้มกัน ร้อยละ 63.10 (ตาราง 2) จากความรู้สึกเครียดมากที่สุดจากการเป็นหวัดบ่อย การเป็นโรคภูมิแพ้ และความรู้สึกไม่ค่อยสบายหรือป่วยอยู่เสมอ เท่ากัน ร้อยละ 3.79 และ 3.10 ตามลำดับ (ภาคผนวก ก, ตาราง 19) เนื่องจากการที่ความเครียดทำให้ต่อมหมวกไต (adrenal) หลั่งสารคอร์ติโคอยด์ (corticoids) มากในระบบภูมิคุ้มกัน (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2544) ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลงเนื่องจากต่อมไทมัส (thymus gland) และเนื้อเยื่อลิมโฟออยด์ (lymphoid) ลดลง (Cooper, 1987 อ้างใน ศิวาพร พงษ์นิลละอาภรณ์, 2543) มีผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ร่างกายจึงอ่อนแอ และติดเชื้อโรคได้ง่าย ทำให้เยาวชนเป็นไข้หวัด ภูมิแพ้ และรู้สึกป่วยอยู่เสมอ

2. การจัดการกับความเครียดในเยาวชน

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้การจัดการกับความเครียดทั้งสองแบบ ในส่วนของจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ใช้ การยื่นหยัดต่อผู้เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ บ่อยมาก ร้อยละ 24.14 (ตาราง 3) ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียนและนักศึกษา

(ตาราง 1) ซึ่งการเรียนการสอนในปัจจุบันสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการในการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา เพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2549) เขาชนจึงสามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างมีระบบ สามารถแสวงหาเทคนิคในการจำต่างๆ ด้วยตนเอง รู้จักใช้เหตุผลในการตั้งสมมติฐานทางวิทยาศาสตร์เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสามารถในการคิดแบบเชิงนามธรรมหรือในสิ่งที่ไม่มีความสามารถทางสติปัญญาดังกล่าว จะนำไปสู่ความสามารถในการเรียนรู้ มีความคิดในการแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งการใช้เหตุผลและวิจารณญาณของตนเองในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ (เต็มศักดิ์ คทวนิช, 2547) ซึ่งวิธีการหรือแนวทางการแก้ปัญหาอาจทำได้หลายแบบ เช่น พิจารณาหาปัจจัยต่างๆ ที่จะนำมาช่วยในการแก้ปัญหา ความเป็นไปได้ ข้อจำกัด การปรับวิธีคิดหรือการปฏิบัติตัว เป็นต้น ผลของการแก้ปัญหาไม่จำเป็นว่าต้องมีทางออกที่ดีที่สุด แต่อย่างน้อยที่สุดเมื่อทำแล้วผลเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ของทุกฝ่าย ก็จะทำให้เกิดความพึงพอใจและลดภาวะเครียดลงไปได้ (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2544) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา บ่อยมาก รองจากการยื่นหยัดต่อผู้เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยการนึกย้อนถึงประสบการณ์ในอดีต ซึ่งเคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ร้อยละ 15.86 และการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น ร้อยละ 13.45 (ตาราง 3) ทั้งสองข้อนี้เป็นการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยการวางแผนแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยการคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ ขั้นตอนในการดำเนินการ และวางแผนสู่การปฏิบัติ (Carver et. al, 1989) ซึ่งการนึกถึงปัญหาที่คล้ายคลึงกันในอดีต จะช่วยให้เห็นวิธีการในการแก้ปัญหา นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ได้ผล เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในปัจจุบันให้ดีขึ้น และเพื่อลดระดับความเครียดลง

ในส่วนของการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ใจอารมณ์ จาโลวิกและคณะ (Jalowice et.al, 1982 อ้างในพิรภาว ธิมปนวิสต์, 2549) อธิบายว่าเป็นการจัดการที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดันโดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความเป็นจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง และสถานการณ์นั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป โดยกลุ่มตัวอย่างใช้ การพยายามมองในแง่ดี บ่อยมาก ร้อยละ 29.66 (ตาราง 4) ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ใจอารมณ์ โดยการออกห่างจากปัญหา เป็นการควบคุมความรู้สึก โดยแยกความคิดและความรู้สึกออกจากกัน (Lazarus & Folkman, 1984) ดังนั้นการพยายามมองใน

แง่ดี จึงเป็นการจัดการกับความเครียดเพื่อควบคุมอารมณ์ ไม่ให้จริงจังกับสถานการณ์ปัจจุบันมากเกินไป สอดคล้องกับการศึกษาของ วงศ์พรรณ มลารัตน์ (2543) ที่พบว่าพฤติกรรมการแก้ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อเกิดความเครียด คือ การผ่อนคลาย และทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ได้แก่ ดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุ ร้อยละ 83.41 พุดคุยปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 76.92 นอน ร้อยละ 75.00 พยายามคิดแก้ปัญหา ร้อยละ 67.79 พยายามควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 67.55 นอกจากการพยายามมองในแง่ดีแล้ว กลุ่มตัวอย่างยังใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ คือ การเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์ ร้อยละ 26.55 (ตาราง 4) ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยการประเมินซ้ำในทางบวก เป็นการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำจากครั้งแรก โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ในทางบวก (Lazarus & Folkman, 1984) การเกิดแรงบันดาลใจจากปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นการประเมินสถานการณ์โดยการใช้คุณค่ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดแรงผลักดันในการกระทำสิ่งอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและลดระดับความเครียดลงได้ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ คือ การหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด ร้อยละ 24.83 (ตาราง 4) ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยการคิดและการกระทำที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นการหนีหรือหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วคราว การพยายามลืม การไม่ให้ความสนใจ การพยายามคิดถึงเรื่องอื่น การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว การพยายามปลอบใจตนเอง การพยายามหลับให้ได้มากที่สุด การใช้เวลาเป็นตัวช่วยให้ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้น (Jalowiec, 1987 อ้างใน ปรานี มิ่งขวัญ, 2542) ซึ่งเป็นการพยายามจัดการกับความเครียดโดยการหวังให้สถานการณ์ดีขึ้น โดยไม่ได้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ช่วยให้ความรู้สึกเครียดลดลงได้

อย่างไรก็ตามบุคคลอาจใช้การจัดการกับความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและมุ่งแก้ไขอารมณ์ในเวลาเดียวกัน ขึ้นอยู่กับการประเมินปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) อธิบายว่า การจัดการกับความเครียดทั้งสองแบบเป็นประโยชน์ในการจัดการหรือแก้ไขปัญหาและจัดการกับอารมณ์ ซึ่งการจัดการกับความเครียดที่ได้ผลต้องใช้ในการจัดการกับความเครียดทั้งสองแบบ บุคคลที่สามารถจัดการกับปัญหาได้แต่ต้องสูญเสียความรู้สึกอย่างมาก ไม่อาจกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นจัดการกับความเครียดได้อย่างแท้จริง เช่นเดียวกับการที่บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ได้แต่ไม่สามารถจัดการกับแหล่งของปัญหาได้ บุคคลนั้นก็ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างแท้จริงเช่นเดียวกัน หากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นบุคคลประเมินได้ว่าเป็นอันตรายและไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ บุคคลนั้นอาจเลือกใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ก่อน แล้วจึงเลือกใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แต่หากบุคคลนั้น

ประเมินสถานการณ์ว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ บุคคลอาจใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความเครียดควรเลือกใช้การจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้ความเครียดนั้นบรรเทาลง และปัญหาได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้องเหมาะสม

การนำผลการศึกษาไปใช้

1. ในกลุ่มเยาวชนที่มีความไวต่อความเครียดและอาการของความเครียดระดับต่ำและระดับปานกลาง หน่วยงานที่รับผิดชอบและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพจิตในชุมชนควรวางแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนให้เยาวชนมีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม เพื่อให้เยาวชนดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยมีสุขภาพจิตที่ดี

2. ในกลุ่มเยาวชนที่มีความเครียดความไวต่อความเครียดและอาการของความเครียดระดับสูงและระดับรุนแรง หากเกิดเรื่องร้องเรียนไปสู่ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรมีการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตเพิ่มเติม และจัดการให้คำปรึกษา ซึ่งจากที่มาของความเครียดจากครอบครัว จากสิ่งแวดล้อม และจากการเงิน ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องควรให้การดูแลเยาวชนอย่างใกล้ชิด โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ส่งเสริมแนวทางการศึกษาของเยาวชนและประชาชนในชุมชนให้ตระหนักถึงอันตรายและผลกระทบจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช รวมถึงแนวทางในการกำจัดขยะที่ถูกต้องเพื่อป้องกันปัญหาฝุ่นควันจากการเผาขยะภายในครัวเรือน เพื่อรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และเน้นการสร้างอุปนิสัยในการอดออม การรู้จักใช้เงินอย่างถูกวิธี เพื่อให้เยาวชนสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

3. การจัดการกับความเครียดที่เยาวชนใช้มีทั้งการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และ การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนั้นหน่วยงานที่รับผิดชอบและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพจิตในชุมชน ควรวางแนวทางในการจัดการกับความเครียด โดยสนับสนุนการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ร่วมกับการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เพื่อให้เยาวชนสามารถแก้ไขปัญหาคือก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อจำกัดในการศึกษา

เนื่องจากเยาวชนเป็นช่วงที่อยู่ในวัยเรียนเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งต้องไปเรียนในสถานศึกษาที่อยู่ต่างพื้นที่ ต่างจังหวัด และเยาวชนบางส่วนไม่ยินยอมเข้าร่วมการศึกษา ทำให้ไม่สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในการค้นหาที่มาของความเครียดที่เกิดขึ้นในเยาวชนที่มีความเครียดระดับสูงและความเครียดระดับรุนแรง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ในการนำเสนอข้อมูลไปยังหน่วยงานที่รับผิดชอบและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนการจัดการกับความเครียดที่ถูกต้อง

2. ควรมีการศึกษาว่าความเครียดแต่ละระดับ มีการจัดการกับความเครียด เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เนื่องจากการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ประกอบด้วย พฤติกรรมการเผชิญหน้ากับปัญหา และการวางแผนแก้ไขปัญหา และการจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ประกอบด้วย การออกห่างจากปัญหา การพยายามควบคุมตนเอง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การรับผิดชอบต่อปัญหา การคิดและการกระทำที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา และการประเมินซ้ำในทางบวก ซึ่งการจัดการกับความเครียดแต่ละแบบอาจเกิดขึ้นในระดับความเครียดที่แตกต่างกัน