# บทที่ 1

# บทนำ

วัยรุ่นหรือเยาวชนเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติในอนาคต จากสถิติของสำนักงานสถิติแห่งชาติที่ได้ทำการสำรวจจำนวนเด็กและเยาวชนทั่วประเทศในปี 2540 พบว่ามีประชากรวัยเด็กและเยาวชน 27.8 ล้านคน หรือคิดเป็น 46 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งสิ้น ในจำนวนนี้มีเยาวชนอายุระหว่าง 15 – 24 ปี จำนวน 11.53 ล้านคนของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งมีจำนวน 60.4 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2540) เยาวชนเหล่านี้คืออนาคตของสังคม สังคมจะเป็นอย่างไรในวันข้างหน้าขึ้นอยู่กับเยาวชนในวันนี้ สภาพสังคมปัจจุบันเยาวชนบางส่วนต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาสังคมและปัญหาครอบครัว เช่น ความยากจนขัดสนของครอบครัว การอพยพย้ายตามพ่อแม่เข้ามาทำงานในเมือง การขาดโอกาสศึกษาเล่าเรียน ขาดความอบอุ่นและขาดการเลี้ยงดูที่เหมาะสม เป็นต้น ทำให้เยาวชนบางคนเติบโตโดยมีพัฒนาการทางจิตใจที่บกพร่อง เป็นเด็กเกเร ก้าวร้าว นำไปสู่การมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ต่อต้านกฎระเบียบต่าง ๆ จนในที่สุดก็ประพฤติผิดกฎหมาย และเข้าไปอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กในที่สุด

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2539, หน้า 137) กล่าวว่าความกดดันจากครอบครัว สิ่งแวดล้อม เพื่อน และจากสภาพร่างกายของเยาวชนที่เปลี่ยนไป ส่งผลให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น การฆ่าตัวตาย มีความรุนแรง ก้าวร้าว ไม่เชื่อฟัง มีความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ ส่งผลให้เด็กเครียด แสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่เหมาะสม และกระทำผิดกฎหมายในที่สุด ซึ่งลักษณะของเด็กที่กระทำผิดกฎหมาย (สุพัตรา สุภาพ, 2507 อ้างถึงใน รัชนีย์ อุดชาชน, 2540, หน้า 27) จะมีปัญหาทางอารมณ์ ทำให้แสดงพฤติกรรมเกเรออกมา จะมีอารมณ์ตึงเครียดและมีความคับข้องใจตลอดเวลา สอดคล้องกับ นเรศ สุริยกาญจน์ และคณะ (2528) ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะบุคลิกภาพ โดยใช้แบบสำรวจ Carlifornia Psychological Inventory (CPI) เพื่อทดสอบลักษณะบุคลิกภาพทั้งหมด 18 ด้าน เช่น ความชอบมีอำนาจเหนือผู้อื่น การยอมรับตนเอง การบังคับตนเอง การอยู่ร่วมกัน เป็นต้น สำรวจเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ พบเด็กที่มีพฤติกรรมเกเร ไม่สามารถแสดงออกทั้งแนวคิดและพฤติกรรมต่อตัวเองและมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่ดีจะเฉื่อยชา งุ่มง่าม หงุดหงิด เมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ขาดความสามารถในการอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเหมาะสม มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ยุ่งเหยิง สับสน ไม่เป็นระเบียบ ขาดความอดทน ขาดความกระตือรือร้น ขาดความมุ่งหมายของชีวิต มีความสัมพันธ์

กับผู้อื่นแบบห่างเหิน เย็นชา ชอบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ เป็นบุคคลที่หุนหัน ใจเร็ว ฉุนเฉียวง่าย วิตกกังวล ส่งผลให้เกิดความเครียดและอีกปัญหาหนึ่งที่พบคือ มีอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่ง วราพร อินทบุหรั่น (2533) พบว่าวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง มีอารมณ์ซึมเศร้าถึงร้อยละ 66.3 ซึ่งอาการดังกล่าวข้างต้นเป็นผลมาจากความเครียด (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2539, หน้า 24) ความเครียดก่อให้เกิดความกังวลใจ และในระยะยาวจะก่อให้เกิดอาการเศร้า (depression) อาการปวดหัว โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หอบ ตกใจง่าย โรคผิวหนัง ไมเกรน เป็นต้น และความเครียดที่เกิดขึ้นของเยาวชนในสถานพินิจฯ หากไม่ได้รับการช่วยผ่อนคลายหรือบำบัด อาจก่อเหตุร้ายขึ้นได้ เช่น การหลบหนีออกจากสถานพินิจฯ การทำร้ายร่างกายด้วยกันเอง การทำร้ายผู้ควบคุมหรือเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง ดังข่าวที่ปรากฏในหนังสือพิมพ์ข่าวสด (7 ธันวาคม 2544, หน้า 13) ว่าเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 31 คน หลบหนีออกจากสถานพินิจฯ และข่าวสด (16 มกราคม 2545, หน้า 1, 11) ที่ว่าเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประมาณ 30 คน ได้ก่อเหตุจราจลพังประตูสถานพินิจฯ ขว้างปาอิฐใส่เจ้าหน้าที่ทำลายทรัพย์สินภายในเรือนนอนและโรงยิม และได้กักตัวผู้คุมครูอบรมไว้เป็นตัวประกัน ทั้งยังมีการจุดไฟเผาเรือนนอนอีกด้วย จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นผลต่อเนื่องโดยตรงจากความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจฯ

กรมสุขภาพจิต (2539) ระบุว่า การลดความเครียด หรือป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดนั้นมีความจำเป็น เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเกิดความสมดุลย์และมีสุขภาพจิตที่ดี วิธีในการลดความเครียด (พิมพ์มาศ ตาปัญญา, 2538) วิธีที่ได้ผลดีวิธีหนึ่งคือ การฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยใช้การฝึกหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้นด้วย ซึ่งกายบริหารแบบไทย ท่าฤาษีดัดตน (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2542) ได้ระบุถึงประโยชน์ของท่าฤาษีดัดตนว่าช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของร่างกาย ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก เป็นการฝึกและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ ลมหายใจ และใช้สมาธิร่วมด้วย ซึ่งจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์หุนหัน หงุดหงิด ความท้อแท้ ความเครียดและการบริหารแบบไทยโดยใช้ท่าฤาษีดัดตนเป็นการใช้หลักของการดัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และท่าฤาษีดัดตนเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีคุณค่าเป็นศิลปวัฒนธรรมของไทยมาตั้งแต่โบราณกาล (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2537) ถ้ารู้จักนำมาปฏิบัติเป็นประจำ ประโยชน์สำคัญที่จะได้รับคือ มีการเคลื่อนไหวที่คล่อง ข้อต่อต่าง ๆ ไม่ยึดติด ลดปัญหาอาการปวดเมื่อย ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายการหดตัวหรือยึดติด ลดอาการกังวลและคลายความเครียดได้อีกด้วย (พงษ์ศักดิ์ วัฒนา, 2537 อ้างถึงใน เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2537) ทั้งยังสามารถอธิบายตามหลักทางกายภาพบำบัดได้คือ การออกกำลังกายบำบัด

(therapeutic exercise) ซึ่งเป็นการบำบัดด้วยการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ เช่น การยืด (stretching exercise) จะเป็นการเพิ่มนิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ช่วยยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น จะทำให้คลายตัว ลดอาการปวดลงได้

นอกจากนี้ ดุษฎี พนมยงค์ บุญทัศนกุล (2539) ได้กล่าวถึงวิธีการลดความเครียดอีกวิธีหนึ่ง คือ การร้องเพลง ว่าเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับ วิภา คงคากุล (2543) กล่าวว่าหนึ่งในกิจกรรมดนตรีบำบัดที่ใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียด คือ การร้องเพลง สุกรี เจริญสุข (2532, หน้า 66) กล่าวว่า ดนตรีมีคุณสมบัติเป็นสื่อที่ใช้ในการจรรโลงจิตใจชนิดหนึ่ง เป็นวิธีการที่มนุษย์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวลมาแต่โบราณ เสียงดนตรีเป็นภาษาสากลที่สามารถสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างกันได้ ทั้งยังมีอิทธิช่วยกล่อมเกลาอุปนิสัยที่หยาบกระด้าง ก้าวร้าว เหี้ยมโหด ให้ผ่อนคลายลง ทวีป อภิสิทธิ์ (2521, หน้า 12) พบว่า ดนตรียังเป็นการช่วยให้บุคคลได้ระบายความเครียดในจิตใจออกมา ช่วยสร้างบรรยากาศให้เพลิดเพลิน เป็นสุข และสบายใจ ซึ่งจะส่งผลให้รู้สึกคลายความวิตกกังวลได้ และการศึกษาทดลองผลของดนตรีต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย อัลวิน (Alvin, 1966, p. 99) พบว่ามีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของประจุไฟฟ้าในร่างกาย มีอิทธิพลต่อปริมาณ และการไหลเวียนของโลหิต ชีพจร ความดันโลหิต การขับหลั่งสารภายในร่างกาย ตลอดจนมีผลต่อการเพิ่มหรือลดการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อ

เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540 – 2544) ที่มุ่งเน้นพัฒนากำลังคน หรือทรัพยากรมนุษย์ การที่จะช่วยให้เยาวชนของชาติมีคุณสมบัติตามแผนที่วางไว้ จะต้องคำนึงถึงร่างกายจิตใจควบคู่ไปกับการฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศชาติ ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่าทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญมาก

เมื่อเยาวชนส่วนหนึ่งกระทำความผิดทางกฎหมาย ถูกควบคุมตัวในสถานพินิจฯ ที่มีระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวด ถูกจำกัดอิสรภาพ จากเดิมที่พักอาศัยอยู่ที่บ้านกับครอบครัว ญาติ มีเพื่อนและคนรู้จักที่คุ้นเคย ต้องถูกแยกตัวมาอยู่ในสถานที่ใหม่ที่มีข้อจำกัดมาก และต้องปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นทั้งเจ้าหน้าที่ ครูอบรม ผู้คุม หัวหน้าหอ เยาวชนที่กระทำความผิดอีกเป็นจำนวนมาก การที่ต้องพยายามวางตัวให้เป็นที่ยอมรับและเข้ากับผู้อื่นให้ได้ การเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และจากคนที่ต้องเกี่ยวข้อง การใช้ชีวิตภายในกฎระเบียบ ย่อมส่งผลต่อความเครียดของเยาวชนเป็นอย่างมาก เพื่อให้เยาวชนสามารถจัดการความเครียดของตนให้ลดลง จึง

ควรจะให้เยาวชนฝึกผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งจะเป็นผลให้เยาวชนดำรงชีวิตอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นได้ดียิ่งขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจที่จะฝึกเยาวชนในสถานพินิจฯ จังหวัดชลบุรี ให้คลายเครียดด้วยวิธีการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน และการร้องเพลง ซึ่งคาดว่าจะได้ผลลดความเครียดลง เมื่อเยาวชนมีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม ก็ย่อมมีความพร้อมในการพัฒนาตนเอง ตามความมุ่งหมายและกิจกรรมต่าง ๆ ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก ที่ต้องการปรับและอบรมกล่อมเกลาใหม่ นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางในการพัฒนานิสัย ส่งเสริมสุขภาพจิตของเยาวชนได้ ตลอดจนเป็นการรู้จักพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพกายและจิตด้วยตนเอง อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติต่อไป

## จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตนกับการร้องเพลงเพื่อลดความเครียดของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของการฝึกลดความเครียด

## ความสำคัญของการวิจัย

เป็นแนวทางให้เจ้าหน้าที่และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนในสถานพินิจฯ นำการบริหารด้วยด้วยท่าฤาษีดัดตนและการร้องเพลงไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการจัดกิจกรรมฝึกอบรมให้กับเยาวชนในสถานพินิจฯ อย่างเหมาะสม และเป็นแนวทางให้กับเยาวชนที่มีระดับความเครียดสูง สามารถนำวิธีการผ่อนคลายความเครียดไปใช้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

## สมมติฐานในการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดความเครียด และระยะเวลาของการทดลอง
2. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน เยาวชนที่ได้รับการร้องเพลง และเยาวชนกลุ่มควบคุม มีความเครียดในระยะหลังทดลองแตกต่างกัน
3. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลง และเยาวชนกลุ่มควบคุม มีความเครียดในระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน มีความเครียดในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน มีความเครียดในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลง มีความเครียดในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

7. เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการร้องเพลง มีความเครียดในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## ขอบเขตของการวิจัย

1. **กลุ่มตัวอย่าง** เป็นเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัดชลบุรี จำนวน 18 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

2. **ตัวแปร**

2.1 ตัวแปรต้น คือ วิธีลดความเครียด และระยะเวลาในการทดลอง

2.1.1 วิธีลดความเครียดมี 2 วิธี

2.1.1.1 วิธีฝึกด้วยท่าฤาษีดัดตน

2.1.1.2 วิธีร้องเพลง

2.1.2 ระยะเวลาในการทดลอง คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ท่าฤาษีดัดตน หมายถึง การนำท่าฤาษีดัดตนในท่าพื้นฐาน 15 ท่า มาฝึกให้เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี

2. การร้องเพลง หมายถึง การเปล่งเสียงออกมาเป็นท่วงทำนองที่ไพเราะ โดยผู้ขับร้องรู้ตัว และตั้งใจที่จะดัดแปลงเสียงที่เปล่งออกมาให้มีทั้งเสียงสูงและต่ำ ตลอดจนทำให้เป็นเสียงยาวบ้างสั้นบ้าง พร้อมทั้งตกแต่งถ้อยคำให้เกิดความไพเราะ โดยทำให้เสียงสูง ต่ำ สั้น ยาว ได้นาน ๆ จนเกิดเป็นทำนองเพลง และเมื่อมีทำนองมาก ๆ ร่วมกันจะกลายเป็นเพลง ซึ่งเป็นการร้องเพลงแบบไม่เป็นทางการ ใช้เนื้อร้องเพลงไทยสากล

3. ความเครียด หมายถึง อาการที่ร่างกายแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากุกคาม ทำให้บุคคลมีความตื่นตัวทางด้านร่างกาย และมีความเตรียมพร้อมที่จะตอบสนองในแนวทางที่จะ

ต่อสู้หรือถอยหนี อันมีผลทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ในระบบกล้ามเนื้อจะมีการหดเกร็งตัว (muscle contraction) ตึงเครียด และปวดเมื่อย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ศีรษะ ต้นคอ และบริเวณไหล่ ซึ่งความเครียดนี้สามารถประเมินผลได้จากเครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (electromyograph) หรือ EMG

4. เครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (electromyograph) หรือ EMG หมายถึง เครื่องอิเลคทรอนิกส์ชนิดหนึ่ง ที่ใช้สำหรับวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ โดยเครื่องจะตรวจจับกระแสไฟฟ้าที่เปลี่ยนแปลงในกล้ามเนื้อ บันทึกความตึงตัวของกล้ามเนื้อในขณะนั้น และป้อนกลับให้เยาวชนทราบ โดยแสดงให้รับรู้ในรูปของสัญญาณเสียงและสเกลตัวเลขบริเวณหน้าปัทม์จะกระดิกไปทางสเกลมาก เมื่อกล้ามเนื้อมีความตึงตัวมาก เสียงจะเบาหรือหายไปและเข็มบนหน้าปัทม์จะกระดิกไปทางสเกลน้อย เมื่อกล้ามเนื้อมีความตึงตัวน้อย

5. เยาวชน หมายถึง บุคคลอายุ 15 – 18 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี

6. สถานพินิจ หมายถึง สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี