


การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี



นางสาวอรุณี เกษรอุบล

สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม


คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-17-0005-9

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A SURVEY OF STRESS, COPING AND SOCIAL SUPPORT AMONG  
MATHAYOM 6<sup>th</sup> STUDENTS UNDER THE JURISDICTION OF  
THE DEPARTMENT OF GENERAL EDUCATION IN NONTHABURI




Miss Arunee Kesornubol

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Science in Community Medicine  
Department of Preventive and Social Medicine


Faculty of Medicine  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2001  
ISBN 974-17-0005-9

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี  
โดย อรุณี เกษรอุบล  
สาขาวิชา เวชศาสตร์ชุมชน  
อาจารย์ที่ปรึกษา นายแพทย์วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม นายแพทย์วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร


คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยดำเนินการ  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

  
..... คณะบดีคณะแพทยศาสตร์  
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ภิรมย์ กมลรัตนกุล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์ นายแพทย์ไพบุลย์ โล่ห์สุนทร)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(นายแพทย์วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(นายแพทย์วิฑูรย์ โล่ห์สุนทร)

  
..... กรรมการ  
(นางสาวสมพร อินทร์แก้ว)

อรุณี เกษรอุบล : การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม  
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี (A SURVEY OF  
 STRESS, COPING AND SOCIAL SUPPORT AMONG MATHAYOM 6<sup>th</sup> STUDENTS  
 UNDER THE JURISDICTION OF THE DEPARTMENT OF GENERAL EDUCATION IN  
 NONTHABURI) อ.ที่ปรึกษา : นายแพทย์วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี, อ.ที่ปรึกษาร่วม : นายแพทย์  
 วิทยุย์ โล่ห์สุนทร 109 หน้า. ISBN 974-17-0005-9.

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับ  
 ความเครียด ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง  
 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนนทบุรี จำนวน 404 คน เครื่องมือ  
 ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วย  
 ตนเอง 3) แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด 4) แบบสอบถามการสนับสนุนทาง  
 สังคม 5) แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย  
 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก และไคสแควร์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน  
 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 48.9) มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติ โดยที่ร้อยละ 19.1 มี  
 ความเครียดในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลางและมาก ซึ่งส่งผลเสียต่อการปฏิบัติหน้าที่ใน  
 ชีวิตประจำวันและสุขภาพอนามัย เหตุการณ์ในชีวิตที่นักเรียนส่วนใหญ่รู้สึกเครียดมากที่สุดได้แก่  
 เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนส่วนใหญ่มีการสนับสนุน  
 ทางสังคมในระดับสูง กลวิธีในการจัดการกับปัญหาที่ใช้บ่อยได้แก่ การแสดงความรับผิดชอบ การ  
 แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแก้ไขปัญหาลำดับ และวิธีการที่ใช้น้อยมากได้แก่ การ  
 หลีกเลียงหรือหนีปัญหาและการเผชิญกับปัญหา จากการศึกษาพบว่า เพศ การศึกษาของมารดา  
 เหตุการณ์ในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหาแบบการหลีกเลียงหรือหนี  
 ปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคม  
 และวิธีการจัดการกับปัญหา เป็นปัจจัยปกป้องนักเรียนจากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ใน  
 ชีวิตประจำวัน

ภาควิชา เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม .....

สาขาวิชา เวชศาสตร์ชุมชน .....

ปีการศึกษา 2544 .....

ลายมือชื่อนิติ .....

ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษา .....

ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....

## 4375378030 : MAJOR COMMUNITY MEDICINE

KEY WORD: SOCIAL SUPPORT / LIFE EVENTS / COPING / STRESS

ARUNEE KESORNUBOL : A SURVEY OF STRESS, COPING AND SOCIAL SUPPORT AMONG MATHAYOM 6<sup>th</sup> STUDENTS UNDER THE JURISDICTION OF THE DEPARTMENT OF GENERAL EDUCATION IN NONTHABURI. THESIS  
 ADVISOR : WIROJ JIAMJARASRANGSI, M.D., M.P.H., Ph.D. THESIS CO-ADVISOR : VITTOOL LOHSOONTHORN, M.D., MSc. 109 PP. ISBN 974-17-0005-9

The purposes of this cross-sectional survey were to study level of stress and its associated factors among Mathayom 6<sup>th</sup> students under The Jurisdiction of The Department of General Education in Nontaburi. The subjects were 404 Mathayom 6<sup>th</sup> students in 6 secondary schools of the Nontaburi Department of General Education in 2544 BE academic year. Data were collected by means of five sets of self - administered questionnaires: Personal Data Questionnaire, Self-Analysis Stressful, Life Events Inventory, Social Support Questionnaire, and Modified Thai Version Way of Coping Checklist. The results showed that most of students (48.9 percent) reported higher-than-normal level of stress, with 19.1 percent of students showed high level of stress which affected their performance and health. Most of students reported high social support. School/academic/entrance events were perceived by most students to be the most stressful. Accepting responsibility, seeking social support and planful problem-solving coping were more frequently used, and escape-avoidance and confrontive coping were less frequently used. Sex, mothers' education, stressful life events, social support and escape-avoidance coping were statistical significantly associated with the stress level. The study indicated that social support and coping strategy are protective factors among the students from the impact of stressful events.

Department of Preventive and Social Medicine Student 's signature.....  
 Field of study Community Medicine Advisor's signature.....  
 Academic year 2001 Co- advisor's signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เนื่องมาจากความกรุณาและความช่วยเหลือจากผู้มีพระคุณหลายฝ่ายด้วยกัน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ศ.นพ.ไพฑูริย์ โล่ห์สุนทร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผศ.นพ.สุนทร ศุภพงษ์ นพ.วิโรจน์ เจริญศรี อธิการบดีที่ปรึกษา และนพ.วิฑูริย์ โล่ห์สุนทร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ได้ให้คำแนะนำ ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ตรวจสอบแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ตลอดจนให้กำลังใจและความเมตตาหาที่เปรียบมิได้

ขอกราบพระคุณปลัดกระทรวงสาธารณสุข นพ.วินัย วิริยกิจจา อธิบดีอธิบดีกรมสุขภาพจิต นพ.มล. สมชาย จักรพันธ์ นพ. พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ เป็นผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ในด้านการพัฒนาบุคคลากรให้ได้รับความรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์ พัฒนาวิชาการทุกสาขาวิชาชีพ จึงได้ร่วมมือกับภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดทำหลักสูตรเวชศาสตร์ชุมชน โดยเปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขมีโอกาสศึกษาต่อ และกราบขอบพระคุณนางสาวสมโรจน์ อินทโรดม เลขาธิการกรม ผู้บังคับบัญชาที่ข้าพเจ้ารักและเคารพอย่างยิ่ง ที่อนุญาตให้ข้าพเจ้าเข้าศึกษาในหลักสูตรดังกล่าว

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สมพร อินทร์แก้ว ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ตลอดจนคำแนะนำและกำลังใจที่ดีเสมอมา ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งใจในความกรุณาตลอดจนคำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 4 ท่านได้แก่ อาจารย์วิจารณ์ คหวัฐธา อาจารย์เสาวนีย์ พัฒนอมร อาจารย์สุจิตรา อุดาหะ และอาจารย์ชัชฌา ก้อนจันทร์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขขอกราบขอบพระคุณ ณ ที่นี้ สำหรับคำแนะนำทางสถิติซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก อาจารย์ชาติชาย สุวรรณนิตย ผู้ซึ่งสละเวลาอันมีค่าในการให้คำแนะนำและช่วยเหลือทางด้านสถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล นางสาวอนงค์รัตน์ เหล่าเขตรกิจ ในฐานะผู้ช่วยวิจัย คุณดวงดาว วงษ์พระลับ ผู้พิสูจน์อักษร ตลอดจนเพื่อนร่วมรุ่นทุกคนที่ให้กำลังใจ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ก็เนื่องมาจากข้อมูลที่มีคุณค่าจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน และที่จะขาดเสียมิได้ อาจารย์ฝ่ายแนะแนวทุกท่านที่ได้ดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	
ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ปัญหาทางจริยธรรม.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
คำนิยามเชิงปฏิบัติการ.....	6
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินทางพุทธิปัญญาและการจัดการกับปัญหา.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	53
ตอนที่ 2 ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง.....	57
ตอนที่ 3 เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด	
การสนับสนุนทางสังคมและวิธีการจัดการกับปัญหา.....	60
ตอนที่ 4 การทดสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด.....	63
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา.....	75
อภิปรายผล.....	80
ข้อเสนอแนะ.....	86
รายการอ้างอิง.....	88
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	94
ภาคผนวก ข เครื่องมือในการวิจัย.....	95
ประวัติผู้วิจัย.....	109

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญตาราง

หน้า

บทที่ 1		
	ตารางที่ 1	จำนวนสัดส่วนผู้ป่วยนอกที่เป็นเด็กและเยาวชนที่มาใช้บริการ ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2539 – 2541..... 1
บทที่ 2		
	ตารางที่ 2	ความต้องการการสนับสนุนทางสังคมในแต่ละสถานการณ์..... 34
บทที่ 3		
	ตารางที่ 3	การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ..... 51
บทที่ 4		
	ตารางที่ 4	เป้าหมาย จำนวนที่เก็บได้ และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรงเรียน..... 52
	ตารางที่ 5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล..... 53
	ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสภาพแวดล้อม ของโรงเรียน ได้แก่ ขนาดโรงเรียน และ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ในโรงเรียน..... 57
	ตารางที่ 7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด..... 57
	ตารางที่ 8	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการ พฤติกรรมหรือ ความรู้สึกที่แสดงว่ามี ความเครียด..... 59
	ตารางที่ 9	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิด ความเครียด..... 61
	ตารางที่ 10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการสนับสนุน ทางสังคม..... 61
	ตารางที่ 11	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง และค่าเฉลี่ยของระดับการสนับสนุนทางสังคม รายด้าน..... 62
	ตารางที่ 12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการจัดการปัญหา..... 63
	ตารางที่ 13	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรกับความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2544..... 65
	ตารางที่ 14	ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ได้แก่ ขนาดโรงเรียน และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน กับความเครียด..... 67

## สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 15	ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด กับความเครียด.....	69
ตารางที่ 16	ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด.....	71
ตารางที่ 17	เปรียบเทียบการใช้วิธีการจัดการปัญหาของกลุ่มนักเรียนที่ไม่เครียด และเครียด.....	72
ตารางที่ 18	ความสัมพันธ์ระหว่างการวิธีการจัดการปัญหากับความเครียด.....	73



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญแผนภูมิ

หน้า

บทที่ 1	
แผนภูมิแสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
บทที่ 3	
แผนภูมิแสดงขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง.....	46



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน หากจะมุ่งมั่นให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ เช่น มีสุขภาพแข็งแรง ฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง มีการศึกษาดี เป็นต้น ทั้งนี้ปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่ง คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ บางคนมีสุขภาพกายที่แข็งแรง มีฐานะมั่นคง แต่สุขภาพจิตไม่ดี จิตใจอ่อนแอ ไม่สามารถทนทานต่อความเครียด ความกดดันต่างๆ ผู้นั้นย่อมประสบความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตตามมาอีกมากมาย

ความเครียดเป็นลักษณะหนึ่งที่เกิดขึ้นในทุกช่วงของพัฒนาการของมนุษย์ โดยเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของคนเรานับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นก็เป็นช่วงชีวิตหนึ่งที่ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วัยรุ่นจึงมิใช่เป็นเพียงทางผ่านจากวัยหนึ่งสู่อีกวัยหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญที่ต้องเผชิญกับความสับสน วิดกกังวล กับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด สถานภาพทางสังคม ตลอดจนเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การปรับตัวไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด

จากข้อมูลการให้บริการผู้ป่วยนอกของหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 11 หน่วยงาน พบว่า สัดส่วนของจำนวนผู้ป่วยนอกจิตเวชที่เป็นเด็กและวัยรุ่นเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ป่วยนอกจิตเวชทั้งหมด ระหว่างปีงบประมาณ 2539 – 2541 อยู่ระหว่างร้อยละ 6.78 – 8.06 ดังแสดงในตารางที่ 1<sup>1</sup>

ตารางที่ 1 จำนวนสัดส่วนผู้ป่วยนอกที่เป็นเด็กและเยาวชน ที่มารับบริการในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2539 – 2541

ปีงบประมาณ	ผู้ป่วยนอกจิตเวช		
	ผู้ป่วยทั้งหมด (คน)	ผู้ป่วยเด็กและวัยรุ่น (คน)	สัดส่วน (ร้อยละ)
2539	445,723	30,864	6.92
2540	420,844	28,584	6.78
2541	353,917	28,537	8.06

จากสถิติดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ในช่วง 3 ปีสัดส่วนของผู้ป่วยนอกที่เป็นเด็กและวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นเล็กน้อย ถึงแม้ว่าสัดส่วนของผู้ป่วยนอกที่เป็นเด็กและวัยรุ่นจะมีไม่ถึงร้อยละ 10 เมื่อเทียบกับผู้ป่วยนอกในช่วงอายุอื่น อย่างไรก็ตามก็ดีจากแนวโน้มที่สูงขึ้นก็บ่งชี้ว่า ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ต้องเฝ้าระวัง ป้องกันและแก้ไข โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในเด็กและวัยรุ่น

มีการศึกษาจำนวนหนึ่ง que ศึกษาเรื่องของความเครียดกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มวัยรุ่น อาทิเช่น การศึกษาความเครียดในการเรียน<sup>2,3</sup> ความเครียดภายในครอบครัว<sup>4</sup> หรือ การศึกษาความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต<sup>5,6</sup> เป็นต้น จากการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าเหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตก่อให้เกิดความเครียดต่อวัยรุ่น ขณะเดียวกันความเครียดจากเหตุการณ์เหล่านั้นนับเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางด้านจิตใจ<sup>7</sup>

ในวัยรุ่นความเครียดจากการดำเนินชีวิตจะมีลักษณะเฉพาะและแตกต่างไปจากในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ แดเนียลส์และมูส (Daniels & Moos, 1990 อ้างถึงใน Rice)<sup>8</sup> ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น ได้แก่ ความเครียดจากทางด้านสุขภาพร่างกาย ความเครียดจากครอบครัวและการเงิน ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับบิดามารดา ความเครียดเกี่ยวกับพี่น้องความเครียดจากการเป็นครอบครัวขยาย ความเครียดจากโรงเรียน ความเครียดจากเพื่อน เพศตรงข้ามและความรัก และความเครียดจากเหตุการณ์ที่ไม่ดีต่างๆ

วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงชีวิตหนึ่งที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมายเช่นเดียวกับวัยรุ่นในช่วงอายุอื่นๆ แต่สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นกลุ่มนี้ก็คือ ความเครียดจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา เดชคุ้ม (2541)<sup>5</sup> ที่ได้รายงานไว้ว่า สาเหตุที่สร้างความตึงเครียดให้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 2 ใน 3 อันดับแรกนั้นก็คือ 1) เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และ 2) ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการหางานทำ นอกจากนี้สุคนธ์ คำอ่อน (2540)<sup>9</sup> ยังได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากแบบวัดสุขภาพจิตในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีที่ 5 และปีที่ 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนสุขภาพจิตสูงสุด ซึ่งหมายความว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 มีภาวะสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

แต่ช่วงของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและการปรับตัวกับเหตุการณ์ต่างๆ จะเกิดขึ้นโดยผ่านการใช้กลวิธีทั้งทางด้านพฤติกรรมและความคิดเข้าใจ ซึ่งกลวิธีต่างๆเหล่านี้เรียกว่า การจัดการปัญหา พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาซึ่งเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความเครียดจะมีความหลากหลาย และการประยุกต์ใช้ก็จะผันแปรอยู่ในขอบข่ายที่กว้างๆ เช่น จากวิธีการที่สัมพันธ์กับการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ไปจนถึงวิธีการที่แสดงถึงการปรับตัวที่เหมาะสม หรือจากการใช้กลไกทางจิตไปจนถึงการแสดงออกในรูปพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ

เมื่อต้องเผชิญกับความตึงเครียด ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่บุคคลจะพิจารณาถึงนั้นก็ คือการช่วยเหลือจากสังคม การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยปกป้องปัจจัยหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถ ที่จะใช้ประโยชน์จากการสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่ช่วยในการจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น โดยที่ การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยส่งเสริมความพยายามในการจัดการกับปัญหา โดยเป็นแหล่งของ ข้อมูลข่าวสาร การให้การแนะนำต่าง ๆ ตลอดจนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในตัวบุคคล ขณะเดียวกัน การสนับสนุนทางสังคมช่วยป้องกันมิให้บุคคลประเมินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นสร้างความตึง เครียดให้กับตนเองมากจนเกินไป

เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับปัญหาโดยส่วนใหญ่มักจะ ศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบกับการศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดที่อยู่รอบนอกกรุงเทพหรือต่างจังหวัดมีจำนวนไม่มากนัก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาเรื่อง ความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทาง สังคม ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด และการ จัดการกับปัญหา ตลอดจนตัวแปรที่สัมพันธ์กับความเครียดในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขต จังหวัดนนทบุรี เพื่อประโยชน์ในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมจัดการกับปัญหาและวาง แนวทางในการจัดการกับความเครียดที่ได้ประสิทธิภาพในกลุ่มนักเรียน สำหรับผู้เกี่ยวข้องอาทิ อาจารย์ แนะนำ นักจิตวิทยาที่ทำหน้าที่ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตในสถานศึกษา

### คำถามในการวิจัย

1. ระดับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีเป็นอย่างไร
2. มีเหตุการณ์ใดบ้างในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน เขตจังหวัดนนทบุรี
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับใด
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี มีวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างไร
5. ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยสภาพแวดล้อมในโรงเรียน เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิด ความเครียด การสนับสนุนทางสังคมและวิธีการจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับ ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีหรือไม่

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป : เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาชนิดและความรุนแรงของเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี
3. เพื่อศึกษาระดับของการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี
4. เพื่อศึกษาวิธีการจัดการกับปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี
5. เพื่อศึกษาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ได้แก่ ปัจจัยด้านประชากร สภาพแวดล้อมในโรงเรียน การสนับสนุนทางสังคม เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด และวิธีการจัดการกับปัญหา

## สมมติฐานการวิจัย

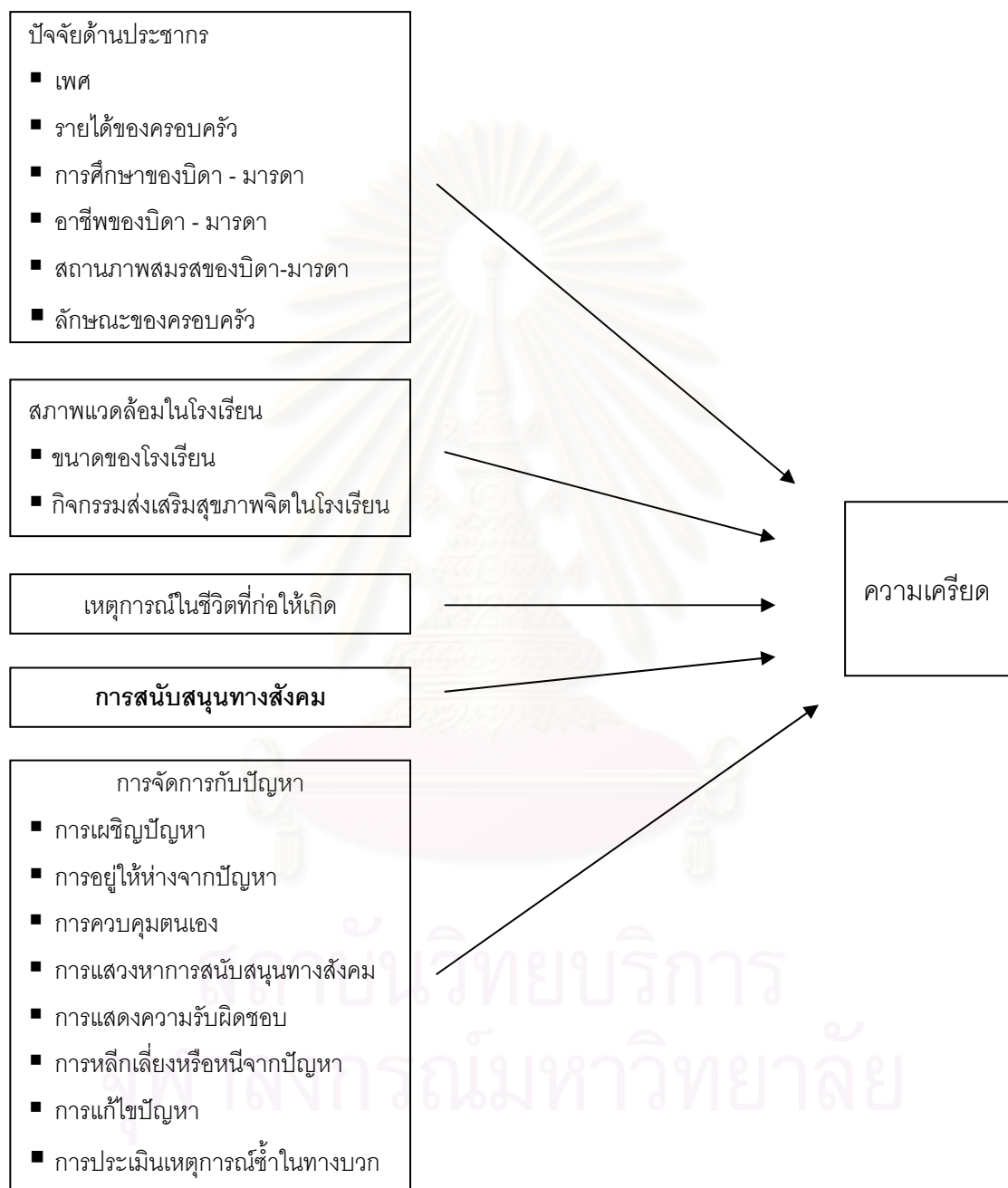
1. ระดับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันตามเพศ รายได้ของครอบครัว การศึกษาของบิดา - มารดา อาชีพของบิดา - มารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา ลักษณะของครอบครัวที่แตกต่างกัน
2. ระดับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันตามขนาดของโรงเรียน และการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต
3. วิธีการจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

### แผนภูมิแสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



### ข้อตกลงเบื้องต้น

คำตอบที่ได้จากการตอบแบบสอบถามตอบจากความเป็นจริง



## ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตจังหวัดนนทบุรี
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย
  - 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยด้านประชากร สภาพแวดล้อมในโรงเรียน เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหา
  - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด

## ปัญหาทางจริยธรรม

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ไม่ได้มีสิ่งแทรกแซงหรือการทดลองใด ๆ ให้กับกลุ่มที่ศึกษาจึงคาดว่าไม่มีปัญหาทางจริยธรรม

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลที่ได้จากการศึกษาสามารถนำมาใช้วางแผนแนวทางการสอนหรือส่งเสริมทักษะการจัดการกับปัญหาในสถานศึกษาตลอดจนแนวทางในการป้องกันความเครียด สำหรับอาจารย์แนะแนวและนักจิตวิทยาที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสถานศึกษา

## คำนิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ความเครียด หมายถึง ภาวะการเปลี่ยนแปลงของบุคคลเมื่อตกอยู่ภายใต้สถานการณ์แวดล้อมที่รับรู้ว่าคุณค่าต่อความผาสุกของบุคคล โดยที่การเปลี่ยนแปลงจะแสดงออกมาในลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกข์ใจไม่สบายใจ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด
2. การจัดการกับปัญหา หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นความคิด หรือการกระทำ ที่นำมาใช้เพื่อบรรเทา ควบคุม ป้องกัน และกำจัดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่งวิธีการจัดการกับปัญหา ออกเป็น 8 รูปแบบ คือ

2.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping) เป็นการใช่วิธีการที่แฝงไว้ด้วยความก้าวร้าวเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ วิธีการที่บ่งบอกถึงลักษณะของความไม่เป็นมิตร ตลอดจนการกระทำการเสี่ยงต่าง ๆ

2.2 การอยู่ให้ห่างจากปัญหา (distancing) เป็นความพยายามในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะกันตัวเองให้ออกห่างจากปัญหา รวมทั้งการคิดในแง่ลบที่ดีของปัญหา

2.3 การควบคุมตนเอง (self-control) เป็นความพยายามที่จะบังคับ ควบคุมความรู้สึก รวมทั้งพฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง

2.4 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นความพยายามที่จะแสวงหาข้อมูลหรือความรู้ต่างๆ วัตถุประสงค์ของที่สามารถช่วยในการจัดการกับปัญหา ตลอดจนการแสวงหาการประคับประคองทางอารมณ์จากสังคม

2.5 การแสดงความรับผิดชอบ (accepting responsibility) เป็นการยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย และพยายามทำให้สิ่งต่างๆดีขึ้นหรือถูกต้องขึ้น

2.6 การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา (escape - avoidance) เป็นการใช้ความคิดในเชิงปรารถนาหรือความคิดฝัน และการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมที่จะหนีหรือหลีกเลี่ยงจากปัญหานั้น

2.7 การแก้ไขปัญห (planful problem - solving) เป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆซึ่งมุ่งไปที่สาเหตุของปัญหา โดยใช้ความรอบคอบและกระบวนการวิเคราะห์ปัญหา

2.8 การประเมินสถานการณ์ซ้ำในทางบวก (positive reappraisal) เป็นความพยายามที่จะสร้างความหมายของสถานการณ์ที่มีต่อตัวบุคคลในทางที่ดี โดยมุ่งไปที่การประเมินว่าสถานการณ์ที่เผชิญส่งผลดีต่อการพัฒนาของบุคคล รวมทั้งการใช้ความเลื่อมใสศรัทธาทางศาสนา

3. การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าสมาชิกในเครือข่ายสังคมให้ความช่วยเหลือประคับประคองในด้านอารมณ์ ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุประสงค์ของ ตามที่บุคคลต้องการมากน้อยอย่างไร

4. เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด หมายถึง เหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งก่อให้เกิดความเครียดแก่นักเรียน ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา แบ่งเป็น เหตุการณ์ในครอบครัว เหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ ร่างกาย และเหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษา และการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อในการทบทวนวรรณกรรมดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
2. แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินทางพุทธิปัญญาและการจัดการกับปัญหา
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

##### ความหมาย

ความเครียด (stress) เป็นคำที่มีความหมายหลากหลาย สำหรับบุคคลบางคนความเครียดอาจมีความหมายในทางที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ในความเป็นจริงแล้วความเครียดมีประโยชน์อย่างมาก ความเครียดในระดับที่ไม่มากเกินไปช่วยให้เราจัดการหรือควบคุมเหตุการณ์ฉุกเฉินได้อย่างถูกต้องสมเหตุสมผล และยังช่วยให้มนุษย์เราสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต<sup>10</sup>

คำจำกัดความของความเครียดที่เกิดขึ้นในยุคแรกๆ อาศัยหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาว่าด้วยเรื่องของสิ่งเร้าและการตอบสนอง (stimulus - response psychology) ในทัศนะที่มองเรื่องสิ่งเร้า ความเครียดก็คือสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล สมมุติฐานของมูมมอว์นี้เชื่อว่า การที่บุคคลประสบกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่เป็นอันตราย ที่คุกคาม หรือสถานการณ์ที่ตั้งข้อเรียกร้อง (demands) ให้บุคคลต้องปรับตัวหรือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป บุคคลจะมีความเครียด ยิ่งประสบมากยิ่งขึ้นยิ่งเครียดมาก สิ่งเร้าที่ก่อความเครียดที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันย่อมทำให้ปฏิกิริยาความเครียดแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามทัศนะดังกล่าวมิได้อธิบายถึงความแตกต่างของบุคคลในมุมมองของสิ่งที่ก่อความเครียดที่จะเกิดขึ้น และสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคลหนึ่งอาจจะไม่ก่อให้เกิดความเครียดกับอีกบุคคลหนึ่ง<sup>11</sup>

สำหรับทัศนะเรื่องการตอบสนอง จะเน้นในเรื่องของการตอบสนองทางด้านร่างกายของสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ในช่วงต้นศตวรรษที่ 19 วอลเตอร์ บี แคนนอน (Walter

B. Cannon)<sup>10</sup> เป็นบุคคลแรกที่กล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด (stress response) หลังจากนั้นต่อมาได้มีผู้ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและได้ให้ความหมายที่แตกต่างจากของ แคนนอน ในฐานะที่เป็นอายุรแพทย์ แคนนอน อาศัยแนวความคิดทฤษฎีทางด้านการแพทย์หรือ แนวความคิดด้านภาวะสมดุลย์ของร่างกาย (the homeostatic / medical approach) และเรียก ความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองแบบฉุกเฉิน (emergency response) หรือปฏิกิริยาเตรียมต่อสู้ (militaristic response) ความเครียดตามความหมายของแคนนอนก็คือการสูญเสียภาวะสมดุลย์ของ ร่างกาย(homeostasis) เนื่องจากการเรียกร้อง(demands) จากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ต้องการให้บุคคล ปรับตัวหรือกระทำกรอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากนี้แคนนอนยังได้แบ่งปฏิกิริยาขั้นพื้นฐานในการ ตอบสนองความเครียดออกเป็น 2 ชนิด ด้วยกันคือปฏิกิริยาสู้หรือหนี (fight or flight response)

ในปี 1932 ฮานส์ เซลเย (Hans Selye)<sup>11</sup> ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดในเชิงทฤษฎี มากขึ้น ความหมายของความเครียดตามแนวความคิดของเซลเย คือปฏิกิริยาตอบสนองของ ร่างกายโดยทั่วไปต่อข้อเรียกร้องต่าง ๆ (demands) ที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

ข้อเรียกร้องต่างๆ (demands) หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressors) ตามความหมาย ของเซลเยคือ สิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย (noxious stimulus) และก่อให้เกิดการ ตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งอาจจะเป็นการคุกคาม ความทำลายหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งร่างกายต้องปรับตัวเข้าหา

เซลเยได้เสนอแบบแผนการตอบสนองทางด้านร่างกายต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่ง เรียกว่า กลุ่มอาการการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation syndrome หรือ GAS ) ประกอบไป ด้วยปฏิกิริยาตอบสนอง 3 ขั้นดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นกระตุ้นเตือน ขั้น 2 ขั้นต้านทาน และขั้นที่ 3 ขั้นอ่อน กำลัง แบบแผนการตอบสนองของร่างกายนี้จะเกิดขึ้น โดยไม่คำนึงว่าแหล่งที่มาของความเครียดจะ เป็นอะไร ตัวอย่างเช่น ความหนาวเย็น การเจ็บป่วย ความขัดแย้งทางอารมณ์จิตใจ เป็นต้น ดังนั้น บุคคลที่แสดงอาการตอบสนองต่อความเครียดก็คือบุคคลที่เครียด<sup>7</sup> อย่างไรก็ตามแนวคิดนี้ก็ยังมี ข้อจำกัดตรงที่ไม่ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในการรับรู้เหตุการณ์ที่ก่อความเครียดและ แสดงออกซึ่งสัญญาณของความเครียด (การตอบสนองต่อความเครียด) และไม่สามารถเจาะจงลงไป ได้ว่าสิ่งเร้าชนิดใดก่อให้เกิดความเครียดถ้าปราศจากปฏิกิริยาตอบสนอง

สำหรับมุมมองของจิตวิทยาได้เน้นถึงปฏิสัมพันธ์(transaction)ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะลดข้อจำกัดจากมุมมองทั้งของสิ่งเร้าและการตอบสนอง คำจำกัดความของความเครียดที่ ได้รับความนิยมน้อยกว่าในหมู่นักวิจัยเรื่องความเครียด ได้แก่การให้ความหมายของลาซารัส และโฟล์กแมน (Lazarus และ Folkman)<sup>12</sup> ที่ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดทางจิตใจ (psychological stress) ไว้ดังนี้ ความเครียดคือความสัมพันธ์ที่มีลักษณะเฉพาะระหว่างบุคคลและ สิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลประเมินแล้วว่าความสัมพันธ์นั้นทำให้บุคคลต้องดึงศักยภาพหรือทักษะ

ความสามารถที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่ในการปรับตัวเข้าหา หรือทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณภาพหรือทักษะความสามารถที่มีอยู่ไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้เพื่อปรับตัวเข้าหา และความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนั้นทำลายความผาสุกของบุคคล นอกจากนี้ยังได้เน้นให้เห็นถึงปัจจัยที่จะกำหนดว่าสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใดก่อให้เกิดความเครียด นั่นคือการรับรู้และการประเมินจากความคิดความเข้าใจซึ่งในแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันไป

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดกับบุคคลหนึ่งอาจจะไม่ก่อให้เกิดความเครียดในอีกบุคคล ขึ้นอยู่กับการประเมินเหตุการณ์ของแต่ละบุคคล และที่ระดับความเครียดเดียวกัน ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความเครียดมากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละคนขึ้นอยู่กับทักษะความสามารถในการจัดการกับปัญหา

นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ให้ความหมายของความเครียด โดยอาศัยแนวความคิดจากทฤษฎีอื่นๆ ivo อย่างน่าสนใจได้แก่ ในทัศนะของจิตวิทยาสังคม โรเบิร์ต คายัน (Robert Kahn)<sup>10</sup> ได้ให้ความหมายความเครียด โดยอิงแนวคิดเรื่องความพอดีระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (person-environment fit) ความพอดีระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมจะเกิดขึ้นต่อเมื่อทักษะและความสามารถของบุคคลสอดคล้องหรือเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม ที่เรียกร่องให้บุคคลแสดงออกซึ่งบทบาทหน้าที่ทางสังคม โดยที่ความคาดหวังในเรื่องของบทบาทหน้าที่ทางสังคมก็ต้องสอดคล้องซึ่งกันและกันและมีความชัดเจนในตัวเอง ความเครียดตามความหมายของ คายัน คือผลที่เกิดขึ้นจากการที่ความคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ทางสังคม (social role expectation) ไม่มีความชัดเจนก่อให้เกิดความสับสนหรือขัดแย้งกันเอง หรือเป็นผลจากความสามารถและทักษะของบุคคลไม่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ หรือไม่เพียงพอที่แสดงบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังได้ ความเครียดในทัศนะทางสังคมวิทยาช่วยให้เราเข้าใจความเครียดในบริบทของสังคม เนื่องจากว่าสังคมมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เช่น ความเครียดในการทำงาน ความเครียดในครอบครัว

ในส่วนทัศนะที่อิงทฤษฎีจิตวิเคราะห์ แฮร์รี เลวินสัน (Harry Levinson)<sup>10</sup> ได้อาศัยหลักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ เป็นพื้นฐานในการศึกษาความเครียด เลวินสันเชื่อว่ามีปัจจัยพื้นฐานทางด้านบุคลิกภาพ 2 ประการ ที่ส่งผลกระทบซึ่งกันและกันและเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด นั่นคือ ตัวตนในอุดมคติ (ego-ideal) และภาพลักษณ์ของบุคคล (self-image) คำจำกัดความของความเครียด ตามแนวคิด เลวินสัน คือผลที่เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างตัวตนในอุดมคติกับภาพลักษณ์ที่แท้จริงของบุคคล ยิ่งความไม่สอดคล้องมีมากเท่าไรความเครียดก็เพิ่มมากขึ้น ทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์ช่วยให้เข้าใจถึงบทบาทของปัจจัยด้านบุคลิกภาพในส่วนของจิตไร้สำนึกที่เป็นเหตุของความเครียด ระดับความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นเกิดจากบุคคลพยายามดำเนินชีวิตตามอุดมคติและเมื่อใดที่ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามอุดมคติที่คาดหวังไว้ก็จะนำไปสู่ความผิดหวังและความคับข้องใจ<sup>13</sup>

โดยสรุปความเครียดเป็นภาวะการเปลี่ยนแปลงของบุคคล เมื่อตกอยู่ภายใต้สถานการณ์แวดล้อมที่รับรู้ว่ามีผลกระทบต่อความผาสุกของบุคคล โดยที่การเปลี่ยนแปลงจะแสดงออกมาในลักษณะของการตื่นตัวของร่างกาย ความรู้สึกทุกซึกไม่สบายใจ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด สถานการณ์หรือสภาพการณ์แวดล้อมที่ทำให้เกิดการตอบสนองในลักษณะเครียด เรียกว่าสิ่งที่ก่อความเครียด (stressors)

## การตอบสนองต่อความเครียด

### 1.1 การตอบสนองทางด้านร่างกาย

จากการศึกษาทดลองในสัตว์ทดลอง ซึ่งถูกจัดสถานการณ์ให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอันตราย เซลเยได้อธิบายถึงปฏิกิริยาตอบสนองของสิ่งมีชีวิต ต่อความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเซลเยเรียกปฏิกิริยาตอบสนองนี้ว่า กลุ่มอาการการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome (GAS)) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้<sup>11</sup>

1.1.1 ระยะเตือน(alarm reaction) เป็นการตอบสนองในช่วงแรกต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยจะมีการระดมพลังจากร่างกายเพื่อป้องกันภัย ซึ่งพลังของร่างกายเพื่อป้องกันภัยนี้ ธรรมชาติสร้างมาเพื่อให้สิ่งมีชีวิตสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ในขั้นตอนนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเพื่อเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ และความต้านทานที่ผิวหนัง พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสารชีวเคมีที่เกิดจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก ( ตัวอย่างเช่น มีการหลั่งสารอิพิเนฟรินและนอร์อิพิเนฟรินเพิ่มขึ้น เป็นผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นในเวลาต่อมา ) นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของอวัยวะในร่างกาย ได้แก่ การขยายตัวของต่อมหมวกไต เกิดแผลมีเลือดไหลขึ้นในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น เกิดการฟองของต่อมไทมัส และโครงสร้างของต่อมน้ำเหลือง โดยส่วนมากแล้วการตอบสนองของร่างกายจะเกิดขึ้นในขั้นนี้

1.2.2 ระยะต้านทาน (state of resistance) ในขั้นที่ 2 นี้ กระบวนการต่าง ๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้นในระยะเตือนก็จะกลับเข้าสู่ในระดับที่จะเป็นปกติ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าในระยะนี้ สิ่งมีชีวิตจะมีที่ท่าที่จะปรับตัวได้กับความเครียดที่มีมาอย่างต่อเนื่อง และอาจจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ก็ตาม แต่ความต้านทานของสิ่งมีชีวิตและความสามารถในการจัดการกับระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้นหรือความเครียดที่เกิดขึ้นมาใหม่ก็จะถดถอยอย่างเห็นได้ชัด การตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างต่อเนื่องทำให้ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น และศักยภาพหรือทักษะความสามารถต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ (resources) ซึ่งเซลเยเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า พลังงานในการปรับตัว (adaptational energy) จะค่อย ๆ หมดไปที่ละน้อย

1.2.3 ระยะเวลาอันกำลัง (state of exhaustion) เป็นระยะที่ปกติแล้วปฏิบัติการตอบสนองของสิ่งมีชีวิตมักจะไม่ถึงขั้นนี้ แต่ถ้าสิ่งมีชีวิตต้องเผชิญกับความเครียดอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ๆ หรือถ้ามีความเครียดตัวใหม่เข้ามาผนวกกับสถานการณ์เดิม การตอบสนองของร่างกายก็จะเข้าสู่ขั้นนี้ ในระยะอันกำลังสิ่งมีชีวิตเริ่มไม่สามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ได้อีกต่อไป อาการที่เกิดขึ้นระยะแรกก็จะเกิดขึ้นอีกครั้ง และอาจจะส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตถึงแก่ความตาย ปกติแล้วสิ่งมีชีวิตจะเข้าสู่ขั้นนี้ได้ก็ต่อเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางกายภาพที่รุนแรง เช่น ตกอยู่ในสถานการณ์ที่หนาวเย็นหรือร้อนเป็นระยะเวลานาน ๆ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจอาจทำให้บุคคลเข้าถึงระยะนี้ได้ในบางครั้ง

### 1.2 การตอบสนองทางด้านจิตใจ (Psychological responses)

ความสามารถในการตีความสถานการณ์ทำให้บุคคลที่มีปฏิริยาตอบสนองต่อความเครียดหลากหลาย ปฏิริยาตอบสนองทางจิตใจจะมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล และช่วงเวลา อาทิ สมมติไม่ดี ไม่สามารถตัดสินใจแม้แต่เรื่องง่าย ๆ ได้ สูญเสียความมั่นใจ หงุดหงิด โกรธง่าย มีอาการวิตกกังวล กลัวโดยไม่มีเหตุผลหรือตื่นตระหนกง่าย มีความกระหายอยากได้ไม่รู้จักพอ เป็นต้น

ความเครียดมักจะเกิดควบคู่ไปกับอารมณ์ ได้แก่ ความเบื่อกับใจ (elation) ความซึมเศร้า (depression) ความฉุนเฉียว และความกลัว เป็นต้น ความรุนแรงของอารมณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคลและสภาพแวดล้อม<sup>13</sup>

### 1.3 การตอบสนองทางด้านพฤติกรรม (behavioral response)

นอกจากการตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว ความเครียดยังแสดงออกให้เห็นทางการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมที่สังเกตได้อย่างชัดเจนหรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป อาทิ ดื่มสุราหรือสูบบุหรี่มากขึ้น รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง นอนหลับมากขึ้นหรือนอนไม่ค่อยหลับ กัดเล็บ เขย่าขา ดึงผม เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ก้าวร้าวอย่างสมเหตุสมผล หุนหันพลันแล่น แสดงอาการแปลก ๆ เป็นต้น<sup>13</sup>

### การวัดปฏิริยาความเครียด

ปฏิริยาความเครียดสามารถวัดได้ใน 3 แนวทางดังนี้<sup>14</sup>

1. การรายงานตนเอง (self report) เป็นเทคนิคและวิธีการที่ใช้กันโดยทั่วไปในหมู่นักวิทยาศาสตร์พฤติกรรม (behavioral scientists) มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเครียดในเชิง

จิตวิสัย (ตามสภาพจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ประเมิน) เครื่องมือที่นิยมใช้กันเป็นส่วนมากในต่างประเทศคือการใช้มาตรวัดภาวะความวิตกกังวล State-Trait Anxiety Inventory ของ ชาร์ล ดี

สปีลเบิร์กเกอร์ (Charles D. Spielberger) สำหรับแบบรายงานตนเองที่มีการใช้ในวงการจิตวิทยาเมืองไทย ได้แก่ แบบสำรวจ Health Opinion Servey (ฉบับภาษาไทย) แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยโรงพยาบาลสวนปรุง แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต แบบประเมินความเครียด Symptom of Stress Inventory ฉบับภาษาไทยเป็นต้น<sup>15</sup>

2. การสังเกตพฤติกรรม (behavioral observation) เป็นการวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมทั้งพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะความเครียดโดยตรงและการสังเกตทางอ้อม การสังเกตโดยตรงจะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ หายใจแรง อากาการสั่น (tremors) เหงื่อออก การควบคุมตนเอง (self-manipulations) เช่น การกัดเล็บ การกระพริบตา อากัปกริยาท่าทาง (postural orientation) และการสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การก้าวเดิน นอกจากนี้ เอ็กแมนและฟรีเซน (Ekman and Friesen) ยังเสนอแนะการสังเกตการแสดงออกทางสีหน้าเมื่อต้องตกอยู่ในภาวะความกลัว ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตามสัญชาตญาณ ได้แก่ ลักษณะของคิ้ว ตาเบิกกว้าง และลักษณะของริมฝีปาก

สำหรับการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อม จะเป็นการประเมินระดับของการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว โดยมีหลักเหตุผลอยู่ที่ว่า ยิ่งระดับของความกลัวมากขึ้นเท่าใด บุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยงจากการเข้าใกล้สิ่งเร้านั้น

3. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (psychophysiological measures) ระบบการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียดที่ถูกวัดบ่อยได้แก่ การตอบสนองของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต การตอบสนองของระบบไฟฟ้าที่ผิวหนัง และความตึงของกล้ามเนื้อ

### ความเครียดดีหรือไม่<sup>14</sup>

หลาย ๆ คนอาจจะพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เครียด การประสบกับความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่บุคคลไม่พึงปรารถนา เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสัญญาณบ่งถึงความเจ็บปวด อย่างไรก็ตามจากการศึกษาหลายเรื่องก็บ่งชี้ให้เห็นว่าทั้งมนุษย์และในสัตว์ที่เผชิญหน้ากับความเครียดต่างก็ได้รับผลกระทบในทางที่ดีจากความเครียดด้วยเหมือนกัน ถึงแม้ว่าความล้มเหลวในการจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมที่ก่อความเครียด จะเป็นตัวบ่งชี้ความสามารถในการทำหน้าที่ต่างๆของบุคคลภายใต้ความเครียดในกายภาคหน้า ในทางตรงกันข้ามประสบการณ์จากความล้มเหลวก็ทำให้บุคคลได้เรียนรู้ถึงทักษะในการแก้ไขปัญหาและความสำคัญของการจัดการปัญหา ซึ่งจะทำให้การจัดการกับความเครียดในกายภาคหน้ามีประสิทธิภาพมากขึ้น ขณะเดียวกันยังช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดี (positive self - concept) และมีความรู้สึกถึง



ประสิทธิภาพของตนเอง (self - efficacy) ซึ่งทั้ง 2 ปัจจัยก็จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้ต่อไปตามลำดับ

ความเครียดเป็นสัญญาณเตือนถึงอันตรายและช่วยปกป้องมนุษย์จากอันตรายนั้น ความเครียดจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโต ตลอดจนวิวัฒนาการของสายพันธุ์ ในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคคล (performance) ความเครียดจะเป็นแรงจูงใจที่นำพามนุษย์ให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ในด้านต่าง ๆ และเป็นตัวจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งความเครียดที่ส่งผลดีดังกล่าวจะเป็นความเครียดในระดับที่พอเหมาะ ในความเป็นจริงตัวความเครียดหรือการตอบสนองต่อความเครียดมิได้ส่งผลในทางทำลายหรือเสียหายต่อบุคคล แต่ความทุกข์ใจ (distress) ซึ่งก็คือผลทางด้านลบต่อจิตใจ ร่างกายและพฤติกรรม ที่เกิดจากความเครียดในระดับที่รุนแรง จะเป็นผลมาจากมีการตอบสนองต่อความเครียดเกิดขึ้นเป็นเวลานานติดต่อกัน หรือไม่สามารจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม หรือบุคคลนั้นมีความเปราะบางต่อความเครียด โดยที่ลักษณะของความทุกข์ใจของบุคคลมีหลายรูปแบบทั้งที่แสดงออกในลักษณะของความผิดปกติของจิตใจ (psychological disorders) ความเจ็บป่วย (medical illness) และปัญหาพฤติกรรม<sup>10</sup>

### ระดับความเครียด

ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งความเครียดออกเป็น 5 ระดับโดยวัดจากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง<sup>16</sup>

1. ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ซึ่งในทางทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้น้อยมากที่บุคคลจะมีความเครียดอยู่ในระดับนี้ ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าในการตอบคำถามนั้นมิได้ตอบจากความรู้สึกจริงหรือตามความเป็นจริง อย่างไรก็ตามความเครียดระดับนี้อาจบ่งชี้ให้เห็นว่าเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันน่าเบื่อ จำเจ ปราศจากความตื่นเต้น

2. อยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้มีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ บุคคลที่มีความเครียดในระดับนี้สามารถจัดการกับความเครียดและการปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม มีความพึงพอใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม รู้สึกว่าตนเองมีพลัง มีชีวิตชีวา มีความกระตือรือร้น มักจะประเมินเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ และมีการปฏิบัติภารกิจหน้าที่อยู่ในระดับสูง

3. สูงกว่าปกติเล็กน้อย ความเครียดระดับนี้ก่อให้เกิดความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเรา โดยที่ต้นเหตุของความเครียดนั้นยังมิได้รับการแก้ไขให้คลี่คลายลงไป อาจมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย บุคคลยังมีความคงทนต่อความเครียดที่เกิดขึ้น และอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวและพบว่ามีความยุ่งยากอยู่บ้างในการ

จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามบุคคลก็จะสามารถจัดการกับความเครียดได้ ความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

4. สูงกว่าปกติปานกลาง ความเครียดระดับนี้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาวิธีในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น (stress management) ที่ความเครียดระดับนี้บุคคลจะรู้สึกตึงเครียด และได้รับความเดือดร้อนจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลจะประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ จิตใจและพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนว่า บุคคลกำลังเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤติหรือความขัดแย้งซึ่งจัดการหรือแก้ไขได้อย่างลำบาก ซึ่งหากไม่สามารถจัดการได้ ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดก็จะรุนแรงขึ้น

5. สูงกว่าปกติมาก ความเครียดระดับนี้มีความรุนแรงมากและอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยหรือปัญหาทางจิตใจ ทางสุขภาพร่างกาย ได้แก่ โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ด้านสุขภาพจิต ทำให้จิตใจไม่เบิกบานเหมือนถูกบีบคั้นทางจิตใจ ความคิดฟุ้งซ่าน หุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ ตัดสินใจผิดพลาด บางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ความเครียดระดับนี้มักจะเกิดการประสบกับเหตุการณ์ในชีวิตที่รุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรัง การประสบกับปัญหาเศรษฐกิจ หรือการตกงาน เป็นต้น

### **แหล่งของความเครียด**

ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529)<sup>17</sup> รายงานถึงสาเหตุของความเครียดดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่างๆที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายทิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ทำให้ไม่อยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดระบบประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจหรือสภาพจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจเกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้นเกิดความเครียดขึ้นมา

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดี สมบูรณ์แบบ เจ้าระเบียบเป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักและต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเกิดขึ้นด้วย ทำให้เกิดความเครียด

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกออกจากราชการ ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (psychological imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนัก ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ เข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ มีบุตรคนแรก วัยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุใหม่ ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ต้องปรับตัว ก็เป็น

สาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่ได้คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่ หรืออพยพย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรชุกชุม ถูกขู่จะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วม และไฟไหม้ ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดที่รุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้ภาวะเจริญโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนได้ไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหล เข้ามาอยู่หางานทำในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่กับแออัดยัดเยียด ชีวิตต้องแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวกเพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวที่ไม่อบอุ่นต่างคนต่างอยู่ ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

คอมพาส และคนอื่นๆ (Compass , et.al.)<sup>18</sup> ได้กล่าวถึงชนิดของความเครียดจำแนกตามขนาดของการเกิด (magnitude of occurrence) และลักษณะตามธรรมชาติ (nature) ของสิ่งที่ก่อความเครียด โดยสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ซึ่งการจำแนกดังกล่าวมีความสำคัญต่อการเข้าใจถึงผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพจิตในกลุ่มวัยรุ่น

1.1 สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดโดยทั่วไปหรือเป็นปกติวิสัย (generic normative stressors) วัยรุ่นทุกคนจะต้องเผชิญกับความเครียดชนิดนี้น้อยแตกต่างกันไป เนื่องจากความเครียดชนิดนี้จัดเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการในวัยรุ่น สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดชนิดนี้ประกอบไปด้วย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติสามัญในแต่ละวัน สิ่งเล็กน้อยที่รบกวนจิตใจ (hassles) และเหตุการณ์สำคัญๆในชีวิต เช่น การเปลี่ยนสถานศึกษา จากการศึกษาพบว่าการสะสมเพิ่มพูนของสิ่งก่อให้เกิดความเครียดประเภทนี้มีความสัมพันธ์กับปัญหาทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่น

โดยสรุปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติวิสัยเป็นเหตุการณ์ที่เกิดกับวัยรุ่นส่วนมากหรือกับทุกคน และเกิดขึ้นในช่วงชีวิตเดียวกัน บางเหตุการณ์ถูกกำหนดโดยนโยบายของสังคม เช่น การเข้าโรงเรียน บางเหตุการณ์ถูกกำหนดโดยการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ซึ่งอยู่ภายใต้ปทัสถานของสังคม เช่น การแต่งงาน ในขณะที่เหตุการณ์บางเหตุการณ์ขึ้นอยู่กับพัฒนาการของวัยรุ่นเอง เช่น ความเป็นหนุ่มสาว

1.2 สิ่งที่เกิดความเครียดแบบรุนแรงฉับพลัน (severe acute stressors) จะเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดหรือมีความสำคัญกับบุคคลอย่างมาก ลักษณะของเหตุการณ์ประเภทนี้ เช่น การบาดเจ็บที่รุนแรง มหันตภัย (disaster) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การหย่าร้างของบิดามารดา เป็นต้น เหตุการณ์ประเภทนี้มีความแตกต่างจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยทั่วไปตรงที่ไม่สามารถทำนายช่วงเวลาการเกิดได้ ส่งผลกระทบต่อจำนวนวัยรุ่นในสัดส่วนที่น้อยกว่า แต่ส่งผลที่รุนแรงกว่าต่อตัววัยรุ่นและการดำเนินชีวิต

1.3 สิ่งที่เกิดความเครียดรุนแรงและเรื้อรัง (severe chronic stressors) ในวัยรุ่นบางกลุ่มอาจจะต้องเผชิญกับความเครียดประเภทนี้ เนื่องจากเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ สิ่งที่เกิดความเครียดประเภทนี้ประกอบไปด้วย ความยากจนหรือความทุกข์ยากต่างๆ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัวหรือของเพื่อนบ้าน การถือผิวหรือเชื้อชาติ (racism) การถือเรื่องเพศ (sexism) และพยาธิสภาพทางจิตใจของผู้ปกครอง

นอกจากนี้ แดเนียลส์และมูส (Daniels & Moos, 1990 อ้างถึงใน Rice)<sup>8</sup> ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดในวัยรุ่นดังนี้

1. ความเครียดทางด้านสุขภาพ-กายภาพ (physical/health stressors) ได้แก่ ภาวะสุขภาพของตัววัยรุ่นเอง และ โรคประจำตัว เช่น โรคกระเพาะ หอบหืด เป็นผลให้วัยรุ่นถูกจำกัดพัฒนาการด้านอื่น ๆ

2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับบ้าน เงินทอง (home/money stressors) ได้แก่ สภาพในบ้าน เพื่อนบ้าน รวมถึง ระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งมีความจำเป็นต่อการใช้จ่ายเงินของวัยรุ่น ในการเรียน เข้ากลุ่มเพื่อน และอื่น ๆ

3. ความเครียดที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับพ่อแม่ (parent stressors) ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ผิดปกติของพ่อแม่

4. ความเครียดที่เกี่ยวกับพี่น้อง (sibling stressors) ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับพี่น้อง ปัญหาทางด้านสุขภาพ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ผิดปกติของพี่น้องในบ้าน

5. ความเครียดจากการเป็นครอบครัวขยาย (extended family stressors) ได้แก่ ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับญาติพี่น้องในบ้าน ได้แก่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายในบ้าน เป็นต้น

6. ความเครียดจากโรงเรียน (school stressors) ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับครู เพื่อนนักเรียนร่วมชั้น และบุคลากรในโรงเรียน

7. ความเครียดจากเพื่อน (friend stressors) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน กลุ่มเพื่อน ความขัดแย้งต่าง ๆ

8. ความเครียดจากเพื่อนต่างเพศ หรือ คู่รัก (boyfriend/girlfriend stressors) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคู่รัก

9. ความเครียดจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา(negative life events stressors) ได้แก่ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งเกิดภายใน 12 เดือน หรือ 1 ปี เช่น การหย่าร้างของพ่อแม่ การแยกกันอยู่ของพ่อแม่ การเจ็บป่วยของพ่อแม่ ญาติพี่น้องที่ใกล้ชิด และปัญหาที่โรงเรียน การเสียชีวิตของคนใกล้ชิด เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อความรู้สึก ซึมเศร้า และสูญเสียของวัยรุ่น

ทั้งนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นจะรุนแรงหรือไม่ขึ้นอยู่กับระยะเวลา (duration) และสภาพความรุนแรงของปัญหา (severity of problem) รวมถึงการสะสมของปัญหาหลายๆอย่างด้วย (pile up of demand)

### สภาพความเครียดในวัยรุ่นไทย<sup>19</sup>

สภาพการณ์ของระดับความรุนแรงของความเครียดโดยทั่วไปในกลุ่มวัยรุ่น จากการศึกษาวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาโดยส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ<sup>9,20,21</sup> สภาพการณ์ที่เราให้วัยรุ่นให้เกิดความเครียดมักได้จากการแข่งขันกันในด้านการศึกษา โดยเฉพาะในช่วงเวลาการสอบเอนทรานซ์ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของการเข้าสู่รูปแบบการศึกษาที่สำคัญในการเลือกทางประกอบอาชีพ และยังถูกคาดหวังจากครอบครัวให้ต้องสอบผ่านการคัดเลือก หรือถูกบังคับให้เลือกเรียนในสาขาที่ไม่ชอบไม่มั่นใจ ยิ่งเพิ่มระดับความเครียดให้วัยรุ่นมากขึ้น จากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศทั้งแถบตะวันตกและเอเชียบ่งชี้ว่า ความเครียดจากการสอบไล่เลื่อนชั้น โดยเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัยซึ่งมีการแข่งขันกันสูง เป็นสาเหตุหนึ่งที่น่ามาซึ่งปัญหาทางอารมณ์ ทางร่างกายและพฤติกรรม ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมที่มีข้อผูกมัดกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนสูงและนักเรียนที่กำลังจะเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัย (Holahan & Holahan, 1983, Cho, 1993, Wagner & Compass, 1990 อ้างถึงใน Lee & Larson)<sup>22</sup> นอกจากนี้วัยรุ่นจำนวนมากรู้สึกว่าการศึกษาระบบการศึกษาที่ไม่เหมาะสมในการเตรียมพื้นฐานสำหรับชีวิต รวมทั้งการที่ต้องยอมอยู่ในกฎเกณฑ์ของโรงเรียน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น

ความรู้สึกด้อย รู้สึกไม่เท่าเทียมกันในด้านความเป็นอยู่ของสังคม ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดโดยเฉพาะวัยรุ่นที่ต้องช่วยงานครอบครัว หรือเข้าทำงานในโรงงาน เนื่องจากวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่อยากเด่นอยากดังอยากเป็นจุดสนใจ จึงทำให้ความด้อยต่างๆกลายเป็นปัจจัยที่สร้างความหวั่นไหวไม่มั่นใจแก่วัยรุ่น และอาจตัดสินใจผิดพลาดได้ นอกจากนี้ในช่วงสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงเต็มไปด้วยการแข่งขันมากขึ้นย่อมมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น ทำให้เกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีการเลียนแบบอย่างลองผิดลองถูก การแสดงบทบาทหน้าที่ของตนเอง บางครั้งเป็นที่ยอมรับของสังคม บางครั้งเบี่ยงเบน แหกแนว ทำให้ระบบสังคมเป็นปัญหา รวมทั้ง

เป็นปัญหาต่อวัยรุ่นเอง เช่น การติดยา การตั้งครวัที่ไม่วิ่งประสงค์ ซึ่งสภาพการณ์เหล่านี้ก็จะเป็นตัวทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด

สภาพครอบครัวและความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียด วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ บิดามารดาไม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดูให้เกิดความอบอุ่นแก่ลูกมากนัก ขาดโอกาสที่จะได้รับความรู้ใหม่ๆ วัยรุ่นกลุ่มนี้มักขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกมีปมด้อยในตนเอง มีความเหงาอยู่ลึกๆ เป็นความเครียดที่แฝงเร้นอยู่ในใจ และไม่สามารถจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังเช่นในการศึกษาของ ตรีนุช ธงไชย (2540)<sup>6</sup> ที่พบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวมีปัญหาความเครียดมากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ และเหตุที่นำมาซึ่งความเครียดภายในครอบครัวที่แตกต่างกันของวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่มคือ ปัญหาด้านพฤติกรรมทางเพศของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาด้านการเปลี่ยนแปลงทั่วไปภายในครอบครัว และปัญหาด้านการสูญเสียในครอบครัว ซึ่งวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวจะมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดสูงกว่า

### ความแตกต่างระหว่างบุคคลในการตอบสนองต่อความเครียด

ในวัยเด็กและวัยรุ่นจะเผชิญกับความเครียดที่แตกต่างกัน และความแตกต่างกันนี้ยังพบในเพศหญิงและเพศชาย ตัวอย่างเช่น ในการศึกษาของ แวกเนอร์และคอมพาส (Wagner & Compass, 1990 อ้างถึงใน Auerbach & Gramling)<sup>14</sup> พบว่า โดยทั่วไปแล้ววัยรุ่นเพศหญิงจะมีความเครียดมากกว่าในเพศชาย ในระดับมัธยมต้นและปลายวันรุ่นเพศหญิงจะรายงานถึงปัญหาความเครียดระหว่างบุคคลมากกว่าในเพศชาย นอกจากนี้สิ่งที่ก่อความเครียดที่แตกต่างกันยังส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมในกลุ่มวัยรุ่นแต่ละกลุ่มที่แตกต่างกันด้วย เช่น ในวัยรุ่นตอนต้นเหตุการณ์ในครอบครัวจะเป็นตัวทำนายปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ส่วนในวัยรุ่นตอนกลางจะเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนๆ และวัยรุ่นที่กำลังเข้าสู่มหาวิทยาลัยจะเป็นเรื่องของการเรียน (Wagner & Compass, 1990 อ้างถึงใน Compass, et.al.)<sup>18</sup>

### แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินทางพุทธิปัญญาและการจัดการกับปัญหา

#### การประเมินทางพุทธิปัญญา<sup>12</sup>

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะก่อความเครียดให้กับบุคคลหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการประเมินเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ หรือแม้กระทั่งรูปแบบของการตอบสนองที่ต่างกันภายใต้เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เช่น คนบางคนอาจจะแสดงอาการโกรธ บางคน

แสดงอาการเศร้า ในขณะที่บางคนอาจจะวิตกกังวลหรือรู้สึกผิด หรือ บางคนอาจจะมองว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นเป็นความท้าทายที่ต้องฝ่าไปให้ได้ ในขณะที่บางคนอาจจะมองว่าเป็นสิ่งคุกคามต่อชีวิตเป็นต้น การเลือกใช้กลวิธีหรือกลเม็ดต่างๆในการจัดการกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ก็ขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินทางพุทธิปัญญา กระบวนการทางพุทธิปัญญา (cognitive process) เป็นกระบวนการดังกล่าวข้างต้นที่เชื่อมโยงหรือเป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งที่กำลังเผชิญ ปฏิกริยาตอบสนองและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อลักษณะตามธรรมชาติของกระบวนการนี้

### รูปแบบการประเมินทางพุทธิปัญญา

1.1 การประเมินขั้นปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการประเมินว่าในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นบุคคลจะมีส่วนได้ส่วนเสียอะไรบ้างหรือมีอะไรเป็นสิ่งเติมพ้นบ้าง สำหรับการประเมินในขั้นนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะด้วยกันคือ

1.1.1 การเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นไม่มีผลอันใดต่อบุคคล (irrelevant) ในกรณีที่เผชิญหน้านั้นไม่ส่งผลอันใดต่อความผาสุกของบุคคล หรืออีกนัยหนึ่งคือบุคคลไม่มีส่วนได้ส่วนเสียจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคลจะประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในลักษณะไม่มีผลอันใดต่อบุคคล

1.1.2 การเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นส่งผลดีต่อบุคคล (benign-positive) ในกรณีที่ผลลัพธ์จากการเผชิญหน้านั้น มีแนวโน้มหรือช่วยปกป้องรักษา ส่งเสริมเพิ่มพูนความผาสุกของบุคคล การประเมินในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นและจะแสดงออกมาในลักษณะอารมณ์ที่แสดงถึงความพอใจปิติยินดี เช่น อารมณ์สนุกสนาน อารมณ์รัก มีความสุข ดีใจ หรือความสุข เป็นต้น แต่มีได้หมายความว่าบุคคลจะปราศจากอารมณ์หวาดหวั่นโดยสิ้นเชิง

1.1.3 การเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจะถูกประเมินหรือตีความใน 3 รูปแบบ คือ รูปแบบที่หนึ่ง ประเมินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์ก่อให้เกิดความสูญเสียหรือความเสียหาย (harm or loss) เกิดขึ้นในกรณีบุคคลประสบกับความเสียหายหรือการสูญเสียบางอย่างแล้ว ดังนั้นสถานการณ์เจ็บป่วยหรือการบาดเจ็บที่ทำให้บุคคลหย่อนหรือไร้สมรรถภาพ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและเคารพยกย่อง หรือเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลสูญเสียคุณค่าในตนเองหรือคุณค่าทางสังคม รูปแบบที่สอง ประเมินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์เป็นภาวะคุกคาม (threat) จะเกิดขึ้นในกรณีที่สถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นอาจจะหรือมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดการสูญเสียหรือความเสียหายกับบุคคล เมื่อมีการสูญเสียหรือความเสียหายเกิดขึ้น การประเมินในลักษณะภาวะความสูญเสียหรือความเสียหายจะถูกผนวกเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับการประเมินในลักษณะภาวะคุกคาม เพราะความเสียหายหรือการสูญเสียจะก่อให้เกิดผลพวงที่ไม่พึงปรารถนาตามมาในอนาคต และการ



ประเมินในรูปแบบนี้จะแสดงออกในลักษณะอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เช่น กลัว วิตกกังวล และโกรธ ส่วนการประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดรูปแบบที่สาม ประเมินว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของบุคคล (challenge) ซึ่งความท้าทายกับภาวะคุกคามจะมีลักษณะคล้ายกันตรงที่ว่าทำให้บุคคลต้องระดมพลังความสามารถที่จะพยายามการจัดการกับปัญหา แต่การประเมินว่าการเผชิญหน้านั้นเป็นการท้าทายจะมุ่งเน้นไปที่ผลจากการเผชิญหน้าจะทำให้บุคคลได้รับผลประโยชน์หรือพัฒนาตนเองได้ต่อไป การประเมินรูปแบบนี้จะแสดงออกทางอารมณ์ที่พึงปรารถนา เช่น อารมณ์ตื่นเต้น ดีใจ กระตือรือร้น เป็นต้น

ความท้าทายส่งผลต่อการปรับตัวในลักษณะที่ตรงข้ามกับบุคคลที่ประเมินสถานการณ์ว่าเป็นภาวะคุกคาม บุคคลที่ประเมินว่ากำลังถูกท้าทายจากสถานการณ์แวดล้อมจะมีขวัญกำลังใจดีกว่า เพราะมีความรู้สึกทางบวกต่อข้อเรียกร้องที่เกิดจากสถานการณ์นั้น มีการปฏิบัติภารกิจหน้าที่ได้ดีกว่า เพราะมีอารมณ์ความรู้สึกเชื่อมั่นมากกว่าและสามารถดึงทักษะความสามารถมาใช้ในการกับปัญหาได้ดีกว่า และการตอบสนองทางร่างกายต่อความเครียดจะแตกต่างจากบุคคลที่ประเมินในลักษณะภาวะคุกคาม จึงทำให้เกิดโรคที่สัมพันธ์กับความเครียดน้อยกว่า

### 1.2 การประเมินขั้นทุติยภูมิ (secondary appraisal)

เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะคุกคามหรืออยู่ในภาวะที่ถูกท้าทายจากสถานการณ์แวดล้อม บุคคลจะต้องดำเนินการบางอย่างเพื่อที่จะจัดการหรือการควบคุมสถานการณ์นั้นๆ การประเมินขั้นทุติยภูมิก็จะเกิดตามมาเพื่อจะประเมินว่าบุคคลจะสามารถดำเนินการอะไรได้บ้างเพื่อที่จะลดภาวะคุกคาม ป้องกันการสูญเสียที่จะเกิดขึ้น หรือเพื่อที่จะอำนวยความสะดวกที่ได้รับผลดีจากสถานการณ์นั้นมีมากขึ้น กระบวนการประเมินขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับการพิจารณาถึงทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหา ได้แก่ เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ยอมรับในสถานการณ์นั้น แสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม หรือควบคุมตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่จะก่อให้เกิดผลที่ไม่พึงปรารถนา การพิจารณาถึงความเป็นไปได้ว่าทางเลือกในการจัดการกับปัญหาที่เลือกใช้นั้นจะทำให้เกิดผลตามที่คาดหวังไว้ และความเป็นไปได้ที่บุคคลจะสามารถประยุกต์ใช้กลวิธีหนึ่งๆ หรือหลายวิธีได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการประเมินถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการเลือกใช้วิธีในการจัดการกับปัญหาเมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์อื่นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาเดียวกัน

การประเมินสถานการณ์ทั้ง 2 รูปแบบนี้จะทำหน้าที่ร่วมกันในการกำหนดว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมนั้นส่งผลต่อความผาสุกของบุคคลอย่างไร และเป็นตัวบ่งถึงระดับความเครียดและการแสดงออกทางอารมณ์ นอกจากนี้การประเมินทางพุทธิปัญญา ยังส่งผลต่อการเลือกใช้วิธีการในการจัดการปัญหาด้วยเช่นกัน

## การจัดการกับปัญหา

การจัดการกับปัญหาตามความหมายของลาซาร์สและโฟล์คแมน(1984)<sup>12</sup> คือความพยายามของบุคคลที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาทั้งทางความคิดและพฤติกรรมเพื่อที่จะจัดการควบคุมข้อเรียกร้องหรือความต้องการต่าง ๆ ที่มีลักษณะเฉพาะทั้งที่มาจากตัวบุคคลเองและจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ที่ทำให้บุคคลต้องนำศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มกำลังหรือทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณภาพหรือทักษะความสามารถที่มีอยู่ไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้เพื่อปรับตัวให้เหมาะสมกับข้อเรียกร้องหรือความต้องการนั้น ๆ

ตามคำจำกัดความข้างต้น การจัดการกับปัญหาจะมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการดังต่อไปนี้

- 1) มีลักษณะเป็นกระบวนการ (process) ซึ่งเน้นถึงสิ่งที่คุณคิดและปฏิบัติจริงในการเผชิญหน้ากับความเครียด และความคิดและการกระทำจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อเหตุการณ์เปลี่ยนไปหรือมีการเผชิญหน้าครั้งใหม่
- 2) แวดล้อมด้วยบริบทอื่น ๆ หมายความว่าปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการกำหนดการจัดการกับปัญหา นั้นคือการประเมินสถานการณ์และศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่จะนำมาใช้ในการจัดการปัญหา
- 3) ความพยายามในการจัดการกับปัญหาไม่ขึ้นอยู่กับผลที่เกิดขึ้นภายหลังจากการจัดการกับปัญหา นั่นคือไม่มีการสันนิษฐานในเบื้องต้นว่าการจัดการกับปัญหานั้นจะดีหรือไม่ดี (good or bad coping) ดังนั้นการจัดการกับปัญหาจึงเป็นความพยายามของบุคคลที่จะจัดการควบคุมข้อเรียกร้องต่าง ๆ (หรือความเครียด) ไม่ว่าจะความพยายามนั้นๆ จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ก็ตาม

## รูปแบบการจัดการกับปัญหา

กลวิธีในการจัดการกับปัญหาที่บุคคลประยุกต์ใช้เพื่อจัดการควบคุมสถานการณ์ที่ก่อความเครียดและเพื่อลดระดับความเครียด ซึ่งแสดงออกในลักษณะของการใช้ความคิดและการลงมือปฏิบัติ นั้น สามารถจำแนกอย่างกว้าง ๆ ได้ 2 ประเภท ตามการทำหน้าที่ (function) ของวิธีการจัดการกับปัญหา<sup>12</sup>

1. การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น คือความพยายามทั้งทางด้านการใช้ความคิด และการแสดงออกทางพฤติกรรม เพื่อที่จะปรับเปลี่ยนหรือจัดการควบคุมปัญหาซึ่งเกิดจากสถานการณ์แวดล้อมที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์
2. การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ คือการพยายามที่จะควบคุมหรือบรรเทาอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาที่มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยที่มิได้ไปเปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับสถานการณ์

การจัดการกับปัญหาทั้ง 2 รูปแบบจะทำหน้าที่ร่วมกันและส่งผลซึ่งกันและกัน โดยอาจจะส่งเสริมซึ่งกันและกัน หรืออาจจะขัดขวางกันเองก็ได้

จากการวิเคราะห์ปัจจัยทางสถิติ (factor analysis) จากแบบสอบถาม Way Of Coping Checklist สามารถแบ่งกลวิธีในการจัดการกับปัญหาออกเป็น 8 รูปแบบย่อยดังนี้ (ซึ่งทั้ง 8 รูปแบบย่อยนั้นอยู่ภายใต้บริบทของวิธีการจัดการกับปัญหา 2 ประเภทใหญ่ข้างต้น)<sup>23</sup>

2.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา (confrontive coping) การจัดการกับปัญหาในลักษณะเผชิญหน้าจะเป็นลักษณะของการใช้วิธีการที่แฝงไว้ด้วยความก้าวร้าวเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ วิธีการที่บ่งบอกถึงลักษณะของความไม่เป็นมิตร เช่น แสดงความโกรธกับบุคคลที่เป็นต้นเหตุของปัญหา ตลอดจนการกระทำการเสี่ยงต่าง ๆ

2.2 การอยู่ให้ห่างจากปัญหา (distancing) การจัดการกับปัญหาในลักษณะอยู่ให้ห่างจากปัญหานั้น ๆ จะเป็นลักษณะของความพยายามในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะกันตัวเองให้ออกห่างจากปัญหา เช่น พยายามไม่คิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหานั้น และการคิดในแง่ลบที่ดีของปัญหา

2.3 การควบคุมตัวเอง (self-control) การจัดการกับปัญหาในลักษณะควบคุมตัวเองเป็นลักษณะของความพยายามที่จะบังคับควบคุมความรู้สึกของตนเอง เช่น พยายามระงับความรู้สึกหรืออารมณ์ของตนไว้ รวมทั้งการควบคุมพฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ไม่ลงมือทำอะไรโดยหุนหันพลันแล่น

2.4 การแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม (seeking social support) การจัดการกับปัญหาในลักษณะการแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม เป็นลักษณะของความพยายามที่จะแสวงหาข้อมูลหรือความรู้ต่างๆ วัตถุประสงค์ของหรือสิ่งที่สามารถจะช่วยในการจัดการปัญหา ตลอดจนการแสวงหาการประคับประคองทางอารมณ์ จากสังคม

2.5 การแสดงความรับผิดชอบ (accepting responsibility) การจัดการปัญหาในลักษณะที่ยอมรับผิดชอบ เป็นลักษณะของการยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย เช่น ยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ก่อปัญหาขึ้น และพยายามทำให้สิ่งต่างๆ ดีขึ้นหรือถูกต้องขึ้น เช่น กล่าวขอโทษหรือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดทดแทนความผิดนั้น

2.6 การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา (escape – avoidance) การจัดการกับปัญหาในลักษณะที่หลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา เป็นลักษณะของการใช้ความคิดในเชิงปรารภหรือความคิดฝัน เช่น หวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์คงจะช่วยให้ และการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมที่จะหนีหรือหลีกเลี่ยงจากปัญหานั้น ลักษณะการจัดการกับปัญหารูปแบบนี้จะแตกต่างจากรูปแบบ distancing ตรงที่รูปแบบ distancing จะเป็นลักษณะของการเมินเฉยไม่ใส่ใจกับปัญหา (detachment)

2.7 การแก้ไขปัญหา (planful problem – solving) การจัดการกับปัญหาในลักษณะแก้ไขปัญหาย่างเป็นแบบแผน เป็นลักษณะของความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งมุ่งไปที่สาเหตุของปัญหา โดยใช้ความรอบคอบและกระบวนการวิเคราะห์ปัญหา

2.8 การประเมินสถานการณ์ซ้ำในทางบวก (positive reappraisal) การจัดการกับปัญหาในลักษณะของการประเมินสถานการณ์ซ้ำในทางบวก จะเป็นลักษณะของความพยายามที่จะตีความหมายของสถานการณ์ที่มีต่อตัวบุคคลในทางที่ดี (positive meaning) โดยมุ่งไปที่การประเมินว่าสถานการณ์ที่เผชิญส่งผลดีต่อการพัฒนาของบุคคล เช่น เปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น การจัดการกับปัญหาในรูปแบบนี้จะบ่งบอกถึงลักษณะของความเลื่อมใสศรัทธาทางศาสนาด้วย เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ

โดยรูปแบบการเผชิญหน้ากับปัญหา การแก้ไขปัญหา และการแสวงหาข้อมูลซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จัดอยู่ในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการปัญหาส่วนการอยู่ให้ห่างจากปัญหา การควบคุมตัวเอง การแสวงหาการประคับประคองทางอารมณ์ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสดงความรับผิดชอบ การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา การประเมินสถานการณ์ซ้ำในทางบวก จัดอยู่ในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์

มูส (Moos, 1986 อ้างถึงใน Niven, 1994)<sup>7</sup> เป็นอีกผู้หนึ่งที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการจัดการกับปัญหาและการปรับตัวกับความเครียด และได้เสนอแบบจำลองเพื่อทำความเข้าใจเรื่องความเครียด การจัดการกับปัญหาและการปรับตัวกับความเครียดดังนี้ แบบจำลองกระบวนการความเครียดมีด้วยกัน 3 ชั้น ชั้นที่ 1 ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน 3 ปัจจัยได้แก่ 1) ปัจจัยภูมิหลังของบุคคลและปัจจัยด้านตัวบุคคล 2) ประเภทและบริบทของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และ 2) สภาพแวดล้อมทางสังคมและทางกายภาพ ชั้นที่ 2 เริ่มต้นจากการประเมินทางพุทธิปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่ภารกิจในการปรับตัวและกลไกในการจัดการกับปัญหาในลำดับต่อไป และชั้นที่ 3 คือผลลัพธ์ที่เกิดจากการเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ

จากแบบจำลอง มูส กล่าวไว้ว่าเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤตหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต จะก่อให้เกิดการปรับตัวใน 5 ชั้นด้วยกัน ซึ่งในแต่ละชั้นต้องอาศัยทักษะในการจัดการกับปัญหาที่มีความหลากหลาย

1. การตีความหมายและการให้ความสำคัญของสถานการณ์ เป็นภารกิจแรกที่บุคคลจะต้องปรับตัวเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ ภายหลังจากระยะตกตะลึงซึ่งเป็นระยะแรกเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ได้คลี่คลายลงไป บุคคลจะเริ่มพยายามทำความเข้าใจเหตุการณ์นั้นว่ามีความสำคัญอย่างไรต่อตัวเขา เริ่มยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพยายามที่จะหาคำอธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2. การเผชิญกับความจริง ในช่วงที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือประสบกับเหตุการณ์วิกฤต บุคคลจะต้องเผชิญกับสิ่งต่างๆ ข้อเรียกร้องหรือข้อกำหนดจากสังคมภายนอกซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่จะต้องจัดการต่อไปภายภาคหน้า เช่น ภายหลังจากการเสียชีวิตจากบุคคลที่

เป็นที่รัก บุคคลจะต้องดำเนินการจัดพิธีศพ จัดการเรื่องธุรกิจการเงินของผู้เสียชีวิต และอาจจะต้องตัดสินใจที่จะดำเนินชีวิตใหม่อีกครั้ง

3. การคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ ภารกิจด้านนี้จะเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือความยุ่งยากในการเปิดรับการสื่อสาร ภายหลังจากการประสบกับวิกฤตการณ์หรือการเปลี่ยนแปลง บุคคลมักจะรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ยากมากที่จะพูดคุยกับเพื่อนหรือญาติพี่น้องที่พร้อมจะให้การช่วยเหลือ แม้ว่าบุคคลไม่ผู้ที่จะเต็มใจจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่บุคคลก็จะต้องรักษาระดับการสนับสนุนทางสังคมที่ตนเองมีอยู่ไว้หรือเอื้ออำนวยให้การสนับสนุนทางสังคมมีขึ้นมา ในหลายวิกฤตการณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้าน การดูแลสุขภาพและชุมชน เช่น แพทย์ จิตแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น จำเป็นที่จะต้องช่วยสร้างหรือพัฒนาสัมพันธภาพในระดับที่พอเพียงต่อการคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อที่จะช่วยเปิดช่องทางการสื่อสารที่แสดงถึงความเข้าใจให้เกิดขึ้นกับบุคคล

3. การรักษาความสมดุลของอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงและภาวะวิกฤตจะกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นมากมาย บุคคลจึงจำเป็นที่จะต้องปรับสมดุลของอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ ลักษณะของเหตุการณ์จะเป็นตัวกำหนดลักษณะและความรุนแรงของอารมณ์ การจัดการกับความรู้สึกผิดหวังเสียใจเป็นระยะที่สำคัญที่จะพัฒนาและคงไว้ซึ่งความหวังในการดำเนินชีวิต เมื่อสถานการณ์แวดล้อมดูเหมือนจะไม่ให้ความหวังกับบุคคล

4. การปกป้องรักษาภาพลักษณ์ของตนเอง บางเหตุการณ์หรือบางสถานการณ์เช่น การหย่าร้าง การสอบตกโดยเฉพาะบุคคลที่มีผลการเรียนดีมาตลอด อาจทำให้บุคคลสูญเสียความมั่นใจ สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง การที่บุคคลพยายามหาจุดที่พอดีระหว่างการยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นกับการพยายามควบคุมการจัดการการดำเนินชีวิตด้วยตัวของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับตัว

ในทุกๆ สถานการณ์และวิกฤตการณ์บุคคลต้องเผชิญกับภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทั้ง 5 ด้านนี้ ความสำคัญของภารกิจทั้ง 5 ด้านจะแปรผันไปตามแต่ละบุคคล ลักษณะตามธรรมชาติของสิ่งที่ก่อความเครียดและสภาพการณ์แวดล้อมโดยรอบเหตุการณ์นั้น ดังเช่น ในเด็กเล็กๆ อาจจะยากที่เด็วที่จะให้ความหมายของการตาย หรือแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่เราจะรักษาความสมดุลของอารมณ์ภายใต้สภาพการณ์แวดล้อมเหล่านี้ที่เกี่ยวข้องกับการตาย จะเห็นได้ว่าภารกิจทั้ง 5 ด้านเป็นสิ่งที่นำความยุ่งยากมาสู่การปรับตัว บุคคลจึงต้องพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะจำเพาะขึ้นมาเพื่อจัดการกับภารกิจเหล่านั้น

นอกจากนี้ มูสยังได้นำเสนอถึงปัจจัย 3 ประการที่เป็นตัวกำหนดว่าเพราะเหตุใดบุคคลบางคนจึงตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงและภาวะวิกฤตแตกต่างไปจากบุคคลอื่นดังนี้

1. ปัจจัยด้านประชากรและปัจจัยด้านตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ สถานะทาง

เศรษฐกิจสังคม วุฒิมาระทางอารมณ์และความคิด ความมั่นใจในตนเอง ความแตกต่างทางศาสนา และภาวะวิกฤตที่เคยประสบมาก่อน รวมทั้งประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาที่เคยใช้ในอดีต

2. ปัจจัยด้านเหตุการณ์ หมายถึงชนิดของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ลักษณะที่แตกต่างกันของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจะเป็นปัจจัยที่กำหนดลักษณะของภารกิจที่บุคคลต้องเผชิญ

3. ปัจจัยแวดล้อมด้านสังคมและทางกายภาพที่ส่งผลกระทบต่อภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคล การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญประการหนึ่งในการจัดการควบคุมภาวะวิกฤตหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งโดยส่วนมากแล้วมักจะนำไปสู่การปรับตัวที่ดีและทำให้ผลที่ตามมาหลังจากการเผชิญกับภาวะวิกฤตเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ทรัพยากรด้านสถาบัน (institutional resources) ในชุมชน เช่น โรงเรียนที่มีระบบการดูแลช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต ก็มีบทบาทสำคัญที่ช่วยลดความเครียดในเด็กนักเรียนที่มีปัญหาความเครียดจากการเรียนหรือปัญหาอื่นๆ

### **ศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่ใช้ในการจัดการกับปัญหา (resources)**

นอกจากการประเมินทางพุทธิปัญญาจะเป็นตัวกำหนดวิธีการในการจัดการกับปัญหาแล้วยังขึ้นอยู่กับศักยภาพหรือทักษะความสามารถซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของบุคคลคนนั้นด้วย โดยที่บุคคลจะดึงศักยภาพหรือทักษะความสามารถมาใช้เมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ก่อความเครียด บุคคลที่เปี่ยมด้วยศักยภาพหรือทักษะความสามารถ (resourcefulness) ก็คือบุคคลที่นอกจากจะเปี่ยมไปด้วยศักยภาพแล้วยังรู้จักที่จะดึงศักยภาพมาใช้ในการจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลาซารัสและโฟล์กแมน (Lazarus and Folkman, 1984)<sup>13</sup> ได้กล่าวถึงศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่ใช้ในการจัดการปัญหาไว้ดังนี้

1. สุขภาพและพลังงาน (health and energy) บุคคลที่มีร่างกายอ่อนแอ อยู่ในภาวะเจ็บป่วย มีความเหน็ดเหนื่อย หรืออยู่ในภาวะที่อ่อนแรงจะมีพลังงานในการจัดการกับปัญหาที่น้อยกว่าบุคคลที่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพกายทำให้บุคคลมีความคงทนต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียด

2. ความเชื่อในทางที่ดี (positive beliefs) ความเชื่อในที่นี้แบ่งออกเป็นความเชื่อเฉพาะเรื่อง (specific beliefs) กับความเชื่อที่ไม่เฉพาะเจาะจง (general beliefs) ความเชื่อในทางที่ดีเป็นพื้นฐานของความหวัง (hope) และความพยายามในการจัดการกับปัญหา เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุด ความเชื่อที่ไม่เฉพาะเจาะจงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น เชื่อว่าผลลัพธ์จากการเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นสามารถควบคุมได้ เชื่อว่าบุคคลมีพลังอำนาจที่จะปรับเปลี่ยนผลลัพธ์จากการเผชิญหน้านั้น เชื่อในประสิทธิภาพของบุคคลหรือโปรแกรมการช่วยเหลือที่มีความสำคัญต่อบุคคล เช่น หมอ ครูอาจารย์ นักจิตวิทยาหรือโปรแกรมการรักษาเมื่อยามเจ็บป่วย

เป็นต้น หรือความเชื่อในทางที่ดีเกี่ยวกับระบบยุติธรรม ความศรัทธาในศาสนา หรืออื่น ๆ เป็นต้น ความเชื่อประเภทนี้จะส่งเสริมให้บุคคลมีความหวังขึ้นมาได้มากกว่าความเชื่อเฉพาะเรื่อง ความเชื่อที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือความเชื่อในเรื่องของการคาดหมายถึงอำนาจในการควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลที่เชื่อว่าอำนาจในการควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ขึ้นอยู่ที่ตัวบุคคลเอง (internal locus of control) คือเชื่อว่า ผลที่ตามมาที่จากการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นอยู่กับปัจจัยในตนเอง และการกระทำของเขา โดยตรงข้ามกับบุคคลที่เชื่อว่าอำนาจในการควบคุมเหตุการณ์ขึ้นกับสิ่งต่างๆ ภายนอกตัวบุคคล (external locus of control) ที่เชื่อว่าผลที่ตามมาจากการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับปัจจัยอื่น ๆ และอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล เช่น โชคชะตาหรือกรรม โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่เชื่อว่าอำนาจการควบคุมอยู่ที่ตนเอง จะเลือกใช้วิธีการจัดการปัญหาที่มุ่งจัดการที่สาเหตุของปัญหามากกว่าที่บุคคลที่เชื่อว่าอำนาจการควบคุมขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ ภายนอก ซึ่งจะใช้รูปแบบที่มุ่งเน้นการจัดการที่อารมณ์มากกว่า (Strentz and Auerbach, 1988 อ้างถึงใน Auerbach and Gramling)<sup>14</sup> และดูเหมือนจะประสบกับความทุกข์ใจน้อยกว่าและจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า (Coen and Edwards, 1989, Parkes, 1984 อ้างถึงใน Auerbach and Gramling)<sup>14</sup>

3. ทักษะในการแก้ปัญหา (problem solving skills) คือความสามารถในการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ว่าปัญหานั้นมีลักษณะอย่างไรเพื่อที่จะหาแนวทางแก้ไข การเปรียบเทียบแนวทางที่จะแก้ปัญหาแต่ละแนวทาง การเปรียบเทียบทางเลือกต่างๆที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหมายไว้ และความสามารถที่จะคัดเลือกแผนการที่เหมาะสมและนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะในการแก้ไขปัญหายังขึ้นอยู่กับการเผชิญหน้าด้วยเช่นกัน ได้แก่ ประสบการณ์ของบุคคล ความรอบรู้ ความสามารถทางสติปัญญาในการใช้ความรู้ที่มีอยู่ และความสามารถในการควบคุมตนเอง

4. ทักษะทางสังคม (social skills) คือความสามารถในการสื่อสารและการประพฤติปฏิบัติตัวกับบุคคลอื่นๆได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม ทักษะทางสังคมช่วยให้การแก้ไขปัญหาร่วมกับบุคคลคนอื่นเป็นไปอย่างราบรื่น ทำให้บุคคลมีความสามารถในการขอความร่วมมือหรือความช่วยเหลือจากสังคม และทำให้บุคคลรู้สึกที่สามารถควบคุมการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้

5. การสนับสนุนทางสังคม (social support) การมีบุคคลที่คอยช่วยเหลือระดับประคอง ทั้งทางด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร หรือการช่วยเหลือทางด้านสิ่งของหรือบริการ ก็เป็นศักยภาพหรือทักษะความสามารถในการจัดการปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งของบุคคล

6. ศักยภาพทางด้านวัตถุ (material resources) หมายถึงทรัพย์สินเงินทอง สินค้า หรือบริการ ที่เงินสามารถหาซื้อได้ บุคคลที่มีศักยภาพในเรื่องเหล่านี้แม้เพียงชั่วคราวก็ช่วยครวญอ้อมมีทางเลือกในการจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้นด้วย เช่น ทำให้บุคคลได้รับความช่วยเหลือในทางกฎหมาย

จากผู้เชี่ยวชาญทางแพทย์ หรือแม้กระทั่งความช่วยเหลือในด้านการเงิน อย่างสะดวกราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย หรือถ้าคนเรามีเงินความหวังไหวหรือความเปราะบางต่อสิ่งที่คุกคาม อาจลดน้อยลงและเมื่อความหวังไหวลดลงก็จะเกิดการจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพตามมา

นอกจากการประเมินทางพุทธิปัญญา ศักยภาพหรือทักษะความสามารถซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของบุคคลผู้นั้น ซึ่งบุคคลจะดึงมาใช้เมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ จะเป็นปัจจัยที่กำหนดวิธีการในการจัดการกับปัญหาแล้ว ยังขึ้นอยู่กับภาวะที่มายับยั้งการใช้ศักยภาพหรือทักษะความสามารถด้วย

นอกจากศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่บุคคลจะนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาทั้ง 5 ประเภทที่ลาซารัสและโฟล์กแมนได้กล่าวถึงมานั้น เออร์แบชและแกรมลิง (Auerbach and Gramling, 1998)<sup>14</sup> ยังได้อธิบายถึงบุคลิกลักษณะและประสบการณ์ที่สัมพันธ์กับการจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพซึ่งได้แก่ สติปัญญา และลักษณะบุคลิกลักษณะบางประการดังนี้

สติปัญญา บุคคลที่มีระดับสติปัญญาสูงจะมีความสามารถในการประยุกต์ใช้วิธีการในการจัดการกับปัญหาที่มุ่งจัดการที่สาเหตุมากกว่า สามารถคาดการณ์สถานการณ์ได้ดีกว่า และสามารถเลือกใช้กลวิธีในการจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมกว่า การศึกษาส่วนใหญ่มักจะดำเนินการในเด็กและพบว่าความสามารถทางสติปัญญาเป็นตัวทำนายประสิทธิภาพในการจัดการปัญหาที่สำคัญ ปัจจัยหนึ่ง เช่น การศึกษาในเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่บิดามารดามีปัญหาทางจิตเวช พบว่าเด็ก ๆ ที่สามารถจัดการกับปัญหาได้ดี จะเป็นเด็กที่มีความสามารถทางสติปัญญาและมีความคิดสร้างสรรค์ และเด็ก ๆ ที่เข้าร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้เขาไม่ต้องเผชิญกับปัญหาความยุ่งยากต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากพยาธิสภาพทางจิตใจของบิดามารดา (Cohler, 1987 อ้างถึงใน Auerbach and Gramling, 1998)<sup>14</sup>

ความทรหดอดทน (hardiness) บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะเชื่อว่าสิ่งที่ประสบพบเจอในชีวิตสามารถที่จะจัดการควบคุมได้ มีทักษะต่อการเปลี่ยนแปลงต่างในชีวิตในแง่มุมที่ดี และมองว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นการเกิดขึ้นโดยปกติวิสัย ความแตกต่างในบุคลิกลักษณะด้านความอดทนจะส่งผลต่อการประเมินสถานการณ์และการจัดการปัญหาในตัวบุคคล

ความใฝ่รู้ที่จะสั่งสมศักยภาพและทักษะต่างๆ ตลอดจนมีการนำไปใช้ในการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (learned resourcefulness) บุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวเป็นบุคคลที่มีทักษะในการควบคุมตนเองและจัดการกับอารมณ์ตนเอง ตลอดจนเปี่ยมไปด้วยทักษะในการแก้ไข ปัญหา ทักษะดังกล่าวก่อให้เกิดความเชื่อว่าบุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้

การมองโลกในแง่ดี (optimism) บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าความล้มเหลวหรือความพ่ายแพ้เป็นอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ความพ่ายแพ้หรือล้มเหลวจะเป็นสิ่งที่ทำลายตัวเขาและมีความพยายามที่จะเอาชนะให้ได้



solutogenic orientation เกิดจากความคิดว่า ทำไมคนเราจึงไม่มีอาการป่วยต่างๆที่มีความเครียดอย่างเห็นได้ชัด คำตอบก็คือเพราะคนนั้นมีแหล่งสนับสนุนที่ดี หรือมีอะไรดีๆในชีวิต เช่น มีเงินใช้สอยสะดวก มีความมั่นคงในตัวเอง มีการสนับสนุนทางสังคมดี เป็นต้น คนที่มีประสบการณ์ดีๆ ในชีวิตจะเกิดความรู้สึกว่า ชีวิตนี้เข้าใจง่าย ทำนายได้ ควบคุมได้ และมีความหมาย ดังนั้นจึงไม่เครียดแม้จะตกอยู่ในสภาพการณ์ที่น่าจะเครียด<sup>24</sup>

### ประสิทธิภาพของกลวิธีในการจัดการปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ

ถึงแม้ว่าในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบของการจัดการกับปัญหาจะเสนอแนะว่ารูปแบบการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจมีความสัมพันธ์กับความผาสุกของบุคคล และส่งเสริมความรู้สึกด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-worth) และประสิทธิภาพในตนเอง ( self-efficacy) แต่ในบางสถานการณ์รูปแบบที่มุ่งเน้นจัดการที่อารมณ์ก็มีประโยชน์เช่นเดียวกัน ภายใต้ระดับความเครียดที่สูง วิธีการจัดการกับปัญหารูปแบบนี้จะช่วยทำให้บุคคลสามารถระงับระดับความวิตกกังวลให้ลดลงมาได้ และทำให้บุคคลสามารถประเมินข้อเรียกร้องต่างๆที่เกิดจากสถานการณ์นั้นได้ และวางแผนการที่เหมาะสมและดำเนินการตามแผนการนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปแล้วการจัดการกับปัญหารูปแบบนี้เป็นกลยุทธ์ที่มีประโยชน์ในระยะเวลาอันสั้นๆ และเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่บุคคลที่ไม่สามารถควบคุมได้หรือสถานการณ์ที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนอะไรได้เลย ซึ่งในกรณีนี้รูปแบบที่มุ่งเน้นการจัดการกับสถานการณ์มักจะไม่ค่อยได้ผล ดิส ~ เลวิส (Dise ~ Lewis, 1988 อ้างถึงใน Auerbach and Gramling, 1998)<sup>14</sup> ศึกษากลวิธีในการจัดการปัญหาในวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นมีการใช้วิธีการในการจัดการปัญหาทั้ง 2 รูปแบบอย่างหลากหลายวิธี และเทคนิคเหล่านั้นเป็นวิธีการที่เป็นประโยชน์ที่ช่วยหันเหความสนใจของวัยรุ่นออกจากสิ่งก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีการจัดการกับปัญหาที่มุ่งจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียด มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดีและความทุกข์ใจในระดับต่ำในกลุ่มวัยรุ่น ในขณะที่การใช้วิธีการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงและรูปแบบอื่นๆ ที่จัดอยู่ในประเภทมุ่งจัดการที่อารมณ์จะมีประสิทธิภาพน้อยกว่า

อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพของการจัดการกับปัญหาจะขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของการจัดการกับปัญหากับทั้งสองรูปแบบ บุคคลที่จัดการกับสาเหตุของปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ความยุ่งยากทางอารมณ์มิได้ถูกจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ ก็ไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหา เช่นเดียวกับบุคคลที่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ยุ่งยากได้ แต่ไม่สามารถจัดการกับสาเหตุของปัญหาได้ ก็ไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาเช่นเดียวกัน<sup>12</sup>

## แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

### ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการมีความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งบุคคลประเมินว่าสามารถให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ หรือ ประคับประคองได้มากน้อยอย่างไร<sup>12</sup> บุคคลที่มีการสนับสนุนทางสังคม คือ บุคคลที่ได้รับการยอมรับ และความเห็นใจช่วยเหลือ ทั้งในด้านกาทำให้สิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า และยกย่องตัวเขาว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

### ชนิดของการสนับสนุนทางสังคม

คอบบ์ (Cobb อ้างถึงในภัทรพงศ์ ประกอบผล)<sup>25</sup> ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ด้านคือ

1. การได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่
2. การได้รับการยอมรับ และเห็นคุณค่า หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขามีคุณค่า และได้รับการยกย่องนับถือ
3. การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง ลักษณะของปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน

เชฟเฟอร์ และคณะ (Schaefer, et. al., 1982 อ้างถึงใน Lazarus and Folkman)<sup>12</sup> แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ ประกอบด้วย การให้ความผูกพัน ความมั่นใจอบอุ่นใจ ความรู้สึกเชื่อถือและไว้วางใจในตัวบุคคล การสนับสนุนประเภทนี้จะช่วยทำให้บุคคลรู้สึกว่ายังเป็นที่รักและใส่ใจจากคนอื่น
2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เป็นการให้คำแนะนำหรือการให้ข้อมูลข่าวสาร และการสะท้อนให้บุคคลรับรู้ถึงพฤติกรรมและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร แคสเซล (Cassel, 1976) ได้เสนอว่าการสะท้อนให้บุคคลรับรู้ถึงพฤติกรรมและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร จะช่วยให้บุคคลสามารถที่จะคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ทางสังคม (social identity) ได้และมีความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

3. การสนับสนุนที่เห็นเป็นรูปธรรม เป็นการให้ความช่วยเหลือโดยตรง เช่น การให้สิ่งของเงินทอง และการให้บริการรูปแบบต่างๆ เช่น การดูแลยามเจ็บป่วย การช่วยทำงานหรือแบ่งเบา

ภาระหน้าที่ การสนับสนุนประเภทนี้ถ้าถูกเสนอให้ด้วยความเต็มใจและไม่หวังผลตอบแทน อาจจะเป็นสัญญาณบ่งบอกว่ายังมีคนใส่ใจตัวเราอยู่และผู้รับนั้นมีความควรแก่การช่วยเหลือ

### องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการสนับสนุนทางสังคม

จากแนวความคิดของคาห์นและแอนโทนูcci (Kahn and Antonucci อ้างถึงใน สุดฤทัย เตชะไตรภพ)<sup>26</sup> ซึ่งสรุปไว้ว่าบุคคลแต่ละคนจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหรือปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการคือ

#### 1. องค์ประกอบด้านคุณสมบัติส่วนตัวของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบด้านคุณสมบัติส่วนตัวของแต่ละบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ศาสนา วัฒนธรรม ความสามารถของแต่ละบุคคล มีอิทธิพลต่อความต้องการและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

1.1 อายุ มีอิทธิพลต่อปริมาณ และชนิดของการสนับสนุนทางสังคม เช่น ในวัยทารกจะมีความต้องการการดูแล ช่วยเหลือ และสนับสนุนจากบุคคลเดียวกันและในปริมาณที่สูง เมื่อมีอายุมากขึ้นความถี่ของความต้องการการสนับสนุนจะลดลง ในขณะที่จำนวนบุคคลที่จะสนับสนุนก็จะขยายกว้างออกไป ซึ่งมีทั้งสมาชิกในครอบครัว ญาติ และเพื่อน ในวัยรุ่นพบว่ามีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ส่วนในวัยผู้ใหญ่การสนับสนุนทางสังคมจะมีความสัมพันธ์กับหน้าที่การงาน และส่วนใหญ่จะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งญาติพี่น้อง ดังนั้นจึงพบว่าขนาดของกลุ่มเครือข่ายในสังคมจะเพิ่มขนาดขึ้นในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และจะคงที่เมื่ออายุ 35-55 ปี และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะได้รับการสนับสนุนน้อยลง เนื่องจากกลุ่มสังคมเล็กลง เพราะมีการตาย และการพลัดพราก

1.2 เพศ เพศทำให้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน โดยเพศหญิงจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมและมีเครือข่ายทางสังคมมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงมีความใกล้ชิดและมีสัมพันธภาพมากกว่าเพศชาย (Preston and Grimes, 1987 อ้างถึงใน สุดฤทัย เตชะไตรภพ, 2540)<sup>26</sup>

1.3 สถานภาพสมรส สถานะทางเศรษฐกิจและระดับการศึกษา มีการศึกษาเปรียบเทียบการได้รับการสนับสนุนในหญิงที่แต่งงานแล้วกับหญิงหม้าย พบว่าหญิงที่แต่งงานแล้วได้รับการสนับสนุนมากกว่าหญิงหม้าย ในขณะที่หญิงหม้ายได้รับช่วยเหลือมากกว่าพวกหย่าร้างและพวกหย่าร้างได้รับมากกว่าคนโสด เกี่ยวกับระดับรายได้พบว่าในสตรีที่สามีป่วยด้วยโรคหัวใจ ซึ่งเป็นกลุ่มชนระดับกลางได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าสตรีที่อยู่ในชนระดับต่ำ นอกจากนี้พบว่าหญิงที่มีการศึกษาสูงมักจะมีโดดเดี่ยวและได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย

1.4 ความสามารถแต่ละบุคคล บุคคลที่สามารถติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับบุคคลอื่นในเครือข่ายสังคมได้ดี จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์

กับเครือข่ายทางสังคมน้อย จากการศึกษาพบว่าในผู้ป่วยโรคจิตจะมีกลุ่มเครือข่ายสังคมขนาดเล็ก และได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย เนื่องจากความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับกลุ่มสังคมมีน้อย

2. องค์ประกอบด้านคุณสมบัติของสถานการณ์ แต่ละสถานการณ์ในชีวิต มีผลทำให้บุคคลต้องการและได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สถานการณ์เกี่ยวกับภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วย เช่น ในวัยตั้งครรภ์ หรือวัยเตรียมการเป็นมารดา ซึ่งเป็นช่วงวิกฤตที่เปลี่ยนแปลงตามวัย ในสถานการณ์เช่นนี้พบว่าจะได้รับการสนับสนุนจากญาติและกลุ่มเพื่อนมาก หรือผู้ป่วยที่พิการ ทูพผลภาพ หรือชีวิตถูกคุกคามจากโรคมะเร็ง พบว่าจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย

ความคาดหวังของสังคม เช่น บิดาที่อยู่คนเดียวจะได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้านมากกว่ามารดาที่อยู่คนเดียว เพราะถือว่าบทบาทการเป็นแม่นั้นเป็นหน้าที่ปกติของสตรีอยู่แล้ว

บทบาททางสังคม ถ้าบุคคลที่ทำงานจะได้รับการสนับสนุนจากผู้ร่วมงานแต่เมื่อเกษียณอายุ หรือเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน ทำให้สัมพันธ์ภาพน้อยลง การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนก็จะน้อยลง

นอกจากนี้ นอร์เบค (Norbeck, 1981 อ้างถึงใน สุดฤทัย เตชะไตรภพ)<sup>26</sup> ได้ทำการศึกษาความต้องการการสนับสนุนทางสังคม และระยะเวลาที่ต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือ ผลการทำนายความต้องการการสนับสนุนทางสังคมตามระยะเวลาที่ต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือสรุปได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความต้องการการสนับสนุนทางสังคมตามระยะเวลาที่ต้องการการสนับสนุนในแต่ละสถานการณ์

ช่วงเวลาที่ต้องการ สนับสนุนช่วยเหลือ	ระดับความต้องการการสนับสนุนทางสังคม		
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
ช่วงระยะเวลาสั้น ๆ			บุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดในระยะเฉียบพลันภาวะวิกฤต เช่น การเจ็บป่วยเฉียบพลัน
ช่วงระยะเวลา ปานกลาง		บุคคลที่มีการเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต การเจ็บป่วยที่ต้องมีการฟื้นฟูสมรรถภาพ และการผ่าตัด	
ช่วงระยะเวลานานและต่อเนื่องกัน	บุคคลที่ต้องการสนับสนุนเพื่อการดำรงชีวิตประจำวันให้ความเป็นอยู่ดีขึ้นและเพื่อแสดงบทบาทสำคัญ ๆ ในสังคม	บุคคลที่มีการเจ็บป่วยเรื้อรังและต้องการการสนับสนุนเพื่อจัดการกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ	

(ที่มา : Norbeck, 1981 อ้างถึงใน สุดฤทัย เตชะไตรภพ)<sup>26</sup>

### กระบวนการของการสนับสนุนทางสังคม

เฮลเลอร์ (Heller, 1986 อ้างถึงใน สุดฤทัย เตชะไตรภพ)<sup>26</sup> ได้อธิบายกระบวนการของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 กระบวนการ ดังนี้

1. กระบวนการการประเมินเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ (esteem – enhancing appraisals) เป็นการสนับสนุนที่ช่วยให้บุคคลเกิดความคิดว่าผู้อื่นมองตนอย่างไร โดยบุคคลจะตีความจากลักษณะปฏิสัมพันธ์ที่เขาได้รับ แล้วนำมาพัฒนาความรู้สึกของตนเองในเรื่องของควมมีคุณค่า ค่านิยม ความชอบ หรือความสำคัญของตนเองต่อผู้อื่น การสนับสนุนทางสังคมแบบนี้จะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่บุคคลมั่นใจว่าการช่วยเหลือนั้นยังคงมีอยู่และบุคคลพอใจกับสัมพันธ์ภาพที่เขาได้รับจากบุคคลอื่น

2. กระบวนการจัดการกับความเครียด (stress – elated interpersonal transaction) ตามแนวความคิดของเฮลเลอร์ในเรื่องของการปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด และผลของการสนับสนุนทางสังคมในการช่วยลดความเครียด ซึ่งลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมจะคู่ขนานไปกับวิธีการที่บุคคลใช้ปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียด ดังนี้

2.1 การสนับสนุนที่เน้นด้านพฤติกรรมในการจัดการกับสาเหตุของปัญหา (behavioral problem – focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลือสามารถช่วยให้บุคคลที่ได้รับความทุกข์โศกพ้นจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากชั่วคราวได้ เช่น ให้อุ้มสิ่งของ หรือให้หยุดพักก่อน หรือช่วยให้พ้นจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากอย่างถาวร เช่น หางานใหม่ให้ทำ บางคนอาจให้ความช่วยเหลือโดยการให้คำแนะนำ หรือให้ข้อมูลข่าวสารสำหรับการใช้ในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อความเครียด

2.2 การสนับสนุนที่เน้นด้านความคิดความเข้าใจในการจัดการกับสาเหตุของปัญหา (cognitive problem - focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดที่มีติดตอสถานการณ์ใหม่ เพื่อให้เขาารู้สึกว่าถูกคุกคามน้อยลง และผู้ให้ความช่วยเหลือยังอาจสนับสนุนให้บุคคลมีการรับรู้ว่าคุณค่าความน้อยลง โดยการเลือกให้เขาสนใจในบางสถานการณ์เท่านั้น หรืออาจเล่านิทานหรือเรื่องตลกให้เขาฟังให้เขาเบี่ยงเบนความสนใจไปจากสถานการณ์ที่ทำให้เขาทุกข์โศก เป็นต้น

2.3 การสนับสนุนที่เน้นด้านพฤติกรรมในการจัดการกับอารมณ์ (behavioral emotion – focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรืออารมณ์ได้ เช่น การเตือนให้บุคคลคำนึงถึงอาหารและการพักผ่อน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้จัดการกับสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี หรือบางคนอาจช่วยเหลือให้บุคคลจัดการกับปัญหาด้วยการให้กำลังใจและการให้การเสริมแรงโดยตรงต่อทำที่ที่เขาแสดงออก เป็นต้น

2.4 การสนับสนุนที่เน้นด้านความคิดความเข้าใจในการจัดการอารมณ์ (cognitive emotion - focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลมุ่งความสนใจมายังความรู้สึกที่เขาปรารถนาเท่านั้น ด้วยเทคนิคการฝึกสมาธิ การสะกดจิต เป็นต้น ซึ่งอาจช่วยลดสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้ นอกจากนี้บุคคลที่มีความทุกข์โศกมากและไม่สามารถควบคุมหรือไม่เข้าใจปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน มักหวาดกลัวว่าอาจมีสิ่งผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นกับตน ดังนั้นผู้ที่ให้ความช่วยเหลือจึงควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าความผิดหวังนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หรือสถานการณ์นั้นไม่เลวร้ายมากนัก ซึ่งจะช่วยให้ลดความรู้สึกที่ถูกละเลยได้

### การสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกหนึ่งในกระบวนการจัดการกับปัญหา<sup>27</sup>

มีการพิสูจน์อย่างแน่ชัดแล้วว่าสัมพันธภาพทางสังคมส่งผลต่อความผาสุกทางจิตใจ (psychological well-being) โดยก่อให้เกิดความรัก ความใกล้ชิด การให้การช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรม (tangible assistance) การให้คำแนะนำหรือแนะแนวทาง และการเห็นคุณค่าในตัวเอง ในช่วงชีวิตของมนุษย์ถ้าหากขาดสัมพันธภาพที่ดี จะก่อให้เกิดผลเสียทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความโดดเดี่ยวและสุขภาพที่ทรุดโทรม

การสนับสนุนจากสังคมมีผลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อความผาสุกของบุคคล ทางตรงโดยการส่งเสริมเพิ่มพูนความผาสุกไม่ว่าบุคคลจะเผชิญกับความเครียดระดับใด ทางอ้อมโดยทำหน้าที่เป็นตัวช่วยลดความรุนแรงหรือลดแรงปะทะเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด จากประเด็นที่สองนี้ อธิบายได้ว่าเมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาไม่ให้ความเครียดส่งผลกระทบต่อความรุนแรงมากเกินไปต่อการปรับตัวของบุคคล ดังนั้นบุคคลที่มีการสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งมีคุณภาพในเกณฑ์ดีจะไม่ได้รับผลกระทบจากความเครียด

การสนับสนุนจากสังคมจะทำหน้าที่ลดความรุนแรงหรือลดแรงปะทะจากความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด เมื่อการสนับสนุนช่วยเหลือนั้นสอดคล้องหรือสามารถตอบสนองข้อเรียกร้องหรือความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดจากสิ่งที่ก่อความเครียดได้

นักวิจัยหลายท่านยังชี้ให้เห็นถึงข้อแตกต่างระหว่างการรับรู้ว่าคุณเองมีการสนับสนุนจากสังคม กับการยอมรับการสนับสนุนช่วยเหลือจากสังคม การสนับสนุนจากสังคมซึ่งบุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีอยู่ (perceived social support) คือ ความเชื่อว่าสมาชิกในเครือข่ายทางสังคม มีความเต็มใจที่จะให้การสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อคุณต้องการ โดยที่การสนับสนุนจากสังคมซึ่งบุคคลรับรู้ว่ามีอยู่แล้วกับการสนับสนุนจากสังคมที่เรายอมรับเข้ามานั้นจะส่งผลต่อความผาสุกแตกต่างกันด้วย การยอมรับการสนับสนุนจากสังคมมิได้ส่งผลดีต่อความผาสุกของคุณเสมอไป และได้ทำหน้าที่เป็นตัวช่วยลดแรงปะทะจากความเครียด เนื่องจากการยอมรับการสนับสนุนจากสังคมเป็นสัญญาณที่

บ่งบอกว่า ศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่นำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาเริ่มไม่พอเพียงที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อความเครียดให้หมดไปได้ โดยปกติแล้วแต่ละบุคคลจะพยายามที่จะจัดการกับความเครียดด้วยตนเองก่อนที่จะหันไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การยอมรับการช่วยเหลือจึงอาจเป็นตัวบ่งชี้ว่าความพยายามในการจัดการปัญหานั้นล้มเหลว และอาจไปขัดขวางประโยชน์ที่จะได้รับการสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้ยังเป็นภาวะกับสมาชิกในเครือข่ายและอาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างสมาชิกได้ อย่างไรก็ตามการสนับสนุนทางสังคมตามการคาดหมายหรือตามการรับรู้ของบุคคลนั้นช่วยส่งเสริมความพยายามในการจัดการปัญหาของบุคคลเอง ทำให้บุคคลมีความหวังว่ายังมีคนที่พร้อมจะช่วยเหลือ และสะท้อนให้เห็นถึงความห่วงใยใส่ใจ และความผูกพันจากสมาชิกในเครือข่ายสังคม โดยที่ประโยชน์ของการสนับสนุนจากสังคมนี้อาจเกิดขึ้นภายในบริบทของความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพที่ดีด้วย

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ประภาเพ็ญ สุวรรณ สมบูรณ์ ขอสกุล อริศรา ชูชาติและวาสนา จันทร์สว่าง (2535)<sup>20</sup> ทำการศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตและทักษะการปรับตัวของเยาวชนไทย โดยใช้เครื่องมือ GHQ 28 พบว่าโดยส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีสภาวะสุขภาพจิตปกติ และเมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 4 ด้าน คือ อาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ การปฏิบัติหน้าที่ทางสังคม และอาการซึมเศร้า พบว่าด้านการปฏิบัติหน้าที่ทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุดหมายถึงว่ากลุ่มตัวอย่างจะมีปัญหาด้านนี้มากที่สุด เมื่อพิจารณาโดยใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป็นเกณฑ์ พบว่าร้อยละ 56 มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม (ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต) และร้อยละ 44 มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มซึ่งแสดงถึงแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต

กาญจนา เดชคุ้ม (2540)<sup>5</sup> ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 6 ในภาวะวิกฤต โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 850 คน โดยใช้เครื่องมือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติและสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ร้อยละ 50.9 และ 34.4) ส่วนนักเรียนที่มีระดับความเครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลางและมากซึ่งเป็นความเครียดที่รุนแรงมีร้อยละ 12.5

นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541)<sup>2</sup> ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 461 คน พบว่าระดับความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง



รัชนีกร คชไกร (2541)<sup>6</sup> ศึกษาความเครียด บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับ พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น : นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 275 คน พบว่า ร้อยละ 46.7 และ 34.5 ของนักเรียนมีระดับความเครียดปานกลางและต่ำ ในขณะที่ นักเรียนที่มีความเครียดระดับสูงมีเพียงร้อยละ 0.7

สนาม บินชัย (2543)<sup>21</sup> ทำการศึกษาความเครียดในนักเรียนมัธยมตอนต้นโรงเรียนสตรี นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างไม่มีภาวะเครียด ส่วนกลุ่มที่มี ภาวะเครียดพบว่าส่วนใหญ่ความเครียดจะอยู่ในระดับเล็กน้อย รองลงมาคือระดับปานกลาง ส่วน ระดับมากมีไม่ถึง 1 ใน 10 ของกลุ่มที่มีภาวะเครียด อาการตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นเป็น ประจำได้แก่ ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ไม่มีสมาธิและหงุดหงิด การปฏิบัติตนเมื่อมี ความเครียดพบว่านักเรียนส่วนใหญ่จะพบจิตแพทย์โทรศัพท์ปรึกษาปัญหา และสวดมนต์ไหว้พระ ส่วนการปฏิบัติตนในลักษณะการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมพบว่าส่วนใหญ่จะใช้วิธีทำร้ายตนเอง สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รับประทานยาระงับประสาทและยานอนหลับ และทำร้ายผู้อื่น นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่มีความเครียดแตกต่างกันจะปฏิบัติตนแตกต่างกัน

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรปัจจัยด้านประชากร

วอล์คเกอร์ (Walker. 1993)<sup>28</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่องความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมที่อาศัย อยู่ในแคนซัสตะวันตก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับเกรด 10 ถึง 12 จำนวน 322 คน พบว่าเพศ หญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย เช่นเดียวกับที่ โจนส์ (Jones. 1992)<sup>29</sup> ได้ทำการศึกษาความ แตกต่างทางเพศในการรับรู้ถึงสาเหตุที่นำมาซึ่งความเครียดทางการศึกษา (antecedents) และ พบว่าสาเหตุที่นำมาซึ่งความเครียดที่นักเรียนชายและหญิงมีการรับรู้ต่างกัน ได้แก่ 1) การทำข้อสอบ แม้ว่าการทดสอบจะสิ้นสุดลงแล้ว 2) ความไม่สามารถที่จะเรียนรู้งานที่อาจารย์กำหนดมา 3) การมี ปัญหาในการทำความเข้าใจงานที่ได้รับมอบหมาย 4) การที่เพื่อนๆแสดงอาการขบขันเมื่อไม่ สามารถตอบคำถามในห้องเรียนได้ 5) ผู้ปกครองคาดหวังให้นักเรียนได้เกรดดีๆ 6) การไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาทุกครั้งที่ได้เกรดต่ำ 7) การทดสอบความเครียด และ 8) การได้รับการตำหนิหรือ เตียนเรื่องไม่มีความพยายามในการเรียน โดยที่เพศหญิงจะรู้สึกเครียดกับเรื่องเหล่านี้มากกว่า ในเพศชาย พีช (Peach. 1991)<sup>30</sup> ได้ทำการศึกษาความเครียดในเด็กมัธยมที่อาศัยอยู่นอกเมือง จำนวน 240 คน พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการรับรู้สิ่งที่ก่อความเครียด นอกจากนั้นนักเรียนหญิง ยังรายงานว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีเท่าที่ควรมากกว่าในนักเรียนชาย

ประภาเพ็ญ สุวรรณ สมบูรณ์ ขอสกุล อริศรา ชูชาติและวาสนา จันทร์สว่าง (2535)<sup>20</sup> ทำการศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตและทักษะการปรับตัวของเยาวชนไทย พบว่าเพศหญิงประสบกับภาวะสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านอาการแสดงออกทางกายและการปฏิบัติหน้าที่ทางสังคม ซึ่งเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสูงกว่าเพศชาย

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้ต่ำประสบกับภาวะสุขภาพจิตไม่ดีสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับรายได้สูง

ในส่วนการศึกษาของระดับมารดานั้นพบว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต เมื่อจำแนกตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มโดยใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป็นเกณฑ์ ได้แก่งุ่มที่มีสุขภาพจิตดีกับกลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต พบว่าในกลุ่มที่มารดาไม่จบประถมศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ากลุ่มที่มารดาจบอนุปริญญา จะแสดงอาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มารดาไม่จบประถมศึกษา มีความซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มที่มารดามีการศึกษาสูงจนถึงระดับปริญญา

ส่วนระดับการศึกษาของบิดาไม่พบความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตในภาพรวมแต่เมื่อพิจารณารายด้านพบมีความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาของบิดากับความซึมเศร้า โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่บิดาไม่จบประถมศึกษา กับกลุ่มที่บิดาจบประถมศึกษา มีความซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ

จากการศึกษาของ สุคนธ์ คำอ่อน (2540)<sup>9</sup> เรื่องการศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จ.นนทบุรี จำนวน 480 คน พบว่า สุขภาพจิตของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์ปกติ สุขภาพจิตของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน 2 ด้านด้วยกัน คือ กลัวโดยไม่มีเหตุผลและโรคจิต ซึ่งนักเรียนหญิงจะมีคะแนนเฉลี่ยในทั้ง 2 ด้านสูงกว่านั้น หมายความว่านักเรียนหญิงประสบกับปัญหาสุขภาพจิตด้านกลัวโดยไม่มีเหตุผลและโรคจิตมากกว่านักเรียนชาย นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดามารดาประสบกับปัญหาทางสุขภาพจิตด้านความรู้สึกผิดปกติกว้างกาย และโรคจิตมากกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดามารดา สอดคล้องกับการศึกษาของสนาม บินชัย (2543)<sup>21</sup> ที่ทำการศึกษาความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่าลักษณะทางประชากรซึ่งได้แก่ เพศสัมพันธ์ภาพกับบิดา และสัมพันธ์ภาพกับมารดา แตกต่างกันจะมีความเครียดจะต่างกัน

กาญจนา เดชคุ้ม (2541)<sup>5</sup> ศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 6 ในภาวะวิกฤต โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 850 คน พบว่านักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย และนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำมีความเครียดมากกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้สูง

จากการศึกษาของ ธนู ชาติธนานนท์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและวนิดา พุ่มไพศาลชัย (2542)<sup>31</sup> เรื่องภาวะเครียด กลไกการจัดการกับภาวะเครียด และความคิดฆ่าตัวตาย ของคนไทยในภาวะวิกฤติ เศรษฐกิจพบว่า เพศ รายได้ ระดับการศึกษา อาชีพ การมีปัญหาด้านการเงิน มีความสัมพันธ์ต่อ ความเครียด

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรสภาพแวดล้อมในโรงเรียน

วรางคณา แสงวิภาค (2542)<sup>32</sup> ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาล เมือง จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 338 คน พบว่า บรรยากาศในการเรียนการสอน การให้บริการนักเรียนใน ด้านต่างๆรวมทั้งการให้บริการด้านแนะแนว มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักเรียน

ในขณะที่ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล รุ่งทิวา บุพพันเหรียญ วรนนท์ ประเสริฐเมธ และคนอื่นๆ (2544)<sup>33</sup> ทำการศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ในบรรยากาศการสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 977 คน จากโรงเรียนที่มีระบบการ ดูแลช่วยเหลือจิตใจเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต 595 คน และโรงเรียนที่ไม่มีระบบการดูแลจำนวน 383 คน พบว่าภาวะความเครียดและความรู้สึหดหู่ใจ เศร้าใจ ในกลุ่มตัวอย่างจากทั้งสองกลุ่ม แตกต่างกัน โดยที่ระดับความเครียดและความรู้สึหดหู่ใจในกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนที่มีระบบการ ดูแลช่วยเหลือจิตใจเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิตจะต่ำกว่า

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อความเครียด

เมทส์และอัลลิสัน (Mates & Allison. 1992)<sup>34</sup> ศึกษาแหล่งของความเครียดในนักเรียนชั้น มัธยมโดยการสัมภาษณ์กลุ่ม (focus group interview) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมเกรด 10 จำนวน 23 คน พบว่าแหล่งของความเครียดที่สำคัญได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้ปกครองและใน ครอบครัว เรื่องงานและปัญหาเรื่องเงิน ในขณะที่กาญจนา เดชคุ้ม (2541)<sup>5</sup> ได้ทำการศึกษา ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่าสาเหตุที่ทำให้นักเรียนรู้สึกมีความเครียดมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้แก่ 1) เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้า มหาวิทยาลัย 2) ครอบครัวมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น 3) ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้เพื่อจะได้มี โอกาสที่ดีในการหางานทำ 4) ผู้นำครอบครัวขาดสภาพคล่องทางการเงินในการประกอบอาชีพ 5) บ้านหรือทรัพย์สินในบ้านถูกนำไปจำนองกันธนาคาร 6) ไม่เข้าใจบทเรียน 7) ผู้นำครอบครัวประสบ ปัญหาการประกอบอาชีพขาดทุน 8) บิดามารดาไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านหรือผ่อนบ้าน ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาของประเวช ตันติพิวัฒนสกุล รุ่งทิวา บุพพันเหรียญ วรนนท์ ประเสริฐเมธ และคนอื่นๆ (2544)<sup>33</sup> ที่ทำการศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ในบรรยากาศการสอบเข้ามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 977 คน จากโรงเรียนที่มีระบบการ

ดูแลช่วยเหลือจิตใจเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต 595 คน และโรงเรียนที่ไม่มีระบบการดูแลจำนวน 383 คน พบว่าปัญหาการเรียนเป็นปัญหาอันดับหนึ่งที่ทำให้นักเรียนจากทั้งสองกลุ่มโรงเรียนมีความเครียด รองลงมาได้แก่ปัญหาการเงินและเพื่อนตามลำดับ

วินเดิล (Windle, 1992)<sup>35</sup> พบว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายปัญหาพฤติกรรม โดยเฉพาะในเพศหญิง เช่นเดียวกับที่ เบนสันและดีเตอร์ (Benson & Deeter, 1992)<sup>36</sup> พบว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายระดับความซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่น

ลี และลาร์สัน (Lee & Larson, 1996)<sup>22</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่องประสิทธิภาพของการจัดการกับปัญหา : กรณีความเครียดจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ในกลุ่มวัยรุ่นชายเกาหลีจำนวน 358 คนซึ่งเรียนอยู่ชั้นเกรด 12 พบว่าร้อยละ 84 ของกลุ่มตัวอย่างรายงานงานว่าเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งความยุ่งยากลำบากลำบากใจในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ได้แก่เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ขณะที่ร้อยละ 28 ของกลุ่มตัวอย่างรายงานงานว่า เหตุการณ์ในครอบครัว เหตุการณ์เกี่ยวกับเพื่อน เป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากลำบากใจ นอกจากนี้ยังพบอีกว่าความเครียดจากเหตุการณ์ในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าและอาการทางกาย (physical symptoms)

จากการศึกษาของธนู ชาติธนานนท์ สุวัฒน์ มัทนรินทร์กุล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย (2542)<sup>31</sup> เกี่ยวกับภาวะเครียดของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจมีความเครียดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับผลกระทบ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม

สุธีรา วิสารพวงศ์ (2532)<sup>37</sup> ทำการศึกษาเรื่องผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติดจำนวน 100 ราย โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบลึก พบว่า ในขณะที่ผู้ที่ติดยาเสพติดเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตทางด้านต่างๆ นั้น ผู้ที่ติดยาเสพติดมีความเครียดมาก แต่ความเครียดจะคลี่คลายลงถ้าได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมทั้งทางด้านอารมณ์ การเงิน และการให้คำแนะนำในการแก้ปัญหา จากสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อน สอดคล้องกับงานวิจัยของอินสลีและคณะ (Ainslie, et.al. 1996)<sup>38</sup> ซึ่งทำการศึกษาปัจจัยที่เป็นสื่อกำหนด (mediator) ความเครียดในวัยรุ่นเมื่อต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวเข้าสู่มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 61 คนและผู้ปกครองของนักเรียน พบว่านักเรียนที่รับรู้ว่ามีแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง จะมีระดับความเครียดต่ำ

เกษร สุวิทยะศิริ (2537)<sup>39</sup> ทำการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกตนด้านสุขภาพ กับความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีที่ได้รับยาเคมีบำบัด พบว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรตัวหนึ่งที่สามารถทำนาย

ความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ เช่นเดียวกับผลการศึกษาของคิงนิจ สมบูรณ์ (2539)<sup>40</sup> เรื่องอิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคม และลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง ที่มีผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรชั้นประทวน สังกัดสถานีตำรวจนครบาลในเขตกรุงเทพมหานครซึ่งพบว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรตัวหนึ่งที่สามารถทำนายความเครียดในเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรชั้นประทวน

ปรินท์ เซอร์มิสและเวบบ์ (Printz, Shermis, & Webb. 1999)<sup>41</sup> ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยบรรเทาความรุนแรงจากผลกระทบของความเครียด ที่สัมพันธ์กับการจัดการกับปัญหาในกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมเกรด 9 และ 10 จำนวน 122 คน พบว่าศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่บุคคลนำไปใช้ในการจัดการกับปัญหาซึ่งได้แก่ ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม จะเป็นสื่อกำหนด(mediate) ผลกระทบต่อการปรับตัวของวัยรุ่นจากเหตุการณ์ที่ก่อความเครียด

จากการศึกษาของธนู ชาติธนานนท์ สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย (2542)<sup>31</sup> เกี่ยวกับภาวะเครียดของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ พบว่า บรรยากาศในครอบครัวและความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในครอบครัวที่มีความสุข รักใคร่กันดี และมีความขัดแย้งเพียงเล็กน้อย จะมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุข และมีการใช้ความรุนแรงภายในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับที่

กั้ว กุญพาง (2539)<sup>42</sup> ศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความเครียด ผู้ป่วยที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีจะมีความเครียดในระดับต่ำ

เช่นเดียวกับที่ วรางคณา แสงวิภาค (2542)<sup>32</sup> ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 338 คน พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักเรียน ได้แก่ สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน สัมพันธ์ภาพระหว่างนักเรียนกับครู

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรการจัดการกับปัญหา

โดเนลด์สัน ปรินสเทน แดนอฟสกีและสปิริโต (Donaldson, Prinstein, Danovsky, & Spirito. 2000)<sup>43</sup> ทำการศึกษารูปแบบการจัดการกับปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน (daily stressors) ซึ่งได้แก่ เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหรือผู้ปกครอง เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพี่น้อง และเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายหญิง อายุระหว่าง 9-17 ปี พบว่ารูปแบบการจัดการกับ

ปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างนำไปใช้บ่อยที่สุดได้แก่ ความคิดในเชิงปรารถนาหรือนึกฝัน การแก้ไขปัญหา และการควบคุมอารมณ์ โดยที่แบบแผนของการใช้กลวิธีในการจัดการกับปัญหาดังกล่าวจะมีความคล้ายคลึงกันในทุกสถานการณ์ที่ก่อความเครียด

จากการศึกษาของโคบัสและเรเยส (Kobus & Reyes, 2000)<sup>44</sup> ในกลุ่มวัยรุ่นชนเชื้อสายเม็กซิกันอเมริกัน ที่กำลังศึกษาในเกรด 10 จากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ จำนวน 158 คน พบว่าเหตุการณ์ในครอบครัวเป็นเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งความยุ่งยากลำบากใจมากที่สุด และกลวิธีในการจัดการกับปัญหาที่ใช้บ่อยที่สุดได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนจากครอบครัว การแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปัญหา และการพึ่งพาตนเอง (self-reliance)

ลี และลาสัน (Lee & Larson, 1996)<sup>22</sup> ได้ทำการศึกษาเรื่องประสิทธิภาพของการจัดการกับปัญหา : กรณีความเครียดจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ในกลุ่มวัยรุ่นชายเกาหลีจำนวน 358 คนซึ่งเรียนอยู่ชั้นเกรด 12 พบว่าวิธีการแก้ไขปัญหาและการแสวงหาข้อมูลข่าวสารจะสัมพันธ์กับระดับความซึมเศร้าที่ต่ำ ในขณะที่วิธีการระเบิดอารมณ์สัมพันธ์กับอาการทางกายที่เพิ่มมากขึ้น

เนลล์และฮูเบค (Neill & Heubeck, 1998)<sup>45</sup> ได้ทำการศึกษารูปแบบการจัดการกับปัญหาในนักเรียนมัธยมชาวออสเตรเลีย จำนวน 251 คน เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดที่เกิดจากโปรแกรมการศึกษานอกโรงเรียน (outdoor education program) และพบว่ากลวิธีจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดประโยชน์ (productive coping) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้วิธีการแก้ไขปัญหามีสัมพันธ์กับภาวะทางจิตใจที่ดี ส่วนกลวิธีจัดการกับปัญหาที่ไม่ก่อให้เกิดผลอันใดตามมา (nonproductive coping) ได้แก่ การเพิกเฉยต่อปัญหาและการใช้ความคิดในเชิงปรารถนาหรือนึกฝันจะสัมพันธ์กับความทุกข์ใจ (psychological distress) และความรู้สึกว่าไม่มีความสุขในชีวิต

สำหรับการวิจัยในประเทศไทย กั้ว กุญฟาง (2539)<sup>42</sup> ศึกษาความเครียดและการจัดการกับความเครียดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม พบว่า การจัดการกับความเครียดมีอิทธิพลกับระดับความเครียด วิธีการมองในแง่ดี (optimistic coping) สัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่ต่ำ ในขณะที่วิธีการจัดการที่อารมณ์ (emotive coping) สัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่สูง เช่นเดียวกับที่ ธนู ชาติธนานนท์ สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย (2542)<sup>31</sup> ศึกษาเกี่ยวกับภาวะเครียด กลไกการจัดการกับภาวะเครียด และความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจและพบว่า ใช้กลวิธีจัดการที่อารมณ์ (emotive coping) การหลีกเลี่ยงปัญหา (evasive coping) และการมองโลกในแง่ร้าย (fatalistic coping) สัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่สูง ในขณะที่กลไกการเผชิญกับปัญหา (confrontive coping) การมองในแง่ดี (optimistic coping) การพึ่งตนเอง (self-reliant coping) สัมพันธ์กับความเครียดในระดับที่ต่ำ ซึ่งสอดคล้องอย่างมากกับที่ วรินทร์ บุญเยี่ยม (2543)<sup>46</sup> ทำการศึกษาเรื่องความทุกข์ของความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของคนงานส่วนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัลคาไลน์

แบตเตอรี พบว่า กลุ่มคนงานที่เครียดจะใช้กลวิธีการจัดการที่อารมณ์ (emotive coping) การหลีกเลี่ยงปัญหา (evasive coping) และการมองโลกในแง่ร้าย (fatalistic coping) มาก ในขณะที่ใช้วิธีเผชิญกับปัญหา (confrontive coping) น้อย โดยที่การศึกษาทั้ง 3 เรื่องใช้แบบสอบถามฉบับเดียวกันคือ แบบวัดกลไกการจัดการกับความเครียดของ Jalowiec (Jalowiec Coping Scale)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ( Cross-sectional descriptive study ) โดยมีระเบียบวิธีการวิจัย (Research Methodology) ดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา (Study population) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ในปีการศึกษา 2544 จำนวน 4,147 คน<sup>47</sup>

กลุ่มตัวอย่าง (Samples) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ในปีการศึกษา 2544 ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่าง โดยมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างซึ่งคำนวณจากสูตร Yamane ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากประชากรเท่าที่ยอมรับได้ (กำหนดให้เท่ากับ 5 %)

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร} \quad n &= \frac{4,147}{1 + 4,147 (0.05)^2} \\ &= \frac{4,147}{11.37} \\ &= 365 \end{aligned}$$

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้จำนวนตัวอย่างขั้นต่ำ 365 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage cluster sampling) ดังนี้

1. แบ่งอำเภอในจังหวัดนนทบุรีออกเป็น 6 อำเภอสุ่มเลือกมา 3 อำเภอโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอปากเกร็ดและอำเภอบางบัวทอง



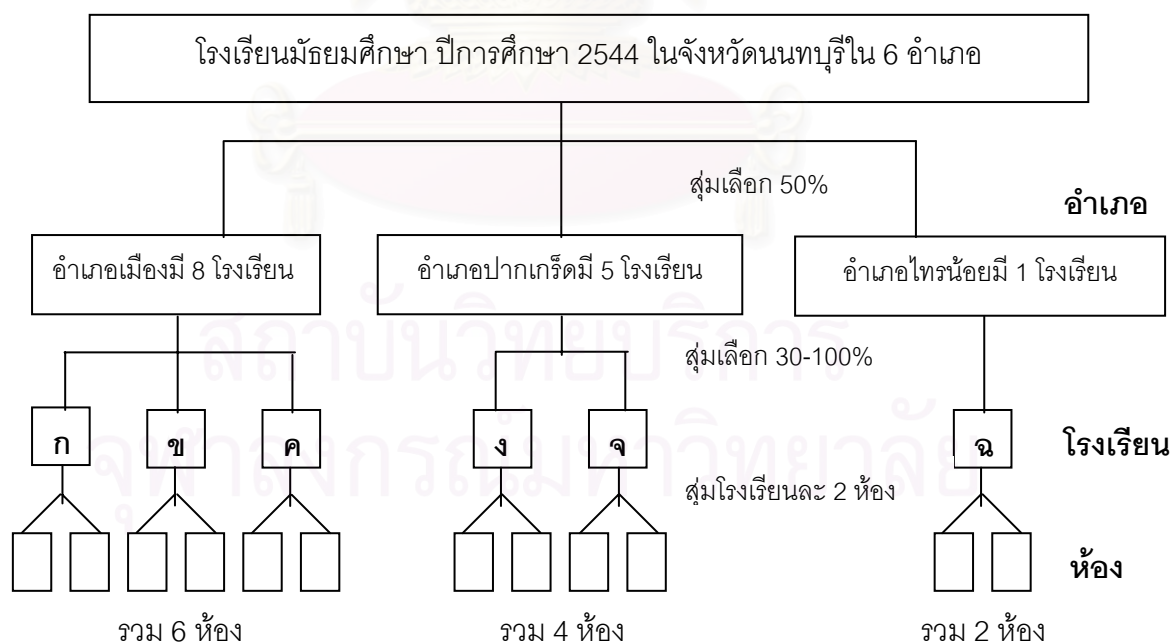
2. สุ่มเลือกโรงเรียนจากทั้ง 3 อำเภอโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายดังนี้ อำเภอเมืองมี 8 โรงเรียนสุ่มเลือกมา 3 โรงเรียน อำเภอปากเกร็ดมี 5 โรงเรียนสุ่มเลือกมา 2 โรงเรียนและอำเภอไทรน้อยมี 1 โรงเรียนรวม 6 โรงเรียน ดังรายชื่อต่อไปนี้

อำเภอเมือง ได้แก่ โรงเรียนรัตนภิเษย์ โรงเรียนศรีบุญยานนท์ โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม  
อำเภอปากเกร็ด ได้แก่ โรงเรียนปากเกร็ด โรงเรียนเตรียมอุดมม่น้อมเกล้า้านนทบุรี  
อำเภอไทรน้อย ได้แก่ โรงเรียนไทรน้อย

3. สุ่มเลือกห้องเรียนจากทั้ง 6 โรงเรียนโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย ได้โรงเรียนละ 2 ห้องรวม 12 ห้องเรียนดังต่อไปนี้

- ก. โรงเรียนรัตนภิเษย์ มี 7 ห้อง สุ่มมา 2 ห้อง
- ข. โรงเรียนศรีบุญยานนท์ มี 8 ห้อง สุ่มมา 2 ห้อง
- ค. โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม มี 5 ห้อง สุ่มมา 2 ห้อง
- ง. โรงเรียนปากเกร็ด มี 11 ห้อง สุ่มมา 2 ห้อง
- จ. โรงเรียนเตรียมอุดมม่น้อมเกล้า้านนทบุรี มี 2 ห้อง สุ่มมา 2 ห้อง
- ฉ. โรงเรียนไทรน้อย มี 3 ห้อง สุ่มมา 2 ห้อง

### แผนภูมิแสดงขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง



เกณฑ์ในการคัดเลือก

1. ห้องเรียนละ 35 คนขึ้นไป
2. ครูและนักเรียนยินดีให้ความร่วมมือ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ชุด คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ รายได้ของครอบครัว อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา สถานภาพการสมรสของบิดา-มารดา ลักษณะครอบครัว บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

2. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress test)<sup>17</sup> ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ เป็นประจำ  
เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เคยเลย	= 0 คะแนน
เป็นครั้งคราว	= 1 คะแนน
เป็นบ่อยๆ	= 2 คะแนน
เป็นประจำ	= 3 คะแนน

การแปลผลคะแนน

ความเครียดแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 0 – 5 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดต่ำกว่าปกติอย่างมาก
- 6 – 17 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- 18 – 25 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดอยู่สูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย
- 26 – 29 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดอยู่สูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง
- 30 – 60 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดอยู่สูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก

ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม จะจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับปกติ และกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติ โดยใช้คะแนนจุดตัดที่ 17 คะแนน

3. แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้วิจัยสร้างแบบสำรวจโดยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง<sup>5,8,18,19</sup> ลักษณะของแบบสำรวจเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับ คือ เครียดมาก เครียดปานกลาง เครียดเล็กน้อย ไม่ทำให้รู้สึกเครียด ไม่เคยเกิดขึ้นประกอบไปด้วย

3.1 เหตุการณ์ในครอบครัว จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 – 14

3.2 เหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก จำนวน 6 ข้อ  
ได้แก่ข้อ 15 - 20

3.3 เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 21 - 25

3.4 เหตุการณ์ภายในโรงเรียน ด้านการศึกษา และการสอบเข้ามหาวิทยาลัย จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ข้อ 26 - 35

เกณฑ์การให้คะแนน

เครียดมาก	= 4 คะแนน
เครียดปานกลาง	= 3 คะแนน
เครียดเล็กน้อย	= 2 คะแนน
ไม่ทำให้รู้สึกเครียด	= 1 คะแนน
ไม่เคยเกิดขึ้น	= 0 คะแนน

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยทั่วไป

0 - 1.00 หมายถึง เหตุการณ์นั้นไม่ทำให้รู้สึกเครียด

1.01 - 2.00 หมายถึง เหตุการณ์นั้นทำให้รู้สึกเครียดเล็กน้อย

2.01 - 3.00 หมายถึง เหตุการณ์นั้นทำให้รู้สึกเครียดปานกลาง

3.01 - 4.00 หมายถึง เหตุการณ์นั้นทำให้รู้สึกเครียดมาก

การแปลผลคะแนนแต่ละด้าน กระทำโดยการรวมคะแนนดิบจากแต่ละข้อในด้านนั้นๆ

แล้วหารด้วยจำนวนข้อในแต่ละด้าน นำคะแนนเฉลี่ยรายด้านเทียบกับเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยข้างต้น

4. แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสร้างขึ้นจากแนวความคิดของ คอบบี้ ร่วมกับเซฟเฟอร์ เพื่อประเมินความคิดเห็น หรือความรู้สึกของวัยรุ่นต่อการได้รับการช่วยเหลือในด้านต่างๆ โดยครอบคลุมการสนับสนุนรวม 5 ด้านคือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านการยอมรับ และเห็นคุณค่า การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านการเงิน สิ่งของ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า จำนวน 25 ข้อ การตอบแบบสอบถามแต่ละข้อมี 5 ตัวเลือก คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงเล็กน้อย ไม่จริง โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ข้อคำถามที่สร้างขึ้นจะมีลักษณะข้อความทางบวก เกณฑ์ในการเลือกตอบ

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมาก

จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นปานกลาง

จริงเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเล็กน้อย

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

### เกณฑ์การให้คะแนน

จริงมากที่สุด	= 5 คะแนน
จริงมาก	= 4 คะแนน
จริงปานกลาง	= 3 คะแนน
จริงเล็กน้อย	= 2 คะแนน
ไม่จริง	= 1 คะแนน

### การแปลผลคะแนนเฉลี่ย

1.00 - 2.00	หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ
2.01 - 3.00	หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง
3.01 - 4.00	หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง
4.01 - 5.00	หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูงมาก

คะแนนการสนับสนุนทางสังคมเป็นคะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยมีช่วงของคะแนนดิบอยู่ระหว่าง 25 - 125 คะแนนเฉลี่ยสูง หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง คะแนนเฉลี่ยต่ำ หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ

5. แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบสอบถาม Way of Coping ฉบับภาษาไทย ซึ่งพัฒนาโดย ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ ( 2535 )<sup>20</sup> ต้นฉบับภาษาอังกฤษสร้างขึ้นโดย ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984 )<sup>12</sup> ข้อคำถามมีทั้งหมด 50 ข้อแบ่งวิธีการจัดการกับปัญหาเป็น 8 รูปแบบคือ<sup>23</sup>

- 5.1 การเผชิญปัญหา (confrontive coping) คำถามข้อที่ 2,3,13, 21, 26,37
- 5.2 การอยู่ให้ห่างจากปัญหา (distancing) คำถามข้อที่ 8,9,11,16,32,35
- 5.3 การควบคุมตนเอง (self-control ) คำถามข้อที่ 6,10,27,34,44,49,50
- 5.4 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) คำถามข้อที่ 4,14,17, 24,33,36
- 5.5 การแสดงความรับผิดชอบ (accepting responsibility) คำถามข้อที่ 5,19,22,42
- 5.5 การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา (escape – avoidance) คำถามข้อที่ 7,12,25,31,38, 41,46,47
- 5.7 การแก้ไขปัญห (planful problem – solving) คำถามข้อที่ 1,20,30,39,40,43
- 5.8 การประเมินเหตุการณ์ซ้ำในทางบวก (positive reappraisal) คำถามข้อที่ 15,18,23, 28,29,45,48

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า การตอบแบบสอบถามแต่ละข้อจะมี 4 ตัวเลือก คือ ไม่เคยใช้เลย ใช้บ้าง ใช้บ่อย ใช้บ่อยมาก โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียง 1 ตัวเลือก

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เคยใช้เลย	= 1	คะแนน
ใช้บ้าง	= 2	คะแนน
ใช้บ่อย	= 3	คะแนน
ใช้บ่อยมาก	= 4	คะแนน

การแปลผลคะแนนเฉลี่ย

- 1 - 1.99 หมายถึง ใช้น้อยมาก
- 2 - 2.99 หมายถึง ใช้บ้างเป็นบางครั้ง
- 3 - 4 หมายถึง ใช้บ่อย

การแปลผลคะแนนแต่ละด้าน กระทำโดยการรวมคะแนนดิบจากแต่ละข้อในด้านนั้นๆ แล้วหารด้วยจำนวนข้อในแต่ละด้าน นำคะแนนเฉลี่ยรายด้านเทียบกับเกณฑ์การแปลผลคะแนนเฉลี่ยข้างต้น

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ด้านความตรงเชิงเนื้อหา โดยนำเครื่องมือทั้ง 4 ชุด ประกอบด้วย 1) แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2) แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด 3) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม และ 4) แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ประกอบด้วยนักจิตวิทยา 2 ท่าน พยาบาล 1 ท่าน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านสาธารณสุข 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องด้านภาษา และเนื้อหา หลังจากนั้นนำแบบสอบถามทั้ง 4 ชุดมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน

2. นำแบบทดสอบทั้ง 4 ชุด ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

3. คำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนแบช (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับของเครื่องมือการวิจัยทั้ง 4 ชุดดังนี้

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ค่า  $\alpha = 0.8629$

แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ค่า  $\alpha = 0.8444$

แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ค่า  $\alpha = 0.9337$

แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา ค่า  $\alpha = 0.7150$

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การดำเนินการเก็บข้อมูลมีขึ้น โดยทำหนังสือจากภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้บริหารโรงเรียน เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. การเก็บข้อมูลครั้งนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี จากอาจารย์ฝ่ายแนะแนวของแต่ละโรงเรียน เป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลให้โดยใช้เวลาชั่วโมงแนะแนว ผู้วิจัยติดต่อกับอาจารย์ฝ่ายแนะแนวพร้อมกันนั้นได้อธิบายวัตถุประสงค์ ลักษณะของแบบสอบถาม ตลอดจนขั้นตอนและวิธีการในการเก็บข้อมูลโดยละเอียด รวมถึงทำการชักชวนการเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลกับอาจารย์ฝ่ายแนะแนว

3. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยอาจารย์ฝ่ายแนะแนวแจกแบบสอบถามทั้ง 5 ชุด และอธิบายขั้นตอนและวิธีการในการตอบแบบสอบถาม หลังจากนั้นให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างดำเนินการทำแบบสอบถาม

## การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS ( Statistical Package for the Social Science for Windows ) วิเคราะห์โดยใช้สถิติดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์	วิธีการทางสถิติ
1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป - เชิงคุณภาพ - เชิงปริมาณ	การแจกแจงความถี่โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้น กับตัวแปรตาม	การวิเคราะห์ทดถอยพหุ (logistic regresstion) และ ไคสแควร์

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านประชากร สภาพแวดล้อมของโรงเรียน เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 3) แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด 4) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม 5) แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา ประชากรที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ในปีการศึกษา 2544 จำนวน 4,147 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้จำนวนตัวอย่างขั้นต่ำ 365 คน ผู้วิจัยได้กำหนดเป้าหมายในการจัดเก็บโรงเรียนละ 80 คน รวมทั้งสิ้น 480 คน เก็บข้อมูลได้ทั้งหมด 404 คน คิดเป็นร้อยละ 84.2 มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4 เป้าหมาย จำนวนที่เก็บได้ และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรงเรียน

โรงเรียน	เป้าหมาย	จำนวนที่เก็บได้	ร้อยละ
โรงเรียนไทรน้อย	80	80	100.0
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษานนนทบุรี	80	37	46.3
โรงเรียนศรีบุญยานนท์	80	81	100.0
โรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม	80	79	98.8
โรงเรียนปากเกร็ด	80	79	98.8
โรงเรียนรัตนวิเชียร	80	48	60.0
รวม	480	404	84.2

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ตอนที่ 3 เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหา

ตอนที่ 4 การทดสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

### 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มนักเรียนส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.4 มีอายุเฉลี่ย 17.3 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวอยู่ในช่วง 5,001 - 15,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 36.9 ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวและมีสมาชิกในครอบครัว 3-4 คน คิดเป็นร้อยละ 60.1 และ 58.4 ตามลำดับ บิดาและมารดาอยู่ด้วยกันและพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 73.8 และ 62.4 ตามลำดับ บิดาและมารดายังมีชีวิตอยู่ คิดเป็นร้อยละ 91.8 และ 98.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ทั้งบิดาและมารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 47.8 และ 59.0 ตามลำดับ และมีอาชีพรับจ้าง คิดเป็น ร้อยละ 33.9 และ 27.4 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	160	39.6
หญิง	244	60.4
รวม	404	100.0
อายุ (อายุเฉลี่ย 17.3 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.57 อายุสูงสุด 19 ปี อายุต่ำสุด 16 ปี)		
16 ปี	13	3.2
17 ปี	266	65.8
18 ปี	115	28.5
19 ปี	10	2.5
รวม	404	100.0
รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน		
ไม่เกิน 5,000 บาท	75	18.8
5,001 - 15,000 บาท	147	36.9
15,001 - 25,000 บาท	81	20.4
25,001 - 35,000 บาท	51	12.8
มากกว่า 35,000 บาท	44	11.1
รวม	398	100.0



## ตารางที่ 5 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>ลักษณะครอบครัว</b>		
ครอบครัวเดี่ยว	243	60.1
ครอบครัวขยาย	161	39.9
รวม	404	100.0
<b>จำนวนสมาชิกในครอบครัว</b>		
1-2 คน	56	13.9
3-4 คน	236	58.4
5 คนขึ้นไป	112	27.7
รวม	404	100.0
<b>สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา</b>		
อยู่ด้วยกัน	298	73.8
แยกกันอยู่	56	13.9
หย่าร้าง	39	9.7
หม้าย	11	2.7
รวม	404	100.0
<b>บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย</b>		
บิดาและมารดา	252	62.4
บิดาหรือมารดา	66	16.3
เพื่อน	56	13.9
ญาติ	14	3.5
พี่น้อง	2	0.5
อื่น ๆ เช้าหอพักอยู่	14	3.5
รวม	404	100.0
<b>สถานภาพของบิดา</b>		
ยังมีชีวิตอยู่	369	91.8
เสียชีวิตแล้ว	33	8.2
รวม	402	100.0

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพของมารดา		
ยังมีชีวิตอยู่	396	98.0
เสียชีวิตแล้ว	8	2.0
รวม	404	100.0
ระดับการศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษา	188	47.8
มัธยมศึกษา	90	22.9
อาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา	50	12.7
ปริญญาตรี	60	15.3
สูงกว่าปริญญาตรี	5	1.3
รวม	393	100.0
ระดับการศึกษาของมารดา		
ไม่ได้เรียน	12	3.0
ประถมศึกษา	233	59.0
มัธยมศึกษา	67	17.0
อาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา	36	9.1
ปริญญาตรี	45	11.4
สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.5
รวม	395	100.0

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาชีพบิดา</b>		
รับราชการ	69	17.9
รัฐวิสาหกิจ	34	8.8
ว่างงาน	11	2.8
เกษตรกรรม	52	13.5
ค้าขาย	69	17.9
รับจ้าง	131	33.9
อื่น ๆ...ธุรกิจส่วนตัว	20	5.2
รวม	386	100.0
<b>อาชีพมารดา</b>		
รับราชการ	42	10.6
รัฐวิสาหกิจ	9	2.3
ว่างงาน/แม่บ้าน	35	8.8
เกษตรกรรม	54	13.6
ค้าขาย	93	23.4
รับจ้าง	109	27.4
อื่น ๆ.แม่บ้าน เสริมสวย	55	13.9
รวม	397	100.0

## 1.2 สภาพแวดล้อมของโรงเรียน

ขนาดของโรงเรียน พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่มีขนาดนักเรียน มากกว่า 2,500 คน คิดเป็นร้อยละ 39.6 รองลงมาคือ ขนาด 1,000 – 2,500 คน และ ต่ำกว่า 1,000 คน คิดเป็นร้อยละ 31.4 และ 29.0 ตามลำดับ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต คิดเป็นร้อยละ 60.4 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 39.6 เรียนอยู่ในโรงเรียนที่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ได้แก่  
ขนาดโรงเรียน และ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน

สภาพแวดล้อมของโรงเรียน	จำนวน	ร้อยละ
ขนาดของโรงเรียน		
ต่ำกว่า 1,000 คน	117	29.0
1,000 – 2,500 คน	127	31.4
มากกว่า 2,500 คน	160	39.6
รวม	404	100
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน		
มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต	160	39.6
ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต	244	60.4
รวม	404	100

## ตอนที่ 2 ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

### 2.1 ภาวะความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมาคือ สูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 29.8 และ สูงกว่าปกติปานกลาง-มาก คิดเป็นร้อยละ 19.1 ตามลำดับ

รายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (0-5 คะแนน)	15	3.9
อยู่ในเกณฑ์ปกติ (6-17 คะแนน)	182	47.2
สูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย (18-25 คะแนน)	115	29.8
สูงกว่าเกณฑ์ปกติปานกลาง (26-29 คะแนน)	33	8.5
สูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก (30-60คะแนน)	41	10.6
รวม	386	100.0

## 2.2 อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่แสดงว่ามีความเครียด

ผลการศึกษา พบว่า อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับนักเรียน ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หรือไม่เคยเกิดขึ้นเลย มากกว่าเกิดบ่อย ๆ หรือเกิดประจำ มีรายละเอียดดังนี้

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ และเกิดเป็นประจำ เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก มีดังนี้

1. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ (ร้อยละ 33.9)
2. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ (ร้อยละ 31.1)
3. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย (ร้อยละ 29.6)

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก มีดังนี้

1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ (ร้อยละ 65.0)
2. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง (ร้อยละ 64.5)
3. มีความวุ่นวายใจ (ร้อยละ 62.7)

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลยเรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก มีดังนี้

1. เสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ (ร้อยละ 63.5)
2. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า (ร้อยละ 57.8)
3. รู้สึกหมดหวังในชีวิต (ร้อยละ 56.0)

รายละเอียดดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่แสดงว่ามี  
ความเครียด ( n=386)

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ		
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	บ่อยๆ / ประจำ
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	18.9	65.0	16.1
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	4.7	61.4	33.9
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	45.6	43.3	11.1
4. มีความวุ่นวายใจ	10.6	62.7	26.7
5. ไม่อยากพบปะผู้คน	35.0	52.3	12.7
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับ ทั้งสองข้าง	31.3	45.6	23.1
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	20.2	64.5	15.3
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	56.0	34.5	9.5
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	57.8	31.9	10.3
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	47.7	43.8	8.5
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	10.4	58.5	31.1
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร	19.4	60.6	20.0
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร	12.2	60.9	26.9
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	42.0	44.3	13.7
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้นหรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ	63.5	22.0	14.5
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ	14.5	57.3	28.2
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่	47.4	34.7	17.9
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	17.6	52.8	29.6
19. มึนงง หรือเวียนศีรษะ	17.9	60.1	22.0
20. มีความสนใจตนเองหรือเพศตรงข้ามลดลง	50.5	43.5	6.0

### ตอนที่ 3 เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการปัญหา

#### 3.1 เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด

เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดประกอบด้วย เหตุการณ์ในครอบครัว เหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย และเหตุการณ์ในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ผลการวิเคราะห์ มีดังนี้

พิจารณาประเด็นความรุนแรงของเหตุการณ์

เหตุการณ์ในครอบครัว พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่คือร้อยละ 49.4 ประเมินว่าไม่ทำให้รู้สึกเครียด รองลงมาคือ รู้สึกเครียดเล็กน้อย และ ปานกลาง-มาก คิดเป็นร้อยละ 37.3 และ 13.3 ตามลำดับ

เหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่คือร้อยละ 59.6 ประเมินว่าไม่ทำให้รู้สึกเครียด รองลงมาคือ รู้สึกเครียดเล็กน้อยเล็กน้อย และ ปานกลาง-มาก คิดเป็นร้อยละ 25.8 และ 14.6 ตามลำดับ

เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่คือร้อยละ 54.6 ประเมินว่าไม่ทำให้รู้สึกเครียด รองลงมาคือ รู้สึกเครียดเล็กน้อยเล็กน้อย และ ปานกลาง-มาก คิดเป็นร้อยละ 30.9 และ 14.5 ตามลำดับ

เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่คือร้อยละ 41.4 ประเมินว่าทำให้รู้สึกเครียดเล็กน้อย รองลงมาคือ รู้สึกเครียดปานกลาง-มาก และ ประเมินว่าไม่ทำให้รู้สึกเครียด คิดเป็นร้อยละ 40.2 และ 18.4 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาประเด็นการเกิดขึ้นและส่งผลกระทบ (ประสบและรู้สึกเครียด) จะพบว่า เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนส่วนมาก (ร้อยละ 81.6) รองลงมาคือเหตุการณ์ในครอบครัว (ร้อยละ 50.6) เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย (ร้อยละ 45.4) และเหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก (ร้อยละ 40.4)

สรุปเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี มากที่สุด คือเหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย รองลงมาคือ เหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ และเหตุการณ์ในครอบครัว รายละเอียดดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด

เหตุการณ์ในชีวิตที่ ก่อให้เกิดความเครียด	การรับรู้ต่อเหตุการณ์					
	ไม่ทำให้รู้สึกเครียด		เครียดเล็กน้อย		เครียดปานกลาง-มาก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เหตุการณ์ในครอบครัว	196	49.4	148	37.3	53	13.3
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและ ความรัก	236	59.6	102	25.8	58	14.6
การเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย	219	54.6	124	30.9	58	14.5
เหตุการณ์ภายในโรงเรียน	73	18.4	164	41.4	159	40.2

### 3.2 การสนับสนุนทางสังคม

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคม ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 60.9 รองลงมาคือ มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 22.3 และ 16.1 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการสนับสนุนทางสังคม

ระดับการสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	3	0.7
ระดับปานกลาง	65	16.1
ระดับสูง	246	60.9
ระดับสูงมาก	90	22.3
รวม	404	100.0

เมื่อวิเคราะห์ระดับการสนับสนุนทางสังคมเป็นรายด้าน พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง-สูงมากในทุกด้าน รองลงมาคือ ระดับปานกลาง และ ระดับต่ำ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี มีการสนับสนุนทางสังคมสูงสุดคือ การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (ร้อยละ 82.7) รองลงมา คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ (ร้อยละ 76.7) และการสนับสนุนด้านการเงิน (ร้อยละ 73.8) รายละเอียดดังตารางที่ 11



ตารางที่ 11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างและค่าเฉลี่ยของระดับการสนับสนุนทางสังคมรายด้าน

การสนับสนุนทางสังคม	ระดับการสนับสนุนทางสังคม					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง-สูงมาก	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ด้านอารมณ์	8	2.0	86	21.3	310	76.7
ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า	8	2.0	119	29.5	277	68.5
ด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม	3	0.7	67	16.6	334	82.7
ด้านข้อมูลข่าวสาร	9	2.2	101	25.0	294	72.8
ด้านการเงิน	9	2.2	97	24.0	298	73.8

### 3.3 วิธีการจัดการปัญหา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า วิธีการในการจัดการปัญหาที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีนำมาใช้ทั้ง 8 วิธี มีระดับความมากน้อยแตกต่างกัน ดังนี้

วิธีการจัดการปัญหาที่ใช้บ่อย เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรกมีดังนี้

1. การแสดงความรับผิดชอบ (ร้อยละ 37.7)
2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 29.1)
3. การแก้ไขปัญหา (ร้อยละ 27.7)

วิธีการจัดการปัญหาที่ใช้บางครั้ง เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรกมีดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (ร้อยละ 80.2)
2. การเผชิญปัญหา (ร้อยละ 76.7)
3. การอยู่ให้ห่างจากปัญหา (ร้อยละ 76.3)

วิธีการจัดการปัญหาที่ใช้บ่อยมาก เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรกมีดังนี้

1. การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา (ร้อยละ 38.4)
2. การเผชิญปัญหา (ร้อยละ 17.8)
3. การอยู่ให้ห่างจากปัญหา (ร้อยละ 8.0)

รายละเอียดดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการจัดการปัญหา

วิธีการจัดการปัญหา	ใช้น้อยมาก		ใช้บางครั้ง		ใช้บ่อย	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การเผชิญปัญหา	71	17.8	306	76.7	22	5.5
การอยู่ให้ห่างจากปัญหา	32	8.0	305	76.3	63	15.8
การควบคุมตนเอง	21	5.3	316	80.2	57	14.5
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	22	5.5	263	65.4	117	29.1
การแสดงความรับผิดชอบ	11	2.8	232	59.5	147	37.7
การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา	152	38.4	243	61.4	1	0.3
การแก้ไขปัญหา	17	4.3	270	68.0	110	27.7
การประเมินเหตุการณ์ซ้ำในทางบวก	11	2.8	287	72.8	96	24.4

#### ตอนที่ 4 การทดสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ในการทดสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มนักเรียนตามระดับความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มปกติ และกลุ่มที่มีความเครียดสูง มีเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม คือ นักเรียนที่มีคะแนนความเครียด 0-17 คะแนน<sup>16</sup> จัดเป็นกลุ่มที่มีความเครียดระดับปกติ ส่วนนักเรียนที่มีคะแนนระหว่าง 18 - 60 คะแนน จัดเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติ และทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านประชากร สภาพแวดล้อมในโรงเรียน เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด และการสนับสนุนทางสังคม กับระดับความเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุแบบลอจิสติก โดยทดสอบที่ละตัวแปร (univariate logistic regression analysis ) กำหนดให้ first group เป็น baseline group<sup>48</sup> กำหนดระดับนัยสำคัญ 0.05 และทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรวิธีการจัดการกับปัญหากับความเครียดโดยใช้ไคสแควร์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

##### 4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรกับความเครียด

ตัวแปรปัจจัยด้านประชากร ที่นำมาทดสอบความสัมพันธ์กับความเครียด มีทั้งหมด 8 ตัวแปร ได้แก่ เพศ รายได้ครอบครัว การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา ลักษณะครอบครัว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

ตัวแปรปัจจัยด้านประชากรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด มี 2 ตัวแปร ได้แก่ เพศ และการศึกษาของมารดา ดังนี้

เพศ พบว่า เพศหญิงมีความเครียดสูง ร้อยละ 54.3 มากกว่าเพศชายซึ่งมีความเครียดสูง ร้อยละ 40.9 และเมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักเรียนกับความเครียดด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เพศของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด ( $p = 0.01$ ) โดยเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงเป็น 1.7 เท่าของเพศชาย ( $OR = 1.7$ ,  $95\% CI=1.1-2.6$ )

การศึกษาของมารดา พบว่า นักเรียนที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีความเครียดสูง ร้อยละ 35.9 ต่ำกว่ากลุ่มอื่น ๆ และเมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษามารดากับความเครียดด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การศึกษามารดาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ( $p = 0.03$ ) โดยนักเรียนที่มีมารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงเป็นครึ่งหนึ่งของนักเรียน ที่มีมารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา ( $OR = 0.5$ ,  $95\% CI=0.3-0.9$ )

ส่วน ปัจจัยด้านประชากรอื่น ๆ ได้แก่ รายได้ครอบครัว การศึกษาของบิดา อาชีพบิดา อาชีพมารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา และลักษณะครอบครัว ผลการทดสอบทางสถิติโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ตัวแปรดังกล่าว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด รายละเอียดดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2544

ปัจจัยด้านประชากร	n	% เครียด	OR	95%CI	p-value
<b>เพศ</b>					
ชาย	154	40.9	1		
หญิง	232	54.3	1.7	1.1-2.6	0.01*
<b>รายได้ครอบครัว</b>					
ไม่เกิน 5,000 บาท	71	52.1	1		
5,001 – 15,000 บาท	145	51.0	0.9	0.5 - 1.5	0.61
15,001 – 25,000 บาท	73	45.2	0.7	0.4 - 1.3	0.25
25,001 – 35,000 บาท	51	41.2	0.6	0.3 -1.2	0.14
มากกว่า 35,000 บาท	42	47.6	0.8	0.4 -1.6	0.46
<b>การศึกษาของบิดา</b>					
ประถมศึกษา	182	52.2	1		
มัธยมศึกษา	83	39.8	0.6	0.1 -1.0	0.05
อาชีวศึกษา/อนุปริญญา	49	53.1	1.0	0.5 -1.9	0.95
ปริญญาตรีขึ้นไป	62	46.8	0.8	0.4 -1.4	0.42
<b>การศึกษาของมารดา</b>					
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	233	51.1	1		
มัธยมศึกษา	64	35.9	0.5	0.3 - 0.9	0.03*
อาชีวศึกษา/อนุปริญญา	34	52.9	1.0	0.5 - 2.2	0.89
ปริญญาตรีขึ้นไป	46	50.0	0.9	0.5 -1.8	0.84
<b>อาชีพบิดา</b>					
รับราชการ	64	56.3	1		
รัฐวิสาหกิจ	34	44.1	0.7	0.3 -1.7	0.52
ว่างงาน	10	60.0	1.5	0.4 - 5.6	0.58
เกษตรกรรม	47	42.6	0.7	0.4 – 1.5	0.38
ค้าขาย	68	47.1	0.9	0.5 – 1.7	0.67
รับจ้าง	127	50.4	1.0	0.6 –1.7	0.98
อื่น ๆ ธุรกิจส่วนตัว	19	57.9	1.3	0.5 –3.7	0.57

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ปัจจัยด้านประชากร	n	% เครียด	OR	95%CI	p-value
อาชีพของมารดา					
รับราชการ	42	50.0	1		
รัฐวิสาหกิจ	8	62.5	2.0	0.4-9.5	0.36
ว่างงาน	29	62.1	2.0	0.8-5.1	0.15
เกษตรกรรม	53	49.1	1.2	0.5-2.6	0.67
ค้าขาย	88	45.5	1.0	0.5-2.1	0.95
รับจ้าง	106	51.9	1.3	0.7-2.6	0.42
อื่น ๆ แม่บ้าน	53	35.3	0.9	0.4-2.1	0.88
สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา					
อยู่ด้วยกัน	288	49.7	1		
แยกกันอยู่	54	51.9	1.1	0.6-2.0	0.77
หย่าร้าง	34	35.3	0.6	0.3-1.2	0.12
หม้าย	10	60.0	1.5	0.4-5.5	0.52
ลักษณะครอบครัว					
ครอบครัวเดี่ยว	233	50.6	1		
ครอบครัวขยาย	153	46.4	0.8	0.6-1.3	0.42

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

#### 4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของโรงเรียนกับความเครียด

ตัวแปรสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ที่นำมาทดสอบความสัมพันธ์ กับความเครียด ประกอบด้วย 2 ตัวแปร คือ ขนาดโรงเรียนและการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ผลการทดสอบความสัมพันธ์ทางสถิติโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สภาพแวดล้อมของโรงเรียน ได้แก่ ขนาดโรงเรียนและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ( $p > 0.05$ ) รายละเอียดดังตารางที่ 14

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	
ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ปัญหาทางจริยธรรม.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
คำนิยามเชิงปฏิบัติการ.....	6
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินทางพุทธิปัญญาและการจัดการกับปัญหา.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	53
ตอนที่ 2 ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง.....	57
ตอนที่ 3 เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด	
การสนับสนุนทางสังคมและวิธีการจัดการกับปัญหา.....	60
ตอนที่ 4 การทดสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด.....	63
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา.....	75
อภิปรายผล.....	80
ข้อเสนอแนะ.....	86
รายการอ้างอิง.....	88
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	94
ภาคผนวก ข เครื่องมือในการวิจัย.....	95
ประวัติผู้วิจัย.....	109

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

หน้า

บทที่ 1		
	ตารางที่ 1	จำนวนสัดส่วนผู้ป่วยนอกที่เป็นเด็กและเยาวชนที่มารับบริการ ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2539 – 2541..... 1
บทที่ 2		
	ตารางที่ 2	ความต้องการการสนับสนุนทางสังคมในแต่ละสถานการณ์..... 34
บทที่ 3		
	ตารางที่ 3	การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ..... 51
บทที่ 4		
	ตารางที่ 4	เป้าหมาย จำนวนที่เก็บได้ และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรงเรียน..... 52
	ตารางที่ 5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล..... 53
	ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสภาพแวดล้อม ของโรงเรียน ได้แก่ ขนาดโรงเรียน และ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ในโรงเรียน..... 57
	ตารางที่ 7	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด..... 57
	ตารางที่ 8	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการ พฤติกรรมหรือ ความรู้สึกที่แสดงว่ามี ความเครียด..... 59
	ตารางที่ 9	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิด ความเครียด..... 61
	ตารางที่ 10	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการสนับสนุน ทางสังคม..... 61
	ตารางที่ 11	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง และค่าเฉลี่ยของระดับการสนับสนุนทางสังคม รายด้าน..... 62
	ตารางที่ 12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการจัดการปัญหา..... 63
	ตารางที่ 13	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรกับความเครียดของนักเรียน ชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2544..... 65
	ตารางที่ 14	ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ได้แก่ ขนาดโรงเรียน และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน กับความเครียด..... 67



สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด  
กับความเครียด..... 69

ตารางที่ 16 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด..... 71

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบการใช้วิธีการจัดการปัญหาของกลุ่มนักเรียนที่ไม่เครียด  
และเครียด..... 72

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างการวิธีการจัดการปัญหากับความเครียด..... 73



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญแผนภูมิ

หน้า

บทที่ 1	
แผนภูมิแสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
บทที่ 3	
แผนภูมิแสดงขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง.....	46



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### 4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการจัดการกับปัญหากับความเครียด

ตัวแปรเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับปัญหาที่นำมาทดสอบความสัมพันธ์กับความเครียด ประกอบด้วย 8 ตัวแปร คือ การเผชิญปัญหา การอยู่ให้ห่างจากปัญหา การควบคุมตนเอง การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสดงความรับผิดชอบ การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา การแก้ไข้ปัญหา และการประเมินซ้ำในทางบวก

ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการจัดการกับปัญหากับความเครียด ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เปรียบเทียบวิธีการจัดการกับปัญหาของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีความเครียดระดับปกติและกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มใช้วิธีการจัดการปัญหาไม่แตกต่างกัน คือ ส่วนใหญ่จะใช้ทุกวิธีในระดับใช้บ้างเป็นบางครั้ง ยกเว้น วิธีการหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา นักเรียนกลุ่มที่มีความเครียดระดับปกติจะใช้วิธีนี้ในระดับใช้น้อย และใช้บ้างเป็นบางครั้ง ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 50.5 และร้อยละ 49.5 ตามลำดับ) ในขณะที่นักเรียนกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติส่วนใหญ่จะใช้ในระดับใช้บ้างเป็นบางครั้ง ในสัดส่วนที่มากกว่าใช้น้อย (ร้อยละ 74.0 และร้อยละ 25.5 ตามลำดับ) และเมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการจัดการกับปัญหากับความเครียด ด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้ไคสแควร์พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 วิธีการจัดการปัญหาหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหามีความสัมพันธ์กับความเครียด ( $p < 0.01$ ) ส่วนวิธีอื่น ๆ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด รายละเอียดดัง ตารางที่ 17 และ 18

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบการใช้วิธีการจัดการกับปัญหาของนักเรียนกลุ่มที่มีความเครียดระดับปกติและกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติ

วิธีการจัดการกับปัญหา	ปกติ			เครียดสูง		
	ใช้น้อย	บางครั้ง	ใช้บ่อย	ใช้น้อย	บางครั้ง	ใช้บ่อย
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
การเผชิญปัญหา	20.7	75.2	4.1	14.4	78.7	6.9
การอยู่ให้ห่างจากปัญหา	9.2	72.3	18.5	6.4	80.2	13.4
การควบคุมตนเอง	7.2	80.4	12.4	3.3	81.3	15.4
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	6.6	62.2	31.2	3.7	68.6	27.7
การแสดงความรับผิดชอบ	3.1	59.9	37.0	2.8	58.2	39.0
การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา	50.5	49.5	0.0	25.5	74.0	0.5
การแก้ไข้ปัญหา	5.2	63.4	31.4	3.2	70.8	25.9
การประเมินเหตุการณ์ซ้ำในทางบวก	3.6	71.0	25.4	2.2	73.9	23.9

ตารางที่ 18 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับวิธีการจัดการกับปัญหาโดยใช้  
ไคสแควร์

วิธีการจัดการกับปัญหา	ปกติ	เครียดสูง	รวม	$\chi^2$	p-value
<b>การเผชิญปัญหา</b>					
ใช้น้อย	40	27	67		
ใช้บางครั้ง	145	148	293		
ใช้บ่อย	8	13	21		
รวม	193	188	381	3.68	0.16
<b>การอยู่ให้ห่างจากปัญหา</b>					
ใช้น้อย	18	12	30		
ใช้บางครั้ง	141	150	291		
ใช้บ่อย	36	25	61		
รวม	195	187	382	3.30	0.19
<b>การควบคุมตนเอง</b>					
ใช้น้อย	14	6	20		
ใช้บางครั้ง	156	148	304		
ใช้บ่อย	24	28	52		
รวม	194	182	376	3.34	0.19
<b>การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม</b>					
ใช้น้อย	13	7	20		
ใช้บางครั้ง	122	129	251		
ใช้บ่อย	61	52	113		
รวม	196	188	384	2.55	0.28
<b>การแสดงความรับผิดชอบ</b>					
ใช้น้อย	6	5	11		
ใช้บางครั้ง	115	106	221		
ใช้บ่อย	71	71	142		
รวม	192	182	374	0.19	0.91

ตารางที่ 18 (ต่อ)

วิธีการจัดการกับปัญหา	ปกติ	เครียดสูง	รวม	$\chi^2$	p-value
การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา					
ใช้น้อย	98	47	145		
ใช้บางครั้ง-บ่อย	96	137	233		
รวม	194	184	378	24.91	<0.01**
การแก้ไขปัญหา					
ใช้น้อย	10	6	16		
ใช้บางครั้ง	123	131	254		
ใช้บ่อย	61	48	109		
รวม	194	185	379	2.59	0.27
การประเมินเหตุการณ์ซ้ำในทางบวก					
ใช้น้อย	7	4	11		
ใช้บางครั้ง	137	136	273		
ใช้บ่อย	49	44	93		
รวม	193	184	377	0.88	0.65

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 \*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านประชากร สภาพแวดล้อมในโรงเรียน เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหา เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (cross-sectional descriptive study) กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2544 จำนวน 4,147 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้จำนวนตัวอย่างขั้นต่ำ 365 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ 1) แบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 2) แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด 3) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม 4) แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 40 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (coefficient alpha) ของครอนแบช (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ 0.9337 แบบสอบถามวิธีการจัดการปัญหา เท่ากับ 0.7150 แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด เท่ากับ 0.8444 และแบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง เท่ากับ 0.8629 การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาได้กำหนดเป้าหมายในการจัดเก็บโรงเรียนละ 80 คน รวมทั้งสิ้น 480 คน เก็บข้อมูลได้ทั้งหมด 404 คน คิดเป็นร้อยละ 84.2 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC เพื่อคำนวณค่าสถิติ โดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ถดถอยพหุ (logistic regression) และไคสแควร์ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

#### สรุปผลการศึกษา

##### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

###### 1.1 ปัจจัยด้านประชากร

กลุ่มนักเรียนที่ศึกษา ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.4 มีอายุเฉลี่ย 17.3 ปี รายได้ของครอบครัวเฉลี่ย 5,001-15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 36.9 เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 60.1 สมาชิกในครอบครัว 3-4 คน ร้อยละ 58.4 ส่วนใหญ่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 73.8 และนักเรียนพัก

อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 62.4 บิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ยังมีชีวิตอยู่ คิดเป็น ร้อยละ 91.8 และ 98.0 ตามลำดับ ทั้งบิดาและมารดาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 47.8 และ 59.0 ตามลำดับ และส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 33.9 และ 27.4 ตามลำดับ

### 1.2 สภาพแวดล้อมในโรงเรียน

นักเรียนส่วนใหญ่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่มีขนาดนักเรียน มากกว่า 2,500 คน ร้อยละ 39.6 และโรงเรียนไม่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ร้อยละ 60.4

## 2. ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ ปกติ และสูงกว่าเกณฑ์ปกติเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 47.2 และ 29.8 ตามลำดับ

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงว่ามีความเครียดซึ่งเกิดขึ้นกับนักเรียน ส่วนใหญ่จะ เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หรือไม่เคยเกิดขึ้นเลย มากกว่าเกิดบ่อย ๆ หรือเกิดประจำ มีรายละเอียดดังนี้

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ และเกิดเป็นประจำเรียงตามลำดับ จากมาก ไปน้อย 3 ลำดับแรก มีดังนี้

1. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ (ร้อยละ 33.9)
2. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ (ร้อยละ 31.1)
3. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย (ร้อยละ 29.6)

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก มีดังนี้

1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ (ร้อยละ 65.0)
2. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง (ร้อยละ 64.5)
3. มีความวุ่นวายใจ (ร้อยละ 62.7)

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลยเรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก มีดังนี้

1. เสี่ยงล้น ปากล้นหรือมือล้นเวลาไม่พอใจ (ร้อยละ 63.5)
2. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า (ร้อยละ 57.8)
3. รู้สึกหมดหวังในชีวิต (ร้อยละ 56.0)

### 3. เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหา

3.1 เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ผลการวิเคราะห์เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด มีดังนี้

การรับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์

เหตุการณ์ในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่ประเมินว่าไม่ทำให้รู้สึกเครียด คิดเป็นร้อยละ 49.4 รองลงมาคือ ทำให้รู้สึกเครียดเล็กน้อย และ ปานกลาง-มาก คิดเป็นร้อยละ 37.3 และ 13.3 ตามลำดับ

เหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก พบว่า ส่วนใหญ่ประเมินว่าไม่ทำให้รู้สึกเครียด คิดเป็นร้อยละ 59.6 รองลงมาคือ ทำให้รู้สึกเครียดเล็กน้อย และ ปานกลาง-มาก คิดเป็นร้อยละ 25.8 และ 14.6 ตามลำดับ

เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย พบว่า ส่วนใหญ่ประเมินว่าไม่ทำให้รู้สึกเครียด คิดเป็นร้อยละ 54.6 รองลงมาคือ ทำให้รู้สึกเครียดเล็กน้อย และ ปานกลาง-มาก คิดเป็นร้อยละ 30.9 และ 14.5 ตามลำดับ

เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่า ส่วนใหญ่ประเมินว่าทำให้รู้สึกเครียดเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 41.4 รองลงมาคือ ทำให้รู้สึกเครียดปานกลาง-มาก และไม่ทำให้รู้สึกเครียด คิดเป็นร้อยละ 40.2 และ 18.4 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาประเด็นการเกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อ (ประสบและรู้สึกเครียด) จะพบว่า เหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษาและการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อนักเรียนส่วนมาก (ร้อยละ 81.6) รองลงมาคือ เหตุการณ์ในครอบครัว (ร้อยละ 50.6) เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย (ร้อยละ 45.4) และเหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก (ร้อยละ 40.4)

สรุปเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี มากที่สุด คือเหตุการณ์ภายในโรงเรียน รองลงมาคือ เหตุการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย และเหตุการณ์ในครอบครัว ตามลำดับ

#### 3.2 การสนับสนุนทางสังคม

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 60.9 รองลงมาคือ มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 22.3 และ 16.1 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ระดับการสนับสนุนทางสังคมเป็นรายด้าน พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง-สูงมากในทุกด้าน รองลงมาคือ ระดับปานกลางและระดับต่ำ การสนับสนุนทางสังคมที่นักเรียนชั้น



มัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีมีในระดับสูงสุดคือ การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (ร้อยละ 82.7) รองลงมา คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ (ร้อยละ 76.7) และการสนับสนุนด้านการเงิน (ร้อยละ 73.8)

### 3.3 วิธีการจัดการกับปัญหา

พบว่า วิธีการในการจัดการปัญหาที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีนำมาใช้ทั้ง 8 วิธี มีระดับความมากน้อยแตกต่างกัน ดังนี้

วิธีการจัดการปัญหาที่ใช้บ่อย เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรกมีดังนี้

1. การแสดงความรับผิดชอบ (ร้อยละ 37.7)
2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 29.1)
3. การแก้ไข้ปัญหา (ร้อยละ 27.7)

วิธีการจัดการปัญหาที่ใช้บางครั้ง เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรกมี ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (ร้อยละ 80.2)
2. การเผชิญปัญหา (ร้อยละ 76.7)
3. การอยู่ให้ห่างจากปัญหา (ร้อยละ 76.3)

วิธีการจัดการปัญหาที่ใช้้น้อยมาก เรียงตามลำดับ จากมากไปน้อย 3 ลำดับแรกมีดังนี้

1. การหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา (ร้อยละ 38.4)
2. การเผชิญปัญหา (ร้อยละ 17.8)
3. การอยู่ให้ห่างจากปัญหา (ร้อยละ 8.0)

## 4. ผลการทดสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรกับความเครียด พบว่า ปัจจัยทางด้านประชากรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ เพศ และการศึกษาของมารดา ดังนี้

เพศ พบว่า นักเรียนหญิงมีความเครียดสูงกว่าปกติ ร้อยละ 54.3 มากกว่านักเรียนชายซึ่งมีความเครียดสูงกว่าปกติ ร้อยละ 40.9 และเมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักเรียนกับความเครียดด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เพศของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียด ( $p = 0.01$ ) โดยเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงเป็น 1.7 เท่าของเพศชาย ( $OR = 1.7$  ,  $95\% CI = 1.1-2.6$ )

การศึกษาของมารดา พบว่า นักเรียนที่มารดาจบการศึกษาระดับอาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา มีความเครียดสูงกว่าปกติ ร้อยละ 52.9 มากกว่าในกลุ่มอื่นๆ รองลงมาคือ กลุ่มที่มารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า กลุ่มที่มารดาจบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปและกลุ่มที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ตามลำดับ เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษามารดากับความเครียดด้วยวิธีการทางสถิติ โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่

ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การศึกษาของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ( $p = 0.03$ ) โดยนักเรียนที่มีมารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดสูงเป็นครึ่งหนึ่งของนักเรียนที่มีมารดาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา ( $OR = 0.5$ ,  $95\% CI = 0.3-0.9$ )

ส่วน ปัจจัยด้านประชากรอื่น ๆ ได้แก่ รายได้ครอบครัว การศึกษาของบิดา อาชีพบิดา อาชีพมารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา และลักษณะครอบครัว ผลการทดสอบทางสถิติโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ตัวแปรดังกล่าว ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

#### 4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมของโรงเรียนกับความเครียด

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง สภาพแวดล้อมของโรงเรียนกับความเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 สภาพแวดล้อมของโรงเรียน ได้แก่ ขนาดโรงเรียน และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ( $p > 0.05$ )

#### 4.3 ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตกับความเครียด

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตกับความเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เหตุการณ์ในชีวิตในทุกด้านมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ( $p < 0.05$ )

#### 4.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบลอจิสติก พบว่า ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 การสนับสนุนทางสังคมรวมทุกด้าน ( $p < 0.01$ ) และ รายด้านมีความสัมพันธ์กับความเครียด ( $p < 0.01$ ) ยกเว้น ด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า ( $p = 0.11$ )

#### 4.5 ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการจัดการกับปัญหากับความเครียด

เมื่อเปรียบเทียบวิธีการจัดการกับปัญหาของกลุ่มนักเรียนที่มีความเครียดระดับปกติและกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติ พบว่าทั้งสองกลุ่มใช้วิธีการจัดการปัญหาไม่แตกต่างกัน คือ ส่วนใหญ่จะใช้ทุกวิธีในระดับใช้บ้างเป็นบางครั้ง ยกเว้น วิธีการหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหา นักเรียนกลุ่มที่มีความเครียดระดับปกติจะใช้วิธีนี้ในระดับใช้น้อย และใช้บ้างเป็นบางครั้ง ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 50.5 และร้อยละ 49.5 ตามลำดับ) เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ด้วยวิธีไคสแควร์ พบว่า มีเพียงวิธีหลีกเลี่ยงหรือหนีจากปัญหานั้นที่สัมพันธ์กับระดับความเครียด ( $p < 0.01$ )

#### 4.6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

โดยสรุปปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ได้แก่ เพศ การศึกษาของมารดา เหตุการณ์ในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม (ยกเว้นด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า) และวิธีการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา

ส่วนปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ รายได้ครอบครัว การศึกษาของบิดา อาชีพบิดา อาชีพมารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา ลักษณะครอบครัว สภาพแวดล้อมของโรงเรียน การสนับสนุนทางสังคมด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า และวิธีการจัดการปัญหาอื่น ๆ ทุกวิธี ยกเว้น วิธีจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา

#### อภิปรายผล

1. ระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี จากการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 47.2) (ตารางที่ 7) มีความเครียดอยู่ในระดับปกติ ซึ่งเป็นความเครียดในระดับที่พอเหมาะและเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ ความเครียดระดับนี้บ่งชี้ว่าคุณสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 29.8 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย (ตารางที่ 7) ซึ่งความเครียดในระดับนี้บุคคลอาจมีปัญหาคือความทุกข์ใจอยู่บ้าง (distress) แต่ยังไม่เป็นผลเสียต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิต บุคคลอาจจะต้องใช้เวลาและความสามารถเพิ่มขึ้นในการจัดการกับความเครียด อย่างไรก็ตามความเครียดระดับนี้พบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ในส่วนของระดับความเครียดที่รุนแรงนั้น พบว่า ร้อยละ 19.1 มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติปานกลางและมาก (ตารางที่ 7) ความเครียดระดับนี้จะส่งผลเสียต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจจะไปสู่ความเจ็บป่วย ความผิดปกติทางจิตใจ และบ่งชี้ว่าคุณประสบกับความล้มเหลวในการจัดการกับปัญหา หรือไม่สามารปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับหลายๆการศึกษา ได้แก่ การศึกษาของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2535)<sup>20</sup> สุคนธ์ คำอ่อน (2540)<sup>9</sup> กาญจนา เดชคุ้ม (2541)<sup>5</sup> นลินี ธรรมอำนวยสุข (2541)<sup>2</sup> รัชนก ศขไกร (2541)<sup>6</sup> และสนาม บินชัย (2543)<sup>21</sup> ที่พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจะมีระดับความเครียดปกติ แต่ละการศึกษาจะพบตัวเลขของความทุกข์ของนักเรียนที่มีความเครียดในระดับที่รุนแรงแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ช่วงเวลาในการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความเครียด ตลอดจนการวิเคราะห์ เมื่อเปรียบเทียบการศึกษานี้กับของกาญจนา เดชคุ้ม (2541)<sup>5</sup> ที่ศึกษาความเครียดในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้เครื่องมือเดียวกันคือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองพบว่า ความทุกข์ของความเครียดระดับมากกว่าปกติปานกลางและมากจะต่ำกว่าเพียงเล็กน้อย (ร้อยละ

ละ 12.5) การศึกษาครั้งนี้บ่งชี้ว่ากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี มีความเครียดในระดับที่ยังไม่รุนแรง แต่ก็ยังมีกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาตามมาจากการมีความเครียดที่ รุนแรง ซึ่งกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ควรได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน และยังคงต้องมีการเฝ้าระวังในเรื่องของปัญหาความเครียดในกลุ่มนักเรียนต่อไป

2. จากการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 คือ ระดับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันตาม เพศ รายได้ของครอบครัว การศึกษาของบิดา - มารดา อาชีพของบิดา - มารดา สถานภาพสมรสของบิดา - มารดา ลักษณะของครอบครัวที่ต่างกัน พบว่าเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยเพียงบางตัวแปรเท่านั้น ได้แก่ ตัวแปรเพศและการศึกษาของมารดา โดยพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=0.01$ ) (ตารางที่ 13) โดยที่เพศหญิงมีความเครียดระดับสูงกว่าปกติมากกว่าในเพศชาย ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของธนู ชาติธนานนท์ และคนอื่นๆ (2542)<sup>31</sup> กาญจนา เดชคุ้ม (2541)<sup>5</sup> สุคนธ์ คำอ่อน (2540)<sup>9</sup> ที่พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับความเครียด และเพศหญิงมีความเครียดสูงกว่าเพศชาย ในกระบวนการการเกิดความเครียดจะมีปัจจัยอื่นๆเข้ามาเกี่ยวข้อง อาทิ การประเมินเหตุการณ์หรือสถานการณ์ หรือความเปราะบางต่อสิ่งที่ก่อความเครียด ตลอดจนความสามารถในการจัดการกับปัญหา ซึ่งเพศหญิงและเพศชายอาจจะมีความแตกต่างกันในปัจจุบันเหล่านี้ จึงส่งผลให้ระดับความเครียดแตกต่างกัน ดังที่พีช (Peach, 1991)<sup>30</sup> พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับการรับรู้สิ่งที่ก่อความเครียด และเพศหญิงไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ดีเท่าเพศชาย และโจนส์ (Jones, 1992)<sup>29</sup> พบว่า เพศหญิงจะรู้สึกว่าการที่นำมาซึ่งความเครียดจากการเรียน สร้างความเครียดให้กับตนเองมากกว่าในเพศชาย สำหรับตัวแปรการศึกษาของมารดา พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ( $p=0.03$ ) (ตารางที่ 13) โดยนักเรียนที่มารดาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจะมีความเครียดต่ำกว่านักเรียนที่มารดาเรียนจบระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับประภาเพ็ญ สุวรรณ (2535)<sup>20</sup> ที่พบว่า ระดับการศึกษาของมารดาที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพจิตของเยาวชนไทย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างมารดากับบุตรและสภาพความเครียดของมารดาที่จบระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่าส่งผลกระทบนักเรียนมากกว่ามารดาที่จบระดับมัธยมศึกษา จากการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาต่ำจะมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง<sup>31</sup> ดังนั้นเป็นไปได้ที่มารดาที่จบระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่าจะมีระดับความเครียดที่สูงกว่ามารดาที่จบระดับมัธยมศึกษาและส่งผลกระทบบุตรมากกว่า อย่างไรก็ตามข้อมูลส่วนหนึ่งจากการศึกษาค้นคว้านี้แสดงว่า นักเรียนที่มารดาจบการศึกษาระดับอาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา และระดับปริญญาตรีขึ้นไปกลับมีความเครียดสูงกว่าปกติในจำนวนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มที่มารดาจบระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า (ร้อยละ 52.9, ร้อยละ 50.0 และร้อยละ 51.1 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มที่

มีความเครียดต่ำที่สุดคือกลุ่มที่มารดาจบระดับมัธยมศึกษา) อาจเป็นไปได้ว่ามารดาที่จบการศึกษา ระดับอาชีวศึกษาหรืออนุปริญญา มีความคาดหวังต่อตัวนักเรียนสูง ส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มดังกล่าวเกิดความเครียด

สำหรับตัวแปรด้านรายได้ ไม่พบความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคนอื่นๆ (2535)<sup>20</sup> กาญจนา เดชคุ้ม (2541)<sup>5</sup> และ ธนุชาติธนานนท์ และคนอื่นๆ (2541)<sup>31</sup> ที่พบว่ารายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด อาจเป็นเพราะเด็กมีการรับรู้ต่อการจัดสรรทรัพยากรภายในบ้านในลักษณะที่ยังสามารถตอบสนองความต้องการของนักเรียนได้ ปัญหาที่สัมพันธ์กับรายได้จึงอาจไม่ส่งผลกระทบอย่างมากกับนักเรียน แต่ก็มีแนวโน้มที่นักเรียนที่รายได้ของครอบครัวไม่เกิน 5000 บาทจะมีความเครียดมากกว่าในกลุ่มอื่นๆ นอกจากนี้ตัวแปรการศึกษาของบิดา อาชีพบิดา – มารดา สถานภาพสมรสของบิดา – มารดา และลักษณะครอบครัว ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี ข้อมูลบางส่วนจากการศึกษาค้างนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนในกลุ่มที่บิดามารดาหย่าร้างมีความเครียดต่ำสุด ซึ่งต่ำกว่ากลุ่มที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่านักเรียนในกลุ่มที่บิดามารดาอยู่ด้วยกันได้รับผลกระทบจากปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดามากกว่า ในขณะที่กลุ่มที่บิดามารดาหย่าร้างอาจได้รับผลกระทบน้อยหรือไม่ได้รับผลกระทบ อย่างไรก็ตามนักเรียนที่มาจากบ้านที่มีรายได้ครอบครัวแตกต่างกันและตัวแปรดังกล่าวข้างต้นแตกต่างกันอาจมีปัจจัยปกป้องบุคคลจากความเครียด (protective factor) เช่น การสนับสนุนทางสังคม ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการจัดการกับปัญหา ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งปัจจัยดังกล่าวช่วยปกป้องนักเรียนจากการมีความเครียดในระดับที่มากเกินไปได้

3. จากการตรวจสอบสมมติฐานที่ 2 คือ ระดับความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรีแตกต่างกันตามขนาดของโรงเรียน และการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ขนาดของโรงเรียน และการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด (ตารางที่ 14) ผลการศึกษาไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุลและคนอื่นๆ (2544)<sup>33</sup> ที่พบว่า โรงเรียนที่มีระบบการดูแลช่วยเหลือจิตใจเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต ระดับความเครียดของเด็กนักเรียนจะต่ำกว่าของนักเรียนในโรงเรียนที่ไม่มีระบบการดูแลช่วยเหลือจิตใจเด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในด้านของแนวโน้มของระดับความเครียดแล้วพบว่า ในโรงเรียนที่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดสูงกว่าปกติมีน้อยกว่าในโรงเรียนที่ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งบ่งชี้ให้เห็นว่าโครงการของการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นโครงการที่มีประสิทธิภาพ แต่อาจจะมีอุปสรรคบางอย่างที่เป็นเหตุให้นักเรียนไม่ได้ผลประโยชน์

สูงสุดจากโครงการ อาทิ บุคลากรที่ดำเนินงานโครงการในโรงเรียนไม่พอเพียงหรือขาดความรู้ในเรื่อง สุขภาพจิตด้วยรุ่น การบริหารโครงการภายใต้ศักยภาพโรงเรียนอาจยังมีจุดอ่อน หรือกิจกรรม บางอย่างไม่น่าสนใจ ซึ่งต้องมีการศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานระยะยาวต่อไป เมื่อ พิจารณาในกลุ่มโรงเรียนที่ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต แต่ละโรงเรียนจะมีบริการแนะแนวให้แก่ เด็กนักเรียน ซึ่งจะมีผลในด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียนเองอยู่แล้ว และมีประสิทธิภาพ พอที่จะให้การส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตนักเรียนในระดับหนึ่ง

ในประเด็นตัวแปรขนาดของโรงเรียนที่ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียน อาจเป็นไปได้ที่สภาพแวดล้อมของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง บุคลากร ตลอดจนการให้บริการ นักเรียนสามารถตอบสนองความต้องการของนักเรียนได้อย่างเพียงพอ หรืออาจจะเป็นเพราะ สภาพแวดล้อมในโรงเรียนทั้งโรงเรียนขนาดเล็ก กลาง หรือใหญ่ ไม่ว่าจะเป็กฎระเบียบ บรรยากาศ การเรียนการสอน ไม่ส่งผลกระทบต่อในทางที่ไม่ดีกับนักเรียนมากนัก แต่ความเครียดที่เกิดกับนักเรียน อาจเกิดจากปัจจัยอื่น หรือสาเหตุอื่นร่วมด้วย

4. เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด จากการศึกษาคั้งนี้พบว่าเหตุการณ์ภายใน โรงเรียน การศึกษา และการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เป็นแหล่งของความเครียดที่สำคัญ นักเรียน ส่วนใหญ่ประสบกับเหตุการณ์ด้านนี้ และรับรู้ว่เหตุการณ์ด้านนี้ก่อให้เกิดความเครียดรองลงมา เหตุการณ์ภายในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย และเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก ตามลำดับ เมื่อพิจารณาระดับความรุนแรงของเหตุการณ์ พบว่า ส่วนใหญ่ประเมินว่าเหตุการณ์ภายในโรงเรียน การศึกษา และการสอบเข้ามหาวิทยาลัย นำมาซึ่งความเครียดมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรัก การเปลี่ยนแปลงสุขภาพร่างกาย และเหตุการณ์ภายในครอบครัว ตามลำดับ ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนา เดชคุ้ม (2541)<sup>5</sup> ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล และคนอื่น ๆ (2544)<sup>33</sup> และลีและลาร์สัน (Lee & Larson, 1996)<sup>22</sup> ที่พบว่า ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียน การ สอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นปัญหาสำคัญที่นำมาซึ่งความเครียดในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งในช่วงวัยนี้การศึกษาโดยเฉพาะการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นภารกิจที่สำคัญ เพราะนั่นหมายถึง อนาคตและเป็นจุดหักเหที่สำคัญของชีวิตในการเข้าสู่รูปแบบการศึกษาแบบใหม่และการประกอบ อาชีพในอนาคต<sup>19</sup> และเมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ในชีวิตกับระดับความเครียด พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตทุกด้านมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ( $p < 0.05$ ) (ตารางที่ 15) นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นั้น (ประเมินว่าเหตุการณ์ทำให้รู้สึกเครียด) จะมีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับผลกระทบ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีว่าด้วยเรื่อง ของเหตุการณ์ในชีวิตที่กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตเนื่องมาจากประสบกับเหตุการณ์หรือ

สถานการณ์ในชีวิต จะนำไปสู่ความเครียดทั้งทางสังคมและจิตใจ และความเครียดก็จะนำไปสู่ปัญหาหรือความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ<sup>7</sup> สอดคล้องกับการศึกษาของธนู ชาติธนานนท์ และคนอื่น ๆ (2542)<sup>31</sup> ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างคนไทยที่ได้รับผลกระทบจากภาวะวิกฤตเศรษฐกิจจะมีความเครียดมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับผลกระทบ

5. การสนับสนุนทางสังคม จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าส่วนใหญ่นักเรียนมีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง – สูงมาก (ตารางที่ 10) ซึ่งเป็นสิ่งที่บ่งชี้ให้เห็นว่าสัมพันธภาพของนักเรียนกับสมาชิกในสังคมมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ดี เพราะการสนับสนุนทางสังคมก็คือการประเมินว่าสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลกับสมาชิกในเครือข่ายสังคม ให้การสนับสนุนช่วยเหลือมากน้อยเพียงใด

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด ( $p < 0.01$ ) (ตารางที่ 16) โดยนักเรียนที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงและสูงมากจะมีความเครียดต่ำกว่านักเรียนที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำและปานกลาง การศึกษาค้นคว้าของ อิ้นสลิและคนอื่น ๆ (Ainslie, et.al., 1996)<sup>38</sup> ที่พบว่านักเรียนที่รับรู้ว่าการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูงจะมีความเครียดต่ำ และการศึกษาของสุธิตรา วิสารทพงศ์ (2532)<sup>37</sup> กลุ่มตัวอย่างที่ติดยาเสพติดที่มีการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การเงิน และด้านการให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหา จะมีความเครียดลดลง และของเกษร สุรินทยะศิริ (2537)<sup>39</sup> และคณิงนิจ กิจสมบุญรณ์ (2539)<sup>40</sup> ที่ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายความเครียดได้ จากการศึกษาค้นคว้านี้บ่งชี้ให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยปกป้องปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ที่ช่วยปกป้องนักเรียนมิให้มีความเครียดในระดับที่สูงเกินไป เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อความเครียด เมื่อวิเคราะห์รายด้านพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดในทุกด้าน ยกเว้นด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า ( $p < 0.01$ ) (ตารางที่ 16) ซึ่งไม่ได้หมายความว่า การสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า จะไม่มีประโยชน์ในฐานะปัจจัยปกป้อง อย่างไรก็ตามการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยปกป้องบุคคลจากระดับความเครียดที่สูงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเมื่อการสนับสนุนช่วยเหลือนั้น สอดคล้องกับข้อเรียกร้องของเหตุการณ์ที่บุคคลต้องปรับตัวเข้าหา<sup>27</sup>

6. วิธีการในการจัดการกับปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการปัญหาในทุกวิธีในระดับใช้บางครั้ง วิธีที่ใช้บ่อย 3 ลำดับแรก คือ การแสดงความรับผิดชอบ การแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ และการแก้ไขปัญหา ร้อยละ 37.7 ร้อยละ 29.1 และ ร้อยละ 27.7 ตามลำดับ วิธีที่นักเรียนใช้น้อยคือ การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา การ

เผชิญปัญหา และการควบคุมตนเอง ร้อยละ 0.3 ร้อยละ 5.5 และ ร้อยละ 14.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 12) โดยที่แบบแผนการใช้นี้ก็คล้ายคลึงกันทั้งในกลุ่มที่มีความเครียดระดับปกติและกลุ่มที่สูงกว่าปกติ (ตารางที่ 17) การศึกษาครั้งนี้บ่งชี้ให้เห็นว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการใช้วิธีการจัดการกับปัญหาอย่างหลากหลายวิธี เพื่อที่จะช่วยจัดการ ควบคุม หรือบรรเทาความตึงเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิต จากการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการจัดการกับปัญหากับระดับความเครียด พบความสัมพันธ์ระหว่างวิธีหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหากับระดับความเครียดเท่านั้น ( $p < 0.05$ ) (ตารางที่ 18) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 3 คือ วิธีการจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตจังหวัดนนทบุรี สอดคล้องกับการศึกษาของธนู ชาติธนานนท์ และคนอื่นๆ (2542)<sup>31</sup> วรินทร์ บุญเยี่ยม (2543)<sup>46</sup> ที่พบว่าวิธีหลีกเลี่ยงปัญหาจะสัมพันธ์กับระดับความเครียดที่สูง ทั้งนี้อธิบายได้ว่ารูปแบบดังกล่าวจัดอยู่ในประเภทการจัดการกับปัญหาที่มุ่งเน้นที่อารมณ์ ซึ่งจะเห็นผลดีในช่วงเวลาสั้น ๆ ที่จะจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่ดี ที่เกิดขึ้นจากการมีความเครียด แต่ถ้าไม่ปรับใช้วิธีการอื่น ๆ หรือล้มเหลวในการจัดการกับสาเหตุของปัญหา ปัญหาจะยังอยู่ ความเครียดก็ไม่อาจบรรเทาเบาบางลงได้ เมื่ออารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่ดียังคงอยู่ บุคคลก็จะใช้วิธีนี้ซ้ำๆ เพื่อลดความทุกข์ใจ และจะกลับเข้าสู่วงจรดังกล่าว

อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัด ในส่วนของการประเมินเหตุการณ์เป็นการประเมินในลักษณะมองย้อนกลับดูเหตุการณ์ที่ผ่านมาในช่วงเวลา 12 เดือน บางเหตุการณ์อาจเกิดขึ้นมานานและจบลงไปแล้ว ผู้ประเมินจึงอาจจะประเมินความรู้สึกเครียดต่อเหตุการณ์ในระดับที่น้อยกว่าความเป็นจริง นอกจากนี้ในการจัดกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ความเครียด เป็นการจัดโดยใช้เกณฑ์คะแนนจุดตัดที่ 17 ตามเกณฑ์ของเครื่องมือ พบว่าสัดส่วนของกลุ่มที่สูงกว่าปกติส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งเป็นระดับที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่วนระดับที่บ่งชี้ถึงปัญหาการปรับตัวที่เด่นชัดมีเพียงส่วนน้อย ดังนั้นผลการศึกษานี้จึงอิงในกลุ่มคนปกติที่มีความเครียดทั่ว ๆ ไป การนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมหรือป้องกันในกลุ่มที่มีความเครียดรุนแรงอาจมีข้อจำกัด



## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สำหรับกรมสุขภาพจิต

1. กรมสุขภาพจิตควรร่วมมือกับกระทรวงศึกษาธิการในการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้เรื่องทักษะชีวิต (life skill) โดยการเพิ่มวิชาที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตในแผนการเรียนการสอน
2. จัดระบบการเฝ้าระวังภาวะความเครียดที่รุนแรงในนักเรียน ที่มีประสิทธิภาพและรวดเร็ว โดยให้ครู-อาจารย์ในแต่ละโรงเรียนเป็นผู้ตรวจประเมินขั้นต้นและส่งต่อกรณีที่มีปัญหารุนแรง
3. จัดให้มีการประเมินประสิทธิผลของโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน ปัญหาและอุปสรรคเพื่อการดำเนินโครงการระยะยาว และมีประสิทธิผลที่ยั่งยืน

สำหรับโรงเรียน

1. ควรมีการวางแผนและจัดการด้านระบบการเรียนการสอน การกำหนดเวลาในการสอบ และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อความเครียด ซึ่งมีสาเหตุทางด้านการศึกษา
2. ควรมีเครือข่ายความร่วมมือในงานด้านส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตของโรงเรียนเอง โดยเฉพาะกับครอบครัวของนักเรียนและตัวนักเรียนเอง เพื่อให้ผู้ปกครอง นักเรียนได้ตระหนักและมีส่วนร่วมในโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน

### ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. กรมสุขภาพจิตควรมีการจัดอบรมครู อาจารย์ที่ดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ โดยเฉพาะในหัวข้อเรื่องความเครียด การจัดการกับปัญหา และการปรับตัวในกลุ่มวัยรุ่น
2. พัฒนาโปรแกรมเพื่อการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตสำหรับนักเรียน โดยเฉพาะทักษะการจัดการกับปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยเน้นที่วิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงในการจัดการกับปัญหา

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. โรงเรียนควรส่งเสริมให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันระหว่างนักเรียนกับครูอาจารย์ และบุคลากรในโรงเรียน นักเรียนกับนักเรียน นักเรียนกับผู้ปกครอง เพื่อลดหรือป้องกันความขัดแย้ง ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตลอดจนการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นให้แก่นักเรียน ผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเอื้ออำนวยให้นักเรียนมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดี และได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีคุณภาพ

2. โรงเรียนควรช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม เช่น การส่งเสริมให้มีกิจกรรมเพื่อคลายเครียดในโรงเรียน เช่น เล่นดนตรี ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา และเป็นที่ปรึกษาเมื่อนักเรียนต้องการ เพื่อลดและป้องกันปัญหาความเครียดของนักเรียน

3. ในการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยปรับเปลี่ยนการประเมินเหตุการณ์ของนักเรียน ให้นักเรียนรู้สึกที่สามารถควบคุมจัดการกับสถานการณ์ได้ และเหตุการณ์เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ เพื่อลดความรู้สึกตึงเครียดจากเหตุการณ์นั้น สร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นและช่วยให้นักเรียนสามารถนำการสนับสนุนทางสังคมที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ และช่วยให้นักเรียนสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือสามารถจัดการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาได้ และสามารถจัดการควบคุมสาเหตุของปัญหาได้

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ในกลุ่มเสี่ยงอื่น ๆ เช่น พนักงานขับรถประจำทาง กลุ่มคนว่างงาน กลุ่มแพทย์-พยาบาล ครู-อาจารย์ นักศึกษาระดับอุดมศึกษาชั้นปีสุดท้าย เป็นต้น
2. ควรทำการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ เปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพฯ เขตปริมณฑล และต่างจังหวัด
3. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อหารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพในโรงเรียน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## รายการอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข. ผลการดำเนินงานการพัฒนาสุขภาพเด็กไทยตามเป้าหมายทศวรรษ พ.ศ. 2533 – พ.ศ. 2543. 2543.
2. นลินี ธรรมอำนวนัยสุข. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2541.
3. ปิยวรรณ เลิศพานิช. การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่มที่ 4. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2542.
4. ตรีนุช ธงไชย. ปัญหาความเครียดภายในครอบครัวและวิธีการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวและครอบครัวปกติ : ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2540.
5. กาญจนา เดชคุ้ม. การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2541.
6. รักชนก คชไกร. ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น : นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขานามัยครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. 2541.
7. Niven, N. Health Psychological : An introduction for Nurses and Other Health Care Professionals. 2<sup>nd</sup> ed. Singapore : Churchill Livingstone. 1994.
8. Rice, F. P. The Adolescent Development Relationship and Culture. 7<sup>th</sup> ed. NY : Allyn & Bacon. 1993.
9. สุคนธ์ คำอ่อน. การศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2540.

10. Nelson, D. L. & Quick, J. C. Organizational Behavior : Foundations, realities, and challenges. MN : West Publishing Company. 1997.
11. Johnson, J. H. Life Events as Stressors in Childhood and Adolescence. Newbury park : Sage. 1986.
12. Lazarus, R. S. & Folkman, S. Stress Appraisal and Coping. New York : Springer Publishing Company. 1984
13. Weinstein, M. S. & Conry, R. F. Stress. Canada : International Self – Counsel Press. 1985.
14. Auerbach, S. M. & Gramling, S. E. Stress Management : Psychological foundations. NJ : Prentice Hall. 1998.
15. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี. รายงานการวิจัย ความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรี ในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ. 2541.
16. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. รายงานการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. มกราคม. 2542.
17. ชูทิพย์ ปานปรีชา. ความเครียด. ในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : สุโขทัยธรรมิกราช. 2529.
18. Compass, B. E., Orosan, P. G and Grant, K. E. Adolescent stress and coping : implications for psychopathology during adolescence. Journal of Adolescence, 16 : 331-349. 1993
19. กิติกร มีทรัพย์และคณะ. พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2541.
20. ประภาเพ็ญ สุวรรณ สมบูรณ์ ขอสกุล อลิศรา ชูชาติ และวาสนา จันทร์สว่าง. การศึกษาสภาวะสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และทักษะการปรับตัวของเยาวชนไทย. รายงานการวิจัย. 2535
21. สนาม บินชัย. ความเครียดของนักเรียนโรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์. ในกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, การประชุมวิชาการสุขภาพจิต ปี 2543 สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว ชั้นที่ 6-8 กันยายน 2543. กรุงเทพมหานคร : วงศ์กมล โปรดักส์ชั่น. 2543.
22. Lee, M. & Larson. Effectiveness of coping in adolescence : the case of Korean examination stress. International Journal of Behavioral Development,19(4) : 851-869. 1996.

23. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., and Gruen, R.  
Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter  
outcome. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5) : 992-1003. 1986.
24. กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. ความเครียด-คลายเครียด. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 25 (1) (ม.ค.-มี.ย.) :  
7-15.
25. ภัทรพงศ์ ประกอบผล. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญ  
ความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะสังคม  
สงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2534.
26. สุดฤทัย เตชะไตรภพ. ผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียดและการปฏิบัติ  
งาน ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะสังคม  
ศาสตร์ สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.  
2540.
27. Antonucci, T. C., Jennifer, E., & Ajrouch, K. J. Social support. In G. Frink (ed),  
Encyclopedia of Stress : Volume 3. pp 479-481. CA : Academic Press. 2000
28. Walker, J. K. Stress and Western Kansas high school students. (On-Line). Thesis-  
master Dissertations.1993. Abstract form : ERIC – CIJE & RIE : ED 369004,  
CG 025293.
29. Jones, R. W. Gender specific differences in the perceived antecedents of academic  
stress. (On-Line). Report research.1992. Abstract from : ERIC-CIJE & RIE : ED  
364492, SO 023655.
30. Peach, L. A study concerning stress among high school students in selected rural  
schools. (On-Line). Paper presentation. 1991. Abstract From : ERIC-CIJE &  
RIE : ED 336253, RC 018359.
31. ธนูชาติธนาภรณ์ สุวัฒน์ มหัตตน์นรินทร์กุล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย. ภาวะความเครียด กลไก  
การจัดการกับภาวะความเครียด และความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยของคนในภาวะ  
วิกฤตเศรษฐกิจ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 7(1) : 29-35. 2542.
32. วรวงศ์มา แสงวิภาค. การศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลเมือง  
จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. 2542.

33. ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล รุ่งทิวา บุพพันทรัพย์ วรรณท์ ประเสริฐเมธ และคนอื่นๆ. รายงานการวิจัย ภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เขตกรุงเทพมหานครในบรยากาศการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา 2544. 2544. (เอกสารไม่ตีพิมพ์).
34. Mates, D & Allison, K. R. Sources of stress and coping responses of high school students. (On-Line). Adolescence, 27(106) : 461-474. 1992. Abstract from : ERIC-CIJE & RIE : EJ 448269, CG 541387.
35. Windle, M. A longitudinal study of stress buffering for adolescent problem behavior. (On-Line). Development Psychology, 28 (3)(May) : 522-530. 1992. Abstract from : ERIC-CIJE & RIE : EJ 444951, PS 519540.
36. Benson, L. T. & Deeter, T. E. Moderators of the relation between stress and Depression in adolescents. (On-line). School Counselor, 39(3)(Jan) : 1922. Abstract from : ERIC-CIJE & RIE : EJ 442653, CG 540845.
37. สุธิรา วิสารหงษ์. ผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล. 2532.
38. Ainslie, R. C., et. al. Mediators of adolescents' stress in a college preparatory environment. (On-Line). Adolescents, 31(124)(Win) : 913-924. 1996. Abstract from : ERIC-CIJE & RIE : EJ 544136, CG 550344.
39. เกษร สุวิหะศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม ความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกด้านสุขภาพ กับความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีที่ได้รับยาเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล. 2537.
40. คณิงนิจ สมบูรณ์. อิทธิพลของแรงสนับสนุนทางสังคม และลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง ที่มีผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรชั้นประทวน สังกัดสถานีตำรวจนครบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล. 2539.
41. Printz. B. L., Shermis, M. D. & Webb, P. M. Stress - buffering factors related to adolescent coping : a path analysis.(On-Line). Adolescence, 34(136) (Winter) : 715-734. Abstract from : PubMed : PMID : 10730696.

42. ก้าว กุญฟ้า. ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2539.
43. Donaldson, D., Prinstein, M. J., & Danovsky, M. Pattern of children's coping with life stress : implications for clinicians. (On-Line) American Journal of Orthopsychiatry, (3) : 351-359. 2000. Abstract from : PMID : PMID 10953781
44. Kobus, K. & Reyes, O. A descriptive study of urban Mexican American adolescents ' perceived stress and coping. (On-Line). Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 22(2)(May) : 163-178. 2000. Abstract from : ERIC-CIJE & RIE : EJ 105529, RC 513885.
45. Neill, J. T. & Heubeck, B. Adolescent coping styles and outdoor education : searching for the mechanisms of change. (On-line). Paper Presentation. 1998. Abstract from : ERIC-CIJE & RCE : ED 424067, RC 021716.
46. วรินทร์ บุญเยี่ยม. ความชุกของความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของคณงานส่วนการผลิตในโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัลคาไลน์แบตเตอรี่แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2543.
47. กลุ่มงานนโยบายและแผน สศจ.นบ. นนทบุรี เขตการศึกษา 10. ข้อมูลครู/นักเรียน แผนชั้นเรียน โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2544-2545. (อัดสำเนา).
48. ดุสิต สุจิราวัฒน์. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS for windows เล่มที่ 2. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2539



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายวิจารณ์ คหัทธรา ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวง  
กระทรวงสาธารณสุข
2. นางสาวสมพร อินทร์แก้ว ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต 1  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
3. นางสาวนีย์ พัฒนอมร พยาบาล สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข
4. นางสาวสุจิตรา อูสาหะ นักจิตวิทยา โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข
5. นางชุษณา ก้อนจันทะ อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ข เครื่องมือในการวิจัย

### แบบสอบถามประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรื่อง การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคม  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามทั้งหมดมี 4 ส่วนดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม
3. แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด
4. แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา
5. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามเพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มี  
ผลกระทบใด ๆ ต่อตัวนักเรียน ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็น  
จริง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โรงเรียน.....

เลขที่แบบสอบถาม.....

## แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✖ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ  ชาย  หญิง

2. อายุ.....ปี

3. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน

ไม่เกิน 5,000 บาท

5,001 – 15,000 บาท

15,001 – 25,000 บาท

25,001 – 35,000 บาท

มากกว่า 35,000 บาท

4. ลักษณะของครอบครัว

ครอบครัวเดี่ยว ( ครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก แยกตัวอยู่ตามลำพัง )

ครอบครัวขยาย ( ครอบครัวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก หลาน หรือญาติ อยู่ร่วมครัวเรือนเดียวกัน )

5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว ..... คน

6. สถานภาพสมรสของบิดา – มารดา

อยู่ด้วยกัน

แยกกันอยู่

หย่าร้าง

7. ข้อมูลของบิดา

ยังมีชีวิตอยู่

ถึงแก่กรรม

7.1 ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียน

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

อาชีวศึกษา หรือ อนุปริญญา

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

อื่น ๆ .....

7.2 อาชีพ

รับราชการ

รัฐวิสาหกิจ

ว่างงาน

เกษตรกรรม

ค้าขาย

รับจ้าง

อื่นๆ.....

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

---

8. ข้อมูลของมารดา

- ยังมีชีวิตอยู่                       ถึงแก่กรรม

8.1 ระดับการศึกษา

- ไม่ได้เรียน                       ประถมศึกษา  
 มัธยมศึกษา                       อาชีวศึกษา หรือ อนุปริญญา  
ปริญญาตรี                       สูงกว่าปริญญาตรี  
 อื่น ๆ .....

8.2 อาชีพ

- รับราชการ                       รัฐวิสาหกิจ                      ว่างงาน  
 เกษตรกรรม                       ค้าขาย  
 รับจ้าง                       อื่น ๆ .....

9. บุคคลที่ท่านพักอาศัยอยู่ด้วย

- บิดาและมารดา                       ญาติ  
 บิดาหรือมารดา                       พี่น้อง  
 เพื่อน                       อื่น ๆ .....

10. โรงเรียนของท่านมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตหรือไม่

- มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตขึ้น  
 ไม่มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต

## แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่า นักเรียนได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือและ  
 ระดับประคองจากบุคคลรอบข้าง เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ มากน้อยเพียงใด กรุณาอ่าน  
 ข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน ในแต่ละข้อคำถามให้  
 เลือกตอบเพียงข้อเดียว การเลือกตอบเป็นไปตามเกณฑ์ ดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น กับนักเรียนมากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น กับนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับ นักเรียนปานกลาง
จริงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น กับนักเรียนเล็กน้อย
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก หรือความเป็นจริงที่เกิดขึ้น กับนักเรียนเลย

สถาบันวิทยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
1. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ มีบุคคลที่แสดงความเห็นอกเห็นใจ ห่วงใยฉัน					
2. ฉันมีบุคคลที่จะรับฟัง เมื่อฉันต้องการระบายอารมณ์หรือความรู้สึก					
3. บุคคลที่ฉันอยู่ด้วยทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย					
4. ฉันไม่เคยรู้สึกเลยว่า บุคคลรอบข้างทอดทิ้งให้ฉันอยู่อย่างโดดเดี่ยว					
5. ฉันมีบุคคลที่สามารถไว้วางใจ และพูดคุยปัญหาต่าง ๆ ได้ทุกเรื่อง					
6. บุคคลรอบข้างให้เกียรติ ยกย่อง และไม่ดูถูกฉัน					
7. บุคคลรอบข้างจะชื่นชมเมื่อฉันกระทำในสิ่งที่ดีหรือถูกต้องเหมาะสม					
8. ฉันได้รับความไว้วางใจจากบุคคลรอบข้าง ให้รับผิดชอบในงานที่ฉันสามารถทำได้					
9. เมื่อบุคคลรอบข้างเกิดปัญหาหรือข้อสงสัย จะมาขอคำปรึกษา หรือความคิดเห็นจากฉัน					
10. บุคคลรอบข้างยอมรับในการตัดสินใจของฉัน ที่จะทำตามแผนการที่ฉันต้องการ					
11. ฉันมีบุคคลที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือ เมื่อฉันต้องการ					
12. บุคคลรอบข้างปฏิบัติและให้ความสำคัญต่อฉัน ในฐานะที่ฉันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม					
13. ฉันมีโอกาสดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในสังคมที่ฉันอยู่ เช่น กิจกรรมทางโรงเรียน งานประเพณีต่างๆ ฯลฯ					
14. ฉันยังคงไปมาหาสู่ และพบปะกับบุคคลที่รู้จักอยู่เสมอ					
15. ฉันมีโอกาสดำเนินความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น					

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	จริงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
16. ฉันมีบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับอนาคตของฉันได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน หรือเรื่องอื่นๆ					
17. ฉันมีบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำฉันได้ เมื่อฉันต้องการปรับปรุงบางสิ่งบางอย่างในตัวฉัน					
18. ฉันมีบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน					
19. ฉันพูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อคิดเห็นต่างๆ กับบุคคลรอบข้าง เช่น สภากาชาดเมือง สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา ฯลฯ					
20. เมื่อมีปัญหาที่ตัดสินใจไม่ได้ ฉันมักจะได้รับคำแนะนำจากบุคคลรอบข้าง					
21. หากมีปัญหาเรื่องการเงินฉันก็มีผู้ที่จะช่วยฉันได้					
22. หากมีปัญหาเรื่องสุขภาพที่ต้องการคนดูแล ฉันคิดว่าจะมีคนคอยดูแลฉันอย่างแน่นอน					
23. เมื่อขาดแคลนของใช้ เสื้อผ้า อาหาร หรือสิ่งอื่นๆ ฉันมีผู้ที่คอยดูแลในเรื่องเหล่านี้					
24. ฉันมีผู้ที่คอยดูแลและรับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียนหรือด้านอื่นๆ					
25. เมื่อมีภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบมาก เช่น มีรายงานทำมาก ฉันก็มีผู้ที่จะช่วยแบ่งเบาภาระฉันได้					

### แบบสำรวจเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสำรวจถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นนักรู้ อ่านแต่ละข้อความ และทำเครื่องหมาย ✖ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียน โดยพิจารณาเฉพาะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน 12 เดือนที่ผ่านมา ตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

ไม่เคยเกิดขึ้น	หมายถึง เหตุการณ์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นภายใน 12 เดือนที่ผ่านมา
ไม่ทำให้รู้สึกเครียด	หมายถึง นักเรียนเคยประสบกับเหตุการณ์นั้นแต่ไม่รู้สึกเครียดกับเหตุการณ์นั้น ๆ
เครียดเล็กน้อย	หมายถึง นักเรียนเคยประสบกับเหตุการณ์นั้นและรู้สึกเครียดเล็กน้อย
เครียดปานกลาง	หมายถึง นักเรียนเคยประสบกับเหตุการณ์นั้นและรู้สึกเครียดปานกลาง
เครียดมาก	หมายถึง นักเรียนเคยประสบกับเหตุการณ์นั้นและรู้สึกเครียดมาก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เหตุการณ์ในชีวิต	ไม่เคย เกิดขึ้น	ไม่ทำให้รู้ สึกเครียด	เครียด เล็กน้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก
1. การเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว					
2. การเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือเรื้อรังที่ทำให้สมาชิกใน ครอบครัวเข้ารับการรักษาทันทีในโรงพยาบาล					
3. บิดามารดาแยกกันอยู่แต่ยังไม่ได้หย่าขาดจากกัน					
4. บิดามารดาหย่าร้างกัน					
5. รายได้ของครอบครัวลดต่ำลง					
6. สมาชิกของครอบครัวกระทำความผิดและถูกจับกุม					
7. บิดามารดาตักงาน					
8. บิดามารดาแต่งงานใหม่					
9. พี่น้องแยกตัวออกไปอยู่ที่อื่น					
10. บิดามารดาทะเลาะเบาะแว้งกัน					
11. การมีสมาชิกคนใหม่ถือกำเนิดขึ้นในครอบครัว					
12. การมีปากเสียง หรือข้อขัดแย้งกับบิดามารดา					
13. การทะเลาะเบาะแว้งกับพี่น้องในครอบครัว					
14. ครอบครัวมีปัญหาทางการเงิน หรือกิจการของ ครอบครัวประสบภาวะขาดทุน					
15. การเสียชีวิตของเพื่อนสนิท					
16. การต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ไม่ชอบ					
17. เลิกกับคูรััก					
18. การมีปากเสียงกับคูรััก					
19. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน					
20. มีความขัดแย้งหรือโต้เถียงกับเพื่อนหรือการทะเลาะ เบาะแว้งกันถึงขั้นลงมือ					
21. ความเจ็บป่วยที่ร้ายแรงหรือการเข้ารับการรักษาทันที ของตัวเอง					
22. น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง					
23. ความพิการหรือเกิดภาวะที่ทำให้ตนเองพิการ					

เหตุการณ์ในชีวิต	ไม่เคย เกิดขึ้น	ไม่ทำให้ รู้สึก เครียด	เครียด เล็กน้อย	เครียด ปานกลาง	เครียด มาก
24. รูปร่าง หน้าตา มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น					
25. มีปัญหาเกี่ยวกับครูผู้สอนหรือผู้บริหารโรงเรียน					
26. ไม่เข้าใจบทเรียนในบางวิชา					
27. สอบตกในบางวิชา					
28. เกรดเฉลี่ย(GPA) ต่ำกว่าที่คาดหวัง					
29. เวลาในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยใกล้เคียงกันกับ เวลาสอบในโรงเรียน					
30. ต้องการที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้					
31. เรียนพิเศษเพิ่มขึ้นและอ่านหนังสืออย่างหนัก					
32. บิดามารดา ผู้ปกครอง คาดหวังในเรื่องการสอบ เข้ามหาวิทยาลัย					
33. ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนที่ตนเองไม่ ถนัดหรือไม่ชอบ					
34. ถูกสั่งพักการเรียนหรือถูกทำโทษเนื่องจากผิดกฎ ของโรงเรียน					
35. ตัดสินใจเลือกคณะและมหาวิทยาลัยที่จะสอบเข้า					

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบสอบถามวิธีการจัดการกับปัญหา

### คำชี้แจง

เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่สร้างความตึงเครียด นักเรียนเลือกใช้วิธีการใดต่อไปนี้ เพื่อที่จะจัดการหรือควบคุมปัญหาหรือสถานการณ์นั้น ๆ ให้ทำเครื่องหมาย ๕ ลงในช่องว่างในแต่ละหัวข้อ โดยพิจารณาความเป็นจริง ตามเกณฑ์ต่อไปนี้

- ไม่เคยใช้เลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติหรือมีความคิดเห็นตามข้อความนั้นเลยเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่สร้างความเครียด
- ใช้น้อย หมายถึง นักเรียนปฏิบัติหรือมีความคิดตามข้อความนั้นบ้างเป็นบางครั้งแต่ไม่บ่อยเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่สร้างความเครียด
- ใช้บ่อย หมายถึง นักเรียนปฏิบัติหรือมีความคิดตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสถานการณ์ที่สร้างความเครียด
- ใช้บ่อยมาก หมายถึง นักเรียนปฏิบัติหรือมีความคิดตามข้อความนั้นเกือบจะทุกครั้งหรือทุกครั้งเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่สร้างความเครียด

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลวิธีในการจัดการกับปัญหา	ไม่เคยใช้เลย	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
1. มุ่งความสนใจไปสู่สิ่งที่ต้องกระทำต่อไป				
2. กระทำบางอย่างซึ่งไม่คิดว่าการกระทำนั้นจะดีหรือแก้ปัญหาได้ แต่อย่างน้อยที่สุดก็ได้กระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป				
3. พยายามให้บุคคลที่รับผิดชอบเกี่ยวกับปัญหานั้นเปลี่ยนแปลงความคิด				
4. พูดคุยกับคนอื่นเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น ๆ เพิ่มขึ้น				
5. วิพากษ์วิจารณ์หรือสอนตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำหรือไม่ควรทำ				
6. พยายามไม่ปิดกั้นตัวเองแต่จะเปิดใจกว้างเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มขึ้น				
7. หวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยได้				
8. ปล่อยให้เป็นไปตามดวง บางครั้งคนเราก็โชคไม่ดีบ้างเหมือนกัน				
9. ทำเฉย ๆ คล้ายกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น				
10. พยายามเก็บความรู้สึกไว้ไม่ให้ใครรู้				
11. พยายามคิดในแง่บวกที่ดีของปัญหาหรือมองสิ่งต่างๆ ทางด้านบวก				
12. นอนหลับให้นานกว่าปกติที่เคยปฏิบัติ				
13. ระบายความโกรธความไม่พอใจกับบุคคลที่เป็นต้นเหตุของปัญหา				
14. ยอมรับความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากบางคน				
15. พยายามกระทำหรือปฏิบัติในสิ่งที่สร้างสรรค์				
16. พยายามลืมเรื่องทั้งหมด				
17. ขอความช่วยเหลือจากผู้มีประสบการณ์ความรู้ เช่น อาจารย์ บุคคลที่รับปรึกษาปัญหา เป็นต้น				
18. พยายามเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนในทางที่ดีขึ้น				
19. กล่าวขอโทษ หรือกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดทดแทนความผิดนั้น				
20. วางแผนเพื่อที่จะลงมือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งและดำเนินตามแผนนั้น				
21. ปลดปล่อยความรู้สึกที่เป็นอยู่ขณะนั้นออกมาโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง				

กลวิธีในการจัดการกับปัญหา	ไม่เคยใช้เลย	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
22. ยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ก่อปัญหาขึ้นมา				
23. คิดว่าการผ่านพ้นปัญหาหรือสถานการณ์มาได้เป็นสิ่งที่ดีกว่าเมื่อตอนที่ประสบกับปัญหา				
24. พุดคุยกับคนอื่นที่สามารถช่วยแก้ปัญหมาให้ฉันได้				
25. พยายามทำให้ตัวเองมีความรู้สึกดีขึ้น โดยหาทางออก เช่น รับประทานอาหาร ดื่มสุรา หรือของมีนเมา สูบบุหรี่ หรือใช้ยาชนิดต่าง ๆ เป็นต้น				
26. ลองเสี่ยงทำอะไรบางอย่างลงไป				
27. พยายามไม่ลงมือทำอย่างหุนหันพลันแล่น				
28. ค้นพบความคิดหรือความเชื่อใหม่				
29. พยายามค้นหาอีกครั้งว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของคนเรา				
30. เปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างเพื่อคลี่คลายปัญหา				
31. พยายามไม่พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ				
32. ไม่คิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหานั้น				
33. ปรึกษาญาติ หรือเพื่อนที่เชื่อถือหรือไว้วางใจได้				
34. ไม่ให้ผู้อื่นรู้ถึงสิ่งไม่ดีหรือปัญหาที่เกิดขึ้น				
35. คิดว่าสถานการณ์คงจะมีทางคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นและไม่เคร่งเครียดกับสถานการณ์นั้นมากเกินไป				
36. พุดคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง				
37. ยึดมั่นในสิ่งที่ตนเองเชื่อและต่อสู้เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ				
38. โยนความผิดหรือปัญหาไปให้คนอื่น				
39. นำประสบการณ์ในอดีตมาใช้ เพราะสถานการณ์เช่นนี้เคยเกิดขึ้นกับตนเองมาก่อน				

กลวิธีในการจัดการกับปัญหา	ไม่เคยใช้เลย	ใช้บ้าง	ใช้บ่อย	ใช้บ่อยมาก
40. รู้ว่าจะต้องดำเนินการอย่างไร จึงเพิ่มความพยายามมากขึ้นเพื่อให้การแก้ไขปัญหาประสบผลสำเร็จ				
41. คิดว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นกับตนเอง				
42. สัญญากับตนเองว่าในคราวหน้าเหตุการณ์จะไม่เป็นอย่างนี้อีก				
43. ค้นหาวิธีสัก 2-3 วิธีเพื่อใช้แก้ปัญหา				
44. พยายามบอกตนเองว่าไม่ควรจะเอาตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นมากเกินไป				
45. เปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในตัวเอง				
46. หวังว่าสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจะผ่านพ้นไปหรือจบลงได้ไม่ว่าทางใดก็ตามหนึ่ง				
47. คิดฝันหรือจินตนาการถึงทางออกของปัญหา				
48. สวดมนต์ไหว้พระ				
49. ทบทวนพินิจพิจารณาในสิ่งที่ตนเองจะพูดหรือกระทำเพื่อแก้ปัญหา				
50. คิดถึงผู้ที่ตนเองชื่นชมว่ามีวิธีการกับปัญหาอย่างไร เมื่อเผชิญกับปัญหาเช่นเดียวกันนี้และจะใช้วิธีการนั้นเป็นแบบอย่างปฏิบัติต่อไป				

### แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ( Stress Test )

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มาน้อย  
เพียงใด

โปรดขีดเครื่องหมาย ๕ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับนักเรียนตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้นหรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. มีความสนใจตนเองหรือเพศตรงข้ามลดลง				

## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวอรุณี เกษรอุบล เกิดเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2502 ที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในปีการศึกษา 2525 และเข้าศึกษาต่อหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาเอกสุขศึกษา วิทยาลัยครูสวนสุนันทา เมื่อ พ.ศ. 2534 และปี 2542 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันรับราชการตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป หัวหน้าฝ่ายกิจกรรมพิเศษ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย