วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ 34 ฉบับที่ 2
พฤษภาคม - สิงหาคม 2569

กลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่น ในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย

Strategies for Enhancing Stress Coping among Adolescents in the Southern Border Region of Thailand

อามานี ฮาแว (Amanee Hawae)[1*]
ธันยากร ตุดเกื้อ (Tanyakorn Tudkuea)[2]
จิรัชยา เจียวก๊ก (Jirachaya Jeawkok)[3]

Received: March 10, 2025
Revised: September 6, 2025
Accepted: September 9, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของกลุ่มวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและเชิงลึกจากวัยรุ่นอายุ 15-18 ปี ผู้บริหารโรงเรียน และตัวแทนสภาเด็กและเยาวชน รวม 19 คน จากข้อมูลเชิงลึกได้นำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์ 3 แนวทาง ได้แก่ 1) กลยุทธ์เชิงนโยบาย เช่น การจัดระบบประเมินสุขภาพจิต การจัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษาในโรงเรียน และระบบแจ้งปัญหาแบบนิรนาม 2) กลยุทธ์การอบรมที่เน้นพัฒนาทักษะให้ครู ผู้ปกครอง และวัยรุ่น ในการเข้าใจและจัดการกับความเครียด รวมถึงส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะชีวิตควบคู่วิชาการ และ 3) กลยุทธ์การจัดกิจกรรม โดยเน้นสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ และกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ตอบสนองความต้องการและบริบทศาสนาและวัฒนธรรมในพื้นที่ ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางเชิงนโยบายและการปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและเพิ่มศักยภาพในการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ได้

คำสำคัญ: ความเครียดวัยรุ่น, การรับมือกับความเครียด, กลยุทธ์เชิงนโยบาย, พื้นที่ชายแดนภาคใต้, สุขภาพจิตวัยรุ่น

Abstract

This research aimed to develop strategies to enhance stress coping among adolescents in the southern border region, using qualitative research methods. Data were collected through semi-structured & in-depth interviews with 19 adolescents aged 15-18, school administrators, & representatives of the Children & Youth Council. Insights derived from the in-depth data analysis informed the development of three strategic approaches: 1) Policy strategies, such as establishing a mental health assessment system, establishing

[1] หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
Master of Arts Program in Social Administration, Faculty of Humanities and Social Sciences, Prince of Songkla University
[2] สาขาวิชาสังคม วัฒนธรรม และการพัฒนามนุษย์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
Department of Social, Cultural and Human Development, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University
[3] สาขาวิชาการบริหารสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
Department of Social Administration, Faculty of Humanities and Social Sciences, Prince of Songkla University
*Corresponding Author, Email: Amaneehawae412@gmail.com

a school counseling clinic, & implementing an anonymous feedback mechanism. 2) Training strategies, with an emphasis on developing the skills of teachers, parents, & adolescents in understanding & managing stress, as well as promoting life skills education alongside academic development. And 3) Activity strategies, focusing on creating emotionally safe spaces & facilitating creative activities that address the needs & reflect the religious & cultural contexts of the area. The results of this research can be used as policy & practice guidelines to promote mental health & enhance adolescents' capacity to cope with stress in the southern border region.

Keywords: Adolescent Stress, Stress Coping Strategies, Policy Strategies, Southern Border Region, Adolescent Mental Health

บทนำ

ในปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของคนไทยในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตซึ่งต้องเผชิญกับแรงกดดันจากหลายปัจจัย เช่น การเรียน ความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคม ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือกดดัน และสามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า (จิริสุดา สินธุศิริ, ปทิตตา สงวนสุข และนริศรา ชัยเชียงพิณ, 2567) ข้อมูลจากรายงานของกรมสุขภาพจิต (2564) ที่ระบุว่า ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2566 ถึงวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2567 พบว่ามีวัยรุ่นที่มีภาวะเครียดสูงถึงร้อยละ 15.48 เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าร้อยละ 17.20 และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายร้อยละ 10.63

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างมาก การปรับตัวกับความคาดหวังของสังคมอาจทำให้เกิดภาวะเครียดสูง (สำนักงานวิจัยและพัฒนาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2564) โดยเฉพาะในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ซึ่งมีความท้าทายเพิ่มเติมจากปัจจัยด้านความไม่สงบและความรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้วัยรุ่นในพื้นที่มีแนวโน้มเผชิญกับความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าวัยรุ่นในพื้นที่อื่น งานวิจัยของ Biggs, Brough, and Drummond (2017) และ Lazarus and Folkman (1984) อธิบายว่า ความเครียดเป็นกระบวนการตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์ที่บุคคลมองว่าเป็นภัยคุกคาม ซึ่งหากไม่มีการจัดการที่เหมาะสม อาจนำไปสู่ผลกระทบด้านลบต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมของวัยรุ่น เช่น ความวิตกกังวล การขาดสมาธิ และความรู้สึกหมดหวัง (เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์, 2561)

จากข้อมูลล่าสุดของศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 (2567) พบว่า วัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้มีแนวโน้มเผชิญกับภาวะเครียดมากขึ้น โดยเฉพาะจากปัจจัยด้านความไม่สงบ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และแรงกดดันทางการศึกษา ข้อมูลจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 ระบุว่าพื้นที่จังหวัดนราธิวาสมีสัดส่วนวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยระดับประเทศ นอกจากนี้ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ระบุว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยงสูงมักมีระดับความเครียดสูงกว่าวัยรุ่นในพื้นที่อื่น ๆ และมีความต้องการการสนับสนุนทางจิตใจที่เป็นระบบมากขึ้น

พื้นที่ชายแดนภาคใต้ของประเทศไทยเป็นเขตที่มีความไม่สงบต่อเนื่องมานาน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตของประชากรในพื้นที่ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ต้องเติบโตท่ามกลางความไม่แน่นอนและความเสี่ยงต่อความรุนแรง การศึกษาของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2561) พบว่า วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีความรุนแรงสูงมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาความเครียดและความวิตกกังวลมากกว่าวัยรุ่นในพื้นที่ที่สงบสุข งานวิจัยของ Ungar (2012) ชี้ให้เห็นว่า การรับมือกับความเครียดในวัยรุ่นขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมและ

วัฒนธรรม รวมถึงระบบสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชน นอกจากนี้ ยังพบว่าวัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียนและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตจะสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นได้ดีขึ้น

งานวิชาการจำนวนมากที่ได้อธิบายถึงแนวทางการรับมือกับความเครียดในวัยรุ่น ทั้งในบริบททั่วไปและบริบทเฉพาะจากการศึกษางานของ Lazarus and Folkman (1984) ที่ได้เสนอกรอบแนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา และงานของ Ungar (2012) ที่เน้นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านการสนับสนุนทางสังคม แต่แนวทางที่กล่าวไว้ข้างต้นส่วนใหญ่มักพัฒนาในบริบทเมืองหรือพื้นที่ที่มีความปลอดภัยสูง แต่ยังขาดการปรับใช้กับบริบทที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบอย่างในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ของไทย

นอกจากนี้หน่วยงานภาครัฐ และภาคการศึกษาของประเทศไทยได้ดำเนินมาตรการด้านสุขภาพจิตมาอย่างต่อเนื่อง เช่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงศึกษาธิการ รวมถึงสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา แต่แนวทางที่มีอยู่ยังเป็นมาตรฐานทั่วไป ไม่ได้มีการพัฒนาให้ตอบโจทย์กับพื้นที่ที่มีความเปราะบางสูง ทั้งทางวัฒนธรรม ความมั่นคง และด้านสุขภาพจิต

จากข้อมูลข้างต้น จึงเล็งเห็นถึงช่องว่างในองค์ความรู้และแนวทางปฏิบัติที่ยังขาดการบูรณาการบริบทเฉพาะถิ่นเข้ากับกลยุทธ์ด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น งานวิจัยในครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ โดยคำนึงถึงปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่เพื่อเป็นการต่อยอดจากองค์ความรู้ที่มีอยู่แล้ว ให้มีความครอบคลุมและสามารถประยุกต์ใช้ได้จริง ทั้งนี้ การศึกษานี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนานโยบายที่สามารถนำไปใช้จริงในการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของกลุ่มวัยรุ่น

1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียดถูกนิยามโดยนักวิชาการหลายคนในมุมมองที่แตกต่างกัน Hans Selye (1976) อธิบายความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาของร่างกายต่อสิ่งกระตุ้นหรือภัยคุกคามที่ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ ที่ทำให้มีความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ โดยเน้นที่การตอบสนองทางร่างกายและสรีรวิทยา ในขณะที่ Lazarus and Folkman (1984) เน้นถึงกระบวนการรับรู้ของบุคคลและอธิบายว่าความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมินว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นเกินขีดความสามารถในการจัดการหรือควบคุม โดยวัยรุ่นมักมองความเครียดเป็นสิ่งที่มาจากความคาดหวังทางสังคม เช่น การเรียน การสอบ และการรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูง (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1993) ทั้งนี้ ความเครียดอาจมีทั้งด้านบวก (eustress) ที่ช่วยกระตุ้นการพัฒนาตนเอง และด้านลบ (distress) ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและร่างกาย

1.2 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด

ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายด้าน ได้แก่ ปัจจัยทางการศึกษา เช่น แรงกดดันจากการเรียนและการสอบแข่งขันที่เพิ่มขึ้น ปัจจัยด้านครอบครัว เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว และการขาดการสนับสนุนทางอารมณ์ ปัจจัยทางสังคม เช่น การถูกกดดันจากเพื่อน การถูกบูลลี่ หรือการเปรียบเทียบในโซเชียลมีเดีย และปัจจัยทางเศรษฐกิจ เช่น ความไม่มั่นคงทางการเงินของครอบครัว การตระหนักถึงปัจจัยเหล่านี้ช่วยให้สามารถออกแบบแนวทางการสนับสนุนวัยรุ่นให้จัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้วัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้เกิดความเครียดประกอบไปด้วย

1.2.1 สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ จากสถานการณ์ความรุนแรงและเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น ความกลัวและความไม่ปลอดภัยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้วัยรุ่นต้องอยู่ในภาวะเครียดเรื้อรัง บางรายอาจเผชิญกับภาวะวิตกกังวล (anxiety) หรือโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) ซึ่งเป็นผลกระทบโดยตรงจากเหตุการณ์ความรุนแรง (นงนุช บุญยัง, ประไพพรรณ ศิริพันธ์บุญ และศศิธร พุมดวง, 2549)

1.2.2 ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ หากวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์จากครอบครัว ความเครียดที่เกิดขึ้นจะสามารถลดลงได้ ปัญหาครอบครัว เช่น ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ การขาดความอบอุ่น และการเลี้ยงดูที่เข้มงวดเกินไป เป็นปัจจัยที่เพิ่มระดับความเครียดในวัยรุ่น และอาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรม เช่น การแยกตัวหรือการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว (วนัญญา แก้วแก้วปาน, 2560; วิลาวัณย์ สายสุวรรณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน และนันทิยา เอกอธิคมกิจ, 2563).

1.2.3 ปัจจัยด้านการศึกษาที่วัยรุ่นเผชิญกับระบบการศึกษาในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ที่เต็มไปด้วยความคาดหวังจากครอบครัวและสังคมสร้างแรงกดดันอย่างมากให้กับกลุ่มวัยรุ่น การสอบแข่งขัน การตั้งเป้าหมายทางการเรียนที่สูง และการขาดโอกาสทางการศึกษาในบางพื้นที่ เป็นปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดเรื้อรัง นอกจากนี้ การเรียนในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนาการ เช่น การขาดอุปกรณ์การเรียนหรือการขาดแคลนครูผู้สอนทำให้เพิ่มระดับความเครียดในกลุ่มวัยรุ่น (สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข, จูนัยดี่ หมุดแหล๊ะ, พัชรินทร์ เสรี และบัญญัติ ยงย่วน, 2563)

1.2.4 ปัจจัยส่วนบุคคลและศาสนาที่ศาสนามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการจัดการความเครียดในวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นมุสลิมที่มีกิจกรรมทางศาสนาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน เช่น การสวดมนต์และการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ นอกจากนี้ การรับรู้ความสามารถในตนเอง (self-efficacy) ยังมีผลต่อการจัดการความเครียดของวัยรุ่น หากพวกเขารู้สึกว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ ความเครียดจะลดลง (ดิเรก หมานมานะ, มูฮัมหมัดรอฟีอี มูซอ และพะเยาว์ ละกะเต็บ, 2563; ศรีสุดา วนาลีสิน, วีณา คันฉ้อง และวินีกาญจน์ คงสุวรรณ, 2558)

1.3 ผลกระทบของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดจากการรับมือกับปัจจัยภายนอกและภายในที่สร้างความกดดัน ซึ่งมีผลกระทบทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในช่วงการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ความเครียดที่ไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมอาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตและสุขภาพในระยะยาวได้ ทั้งนี้ ผลกระทบของความเครียดมีดังนี้

1.3.1 ผลกระทบทางจิตใจ ผลกระทบของความเครียดในวัยรุ่นมักส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น การเกิดภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า และอารมณ์แปรปรวน งานวิจัยของ Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas, and Walters (2005) พบว่า วัยรุ่นที่เผชิญความเครียดมีโอกาสสูงที่จะพัฒนาโรคซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ในบริบทของประเทศไทย งานวิจัยของ ดิเรก หมานมานะ และคณะ (2563) ระบุว่าความเครียดในวัยรุ่นมุสลิมในพื้นที่ชายแดนภาคใต้มีความเชื่อมโยงกับความรู้สึกวิตกกังวลและปัญหาสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่

1.3.2 ผลกระทบทางร่างกาย ความเครียดมีผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกาย เช่น การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท และระบบย่อยอาหาร วัยรุ่นที่เผชิญความเครียดสูงมีอาการ

นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ และอาการทางระบบย่อยอาหาร ขณะที่การศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย โดยแสดงให้เห็นว่าความเครียดจากภาวะเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ในครอบครัวส่งผลให้วัยรุ่นมีสุขภาพกายที่แย่ลง

1.3.3 ผลกระทบทางพฤติกรรม ความเครียดสามารถกระตุ้นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การใช้สารเสพติด การหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม หรือการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ที่ประสบความเครียดสูงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวและแสดงออกทางอารมณ์ในเชิงลบมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นที่มีความเครียดสูงมีโอกาสใช้สื่อโซเชียลมีเดียในทางที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมทางสังคมในระยะยาว

1.3.4 ผลกระทบต่อการเรียนและความสัมพันธ์ ความเครียดส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ เช่น การลดลงของสมาธิ ความสามารถในการแก้ปัญหา และการเรียนรู้ในห้องเรียน งานวิจัยของ Wentzel (1998) ชี้ว่า วัยรุ่นที่เผชิญความเครียดมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาการเรียนและมีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ครู และครอบครัว ในบริบทของประเทศไทยความเครียดในวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับความล้มเหลวในการปรับตัวทางสังคม ซึ่งวัยรุ่นที่เผชิญความเครียดจากความกดดันทางการเรียนมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อน

1.4 การรับมือกับความเครียด

การรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นมีลักษณะแตกต่างกันตามบริบทวัฒนธรรมและสังคม โดยทั่วไป วิธีที่ใช้ประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการจัดการปัญหา การดูแลสุขภาพกายและจิตใจ วัยรุ่นมักใช้วิธีการรับมือด้วยการปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ การปฏิบัติสมาธิเพื่อเสริมสร้างสติ และการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน เช่น กิจกรรมจิตอาสาหรือการทำบุญ ซึ่งช่วยลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่า (กรมสุขภาพจิต, 2563) การใช้ศิลปะบำบัด เช่น การวาดภาพหรือดนตรีไทยช่วยเพิ่มสมาธิและลดความวิตกกังวลในวัยรุ่น การสนับสนุนจากครอบครัวมีบทบาทสำคัญมาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่ยังพึ่งพาครอบครัวเป็นหลัก ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นช่วยลดผลกระทบจากความเครียดและเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นได้ การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การนวดแผนไทยและการใช้สมุนไพร ยังเป็นทางเลือกที่ได้รับการยอมรับในการบรรเทาความเครียด

ในบริบทต่างประเทศ การรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นมุ่งเน้นที่การสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) และการส่งเสริมทักษะชีวิต เช่น การจัดการเวลาและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การสนับสนุนจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ยังมีบทบาทสำคัญในยุคดิจิทัล (Taylor, 2012) นอกจากนี้ การฝึกสมาธิและโยคะ ซึ่งเป็นที่นิยมทั้งในไทยและต่างประเทศ ช่วยลดระดับความเครียดผ่านการควบคุมอารมณ์และสร้างสมาธิ (Kabat-Zinn, 1990)

2. แนวคิดเกี่ยวการพัฒนากลยุทธ์

2.1 ความหมายของกลยุทธ์

กลยุทธ์ คือแนวทางในการปฏิบัติตามแผนที่ผ่านการศึกษาอย่างรอบคอบ โดยมีลักษณะในการปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ จนสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้ มูลนิธิคาร์เนกี (Carnegie Foundation) ที่ได้สนับสนุนให้นักวิชาการ วิจัยเชิงประยุกต์ยุทธศาสตร์ทางทหารเพื่อนำมาใช้ทางการบริหาร

ทั้งนี้ Morrison, Renfiro, and Boucher (1984) ได้ให้ความหมายของกลยุทธ์ไว้ว่า กลยุทธ์ (Strategy) คือ การเตรียมตัวเพื่อต่อสู้ รวมทั้งโชติ แย้มแสง (2556) ที่ได้สรุปความหมายกลยุทธ์ไว้ว่า กลยุทธ์เป็นแนวทางในการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ ในการแก้ปัญหาสิ่งที่เป็นจุดอ่อนและสนับสนุนที่เป็นจุดแข็ง ทั้งนี้ สรุปได้ว่ากลยุทธ์คือ รูปแบบ แผนการ หรือแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย (กิตติชัย การโสภา, 2563)

นอกจากนี้ Certo and Peter (1988) ได้อธิบายถึงกลยุทธ์ไว้ว่า กลยุทธ์คือวิธีการในการดำเนินงานที่มีเป้าหมายคือความสำเร็จ รวมถึง Mintzberg (1994) ที่ให้ความหมายของกลยุทธ์ไว้ว่า กลยุทธ์ คือ รูปแบบแผนในการปฏิบัติที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องในแต่ละช่วงเวลาที่สะท้อนให้เห็นถึงการวางแผนในอนาคตซึ่งจำเป็นต้องคำนึงถึงความสามารถและความคาดหวังของผู้ปฏิบัติ

2.2 ความสำคัญ

กลยุทธ์ เป็นสิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนไปข้างหน้าได้อย่างประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมายตามที่ได้วางแผนไว้ กลยุทธ์จะเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความสำเร็จ หรือความล้มเหลวได้ รวมถึงกลยุทธ์จะสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จ และมีการพิจารณาเลือกกลยุทธ์ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ ซึ่งการวางแผนกลยุทธ์ มีความสำคัญต่อการบริหารขององค์กรที่คาดหวังให้การดำเนินงานขององค์กรบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ทั้งยังสามารถใช้ในการเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่ไม่แน่นอนในอนาคต ซึ่งกลยุทธ์เป็นสิ่งสำคัญในการทำงานขององค์กรเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ (นันทิยา หุตานุวัตร และณรงค์ หุตานุวัตร, 2543; กิตติชัย การโสภา, 2563)

นอกจากนี้ มีนักวิชาการที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของกลยุทธ์อย่าง Bryson (1995) ที่กล่าวว่าความสำเร็จขององค์กรต้องมีแผนกระบวนการที่ครบวงจร ประกอบไปด้วย แผนการปฏิบัติการ การนำไปปฏิบัติ และมีการประเมินผล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อพัฒนากลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นพื้นที่ชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นบริบทพื้นที่ทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างจากพื้นที่อื่น ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) และใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) เป็นการตั้งคำถามที่กำหนดไว้ล่วงหน้า แต่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถขยายความเพิ่มเติมได้อย่างอิสระ เหมาะสำหรับการสำรวจความคิดเห็นและประสบการณ์ส่วนบุคคล ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เป็นการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการที่มุ่งเน้นการเจาะลึกข้อมูลในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้ให้ข้อมูลมีโอกาสถ่ายทอดประสบการณ์ มุมมอง และความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง โดยการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างใช้สำหรับกลุ่มวัยรุ่น เพื่อให้สามารถตั้งคำถามหลักและเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลขยายความได้ ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึกใช้กับกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนและตัวแทนสภาเด็กและเยาวชน เพื่อสัมภาษณ์เจาะลึกในประเด็นด้านนโยบาย การจัดกิจกรรม และการสนับสนุนจากโรงเรียน

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วยกลุ่มวัยรุ่นในจังหวัดนราธิวาสที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ตัวแทนคณะผู้บริหารโรงเรียน และตัวแทนสภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย ร่วมในการพิจารณาถึงความเหมาะสมของกลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของกลุ่มวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ตามหลักวิชาการต่อไป ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตจากสถานศึกษาก่อนการเก็บข้อมูล และชี้แจงสิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างชัดเจนเพื่อให้สอดคล้องกับหลักจริยธรรมการวิจัย

1. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบไปด้วยกลุ่มวัยรุ่นที่มีช่วงอายุระหว่าง 15-18 ปี อยู่ในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส จำนวน 15 คน โดยใช้เทคนิคการคัดเลือกแบบบอกต่อ (snowball sampling) ซึ่งเริ่มต้นจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณลักษณะตรงกับเกณฑ์ แล้วขอให้แนะนำบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเพิ่มเติม โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นกลุ่มวัยรุ่นอาศัยอยู่ในจังหวัดนราธิวาสที่กำลังศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่

อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส (ไม่สามารถระบุชื่อโรงเรียนในรายงานวิจัยเพื่อรักษาความลับและสิทธิส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล) ซึ่งให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ความเครียดและวิธีการรับมือ และผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เพื่อเลือกผู้ให้ข้อมูลที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้ ประกอบไปด้วยตัวแทนสภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย จำนวน 1 คน เพื่อให้ข้อมูลเชิงข้อเสนอแนะและบทบาทขององค์กรในการสนับสนุนวัยรุ่น และตัวแทนคณะบริหารโรงเรียน จำนวน 3 คน เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับนโยบายและการสนับสนุนภายในโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของวัยรุ่น รวมทั้งสิ้น จำนวน 19 คน

2. เครื่องมือในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือสัมภาษณ์ 2 ประเภท ประกอบไปด้วยแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) โดยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างมีโครงร่างคำถามหลักที่ชัดเจนล่วงหน้า แต่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถขยายความและเล่าประสบการณ์ได้ ใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มวัยรุ่นที่เน้นประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความเครียดและวิธีการรับมือ ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นการสนทนาแบบเปิดที่เน้นความลึกในรายละเอียด โดยไม่มีโครงสร้างคำถามตายตัว ใช้เพื่อเจาะลึกความเข้าใจในเชิงนโยบาย และการสนับสนุนจากมุมมองของผู้บริหารโรงเรียน และตัวแทนสภาเด็กและเยาวชน ซึ่งสามารถให้ข้อมูลที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับบริบทการจัดการและข้อเสนอเชิงโครงสร้างได้ ทั้งนี้ เครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการประเมินความตรงของเครื่องมือใช้วิธี Index of Item-Objective Congruence (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปใช้จริง โดยเกณฑ์ค่าที่ยอมรับได้คือ ≥0.60 การดำเนินการวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่รับรอง psu.pn.2-088/67

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายด้วยตนเอง ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2567 ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2567 โดยดำเนินการขอหนังสือแนะนำตัวเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสังคม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จากนั้นนำหนังสือดังกล่าวส่งไปยังสถานศึกษาและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลด้วยตนเองทั้งหมดภายใต้กรอบจริยธรรมวิจัยอย่างเป็นระบบ ซึ่งก่อนเก็บข้อมูลได้ชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยอย่างชัดเจน รวมถึงสิทธิในการถอนตัว

ทั้งนี้ ดำเนินการสัมภาษณ์ทั้งรูปแบบออนไซต์ (on-site) และออนไลน์ (online) โดยพิจารณาตามความสะดวกและบริบทของผู้ให้ข้อมูล การสัมภาษณ์ออนไซต์จัดในพื้นที่โรงเรียนหรือสถานที่ที่ปลอดภัยและเป็นส่วนตัว ส่วนการสัมภาษณ์ออนไลน์ดำเนินการผ่านแอปพลิเคชัน Line ซึ่งมีการนัดหมายล่วงหน้า การสัมภาษณ์ดำเนินการแบบตัวต่อตัว โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทั้งหมด เพื่อควบคุมคุณภาพของข้อมูลและสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล การสัมภาษณ์แต่ละรายใช้เวลาประมาณ 45-60 นาที ขึ้นอยู่กับบริบทและความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล โดยมีการบันทึกเสียงและจดบันทึกประกอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis) ร่วมกับการวิเคราะห์เชิงประเด็น (thematic analysis) ตามลักษณะของข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนากลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการตามกระบวนการวิเคราะห์เชิงประเด็น (hematic analysis) ตามแนวทางของ Braun and Clarke (2006) ทำให้สามารถ

ดึงประเด็นสำคัญจากข้อมูลคำให้สัมภาษณ์ที่มีความหลากหลายออกมาได้อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ตรงของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ ซึ่งมีทั้งความรู้สึก อารมณ์ และทัศนคติ ซึ่งการจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นที่พบบ่อยในคำบอกเล่าช่วยให้มองเห็นภาพรวมของปัญหาและแนวทางการรับมือของวัยรุ่นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ที่สำคัญกระบวนการนี้ยังสามารถให้ข้อค้นพบข้อมูลเชิงลึกมีความน่าเชื่อถือ และสามารถนำไปใช้ต่อยอดในการพัฒนากลยุทธ์ที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่จริงได้

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนากลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการวิจัย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาร่วมกับการวิเคราะห์เชิงประเด็น ทั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การรับมือกับความเครียดของกลุ่มวัยรุ่น

จากการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล พบว่ากลุ่มวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องเผชิญกับปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะความเครียดจากการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม กลุ่มเพื่อน การเรียนการสอน ความรุนแรง ความภาคภูมิใจในตนเอง ความกดดัน และเหตุการณ์ความไม่สงบ ซึ่งวัยรุ่นแต่ละคนมีวิธีการรับมือที่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม เป็นการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองที่มีลักษณะควบคุมหรือกำกับพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างเข้มงวด ส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจและเกิดความกดดัน จากการสัมภาษณ์ของกลุ่มวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีแนวทางการรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวที่มีความแตกต่างกัน โดยที่บางรายเลือกที่จะเลือกวิธีการพูดคุยกับผู้ปกครองอย่างเปิดใจ เพื่อสร้างความเข้าใจและลดความตึงเครียดภายในครอบครัว ซึ่งบางรายแม้ว่ามีความคิดเห็นที่แตกต่างกันแต่เลือกที่จะยอมรับและปฏิบัติตนตามกรอบที่ครอบครัววางไว้เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นเพิ่มเติม และในบางรายเมื่อเกิดความขัดแย้งเลือกที่จะนิ่งเฉยชั่วคราว เนื่องจากมีความเชื่อว่าวิธีดังกล่าวจะช่วยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเองตามเวลา ดังคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

> *“หนูไม่ค่อยอยากเล่าอะไรให้แม่ฟัง แม่ชอบเอาเรื่องที่หนูเล่าไปเล่าต่อให้ญาติฟังหลัง ๆ มานี่หนูจะพิมพ์ระบายผ่านโน้ต พอถึงกลางดึกหนูจะปล่อยร้องไห้ รู้สึกโล่ง”*
>
> (มะพร้าว (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2567)
>
> *“หนูจะไม่ค่อยมีปัญหากับแม่ หนูจะมีปัญหากับพ่อ เวลาถูกบังคับ หนูจะไปคุยกับแม่ จะระบายให้แม่ฟังและจะร้องไห้”*
>
> (มะยม (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2567)

จากการให้ข้อมูลข้างต้นมีความเกี่ยวข้องกับการรับมือกับสถานการณ์เมื่อวัยรุ่นเผชิญกับความเครียดที่มีสาเหตุมาจากการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ซึ่งสรุปได้ว่าวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้มีวิธีการรับมือด้วยการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวที่ไว้ใจ การเก็บเงียบไว้คนเดียว และการระบายผ่านช่องทางการเขียน หรือร้องไห้ตามลำพัง

1.2 ความเครียดจากกลุ่มเพื่อน จากที่ได้สัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูล พบว่าวัยรุ่นเผชิญกับภาวะเครียดที่เกิดจากปัญหาในกลุ่มเพื่อน ส่วนใหญ่ใช้วิธีการเผชิญอย่างตรงไปตรงมาผ่านการพูดคุยเพื่อให้เข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยให้ลดความตึงเครียดและป้องกันจากการสื่อสารที่อาจจะคลาดเคลื่อน นอกจากนี้ บางรายเลือกที่จะไม่ตอบโต้แต่ใช้วิธีการนิ่งเฉยปล่อยให้สถานการณ์มันคลี่คลายไปเอง ทั้งนี้

ความขัดแย้งและแรงกดดันทางสังคมภายในกลุ่มเพื่อนเป็นหนึ่งในแหล่งความเครียดที่วัยรุ่นกล่าวถึงมากที่สุด จากคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“บ่อยครั้งที่หนูโดนบูลลี่จากกลุ่มเพื่อน...ทั้งดูถูก ทั้งเหยียด หนูเคยโต้ตอบด้วยความรุนแรงจนต้องพบจิตแพทย์ หลัง ๆ มานี่ถ้าหนูมีปัญหากับเพื่อน หนูจะเข้าไปคุยตรง ๆ เคลียร์ให้จบตอนนั้นเลย”

(มะเดื่อ (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2567)

“สังคมในห้องเรียนมันไม่ดีเลย หนูอยู่แล้วไม่สบายใจ หนูเลยเลือกที่จะมีเพื่อนสนิทที่อยู่นอกห้องเรียนแทน”

(มะตูม (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

“เพื่อนบางคนเอาเรื่องของหนูไปพูดต่อในทางไม่ดี ทั้งที่ไม่เป็นความจริง หนูพยายามไม่ไปโต้ตอบ แต่จัดการกับความคิดตัวเองแทน”

(มะดัน (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2567)

จากข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังกล่าว สามารถแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้มีแนวทางรับมือกับปัญหาในกลุ่มเพื่อนที่หลากหลาย ทั้งการเผชิญหน้า การถอยห่าง หรือการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง

1.3 ความเครียดจากการเรียน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่าวัยรุ่นจำนวนมากที่มีความเครียดในเรื่องของการเรียนไม่ว่าจะเป็นภาระงานในการเรียนที่มีมากเกินไป การตามบทเรียนไม่ทันเพื่อนในห้องเรียน รวมถึงช่วงเวลาของการสอบคุณครูมักจะเพิ่มภาระงานให้กับวัยรุ่นมากขึ้น นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยจากพฤติกรรมของครูผู้สอนในห้องเรียนที่ไม่ปฏิบัติต่อวัยรุ่นอย่างเท่าเทียมกัน และมีการเปรียบเทียบวัยรุ่นระหว่างบุคคล ซึ่งล้วนส่งผลต่อสภาพจิตใจของวัยรุ่น แนวทางการรับมือของวัยรุ่นมีความหลากหลาย โดยส่วนใหญ่ใช้วิธีบริหารเวลาและวางแผนลำดับความสำคัญของงาน บางรายเลือกพูดคุยเชิงต่อรองกับครูผู้สอน ส่วนผู้ที่เรียนไม่ทันจะทบทวนบทเรียนด้วยตนเอง สอบถามเพื่อน หรือสอบถามครูภายหลังการสอน ในช่วงสอบ วัยรุ่นมักวางแผนอ่านหนังสือไม่หักโหม และบางรายใช้สื่อออนไลน์ในการทบทวน สำหรับพฤติกรรมของครูที่ส่งผลให้เกิดความเครียด บางรายเลือกพูดคุยโดยตรง ในขณะที่บางรายรับฟังโดยไม่เก็บมาเป็นความเครียดเพิ่มเติม ดังตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ ดังนี้

“ถ้าผมไม่พอใจกับคะแนน ผมจะย้อนกลับมาดูตัวเองว่าผิดตรงไหน ผมจะลงคอร์สออนไลน์เพิ่มด้วยครับ”

(มะปี๊ด (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

“ใกล้สอบแล้วอาจารย์ชอบสั่งงานตอนสอบ หนูเครียดมาก เพราะไหนสอบอีกมีงานอีก เคยคุยกันตรง ๆ แล้วอาจารย์บอกว่า ถ้าจะเอาคะแนนก็ทำ ถ้าทำไม่ทันจริง ๆ จะขอที่บ้านจ้างให้ทำงาน”

(มะม่วง (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

“การเรียนหนูรู้สึกว่ามีงานเยอะเกินไปค่ะ หนูจะพยายามไม่มีปัญหา หนูจะทำงานส่งตามกำหนด แล้วถ้าเรียนไม่เข้าใจ หนูจะสอบถามอาจารย์ทันทีหลังจากจบคาบทันที”

(มะนาว (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

จากการให้สัมภาษณ์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นใช้กลยุทธ์การบริหารเวลา การสื่อสารกับครู และการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อรับมือกับภาระงานที่ได้รับ ทั้งนี้ ยังสะท้อนความต้องการในการจัดระบบการเรียนที่มีความยืดหยุ่น และเอื้อต่อการพูดคุยอย่างเปิดใจกับครูผู้สอน

1.4 ความรุนแรงที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า กลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ความรุนแรงทางจิตใจที่ทำให้เสียความรู้สึกและไม่พอใจ จากการถูกกระทำหรือพูดจาที่บั่นทอนความรู้สึก ส่งผลให้เกิดความไม่พอใจหรือเสียความรู้สึก และในบางรายเคยมีประสบการณ์ถูกทำร้ายร่างกาย บางรายมีประสบการณ์ความรุนแรงทางร่างกาย ซึ่งล้วนส่งผลต่อภาวะความเครียดในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ทั้งนี้กลุ่มวัยรุ่นมีแนวทางการรับมือที่แตกต่างกัน ทั้งเลือกเผชิญหน้าและสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาเพื่อแสดงออกว่าไม่ยอมรับพฤติกรรมดังกล่าว และในบางรายเลือกที่จะเงียบปล่อยให้มันผ่านไปและร้องไห้มันออกมา ตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ที่สะท้อนถึงผลกระทบด้านจิตใจ เช่น

“หนูเคยโดนบูลลี่จนเสียความมั่นใจในตัวเองมาก ๆ จนไม่อยากทำอะไรต่อแล้ว แต่หนูก็ยอมรับความจริงนะคะ แล้วหนูก็พยายามทำให้ดีที่สุด”

(มะเดื่อ (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน. 2567)

ในขณะที่อีกคนหนึ่งกล่าวถึงแรงกดดันจากครอบครัวว่า

“ที่บ้านก็ชอบพูดลบ ๆ ในเรื่องการแต่งตัวจนหนูไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ปัจจุบันหนูเริ่มไม่แคร์แล้ว ทำตามที่ตัวเองอยากเป็นค่ะ”

(มะตูม (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

นอกจากนี้ การตอบสนองของวัยรุ่นต่อความรุนแรงเหล่านี้มักเป็นการใช้วิธีเผชิญหน้าอย่างเงียบ ๆ การปล่อยวาง หรือการหากิจกรรมที่ตนเองชอบเพื่อสร้างสมดุลทางอารมณ์ ดังคำให้สัมภาษณ์ต่อไปนี้

“เวลาหนูถูกกดดัน หนูพยายามหาอะไรทำที่ตัวเองชอบ หาเพลงฟัง หาอะไรดูให้ตัวเองสบายใจขึ้น”

(มะเขือ (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

จากตัวอย่างคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ความรุนแรงที่วัยรุ่นเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการกลั่นแกล้งทางวาจา การดูถูก หรือแรงกดดันจากครอบครัว ล้วนส่งผลต่อความเครียดและความมั่นใจในตนเอง วัยรุ่นส่วนหนึ่งสามารถรับมือได้ด้วยการปรับทัศนคติ ไม่ให้ค่ากับคำพูดลบ และหากิจกรรมที่ช่วยเยียวยาตนเอง

1.5 ความภาคภูมิใจในตัวเอง จากการสัมภาษณ์พบว่า วัยรุ่นที่เคยมีประสบการณ์ที่มีเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นใจ เช่น การถูกเปรียบเทียบ การบูลลี่ หรือการได้รับคำวิจารณ์เชิงลบ ทำให้วัยรุ่นด้อยคุณค่าและไม่กล้าแสดงออก ซึ่งวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้มีแนวทางการรับมือด้วยการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก โดยการใช้การคิดบวก การมองหาข้อดีของตนเอง และการยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังคำให้สัมภาษณ์ดังนี้

“หนูเคยโดนบูลลี่จนเสียความมั่นใจในตัวเองมาก ๆ จนไม่อยากทำอะไรต่อแล้ว แต่หนูก็ยอมรับความจริงนะคะ แล้วหนูก็พยายามทำให้ดีที่สุด”

(มะเดื่อ (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน. 2567)

“เวลามีใครมาเปรียบเทียบ ผมจะพูดตรง ๆ เลยว่าผมไม่ชอบนะ คนเรามีความถนัดไม่เหมือนกัน ผมจะเอาคำวิจารณ์มาทบทวนตัวเองแล้วพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น”

(มะปราง (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้สัมภาษณ์อีกหลายรายที่สะท้อนถึงบทบาทของคนใกล้ชิดในการส่งเสริมความมั่นใจ เช่น ครอบครัวหรือเพื่อนสนิท

“หนูมีแม่กับเพื่อน ๆ ที่คอยให้กำลังใจและคอยยินดีกับหนู เวลาหนูขาดความมั่นใจ”

(มะไฟ (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

“หนูเคยโดนล้อเรื่องรูปลักษณ์ หนูนอยด์บ้าง แต่หนูก็พยายามปล่อยผ่าน เพราะเดี๋ยวมันก็ผ่านไปเอง”

(มะนาว (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

จากการคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนให้เห็นว่าวัยรุ่นมีศักยภาพในการฟื้นฟูความมั่นใจตนเอง โดยใช้วิธีคิดเชิงบวก การมองเห็นคุณค่าของตน และการไม่ยอมให้คำพูดเชิงลบจากผู้อื่นมากำหนดคุณค่าของตนเอง

1.6 ความกดดันส่งผลให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะความเครียดของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ โดยพบว่าที่มาของความกดดันนั้นหลากหลาย ทั้งจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวที่ทำให้มีความรู้สึกกดดันในการตีกรอบในการเรียนการสอนที่มีความคาดหวังถึงอนาคต ซึ่งวัยรุ่นมีการรับมือโดยการหากิจกรรมที่ตนเองชอบ นอกจากนี้ วัยรุ่นบางรายยังมีการวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างเป็นระบบ พยายามทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และเมื่อเกิดความผิดพลาดจะไม่จมอยู่กับความล้มเหลว แต่ใช้โอกาสนั้นเป็นบทเรียนในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่สะท้อนความรู้สึกของวัยรุ่นที่เผชิญกับแรงกดดันจากการเรียนว่า

“ใกล้สอบแล้วอาจารย์ชอบสั่งงานตอนสอบ หนูเครียดมาก เพราะไหนสอบอีกมีงานอีก เคยคุยกันตรง ๆ แล้วอาจารย์บอกว่า ถ้าจะเอาคะแนนก็ทำ ถ้าทำไม่ทันจริง ๆ จะขอที่บ้านจ้างให้ทำงาน”

(มะม่วง (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

คำกล่าวข้างต้นสะท้อนแรงกดดันจากระบบการเรียนที่เร่งรัดและไม่มีความยืดหยุ่น ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น ทั้งนี้วัยรุ่นบางรายรับมือได้ดี ผ่านกิจกรรมผ่อนคลายและการปรับมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง ดังคำให้สัมภาษณ์ที่ระบุว่า

“เวลาหนูถูกกดดัน หนูพยายามหาอะไรทำที่ตัวเองชอบ หาเพลงฟัง หาอะไรดูให้ตัวเองสบายใจขึ้น”

(มะเขือ (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

อีกรายแสดงถึงความพยายามของวัยรุ่นในการจัดการความคาดหวังจากตนเองและครอบครัวว่า

“หนูจะพยายามไม่มีปัญหา หนูจะทำงานส่งตามกำหนด แล้วถ้าเรียนไม่เข้าใจ หนูจะสอบถามอาจารย์ทันทีหลังจากจบคาบ”

(มะนาว (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า แม้จะมีแรงกดดันจากบริบทต่าง ๆ แต่กลุ่มวัยรุ่นในพื้นที่สามารถพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการจัดการอารมณ์ การวางแผน และการเรียนรู้จากประสบการณ์ เพื่อฟื้นฟูสมดุลทางจิตใจและเดินหน้าต่อ

1.7 เหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ในบริบทพื้นที่ของชายแดนภาคใต้ที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ จากการให้สัมภาษณ์พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้สึกชินชากับเหตุการณ์ ไม่ได้ทำให้รู้สึกว่าเครียด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แค่รู้สึกกลัวเฉย ๆ ช่วงที่มีเหตุการณ์วัยรุ่นเลือกที่จะอยู่ที่บ้านไม่ออกจากบ้านจนกว่าเหตุการณ์มันจะสงบลง สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลว่า

“เคยเจอเหตุการณ์ระเบิดหน้าโรงเรียนเลย ตอนนั้นหนูซ้อมกิจกรรมอยู่ กระจกห้องไรแตกหมด หนูตกใจมาก ช่วงนั้นหนูไม่กล้าออกไปไหนเลย อยู่แต่ในบ้าน”

(มะเขือ (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

“หนูไม่รู้สึกกลัวกับเหตุการณ์เลยค่ะ รู้สึกชิน ส่วนตัวเป็นคนไม่ค่อยออกจากบ้านอยู่แล้ว เลยไม่กังวลไร”

(มะนาว (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

จากการให้ข้อมูลข้างต้นเห็นได้ว่าวิธีรับมือของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ คือการอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงสถานที่เสี่ยง และพยายามมีสติเมื่อเกิดเหตุการณ์รุนแรง

2. การพัฒนากลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียด

ผลจากการวิเคราะห์พบว่า กลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ ควรมีฐานข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย วัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนราธิวาส จำนวน 15 คน ผู้บริหารโรงเรียน 3 คน และตัวแทนสภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย 1 คน ซึ่งข้อมูลได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและกึ่งโครงสร้าง และผ่านการวิเคราะห์เชิงประเด็น (Thematic Analysis) จนสามารถจำแนกกลยุทธ์ที่มีความเหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและพื้นที่ ซึ่งจากผลการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและเชิงประเด็นได้นำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์การเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นจากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างนำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์ 3 ประเภท ได้แก่ กลยุทธ์เชิงนโยบาย กลยุทธ์การอบรม และกลยุทธ์การจัดกิจกรรม ดังนี้

2.1 กลยุทธ์เชิงนโยบายที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ มุ่งเน้นการสร้างการสนับสนุนเชิงโครงสร้างในโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจของวัยรุ่น โดยมีฐานข้อมูลจากข้อเสนอของกลุ่มผู้บริหารและวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้มีความชัดเจนคือ การจัดให้มีระบบการประเมินสุขภาพจิตวัยรุ่นอย่างต่อเนื่องโดยใช้แบบประเมินมาตรฐานร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมร่วมด้วย โดยครูที่ได้รับการอบรมเกี่ยวกับสุขภาพจิตวัยรุ่น ซึ่งผู้บริหารได้ให้ข้อมูลว่า

“เด็กบางคนไม่ได้แสดงออก แต่ครูสามารถสังเกตได้ถ้าได้รับการอบรมและมีแบบประเมินที่เหมาะสม”

(ผู้บริหาร, สัมภาษณ์, 12 พฤศจิกายน 2567)

นอกจากนี้ มีข้อเสนอให้จัดตั้งคลินิกสุขภาพจิตในโรงเรียนหรือจัดให้มีนักจิตวิทยาเวรประจำอย่างน้อยเทอมละ 1-2 ครั้ง โดยผู้บริหารกล่าวว่า

“บางครั้งครูก็ไม่มีเวลา เด็กต้องมีที่พึ่งอื่นที่เป็นมืออาชีพกว่า เช่น นักจิตวิทยา หรือทีมให้คำปรึกษา”

(ผู้บริหาร, สัมภาษณ์, 12 พฤศจิกายน 2567)

ข้อเสนอเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความต้องการโครงสร้างสนับสนุนทางจิตใจที่ยั่งยืนและเข้าถึงได้ในบริบทของโรงเรียนได้ขณะเดียวกัน กลุ่มวัยรุ่นสะท้อนถึงความจำเป็นในการคุ้มครองความลับของผู้ขอรับคำปรึกษา โดยได้ให้สัมภาษณ์ว่า

“บางทีเราไม่กล้าพูดกับครูโดยตรง ถ้ามีวิธีที่ไม่ต้องเจอหน้า เช่น ส่งข้อความหรือมีคนกลาง มันจะง่ายกว่า”

(มะเฟือง (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

“ถ้าโรงเรียนมีแอปหรือช่องทางออนไลน์ที่แจ้งได้โดยไม่ต้องบอกชื่อ หนูว่าวัยรุ่นจะกล้าแชร์มากขึ้น”

(มะยม (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน. 2567)

“เด็กหลายคนไม่กล้าพูดตรง ๆ ถ้ามีช่องทางนิรนามหรือตัวกลาง เด็กจะกล้าระบายมากขึ้น”

(ผู้บริหาร, สัมภาษณ์, 12 พฤศจิกายน 2567)

คำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวนำไปสู่ข้อเสนอการจัดตั้งระบบแจ้งปัญหาช่องทางออนไลน์ที่ออกแบบโดยมีส่วนร่วมของวัยรุ่น และเน้นการรักษาความลับเพื่อเสริมความมั่นใจและความปลอดภัยทางอารมณ์ของวัยรุ่นจากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กลยุทธ์เชิงนโยบายที่เสนอในงานวิจัยนี้เน้นการสร้างการสนับสนุนสุขภาพจิตวัยรุ่นในโรงเรียน โดยเสนอให้มีการประเมินสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่องควบคู่กับการสังเกตพฤติกรรมโดยครูที่ผ่านการอบรม รวมถึงการจัดตั้งคลินิกสุขภาพจิตหรือนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนเพื่อให้วัยรุ่นเข้าถึงความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้ อีกทั้งการพัฒนาช่องทางสื่อสารที่ปลอดภัยและรักษาความลับ เช่น ระบบออนไลน์หรือตัวกลางในการแจ้งปัญหา ซึ่งออกแบบโดยมีส่วนร่วมของวัยรุ่น เพื่อเพิ่มความมั่นใจและส่งเสริมการเปิดใจ แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการจัดระบบโครงสร้างที่ตอบโจทย์ทั้งด้านการดูแลและการเข้าถึง

2.2 กลยุทธ์การอบรม ในงานวิจัยนี้มุ่งส่งเสริมองค์ความรู้และทักษะในการเข้าใจและจัดการกับความเครียด ทั้งในระดับครู ผู้ปกครอง และวัยรุ่น โดยเฉพาะในบริบทพื้นที่ชายแดนภาคใต้ กลุ่มวัยรุ่นจำนวนมากเสนอให้มีการจัดอบรมครูเกี่ยวกับความเครียดของวัยรุ่น เทคนิคการสังเกตพฤติกรรม และการสื่อสารเชิงบวกจากการสัมภาษณ์ให้ข้อมูลว่า

“บางทีครูไม่รู้ว่าเรากำลังเครียด ถ้าเขาสังเกตเป็น เขาจะช่วยเราได้”

(มังคุด (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2567)

ข้อเสนอเหล่านี้สะท้อนถึงความต้องการให้ครูมีความสามารถด้านอารมณ์และเข้าใจบริบทชีวิตของวัยรุ่นมากยิ่งขึ้นขณะเดียวกัน วัยรุ่นยังสะท้อนถึงปัญหาการสื่อสารกับผู้ปกครองที่มักใช้การตัดสินหรือคำสั่งทำให้เกิดความเครียดสะสม โดยมีคำให้สัมภาษณ์ว่า

“หนูอยากให้แม่ฟังโดยไม่ดุ ไม่ตัดสิน บางครั้งแค่ฟังก็ช่วยได้”

(มะขาม (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

ทำให้เกิดข้อเสนอให้มีการอบรมผู้ปกครองเกี่ยวกับการรับฟังอย่างเข้าใจ และการสร้างบรรยากาศในครอบครัวที่เอื้อต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น กลุ่มวัยรุ่นยังเสนอให้โรงเรียนจัดการเรียนรู้ที่เน้นทักษะชีวิตควบคู่กับวิชาการ เช่น การควบคุมอารมณ์ การตั้งเป้าหมาย และการสร้างความมั่นใจในตนเอง โดยกล่าวว่า

“หนูอยากมีวิชาที่สอนให้เราเข้าใจตัวเอง ไม่ใช่แค่เรียนวิชาการอย่างเดียว...”

(มะเฟือง (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

“เวลามีใครมาเปรียบเทียบ ผมจะพูดตรง ๆ เลยว่าผมไม่ชอบ ผมจะเอาคำวิจารณ์มาทบทวนแล้วพัฒนาตัวเอง”

(มะปราง (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สิ่งเหล่านี้ ชี้ให้เห็นว่าการอบรมเรียนรู้ในโรงเรียนควรขยายบทบาทไปสู่การส่งเสริมทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ให้กับวัยรุ่นในพื้นที่ จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กลยุทธ์การอบรมในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ควรมุ่งเน้นการพัฒนาองค์ความรู้และทักษะในการเข้าใจและจัดการกับความเครียดอย่างรอบด้าน ทั้งในระดับครู ผู้ปกครอง และตัววัยรุ่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การอบรมครูให้มีทักษะด้านอารมณ์ การสังเกตพฤติกรรมที่อาจเป็นสัญญาณของความเครียด และการสื่อสารอย่างเข้าใจ จะช่วยให้ครูเป็นผู้สนับสนุนที่มีประสิทธิภาพในชีวิตวัยรุ่น อีกทั้งการอบรมผู้ปกครองเกี่ยวกับการรับฟังอย่างไม่ตัดสิน การสื่อสารเชิงบวก และการสร้างบรรยากาศภายในบ้านที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางใจของวัยรุ่นก็เป็นสิ่งจำเป็น นอกจากนี้ เสียงสะท้อนจากวัยรุ่นยังเสนอให้โรงเรียนพัฒนาเนื้อหาการเรียนรู้ที่ครอบคลุมทักษะชีวิต ไม่เพียงเน้นด้านวิชาการ แต่รวมถึงการรู้จักตนเอง การควบคุมอารมณ์ การรับมือกับคำวิจารณ์ และการสร้างความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน โดยรวมแล้วกลยุทธ์การอบรมที่ดีควรมีลักษณะเป็นองค์รวม ครอบคลุมทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตวัยรุ่น และสอดคล้องกับบริบทพื้นที่เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ และความเข้มแข็งทางจิตใจ

2.3 กลยุทธ์การจัดกิจกรรม มีเป้าหมายเพื่อให้วัยรุ่นได้มีพื้นที่ปลดปล่อยความเครียดอย่างสร้างสรรค์ในลักษณะที่สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ โดยข้อเสนอส่วนใหญ่ในกลุ่มนี้มาจากกลุ่มวัยรุ่นโดยตรง วัยรุ่นเสนอให้โรงเรียนจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ด้านกีฬา ด้านศิลปะดนตรี และกิจกรรมทางศาสนาในช่วงเย็นหรือหลังเลิกเรียน โดยให้เหตุผลว่า

“เวลาหนูเครียด หนูจะไปตีปิงปอง หรือไปละหมาดกับเพื่อน มันช่วยให้ใจเย็นลง”

(มะยม (นามสมมติ), สัมภาษณ์,ที่ 11 พฤศจิกายน 2567)

อีกรายเสนอแนวคิดสำคัญคือการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ในโรงเรียน โดยเน้นให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมออกแบบกิจกรรม เช่น การสร้างห้องนั่งผ่อนคลาย หรือสร้างกลุ่มสนทนา ซึ่งวัยรุ่นรายหนึ่งกล่าวว่า

“ถ้ามีห้องเงียบ ๆ หรือที่ที่เราพูดโดยไม่โดนดุ มันจะดีมาก”

(มะไฟ (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2567)

นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเห็นความสำคัญของบทบาทของผู้นำศาสนาในการเป็นที่ปรึกษาทางใจ การเชิญอิหม่าม หรือผู้ทรงคุณวุฒิในชุมชนมาให้คำแนะนำในรูปแบบที่เข้าใจง่ายและคุ้นเคย โดยให้ข้อมูลว่า

“เวลามีอิหม่ามมาพูดในโรงเรียน หนูรู้สึกว่าเข้าใจมากกว่า เพราะท่านพูดแบบที่เราคุ้นเคย”

(มะกรูด (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2567)

เสียงสะท้อนจากวัยรุ่นจำนวนมากชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมที่จัดในลักษณะไม่เป็นทางการและเปิดโอกาสให้แสดงออกอย่างปลอดภัย เป็นเครื่องมือสำคัญในการลดความเครียดและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

“ถ้าเรามี Safe Zone ที่เราพูดได้โดยไม่โดนตัดสิน หนูว่ามันช่วยหนูได้เยอะมาก”

(มะนาว (นามสมมติ), สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2567)

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า กลยุทธ์การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่นควรมุ่งเน้นการสร้างพื้นที่ปลดปล่อยทางอารมณ์ที่ปลอดภัย และการตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น โดยกิจกรรมที่เสนอควรมีความหลากหลายทั้งในด้านกีฬา ศิลปะ ดนตรี และศาสนา รวมถึงเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมและพื้นที่ภายในโรงเรียน ซึ่งช่วยให้พวกเขารู้สึก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เป็นเจ้าของและกล้าแสดงออกมากขึ้น นอกจากนี้ การมีบุคคลที่วัยรุ่นไว้วางใจ เช่น ผู้ใหญ่ที่สื่อสารด้วยความเข้าใจ ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสนับสนุนทางใจ เสียงสะท้อนของวัยรุ่นแสดงให้เห็นว่า การมีพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ และกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการที่ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาวะทางใจของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้

อภิปรายผล

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ของไทยต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงหลากหลายที่ส่งผลต่อระดับความเครียด ทั้งจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน การเรียน และสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ วัยรุ่นสามารถพัฒนากลไกการรับมือในแบบของตนเอง โดยใช้ทั้งการเผชิญหน้า (problem-focused coping) และการจัดการอารมณ์ (emotion-focused coping) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ที่อธิบายถึง กลยุทธ์การเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์และทรัพยากรที่ตนมีอยู่ในการจัดการกับความเครียด กลุ่มวัยรุ่นในงานวิจัยนี้เลือกใช้วิธีการรับมือที่ที่มีความหลากหลายที่แตกต่างกัน เช่น การพูดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ การร้องไห้ การระบายผ่านการเขียนโน้ตการจัดการเวลา และการเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองชอบ แนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับงานของ Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, and Wadsworth (2001) และกรมสุขภาพจิต (2563) ที่พบว่าวัยรุ่นไทยมักใช้การสื่อสารกับครอบครัว การทำกิจกรรมทางศิลปะ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นแนวทางหลักในการลดระดับความเครียด อีกทั้งการปรับทัศนคติ และสร้างความมั่นใจในตนเองหลังเผชิญเหตุการณ์ที่บั่นทอนจิตใจ เช่น การถูกบูลลี่หรือเปรียบเทียบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความยืดหยุ่นทางจิตใจ (resilience) ที่ Ungar (2012) ได้กล่าวถึงเป็นความสามารถในการปรับตัวต่อความยากลำบาก และรักษาสมดุลทางอารมณ์เมื่อเผชิญกับความเครียด ซึ่งวัยรุ่นบางรายยังเลือกใช้วิธีการหลีกเลี่ยง เช่น การเก็บเงียบหรือแยกตัว ซึ่งอาจสะท้อนถึงข้อจำกัดในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ หรือการขาดพื้นที่ปลอดภัยในการแสดงออกทางอารมณ์ สถานการณ์นี้ทำให้เห็นถึงความจำเป็นในการออกแบบการดูแลสุขภาพจิตในโรงเรียนให้มีความไวต่อบริบทวัฒนธรรมของพื้นที่

กลยุทธ์ที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัย ได้แก่ กลยุทธ์เชิงนโยบาย การอบรม และการจัดกิจกรรม ล้วนมีฐานจากข้อมูลจริงของกลุ่มเป้าหมาย และตอบโจทย์บริบทของพื้นที่ที่มีความเปราะบางสูง โดยเฉพาะข้อเสนอให้มีช่องทางนิรนาม ในการแจ้งปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับงานของ Wentzel (1998) ที่ระบุว่าความรู้สึกปลอดภัยในการสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความไว้วางใจในระบบสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้ข้อเสนอให้มีการจัดอบรมครู ผู้ปกครอง และวัยรุ่นเกี่ยวกับการจัดการความเครียดและทักษะชีวิต สอดคล้องกับข้อเสนอของสำนักงานวิจัยและพัฒนาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2564) ที่ระบุว่าทักษะชีวิต เช่น การควบคุมอารมณ์ การตั้งเป้าหมาย และการตัดสินใจอย่างสร้างสรรค์ เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในกลุ่มเยาวชน

ทั้งนี้สามารถสรุปผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดความเครียดของวัยรุ่น ไม่ใช่เพียงเรื่องส่วนบุคคล แต่มีความเกี่ยวข้องกับโครงสร้างสังคม ระบบการศึกษา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และบริบทพื้นที่ ดังนั้นการออกแบบกลยุทธ์เพื่อเสริมสร้างการรับมือกับความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นจึงควรดำเนินไปในลักษณะองค์รวม และใช้แนวทางแบบมีส่วนร่วมจากทั้งวัยรุ่น ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. สถาบันการศึกษา ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการส่งเสริมการรับมือกับความเครียดของวัยรุ่น โดยเน้นการจัดกิจกรรมหรืออบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด พร้อมทั้งสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดของวัยรุ่น

2. สถาบันการศึกษาหรือกระทรวงศึกษาธิการ สามารถนำผลการวิจัยนำไปประยุกต์ใช้ในระดับนโยบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน่วยงานด้านการศึกษา เพื่อพัฒนาแนวทางหรือมาตรการที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นในพื้นที่ชายแดนภาคใต้ได้

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

การวิจัยในอนาคตควรมีการนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่จริง เพื่อประเมินประสิทธิภาพและความเหมาะสมของกลยุทธ์ทั้งในด้านเนื้อหา กระบวนการ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงการรวบรวมข้อมูลจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนากลยุทธ์เพื่อให้สามารถขยายผลการใช้กลยุทธ์ในระดับที่กว้างขึ้น และนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในเชิงนโยบาย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ กลุ่มตัวอย่าง ผู้ให้ข้อมูล อาจารย์ที่ปรึกษา คณาจารย์ในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสังคม ฝ่ายกิจการนักศึกษาของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่สนับสนุนในการดำเนินการวิจัย รวมถึงข้อเสนอแนะในการดำเนินงานวิจัยจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

รายการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2563). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2563*. กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2564). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2564*. กระทรวงสาธารณสุข.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). *รายงานข้อมูลสถานการณ์ด้านความรุนแรงในครอบครัว ประจำปี 2561*. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ครอบครัว.

กิตติชัย การโสภา. (2563). *แนวคิดการพัฒนากลยุทธ์*. [จุลสารทางวิชาการ]. โรงเรียนยางหล่อวิทยาคาร.

จิริสุดา สินธุศิริ, ปทิตตา สงวนสุข และนริศรา ชัยเชียงพิณ. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 10*(1). 207-215. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ajcph/article/view/263664

โชติ แย้มแสง. (2556). *กลยุทธ์การดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศของสถานศึกษาปฐมวัยในจังหวัดปทุมธานี.* [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์].

ดิเรก หมานมานะ, มูฮัมหมัดรอฟีอี มูซอ และ พะเยาว์ ละกะเต็บ. (2563). สถานการณ์และแนวทางการพัฒนาเยาวชนมุสลิมในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก, 9*(1), 40-49. https://so05.tci-thaijo.org/index.php/SociaUournal2rmutto/article/view/242217

นงนุช บุญยัง, ประไพพรรณ ศิริพันธ์บุญ และศศิธร พุมดวง. (2549). *ผลกระทบของสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อความเครียด การปรับตัวต่อความเครียด คุณภาพชีวิต และการบริการพยาบาลตามการรับรู้ของผู้บริหารการพยาบาลในจังหวัดชายแดนภาคใต้.* [รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์]. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

นันทิยา หุตานุวัตร และ ณรงค์ หุตานุวัตร. (2543). *SWOT : การวางแผนกลยุทธ์ธุรกิจชุมชน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์.

เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก, (19)*2, 201-210. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/144004

วนัญญา แก้วแก้วปาน. (2560). สัมพันธภาพครอบครัวกับปัญหาการกระทำความผิดในวัยรุ่น. *Veridian E-Journal, Silpakorn University สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ, 10*(1), 361-371. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/85969

วิลาวัณย์ สายสุวรรณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน และนันทิยา เอกอธิคมกิจ. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ของครอบครัว ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม และการรับรู้ความเครียด กับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาสไทยในจังหวัดหนึ่งในภาคเหนือ. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 34*(1), 61-85. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/JPNMH/article/view/241990

ศรีสุดา วนาลีสิน, วีณา คันฉ้อง และวินีกาญจน์ คงสุวรรณ. (2558). ประสบการณ์การสร้างเสริมสุขภาพจิตตามหลักศาสนาอิสลามของนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยมุสลิมที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบ. *วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 29*(1), 44-56. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ppkjournal/article/view/240466

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12. (2567). *รายงานผลการดำเนินงาน ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 ปีงบประมาณ 2567*. คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข, จูนัยดี่ หมุดแหล๊ะ, พัชรินทร์ เสรี และบัญญัติ ยงย่วน. (2563). ปัจจัยส่วนบุคคล รูปแบบการเลี้ยงดู และความสามารถในการฟื้นคืนกลับ ที่ส่งผลต่อภาวะเสี่ยงต่อโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายของวัยรุ่นในพื้นที่ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารศูนย์การศึกษาแพทย์ศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า, 37*(3), 214-222. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ppkjournal/article/view/240466

สำนักงานวิจัยและพัฒนาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2564). *ทักษะที่จำเป็นแห่งอนาคต: Future Skill เพื่อเตรียมการพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกช่วงวัยรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Disruption) ของโลกศตวรรษที่ 21 : ผลการศึกษาและ แนวทางการส่งเสริม*. กระทรวงศึกษาธิการ.

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and folkman's psychological stress and coping theory. *The Handbook of Stress & Health*, 349-364.

Braun, V. and Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bryson, J. M. (1995). *Strategic planning for public and nonprofit organizations: a guide to strengthening & sustaining organizational achievement* (Rev. ed.). Jossey-Bass.

Certo, S. C., & Peter, J. P. (1988). *Strategic management: concepts and applications*. Random House.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*(1), 87-127. https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87

Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1993). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(3), 406-419. https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.3.406

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence & age-of-onset distributions of DSM-IV disorders. *Archives of General Psychiatry, 62*(6), 593-602. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

Mintzberg, H. (1994). *The rise & fall of strategic planning: reconceiving roles for planning, plans, planners*. Free Press.

Morrison, J. L., Renfro, W. L., &Boucher, W. I. (1984). *Futures research and the strategic planning process: implications for higher education*. ERIC Clearinghouse on Higher Education. https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED259692.pdf

Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill. https://shorturl.asia/ae3dO

Taylor, S. E. (2012). Social support: a review. In M. S. Friedman (Ed.), *The Handbook of Health Psychology* (pp. 190-214). Oxford University Press.

Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: a handbook of theory and practice*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3

Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school. *Journal of Educational Psychology, 90*(2), 202-209. https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.2.202

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University