

ภาวะความเครียดของวัยรุ่นยุคใหม่ : ปัญหาที่ต้องดูแลเยียวยา*

STRESS IN MODERN ADOLESCENTS: A PROBLEM THAT NEEDS CARE AND TREATMENT

จันทนา กองกันภัย¹, เอกถนนม จินาวา² และ มะลิ ทิพย์ประจง³

Chantana Kongkanpai¹, Thanom Jinawa² and Mali Tipprang³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻³Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: thipprajongmali@gmail.com

วันที่รับบทความ : 15 กรกฎาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ 18 กรกฎาคม 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 20 กรกฎาคม 2568

Received 15 July 2025; Revised 18 July 2025; Accepted 20 July 2025

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญในชีวิต ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความท้าทายและความกดดันต่าง ๆ ในยุคปัจจุบัน วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัจจัยที่ซับซ้อนมากขึ้น ทำให้ภาวะความเครียดในหมู่วัยรุ่นเป็นประเด็นที่น่าเป็นห่วงและต้องการความเข้าใจอย่างลึกซึ้งสถานการณ์ความเครียดในวัยรุ่นไทย จากข้อมูลของ UNICEF (2022) พบว่า วัยรุ่นไทยอายุ 10-19 ปี ประมาณ 1 ใน 7 คน มีปัญหาสุขภาพจิต และ 1 ใน 14 คน ในช่วงอายุ 5-9 ปี ก็ประสบปัญหา เช่นกัน ยิ่งไปกว่านั้น การฆ่าตัวตายยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 3 ในกลุ่มวัยรุ่นไทย ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนที่ชัดเจนถึงความรุนแรงของปัญหา โดยผลสำรวจ Global School-based Student Health Survey ปี 2021 ระบุว่า วัยรุ่นอายุ 13-17 ปี ถึง 17.6% เคยคิดจะฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง (UNICEF, 2022) ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (2025) ยังพบว่า ในช่วงปี 2020-2024 วัยรุ่นไทยที่อายุน้อย

Citation:



* จันทนา กองกันภัย, เอกถนนม จินาวา และ มะลิ ทิพย์ประจง. (2568). ภาวะความเครียดของวัยรุ่นยุคใหม่ : ปัญหาที่ต้องดูแลเยียวยา. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(4), 793-804.

Chantana Kongkanpai, Thanom Jinawa and Mali Tipprang. (2025). Stress In Modern Adolescents: A Problem That Needs Care And Treatment. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(4), 793-804.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

กว่า 20 ปี มีอัตราการเครียดสูง มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: ภาวะความเครียด, วัยรุ่นยุคใหม่, ปัญหาดูแลเยียวยา

Abstract

Adolescence is an important transitional period in life, involving physical, mental, emotional, and social changes. This is a time filled with challenges and pressures. In today's era, adolescents face increasingly complex factors, making stress among adolescents a matter of concern and requiring a deeper understanding. According to UNICEF (2022), the stress situation in Thai adolescents, approximately 1 in 7 Thai adolescents aged 10-19 years have mental health problems, and 1 in 14 people aged 5-9 years also have problems. Moreover, suicide is the third leading cause of death among Thai adolescents. This is a clear warning sign of the severity of the problem. The 2021 Global School-based Student Health Survey found that 17.6% of teenagers aged 13-17 had seriously considered suicide (UNICEF, 2022). Data from the Department of Mental Health (2025) also found that during 2020-2024, Thai teenagers under the age of 20 had high stress rates, were at risk of depression, and were at significantly higher risk of suicide than other age groups.

Keywords: Stress, Modern teenagers, Care and treatment problems

บทนำ

ภาวะความเครียดในวัยรุ่นยุคใหม่ภาวะความเครียดเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์ทุกเพศทุกวัยมาโดยตลอด แต่สำหรับวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ความเครียดมีลักษณะที่ซับซ้อนและมีปัจจัยกระตุ้นที่แตกต่างไปจากอดีตอย่างมาก การทำความเข้าใจความเป็นมาของปัญหานี้จะช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมและแนวโน้มที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาวัยรุ่น ช่วงเปลี่ยนผ่านที่อ่อนไหวถือเป็นช่วงเวลาสำคัญแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งทาง ร่างกาย (ฮอร์โมน, การ

เจริญเติบโต), จิตใจ (การค้นหาดัตตน, อารมณ์แปรปรวน), สังคม (การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน, การแยกตัวจากครอบครัว) และ สติปัญญา (การพัฒนาการคิดเชิงนามธรรม) (Erikson, 1968 อ้างถึงใน Psychology Today, 2025) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เองที่เป็นพื้นฐานของความตึงเครียดที่วัยรุ่นต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในยุคสมัยใดก็ตามในอดีต วัยรุ่นอาจเผชิญกับความเครียดจากปัจจัยใกล้เคียงตัว เช่น แรงกดดันจากครอบครัวในการเรียนหรือการเลือกอาชีพ, ความสัมพันธ์กับเพื่อน, ปัญหาทางการเงินในครัวเรือน หรือ การปรับตัวเข้าสู่สังคมผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม ปัจจัยเหล่านี้ได้ทวีความซับซ้อนและมีมิติที่หลากหลายมากขึ้นในยุคสมัยใหม่ยุคดิจิทัลและสังคมที่เร่งรีบ ตัวแปรสำคัญในความเครียดของวัยรุ่นการเข้ามาของ เทคโนโลยีดิจิทัลและอินเทอร์เน็ต ได้พลิกโฉมวิถีชีวิตของผู้คน โดยเฉพาะวัยรุ่นอย่างสิ้นเชิง นี่คือการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ภาวะความเครียดในวัยรุ่นมีรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิมการถือกำเนิดของโซเชียลมีเดีย ในช่วงต้นทศวรรษ 2000s แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียเริ่มเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน (Facebook ก่อตั้งปี 2004, Twitter ปี 2006, Instagram ปี 2010) วัยรุ่นยุคใหม่เติบโตมาพร้อมกับการเชื่อมต่อตลอดเวลา การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์กลายเป็นเรื่องปกติ นำมาซึ่ง ความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์, ความมั่นใจในตนเองที่ลดลง, FOMO (Fear of Missing Out) และ การตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) ซึ่งเป็นปัญหาที่ไม่เคยมีมาก่อนในอดีต (UNICEF, 2022) การศึกษาจำนวนมากเริ่มชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียที่มากเกินไปกับปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในวัยรุ่น (ResearchGate, n.d.) แรงกดดันทางการศึกษาที่เพิ่มขึ้น แม้แรงกดดันด้านการศึกษาจะเคยมีมานานแล้ว แต่ในยุคปัจจุบัน การแข่งขันเพื่อเข้าสู่มหาวิทยาลัยชั้นนำและตลาดแรงงานที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ความคาดหวังจากผู้ปกครองและโรงเรียนทวีความรุนแรงขึ้น วัยรุ่นต้องเผชิญกับ หลักสูตรที่เข้มข้น, การเรียนพิเศษจำนวนมาก, การสอบแข่งขันที่ดุเดือด และ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตอาชีพ (ResearchGate, 2025) ความไม่แน่นอนของโลก วัยรุ่นยุคใหม่เติบโตมาในโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ไม่ว่าจะเป็น วิกฤตเศรษฐกิจ, การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ, ความขัดแย้งทางสังคมและการเมือง หรือแม้แต่ การระบาดของโรคครั้งใหญ่ เช่น โควิด-19 ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อชีวิตประจำวัน การเรียน การเข้าสังคม และอนาคตของพวกเขา (WHO Thailand, 2025) ความไม่แน่นอนเหล่านี้สร้างความกังวลและความเครียดสะสมให้กับวัยรุ่นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างครอบครัวและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้รูปแบบ

ครอบครัวมีความหลากหลายมากขึ้น บางครอบครัวอาจมีผู้ปกครองคนเดียว หรือผู้ปกครองต้องทำงานหนักจนมีเวลากับลูกน้อยลง ซึ่งอาจส่งผลต่อการสนับสนุนทางอารมณ์ที่วัยรุ่นได้รับ (PSU, n.d.) นอกจากนี้ การลดลงของกิจกรรมกลางแจ้งและการปฏิสัมพันธ์แบบตัวต่อตัวในชีวิตประจำวันก็มีส่วนทำให้วัยรุ่นขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะการเข้าสังคมและช่องทางในการระบายความเครียด

สัญญาณเตือนที่ชัดเจน ข้อมูลจากองค์การระหว่างประเทศและหน่วยงานในประเทศไทยยืนยันถึงความรุนแรงของปัญหาความเครียดในวัยรุ่น UNICEF (2022) รายงานว่า วัยรุ่นไทยอายุ 10-19 ปี ประมาณ 1 ใน 7 คน มีปัญหาสุขภาพจิต และการฆ่าตัวตายกลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ในกลุ่มวัยรุ่นไทย ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนว่าภาวะความเครียดได้ก้าวข้ามขีดจำกัดไปสู่ระดับวิกฤตที่ต้องการการดูแลและแก้ไขอย่างเร่งด่วน

สาเหตุหลักของความเครียดในวัยรุ่น

ความเครียดในวัยรุ่นมีหลากหลายปัจจัยที่เชื่อมโยงกัน ทั้งจากภายในและภายนอกตัววัยรุ่นเอง

1. แรงกดดันทางการศึกษา (Academic Pressure)

ระบบการศึกษาไทยเน้นการแข่งขันสูง โดยเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้วัยรุ่นต้องแบกรับภาระการเรียนรู้ที่หนักหน่วง ทั้งการเรียนในห้องเรียนและนอกเวลาเรียนเพื่อติวเตอร์ (ResearchGate, n.d.) การคาดหวังจากผู้ปกครองและโรงเรียนที่ต้องการผลการเรียนที่ดีเลิศส่งผลให้วัยรุ่นรู้สึกกดดันและวิตกกังวลอย่างมาก บางการศึกษาพบว่า ความเครียดทางการศึกษามีความสัมพันธ์กับการมีอาการซึมเศร้าในหมู่นักเรียนไทย (Wittayasin, 2017 อ้างถึงใน ResearchGate, 2025)

2. อิทธิพลของโซเชียลมีเดีย (Social Media Impact)

โซเชียลมีเดียกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น แต่การใช้งานที่มากเกินไปอาจนำไปสู่ผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และการแยกตัวออกจากสังคม (ResearchGate, n.d.) การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ การกลัวการพลาด (Fear of Missing Out - FOMO) และการถูก Cyberbullying ล้วนเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเครียดให้กับวัยรุ่นอย่างมาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่พบว่ามีความเสี่ยงสูงกว่าวัยรุ่นชายจากการใช้โซเชียลมีเดีย (ResearchGate, n.d.)

3. ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง (Peer and Family Relationships)

ความกดดันจากเพื่อน (Peer Pressure) วัยรุ่นมักต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน และได้รับการยอมรับ ซึ่งอาจนำไปสู่ความกดดันให้ทำตามพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่อยู่ในความสบายใจ หรือเผชิญกับการกลั่นแกล้งจากเพื่อน (UNICEF, 2018) ปัญหาภายในครอบครัว (Family Challenges) ความขัดแย้งในครอบครัว การหย่าร้าง การเจ็บป่วย หรือปัญหาทางการเงิน สามารถสร้างความเครียดให้กับวัยรุ่นได้ นอกจากนี้ การสื่อสารที่ไม่มีคุณภาพระหว่างผู้ปกครองและวัยรุ่นยังสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทย (PSU, n.d.)

4. ความไม่แน่นอนในอนาคต (Uncertainty about the Future) วัยรุ่นยุคใหม่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจและสังคม การแข่งขันในตลาดแรงงานที่สูงขึ้น และความกดดันในการวางแผนอนาคต ทำให้พวกเขารู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับทางเลือกด้านการศึกษา อาชีพ และชีวิตหลังเรียน (Mahidol University, n.d.)

5. ปัจจัยอื่นๆ (Other Factors)

ภาพลักษณ์ร่างกาย (Body Image) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น และมาตรฐานความงามที่ถูกกำหนดโดยสังคมและสื่อ ทำให้วัยรุ่นหลายคนเกิดความกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง การขาดการนอนหลับ (Sleep Deprivation) ความต้องการในการเรียน กิจกรรมนอกหลักสูตร และการใช้เวลาบนโซเชียลมีเดีย ทำให้วัยรุ่นหลายคนนอนหลับไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยตรง การขาดทักษะการรับมือ (Lack of Coping Skills) วัยรุ่นบางคนอาจขาดทักษะในการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การใช้วิธีรับมือที่ไม่เหมาะสม เช่น การแยกตัว การใช้สารเสพติด หรือการทำร้ายตัวเอง

ผลกระทบของความเครียดต่อวัยรุ่น

ความเครียดเรื้อรังส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อวัยรุ่น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ปัญหาสุขภาพจิต เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความผิดปกติทางจิตเวชอื่นๆ (Healthdirect, n.d.) โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่สมองส่วน Prefrontal Cortex ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการตอบสนองต่อความเครียดยังพัฒนาไม่เต็มที่ (Alisbh, 2024) ปัญหาสุขภาพกาย อาจแสดงออกด้วยอาการปวดหัว ปวดท้อง กล้ามเนื้อตึง หรือปัญหาการนอนหลับ และยังส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง (Mass General Brigham, 2024)

ผลกระทบต่อการเรียน ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง สมาธิสั้นลง และอาจนำไปสู่การขาดเรียนหรือออกกลางคันพฤติกรรมเสี่ยง วัยรุ่นที่มีความเครียดสูงอาจหันไปพึ่งพากลไกการรับมือที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์ การมีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือการทำร้ายตนเอง (Alisbh, 2024)

แนวทางการจัดการและช่วยเหลือวัยรุ่นจากความเครียด

การจัดการความเครียดในวัยรุ่นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งตัววัยรุ่นเอง ผู้ปกครอง โรงเรียน และสังคม

1. การส่งเสริมทักษะการรับมือและดูแลตนเอง (Promoting Coping Skills and Self-Care) การนอนหลับที่เพียงพอ สนับสนุนให้วัยรุ่นนอนหลับ 8-10 ชั่วโมงต่อคืน โดยจำกัดการใช้หน้าจอก่อนนอน (APA, 2019) การออกกำลังกาย ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เพื่อช่วยลดความเครียดและเพิ่มระดับเอนดอร์ฟิน (APA, 2019) การสื่อสาร เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้พูดคุยกับผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ เพื่อระบายความรู้สึกและหามุมมองใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา (APA, 2019) การจัดการเวลา สอนทักษะการจัดลำดับความสำคัญของงาน การแบ่งงานใหญ่เป็นส่วนย่อย เพื่อลดความรู้สึก overwhelmed (TalktoAngel, 2024) กิจกรรมยามว่างและการอยู่กับธรรมชาติ ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีเวลาทำกิจกรรมที่สร้างความสุข ได้พักผ่อน และใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ ซึ่งช่วยลดความเครียดได้ (APA, 2019) การฝึกสติ (Mindfulness) การฝึกสมาธิ การหายใจลึก ๆ หรือการเขียนบันทึกช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง (APA, 2019) การจำกัดเวลาหน้าจอ สนับสนุนให้วัยรุ่นจำกัดเวลาการใช้โซเชียลมีเดีย และกำหนดโซนปลอดอุปกรณ์ดิจิทัลในบ้าน (TalktoAngel, 2024)

2. บทบาทของผู้ปกครองและโรงเรียน (Role of Parents and Schools) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสื่อสาร ผู้ปกครองควรสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เปิดใจรับฟัง และไม่ตัดสิน เพื่อให้วัยรุ่นกล้าที่จะปรึกษา (PSU, n.d.) เป็นแบบอย่างที่ดี ผู้ใหญ่ควรแสดงให้เห็นถึงวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม (TalktoAngel, 2024) สังเกตสัญญาณ ผู้ปกครองและครูควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ พฤติกรรม หรือรูปแบบการนอนหลับของวัยรุ่น (TalktoAngel, 2024) ส่งเสริมระบบสนับสนุน ช่วยให้วัยรุ่นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและครอบครัว รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือชมรม (TalktoAngel, 2024) ลดแรงกดดันทางการศึกษา โรงเรียนและมหาวิทยาลัยควรพิจารณาปรับปรุงระบบการสอบเข้าให้เหมาะสม

ลดการแข่งขันที่ไม่จำเป็น และจัดกิจกรรมที่ไม่เน้นวิชาการ เพื่อให้นักเรียนได้ผ่อนคลาย (ResearchGate, n.d.)

3. การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญ (Professional Support) หากความเครียดส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เช่น นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง (TalktoAngel, 2024) เพื่อให้ได้รับการประเมิน วินิจฉัย และวางแผนการรักษาที่เหมาะสม

องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับภาวะความเครียดในวัยรุ่นยุคใหม่

ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว องค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะความเครียดในวัยรุ่นก็มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเช่นกัน นักวิจัยและผู้เชี่ยวชาญได้ศึกษาเจาะลึกถึงสาเหตุ กลไก และผลกระทบ รวมถึงแนวทางการรับมือใหม่ ๆ ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น นี่คือนักความรู้สำคัญบางประการที่กำลังเป็นที่จับตา

1. ความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับผลกระทบของสมองและชีววิทยา (Neurobiological and Biological Insights) องค์ความรู้ใหม่ชี้ให้เห็นถึงความซับซ้อนของผลกระทบจากความเครียดเรื้อรังต่อสมองของวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการของสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex Development) งานวิจัยปัจจุบันเน้นย้ำว่าสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ และการวางแผน ยังคงอยู่ในระหว่างการพัฒนาในช่วงวัยรุ่น (Alisbh, 2024) ความเครียดรุนแรงหรือเรื้อรังสามารถขัดขวางกระบวนการนี้ได้ ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาในการจัดการกับอารมณ์ การแก้ปัญหา และการรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดในระยะยาวการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทและฮอร์โมน (Neurochemical and Hormonal Changes) องค์ความรู้ใหม่สำรวจลึกไปถึงการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท (neurotransmitters) เช่น โดพามีน (dopamine) และเซโรโทนิน (serotonin) รวมถึงฮอร์โมนความเครียดอย่างคอร์ติซอล (cortisol) เมื่อวัยรุ่นเผชิญกับความเครียดเรื้อรัง ระบบเหล่านี้ทำงานผิดปกติอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นได้ (Mass General Brigham, 2024) การทำความเข้าใจกลไกเหล่านี้ช่วยให้สามารถพัฒนาแนวทางการรักษาที่ตรงจุดมากขึ้น เช่น การใช้ยา หรือการบำบัดที่มุ่งเป้าไปที่การปรับสมดุลของสารเคมีในสมอง

2. ผลกระทบของ "Digital Native" และ "Social Comparison Theory" (Impact of Digital Native and Social Comparison Theory)จากการที่วัยรุ่นยุคใหม่เป็น "Digital Native" คือเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล องค์ความรู้ใหม่จึงมุ่งเน้นไปที่ผลกระทบที่ซับซ้อนของเทคโนโลยีและโซเชียลมีเดียความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับการใช้โซเชียลมีเดีย (Causality in Social Media Use) งานวิจัยในอดีตมักจะระบุความสัมพันธ์ (correlation) ระหว่างการใช้โซเชียลมีเดียกับปัญหาสุขภาพจิต แต่ปัจจุบันเริ่มมีการศึกษาที่พยายามหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (causation) ที่ชัดเจนขึ้น เช่น การศึกษาที่ติดตามผลการใช้งานแพลตฟอร์มต่างๆ และผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมในระยะยาว (APA, 2019) องค์ความรู้ใหม่ชี้ให้เห็นว่า ไม่ใช่แค่ปริมาณการใช้งาน แต่ยังรวมถึง คุณภาพของการใช้งาน (เช่น การเปรียบเทียบเชิงลบ, การรับข่าวสารที่เป็นพิษ) ที่ส่งผลต่อความเครียดและสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ Cyberbullying และการระบายความรู้สึก (Cyberbullying and Disclosure) องค์ความรู้ใหม่เน้นความรุนแรงของ Cyberbullying ที่แพร่หลายและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างรุนแรง (UNICEF, 2018) นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นหลายคนเลือกที่จะเก็บกดความรู้สึกหรือระบายออกในช่องทางที่ไม่เหมาะสมบนโลกออนไลน์ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น การวิจัยจึงเริ่มสำรวจวิธีการที่วัยรุ่นเลือกที่จะเปิดเผยความรู้สึกบนแพลตฟอร์มดิจิทัล และผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของตนเอง

3. Resilience และการส่งเสริมปัจจัยป้องกัน (Resilience and Promoting Protective Factors) แทนที่จะมุ่งเน้นแค่ปัญหา องค์ความรู้ใหม่ให้ความสำคัญกับการสร้าง “ความสามารถในการฟื้นตัว (Resilience) และการเสริมสร้าง” “ปัจจัยป้องกัน (Protective Factors)” ในวัยรุ่นการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก (Proactive Coping Skills) นอกจากการสอนทักษะการรับมือกับความเครียดเมื่อเกิดขึ้นแล้ว องค์ความรู้ใหม่เน้นการฝึกทักษะการวางแผนและการจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อให้วัยรุ่นมีเครื่องมือในการป้องกันและลดความเครียดตั้งแต่ต้น (TalktoAngel, 2024) บทบาทของ “ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้” (Trusted Adults) งานวิจัยปัจจุบันเน้นย้ำถึงความสำคัญของการมีผู้ใหญ่ที่วัยรุ่นสามารถพูดคุย เปิดเผย และขอคำแนะนำได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง ครู อาจารย์ หรือที่ปรึกษา (PSU, n.d.) การมีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่แข็งแกร่งเป็นหนึ่งในปัจจัยป้องกันที่สำคัญที่สุด โปรแกรมการแทรกแซงระยะเริ่มต้น (Early Intervention Programs) องค์ความรู้ใหม่สนับสนุนการพัฒนาโปรแกรมที่มุ่งเป้าไปที่การตรวจจับและให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่นั้น ๆ ก่อนที่ปัญหาจะลุกลามและรุนแรงขึ้น

ซึ่งรวมถึงการคัดกรองในโรงเรียน การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต และการเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาที่ง่ายขึ้น (UNICEF, 2022)

4. มุมมองแบบองค์รวมและสหสาขาวิชาชีพ (Holistic and Multidisciplinary Approaches) องค์ความรู้ใหม่ตระหนักดีว่าความเครียดในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ซับซ้อน จึงส่งเสริมแนวทางแบบองค์รวมที่ผนวกรวมความรู้จากหลายสาขาวิชาการแพทย์และจิตวิทยา (Medical and Psychological) ผสมผสานการรักษาทางจิตวิทยา เช่น Cognitive Behavioral Therapy (CBT) หรือ Dialectical Behavior Therapy (DBT) เข้ากับการดูแลสุขภาพทางกายภาพ เช่น การจัดการการนอนหลับ โภชนาการ และการออกกำลังกาย (APA, 2019) การศึกษาและสังคมวิทยา (Educational and Sociological) ทำความเข้าใจถึงอิทธิพลของระบบการศึกษา ความคาดหวังทางสังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อความเครียดของวัยรุ่น เพื่อร่วมกันออกแบบนโยบายและแนวปฏิบัติที่เอื้อต่อสุขภาพจิตที่ดี (ResearchGate, 2025) เทคโนโลยีและนวัตกรรม (Technology and Innovation) การใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีในการวินิจฉัย ติดตาม และให้การสนับสนุนด้านสุขภาพจิต เช่น แอปพลิเคชันสุขภาพจิต แพลตฟอร์มการปรึกษาออนไลน์ หรือการใช้ AI เพื่อให้คำแนะนำเบื้องต้นอย่างปลอดภัยและเป็นส่วนตัว องค์ความรู้ใหม่เหล่านี้ช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมของภาวะความเครียดในวัยรุ่นยุคใหม่ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ ตรงจุด และครอบคลุมรอบด้าน เพื่อให้วัยรุ่นสามารถก้าวผ่านช่วงวัยที่สำคัญนี้ไปได้อย่างเข้มแข็งและมีสุขภาพจิตที่ดี

สรุป

ภาวะความเครียดในวัยรุ่นยุคใหม่เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ซับซ้อนและทวีความรุนแรงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งในปัจจุบันถูกซ้ำเติมด้วยปัจจัยจากโลกภายนอกที่ท้าทาย และไม่เคยมีมาก่อนสถานการณ์ปัจจุบัน ในอดีต วัยรุ่นเผชิญความเครียดจากครอบครัว การเรียน และเพื่อน แต่ในยุคดิจิทัล ความเครียดได้ทวีความซับซ้อนขึ้นอย่างมหาศาล วัยรุ่นเป็น “Digital Native” ที่เติบโตมาพร้อมกับโซเชียลมีเดีย การเชื่อมต่อตลอดเวลาทำให้เกิดการเปรียบเทียบตนเอง กลัวการพลาด (FOMO) และการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) ซึ่งไม่เคยมีมาก่อน นอกจากนี้ ยังมีแรงกดดันทางการศึกษาที่สูงขึ้นอย่างมาก

การแข่งขันในตลาดแรงงาน และความไม่แน่นอนของโลก เช่น วิกฤตเศรษฐกิจหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มความวิตกกังวลข้อมูลจาก UNICEF (2022) ชี้ให้เห็นว่า วัยรุ่นไทยอายุ 10-19 ปี ประมาณ 1 ใน 7 คน มีปัญหาสุขภาพจิต และการฆ่าตัวตายกลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นสัญญาณวิกฤตที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนสาเหตุและผลกระทบหลัก สาเหตุของความเครียดมีหลากหลาย ทั้ง แรงกดดันทางการศึกษา ที่เน้นการแข่งขันสูง อิทธิพลของโซเชียลมีเดีย ที่สร้างการเปรียบเทียบและความกังวล ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทั้งจากแรงกดดันของเพื่อนและปัญหาในครอบครัว ความไม่แน่นอนในอนาคต รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น ภาพลักษณ์ร่างกาย การนอนหลับไม่เพียงพอ และการขาดทักษะการรับมือความเครียดเรื้อรังส่งผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อวัยรุ่น ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิต เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล ปัญหาสุขภาพกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ผลกระทบต่อการเรียน ที่ทำให้ประสิทธิภาพลดลง และอาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้สารเสพติด หรือการทำร้ายตนเององค์ความรู้ใหม่และแนวทางการจัดการองค์ความรู้ใหม่เน้นการทำความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น ทั้งในระดับ ชีววิทยาของสมอง ที่พบว่าความเครียดส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองส่วนหน้าและการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท รวมถึงผลกระทบเชิงลึกของการเป็น Digital Native ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตผ่านการใช้งานโซเชียลมีเดียอย่างไรก็ตาม องค์ความรู้ใหม่ยังให้ความสำคัญกับการสร้าง ความสามารถในการฟื้นตัว (Resilience) และการส่งเสริม ปัจจัยป้องกัน โดยเน้นการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาเชิงรุก บทบาทของ “ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้” และโปรแกรมการแทรกแซงระยะเริ่มต้น นอกจากนี้ แนวคิดแบบ องค์กรรวมและสหสาขาวิชาชีพ ที่ผนวกรวมการแพทย์ จิตวิทยา การศึกษา และเทคโนโลยี ก็เป็นกุญแจสำคัญในการรับมือกับปัญหานี้ภาวะความเครียดในวัยรุ่นยุคใหม่ไม่ใช่เรื่องของตัวบุคคลเพียงลำพัง แต่เป็นปัญหาสังคมที่ซับซ้อนซึ่งต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งตัววัยรุ่นเอง ผู้ปกครอง โรงเรียน และสังคม การทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การสังเกตสัญญาณ การให้การสนับสนุนที่เหมาะสม และการส่งเสริมทักษะการรับมือ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถก้าวผ่านช่วงเวลาที่ทำลายนี้ไปได้อย่างเข้มแข็ง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพกายและใจที่ดีภาวะความเครียดในวัยรุ่นยุคใหม่เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ซับซ้อนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การทำความเข้าใจสาเหตุและผลกระทบของความเครียดเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการช่วยเหลือวัยรุ่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน ทั้งจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม รวมถึงการส่งเสริมทักษะการรับมือที่เหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ทำลายนี้ไปได้อย่างเข้มแข็ง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพกายและใจที่ดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2025). *สถิติสุขภาพจิตวัยรุ่นไทย (2020-2024)*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- Alisbh. (2024, November 29). *Chronic Stress and Its Effects on Teen Mental Health*. Retrieved from <https://www.alisbh.com/blog/chronic-stress-and-its-effects-on-teen-mental-health/>
- American Psychological Association (APA). (2019). *How to help children and teens manage their stress*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/children/stress>
- Healthdirect. (n.d.). *Stress in young people*. Retrieved from <https://www.healthdirect.gov.au/stress-in-young-people>
- Mahidol University. (n.d.). *Thai Youth's Precarious Futures in a Globalized World*. ResearchGate. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/SaraCurran/publication/265411609_YOUTH_AT_ODDS_Thai_Youth's_Precarious_Futures_in_a_Globalized_World/links/54b531fc0cf28ebe92e4cf6a/YOUTH-AT-ODDS-Thai-Youths-Precarious-Futures-in-a-Globalized-World.pdf?origin=scientificContributions
- Mass General Brigham. (2024). *Stress in Teenagers*. Retrieved from <https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/stress-in-teenagers>.
- Prince of Songkla University (PSU). (n.d.). *Barriers to the Quality of Parent-Adolescent Communication in Thailand: An Ecological System Analysis*. Retrieved from https://www.nur.psu.ac.th/researchdb/file_warasarn/15687journal2.pdf
- ResearchGate. (n.d.). *Quality of Life, Mental Health and Educational Stress of High School Students in the Northeast of Thailand*. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5620889/>

ResearchGate. (n.d.). *Stress from Educational System among High School Students in Thailand during COVID-19 Pandemic*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/355129421_Stress_from_Educational_System_among_High_School_Students_in_Thailand_during_COVID-19_Pandemic

ResearchGate. (n.d.). *The Impact of Using Social Media on the Mental Health of Adolescents*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/371561137_The_Impact_of_Using_Social_Media_on_the_Mental_Health_of_Adolescents

ResearchGate. (2025). *Survey of adolescents' stress in school life in Thailand: Implications for school health*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/317125685_Survey_of_adolescents'_stress_in_school_life_in_Thailand_Implications_for_school_health

TalktoAngel. (2024). *Teen Stress: Common Triggers and Coping Strategies*. Retrieved from <https://www.talktoangel.com/blog/teen-stress-common-triggers-and-coping-strategies>

UNICEF. (2018). *Half of world's teens experience peer violence in and around school*. Retrieved from <https://www.unicef.org/thailand/press-releases/half-worlds-teens-experience-peer-violence-and-around-school-unicef>

UNICEF. (2022). *Alarming poor mental health trend among children and adolescents in Thailand requires urgent investment in services*. Retrieved from <https://www.unicef.org/thailand/press-releases/alarming-poor-mental-health-trend-among-children-and-adolescents-thailand-requires>

World Health Organization (WHO) Thailand. (2025). *Mental Health and Social Connection in Thailand*. Retrieved from <https://www.who.int/thailand/news/feature-stories/detail/mental-health-and-social-connection-in-thailand>