

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนับว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) เป็นวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน ทำให้วัยรุ่นมีความสับสนทางอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย บางครั้งอ่อนไหว บางครั้งหุนหันพลันแล่น ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นตอนต้น เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจในตนเอง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกอึดอัด หวาดกลัว วิดกกังวล และเกิดความเครียด (นางพางา ลีสมุวรรณ, 2545; เสริมศรีสันตติ, 2544) ประกอบกับธรรมชาติวัยรุ่นตอนต้น ต้องการความเป็นอิสระ ไม่อยู่ในอาณัติของผู้ใหญ่ พยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง (สุชา จันทน์เอม, 2543; Lewis, 1996) หมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเอง รู้สึกว่าผู้อื่นไม่เข้าใจตนเอง ในขณะที่การรับรู้สถานการณ์และกระบวนการทางด้านความคิดขาดประสบการณ์ (กาญจนา เดชคุ้ม, 2541) ส่งผลให้วัยรุ่นตอนต้นต้องเผชิญความเครียดมากกว่าวัยอื่นๆ (สุภาพรรณ โคตรจรัส และ ชุมพร ยงกิตติกุล, 2545)

นอกจากนี้ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยมีการพัฒนาเข้าสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรม มีการขยายตัวทางด้านเศรษฐกิจ การค้าและอุตสาหกรรม ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยี โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ เช่น กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นศูนย์รวมความเจริญทั้งทางด้านเศรษฐกิจการค้าขาย การคมนาคม และการศึกษา มีการย้ายถิ่นเพื่อเข้ามาทำงานและอยู่อาศัยอย่างหนาแน่น ทำให้เกิดแหล่งชุมชนแออัด มีการดำรงชีวิตอย่างเร่งรีบที่ต้องแข่งขันกับเวลา แกร่งแย่งแข่งขันในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพเพื่อความอยู่รอด ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป บิดามารดาไม่มีเวลาในการเลี้ยงดูบุตร ครอบครัวมีเวลาในการดูแลซึ่งกันและกันน้อย สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นจะมีการยอมรับและตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงนี้อย่างรวดเร็ว มีความอยากรู้อยากเห็น สนใจสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่แปลกใหม่ (สุวดี ศรีเลนวัติ, 2534) การได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกในเรื่องค่านิยม และการดำรงชีวิตในสังคมใหม่ที่มีลักษณะแตกต่างจากเดิม มีสิ่งล่อใจมาก ส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นต้องเผชิญกับความกดดัน สับสนในการดำเนิน

ชีวิตเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง โดยจากการประเมินผลการให้บริการสุขภาพจิตของประเทศไทยในโรงพยาบาลจิตเวชและสถานบริการสาธารณสุขทั่วไป ปี พ.ศ. 2540-2544 พบว่า อัตราผู้ป่วยที่มาใช้บริการในสถานบริการสาธารณสุขทั่วประเทศมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ทั้งในสถานบริการเฉพาะทางด้านสุขภาพจิต และในสถานบริการสาธารณสุขทั่วไป เฉลี่ยเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.05 ต่อปี นอกจากนี้ พบว่า ภาวะเครียด ความคิดฆ่าตัวตายของคนไทยในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจประชากรในภาคต่างๆ ในภาคกลางและภาคเหนือรุนแรงที่สุด (ธนู ชาติธนานนท์, สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และ วนิตา พุ่มไพศาลชัย, 2542) และจากข้อมูลการสรุปปัญหาสุขภาพของนักเรียนชั้น ม.1 - ม.6 ของโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม ในเขตกรุงเทพมหานคร วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาสุขภาพ พบว่า สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาครอบครัว เพื่อน การเรียน และการขาดความภาคภูมิใจในตนเอง (พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา และคณะ, 2547)

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน เป็นวัยที่ออกสู่สังคมนอกบ้านคือเข้าสู่สังคมโรงเรียนอย่างจริงจัง ต้องไปโรงเรียนตามเวลา มีการเรียนรู้ชีวิตนอกบ้าน เรียนรู้การปรับตัวในด้านต่างๆ ทั้งด้านการเรียน ด้านการเข้ากับเพื่อนๆ และการเข้ากับครู ปรับตัวให้เข้ากับสังคมโรงเรียนที่ใหญ่กว่าสังคมครอบครัว (โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2544) มีการเรียนรู้การดำรงชีวิตภายใต้กฎเกณฑ์ของโรงเรียน ต้องมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองในด้านการเรียน และการดำรงชีวิตนอกบ้าน ซึ่งในปัจจุบันการแข่งขันกันในการเรียนมีมากขึ้น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมักจะคิดว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเปรียบเสมือนการประเมินความรู้ความสามารถทางสติปัญญาของตนเอง และจะเปรียบเทียบความสามารถของตนเองจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน ซึ่งนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ เช่น กลุ่มเพื่อน พ่อแม่ และครู ส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง เป็นไปตามการศึกษาของไพรินทร์ สมุทรเสน (2543) พบว่า สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดระยองมีสาเหตุมาจากการปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน รองลงมาคือระบบการเรียนและการสอนในโรงเรียน ไม่มีเงินเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่าย ขัดแย้งกับครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด จะเห็นได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่มีความต้องการในด้านต่างๆ ที่ซับซ้อนขึ้นไม่สามารถบอกหรืออธิบายให้พ่อแม่รู้ได้ ดังนั้นจึงคบหากับบุคคลซึ่งมีความคิด อุดมคติคล้ายกับตนเองคือกลุ่มเพื่อน และจะมีการรวมกลุ่มกันอย่างเหนียวแน่น (วิทยา นาควัชระ, 2536) การคบเพื่อนส่วนใหญ่จะรวมกลุ่มในเพศเดียวกัน นักเรียน

มัธยมศึกษาตอนต้นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก บุคคลที่ไวใจมากที่สุดจะเป็นกลุ่มเพื่อน มีความใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว (สุชา จันทน์เอม, 2543; วัชรา สุขแท้, 2546; Lewis, 1996) อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะมีมากกว่าอิทธิพลของ ครอบครัว วัยรุ่นจะกระทำพฤติกรรมตามกลุ่มเพื่อน เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและเมื่อมีปัญหาที่จะปรึกษาตนเองในกลุ่มเพื่อน (อรุณี เกษรอุบล, 2544) วัยรุ่นที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะมีลักษณะบุคลิกภาพที่ยืดหยุ่น มีชีวิตชีวา ร่าเริง แจ่มใส มีอารมณ์ขัน กล้าแสดงออกและมีความมั่นใจในตนเอง (จิรนาถ จนาศักดิ์, 2544) ในทางตรงกันข้ามการไม่ได้รับการยอมรับนับถือในสังคมกลุ่มเพื่อน จะส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเกิดความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น เกิดความวิตกกังวล และเกิดความเครียด เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะเริ่มรู้สึกไม่เป็นสุข เกิดความรู้สึกกดดัน อึดอัด ไม่สบายใจ เศร้าใจ เสียใจ ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวัง หวาดกลัว หรือวิตกกังวล (ปรียานุช เทียมดาว, 2540) และปรารถนาที่จะจัดการกับความเครียด บุคคลจะรู้สึกวิตกกังวลอยู่จนกว่าจะสามารถหาวิธีการที่จะจัดการกับความเครียดนั้นได้ เมื่อสามารถจัดการกับความเครียดได้ บุคคลจะรู้สึกโล่งใจ พ้นจากความวิตกกังวล และต่อมาจะมีความรู้สึกเป็นสุขใจ อันเป็นผลมาจากสามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้สำเร็จ (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2534) ดังนั้นการจัดการกับความเครียดจึงเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต (Hill & Smith, 1985) โดยการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตเป็นกิจกรรมพื้นฐานของบุคคลที่ริเริ่มกระทำด้วยตัวเอง เพื่อเป้าหมายของการมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจ เพื่อประกอบจิตใจทั้งในภาวะปกติและที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีการกระทำอย่างต่อเนื่อง จึงจะเกิดผลต่อการดำรงรักษาสุขภาพจิตให้อยู่ในภาวะมีสุขได้ (จินตนา ยูนิพันธุ์, 2534) จึงนับได้ว่าการจัดการกับความเครียดเป็นพฤติกรรมสุขภาพด้านหนึ่งด้วย (Hill & Smith, 1985)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาโดยตรง มีเพียงการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษา อย่างไรก็ตามปัญหาสุขภาพกายและปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นดังกล่าวมาแล้วข้างต้นล้วนแต่เกิดจากการที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเกิดความเครียดแล้วไม่มีหรือไม่แสดงพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ส่งผลให้ความเครียดยังคงอยู่ ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นไปตามการศึกษาของ นวลอนงค์ บุญจรรณศิลป์ และ ดาราวรรณ เมธสุวรรณ (2544) พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมีคะแนนในระดับสูง (ร้อยละ 69.4) ปัญหาพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของวัยรุ่น คือ กระทำพฤติกรรมการขับซี้รตผาดโผน กระทำพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ กระทำ

พฤติกรรมที่เยวสถานเรีงรมย์ กระทำพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เคยคิดฆ่าตัวตาย เคยใช้ยาเสพติด (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอื่นๆ เช่น การวิวาทชกต่อย การก่ออาชญากรรม การรับประทานอาหารมาก รับประทานยาระงับประสาท ยา นอนหลับ (Kristin Williams, and McGillicuddy - De Lisi, 2000) การที่นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้นเกิดความเครียดแล้วไม่มีหรือไม่แสดงพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ส่งผลให้เกิดให้ เกิดปัญหาพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพแล้วยังส่งผลถึงปัญหาสุขภาพกาย เช่น ปวดศีรษะ โรคลำไส้ โรคกระเพาะ ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545) และยังส่งผลถึง ปัญหาด้านสุขภาพจิต ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธ ง่าย ซึมเศร้า สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เกิดความขัดแย้งในจิตใจ ไม่มีความมั่นคงใน อารมณ์ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมได้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545) การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นไม่มีหรือไม่แสดงพฤติกรรม การจัดการกับความเครียด ส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง และก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น (Doule, 1993 อ้างใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) โดยจากสถิติ ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น พบว่า โรคประสาทอาการทางกายที่เกิดจากจิตใจและ ความเครียดคิดเป็นร้อยละ 5.1 นอกจากนี้ยังส่งผลถึงปัญหาความผิดปกติทางพฤติกรรมที่เริ่มต้น ในวัยเด็กและวัยรุ่นคิดเป็นร้อยละ 14.9 (กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต, 2545)

พยาบาลมีบทบาทโดยตรงในการให้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยให้การพยาบาล ครอบคลุมทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ จาก ปัญหาสุขภาพกายและจิตที่เกิดจากการไม่มี หรือไม่แสดงพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในปัจจุบัน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลต้องมีการส่งเสริม พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งส่งผลให้นักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น สามารถจัดการกับความเครียด และลดความไม่สบายใจจากความเครียดที่ เกิดขึ้น สามารถนำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาใช้ได้ในอนาคตไม่ว่าจะเผชิญกับ สถานการณ์ใดก็ตาม ทั้งความเครียดทางด้านการเรียน ความเครียดโดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน หรือความเครียดเมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางด้านสุขภาพ และต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ดังนั้น พฤติกรรมจัดการกับความเครียดจึงเป็นพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้นกระทำให้มากขึ้น เพื่อเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดี ป้องกันปัญหาสุขภาพกายและ สุขภาพจิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในการที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลต้องมีความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศไทยยังไม่แพร่หลาย ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดเช่น การศึกษาของสุภาพรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล (2545) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในประเทศไทย และการศึกษาของสุนทรี เวปุละ (2539) เกี่ยวกับ ต้นเหตุของความเครียด การตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่ผ่านมา ยังไม่ครอบคลุมที่จะอธิบายหรือทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้ พฤติกรรมจัดการกับความเครียดเป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) โดยทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมว่าเป็นสิ่งที่บุคคลลงมือกระทำเอง ในกรณีที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับปัจจัย ดังนี้

เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude) เป็นความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นความเชื่อในทางที่ดี หรือความเชื่อในทางที่ไม่ดี ซึ่งความเชื่อในทางที่ดีจะเป็นตัวที่ส่งเสริมให้เกิดการกระทำพฤติกรรมตามความเชื่อนั้น (Ajzen, 2002) เจตคติจะเกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมและเป็นตัวกำหนดการกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Fishbein, 1967) ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด น่าจะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) เป็นความเชื่อของบุคคลว่า กลุ่มบุคคลหรือสังคมที่มีความสำคัญต่อตนเองต้องการให้ตนเองกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ เป็นความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ ว่าบุคคลหรือสังคมทั่วไปยอมรับพฤติกรรมนั้นๆ หรือไม่ ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มอ้างอิงจะเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความคิด คือ บิดามารดา เพื่อน ครู ญาติ โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อความคิด และการกระทำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในสังคมมากที่สุด ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเชื่อว่า กลุ่มอ้างอิงมีการยอมรับและต้องการให้ตนเองกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นก็น่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับและยกย่องของกลุ่มอ้างอิงและคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงโดยการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control) เป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนเองจะสามารถควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้หรือไม่ มีปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวางอย่างไร เป็นการยากหรือง่ายที่จะกระทำพฤติกรรม (สายสุณี คำสอน, 2545) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดก็ต่อเมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดได้ ดังนั้นถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดมาก น่าจะส่งผลให้กระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม (Intention) เป็นความมุ่งมั่นที่มีต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นๆว่าจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมในอนาคต มีการวางแผนการกระทำพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด (Ajzen, 2002) ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีความตั้งใจที่หนักแน่นต่อการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด เมื่อมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมที่หนักแน่น น่าจะมีแนวโน้มสูงที่จะกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดตามความตั้งใจนั้น

การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด จะช่วยให้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับต้นเหตุของความเครียด และเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นจากความเครียดได้ ดังนั้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับพยาบาลในการนำไปใช้ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้แข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เติบโตขึ้นเป็นเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และเป็นอนาคตของชาติที่จะทำหน้าที่พัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับใด
2. เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหรือไม่ อย่างไร
3. เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด มีอำนาจในการพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อศึกษาอำนาจในการพยากรณ์ของ เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

แนวคิดเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดประยุกต์ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (The Theory of Planned Behavior) (Ajzen, 2002) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมและใช้ในการทำนายพฤติกรรมของบุคคล โดยมีใจความสำคัญ คือ การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่จะขึ้นอยู่กับ เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavior Control) และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม (Intention) (Ajzen, 2002) ดังนี้

เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude) เป็นความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นความเชื่อในทางที่ดีหรือความเชื่อในทางที่ไม่ดี ความเชื่อในทางที่ดีจะเป็นตัวที่ส่งเสริมให้เกิดการกระทำพฤติกรรมตามความเชื่อนั้น (Ajzen, 2002) เจตคติจะเกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมและเป็นตัวกำหนดการกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Fishbein, 1967) แม้ว่าจะยังไม่มีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด แต่จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมในพฤติกรรมอื่นๆ ของวัยรุ่น พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ เช่น จากการศึกษาของ Schifter & Ajzen (1985) พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมสามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักในนักศึกษาหญิงได้หนักแน่นกว่าตัวแปรอื่นอย่างมีนัยสำคัญ และจากการศึกษาของ จิตรา ธนสารเสนี (2541) พบว่า นักเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด จะกระทำพฤติกรรมปฏิเสธการใช้สิ่งเสพติด ดังนั้น เจตคติต่อพฤติกรรมน่าจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) เป็นความเชื่อของบุคคลว่า กลุ่มบุคคลหรือสังคมที่มีความสำคัญต่อตนเองต้องการให้ตนเองกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ และบุคคลหรือสังคมทั่วไปยอมรับพฤติกรรมนั้นๆ หรือไม่ กลุ่มอ้างอิงซึ่งเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลทางด้านความคิดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และคาดว่าบุคคลเหล่านั้นจะสนับสนุนหรือคัดค้านการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ได้แก่ บิดามารดา เพื่อน ครู ญาติ ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความเชื่อว่ากลุ่มอ้างอิงมีการยอมรับ และต้องการให้ตนเองกระทำพฤติกรรมใด นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นก็จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับและยกย่องของกลุ่มอ้างอิง (สมรทองดี อ่างโน เจียมใจ ศรีชัยรัตนกุล, 2541) และคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงโดยการกระทำพฤติกรรม

นั้นๆ แม้ว่าจะยังไม่มีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงกับพฤติกรรม การจัดการกับความเครียด แต่จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงกับพฤติกรรมอื่นๆ ของวัยรุ่น พบว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ เช่น จากการศึกษาของ พัชรี ยุติธรรม (2539 อ้างใน วรนุช เชื้อบาง, 2545) พบว่า สตรีวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเลียนแบบกลุ่มเพื่อน เช่น ขนม และอาหาร ประเภทจานด่วน เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคขนม และอาหารประเภทจานด่วนเป็นที่นิยมและ ยอมรับในกลุ่มเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงน่าจะมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับ การกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control) เป็น ความเชื่อของบุคคลว่าตนเองสามารถที่จะควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้หรือไม่ ถ้ามีการรับรู้ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมากจะส่งผลให้กระทำพฤติกรรมนั้นๆ ได้ดี ถ้านักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การจัดการกับ ความเครียดมาก จะส่งผลให้กระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สอดคล้องกับการศึกษา ของ Karademas & Kalantzi-Azizi (2004) พบว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมสูงในการเผชิญกับภาวะสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดจะสามารถเผชิญ ความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมต่ำ ดังนั้นการรับรู้ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม น่าจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกระทำพฤติกรรม การจัดการกับความเครียด

ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม (Intention) เป็นความมุ่งมั่นที่มีต่อการกระทำ พฤติกรรมนั้นๆ ว่าจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมในอนาคต (Ajzen, 2002) ถ้านักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้นมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมที่หนักแน่น น่าจะมีแนวโน้มสูงที่จะกระทำพฤติกรรม การจัดการกับความเครียดตามความตั้งใจนั้น จากการศึกษาของ มันทนา ศิริวัตโนภาส (2538) พบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคโลหิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคโลหิตได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 จากการศึกษาของ Marcoux & Shop (1997) พบว่า ความตั้งใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มและไม่ดื่มสุราของวัยรุ่น สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการไม่ดื่มสุราได้ถึง 30.67 % ได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) และจากการศึกษาของ Devries & Ajzen (1971 cited in Ajzen and Fishbein, 1980) พบว่า ความตั้งใจทุจริตในการสอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมทุจริตในการสอบ

อย่างมีนัยสำคัญ ($r = .566$) ดังนั้น ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด น่าจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยคัดสรร ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ประยุกต์ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) คือปัจจัยด้านเจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม พบว่า ยังไม่มีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด แต่ได้มีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมอื่นๆ อย่างแพร่หลาย เช่น จากการศึกษาของ ปราณีย์ ศิวพรพิทักษ์ (2539) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนคณิตศาสตร์ ของนักเรียนด้อยสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และเจตคติต่อการกระทำพฤติกรรม เรียงตามความสำคัญ อย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาของ มันทนา สิริรัตน์ภาส (2538) พบว่า ความเชื่อ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคโลหิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด น่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดเช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่นๆ

จากแนวคิดและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรด้านเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด (Attitude) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด (Subjective Norm) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด (Perceived Behavior Control) และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด (Intention) กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด (Stress Management) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประยุกต์ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (The Theory of Planned Behavior, TPB) ของ Ajzen (2002) นำมาตั้งสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย

1. เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
4. ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
5. เจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีอำนาจในการพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ประชากรในการวิจัยคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศชายและเพศหญิงในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียน ในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทม. กรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด
2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

คำจำกัดความ

1. **นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (Lower secondary students)** หมายถึง นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 โรงเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ

2. **พฤติกรรมจัดการกับความเครียด (Stress Management behavior)** หมายถึง การกระทำของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเมื่อเกิดความเครียด โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) สามารถประเมินได้โดยใช้ แบบสอบถามพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ซึ่งสร้างตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ประกอบกับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของ Hill & Smith (1985) และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของจินตนา ยูนิพันธุ์ (2534)

3. **เจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด (Attitude)** หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) ว่า กระทำได้ง่ายหรือไม่ ดีหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ ประเมินโดยใช้ แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ซึ่งสร้างตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ประกอบกับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของ Hill & Smith (1985) และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของจินตนา ยูนิพันธุ์ (2534)

4. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด (Subjective Norm) หมายถึง ความเชื่อหรือความรู้สึกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นต่อความคาดหวังของ บิดามารดา เพื่อน ครู และญาติผู้ใหญ่อื่นๆ ว่าตนเองควร หรือไม่ควร กระทำ พฤติกรรมจัดการกับความเครียด โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลาย เพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) ประเมินโดยใช้แบบสอบถาม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ซึ่งสร้างตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002, ประกอบกับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของ Hill & Smith (1985) และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธุ์ (2534)

5. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control) หมายถึง ความเชื่อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ว่าตนเองสามารถควบคุม การที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมจัดการกับความเครียด โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมจัดการกับความเครียด ซึ่งสร้างตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ประกอบกับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของ Hill & Smith (1985) และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธุ์ (2534)

6. ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม (Intention) หมายถึง ความมุ่งมั่นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นว่าจะกระทำ หรือไม่กระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดในอนาคต โดยการ ค้นหาสาเหตุของปัญหา คิดหาวิธีการที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งรวมถึงการขอคำปรึกษาจากบุคคลที่ไว้ใจ และการผ่อนคลายหรือทำกิจกรรมที่ชอบ ลงมือแก้ไขปัญหตามวิธีที่คิดว่าจะได้ผล (คือสามารถแก้ปัญหาได้) ประเมินโดยใช้ แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำ พฤติกรรมจัดการกับความเครียด ซึ่งสร้างตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2002) ประกอบกับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของ Hill & Smith (1985) และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธุ์ (2534)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการพัฒนาบทบาทพยาบาลด้านการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก ในการส่งเสริมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่เกิดจากการไม่มีหรือไม่แสดงพฤติกรรมจัดการกับความเครียด
2. เป็นแนวทางสำหรับการศึกษาวิจัยทางการพยาบาล เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในการพัฒนาหรือปรับปรุงเป็นโปรแกรมการจัดการกับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีสนใจทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในประเด็นอื่นๆ ต่อไป