

วิกฤตและการรับมือกับความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

CRISIS AND STRESS COPING OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Received: May 25, 2021

Revised: July 19, 2021

Accepted: August 7, 2021

จิตตินันท์ บุญสถิรกุล¹

Jittinun Boonsathirakul¹

¹รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

¹Faculty of Education, Kasetsart University, Thailand

¹Corresponding author, E-mail: fedujnb@ku.ac.th

บทคัดย่อ

จากสถานการณ์โรคระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา-19 การเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี การเผชิญการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการเตรียมตัวสู่ออนาคต ปัญหาดังกล่าวทำให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียด จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจความเครียด และหาแนวทางการแก้ไข ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบไปด้วยการมุ่งเน้นการเผชิญปัญหาโดยการแก้ปัญหา เป็นการลงมือจัดการแก้ไขกับความเครียดนั้น และมุ่งเน้นการใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งจากทั้งสองกลุ่มนี้สามารถนำมาใช้เป็นวิธีรับมือกับความเครียดได้ดังนี้ 1) การออกกำลังกาย ทำให้อารมณ์ดี ลดความเครียด บรรเทาอาการเจ็บปวด และสามารถต้านทานความเครียดได้ 2) การทำสมาธิ โดยการฝึกหายใจ ทำให้หัวใจเต้นช้าลง และสมองแจ่มใสมากขึ้น 3) การตีความหมายใหม่ในทางบวก เป็นการทำให้สถานการณ์นั้น ดีขึ้นด้วยการตีความต่อสถานการณ์นั้นในแง่ดี และ 4) การค้นหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม เป็นการหาความช่วยเหลือจากสังคม ซึ่งจะมีประสิทธิภาพถ้าหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา

คำสำคัญ: ความเครียด, นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย, วิธีการแก้ไขความเครียด

ABSTRACT

Nowadays senior high school students are likely to confront with numerous emerging stresses. For example, The extensive emergence of coronavirus (COVID-19) pandemic, a dynamic transformation of the cutting-edge technology, physical and mental adjustment in themselves, and preparation for an uncontrollable future. It is paramount to understand the cause of ongoing stresses, and to prioritize coping strategy. Coping strategies were divided into two categories; problem-focused coping and emotion-focused coping. These two categories consisted of 1) Physical activity and exercise which strengthens both physical and psychological health benefits, 2) Meditation, one of the stress treatment, is well-known as a combination of breathing practice while releasing internal stresses and unpleasant experiences (i.e. emotions, thoughts) without judgment and disengaging with external distractions, 3) Positive thinking by replacing constructive attitude and perspective into deteriorating appraisals, is a potential approach to manage with uncontrollable conditions tolerantly, 4) Utilizing social support by consulting to professional experts and provided consulting channels such as psychologist, psychiatrist, consulting hotline, and so on, is one of an effective psychological treatment to cope with stressful circumstances.

Keywords: Stress, Senior High School Students, Coping

บทนำ

ในปัจจุบันเป็นยุคของความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ก่อให้เกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจตามมา อุตสาหกรรมรูปแบบเดิมต้องดิ้นรนต่อสู้ หรือในบางอุตสาหกรรมต้องดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอด บางอุตสาหกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวต้องใช้เวลาหลายปีในการที่คนส่วนใหญ่จะก้าวตามทัน (Denning, 2016, p. 10-16) และการเปลี่ยนแปลงนั้นยังส่งผลทำให้ภาพรวมเกี่ยวกับการทำงานเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งปัจจัยทางด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจและสังคม เช่น การนำเครื่องยนต์กลไกอัตโนมัติ (Artificial Intelligence - AI) เป็นคอมพิวเตอร์ที่ประมวลผลได้อย่างรวดเร็ว เรียกว่าเป็นการปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่ 4 (Schwab, 2016) เปิดทางให้กับรูปแบบการทำงานที่ต้องใช้ความรู้ ความเชี่ยวชาญ เฉพาะด้าน รวมทั้งอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์มาแทน ผู้ที่สามารถปรับตัวสำเร็จ ก็จะมี ความก้าวหน้า และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างรวดเร็ว (Bellanca & Ronald, 2010, p. 10) จึงเกิดทำให้อาชีพต่าง ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลง และเกิดอาชีพใหม่ขึ้นมา ประเทศไทยได้เข้าสู่ความก้าวหน้าของยุคเศรษฐกิจ

4.0 ด้วยเช่นเดียวกัน และด้วยเหตุนี้ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพในปัจจุบันจึงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่เน้นอุตสาหกรรมไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรมที่เน้นเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และภาคบริการ ซึ่งทำให้ชนบทเริ่มเปลี่ยนเป็นสังคมเมือง นอกจากนี้ในปัจจุบันสถานการณ์โลกยังต้องเผชิญกับโรคระบาด การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19) ส่งผลให้เศรษฐกิจทั่วโลกเกิดการชะลอตัว บริษัทจำนวนมากต้องปิดตัวลง ทำให้ผู้คนต้องอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่นและสะสมจนกลายเป็นความท้อแท้ใจ ซึ่งในที่สุดอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้า (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2563, น. 280-291) ไม่เพียงแต่ผู้ใหญ่เท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาด นักเรียนก็ได้รับผลกระทบจากการที่ต้องอยู่กับบ้าน ซึ่งจากการสำรวจเด็กและครอบครัวจำนวนมากในประเทศสหรัฐอเมริกาและบางประเทศในทวีปยุโรป พบว่า มีเด็กถึงร้อยละ 76 รู้สึกวิตกกังวล โดยสาเหตุความวิตกกังวลเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเรียน และกลัวคนรอบข้างรวมไปถึงตนเองจะติดเชื้อ (Oxford University, 2021) อีกทั้งยังมีผลสำรวจนักเรียนอายุ 15 – 18 ปี พบว่ามีความเครียดสูงขึ้นกว่าเกณฑ์วิกฤตระหว่างการเรียนรู้ออนไลน์ ในช่วงสถานการณ์โควิด (COVID-19) ระบาด (Schwartz et al., 2021, p. 166-185) นอกจากนี้ยังมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นตามมา เช่น ปัญหาการนอนไม่หลับ ความกังวล เป็นต้น และยังคงคาดการณ์อีกว่ายิ่งสถานการณ์โควิดดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ เด็กและเยาวชนจะต้องประสบกับความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มมากขึ้น (Orgiles et al., 2021, p. 1-9)

นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และสภาพแวดล้อม อีกทั้งยังต้องประสบกับความกดดันในด้านการศึกษา ความคาดหวังของครอบครัว และสังคม เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่จะต้องก้าวไปสู่รั้วมหาวิทยาลัย จึงทำให้เกิดความอึดอัดใจ คับข้องใจ นักเรียนบางคนอาจแสดงออกในรูปแบบของความก้าวร้าว ซึ่งมีสาเหตุมาจากการสะสมความเครียดที่มากเกินไป จนอาจทำให้เกิดความผิดปกติจนรุนแรงขึ้นต่อไปได้ อีกทั้งยังเกิดผลเสียทางพัฒนาการด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคมจนหยุดชะงัก ก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมรุนแรง มีการแยกตัวจากสังคมหรือจากกลุ่มเพื่อน อาจก่อให้เกิดการใช้สิ่งเสพติดได้ (Fergusson & Woodward, 2002, p. 225-231) หากความเครียดรุนแรงขึ้นก็จะทำให้ความตั้งใจในการศึกษาน้อยลง ผลการเรียนตกต่ำลง จนไม่สามารถเรียนต่อไปได้ ต้องลาออกจากการศึกษากลางคัน (Rose, 1996, p. 67-76)

นอกจากนั้นในปี 2562 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า มีวัยรุ่นขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในเรื่องความเครียดสูงสุด โดยกลุ่มวัยรุ่นอายุ 11-19 ปี ขอรับบริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ อันดับที่ 1 ความเครียด/วิตกกังวล ร้อยละ 51.36 อันดับที่ 2 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และอันดับที่ 3 ซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (ภาสกร คุ่มศิริ, ศศิญา จันทรแก้ว, ธนาภรณ์ กองพล, อัสมะห์ เข็งสะ, และ ัญญาภรณ์ คำแก้ว, 2563, น. 99-110) ซึ่งลักษณะความเครียดของ

แต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกันไป จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลให้เกิดความเครียดพบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายให้ความสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาต่อ อาชีพในอนาคต และรูปลักษณะภายนอกของตนเอง นอกจากนี้ยังมีความกังวลในเรื่องของการสอบสูงมากที่สุด ซึ่งความกังวลเหล่านี้เกิดจากความคาดหวังของครอบครัว จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ความเครียดของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จะมาจากการที่เรียนไม่ดี การบ้านและรายงานจำนวนมาก ปัญหาที่ครูผู้สอน ไม่เข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียน ไม่มีเพื่อนที่โรงเรียน ซึ่งเพื่อนจะมีบทบาทอย่างมากในการลดความเครียด โดยการรับฟัง บอกเล่าความทุกข์และความเครียดแก่กันและกัน (Frydenberg, 1997, p. 261-276; Chang, 1998, p. 1109-1120)

จากเนื้อหาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเครียดมีหลากหลายอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการเรียน การศึกษาต่อ อาชีพในอนาคต ความคาดหวังของครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาหวั่นไหวอันส่งผลให้นักเรียนเผชิญหน้ากับความเครียด เป็นภาวะที่ต้องทำความเข้าใจ และแก้ไขเพื่อให้เกิดความสมดุล ดังนั้นผู้เขียนจึงได้เขียนบทความนี้ขึ้นมาจากการเรียบเรียงงานวิจัย และบทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความคิด และเกี่ยวข้องกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือตัวนักเรียนเองสามารถทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคและสามารถจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทั้งจะเติบโตไปเป็นกำลังสำคัญในสังคมต่อไปได้ในอนาคต อย่างไรก็ตามจะต้องทำความเข้าใจถึงลักษณะของนักเรียนมัธยมปลายในปัจจุบัน และปัญหาที่พวกเขากำลังเผชิญเสียก่อน

ลักษณะและวิกฤตของนักเรียนมัธยมปลาย

นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี มีการเจริญเติบโตไปสู่ความมีวุฒิภาวะหรือความพร้อม โดยมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมกัน ซึ่งเด็กแต่ละคนจะมีความพร้อมที่แตกต่างกัน (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2562, น. 2) ในแต่ละช่วงวัย บุคคลจะมีหน้าที่ทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งในวัยนี้นักเรียนจะมีหน้าที่ทางจิตวิทยาที่ต้องคำนึงอยู่ 4 ประการ ประกอบไปด้วย 1) สร้างอัตลักษณ์ (identity) โดยการค้นหาตนเองและสร้างลักษณะท่าทางนิสัยใจคอ และบุคลิกภาพของตัวเองที่ไม่ซ้ำใคร 2) สัมพันธ์กับคนรัก นอกจากแสวงหาอัตลักษณ์แล้วยังเริ่มสนใจในเพศอื่น แต่ไม่ได้เป็นการสร้างสัมพันธ์ที่แนบแน่นหรือลึกซึ้ง (intimacy) เป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่นิ่ง 3) สังกัดกลุ่มเพื่อน เนื่องจากวัยนี้มีความต้องการเป็นคนสำคัญ และมีการแสวงหาอัตลักษณ์ที่แตกต่าง การคบเพื่อนที่สนใจในเรื่องเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของต่าง ๆ ลักษณะการแต่งกาย ฯลฯ 4) อนาคต ซึ่งเขาจะพยายามหาตนเองว่าจะเติบโตไปทางไหน หากเขาสามารถเข้าใจความชอบ ความหลงใหล ความถนัด ความต้องการของตน ก็จะสามารถตั้งเป้าหมายในอนาคตได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น (ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์, 2562, น. 12-18)

ด้วยลักษณะและหน้าที่ที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้นักเรียนในวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีเข้ามาแทรกแซงทำให้สภาพแวดล้อมต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจึงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม จนตามมาด้วยความเครียด เนื่องจากวัยรุ่นมีพัฒนาการทางอารมณ์ ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีความสับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคง ซึ่งเหตุผลเหล่านี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางกาย และการที่จะต้องเตรียมตัวเป็นวัยผู้ใหญ่ หากสามารถปรับตัวได้กับความเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้นักเรียนไม่แสดงอารมณ์ที่สับสน หรือรุนแรงออกมาอย่างเด่นชัด นอกจากพัฒนาการทางอารมณ์แล้วพัฒนาการทางสังคมของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ยังให้ความสำคัญไปกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบ ๆ ตัว ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ โดยเฉพาะกับเพื่อนนั้นจะมีอิทธิพลสูงมากที่สุดกับนักเรียนในวัยรุ่น โดยพวกเขามักจะคบกับเพื่อนที่มีความสนใจและมีค่านิยมร่วมกัน ซึ่งจะสามารถเข้าใจปัญหากันได้ดีกว่า นอกจากนั้นหากเด็กนักเรียนในวัยรุ่นขัดแย้งกับครอบครัวมากเท่าไร ก็จะต้องใช้เวลากับเพื่อนมากกว่าครอบครัว ซึ่งจะทำให้ครอบครัวมีบทบาทน้อยลง (Huli, 2014, p. 50-57; สุรางค์ โค้วตระกูล, 2559, น. 90-93)

นักเรียนในวัยนี้จึงเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เรียกว่าวัยวิกฤต (critical period) โดยมีการนิยามว่าเป็นช่วงวัยพายุบูแคม (storm and stress) เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตอย่างมาก จึงทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัว นักเรียนในวัยนี้จึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันเกี่ยวกับธรรมชาติของตนเอง เพื่อที่จะสามารถเข้าใจ และรู้ทันตนเอง เพื่อดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ถ้าหากนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่กล่าวมาข้างต้น หรือสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ที่กำลังระบาดทั่วโลกอย่างรุนแรง ก็จะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และอารมณ์ โดยเฉพาะความเครียดขึ้นมา (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2563, น. 289-291) ในระหว่างเดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561 - มิถุนายน พ.ศ. 2562 มีการสำรวจข้อความบ่น ระบาย ขอคำปรึกษาในทวิตเตอร์ ซึ่งช่องทางที่วัยรุ่นไทยใช้ในการสื่อสารเรื่องราวต่าง ๆ พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะความเครียดในหมู่วัยรุ่นมากที่สุด 3 ลำดับแรกได้แก่ 1) ความสัมพันธ์ในครอบครัว ร้อยละ 60 2) หน้าที่การงานหรือความรับผิดชอบ ร้อยละ 32 และ 3) ปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง ร้อยละ 7 (สำนักงานกองทุนส่งเสริมสุขภาพ, 2563, น. 8) จากสถิติดังกล่าวสะท้อนได้ว่าวัยรุ่นไทยจำนวนไม่น้อยต้องการระบายความรู้สึก เพื่อที่จะหลุดพ้นออกจากภาวะความเครียดที่พวกเขา กำลังเผชิญอยู่ โดยหลายคนได้พูดถึงความไร้คุณค่าในตนเอง บางคนไม่ยอมมีชีวิต ดังนั้นปัญหาความเครียดจึงเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทยที่จำเป็นจะต้องได้รับการแก้ไข โดยขั้นตอนแรกจะต้องทำให้สังคมไทยได้ตระหนักรู้ถึงความเครียด เข้าใจความหมาย สาเหตุ และผลกระทบของความเครียดนั้น และสุดท้ายจะเรียนรู้ถึงวิธีแก้ไขความเครียดกัน

ความหมายของความเครียด

ความเครียด (stress) หมายถึง ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบบังคับ กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ (กรมสุขภาพจิต, 2555, น. 5) เป็นภาวะตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจที่มากจนเกินไปทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นชั่วคราว โดยจะแสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาของประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม รุกราน หรือเป็นสิ่งที่อันตราย จึงทำให้ร่างกายมีระดับของการทำงานสูงขึ้น โดยระดับความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการที่บุคคลตีความจากปัจจัยภายนอกและภายใน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 1) ปัจจัยภายนอก หรือสภาพแวดล้อมทั้งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหรือเกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับ 2) ปัจจัยภายในของบุคคล เช่น ประสบการณ์ ทักษะบุคลิกภาพ อารมณ์ และความต้องการของตัวบุคคลเอง เป็นต้น (Lazarus, 1993, p, 234-247)

ดังนั้นความเครียดจึงเป็นประสบการณ์ที่เป็นอารมณ์ทางลบ อันเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งนักเรียนจะมีระดับความเครียดในระดับมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลตีความสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นอย่างไร หากนักเรียนตีความสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น เช่น ไปเรียนสาย หรือออกหักกว่าเป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมาก ก็จะส่งผลให้นักเรียนมีระดับความเครียดสูง เป็นต้น นอกจากนั้นแล้ว ความเครียดยังมีผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทั้งร่างกายและสมอง ซึ่งหากปล่อยความเครียดเอาไว้ยาวนานมากยิ่งขึ้นก็จะทำให้ส่งผลกระทบต่อระบบความคิดและระบบความจำได้ จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสามารถระบุได้ว่าสาเหตุของความเครียดมาจากสภาพแวดล้อม มากกระทบบักับตัวบุคคลทำให้เกิดความเครียด โดยจะอธิบายอย่างละเอียดมากยิ่งขึ้นต่อไป

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งล้วนมาจากปัญหาที่ยกไว้ข้างต้นของบทความไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ ปัญหาทางการเรียน และปัญหาทางด้านความสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพื่อน คนรัก หรือครอบครัว รวมไปถึงปัญหาทางด้านมลภาวะทางเสียง อากาศ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ บุคลิกภาพ หรือทัศนคติของตัวนักเรียน เช่น นักเรียนที่เผชิญกับประสบการณ์ทางลบในวัยเด็ก จะมีความเครียดได้ง่ายกว่าปกติ (Heckman, 2008, p. 289-324) และ เกิดปัญหาขึ้นในชีวิตจนนักเรียนไม่สามารถจัดการกับมันได้ ซึ่งเมื่อความเครียดเกิดขึ้นมาจะทำให้เกิดความยากลำบากในการตัดสินใจ และจะเกิดความวิตกกังวลกับความไม่แน่นอนของสถานการณ์หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2555, น. 7) และโดยหลักการพื้นฐานของมนุษย์แล้วเมื่อมีสิ่งเร้ามากกระตุ้นให้เกิดความเครียด จะมีผลทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาใน

ลักษณะสู้หรือหนี (fight or flight) เพื่อรักษาภาวะสมดุล (homeostasis) การตอบสนองที่แตกต่างกันนั้น จะขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Lazarus, 1993, p. 234-247)

ดังนั้นการที่นักเรียนเกิดหรือไม่เกิดความเครียด มีระดับความเครียดที่มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับว่า บุคคลนั้นประเมินความสมดุลระหว่างความต้องการกับแหล่งสนับสนุนที่มีอยู่ของบุคคลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ บุคคลสามารถรับได้หรือเกินความสามารถในการจัดการหรือไม่

ผลของความเครียด

จากที่กล่าวมาข้างต้น สาเหตุของความเครียดคือการตอบสนองต่อเครียดเป็นการปรับตัวและ ดำรงชีวิตให้อยู่รอด โดยประสาทการรับสัมผัสจะส่งสัญญาณจากร่างกายไปสู่สมอง เพื่อที่สมองจะสั่งการ ให้กลไกในร่างกายทำงานจนแสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งเป็นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System: ANS) ซึ่งเป็นระบบขั้นต้นที่ควบคุมการทำงานของหัวใจ ความดันโลหิต การทำงานของกระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ และลำไส้ โดยจะมีปฏิกิริยาออกมาเมื่อบุคคลเกิด ความเครียด เช่น ความดันเลือดสูงขึ้น ร่างกายเกิดการใช้พลังงานมากขึ้น ระดับพลังงานถูกถ่ายเทไปยัง กล้ามเนื้อมากขึ้น กล้ามเนื้อเกิดการตึงมากขึ้น และเกิดการทำงานในระดับความคิดมากยิ่งขึ้น นอกจาก การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติแล้วยังมีการทำงานของต่อมไร้ท่อที่หลังฮอริโมนคอร์ติซอล (cortisol) ที่ทำให้หัวใจเต้นแรง น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เพื่อมอบพลังงานจำเป็นชนิดเฉียบพลัน ทำให้ลด ความอยากอาหารลง และนอนไม่หลับ (Yaribeygi, Panahi, Sahraei Johnston & Sahebkar, 2017, p. 1057-1072) ซึ่งมีการศึกษาบางชิ้นที่แสดงให้เห็นว่าความเครียดมีผลกระทบหลายอย่างต่อระบบประสาท ของมนุษย์และอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อส่วนต่าง ๆ ของสมอง ซึ่งส่งผลต่อกระบวนการคิดและ ความจำ โดยความรุนแรงนั้นจะขึ้นอยู่กับระดับความเครียดและระยะเวลาของความเครียด (Lupien, McEwen, Gunnar & Heim, 2009, p. 434-445)

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะทำให้มีหลายระดับยิ่งรุนแรง จะส่งผลร้ายต่อหลายปัจจัย 1) ความคิด ความเครียดจะทำให้เกิดการทำงานของความคิดอย่างหนักจนลอะเลื้อน ความจำไม่ดี เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ยากขึ้น ตัดสินใจได้ไม่ดี รวมไปถึงมองโลกในแง่ร้าย 2) อารมณ์ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล โกรธ โมโหง่าย ระวังอารมณ์ไม่ค่อยได้ เบื่อซึม ท้อแท้ และ 3) ร่างกาย ที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น ความอ้วน ไขมัน ในหลอดเลือดสูง โรคหัวใจซึ่งในทางการแพทย์ได้ค้นพบแล้วว่า ความตึงเครียดทางประสาทสูงทำให้เกิด อัตราโรคหัวใจมากที่สุด (ไม่นับการติดเชื้อ) นอกจากนั้นคนที่มีความเครียดสูงยังทำให้เกิดการระงับ ภูมิคุ้มกัน (immune system) ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โรคภูมิแพ้ โรคมะเร็ง ตลอดจนอันตรายอื่น ๆ (Taylor, 1991, p. 3-47) เพราะเมื่อร่างกายอยู่ภายใต้ความเครียดทาง ร่างกายหรือจิตใจ ระดับความดันของโลหิต เช่น ฮอริโมนอะดรีนาลิน และคอร์ติซอลจะไปกระตุ้นอัตราการ

เต็นของหัวใจ ระดับความดันโลหิต กระบวนการเผาผลาญพลังงาน และกิจกรรมทางกายภาพ นอกจากนี้ ความเครียดจะส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ ร่างกาย ยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม เช่น สูบบุหรี่หรือ ดื่มสุรามากยิ่งขึ้น การใช้สารเสพติดหรือยานอนหลับมากยิ่งขึ้น รวมไปถึงจะมีความขัดแย้งกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2555, น. 10-11) อย่างไรก็ตามความเครียดยังมีผลกระทบในด้านบวกด้วย เช่นเดียวกัน ความเครียดเล็กน้อยมักส่งผลต่อชีวิตในแง่ดี หรือกระทั่งความเครียดระดับปานกลางที่ยังอยู่ในระดับที่สามารถควบคุมมันได้ ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำกิจกรรม เช่น การเรียน หรือการทำงาน โดยจะเพิ่มสมาธิและทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมดังกล่าวมากยิ่งขึ้น เรียกว่าความเครียดเชิงบวก (eustress) ซึ่งเป็นความเครียดที่มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ (Sarada & Ramkumar, 2015, p. 1519-1522) อันจะช่วยป้องกันความเสียหายจากกระบวนการออกซิเดชันในร่างกาย ซึ่งกระบวนการนี้ส่งผลโดยตรงต่อการป้องกันความแก่และโรคอื่น ๆ และเป็นปัจจัยสำคัญในการเติบโต อย่างไรก็ตามบุคคลจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงให้เกิดความเครียดในแง่ลบ สุดท้ายแล้วการมีความเครียดมากเกินไปก็จะเป็นอุปสรรคหนึ่งซึ่งขัดขวางประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ (Rudland, Clinton & Wilkinson, 2019, p. 40-45)

ดังนั้นชีวิตที่ปราศจากความเครียดโดยสิ้นเชิงไม่ส่งผลดีใด ๆ ยกตัวอย่างเช่นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ถึงแม้ว่าจะเผชิญกับความเครียดในการสอบ จะกระตุ้นตัวเองในการศึกษา อ่านหนังสือมากขึ้นเพื่อที่จะสอบผ่าน ซึ่งถ้าหากสามารถสอบผ่านมาได้ จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง อย่างไรก็ตามนักเรียนจำเป็นต้องมีความรู้ในการค้นหาสัญญาณและอาการเตือนของความเครียด และจะต้องหาแนวทางในการลดความเครียดลง นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องเรียนรู้ขั้นตอนการจัดการความเครียด และปฏิบัติตามเพื่อตอบโต้ความเครียดนั้น ซึ่งจะกล่าวต่อจากนี้

การแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญความเครียด

การแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญความเครียด (coping) สามารถทำได้หลายวิธี เพราะความเครียดนั้นเป็นความพยายามในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือความคิด เพื่อจัดการกับความต้องการทั้งภายใน และภายนอก ซึ่งมีวิธีการแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญความเครียด 3 ขั้นตอน ได้แก่ (Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongis, 1986, p. 571-579) 1) การประเมินเบื้องต้น (primary appraisal) เป็นการประเมินรูปแบบของสถานการณ์ เช่น สถานการณ์นี้ดี หรือ ไม่ดี เป็นผลดีหรือผลเสีย 2) การประเมินขั้นที่ 2 (secondary appraisal) จะเป็นการจัดการกับสถานการณ์ความเครียดรุนแรงที่กำลังเผชิญ และ 3) การประเมินซ้ำ (reappraisal) เป็นการประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อผ่านกระบวนการจัดการความเครียดมาแล้ว โดยบุคคลจะตีความสถานการณ์ความเครียดที่เคยเกิดขึ้นให้เป็นไปทางบวกมากยิ่งขึ้นเพื่อจัดการกับความไม่สบายใจที่ยังคงเกิดขึ้นให้มีผลกระทบน้อยลง โดยการตีความนั้นจะมีประสิทธิภาพมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

กับปัจจัยภายในที่ได้กล่าวมาข้างต้นของตัวบุคคล ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้แก้ไขหรืออยู่ร่วมกับความเครียดได้

เมื่อนักเรียนเผชิญกับสถานการณ์บางอย่าง นักเรียนจะต้องประเมินเบื้องต้นซึ่งเป็นขั้นตอนที่ 1 โดยการประเมินในขั้นนี้จะแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ ภาวะคุกคาม ภาวะทำทนาย และภาวะอันตราย มากน้อยเพียงใด (Carver & Connor, 2010, p. 679-704) ต่อมาในขั้นที่ 2 นักเรียนจะต้องหาวิธีการรับมือ ความเครียดนั้นซึ่งผู้เขียนจะนำเสนอเป็นลำดับต่อไป ซึ่งจะเป็นการประเมินทางเลือกและสิ่งที่เป็นประโยชน์ บุคคลจะหาวิธีในการเผชิญหน้าและจัดการกับปัญหา ก่อน สุดท้ายในขั้นที่ 3 นักเรียนจะต้องประเมินซ้ำว่า เมื่อผ่านการรับมือหรือการจัดการความเครียดมาแล้ว ผลกระทบที่เกิดขึ้นยังมีมากน้อยเพียงใด ซึ่งการเผชิญความเครียดนั้นแบ่งออกได้เป็นหลายลักษณะ สามารถแบ่งวิธีการแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดความเครียด ออกเป็น 2 กลุ่มด้วยกัน ดังต่อไปนี้ (Lazarus, 1993, p. 234-247; Jex, Bliese, Buzzell & Primeau, 2001, p. 401-409)

1. กลุ่มที่มุ่งเน้นการเผชิญปัญหาโดยการแก้ปัญหา (problem-focused coping) ซึ่งจะออกมาในรูปแบบของ active coping มีหลักในการทำความเข้าใจคือ รู้ถึงธรรมชาติของปัญหาและมุ่งจัดการที่ตัวปัญหา พิจารณาข้อดีและข้อเสีย โดยลงมือจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมา เช่น การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือการวางแผนจัดการกับความเครียด เป็นต้น

2. กลุ่มที่มุ่งเน้นการใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา (emotion-focused coping) เช่น การแสวงหา การสนับสนุนทางสังคม การใช้ศาสนา รวมถึงกลวิธีในการหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นรูปแบบของ passive coping ที่มุ่งแก้ไขปัญหาโดยการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เช่น การถอยห่างออกมาจากสถานการณ์ หรือการทำงานอดิเรกต่าง ๆ เป็นต้น

นักเรียนสามารถเลือกจัดการกับความเครียดโดยใช้การเผชิญหน้ากับปัญหา (active coping) หรือใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา (passive coping) ก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายอาจกำลังเผชิญความเครียดไม่ว่าจะเป็นการเรียนออนไลน์ การต้องอยู่บ้านตลอด การสอบ หรือการเลือกอาชีพในอนาคตของตนเอง เขาอาจจะมุ่งเน้นการใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา โดยการขอกำลังใจจากผู้ปกครองและเพื่อน หรือเขาอาจจะคิดว่ามันยังไม่ถึงเวลา เป็นการพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาและใช้เวลาทำอย่างอื่นเพื่อไม่ให้ไปคิดถึงปัญหานี้ เช่น คุยกับเพื่อน ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ที่ชื่นชอบ เป็นต้น หรือเขาจะใช้วิธีมุ่งเน้นการเผชิญปัญหาโดยการแก้ปัญหา โดยการค้นหาแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหา เช่น การหาข้อมูลด้านอาชีพ การทำแบบทดสอบต่าง ๆ เพื่อค้นหาตนเอง เป็นต้น หรือเขาจะขอคำปรึกษาจากคุณครูประจำชั้น คุณครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยาเพื่อขอคำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียดที่กำลังเกิดขึ้นเพื่อหาแนวทางในการจัดการ หรือปรึกษานักจิตวิทยาที่ประกอบอาชีพที่นักเรียนสนใจเพื่อขอข้อมูลหรือข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่นักเรียนสนใจ

อย่างไรก็ตามแนวทางการแก้ไขปัญหาเป็นศิลป์อย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล นักเรียนบางคนไม่สามารถใช้กลวิธีในการหลีกเลี่ยงปัญหาได้ เนื่องจากขอบคิดถึงปัญหาเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา การใช้วิธีเผชิญหน้ากับปัญหาก็จะเป็นวิธีที่เหมาะสมกับลักษณะของนักเรียน ในทางกลับกันนักเรียนบางคนอาจต้องการได้รับกำลังใจ เพื่อการทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจมากขึ้น ทำให้สามารถรับมือกับปัญหาได้นอกจากนั้นนักเรียนยังสามารถใช้วิธีต่าง ๆ เพื่อมาลดความเครียดได้อีกด้วย เพราะถึงแม้นักเรียนจะเลือกใช้วิธีเผชิญปัญหาโดยการแก้ไขปัญหา ความเครียดก็ไม่ใช่ว่าจะทำให้หายได้ในทันที จะต้องใช้เวลาและวิธีการต่าง ๆ ซึ่งในส่วนท้ายของบทความนี้จะนำเสนอวิธีแก้ไขความเครียดเพื่อที่จะให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถนำไปใช้ หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้เพื่อให้คำแนะนำกับนักเรียนในวัยนี้ได้เช่นเดียวกัน

วิธีรับมือกับความเครียด

อย่างที่กล่าวมาข้างต้น สถานการณ์โควิด-19 ทำให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายต้องเผชิญกับความเครียดจากการเรียนออนไลน์ (Schwartz et al., 2021, p. 166-185) เนื่องจากนักเรียนในวัยนี้เป็นวัยที่ต้องค้นหาตนเอง มีเพื่อนมีความสัมพันธ์ นิยมทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกที่อยู่อาศัย แต่เนื่องจากสถานการณ์โควิด นักเรียนจึงไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ แต่กลับต้องอยู่กับครอบครัวที่บ้านระหว่างการระบาด ทำให้บางครั้งครอบครัวมีแนวโน้มเกิดความขัดแย้ง หรือทะเลาะกันบ้าง ส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้นมาที่นอกเหนือจากการเรียนออนไลน์ที่ก็เครียดอยู่แล้ว ดังนั้นผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงวิธีการรับมือกับความเครียดที่มีผลการวิจัยรองรับว่าสามารถลดความเครียดได้ อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าต้องใช้ทุกวิธีเพื่อจะสามารถลดความเครียดลงได้ แต่สามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตัวนักเรียนไปใช้ได้เพื่อความเหมาะสม โดยผู้เขียนนำเสนอทั้งหมด 4 วิธี โดยแบ่งออกเป็นวิธีการใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา และเผชิญปัญหา โดยการแก้ปัญหา โดยแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. วิธีมุ่งเน้นการใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา (emotion-focused coping) ประกอบไปด้วย

1.1 การออกกำลังกาย (exercise) เป็นเครื่องมือเอาชนะความเครียดที่แพทย์จะแนะนำให้เริ่มทำในการต่อสู้กับความเครียดเบื้องต้น มันสามารถลดฮอร์โมนคอร์ติซอล (cortisol) ของร่างกายให้อยู่ในจุดสมดุล โดยปกติเมื่อเกิดความเครียดจะทำให้มีระดับ นอเรพินเฟริน (norepinephrine) ลดลง แต่การออกกำลังกายประจำจะช่วยเพิ่มนอเรพินเฟริน ได้ ซึ่งทำให้สามารถต้านทานต่อความเครียดได้ อีกทั้งการออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มสารเอ็นดอร์ฟิน (endorphin) ที่ช่วยทำให้อารมณ์ดี และบรรเทาความเจ็บปวดได้นอกจากนี้ยังมีการทดลองกับนักเรียนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง 368 คน พบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรายงานว่าการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ (Garber, 2017, p. 1-6) สอดคล้องกับการศึกษาของธิดา ครูแก้วและคณะ (2559, น. 44-51) ที่ทำการกับศึกษานิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 4

และ 5 จำนวน 150 คน พบว่ามีความชุกของกลุ่มที่มีความเครียดในระดับรุนแรงร้อยละ 10.7 และการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมีความสัมพันธ์กับความเครียดระดับรุนแรงที่ลดลง ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นวิธีการที่สามารถนำไปใช้ที่บ้านได้ เนื่องจากในสถานการณ์โควิด-19 นักเรียนควรลดการออกจากบ้านเพื่อความปลอดภัย หรือนักเรียนสามารถออกกำลังกายเบา ๆ ด้วยวิธีอื่นภายในบ้านก็ได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากไม่มีการศึกษาว่าจะต้องออกกำลังกายหนักเท่าไรถึงจะลดความเครียดได้

1.2 การทำสมาธิ (meditation) เป็นการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งสามารถใช้ลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่น ๆ โดยจะต้องฝึกการหายใจ เพราะในเวลาเครียดมักจะหายใจถี่ และตื้นมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการถอนหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น การเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดยังจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจลำไส้แข็งแรงมากขึ้น นอกจากนี้หัวใจจะเต้นช้าลง และสมองจะแจ่มใสมากยิ่งขึ้นเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น ทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น (กรมสุขภาพจิต, 2555, น. 29-32) มีการศึกษาผลการจัดการความเครียดด้วยอานาปานสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองจำนวน 15 ราย และได้เข้าโปรแกรมจัดการความเครียดโดยใช้อานาปานสติ ร่วมกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีทั้งการนั่งสมาธิ ฝึกหายใจ ฝึกความคิด และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึก มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ขวัญตา กลิ่นหอม, วิไลวรรณ มุสิกเจียรนนท์ และ พิศสมร เดชดวง, 2560, น. 44-51) การรับมือกับความเครียดด้วยวิธีนี้จะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของนักเรียนแต่ละคน นักเรียนบางคนอาจไม่เหมาะกับการนั่งสมาธิเนื่องจากนักเรียนในวัยนี้ชอบทำกิจกรรมนอกบ้านกับเพื่อนมากกว่าการอยู่ในบ้านเพื่อนั่งสมาธิ อย่างไรก็ตามการทำสมาธิไม่จำเป็นต้องใช้เวลายาวนานในการทำ สามารถนั่งเพียงกำหนดลมหายใจเพียงไม่กี่นาทีก็สามารถช่วยให้ลดความเครียดได้เช่นกัน

1.3 การตีความหมายใหม่ในทางบวก (reframing) เป็นวิธีจัดการกับความกดดันทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีขึ้นด้วยการตีความต่อสถานการณ์นั้นในแง่ดี (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, p. 267-283) เช่น นักเรียนมีความรู้สึกทางลบกับวันที่ฝนตกทำให้ไม่สามารถออกไปไหนได้ในวันหยุด แต่ตีความหมายใหม่โดยมองว่าฝนที่ตกมาทำให้อากาศเย็นสบาย เป็นวันที่เหมาะแก่การอ่านหนังสือ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการทำตีความหมายใหม่ในทางบวกกับนักเรียนพบว่า วิธีนี้มีประสิทธิภาพในการลดความเครียดโดยวัดจากอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตที่ลดลง (Liu, Reed & Vickers, 2019, p. 607-616)

2. วิธีมุ่งเน้นการเผชิญปัญหาโดยการแก้ปัญหา (problem-focused coping)

การค้นหาคำความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม (using Instrumental Support) เป็นความต้องการการช่วยเหลือโดยนักเรียนอาจเล่าถึงปัญหา ความรู้สึก ความคิดเพื่อขอความช่วยเหลือ

แนวทางนี้จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นหากใช้กับผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา เช่น จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา เป็นต้น (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, p. 267-283) แต่ในทางปฏิบัติหากนักเรียนใช้วิธีการนี้ในการระบายอารมณ์ออกมากับบุคคลใกล้ชิด อาจจะทำให้นักเรียนรู้สึกดีมากยิ่งขึ้น แต่ไม่ทำให้ปัญหาหมดไป จึงควรขอความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจปัญหามากขึ้น และทำให้นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง

วิธีการรับมือที่ยกตัวอย่างมานั้นสามารถใช้ได้กับนักเรียนทุกคน แต่ไม่จำเป็นต้องทำทั้งหมดทุกข้อ สามารถเลือกทำตามความชอบของตัวนักเรียน หรือลักษณะของนักเรียนแต่ละคน ยกตัวอย่างนักเรียนบางคนที่ชอบการเคลื่อนไหวร่างกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี มีร่างกายที่แข็งแรงและไม่ได้เกลียดการออกกำลังกายก็สามารถใช้วิธีการออกกำลังกายได้ หากนักเรียนบางคนสามารถอยู่นิ่ง ๆ ได้ มีสมาธิที่ดี ก็สามารถเลือกใช้วิธีการทำสมาธิ โดยสามารถเริ่มตั้งแต่การฝึกการหายใจ จนไปถึงการใช้อานาปานสติ ในส่วนของการตีความหมายใหม่ เนื่องจากเป็นวิธีการมองในเชิงบวกมากขึ้นจึงสามารถทำได้กับนักเรียนทุกคน เพราะโดยปกติแล้วบุคคลจะมีความคิดแบบอัตโนมัติซึ่งจะเป็นบวกหรือลบขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต หรือสภาวะที่กำลังเผชิญในขณะนั้น อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง นักเรียนบางคนอาจกำลังเผชิญกับความสับสน ความไม่สบายใจ ความเครียดที่อธิบายได้ยาก จึงทำให้ความคิดแบบอัตโนมัติอยู่ในรูปแบบเชิงลบ วิธีการตีความใหม่ในเชิงบวกจะสามารถช่วยให้นักเรียนคิดในเชิงบวกได้มากขึ้น และลดความเครียด ความไม่สบายใจลงได้ สุดท้ายการค้นหาคำช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม เป็นวิธีการรับมือกับความเครียดที่ดีที่สุด เนื่องจากเวลาที่นักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่เผชิญกับความเครียด นักเรียนจะคิดในเชิงบวกได้ยากขึ้น ไม่อยากออกกำลังกาย ไม่อยากนั่งสมาธิ หากนักเรียนมีคนที่คอยช่วยรับฟัง สนับสนุน โดยเฉพาะกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ จะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับปัญหาความเครียดได้ด้วยตัวของนักเรียนเอง ผู้เชี่ยวชาญจะไม่แนะนำหรือสอนให้นักเรียนหยุดความเครียด แต่จะทำให้นักเรียนเข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดียิ่งขึ้น และสุดท้ายจะสามารถทำให้นักเรียนหลุดออกจากความเครียดด้วยตัวของนักเรียนเอง โดยจะสร้างภูมิด้านความเครียดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

บทสรุป

ด้วยวิกฤตต่าง ๆ จากทั้งความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี สถานการณ์ระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 และการเผชิญการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ปัญหาทั้งหมดที่กล่าวมากดดันให้นักเรียนระดับมัธยมปลายเกิดความเครียด เนื่องจากวัยรุ่นมีพัฒนาการทางอารมณ์ ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีความสับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคง หากสามารถปรับตัวได้กับความเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้นักเรียนไม่แสดงอารมณ์รุนแรง และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจ

ความเครียด และหาวิธีการแก้ไขความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งความเครียด เป็น ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบบังคับ กัดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ระดับความเครียดจะขึ้นอยู่กับนักเรียนตีความสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นรุนแรงมากน้อยแค่ไหน โดยตีความ จากสิ่งแวดล้อมมาสัมพันธ์กับปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ประสบการณ์ ทัศนคติ บุคลิกภาพ วิธีการแก้ไข ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลังจากที่ผ่านกระบวนการประเมินความเครียดมาแล้ว ประกอบไปด้วย การมุ่งเน้นการเผชิญปัญหาโดยการแก้ปัญหา โดยลงมือจัดการแก้ไขกับความเครียดนั้น เช่นการวางแผน หรือ ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และมุ่งเน้นการใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น การ ถอยห่างออกมาจากสถานการณ์ ซึ่งจากทั้งสองกลุ่มนี้สามารถนำมาเป็นวิธีการแก้ไขความเครียดได้ ดังต่อไปนี้ 1) การออกกำลังกาย ที่จะช่วยลดฮอร์โมนคอร์ติซอลทำให้ร่างกายเกิดสมดุล บรรเทาการ เจ็บปวด และสามารถต้านทานความเครียดได้ 2) การทำสมาธิ เป็นการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่าง เดียว ซึ่งสามารถใช้กำหนดลมหายใจ และยุติการคิดเรื่องอื่น ๆ โดยการฝึกการหายใจ สามารถทำให้หัวใจเต้นช้าลง และสมองแจ่มใสมากขึ้น ทำให้จิตใจเบิกบาน ลดความเครียดลง 3) การตีความหมายใหม่ใน ทางบวก เป็นวิธีจัดการกับความกดดันทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น โดยการตีความต่อสถานการณ์นั้นในแง่ดี และ 4) การค้นหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม เป็นการหาความช่วยเหลือ โดยเล่าปัญหา ความรู้สึก หรือความคิด ออกมา ซึ่งจะมีประสิทธิภาพถ้าหา ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา จากวิธีการทั้งหมดรวมไปถึงความรู้ความ เข้าใจเกี่ยวกับความเครียด จะทำให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถจัดการความเครียดได้ อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถเผชิญต่อความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และสามารถดำเนินชีวิตสังคมได้อย่าง มีความสุข

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือคลายเครียด (ฉบับแก้ไขปรับปรุง)*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข.
- ขวัญตา กลิ่นหอม วิไลวรรณ มุสิกเจียรนนท์ และ พิศสมร เดชดวง. (2560). *ผลการจัดการความเครียดด้วย อานาปานสติ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง*. วารสารพยาบาล ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม. 18(34): 21-33.
- ธิดา ครูแก้ว, ดารารกร โชติพิณนิช, พรรณปพร ดิษบรรจง, ภิญญานารี วงศ์อนันต์, อนุชา บุราณ และ กิตติพงษ์ คงสมบุญ. (2559). *ประเภทของการออกกำลังกาย กับความเครียดของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ*. *วารสารวิทยาศาสตร์การแพทย์ มศว*, 1(1): 44-51.
- ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. (2562). *วัยรุ่น 4.0 ทำความเข้าใจมนุษย์วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: แชนด์คัลลอค บั๊คส์.

- เพ็ญญา กุลนาคดล. (2562). *การให้การศึกษาวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ชลบุรี: เก็ทบู๊ตครีเอชั่น.
- ภาสกร คุ่มศิริ ศศิญา จันทร์แก้ว ธนาภรณ์ กองพล อัสมะห์ เข็งสะ และ ธีญาภรณ์ คำแก้ว. (2563). *การศึกษารายกรณีผู้รับบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 28(2): 99-110.*
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2563). *การดำเนินงานสุขภาพจิตภายใต้วิกฤตโควิด 19 ของประเทศไทย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 28(4): 280-291.*
- สำนักงานกองทุนส่งเสริมสุขภาพ. (2563). *จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2563*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.).
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bellanca, J., & Ronald, S. (2010). *21st Century Skills: Rethinking How Students Learn*. Bloomington, IN: Solution Tree.
- Carver, S., & Connor-Smith, J. (2010). *Personality and Coping. Annual Review of Psychology, 61: 679-704.*
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2): 267-283.*
- Chang, E. C. (1998). "Disposition Optimism and Primary and Secondary Appraisal of A Stressor: Controlling for Confounding Influences and Relation to Coping and Psychological and Physical Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74: 1109-1120.*
- Denning, S. (2016). *Christensen Update Disruption Theory. Strategy & Leadership, 44(2): 10-16.*
- Fergusson, M., & Woodward, J. (2002). *Mental Health, Educational, and Social Role Outcomes of Adolescents with Depression. Archives of General Psychiatry, 59(3): 225-231*
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., & DeLongis, A. (1986). *Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 50(3):571-579.*
- Frydenberg, E. (1997). *Interrelationships Between Coping, School Connectedness and Wellbeing. Australian Journal of Education, 53(3): 261-276.*
- Garber, M. (2017). *Exercise as Stress Coping Mechanism in A Pharmacy Student Population. Am J Pharm Educ. 81(3): 1-6.*
- Heckman, J. (2008). *Schools, Skills, and Synapses. Economic Inquiry. Western Economic Association International, 46(3): 289-324.*

- Huli, P. (2014). *Stress Management in Adolescence. Journal of Research in Humanities and Social Science*, 2(7): 50-57.
- Jex, S., Bliese, P., Buzzell, S., & Primeau, J. (2001). *The Impact of Self-Efficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism. J Appl Psychol.* 86: 401-409.
- Lazarus, S. (1993). *Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. Psychosomatic Medicine*, 55(3): 234-247.
- Liu, J., Reed, M., & Vickers, K. (2019). *Reframing the Individual Stress Response: Balancing Our Knowledge of Stress to Improve Responsivity to Stressors. Stress & Health*, 35(5): 607-616.
- Lupien, J., McEwen, S., Gunnar, R., & Heim C. (2009). *Effects of Stress Throughout The Lifespan on The Brain, Behaviour and Cognition. Nature Reviews Neuroscience*, 10: 434-445.
- Oxford University. (2021). *Parental Mental Health Worsens Under New National COVID-19 Restrictions*. Retrieved from <https://www.ox.ac.uk/news/2021-01-19-parental-mental-health-worsens-under-new-national-covid-19-restrictions>.
- Orgiles, M., Morales, A., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Espada, P. (2021). *Coping behaviors and psychological disturbances in youth affected by the COVID-19 health crisis. Frontiers in Psychology*, 12(1): 1-9.
- Rose, E. (1996). *Families of Psychiatric Patient: A Critical Review and Future Research Direction. Archives of Psychiatric Nursing*, 10(2): 67-76.
- Rudland, J., Clinton, C., & Wilkinson, T. (2019). *The Stress Paradox: How Stress Can Be Good For Learning. Medical Education*, 54(1): 40-45.
- Sarada, P., & Ramkumar, B. (2015). *Positive Stress and its Impact on Performance. Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 6(2): 1519-1522.
- Schwab, K. (2016). *The Fourth Industrial Revolution: What it Means, How to Respond*. Retrieved from <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-fourth-industrial-revolution-what-it-means-and-how-to-respond>.
- Schwartz, K., Exner-Conrtens, D., McMorris, C., Makarenko, E., Arnold, P., Bavel, M., Williams, S., & Canfield, R. (2021). *COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School. Canadian Journal of School Psychology*, 36(2): 166-185.

Taylor, E. (1991). *Developmental Neuropsychiatry. The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 32(1): 3 – 47.

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T., & Sahebkar, A. (2017). *The Impact of Stress on Body Function: A Review. EXCLI J*, 16(1): 1057–1072.