

The Analysis of Causal Relationship of Factors Affected to the Stress Management Behaviors of the Middle Adolescents

Khomkrit Nantharojphong¹,
Phutip Meethavornkul² and Thirawat Chantuk³

^{1,2}Ph.D. Candidate (Management), Student,

E-mail: nantharojphong@gmail.com

³Ph.D.(Research and Statistics in Cognitive Science), Assistant Professor,

Faculty of Management Science, Silpakorn University

3

ปีที่ 24
ฉบับที่ 1

ม.ค

-

พ.ย.

2561

Abstract

Analysis of Causal Relationship of Factors Affected to the Stress Management Behaviors of the Middle Adolescents aimed to examine the harmony of Causal Relationship of Factors Affected to the stress management behaviors of middle adolescents developed with empirical data and studied the weight of direct influence, indirect influence and total influence of causal factors towards the stress management behaviors of middle adolescents. This research was the quantitative research. The populations were 300 middle adolescents in Phetchaburi Province by using stratified random sampling method. Hypothesis testing were 5-indicator harmony index, Chi-square, GFI, RMSEA, NNFI, CFI and structural

equation modeling analysis (SEM). The result found the variables that affect the variable stress management behaviors of middle adolescents effect consists of two key factors, including stress and pressure. The stress of middle adolescents will occur from the pressure and the pressure have the cause from the factors of role, function and environmental factors. If considering examining the harmony of stress management behaviors of middle adolescents with empirical data found that they were consistent. Based on the chi-square was 60.86, Degree of Freedom was 47, P-Value was 0.08, Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) was 0.031, Chi-Square df was 1.29. For the weight of direct influence, indirect influence and total influence of Causal Relationship between Factors Affecting to the stress management behaviors of middle adolescents found that the stress was highest Influenced and the second is the pressure. The indicator that affect the stress management behaviors of middle adolescents were pressure and stress. The weight of each indicator was between 0.41-0.66 and R^2 square of each indicator was between 0.34-0.76

Keywords: analysis of causal relationship, stress management, middle adolescents

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการ ความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง

คมกริช นันทะโรจพงษ์¹,
ภูธิป มีถาวรกุล² และ ชีระวัฒน์ จันทิก³
^{1,2}นักศึกษาปริญญาเอก (การจัดการ), นักศึกษา

E-mail: nantharojphong@gmail.com

³ปร.ด. (การวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา) ผู้ช่วยศาสตราจารย์
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

5

ปีที่ 24

ฉบับที่ 1

ม.ค

-

เม.ย.

2561

บทคัดย่อ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการโครงสร้างพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และศึกษาน้ำหนักของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางโดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นตอนกลางในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความสัมพันธ์

เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยใช้ดัชนีวัดความกลมกลืน 5 ดัชนี ได้แก่ ค่าไคสแควร์ , ค่า GFI , ค่า RMSEA , ค่า NNFI , ค่า CFI และการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) ผลการศึกษาพบว่าตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง ประกอบด้วย 2 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ความเครียด และความกดดัน โดยที่ความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางจะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดจากความกดดัน และความกดดันมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่และปัจจัยสภาพแวดล้อม ซึ่งหากพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการโครงสร้างตัวแปรพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่ามีความสอดคล้องกัน โดยพิจารณา ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) มีค่าเท่ากับ 60.86 ที่องศาอิสระ (Degree of Freedom) เท่ากับ 47 ระดับความมีนัยสำคัญ (P-Value) เท่ากับ 0.08 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนจากการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เท่ากับ 0.031 ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ต่อองศาอิสระ (Chi-Square df) มีค่าเท่ากับ 1.29 สำหรับการศึกษาน้ำหนักของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง พบว่าความเครียด ได้รับอิทธิพลรวมสูงสุด รองลงมาคือความกดดัน และพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง ขึ้นอยู่ความกดดันและความเครียดแต่ละองค์ประกอบมี

ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.34-0.76
มีค่าความเชื่อมั่น โดยพิจารณาจากค่า R^2 มีค่าอยู่

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ, พฤติกรรม
การจัดการความเครียด, วัยรุ่นตอนกลาง

บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่สภาพแวดล้อมทางด้านสังคมและเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เติบโตด้วยการแข่งขัน ช่วงชิงความได้เปรียบในทุกภาคส่วน เพื่อให้ได้มาซึ่งความอยู่รอดและสิ่งที่ปรารถนา ย่อมก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งกำลังกลายเป็นปัญหาของคนในสังคมตั้งแต่วัยเด็กจนถึงผู้สูงอายุ และทุกชนชั้นของสังคม (ตรุณี สินสุริยศักดิ์, 2550) ความเครียดสามารถเกิดขึ้นกับทุกคนในสังคม ทุกอาชีพ ทุกเพศ และทุกวัย ซึ่งมีระดับแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และสภาพของแต่ละบุคคล ผลของความเครียดอาจก่อให้เกิดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ต่อสภาพจิตใจและร่างกายของบุคคลนั้นๆ เช่น อาจทำให้เกิดสภาวะซึมเศร้า เป็นทุกข์ กังวลใจ ท้อแท้ต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ จนบางครั้งก่อให้เกิดความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง เช่น การฆ่าตัวตาย หรือการทำร้ายผู้อื่น เพื่อหนีปัญหา (ต่อวงศ์ พิทักษ์โกศล, 2549)

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต (พรรณพิมล วิปุลากร, 2559) พบว่า การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในโลก จำนวนกว่า 800,000 คนต่อปี หรือ 11.69 ต่อประชากรแสนคน และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 1.5 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2563 โดยมีคนพยายามฆ่าตัวตายสูงกว่าคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 20 เท่าตัว ขณะที่สถานการณ์ปัญหาการฆ่าตัวตายของประเทศไทย พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายราว 4,000 รายต่อปี หรือกว่า 300 รายต่อเดือน อัตราเฉลี่ยจะอยู่ที่ 6 รายต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งสถานการณ์ด้านสุขภาพจิตของคนไทยในรอบ 3 ปีที่ผ่านมาตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงเนื่องจากประชาชนมีภาวะเจ็บป่วยทางจิตเพิ่มมากขึ้น แต่ละปีมีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาไม่ต่ำกว่า 1.5 ล้านราย ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยโรคจิต มีบางส่วนไม่ไปรับบริการเพราะอายที่จะต้องพบจิตแพทย์ อีกทั้งสังคมยังมีอคติต่อผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ขาดความรู้ความเข้าใจว่าสามารถรักษาให้หายได้ (รัชตะ รัชตะนาวิน, 2558) จากสถานการณ์ดังกล่าว หากประเทศไทยยังคงนิ่งเฉย ชนาการโลกและองค์การอนามัยโลกได้สำรวจและคาดการณ์ว่า ในพ.ศ.2563 โรคจิตเวช โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าจะสร้างปัญหาให้กับผู้ป่วย

และไทยจะขึ้นแท่นเป็นประเทศที่มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามากเป็นอันดับ 2 ของโลก นอกจากนี้ผลสำรวจของสถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (เอยูโพล) ยังได้เปิดเผยผลวิจัยเชิงสำรวจเรื่องดัชนีความเครียดของคนไทย โดยศึกษาตัวอย่างประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่ จำนวนทั้งสิ้น 2,022 ตัวอย่าง ระหว่างวันที่ 1-31 มกราคม 2560 ที่ผ่านมา พบว่าประชาชนจำนวนไม่น้อยที่รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่มีความสุข รู้สึกหมดกำลังใจ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดได้แก่ การเรียนและอนาคตในการทำงาน เศรษฐกิจการเงิน และการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาหนี้สิน รายรับไม่พอกับรายจ่าย ราคาสินค้าแพง สภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ตลอดจนสวัสดิการและค่าตอบแทน งานและหน้าที่ความรับผิดชอบ รวมถึงความมั่นคงในงานที่ทำ (สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2560)

วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นช่วงเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมนุษย์ เนื่องจากเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย มีโครงสร้างทางร่างกายที่เติบโตขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ลักษณะทางเพศ ทางจิตใจ อารมณ์ เช่น ความใจร้อน การมีความสนใจในเพศตรงข้าม พัฒนาการของวัยรุ่นจึงมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากจากเด็กไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งต้องประสบพบเจอและเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ และพร้อมจะรับประสบการณ์ต่างๆ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีการลองผิดลองถูกและมีโอกาสตัดสินใจผิดพลาดได้ง่ายหากขาดการชี้นำในทางที่ถูกต้อง หรือขาดหลักยึดเหนี่ยวทางใจที่มั่นคงเพียงพอ (สุนิสา ประวิชัย, 2548) อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นถือวัยที่เป็นกำลังอันเป็นสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศในอนาคตที่จะต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง หากแต่ปัจจุบัน พบว่า ปัญหาสังคมต่างๆ มากมายเกิดกับวัยรุ่น อาทิ ปัญหาการทะเลาะวิวาท การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การก่ออาชญากรรม การเบี่ยงเบนทางเพศ การติดยาเสพติด การใช้จ่ายสุร่ยสุร่าย รวมถึงการฆ่าตัวตาย ในทางจิตวิทยาวัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการพัฒนาของร่างกายและสมองเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีความคิดในเชิงระบบ และต้องเผชิญกับภาวะ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและหลายทิศทาง รวมถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี ทำให้วัยรุ่นมีความเครียดและมีรูปแบบการจัดการกับความเครียดในรูปแบบที่หลากหลาย (อรพิน สติธมน และ รัก ชุณหกาญจน์, 2548)

องค์การอนามัยโลก (2004) ได้แบ่งกลุ่มวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 10-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 16-19 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 20-24 ปี วัยรุ่นตอนกลางถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ผ่านมาพ้นจากวัยเด็กซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะ เป็นช่วงที่ต้องเรียนรู้ และปรับตัวสูงมาก หลายคนก้าวเข้าสู่วัยรุ่นในระดับอุดมศึกษา ซึ่งต้องไปอยู่อาศัยต่างถิ่น ต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น เริ่มมีความรัก ความสนุกสนาน มีกลุ่มเพื่อนต่างเพศต่างวัย ต้องการความเป็นอิสระในการใช้ชีวิต มีความสนใจทางเพศ ต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง และต้องการมีอนาคตและความสำเร็จ ประกอบกับกระแสบริโภคนิยมและวัตถุนิยม รวมถึงความเจริญรุดหน้าด้านเทคโนโลยี สื่อ และข้อมูลข่าวสารที่เข้ามาหลายทิศทาง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง และนำไปสู่การเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในรูปแบบที่แตกต่างกันไปได้ในที่สุด

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง เพื่อทราบถึงปัจจัยเชิงสาเหตุของความเครียด พฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และนำไปสู่การเสนอแนวทางให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นได้ตระหนัก เข้าใจ รู้เท่าทันกับพฤติกรรมเหล่านั้น และร่วมกันดูแลเอาใจใส่ และเสริมสร้างพฤติกรรมการจัดการความเครียดในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม อันจะเป็นการช่วยประคับประคองให้วัยรุ่นสามารถเอาตัวรอด รับมือกับความเปลี่ยนแปลง และสามารถดำเนินชีวิตก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ มีศักยภาพพร้อมที่จะขับเคลื่อนประเทศให้ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางโดยวิธีการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลสมการโครงสร้างองค์ประกอบของพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับความกดดัน

Ridner (2004) กล่าวว่า ภาวะกดดันทางจิตใจ หมายถึง ความไม่สบายใจที่มีลักษณะเฉพาะ (Unique discomfort) เป็นภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือความต้องการที่เฉพาะเจาะจงของบุคคล มีผลทำให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลแบบชั่วคราวหรือถาวรประกอบด้วย การขาดความสามารถในการเผชิญปัญหา (Perceived in ability to cope) มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (Change in emotional status) มีอาการไม่สบายใจ (Discomfort) มีปัญหาในการติดต่อสื่อสาร (Communication of discomfort) และมีความรู้สึกเป็นอันตราย (Harm)

Merton (1938) กล่าวว่าบุคคลจะต่อสู้และดิ้นรนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเกิดจากความไม่สัมพันธ์กันระหว่างสิ่งที่คาดหวังกับสิ่งที่จริง เป็นความผิดหวังหรือความล้มเหลวที่เกิดมาจากการไม่สามารถทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ได้ โดยบุคคลจะตอบสนองต่อความกดดันด้วยวิธีต่างๆ ตามความสามารถของแต่ละบุคคล ได้แก่ การยืนยันและมุ่งมั่นที่จะทำตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ คิดหาวิธีการใหม่ที่จะช่วยให้หลุดจากภาวะกดดัน นำความสำเร็จในอดีตมาเป็นแรงผลักดันในการทำสิ่งใหม่ ต่อต้านสิ่งที่สังคมกำหนด หรือสร้างเป้าหมายใหม่

Honda, Goodwin และ Neugut (2005) กล่าวว่าความกดดันเป็นบทบาทการปรับตัวทางจิตใจที่ผิดปรกติในการเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียดและแสดงให้เห็นถึงอาการหลากหลายอาการ รวมทั้ง

อารมณ์เศร้า ความวิตกกังวล ความไม่เป็นมิตร และความอ่อนล้า

ตารณีนุช รัตติกาล (2545) ความกดดันเป็นภาวะที่คนต้องประสบหรือเผชิญกับการท้าทายที่สำคัญและไม่มีคุณสมบัติระหว่างความต้องการและการตอบสนอง

จากความหมายของความกดดัน จึงสามารถสรุปได้ว่า ความกดดันเป็นสภาพความรู้สึกทางจิตใจที่ขาดความสมดุลระหว่างสิ่งที่คาดหวังกับความเป็นจริง ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกปกติ กลัวความล้มเหลว ความผิดหวัง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อตอบสนองความกดดันที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความท้อแท้ใจ

สาเหตุของความกดดันอาจมีสาเหตุหรือต้นตอจากตัวบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ในสังคม ได้แก่ 1) สาเหตุที่มาจากตัวบุคคล เกี่ยวข้องกับระดับความมุ่งหวังและอุดมคติของบุคคล ความคิดว่าตนจะต้องประสบความสำเร็จในชีวิต ได้รับการยอมรับจากเพื่อน 2) สาเหตุจากการแข่งขัน เช่น การเรียน การประกอบอาชีพ การกีฬา การทำงานต่างๆ 3) สาเหตุจากความซับซ้อนและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น เศรษฐกิจ วิทยาการ ความรู้ เทคโนโลยี รวมถึงอันตรายและโรคภัยไข้เจ็บ 4) สาเหตุจากสัมพันธภาพในครอบครัว เช่น ความรัก ความเข้าใจ ความผูกพันกันภายในครอบครัว

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด (stress) เป็นสภาวะการณ์หนึ่งของชีวิตที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงชีวิต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ต่างๆ อาจก่อให้เกิดความเครียด ความเครียดจึงมีผลต่อคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลอย่างมาก ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีวิธีการปรับตัวและจัดการกับความเครียดแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ได้มีผู้ให้ความหมายของความเครียด รวมถึงแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ เกี่ยวกับความเครียด ไว้ดังนี้

Campbell (1981) กล่าวว่า ความเครียดคือสิ่งใดๆ ก็ตามที่รบกวนต่อ

การทำหน้าที่ของบุคคล โดยที่บุคคลจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบทางจิตใจ โดยอาจเกิดความรู้สึกกดดันขึ้นมาทันทีทันใด ขณะประสบกับภาวะความขัดแย้งทางความคิดและพฤติกรรม ขณะที่ Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะเป็นผู้ประเมินว่ามีผลต่อสวัสดิภาพของตนหรือไม่ การประเมินนี้ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยสถานการณ์เฉพาะหน้า (situation factors) ได้แก่ ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ลักษณะของเหตุการณ์ที่สามารถทำนายได้ และความไม่แน่นอนในเหตุการณ์ และปัจจัยด้านตัวบุคคล เช่น ข้อผูกพันหรือการมีความหมายต่อบุคคลนั้น ความเชื่อในความสามารถควบคุมเหตุการณ์ และสติปัญญาของบุคคล

Narrow และ Buschle (1987) ได้กล่าวว่าความเครียด เป็นภาวะหรืออาการแสดงออกที่เกิดจากร่างกายและจิตใจ มีพฤติกรรมต่างๆ ที่ตอบสนองและปรับตัวต่อสิ่งเร้าภายในหรือสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามารบกวนความสมดุลในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ Selye (1956; 1978) ที่ได้กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะหนึ่งในระบบชีวิตของบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น อันเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งปฏิกิริยานี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น ขณะที่ Selye (1993) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่มาคุกคามทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย โดยเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อข้อเรียกร้องใดๆ (demand) หรือสาเหตุความเครียด (stressor) ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อปรับตัวต่อสิ่งที่มาคุกคามนั้น

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง

กรมสุขภาพจิต (2546) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งที่อยู่ภายนอกและภายในร่างกาย ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกนึกคิด โดยบุคคลจะรับรู้ได้ว่าเป็นภาวะความกดดัน คุณคาม ปีบคั้น หากบุคคลคนนั้นสามารถปรับตัวได้และมีความพึงพอใจ บุคคลนั้นจะเกิดความตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ และยังเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่หากบุคคลนั้นไม่มีความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้เกิดการเสียสมดุลในการดำเนินชีวิต

จึงสามารถสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะของทั้งร่างกายและจิตใจที่ขาดสมดุล อันเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ประกอบกับสิ่งเร้าทั้งจากภายในและภายนอกที่เข้ามาคุกคามกดดัน ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เพื่อเป็นปฏิกิริยาตอบสนองซึ่งอาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกายและจิตใจ

สาเหตุของความเครียด

Brown and Moberg (1980) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากเรื่องต่างๆ หลายด้าน เช่น 1) อาชีพการงาน หากคนเรามีงานมากเกินไปหรือเป็นงานที่ยุ่งยาก กระทำได้ลำบาก หรืองานนั้นมีปัญหาและอุปสรรคมาก อาจจะก่อให้เกิดความเครียดได้ 2) บทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพในสังคม เนื่องจากบางครั้งบุคคลคาดหวังว่าตนจะสามารถทำอะไรต่างๆ ให้ได้ แต่เมื่อไม่เป็นไปดังที่คาดหวังก็เกิดความเครียด ส่วนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เมื่อคนเราขัดแย้งกันก็จะทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความเครียดขึ้น 3) สภาพแวดล้อม เช่น ที่อยู่อาศัยคับแคบ แออัด ขาดอิสระ ซึ่งอาจทำให้บุคคลรู้สึกเครียด รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสิ่งรบกวนทางกายภาพ เช่น ฝุ่นละออง ความร้อน เสียงดัง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียดได้ และ

4) อุปนิสัยส่วนบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับชีวิตส่วนตัวที่แต่ละบุคคลจำเป็นต้องปรับตัว เช่น ความใจร้อน ความเอาแต่ใจ ความวิตกกังวล เป็นต้น

Wallance (1978) ได้จำแนกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อบุคคล โดยแบ่งออกเป็น 1) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวบุคคล (exogenous stress) ซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพอากาศ ฝุ่นละออง อุณหภูมิ กลิ่น คิว้นพิษ จากสังคม และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง การอิจฉาริษยา ความไม่ปรองดองกัน หรือการขาดเพื่อน ความโดดเดี่ยว รวมถึงสภาพความเป็นอยู่ที่แออัด และจากสภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ ที่อาจเลวร้ายหรือน่า ยินดี เช่น การสำเร็จการศึกษา การตั้งครรรภ์ การเกษียณอายุ การเจ็บป่วย สภาพทางเศรษฐกิจที่ตกต่ำ เป็นต้น 2) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มาจากภายในตัวบุคคล (endogenous stressor) ซึ่งเป็นความเครียดที่มาจากตัวบุคคลคนนั้นเอง ได้แก่ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีรวิทยา ที่มีทั้งส่วนดีและส่วนด้อย ระดับพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมถึงการรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลเกิดความเครียดและมีการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ กิติกร มีทรัพย์ (2532) ที่กล่าวว่าความเครียดมีสาเหตุ 3 ประการคือ สาเหตุทางด้านร่างกาย สาเหตุทางด้านจิตใจ และสาเหตุทางด้านสังคม

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2546) ได้ระบุถึงสาเหตุของความเครียดว่ามาจาก 2 สาเหตุหลักคือ 1) สาเหตุจากปัจจัยภายในสังคม ได้แก่ สาเหตุทางกาย เช่น คุณลักษณะของพันธุกรรม ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย การพักผ่อน ความเจ็บป่วย ภาวะโภชนาการ ลักษณะท่าทางเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ สาเหตุทางจิตใจ เช่น บุคลิกภาพ การเผชิญหน้าเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ 2) สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น เชื้อโรคต่างๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ปรัชญาการณต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ในสังคม เช่น สถานภาพและบทบาทในสังคม บรรทัดฐานทางสังคม รวมถึงระบบการเมืองการปกครอง

ประเภทของความเครียด

Dubrin (1990) ได้แบ่งความเครียดตามผลที่เกิดขึ้นออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ความเครียดที่ดี (positive stress) ซึ่งเรียกว่า eustress เป็นความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข 2) ความเครียดที่ไม่ดี (Negative Stress) ซึ่งเรียกว่า Distress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์

นิภา แก้วศรีงาม (2541) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความเครียดทางร่างกาย เป็นความเครียดซึ่งเกิดจากการที่อวัยวะและระบบของร่างกายเมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าทั้งจากสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น แสง สี เสียง อุณหภูมิ รสชาติ สัมผัสต่างๆ หรือถูกกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมภายในร่างกาย เช่น ความหิวกระหาย ความต้องการทางเพศหรือการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและระดับของสารต่างๆ ในเลือด สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทและสมองส่วน hypothalamus ให้เปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบการหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ของบุคคล 2) ความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ เป็นกระบวนการของบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อที่จะสนองตอบต่อสิ่งเร้าต่างๆ ในลักษณะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ ซึ่งสิ่งเร้ามีทั้งที่เกิดขึ้นภายนอกในร่างกาย หรือเกิดขึ้นภายในร่างกายก็ได้ ซึ่งมักเกิดจากความขัดแย้งที่มีอยู่ในจิตใจ เป็นภาวะที่บุคคลต้องตัดสินใจเลือก หรือเกิดจากภาวะจิตใจที่มีความวิตกกังวล กลัว ความล้มเหลว กลัวความผิดหวัง ทำให้เกิดความอึดอัดคับข้องใจ ส่งผลให้มีอารมณ์หวนไหว หวาดกลัว วิตกกังวล หรือบางครั้งได้รับการกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรง ส่งผลให้ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเฉียบพลัน ซึ่งสอดคล้องกับความเครียดที่กรมสุขภาพจิต (2546) ได้จำแนกตามแหล่งที่เกิดว่ามี 2 ประเภท คือ 1) ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย แบ่งเป็นความเครียดแบบเฉียบพลัน ซึ่งเกิดโดยมิได้คาด

หมาย เช่น การเกิดอุบัติเหตุ และความเครียดแบบต่อเนื่องที่เกิดขึ้นและดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เช่น เสียงดังรบกวนในโรงงาน การจราจรที่ติดขัด ฝุ่นละอองที่เกิดจากการก่อสร้าง เป็นต้น 2) ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความคิด ซึ่งบางครั้งเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด

แนวคิดการจัดการความเครียด

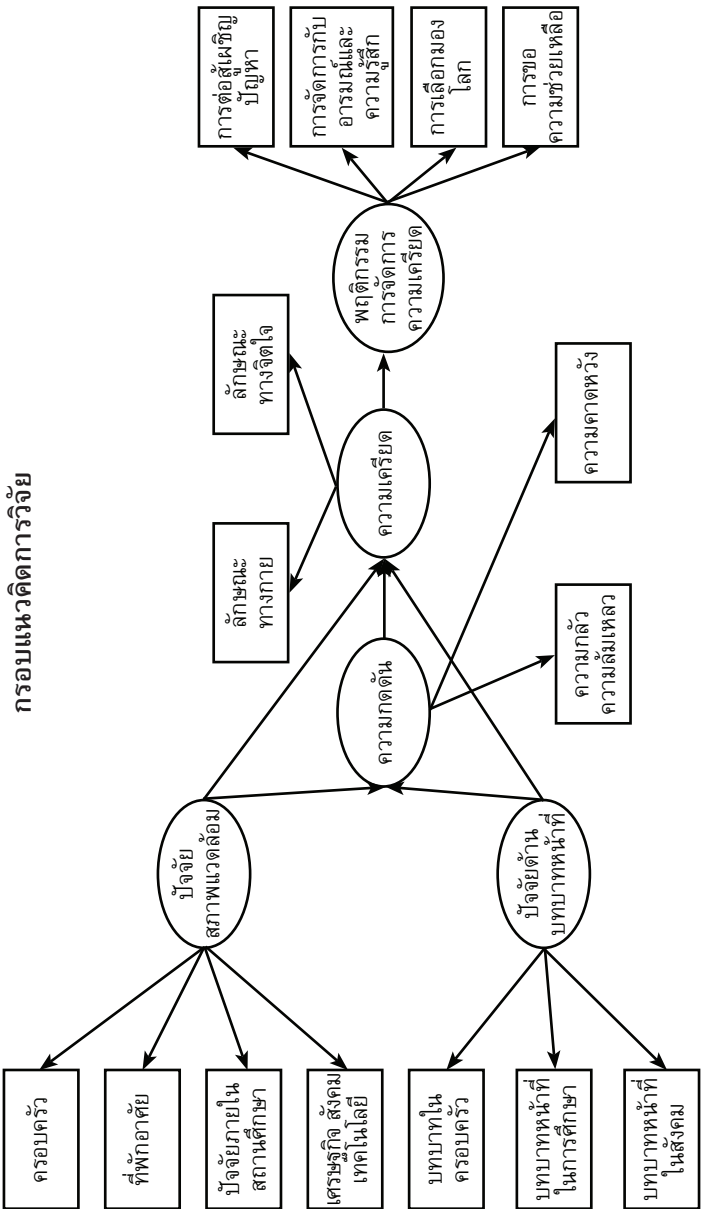
Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่าวิธีการจัดการความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้และพฤติกรรมเพื่อพยายามจัดการปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตรายจากภายนอกและภายในอย่างเฉพาะเจาะจง โดยได้แบ่งวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 คือ 1) การจัดการความเครียดมุ่งเน้นที่ปัญหา (problem-focused coping method) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่เกิดจากการใช้กระบวนการทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างคนและสิ่งแวดล้อม ทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น หรือการจัดการกับสิ่งกระตุ้นความเครียดด้วยวิธีการแก้ปัญหา เช่น การแก้ปัญหาโดยตรง โดยจัดการที่ตัวปัญหาหรือปรับที่สิ่งแวดล้อม 2) การจัดการความเครียดมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotional-focused coping method) เป็นพฤติกรรมที่มุ่งเน้นการปรับตัวที่เกิดจากการใช้กระบวนการทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์ที่มาคุกคามโดยปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียด ไม่ได้แก้ที่ปัญหาโดยตรง เป็นเพียงแค่การลดความรู้สึกเครียดแค่ชั่วคราวและเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้น พฤติกรรมการปรับตัวรูปแบบนี้ เช่น ความวิตกกังวล ความโกรธ การหลีกเลี่ยง การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง รวมถึงวิธีอื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การดื่มสุรา เป็นต้น

Jalowiec et al. (1988) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการเผชิญกับ

ความเครียด 8 วิธี ได้แก่ 1) การเผชิญกับปัญหา (confrontive coping) โดยการศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้น แสวงหาข้อมูล และพยายามแก้ไขปัญหา 2) การหลบหนีหรือหลีกเลี่ยงปัญหา (evasive coping) 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimistic Coping) เป็นวิธีการคิดในด้านบวก เปรียบเทียบในด้านดี ทำตัวเองให้มีอารมณ์ขัน 4) การมองโลกแง่ร้าย (fatalistic coping) มองเป็นเรื่องเคราะห์ร้าย ทำให้มีความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด 5) การจัดการกับอารมณ์ (emotive coping) เป็นการแสดงอารมณ์ที่รู้สึกทางอารมณ์ต่างๆ โกรธ ไม่พอใจ อึดอัด คับข้องใจ มีความขัดแย้งภายในใจ เป็นการแสดงออกทางการกระทำ คำพูด และพฤติกรรมต่างๆ เพื่อระบายความรู้สึก ปลดปล่อยอารมณ์ 6) การบรรเทาความรู้สึก (palliative coping) เป็นความพยายามลดหรือควบคุมความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจ โดยการทำทุกอย่างให้รู้สึกดีขึ้น เช่น ทำงานให้หนักขึ้น ทำตัวไม่ไหวๆ ออกกำลังกาย หรือแม้กระทั่งการดื่มสุรา 7) การอาศัยความช่วยเหลือ (supportive coping) เป็นการใช้ระบบการช่วยเหลือ เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านต่างๆ การพบบุคคลรอบข้างเพื่อช่วยจัดการกับความเครียด 8) การพึ่งตนเอง (self-reliant coping) เป็นวิธีการรับมือ การเผชิญกับปัญหาหรือการจัดการกับความเครียดที่พึ่งตนเองมากกว่าคนอื่น เช่น ทำงานให้สำเร็จด้วยตัวเอง

สมมติฐานการวิจัย

โมเดลสมการโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์



ภาพ 1 : กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการศึกษาค้างนี้ คือ วัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 16-19 ปี และเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในเขตจังหวัดเพชรบุรี ข้อมูลสถิติประชากรศาสตร์ ประชากร และเคหะ มีจำนวนวัยรุ่นตอนกลางทั้งสิ้น 31,919 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดเพชรบุรี, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิจารณาลักษณะข้อมูลการวิจัยที่ต้องใช้สถิติวิเคราะห์ขั้นสูง โดยเป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) และการวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างให้สอดคล้องกับการใช้สถิติเป็นเบื้องต้น โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์จำนวนตัวแปรที่ต้องการศึกษาของ Hair, Black, Babin and Anderson (2010, 100) มีอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อจำนวนพารามิเตอร์หรือตัวแปร เพื่อให้มีความเหมาะสมในการวัดคือ 20 ตัวอย่าง ต่อ 1 พารามิเตอร์หรือตัวแปร ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างของวัยรุ่นตอนกลางในจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งมีจำนวนตัวแปรที่ใช้ 15 ตัวแปร ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 ตัวอย่าง

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาวิชาต่างๆ รวม 6 ด้าน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือเป็นวัยรุ่นตอนกลาง อายุอยู่ระหว่าง 16-19 ปี ได้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน และใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีจำนวนการตอบแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับมารวมทั้งสิ้น 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผล

ต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง โดยแบบสอบถาม แบ่งเป็น 5 ส่วน

ส่วนที่ 1 เป็นแนวคำถามข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ข้อมูลการศึกษา รายได้ สุขภาพร่างกาย ที่พักอาศัย ครอบครัวและฐานะ การทำงานหารายได้พิเศษ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (checklist)

ส่วนที่ 2 เป็นแนวคำถามปัจจัยเชิงเหตุของความกดดันและความเครียด ลักษณะเป็นคำถามปลายปิด รวมทั้งสิ้น 33 ข้อ โดยผู้วิจัยประยุกต์และตั้งคำถามตามแนวคิดเกี่ยวกับความกดดันและความเครียดของ Brown และ Moberg (1980); Wallance (1978); กิติกร มีทรัพย์ (2532) และกรมสุขภาพจิต (2546) ทำให้ได้ข้อคำถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงเหตุของความกดดันและความเครียด 2 ด้าน คือปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ ได้แก่ ครอบครัว ที่พักอาศัย สถานศึกษา สังคม เศรษฐกิจ บทบาทในครอบครัว หน้าที่ในการเรียนการศึกษา และบทบาทในสังคม ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า โดยกำหนดตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert Scale) แบ่งการวัดเป็นมาตร 5 ระดับการสอดคล้องกับความเป็นจริง ได้แก่ (5) มากที่สุด (4) มาก (3) ปานกลาง (2) น้อย และ (1) น้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 และ 4 เป็นแนวคำถามลักษณะอาการของความกดดันและความเครียด ลักษณะเป็นคำถามปลายปิด รวมทั้งสิ้น 34 ข้อ โดยผู้วิจัยประยุกต์และตั้งคำถามตามแนวคิดเกี่ยวกับความกดดัน และแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดของ Brown และ Moberg (1980); Wallance (1978); กรมสุขภาพจิต (2546) และพูนฤดี สุวรรณพันธ์ (2549) ใช้มาตราส่วนประมาณค่า โดยกำหนดตามวิธีของลิเคิร์ท

ส่วนที่ 5 เป็นแนวคำถามพฤติกรรมการจัดการความเครียด ลักษณะเป็นคำถามปลายปิด รวมทั้งสิ้น 24 ข้อ ประยุกต์และตั้งคำถามตามแนวคิดวิธีการเผชิญความเครียดของ Jalowiec (1988); Jalowiec et al. (1984) ปรับประยุกต์รวมเป็น 4 วิธีการหลัก ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก การต่อสู้เผชิญปัญหา การเลือกมองโลก และการขอความช่วยเหลือ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า โดยกำหนดตามวิธีของลิเคิร์ท

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยด้วยการนำข้อคำถามในแบบสอบถามทุกข้อไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยนำข้อคำถามที่สร้างขึ้น ปรึกษาให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาและตรวจสอบตรวจสอบความถูกต้องความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในการตั้งคำถาม โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งผลการประเมินพบว่าข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป และหาความเชื่อมั่น (reliability) โดยนำข้อคำถามข้างต้นไปปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดสอบ (try out) จำนวน 30 ชุด ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจริงแต่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง นำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discriminate power) โดยใช้เทคนิคการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (item-total correlation) พบว่าข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบย่อยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.234-0.662 และหาความเชื่อมั่นของข้อคำถามในแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแอลฟา ครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นของแต่ละองค์ประกอบย่อยอยู่ระหว่าง 0.83-0.92 ซึ่งมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ยอมรับที่ค่ามากกว่า 0.70 สำหรับงานวิจัยเชิงสำรวจ (Jump, 1978)

2) การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) และการวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์และคำนวณขนาดของอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมของปัจจัย ได้แก่ ค่าสถิติไคสแควร์ (chi-square) ในการทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่าฟังก์ชันความสอดคล้องมีค่าเป็นศูนย์ หากค่าไคสแควร์มีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากเท่าใด แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Joreskog and Sorbom, 2012; Golob, 2003) การตรวจสอบค่าไคสแควร์พิจารณา 2 แนวทาง คือ 1) จำนวนเท่าของค่าสถิติไคสแควร์ต่อค่าองศาอิสระ (c^2/df) หากค่าไคสแควร์มีค่าน้อยกว่า 3 เท่า ของค่าองศาอิสระ

(Hair, Black, Babin and Anderson, 2010) ถือว่าโมเดลสมการโครงสร้างมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และ 2) ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value) หากมีค่ามากกว่า 0.05 แสดงว่าโมเดลสมการโครงสร้างมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (Root Mean Square of Approximation: RMSEA) ซึ่งเป็นค่าที่บ่งบอกถึงความไม่สอดคล้องของแบบจำลองที่สร้างขึ้นกับเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของประชากร (Browne and Cudeck, 1993) แสดงว่าค่า RMSEA ที่น้อยกว่า 0.05 แสดงว่ามีความกลมกลืนสนิท

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 78) มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง (ร้อยละ 90) และยังไม่ีแฟน (ร้อยละ 53) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 35) กำลังศึกษาในสาขาวิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว (ร้อยละ 36) มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 (ร้อยละ 36) บิดา มารดา สมรสกัน (ร้อยละ 66) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีรายได้มาจากบิดา (ร้อยละ 80) และรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,000-10,000 บาท (ร้อยละ 45) โดยมีรายได้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย (ร้อยละ 67) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เช่าบ้าน หอพัก หรือ อพาร์ทเมนต์ ระหว่างการศึกษา (ร้อยละ 57) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานพิเศษ (ร้อยละ 68) โมเดลองค์ประกอบยืนยันของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) มีค่าเท่ากับ 60.86 ที่องศาอิสระ (Degree of Freedom) เท่ากับ 47 ระดับความมีนัยสำคัญ (P-Value) เท่ากับ 0.08 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนจากการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation, (RMSEA) เท่ากับ 0.031 ค่าไค-สแควร์ต่อองศาอิสระ (Chi-Square/df) มีค่าเท่ากับ 1.29 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยเชิงสาเหตุพิจารณาได้ตามตาราง 1 ดังนี้

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง	Mean	S.D.	Standardize Factor Loading	Standardize Error	t	R ²
ปัจจัยสภาพแวดล้อม - ครอบครัว - ที่พักอาศัย - ปัจจัยภายในสถานศึกษา - เศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี	2.89	0.78	0.56	0.39	12.19	0.45
	2.36	0.81	0.59	0.40	12.14	0.46
	3.18	0.63	0.56	0.42	11.59	0.42
	2.95	0.77	0.59	0.44	12.06	0.44
ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ - บทบาทในครอบครัว - บทบาทหน้าที่ในการศึกษา - บทบาทหน้าที่ในสังคม	2.01	0.83	0.50	0.59	8.20	0.29
	3.31	0.72	0.63	0.48	11.06	0.45
	2.32	0.92	0.70	0.42	11.7	0.53
ความกดดัน - ความกลัวความล้มเหลว - ความคาดหวัง	2.91	0.94	0.46	0.22	-	0.48
	4.46	0.68	0.41	0.32	8.18	0.34

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์โมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียด
ของวัยรุ่นตอนกลาง (ต่อ)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการ ความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง	Mean	S.D.	Standardize Factor Loading	Standardize Error	t	R ²
ความเครียด - ลักษณะทางกาย - ลักษณะทางจิตใจ	2.35	0.75	0.57	0.18	-	0.63
	2.62	0.93	0.66	0.13	15.51	0.76
พฤติกรรมการจัดการความเครียด - การต่อสู้เผชิญปัญหา - การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก - การเลือกมองโลก - การขอความช่วยเหลือ	3.26	0.77	0.54	0.29	-	0.50
	3.52	0.83	0.39	0.48	7.90	0.24
	2.96	0.77	0.64	0.23	11.52	0.63
	2.51	0.78	0.60	0.34	9.27	0.51

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง เพื่อใช้ในการตรวจสอบความ สอดคล้องและกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าอยู่ในขอบเขตที่ได้ศึกษา แล้วจากการทบทวนวรรณกรรม ดังนี้

1. ตัวแปรแฝงพฤติกรรมจัดการความเครียด ประกอบด้วย 4 ตัวแปรประจักษ์ ได้แก่ การต่อสู้เผชิญปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก การเลือกมองโลก และการขอความช่วยเหลือ มีค่าน้ำหนักองค์ ประกอบมาตรฐาน (standardize score) อยู่ระหว่าง 0.39-0.64 มีค่าความ เชื่อมั่น (reliability) โดยพิจารณาจากค่า R^2 มีค่าอยู่ระหว่าง 0.24-0.63 ซึ่ง องค์ประกอบด้านการเลือกมองโลกมีค่าสูงที่สุด

2. ตัวแปรแฝงปัจจัยสภาพแวดล้อม ประกอบด้วย 4 ตัวแปรประจักษ์ ได้แก่ ครอบครัว ที่พักอาศัย ปัจจัยภายในสถานศึกษา และปัจจัยทาง เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ ระหว่าง 0.56-0.59 มีค่าความเชื่อมั่น โดยพิจารณาจากค่า R^2 มีค่าอยู่ระหว่าง 0.42-0.46 ซึ่งองค์ประกอบด้านที่พักอาศัยมีค่าสูงที่สุด

3. ตัวแปรแฝงความกดดัน ประกอบด้วย 2 ตัวแปรประจักษ์ ได้แก่ ความ กลัวความล้มเหลว และความคาดหวัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.41-0.46 มีค่าความเชื่อมั่น โดยพิจารณาจากค่า R^2 มีค่าอยู่ ระหว่าง 0.34-0.48 ซึ่งองค์ประกอบด้านความกลัวความล้มเหลวมีค่าสูงที่สุด

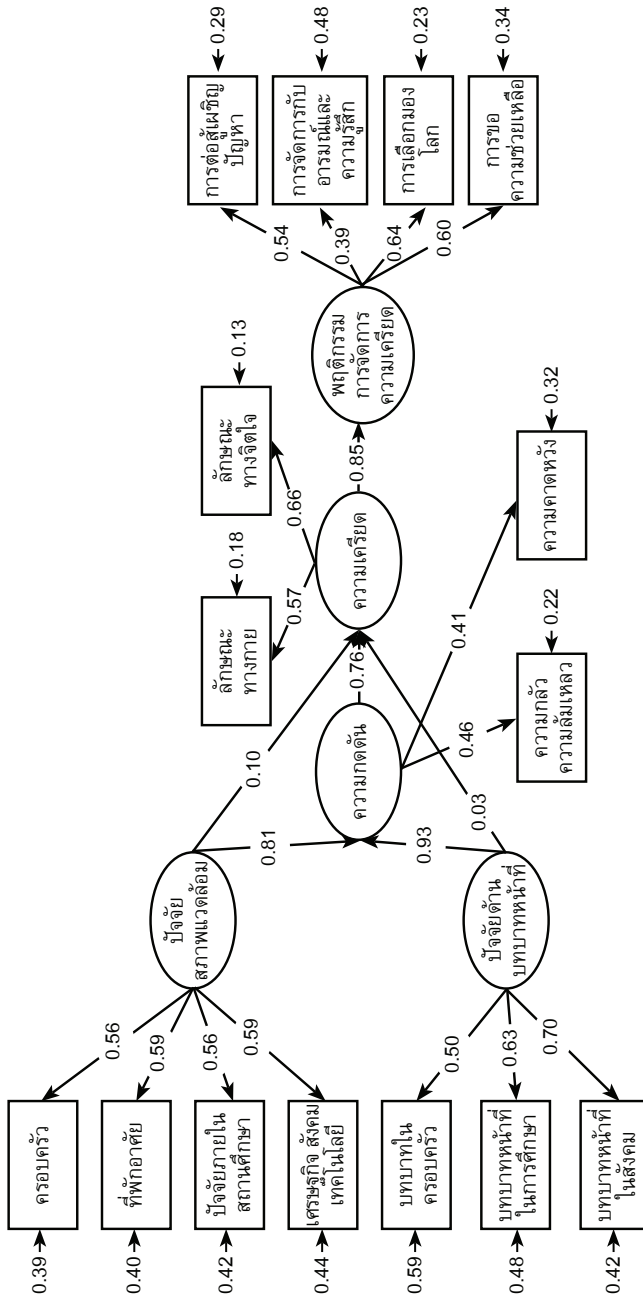
4. ตัวแปรแฝงความเครียด ประกอบด้วย 2 ตัวแปรประจักษ์ ได้แก่ ลักษณะทางกาย และลักษณะทางจิตใจ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.57-0.66 มีค่าความเชื่อมั่น โดยพิจารณาจากค่า R^2 มีค่าอยู่ ระหว่าง 0.63-0.76 ซึ่งองค์ประกอบด้านลักษณะทางจิตใจมีค่าสูงที่สุด

เมื่อพิจารณาโมเดลการวัด (measurement model) พบว่า ตัวแปร แฝงทุกตัวสามารถใช้แทนตัวแปรสังเกตได้อย่างดี โดยโมเดลการวัดมี รายละเอียดที่สำคัญ กล่าวคือ ตัวแปรแฝงปัจจัยสภาพแวดล้อมมีน้ำหนัก องค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้มีน้ำหนักใกล้เคียงกันอยู่ในช่วง 0.56-0.59 ตัวแปรแฝงบทบาทหน้าที่มีน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้มี น้ำหนักใกล้เคียงกันอยู่ในช่วง 0.50-0.70 ตัวแปรแฝงด้านความกดดัน มี น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้มีน้ำหนักใกล้เคียงกันอยู่ในช่วง

ตาราง 2 แสดงค่าสถิติความสอดคล้องของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในภาพรวม (หลังปรับโมเดล)

รายการ	เกณฑ์	ค่าที่คำนวณได้	ผลการพิจารณา
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	60.86	-
df	-	47	-
p-value	P > 0.05	0.08	-
RMSEA	ค่าเข้าใกล้ 1.0	0.031	ผ่านเกณฑ์
χ^2/df	$\chi^2/df < 2$	1.29	ผ่านเกณฑ์
CFI	ค่าเข้าใกล้ 1.0	0.99	ผ่านเกณฑ์
GFI	ค่าเข้าใกล้ 1.0	0.97	ผ่านเกณฑ์
AGFI	ค่าเข้าใกล้ 1.0	0.93	ผ่านเกณฑ์

0.41-0.46 ตัวแปรแฝงด้านความเครียดมีน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้มีน้ำหนักใกล้เคียงกันอยู่ในช่วง 0.57-0.66 และตัวแปรแฝงด้านพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดมีน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้มีน้ำหนักใกล้เคียงกันอยู่ในช่วง 0.39-0.64 เมื่อพิจารณาโมเดลสมการโครงสร้างปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง พบว่า ตัวแปรสาเหตุมีอิทธิพลต่อการจัดการความเครียด คือ ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ ความกดดัน และความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.93 0.76 และ 0.85 ตามลำดับ โดยที่เส้นอิทธิพลของปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและบทบาทหน้าที่ส่งผลต่อความกดดันและความเครียด แต่เส้นอิทธิพลของความกดดันส่งผลต่อความเครียดโดยตรง และเมื่อมีความกดดันมาประกอบกับความเครียดก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางที่สูงขึ้น ตามภาพ 2



หมายเหตุ : Chi-Square=60.86, df=47, P-value=0.08430, RMSEA=0.031

ภาพ 2 แสดงผลการวิจัย (หลังปรับโมเดล)

สำหรับการศึกษาน้ำหนักของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง สามารถพิจารณาได้ ตามตาราง 3

ตาราง 3 อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) อิทธิพลรวม (TE) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกำลังสอง (R^2) ของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง

ตัวแปรเชิงสาเหตุ	ปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรม การจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง		
	DE	IE	TE
ปัจจัยสภาพแวดล้อม	-	0.60	0.60
ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่	-	0.62	0.62
ความกดดัน	-	0.65	0.65
ความเครียด	0.85	-	0.85

จากตาราง 3 เมื่อพิจารณาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางซึ่งเป็นผลลัพธ์สุดท้ายของโมเดล พบว่า ความเครียดได้รับอิทธิพลรวมสูงสุด รองลงมาคือความกดดัน ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ และปัจจัยสภาพแวดล้อม ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางนั้นต้องประกอบไปด้วย 2 ปัจจัยสำคัญ

ได้แก่ ความเครียด และความกดดัน โดยที่ ปัจจัยสภาพแวดล้อม และ ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ไม่มีอิทธิพลโดยตรงต่อความเครียดถ้าไม่มีความกดดันมาเกี่ยวข้อง ซึ่งจากการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อแปรพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง ปรากฏว่าปัจจัยในด้านความเครียดเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางมากที่สุด โดยความเครียดมีองค์ประกอบที่แสดงออก 2 ด้าน ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ และ ลักษณะทางจิตใจ โดยที่หากมีความกดดันจะส่งผลให้วัยรุ่นตอนกลางเกิดความเครียดที่มากขึ้น

ดังนั้นจากผลการวิจัยหลังปรับโมเดลแสดงให้เห็นว่าปัจจัยสภาพแวดล้อมและปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่เป็นตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความกดดัน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.81-0.93 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมต่าง ๆ กับบทบาทหน้าที่ส่งผลให้วัยรุ่นตอนกลางมีความกดดัน แต่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลที่มีต่อความเครียดทางตรงเท่ากับ 0.03-0.10 และค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของความกดดันที่มีต่อความเครียดเท่ากับ 0.76 แสดงว่า ความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางจะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดจากความกดดัน และความกดดันมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่และปัจจัยสภาพแวดล้อมซึ่งสอดคล้องกับ Honda, Goodwin และ Neugut (2005) และ สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (2560) ว่าความกดดันเป็นบทบาทการปรับตัวของจิตใจที่ส่งผลให้เกิดความเครียด และปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดมาจากการศึกษา ความคาดหวังอนาคตในการทำงาน เศรษฐกิจการเงิน บทบาทหน้าที่ สัมพันธภาพในสังคมและสภาพแวดล้อม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางผู้วิจัยจึงเสนอแนะแนวทาง ดังนี้

1. การที่จะทำให้วัยรุ่นตอนกลางสามารถจัดการความเครียดหรือ

มีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดได้น้อยลงนั้นควรให้ความสำคัญกับ
สภาวะความกดดันซึ่งมีสาเหตุจากปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่สำคัญ อัน
ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวที่พักอาศัย สถานศึกษา และเศรษฐกิจ สังคม
เทคโนโลยี ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญของชีวิตวัยรุ่นตอน
กลาง ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และการประพฤติปฏิบัติตนอย่างมาก
รวมถึงปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทหน้าที่ในสังคม
และบทบาทหน้าที่ในการศึกษา ปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยภายนอกที่มีการ
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาซึ่งทำให้วัยรุ่นตอนกลางจำเป็นต้องปรับตัวตาม
เพื่อให้ได้รับการยอมรับ ประกอบกับปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ที่เมื่อวัยรุ่น
ตอนกลางเติบโตขึ้น ต้องเผชิญกับความกดดันและความเครียดจากภาระ
หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติและรับผิดชอบมากขึ้น ดังนั้นบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ
วัยรุ่นตอนกลางจึงจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมรอบตัวของ
พวกเขาให้ดี เริ่มต้นจากหน่วยพื้นฐานที่สำคัญมากที่สุด คือสถาบันครอบครัว
ตลอดจนสถาบันการศึกษา รวมถึงการปลูกฝังให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบทั้ง
ต่อตนเองและผู้อื่น มีวินัย รู้หน้าที่ของตนเอง รู้จักพัฒนาตนเองและสามารถ
ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมภายนอกอยู่เสมอ

2. ความกดดันส่วนใหญ่ของวัยรุ่นตอนกลางเกิดขึ้นจากความคาดหวัง
ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเครียดที่จะสะสมอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งความกดดันใน
วัยรุ่นตอนกลางเกิดจากทั้งปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและปัจจัยด้านบทบาท
หน้าที่ เนื่องจากสภาพแวดล้อมของวัยรุ่นตอนกลางเช่น ครอบครัว ที่พัก
อาศัย สถานศึกษา และสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม รอบตัวของวัยรุ่นตอน
กลางในปัจจุบัน ร่วมกับบทบาทหน้าที่ต่างๆ ของวัยรุ่นตอนกลางที่กระทบ
ต่อการดำเนินชีวิตและการประพฤติตนของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นตอนกลางรู้สึก
ตกอยู่ในภาวะที่กดดัน เกิดความคาดหวัง กลัวความล้มเหลว ทำให้เกิดความ
ไม่สมดุลกันระหว่างความต้องการและการตอบสนอง ท้ายที่สุดจึงนำไปสู่
ความเครียด ดังนั้นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนกลางจึงไม่ควรสร้างความ
กดดันต่างๆ ตัวอย่างเช่น การบีบบังคับ การดูต่ำ การดูถูก ในเรื่องต่างๆ ซึ่ง

จะทำให้วัยรุ่นตอนกลางเกิดความกดดันและนำไปสู่ความเครียดได้มากที่สุด

3. จากผลการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางส่วนใหญ่มักเป็นการเลือกมองโลกและการขอความช่วยเหลือ เนื่องจากวัยรุ่นตอนกลางเป็นช่วงเวลาที่ส่วนใหญ่กำลังศึกษา เป็นจุดเปลี่ยนจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ซึ่งเพิ่งเริ่มออกสู่สังคมโลกกว้าง หลายคนประสบกับการเปลี่ยนแปลงและสิ่งต่างๆ รอบตัวที่มากกระทบกับการดำเนินชีวิต จึงมักมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยการเลือกมองโลกซึ่งมีทั้งการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้าย และการขอความช่วยเหลือ ดังนั้นบุคคลที่อยู่รอบข้างวัยรุ่นในช่วงอายุนี้อาจคิดว่าวัยรุ่นจะปลุกฝังแง่คิดการดำเนินชีวิต การเป็นตัวอย่างของการมองโลกในแง่ดี การชี้แนะแนวทางแก้ปัญหา และคอยอยู่เคียงข้างให้คำปรึกษายามที่พวกเขาต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ นอกจากนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรที่จะจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการนำพาวัยรุ่นตอนกลางให้ไปสู่การมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างถูกต้อง ควรมีสถานที่ให้คำปรึกษาหรือสถานที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในทางบวก เช่น กิจกรรมกีฬา งานอดิเรก ศูนย์ให้คำปรึกษา เพื่อให้วัยรุ่นตอนกลางสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในทางที่ดีที่ถูกต้อง

4. การวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการพฤติกรรมหรืออารมณ์ความรู้สึกรองวัยรุ่นตอนกลางในด้านการจัดการความเครียด ตั้งแต่สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้สถาบันและหน่วยงานดังกล่าวร่วมกันกำหนดแนวทางในการส่งเสริมหรือปรับปรุงปัจจัยด้านต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากความเครียดและความกดดันของวัยรุ่นตอนกลางเกิดจากปัจจัยหลายส่วน และทำให้วัยรุ่นตอนกลางเกิดความกดดันและความเครียด อันอาจจะนำไปสู่ปัญหาทางสังคมต่างๆ และอาจทำให้วัยรุ่นตอนกลางเกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคต่างๆ ซึ่งมีจุดเริ่มต้นมาจากความเครียด อย่างไรก็ตามบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางควรรู้จักเลือกใช้วิธีการในการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม

เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง รู้เท่าทันกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง มองโลกในแง่ดี แก้ปัญหาและหาทางออกอย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นตอนกลางที่ประสบกับความกดดันและความเครียดในด้านต่างๆ สามารถบริหารจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

จากการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง ผู้วิจัยเห็นว่าในการวิจัยในโอกาสต่อไปควรมีการศึกษาเจาะลึกเกี่ยวกับการจัดการความกดดันซึ่งเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในช่วงอายุที่มากขึ้น รวมถึงการศึกษาตัวแปรปัจจัยอื่นๆ เช่น ตัวแปรด้านจิตใจ หรือจิตใต้สำนึก เพื่อให้ได้ตัวแปรความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดใหม่ๆ ที่มีความซับซ้อน ซึ่งจะทำให้งานวิจัยมีประโยชน์และน่าสนใจมากขึ้น เนื่องจากในแต่ละช่วงอายุของวัยรุ่น ย่อมเกิดความเครียดและมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันและส่งผลให้ผลลัพธ์ในการจัดการความเครียดแตกต่างกัน ดังนั้น การวิจัยในแต่ละช่วงอายุ หรือตัวแปรที่แตกต่างกันจะเป็นแนวทางในการจัดการกับต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และได้แนวทางในการจัดการความเครียดอันจะนำไปสู่การลดปัญหาทางสังคมในระดับต่างๆ ต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- Andrew J. Dubrin. (1990). **Effective Business Psychology**. (3rd Ed.), Englewood Cliffs,. N.J.: Prentice-Hall.
- Brown, Warren B. and Moberg, Denis J. (1980). **Organization Theory and Management: A Macro Approach**. New York: John Wiley Sons, Inc.,

- Browne, M. W. & Cudeck, R. (1993). **Alternative Ways of Assessing Model Fit**. In: K.A. Bollen & J. S. Long (Eds.). Testing structural equation models. Beverly Hills CA: Sage.
- Campbell, R. J. (1981). **Psychiatric Dictionary**. (5th Ed.). New York: Oxford University Press.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. and Anderson, R. E. (2010). **Multivariate Data Analysis: A Global Perspective**. (7th Ed.), Upper Saddle River NJ: Pearson Education International.
- Honda, K., Goodwin, R. D., & Neugut, A. I. (2005). The Associations between Psychological Distress and Cancer Prevention Practices. **Cancer Detection and Prevention**, 29(1), 25-36.
- Jalowiec, A. (1988). **Confirmatory Factor Analysis of the Jalowiec Coping Scale**. In C. F. Waltz, & L. Strickland (Eds.), Nursing Measurement Client Outcomes (pp. 1, 287-377). New York: Springer Publishing.
- Jalowiec, A., Murphy, S. P., & Powers, M. J. (1984). Psychometric Assessment of the Jalowiec Coping Scale. **Nursing Research**, 33(3), 157-161.
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (2012). **LISREL 9.1: LISREL Syntax Guide**. Chicago: Scientific Software International.
- Jump, N. (1978). **Psychometric Theory**. (2nd. Ed.), New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer Publishing.
- Merton, Robert K. (1938). Social Structure and Anomie. **American Sociological Review**, 3(5), 672-682.
- Narrow and Buschle. (1987). **Fundamental of Nursing Practice**.

- (2nd Ed.), New York: John Wiley.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological Distress: Concept Analysis. **Journal of Advanced Nursing**, 45(5), 536-545.
- Selye, H. (1956). **The Stress of Life**. New York: McGraw-Hill.
- _____. (1978). The Stress of Police Work. **Police Stress**, 1, 7-8.
- _____. (1993). **History of the Stress Concept**. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *The Handbook of Stress* (2nd Ed.). New York: The Free Press.
- T.F. Golob. (2003). Review Structural Equation Modeling for Travel Behavior Research. **Transportation Research Part B**, 37, 1-25.
- Wallance, J.W. (1978). Living with Stress. **Nursing Time**, 74, 457-458.
- World Health Organization. (2004). **Definition in Adolescent Pregnancy**. Department of Reproductive Health and Research World Health Organization. Geneva: 5.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). **ความเครียดของคนไทย: การศึกษาระดับชาติ ปี 2546**. กรุงเทพฯ: บียอนด์พับลิชชิง.
- Department of Mental Health. (2003). **Thai Stress: National Study in 2003**. Bangkok: Beyond Publishing. (in Thai).
- กิติกร มีทรัพย์. (2532). ความเครียด. **วารสารจิตวิทยาคลินิก**, 17(1), 58-63.
- Misap, K. (1989). Stress. **Journal of Clinical Psychology**, 17(1), 58-63. (in Thai).
- ดร.ณิ สิ้นสุริยศักดิ์. (2550). **ความเครียดและกระบวนการจัดการความเครียดอย่างมีส่วนร่วมของพนักงานในโรงงานอินทราเซรามิค จังหวัดลำปาง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Sinsuriyasak, D. (2007). **Stress and Participatory Stress Management Process of Staff in Indra Ceramic Factory, Lampang**

Province. Master of Education (Health Promotion) Thesis, Chiang Mai University. (in Thai).

ดารณี อุทัยรัตนกิจ. (2545). **โครงการการฝึกทักษะการจัดการกับความเครียด.** กรุงเทพฯ :เดอะมาสเตอร์กรุ๊ป แมเนจเม้นท์.

Uthairatanakit, D. (2002). **Stress Management Skills Development Project.** Bangkok: The Master Group Management. (in Thai).

ต่อวงศ์ พิทักษ์โกศล. (2549). **การจัดการความเครียดของตำรวจจราจรศึกษาเฉพาะกรณีตำรวจจราจรสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 9.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารงานยุติธรรม: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Pitakgosol, T. (2006). **Stress Management of Traffic Police: A Case Study of Metropolitan Police Bureau 9.** Master of Arts (Criminal Justice Administration) Thesis, Thammasat University. (in Thai).

นิภา แก้วศรีงาม. (2541). **กลยุทธ์คลายเครียด.** กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

Keosringam, N. (1998). **Stress Reduction Strategies.** Bangkok: Faculty of Pharmacy, Mahidol University. (in Thai).

พรรณพิมล วิบุลากร. (29 กุมภาพันธ์ 2559). **ปิด “คนไทย” ฆ่าตัวตายสูงขึ้น เผยสถิติเท่าเดิม.** [MGR Online, ผู้สัมภาษณ์]. ผู้จัดการออนไลน์, ไม่มีเลขหน้า.

Wipulakorn, P. (29 February 2016). **Thailand’s Suicide Rate Remains Constant in Recent Years.** [MGR Online, Interviewer]. Manager Online, unpagued. (in Thai).

พูนฤดี สุวรรณพันธุ์. (2547). **การจัดการความเครียดในองค์กร.** วารสาร **เซนต์จอห์น**, 7(7), 56-57.

Suvannapun, P. (2004). **Stress Management in Organization.** Saint

John's Journal. 7(7), 56-57. (in Thai).

รัชตะ รัชตะนาวิน. (2558). **สุขภาพจิตสู่คุณค่าความเป็นมนุษย์.** ปาฐกถา
นำการประชุมวิชาการสุขภาพจิต นานาชาติครั้งที่ 14 และการ
ประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็ก. ครั้งที่ 12 วันจันทร์ที่ 15
มิถุนายน 2558. กรุงเทพฯ: โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชั่น.

Rachatanawin, R. (2015). **Mental Health to Human Value.** In The 14th
Annual International Mental Health Conference and the 12th
Annual Child Mental Health and Psychiatry Conference. 15
June 2015. Bangkok: Miracle Grand Convention Hotel. (in Thai).

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.
2554.** สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2560, สืบค้นจาก <http://www.royin.go.th/dictionary>.

The Royal Academy. (2011). **Royal Institute Dictionary 2011.**
Retrieved May 2, 2017 from <http://www.royin.go.th/dictionary>.
(in Thai).

สถาบันวิจัยและบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. (2560). **ดัชนี
ความเครียดของคนไทย กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนในเขต
กรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่.** สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2560,
สืบค้นจาก <http://www.thaipr.net/general/758521>.

Institute for Research and Academic Services, Assumption University.
(2017). **Thai National's Stress Index, Case Study of
Bangkok Metropolitan and Big Cities.** Retrieved May 5,
2017, from <http://www.thaipr.net/general/758521>. (in Thai).

สำนักงานสถิติจังหวัดเพชรบุรี. (2560). **ข้อมูลสถิติประชากรศาสตร์
ประชากร และเคหะ.** สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2560, สืบค้นจาก
<http://phetburi.nso.go.th/>.

National Statistical Office, Phetchaburi Province. (2017). **Demographic,**

Population and Housing Statistics. Retrieved May 2, 2017,

from <http://phetburi.nso.go.th/>. (in Thai).

สุนิสา ประวิชัย. (2548). เจาะใจวัยรุ่นไทยผ่านผลโพลล์. วารสารนักบริหาร, 25(3), 88-90.

Pravichai, S. (2005). In-depth Thai Adolescents Through the Poll Results.

Exclusive Journal, 25(3), 88-90. (in Thai).

อรพิน สติรมน และ รัก ชูณหากัญจน์. (2548). การศึกษาการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นไทย: ระยะที่ 1 การพัฒนาเครื่องมือ (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Stiramon, O. and Chunhakan, R. (2005). **A Study of Thai Adolescents' Stress Management: Phase I Developing Instrument** (Research Report). Bangkok: Kasetsart University. (in Thai).