

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน
ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

ผู้เขียน นางสาวศิวาพร จีปิ่น

ปริญญา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพิมพ์ พุทธิรักษ์กุล ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวรงค์ จันทรวิจิตร กรรมการ

บทคัดย่อ

เยาวชนเป็นวัยที่อาจเกิดความเครียดได้ง่าย จากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม จึงต้องมีการจัดการกับความเครียดเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยมีสุขภาพจิตที่ดี การศึกษาเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชน มีอายุระหว่าง 15 – 24 ปี ในอำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน จำนวน 290 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือ คือ แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามระดับความเครียด นำมาจากแบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST – 60 (Suanprung Stress Test – 60) ของ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) ส่วนที่ 3 แบบวัดการจัดการกับความเครียด (coping scales) ของ โฟล์คแมน และคณะ (Folkman et al., 1986) ตามแนวคิดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) แปลและดัดแปลงโดย วราลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2541) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดสวนปรุง SPST – 60 และแบบวัดการจัดการกับความเครียด 0.94 และ 0.93 ตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2551 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความไวต่อความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 42.07 ที่มาของความเครียดที่ทำให้เกิดความเครียดระดับสูงและรุนแรง คือ ความเครียดจากครอบครัว ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม และ ความเครียดจากการเงิน ร้อยละ 55.52, 52.41 และ 49.31

ตามลำดับ โดยพบว่าแสดงอาการของความเครียดระดับสูงและรุนแรงทางระบบฮอร์โมน ทางระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก และ ทางระบบภูมิคุ้มกัน ร้อยละ 73.10, 63.45 และ 63.10 ตามลำดับ

ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้การจัดการกับความเครียดทั้งสองแบบโดยใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา บ่อยมาก โดยการยื่นหัตถ์ต่อผู้ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ การนึกย้อนถึงประสบการณ์ในอดีต ซึ่งเคยตกอยู่ในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน และการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น ร้อยละ 24.14, 15.86 และ 13.45 ตามลำดับ และใช้การจัดการกับความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ บ่อยมาก การพยายามมองในแง่ดี การเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำบางสิ่งที่สร้างสรรค์ และการคิดและการกระทำที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการหวังให้สถานการณ์นั้นผ่านไปหรือจบสิ้นลงในที่สุด ร้อยละ 29.66, 26.55 และ 24.83 ตามลำดับ

ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพจิต และสนับสนุนการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม

Independent Study Title Stress and Coping with Stress of Youth in Ban Thi District,
Lamphun Province

Author Miss Siwaporn Jeepan

Degree Master of Public Health

Independent Study Advisory Committee

Assistant Professor Dr. Prapim Buddhirakkul Chairperson

Assistant Professor Dr. Yuwayong Juntarawijit Member

ABSTRACT

Stress in youths may occur easily due to physical, mental, emotional and social changes, therefore youths need to be able to cope to sustain life in accordance with good mental health. This descriptive research aimed to study stress and coping with stress of youths. The sample, selected using multistage random sampling, included 290 youths, age 15 to 24 years old in Ban Thi district, Lamphun province. Instrument used was a questionnaire comprising of three parts; part 1 demographic data, part 2 the SPST – 60 (Suanprung Stress Test – 60) developed by Mahatnirankul and colleagues (2003), and part 3 the coping scales developed by Folkman and colleagues (1986) translated into Thai by Puansurin (1998). The reliability of SPST – 60 and coping scales were 0.94 and 0.93 respectively. Data were collected during July to August, 2008 and analyzed using descriptive statistics.

The study results revealed that the majority of the sample had a moderate level of susceptibility to stress at 42.07%. Sources of high to severe stress were family, environmental and financial stress at 55.52%, 52.41% and 49.31% respectively. Symptoms of high to severe stress on the body were hormone system, autonomic sympathetic nervous system and immune system at 73.10%, 63.45% and 63.10% respectively.

The sample used both types of coping, they used Problem – Focused Coping regularly in the form of standing their ground and fighting for what wanted, drawing on past experiences, and changing something so things would turn out all right were 24.14%, 15.86% and 13.45% respectively. They used Emotion – Focused Form of Coping regularly by try looking on the bright side of things, gain inspiration from something creative, and wishing that the situation would go away or somehow be over with were 29.66%, 26.55% and 24.83% respectively.

The study results can be used as the guideline for planning appropriate mental health promotion and enhancing coping strategies to deal with stress in youths.