

บทที่ 1

บทนำ



" ความเครียดเพราะเกียรตินิยม...เหตุการณ์ที่น่าเศร้าสลดเกิดขึ้นอีกครั้ง เมื่อนักศึกษาชาย ม.หอการค้าไทย ตัดสินใจฆ่าตัวตาย หลังจากที่ทำข้อสอบในวิชาหนึ่งไม่ได้ และทำให้เขาจะไม่ได้ เกียรตินิยม ... "

"ฐานสัปดาหวิจารณ์" 3-9 ตุลาคม 2541

" นิสิตวิเศษจุฬาฯ โดน 16 ชั้น ฆ่าตัวตายลงของ ฟุ้งจากแมนชั่นกลางกรุง ทั้งจดหมาย ลาตายเอาไว้ เหตุเครียดจากการเรียน "

"ไทยรัฐ" 30 ตุลาคม 2541

" หนุ่มนักศึกษาปริญญาโทวิศวกรรมไฟฟ้า ลาดกระบัง โดนตีกับฟลตดินแดงลงมาตาย อนาคต เนื่องจากใช้วุฒิปริญญาตรีวิศวกรรมไฟฟ้าตระเวนสมัครงานมาเป็นปีแล้ว แต่ยังไม่ได้งานทำ และอายุที่พี่น้องมีงานดี ๆ ทำกันหมดแล้ว "

"ไทยรัฐ" 23 พฤศจิกายน 2541

" นิสิตม.เกษตร ขวอนคอ ไม่ตาย-โคม่า ถูกอาจารย์คณะวิทยาศาสตร์น้อยใจแม่บ่นให้เงิน เก่ง อาจเป็นเจ้าชายนิทรา "

"ไทยรัฐ" 27 พฤศจิกายน 2541

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่เศรษฐกิจและสังคมมีความผันผวนอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้ ได้ก่อให้เกิดปัญหามากมายขึ้นกับคนในสังคม ทั้งปัญหาเศรษฐกิจการเงิน ความเหลื่อมล้ำทางสังคม การแก่งแย่งในการประกอบอาชีพ การว่างงาน เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้คนเกิดความเครียดและความกดดัน อันนำไปสู่ปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และ การปรับตัว ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ ยังมีผลกระทบต่อความคิด อย่างเป็นเหตุเป็นผลของคนอีกด้วย จะเห็นว่ามีคนจำนวนมากที่ประสบปัญหาในด้านต่าง ๆ จากการดำเนินชีวิตและตกอยู่ในสภาวะของความเครียด ตัดสินใจหาทางออกด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง และรุนแรงจนถึงกับฆ่าตัวตาย ซึ่งเกิดขึ้นเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์เป็นประจำ

จากข้อมูลด้านระบาดวิทยา ของ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าปริมาณการพยายามฆ่าตัวตายของคนไทย มีจำนวนสูงขึ้นตั้งแต่ปี 2540 เป็นต้นมา เฉพาะช่วงเดือนมกราคม-มิถุนายน 2541 มีผู้คิดฆ่าตัวตายหลายวิธีแต่ไม่สำเร็จ เข้ารับการรักษาดังกล่าวในโรงพยาบาล 1,380 ราย และ 50 ราย ในจำนวนนี้ต้องเสียชีวิตในที่สุด (ไทยรัฐ 16 พ.ย. 41)

จากข้อมูลการฆ่าตัวตายของกระทรวงสาธารณสุข ที่รวบรวมจากหนังสือพิมพ์ในระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม - 12 พฤศจิกายน 2541 ยังพบว่า มีข่าวการฆ่าตัวตายจำนวนถึง 68 ราย เป็นชาย 56 ราย หญิง 12 ราย สาเหตุการฆ่าตัวตายมีทั้งที่เกิดจากปัญหาทางครอบครัว ปัญหาหนี้สิน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาตงงาน ปัญหาการทำงาน ปัญหาจากการเรียน ปัญหาเรื่องความรัก และ ปัญหา โรคประจำตัว โดยอาชีพของผู้ที่ฆ่าตัวตายมีทั้ง พนักงานบริษัท เกษตรกร นักเรียน และ นักศึกษา (ไทยรัฐ 13 พ.ย.41)

จะเห็นว่า นักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มเยาวชนนั้น เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีการฆ่าตัวตายสูงในช่วงที่ผ่านมา จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิต ในโครงการดูแลสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต (สิงหาคม 2540) ก็พบว่า นักเรียน เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการมีความคิดฆ่าตัวตายมากที่สุด ทั้งนี้เพราะโดยธรรมชาติของพัฒนาการชีวิต ช่วงระยะเวลาของการเป็นเยาวชน หรือ "วัยรุ่น" นั้น นับเป็นช่วงที่มีความเปราะบางที่สุดก็ว่าได้ ดังที่ แอริคสัน (Erikson, 1968) นักจิตวิทยา กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นระยะเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ และนักวิชาการในหลายศตวรรษที่ผ่านมา ก็เรียกช่วงวัยรุ่นนี้ว่าเป็น "วัยวิกฤต" (critical period) ของชีวิต

วัยรุ่นยังเป็น "วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ" คือเป็นช่วงระยะเวลาคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็ก ต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ อีกทั้งยังเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และ ความคิด อย่างรวดเร็ว พัฒนาการในแง่ต่าง ๆ ของวัยนี้บางอย่างยังมีการเปลี่ยนแปลงแบบกระทันหัน ไม่นั่นอน ละเอียดซับซ้อนและเข้าใจได้ยาก เมื่อบวกกับสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งบีบบังคับให้ต้องมีการปรับตัวมากขึ้น ด้วยแล้ว ช่วงระยะวัยรุ่นนี้ จึงเป็นวัยที่มีปัญหาเกิดขึ้นได้โดยง่าย

T.E. Engle ได้กล่าวไว้ใน Adolescence in Encyclopedia Americana ว่า ในสังคมที่สลับซับซ้อนมาก ๆ ช่วงระยะเวลาของวัยรุ่นจะกินเวลายาวนานขึ้น โดยจะเริ่มต้นตั้งแต่ 12-13 ปี และสิ้นสุดลงเมื่ออายุ 21-22 ปี ซึ่งในวัยนี้ยังคงเป็นวัยของการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนใหญ่ จากงาน

วิจัยที่ศึกษาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเยาวชนในวัยเรียนจึงพบว่า ปัญหาการเรียน ดูจะเป็นปัญหาที่มีความสำคัญมาเป็นอันดับต้น ๆ ทั้งนี้เพราะการเรียนเป็นกิจกรรมอันสำคัญและเป็นหน้าที่ของเยาวชนในวัยนี้ ความมุ่งหมายที่แท้จริงของการเรียนก็คือ การเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพ ดังนั้นผลสำเร็จในการเรียน จึงเป็นตัวกำหนดโชคชะตาอนาคตของเยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงชีวิตจากวัยเรียนไปสู่วัยทำงาน การศึกษาที่ดีจะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ประกอบกับสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันกระตุ้นให้วิถีชีวิตของทุกคนต้องดิ้นรนแข่งขัน การแข่งขันทางการเรียนจึงหนีไม่พ้นที่จะต้องเกิดขึ้น และก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างง่ายดาย

นอกจากนี้ เยาวชน วัยรุ่น ยังต้องเผชิญกับปัญหาอื่น ๆ ที่เรียกได้ว่าเป็น "ปัญหาประจำวัย" ซึ่งเกิดขึ้นตามพัฒนาการของช่วงวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็น พัฒนาการทางกาย ซึ่งเป็นที่มาของปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและบุคลิกภาพ พัฒนาการทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ตลอดจนการมีความรู้สึกไวต่อสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียดและแสดงออกทันที พัฒนาการทางสังคม ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาในด้านความขัดแย้งในความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัย การคบเพื่อนต่างเพศ ตลอดจน พัฒนาการทางความคิด เช่น ปัญหาจากการเข้าสู่ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ การแสวงหาตนเอง การเตรียมตัวเลือกอาชีพ ฯลฯ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมแก่เยาวชน และทำให้ "ความเครียด" กลายเป็นสิ่งใกล้ตัวสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายและหลีกเลี่ยงได้ยากสำหรับเยาวชนในยุคสมัยนี้ แต่หากเยาวชนสามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤตของชีวิตนี้ไปได้อย่างราบรื่น ก็จะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

"ความเครียด" เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือ ถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ และยังเป็นสภาวะที่ไม่สามารถแก้ไขได้อย่างง่ายดาย โดยปกติแล้วความเครียดเกิดขึ้นได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน เพราะมีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่สามารถกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ในบางระดับ ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดความมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ตัวอย่างเช่น เด็กที่เครียดกับการสอบ ก็จะตั้งใจอ่านหนังสืออย่างหนัก เพื่อให้สามารถสอบผ่านไปได้ แต่หากความเครียดอยู่ในระดับสูงเป็นเวลานาน และทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการแก้ไขอย่างทันท่วงทีและถูกต้องแล้ว ความเครียดที่สะสมไว้ก็จะเพิ่มมากขึ้น จนกลายเป็นความทุกข์ และหากเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาานาน ก็จะก่อให้เกิดผลเสียขึ้นได้ ทำให้

เกิดปัญหาทางสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การเรียน ตลอดจนปัญหาสังคมตามมา และลุกลามจนถึงขั้นรุนแรงตามข่าวที่เกิดขึ้น

โดยปกติแล้วเมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจ บุคคลจะมีวิธีการจัดการกับความเครียด หรือ พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน เมื่อเกิดภาวะความเครียดขึ้น ถ้าบุคคลใช้วิธีการเผชิญ ความเครียดที่ถูกต้อง เหมาะสม ก็จะช่วยให้ผู้ที่ตกอยู่ในภาวะเครียด สามารถปรับระดับประครองจิตใจ ตนเอง และกลับมามีชีวิตที่ปกติสุขได้อีกครั้ง แต่หากบุคคลนั้นมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดใน ทางที่ไม่เหมาะสม ก็จะส่งผลกระทบต่อในทางลบขึ้นทั้งแก่ ตนเอง ครอบครัว และ สังคม ได้

ในการเผชิญความเครียดนั้น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม เป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้ บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีขึ้น หนึ่งในรูปแบบของการสนับสนุนทางสังคม ก็คือ การ สนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาเพื่อคลายความเครียด รวมทั้งคำปรึกษา คำแนะนำในการแก้ไขปัญหา ตลอดจน การได้รับแรงสนับสนุนและช่วยเหลือทางด้าน กำลังใจ ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลาย และทำให้บุคคลนั้น ๆ สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่าง เหมาะสม

การสื่อสารเป็นเครื่องมือสำคัญที่ถูกนำมาใช้ในการให้และรับการสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร ดังกล่าว ภายใต้สภาวะความเครียด การสื่อสารกับบุคคลอื่น จะทำให้ได้รับข้อมูล คำปรึกษา ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่มุมมองในการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายมากขึ้น เผชิญกับปัญหาและความเครียดได้ดีขึ้น การได้บอกเล่าเกี่ยวกับปัญหาหรือความรู้สึก ตึงเครียด ตลอดจนได้ระบายความเครียดออกมาเป็นคำพูดบ้างนั้น ยังเป็นการช่วยลดระดับความ ตึงเครียดที่มีอยู่ และช่วยเรียกสติกลับคืนมาเพื่อคิดหาทางแก้ไขที่เหมาะสมต่อไป เมื่อเกิด ความเครียด การได้พูดคุย ปรึกษากับผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ตลอดจน ผู้ที่เป็นที่สนิทสนมรู้จักคุ้นเคย อาทิ ครูอาจารย์ เพื่อน หรือแม้กระทั่งการพูดคุยกับ จิตแพทย์ แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้น

การเปิดรับสื่อมวลชนก็เช่นกัน ด้วยวิธีการต่าง ๆ อาทิเช่น การเปิดรับข่าวสารจากโทรทัศน์ การโทรศัพท์เข้าไปเพื่อปรึกษาปัญหาในรายการวิทยุ การเขียนจดหมายไปตามคอลัมน์ตอบปัญหา ต่าง ๆ จะทำให้ได้รับข่าวสารข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา และที่สำคัญก็คือ สื่อมวลชน

ยังสามารถให้ความบันเทิง อันเป็นการช่วยให้คลายความตึงเครียดลงได้ และคนจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับภาวะความเครียด ก็นิยมใช้ประโยชน์ในด้านความเพลิดเพลินนี้จากสื่อมวลชน

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ ที่ถูกจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยคลายความเครียดและแนะนำวิธีการในการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมโดยเฉพาะ อาทิเช่น คู่มือคลายเครียด แผ่นพับเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด ของ กรมสุขภาพจิต ตลอดจนสื่อเฉพาะในรูปแบบของ การใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ ซึ่งมีทั้งหน่วยงานภาครัฐ อาทิ "ฮอตไลน์" ตามโรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต "แฮปปี้ไลน์" ของ กรมประชาสัมพันธ์ "โฮปไลน์" ของ กระทรวงศึกษาธิการ และ องค์การเอกชน อาทิ สมาคมสมาพันธ์ ศูนย์ฮอตไลน์ เป็นต้น ซึ่งหากผู้ที่ตกอยู่ในภาวะความเครียด ได้มีการสื่อสารหรือเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจดังกล่าวแล้ว ก็จะเป็นประโยชน์ในการเผชิญกับความเครียดได้อย่างถูกวิธี

การสื่อสารไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด ๆ เพื่อให้ได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ จะนำไปสู่พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมได้ ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการสื่อสาร และพฤติกรรมเผชิญความเครียด โดยเลือกศึกษากลุ่มเยาวชน ซึ่งนับว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาความเครียดกลุ่มหนึ่ง และใช้กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความเป็นชุมชนเมืองมากที่สุด เป็นพื้นที่ในการศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความแตกต่างของ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะทางประชากรและระดับความเครียด ต่างกัน
2. เพื่อศึกษา ความแตกต่างของ พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของ เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะทางประชากรและระดับความเครียด ต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับความเครียด กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ของ เยาวชน
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของ เยาวชน
5. เพื่อศึกษาลักษณะทางประชากร ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ที่มีประสิทธิภาพในการอธิบาย พฤติกรรมเผชิญความเครียด

สมมติฐานการวิจัย

1. เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะทางประชากร (เพศ , อายุ , รายได้ครอบครัว, สถานภาพของบิดา-มารดา) และ ระดับความเครียด ต่างกัน มีพฤติกรรม การสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด แตกต่างกันไป
2. เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะทางประชากร และ ระดับความเครียด ต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียด แตกต่างกันไป
3. ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด
4. พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด
5. ลักษณะทางประชากร ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด มีประสิทธิภาพในการอธิบาย พฤติกรรมเผชิญความเครียด

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ จะเลือกศึกษาเฉพาะเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 15 - 22 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง (15-18 ปี) และ วัยรุ่นตอนปลาย (19-22 ปี) โดยจะเลือกเฉพาะเยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษา

นิยามศัพท์

ความเครียด

หมายถึง ภาวะของอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือ รู้สึกถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือ เสียใจ

พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

หมายถึง พฤติกรรมการสื่อสารและเปิดรับสาร ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อตกอยู่ในสภาวะความเครียด โดยวัดจาก ความบ่อยครั้งในการสื่อสารระหว่างบุคคล ความไว้วางใจในสื่อบุคคล ความบ่อยครั้งในการเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ และ การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ

- **สื่อบุคคล** หมายถึง พ่อแม่ ญาติพี่น้อง คนในครอบครัว ครูอาจารย์ เพื่อน คนรัก พระ-นักบวช จิตแพทย์
- **สื่อมวลชน** หมายถึง โทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์
- **สื่อเฉพาะกิจ** หมายถึง เอกสารต่าง ๆ ในเรื่องของความเครียด ของกรมสุขภาพจิต และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และ บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ต่าง ๆ

ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

หมายถึง ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นได้ในกลุ่มเยาวชนโดยทั่วไป ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ไม่สบายใจ และ กอดตัน สำหรับกลุ่มเยาวชน อันได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเงิน ปัญหาด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ปัญหาด้านความรักและการคบเพื่อนต่างเพศ ปัญหาด้านการดำรงชีวิต และ ปัญหาด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและบุคลิกภาพส่วนตัว

ระดับความเครียด

หมายถึง ระดับความรุนแรงของความเครียด ซึ่งแบ่งเป็น 4 ระดับคือ ระดับปกติ / ไม่เครียด ความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ความเครียดระดับปานกลาง และ ความเครียดระดับรุนแรง

พฤติกรรมเผชิญความเครียด

หมายถึง การกระทำ หรือ การแสดงออกของเยาวชนเมื่อประสบปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อที่จะจัดการกับความเครียด โดยจะแบ่งเป็น

แบบแผนพฤติกรรมที่เหมาะสม คือ พฤติกรรมการแก้ไขปัญหามือถือหรือการปรับตัว ที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม และส่งผลดีต่อเยาวชน

แบบแผนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือ พฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม และ การผ่อนคลายความเครียดที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และ สังคม

เยาวชน

หมายถึง เยาวชนชาย-หญิง อายุตั้งแต่ 15-22 ปี ในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล และเป็นเยาวชนที่อยู่ในระบบการศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ให้เป็นแนวทางในการวางแผนการสื่อสาร ตลอดจนการรณรงค์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการเผชิญความเครียดสำหรับกลุ่มเยาวชน ที่ถูกต้องเหมาะสม ได้ผลดี และเข้าถึงง่าย
2. เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านสุขภาพจิตของเยาวชน ในการแก้ไขและป้องกันปัญหาความเครียด ซึ่งสามารถนำไปสู่การสูญเสียชีวิตและอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ในสังคมขณะนี้
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา วิจัย เรื่องของปัญหาความเครียดในกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย