



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการดำเนินชีวิตของบุคคลตั้งแต่วัยแรกเกิดจนกระทั่งถึงวัยชรา บุคคลต้องเผชิญกับความเครียดซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ที่เฉพาะเจาะจงระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม หากบุคคลประเมินแล้วพบว่าเกินขีดความสามารถหรือเกินกว่าขีดความสามารถของบุคคล บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า สูญเสีย หรือทำลายต่อความมั่นคงของบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984) ดังนั้น เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความตึงเครียด บุคคลจะพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยแต่ละบุคคลจะมีกลวิธีการในการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆทั้งภายในตัวบุคคลและภายนอกตัวบุคคล ความเครียดมักถูกมองในแง่ลบเพราะความเครียดที่มากเกินไปเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ บุคคลที่มีความเครียดมากมักจะใช้ประสบการณ์เดิมในการตัดสินใจจัดการกับความเครียดมากกว่าการใช้ความสามารถทางสติปัญญาและจะพิจารณาประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ ส่วนรวม มีพฤติกรรมก้าวร้าวและขาดประสิทธิภาพในการทำงาน โดยจะทำงานผิดพลาด ล่าช้าและขาดความตั้งใจในการทำงาน (Salas & Driskell, 1996 อ้างถึงใน สุขศรี เลิศอารมณ, 2544) แต่ทว่าความเครียดในปริมาณที่พอเหมาะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์เพราะช่วยให้บุคคลมีความกระตือรือร้น เช่น เด็กนักเรียนที่เตรียมตัวในการสอบ หากเด็กนักเรียนไม่มีความเครียดกลัวสอบตกเด็กอาจไม่สนใจเรียนหรืออ่านหนังสือ (นายแพทย์เกษม ตันติผลาชีวะ, 2544)

วัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแตกต่างจากวัยเด็ก ขณะเดียวกันวัยรุ่นก็มีความคิดและความต้องการบางอย่างไม่เหมือนผู้ใหญ่ ทำให้เด็กวัยรุ่นรู้สึกสับสน วางตัวไม่ถูก หันไปรวมกลุ่มกันเอง สร้างค่านิยมและแนวทางเฉพาะกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นมักถูกมองว่าเป็นวัยที่สร้างปัญหาทั้งปัญหาต่อตนเอง เช่น ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาความวิตกกังวลและปัญหาสังคม เช่น ปัญหายาเสพติด เป็นต้น ซึ่ง G. Standley Hall นักจิตวิทยาวัยรุ่น กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยของความสับสนวุ่นวาย ที่เรียกว่า "Strom & Stress" คือ เป็นระยะที่เด็กมีความสับสน มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง มีความกดดัน ซึ่งเกิดจากความขัดแย้งหลายๆอย่างในชีวิตประจำวัน (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530) หากวัยรุ่นมีประสบการณ์ที่ไม่ดีจะส่งผลให้วัยรุ่นสับสนและปรับตัวลำบาก วัยรุ่นที่มีประสบการณ์

ที่ดีจะสามารถปรับตัวได้ดี มีความพึงพอใจในตนเอง ส่งผลให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า (Hurlock, 1997) นอกจากนี้ Erikson (1963) กล่าวถึงระยะวัยรุ่นว่าเป็นระยะของการพัฒนาความมีเอกลักษณ์แห่งตนหรือความสับสนแห่งตน (Identity V.S. Identity confusion) โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่พยายามค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน หากวัยรุ่นประสบความสำเร็จในการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนวัยรุ่นจะรู้จักบทบาทหน้าที่และความต้องการของตนเอง แต่หากวัยรุ่นประสบความล้มเหลวในการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน วัยรุ่นจะเกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่และความต้องการของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อพัฒนาการในขั้นต่อไป

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร (2530) ได้แบ่งช่วงระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescent) อายุประมาณ 13-15 ปี เป็นระยะที่มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยเฉพาะทางด้านร่างกาย พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นในระยะนี้จึงพุ่งเข้าหาตัวเอง มีความสนใจในรูปร่างของตนเอง

2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescent) อายุประมาณ 15-18 ปี เป็นระยะที่มุ่งความสนใจไปที่การค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน เด็กวัยรุ่นในระยะนี้จะชอบอิสระ ชอบทดลอง ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง ตลอดจนมีการวางแผนในอนาคต นอกจากนี้ ยังเป็นระยะที่เริ่มมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอีกด้วย

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescent) อายุประมาณ 18-21 ปี เป็นระยะที่เริ่มมีการจัดรูปแบบของตัวเอง เริ่มมีการฝึกความชำนาญในอาชีพที่ตนมุ่งหวังที่จะทำในอนาคต เช่น การเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัยในสาขาวิชาต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่รู้จักตัวเอง สามารถเชื่อมโยงบทบาทหน้าที่ของตนเองให้เข้ากับสังคมใหม่ที่ตนอยู่รู้คุณค่าของชีวิตและสร้างจุดมุ่งหมายของชีวิต

วัยรุ่นทั้ง 3 ระยะจะมีกลวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันและมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยซึ่งส่งผลต่อการบวนการปรับตัวเพราะจะช่วยลดผลกระทบที่เกิดจากความเครียดระหว่างช่วงของพัฒนาการ (Williams & De Lisi, 2000) มีงานวิจัยที่ทำการศึกษเกี่ยวกับความเครียดและปัญหาที่เกิดจากการปรับตัวของวัยรุ่นมากมาย จากการศึกษาของ ชยาพร ลีประเสริฐ (2535) พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ได้แก่ การสอบไม่ผ่าน การเรียนซ้ำชั้น การหนีเรียน มีปัญหาขัดแย้งกับครอบครัว ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง วัยรุ่นอาจหาทางออกด้วยการประพฤติดังที่ไม่เหมาะสม ผ่าฝืนกฎระเบียบวินัยของโรงเรียน เจื้อยขาและขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง จากการศึกษาของ พาสณา ผลเลิศปี (2534) ซึ่งได้ทำการสำรวจปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นตอนกลางทั้งชายและหญิงประสบกับปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและจากการศึกษาของ กาญจนา เดชคุ้ม (2541) ซึ่งได้ทำการศึกษาคความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจ พบว่า

สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดมากที่สุดเกี่ยวข้องกับการสอบ เนื่องจากเวลาของการสอบปลายภาคของโรงเรียนใกล้เคียงกับช่วงเวลาที่ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย รองลงมา คือ ปัญหาหนี้สินของครอบครัว นอกจากนี้ อัมพร โอตระกูล (2538 อ้างถึงใน ดารุวรรณ โรจน์สุพจน์, 2544) ได้กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ ปัญหาการปรับตัว ปัญหาความประพฤติ ปัญหา ยาเสพติดและปัญหาการฆ่าตัวตาย จากการศึกษาของสุภาพรรณ จันทร์เรือง (2548) พบว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในช่วงวัยรุ่น 3 อันดับแรก ได้แก่ เรื่องการเรียน โดยวัยรุ่นมักเครียด เนื่องจากไม่เข้าใจสิ่งที่อาจารย์สอน กังวลเกี่ยวกับการสอบ ผลการเรียน การเตรียมตัวศึกษาต่อ การบริหารเวลาและกฎระเบียบในโรงเรียน เรื่องครอบครัว เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ พี่น้องและญาติ พ่อแม่ทะเลาะและแยกทางกันและเรื่องเศรษฐกิจ เกี่ยวกับรายได้ของครอบครัวที่ไม่เพียงพอและค่าครองชีพที่สูงขึ้น และจากการศึกษาของ Catanzaro & Laurent (2004) พบว่า เมื่อเด็กวัยรุ่นมีความเครียดเด็กวัยรุ่นบางคนจะจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นกลวิธีการจัดการความเครียดโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสมและยังก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมาจากทั้งปัญหาต่อตนเองและปัญหาต่อสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ในระยะวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีการปรับตัวในด้านต่างๆมากมาย วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนกลางซึ่งเป็นช่วงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ ต้องเตรียมตัวในการศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย วัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวได้จะละทิ้งปัญหา อาจมีการแสดงออกถึงความรุนแรง เช่น การทำร้ายร่างกายตัวเองและอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย (Frydenberg & Lewis, 1991) สำหรับกลวิธีการจัดการความเครียดวัยรุ่นจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดจากการตอบสนองโดยอัตโนมัติ ในวัยเด็กมาเป็นการใช้กระบวนการทางปัญญาในขั้นการคิดที่เป็นนามธรรม (Piaget, 1969 cited in Frydenberg & Lewis, 1991) เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นวัยรุ่นแต่ละคนจะใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน วัยรุ่นอาจเลือกใช้กลวิธีการจัดการความเครียดเพียงรูปแบบเดียว เช่น กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์หรือกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม โดยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Lazarus, 1985) หรืออาจใช้ทั้งกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ก็ได้ (Compas et al, 2001) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ต้องการศึกษาค้นคว้าที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

ความหมายของการจัดการความเครียด (Coping)

ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการจัดการความเครียดมีความสำคัญทางจิตวิทยามากกว่า 60 ปีมาแล้ว แนวคิดนี้เป็นแนวคิดที่แยกออกมาจากงานวิจัยทางจิตวิทยา 2 สาขา ได้แก่ การทดลองเกี่ยวกับสัตว์ (Animal experimentation) และจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) (Lazarus & Folkman, 1984)

Lazarus & Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของการจัดการความเครียดว่า การจัดการความเครียด คือ ความพยายามอย่างต่อเนื่องในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของบุคคล เพื่อจัดการกับความต้องการภายในและ/หรือภายนอก เมื่อมีการประเมินแล้วพบว่าเป็นความกดดันอย่างรุนแรงหรือเกินกว่าที่จะใช้แหล่งช่วยเหลือของบุคคล

การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการซึ่งประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

- (1) การสังเกตและการประเมินความคิดหรือการกระทำของบุคคล
- (2) เป็นการคิดหรือการกระทำต่อสภาพการณ์ที่เฉพาะเจาะจง
- (3) เป็นการเปลี่ยนแปลงการคิดและการกระทำเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ตึงเครียด

การจัดการความเครียดเป็นรูปแบบของการแก้ไขปัญหาซึ่งคล้ายกับการปรับตัว แต่การจัดการความเครียดจะให้ความหมายเฉพาะลงไปถึงการรับมือกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือสิ่งที่กระทบกระเทือนอารมณ์ (Lazarus, 1976) การจัดการความเครียดไม่ใช่พฤติกรรมปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเพราะการจัดการความเครียดต้องอาศัยความพยายามในการกระทำ ซึ่งการกระทำที่เราต้องใช้ความพยายามในการกระทำหลายๆครั้งจะกลายเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้

Matheny (1986 cited in Rice, 1992) กล่าวว่า การจัดการความเครียดเป็นความพยายามต่างๆภายใต้จิตสำนึกหรือจิตใต้สำนึกเพื่อป้องกัน กำจัดหรือลดความรุนแรงของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเพื่อก่อให้เกิดความอดทนต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น

Sarafino (1998) กล่าวว่า การจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการกับความแตกต่าง ระหว่างความต้องการที่เกิดขึ้นในสถานการณ์กับแหล่งในการจัดการที่ตนเองประเมินต่อสถานการณ์ที่มีความเครียดที่เกิดขึ้น

บุคคลจะใช้สติปัญญาในการเลือกการจัดการความเครียดที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ หากกลวิธีใดใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลจะเลือกใช้วิธีอื่น (Lgnatavicius & Bayne, 1990 อ้างถึงใน สุนทรีย์ เวปุลละ, 2538) โดยบุคคลจะพิจารณาหาแนวทางแก้ปัญหาที่จะทำให้บุคคลมีความปลอดภัยและเกิดความสุขมากที่สุด

กล่าวโดยสรุป การจัดการความเครียด เป็นความพยายามของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้น หลังจากมีการประเมินทางปัญญาเพื่อใหบุคคลสามารถแก้ปัญหา ลดความเครียด เกิดความปลอดภัยและเกิดความสุขมากที่สุด

กระบวนการจัดการความเครียด (Coping process)

Lazarus & Folkman (1984) ได้กล่าวถึงกระบวนการจัดการความเครียดว่าเป็นกระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive process) เพื่อแยกแยะระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและอันตราย ต้องใช้ระบบการคิดที่มีความรอบคอบ คล่องตัวและมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับความสามารถในการประเมินของสมองและแหล่งทรัพยากรของบุคคล

การประเมินสถานการณ์แบ่งเป็น 3 ชั้น ดังต่อไปนี้

1. การประเมินสถานการณ์ขั้นต้น (Primary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้และประสบการณ์ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าสถานการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตน จึงทำให้บุคคลรู้สึกเฉยๆกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะไม่เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง

1.2 เกิดผลดีต่อตนเอง (Benign positive) คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าสถานการณ์เกิดผลดีหรือเกิดผลด้านบวก จึงทำให้บุคคลตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความสุข ความเพลิดเพลินใจ ซึ่งไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

1.3 เกิดความเครียด (Stressful) คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1.3.1 ภาวะอันตรายหรือความสูญเสีย (Harm or loss) คือ สถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความสูญเสียตามมา เช่น ความเจ็บป่วย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียคุณค่าในตนเองตลอดจนความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งในสังคม

1.3.2 การถูกคุกคาม (Threat) คือ การคาดการณ์ว่าจะเกิดอันตรายหรือความสูญเสีย บุคคลจะรู้สึกว่าการคุกคามหากบุคคลมีความคาดหวังต่อเหตุการณ์ในทางลบ ซึ่งบุคคลจะเกิดความกลัวและความวิตกกังวล

1.3.3 ความท้าทาย (Challenge) คือ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์แล้วพบว่าสถานการณ์นั้นเต็มไปด้วยอันตรายที่มากจนความตั้งใจเตรียมการนั้นจะพยายามแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการคาดการณ์ของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์นั้นได้และคาดคะเนประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นบุคคลจึงมีความกระตือรือร้นที่จะแก้ไขปัญหา

2. การประเมินสถานการณ์ขั้นที่สอง (Secondary appraisal) คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญาและความพยายามอย่างเต็มที่ในการแก้ไขปัญหานั้น เป็นกระบวนการที่มีความละเอียด ซับซ้อน และมีการใช้กลวิธีเฉพาะในแต่ละสถานการณ์ บุคคลจะต้องรับรู้ถึงการคุกคามที่กำลังเผชิญอยู่จากการประเมินสถานการณ์ในขั้นต้น บุคคลจะมีการประเมินแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการจัดการความเครียดและประเมินผลที่จะตามมาจากการใช้กลวิธีจัดการความเครียดนั้นๆ

3. การประเมินซ้ำด้วยปัญญา (Cognitive reappraisal) คือ การประเมินซ้ำเพื่อพิจารณาว่าอันตรายที่ตนเองรับรู้มันยังมีอยู่ ลดลงหรือถูกกำจัดไปแล้ว เป็นการประเมินหลังจากที่ได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเข้ามาใหม่จากสิ่งแวดล้อมใหม่ที่อาจสนับสนุนหรือขัดแย้งกับข้อมูลที่มีอยู่เดิม ในการประเมินซ้ำนี้บุคคลมักจะตีความสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไปในทางบวก เพื่อให้การคุกคามที่เกิดขึ้นมีผลกระทบน้อยลง ซึ่งขึ้นอยู่กับความกดดันภายในของบุคคลมากกว่าความกดดันจากสถานการณ์ภายนอก

บุคคลแต่ละคนจะมีการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ ลักษณะแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ รอบตัวและความสามารถทางสติปัญญา (Lazarus, 1966)

รูปแบบกลวิธีจัดการความเครียด (Coping strategies)

จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกลวิธีจัดการความเครียด ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พบว่า มีการจำแนกรูปแบบกลวิธีจัดการความเครียดออกเป็นหลายรูปแบบ ดังนี้

Lazarus (1976) จำแนกรูปแบบกลวิธีจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การจัดการความเครียดโดยทางตรงและการจัดการความเครียดโดยทางอ้อม

1. การจัดการความเครียดโดยทางตรง (Direct action) เป็นความพยายามของบุคคลในการจัดการกับอันตราย การคุกคามหรือสิ่งที่ทำลายโดยการมีปฏิริยาตอบโต้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่

1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งที่มาคุกคาม (Preparing against harm) คือ ความพยายามหาทางกำจัดหรือลดสภาวะคุกคามเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือการคุกคาม โดยการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หากการกระทำนั้นประสบความสำเร็จการคุกคามก็จะน้อยลงบุคคลจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางบวก แต่หากการกระทำนั้นประสบความสำเร็จแล้วการคุกคามจะเกิดมากขึ้นและบุคคลจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบโดยบุคคลจะมีอาการซึมเศร้า ละเอียดใจ รู้สึกผิด โกรธ วิตกกังวลหรือมีความกลัวเกิดขึ้น

1.2 การใช้ความก้าวร้าว (Aggression) คือ การต่อสู้กับแหล่งที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือการคุกคาม โดยวิธีการทำลาย เคลื่อนย้ายหรือควบคุมสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือสิ่งที่มาคุกคาม

1.3 การหลีกเลี่ยง (Avoidance) คือ กลวิธีการจัดการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามซึ่งมีความรุนแรงและมีอันตราย การหลีกเลี่ยงอาจเกิดควบคู่กับอารมณ์กลัวหรือไม่เกิดอารมณ์กลัวร่วมด้วยก็ได้

1.4 การนิ่งเฉยหรือไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ (Inaction or apathy) คือ การที่บุคคลรู้สึกเฉื่อยชา ซึมเศร้า รู้สึกหมดหวังและหมดกำลังใจในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2. การจัดการความเครียดโดยทางอ้อม (Palliation) เป็นการบรรเทาอันตรายที่เกิดจากการคุกคาม แบ่งเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

2.1 การบรรเทาอาการโดยตรง (Symptom-direct modes of palliation) คือ การบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการใช้ยาต่างๆ ได้แก่ ยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการสร้างความสมดุลด้านร่างกายและจิตใจ

2.2 การบรรเทาภายในจิตใจ (Intrapsychic modes of palliation) คือ การบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง (Defense mechanism) ซึ่งเป็นการทำงานของจิตใต้สำนึกของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์คุกคามที่เกิดขึ้น

Lazarus & Folkman (1984) จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping strategy) เป็นกลวิธีที่ใช้กระบวนการทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม มีการปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้นหรือการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ คือ การกำหนดขอบเขตของปัญหา การหาวิธีการแก้ปัญหาหลายๆวิธี อาจ

เป็นการจัดการที่ตัวปัญหาหรือปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมตลอดจนการหาแหล่งทรัพยากรในการแก้ไขปัญหา

2. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping strategy) เป็นการจัดการกับอารมณ์ตึงเครียดโดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียดเป็นการหาแนวทางบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น รวมทั้งการใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

Lazarus & Folkman (1985) ได้จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping strategy) หมายถึง การที่บุคคลจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยมุ่งเน้นที่จะจัดการกับปัญหา มีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เข้าใจปัญหาดีขึ้น มีการวางแผนและกระทำตามแผนที่วางไว้

2. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping strategy) หมายถึง การลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยจัดการกับอารมณ์ ได้แก่

2.1 การคิดถึงสิ่งที่ปรารถนา (Wishful thinking) เป็นการคิดเพื่อฝันว่าตนเองสามารถจัดการกับสถานการณ์หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ คิดว่าสถานการณ์จะต้องผ่านพ้นไป

2.2 การถอยห่าง (Distancing) เป็นการออกห่างจากปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการพยายามลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.3 การมุ่งเน้นทางบวก (Emphasizing the positive) เป็นการมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านดี

2.4 การตำหนิตนเอง (Self-blame) เป็นการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง โดยบุคคลมีความเข้าใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตนเอง

2.5 การลดความตึงเครียด (Tension reduction) เป็นการทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นโดยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ การใช้สารเสพติดหรือการช้ำยา

2.6 การแยกตัว (Self-isolation) เป็นการหลีกเลี่ยงที่จะต้องอยู่กับคนอื่น ไม่บอกให้ผู้อื่นทราบว่าเกิดความเครียด

3. กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม (Mixed problem and emotion focused coping strategy) หมายถึง การที่บุคคลยังไม่ตัดสินใจว่าจะจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหาหรือมุ่งจัดการกับอารมณ์ บุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ไขปัญหาหรือจัดการกับอารมณ์

Folkman et al. (1986 cited in Auerbach & Gramling, 1998) จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focus coping) เป็นการใช้กลวิธีต่างๆในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ได้แก่

1.1 การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive coping) เป็นความพยายามอย่างก้าวร้าวในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อจัดการกับปัญหานั้นๆ

1.2 การวางแผนแก้ไขปัญหา (Planful problem solving) เป็นการใช้ความพยายามในการหาแนวทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยความรอบคอบ โดยการวิเคราะห์ปัญหา วางแผนการแก้ไข ปัญหาและดำเนินการตามแผนที่วางไว้

1.3 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) เป็นการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

2. การมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focus coping) เป็นการใช้กลวิธีต่างๆในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่

2.1 การถอยห่าง (Distancing) เป็นความพยายามทางความคิดในการให้ความสำคัญกับสถานการณ์นั้นน้อยลงโดยการถอนตัวออกมาจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการป้องกันตนเองจากสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมใหม่

2.2 การควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นความพยายามในการควบคุมความรู้สึกและการกระทำของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เครียดและเปิดใจรับรู้ข่าวสารจากภายนอกเพิ่มมากขึ้น

2.3 การรับผิดชอบต่อปัญหา (Accepting responsibility) เป็นการที่บุคคลยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตนเองและปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้

2.4 การหลีกหนี-หลีกเลี่ยง (Escape-avoidance) เป็นความพยายามที่จะหลีกหนีปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการทำกิจกรรมอย่างอื่นหรือคิดถึงสิ่งที่ปรารถนาเพื่อไม่ต้องคิดถึงปัญหาที่มีอยู่

2.5 การประเมินใหม่ทางบวก (Positive reappraisal) เป็นการประเมินคุณค่าใหม่ มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่โดยพยายามมองในด้านที่ดี เน้นความองงามของบุคคลรวมทั้งการใช้หลักศาสนาด้วย

2.6 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) เป็นการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเพื่อให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้น

จะเห็นได้ว่า การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) เป็นกลวิธีการที่มีทั้งในด้านของการมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem focus coping) และการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion focus coping) แสดงว่า การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลวิธีที่ไม่สามารถ

จำแนกได้อย่างชัดเจนว่าเป็นกลวิธีการที่มุ่งจัดการกับปัญหาหรือมุ่งจัดการกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแต่ขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนทางสังคมที่แต่ละบุคคลได้รับและเป็นการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ซึ่ง Lazarus & Folkman (1985) ได้แยกการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมออกมาเป็นกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม

Lazarus & Folkman (1988) ได้สร้างแบบวัด Ways of coping questionnaire โดยนำกลวิธีการจัดการความเครียดจากการจำแนกของ Folkman et al. (1986) ซึ่งเดิมจำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focus coping) และการมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focus coping) มาจำแนกใหม่เป็น 8 รูปแบบจากข้อย่อยๆ ใน 2 รูปแบบ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive coping) เป็นความพยายามอย่างก้าวร้าวในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อจัดการกับปัญหานั้นๆ
2. การถอยห่าง (Distancing) เป็นความพยายามทางความคิดในการให้ความสำคัญกับสถานการณ์นั้นน้อยลงโดยการถอนตัวออกมาจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นการป้องกันตนเองจากสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมใหม่
3. การควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นความพยายามในการควบคุมความรู้สึกและการกระทำของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดและเปิดใจรับรู้ข่าวสารจากภายนอกเพิ่มมากขึ้น
4. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะได้รับข้อมูลข่าวสารมากขึ้น ตลอดจนการรับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น
5. การรับผิดชอบต่อปัญหา (Accepting responsibility) คือการที่บุคคลยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากตนเองและปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้
6. การหลีกเลี่ยง-หลีกเลี่ยง (Escape-avoidance) เป็นความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการทำกิจกรรมอย่างอื่นหรือคิดถึงสิ่งที่ปรารถนาเพื่อไม่ต้องคิดถึงปัญหาที่มี
7. การวางแผนแก้ไขปัญหา (Planful problem solving) เป็นการใช้ความพยายามในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความรอบคอบ โดยการวิเคราะห์ปัญหา วางแผนการแก้ไขปัญหาและดำเนินการตามแผนที่วางไว้
8. การประเมินใหม่ทางบวก (Positive reappraisal) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะประเมินสถานการณ์ให้ออกมาในทางบวกเน้นความองอกงามของบุคคลรวมทั้งการใช้หลักศาสนาด้วย

Tobin et al. (1989 cited in Skinner, 2003) ได้สร้างแบบวัดการจัดการความเครียด (Coping Strategies Inventory) โดยอิงจาก Folkman & Lazarus (1980) ซึ่งได้แบ่งรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การยึดติด (Engagement) ได้แก่

1.1 การยึดติดกับการแก้ไขปัญหา (Problem Engagement) ประกอบด้วย การแก้ไขปัญหา โดยมีการวางแผนในการแก้ไขปัญหาและการปรับโครงสร้างทางปัญญาโดยการมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่

1.2 การยึดติดกับอารมณ์ (Emotion Engagement) ประกอบด้วย การแสดงออกทางอารมณ์และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

2. การปล่อยวาง (Disengagement) ได้แก่

2.1 การปล่อยวางปัญหา (Problem Disengagement) ประกอบด้วย การหลีกเลี่ยงปัญหาและการคิดถึงสิ่งที่ปรารถนาโดยคิดว่าสถานการณ์จะต้องผ่านพ้นไป หวังว่าจะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น

2.2 การปล่อยวางซึ่งอารมณ์ (Emotion Disengagement) ประกอบด้วย การวิพากษ์วิจารณ์ตนเองและการถอนตัวออกจากสังคม

Walker et al. (1997) ได้จำแนกรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

1. การจัดการความเครียดโดยการกระทำ (Action coping) ได้แก่ การแก้ไขปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านวัตถุ การเบี่ยงเบน การพักผ่อน การนอน การวางเงื่อนไขที่เฉพาะเจาะจง เช่น การรับประทานอาหาร

2. การจัดการความเครียดโดยการไม่กระทำ (Passive coping) ได้แก่ การมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง การแยกตัวและการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง

3. การปรับรูปแบบการจัดการ (Accommodation coping) ได้แก่ การยอมรับ การลดความเจ็บปวด การเผชิญหน้าด้วยตนเองและการเพิกเฉยโดยการพยายามลืมสิ่งที่เกิดขึ้น

Connor-Smith et al. (2000) ได้สร้างแบบวัดการจัดการความเครียดและการตอบสนองความเครียดของวัยรุ่น (Response to Stress Questionnaire) ซึ่งได้แบ่งรูปแบบกลวิธีการจัดการความเครียดออกเป็น 6 รูปแบบ ได้แก่

1. Voluntary Primary Control Engagement Coping ได้แก่ การแก้ไขปัญหา การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์

2. Voluntary Secondary Control Engagement Coping ได้แก่ การคิดทางบวก การปรับโครงสร้างทางปัญญาและการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น
3. Voluntary Primary Control Disengagement Coping ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหาและการปฏิเสธปัญหาที่เกิดขึ้น
4. Voluntary Secondary Control Disengagement Coping ได้แก่ การคิดถึงสิ่งที่ปรารถนาและการถอยห่างจากปัญหา
5. Involuntary Engagement ได้แก่ การคิดใคร่ครวญ การคิดหมกมุ่น การกระตุ้นทางด้านอารมณ์ การกระตุ้นทางด้านร่างกายและการกระทำโดยขาดการไตร่ตรอง
6. Involuntary Disengagement ได้แก่ การไร้ซึ่งความรู้สึกทางอารมณ์ การถูกรบกวนทางความคิด การต่อสู้อย่างไม่ตั้งใจและการปราศจากการตอบสนอง

กลวิธีการจัดการความเครียดต่างๆที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น กลวิธีการจัดการความเครียดบางกลวิธีก่อให้เกิดผลดีบางกลวิธีก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวบุคคล Carver, Scheier & Weintraub (1989) พบว่า กลวิธีการจัดการความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะทางบุคลิกภาพของผู้มีสุขภาพจิตดี ได้แก่ การแก้ไขปัญหา การประเมินใหม่ทางบวก การวางแผน การชะลอการเผชิญปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การยอมรับและการพึ่งศาสนา ส่วนกลวิธีการจัดการความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะทางบุคลิกภาพที่มีแนวโน้มจะมีปัญหาในการปรับตัว ได้แก่ การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การใช้จ่ายและการระบายออกทางอารมณ์ จากการศึกษาของ เสาวนีย์ สำนวน (2545) พบว่า การจัดการความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกทางใจของวัยรุ่นที่เสพยาบ้า ขณะรับการบำบัดรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก สถาบันธัญญารักษ์ ส่วนการประเมินความเครียดลักษณะทำลาย การจัดการความเครียดโดยใช้ความสามารถของตนเองและใช้แหล่งสนับสนุนอื่นๆและการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของวัยรุ่นที่เสพยาบ้า ขณะรับการบำบัดรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก สถาบันธัญญารักษ์

ในการจัดการกับความเครียดนั้น บุคคลอาจมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดมากกว่าหนึ่งวิธีในเวลาเดียวกันหรือเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดเรื่องเดียวกันในเวลาหรือสภาพการณ์ที่แตกต่างกันก็อาจมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกัน นอกจากนี้การประเมินสถานการณ์ที่แตกต่างกันก็ส่งผลต่อการจัดการความเครียดแตกต่างกัน โดยสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ บุคคลจะเลือกที่จะจัดการกับอารมณ์มากขึ้น ส่วนบุคคลที่ประเมินว่าตนเองสามารถจัดการกับสถานการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้บุคคลจะหาข้อมูลเพิ่มเติมและเลือกที่จะจัดการกับปัญหามากขึ้น (Lazarus & Folkman, 1984)

กลวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ คือ ก กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาเพราะการพยายามแก้ไขปัญหาคือช่วยให้อาการที่มียุ่ที่นั้นลดลง ทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นลดลง ส่วนกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เป็นเพียงวิธีการที่จะช่วยบรรเทาหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้นเท่านั้นแต่ไม่ได้จัดการกับปัญหาโดยตรง เพราะในบางสถานการณ์ที่ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ความเครียดอาจไม่ลดลงแต่กลับเพิ่มมากขึ้นจนก่อให้เกิดความล้มเหลวในการปรับตัวได้ จากการศึกษาของ Liu et. al. (2004) พบว่า กลวิธีการจัดการความเครียดโดยการเข้าหาปัญหาเป็นการลดความเสี่ยงของปัญหาที่จะเกิดขึ้น ส่วนกลวิธีการจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของปัญหาที่จะเกิดขึ้น ดังนั้น เมื่อเราเกิดความเครียดเราจึงควรจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาเพราะเป็นวิธีการที่ช่วยให้ปัญหาต่างคลี่คลายและความเครียดก็จะลดลงด้วย

แหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียด (Coping resource)

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด บุคคลจำเป็นต้องหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น บุคคลแต่ละคนจะเลือกใช้กลวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น แตกต่างกันไป Lazarus & Folkman (1984) ได้จำแนกแหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียดซึ่งทำให้แต่ละบุคคลจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

1. สุขภาพและพลังงาน (Health and Energy) บุคคลที่มีความเจ็บป่วยจะมีกำลังในการจัดการกับความเครียดได้น้อยกว่าบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรง
2. ความเชื่อในทางบวก (Positive beliefs) ความเชื่อเป็นพื้นฐานของความคาดหวังและความพยายามของบุคคลในการจัดการกับความเครียด แต่ไม่ใช่ความเชื่อทุกอย่างจะช่วยให้การจัดการความเครียดมีประสิทธิภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าความเชื่ออำนาจภายนอกตน เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับโชคชะตา ส่วนความหวังจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการจัดการกับความเครียด
3. ทักษะในการจัดการกับปัญหา (Problem-solving Skills) ซึ่งประกอบไปด้วยความสามารถในการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อระบุถึงปัญหาซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา การเลือกแนวทางและการวางแผนเพื่อจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ทักษะทางสังคม (Social skills) ทักษะทางสังคมเป็นแหล่งในการจัดการความเครียดที่สำคัญของบุคคล ทักษะทางสังคมเป็นความสามารถในการสื่อสารกับบุคคลอื่นเพื่อขอความช่วยเหลือในการจัดการกับปัญหาส่งผลให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น
5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) การที่บุคคลได้รับกำลังใจ ได้รับข้อมูลข่าวสารหรือความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นการเพิ่มแหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียด

6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัสดุ (Material resource) แหล่งทรัพยากรทางด้านวัสดุ ได้แก่ เงินและสิ่งของ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้น

ในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น บุคคลจำเป็นต้องมีแหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียด แหล่งช่วยเหลือในการจัดการความเครียดถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลแต่ละคน ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียด

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียดต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บุคคลจะเลือกใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุม พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคม

1. เพศ (Gender)

เพศชายและเพศหญิงมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกันเนื่องจากการทำงานของสมองมีความแตกต่างกัน (Moir & Jessel, 1989 cited in Frydenberg & Lewis, 1991) การเลี้ยงดูของพ่อแม่และค่านิยมในสังคมก็มีส่วนทำให้เพศชายและเพศหญิงใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแตกต่างกัน โดยเพศชายจะต้องมีบทบาทในการเป็นผู้นำของครอบครัว ต้องทำงานนอกบ้าน ส่วนเพศหญิงต้องมีบทบาทในการเป็นแม่บ้าน มีหน้าที่ดูแลลูกและในปัจจุบันหน้าที่ของผู้หญิงมีมากขึ้นคือต้องทำงานนอกบ้านด้วย ด้วยบทบาทที่แตกต่างกันนี้ส่งผลให้เพศหญิงและเพศชายมีความเครียดที่ต่างกันและมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่แตกต่างกันด้วย ดังนั้น เมื่อมีปัญหาหรือมีความเครียด เพศชายมักจะถูกคาดหวังว่าเขาจะต้องจัดการกับความเครียดโดยการกระทำ ส่วนเพศหญิงมักจะถูกคาดหวังว่าจะต้องจัดการกับความเครียดโดยการแสดงออกทางด้านอารมณ์ (Brannon, 1999) ในการประเมินสถานการณ์นั้น เพศหญิงมักจะประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นการคุกคามและมีความตึงเครียดมากกว่าเพศชายและจากการศึกษาของ Ptacek et al. (1992 cited in Brannon, 1999) พบว่า นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเพศหญิงจะมีความเครียดมากกว่าเพศชาย แต่ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่หลากหลาย โดยกลวิธีการจัดการความเครียดที่ใช้บ่อยที่สุด คือ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สำหรับเพศหญิงจะมีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชายในการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นโดยเกี่ยวเนื่องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแต่ถ้าเป็นความเครียดที่เกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ เพศชายและเพศหญิงจะเลือกใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่คล้ายคลึงกัน คือ การจัดการกับปัญหา เพราะเป็นกลวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุด จากการศึกษาของ Frydenberg & Lewis (1991) พบว่า เพศหญิงมักจะแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมักจะแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตนออกมาและมักจะบอกให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกของตนเอง การสนับสนุนทางสังคมช่วยให้เพศหญิงสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อพบว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ สำหรับเพศชายอาจจะขอคำแนะนำจากผู้อื่นบ้างแต่เขานำไปใช้หรือไม่ก็ได้ (Gilligan, 1982 cited in Frydenberg & Lewis, 1991) มีงานวิจัยบางเรื่องพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดต่างกันเพียงเล็กน้อย โดยจากการศึกษาของ

Hamilton & Fagot (1988 cited in Brannon, 1999) พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะใช้กลวิธีการจัดการความเครียดที่คล้ายคลึงกันในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

สาเหตุที่ทำให้เพศหญิงและเพศชายจัดการกับความเครียดต่างกัน มาจากการประเมินสถานการณ์ที่แตกต่างกัน โดยเพศหญิงมักจะประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นการคุกคามและมีความตึงเครียดมากกว่าเพศชาย เพศชายมักมองว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตและสามารถหายไปโดยที่เราไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น สำหรับความสามารถในการปรับตัวนั้น เพศหญิงจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่าเพศชายเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดเป็นระยะเวลาานมากกว่า 1 สัปดาห์ แต่ถ้าเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นกะทันหันเพศหญิงจะไม่สามารถปรับตัวได้ดีเท่าเพศชาย (Riddel, 2000)

2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลที่จัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะพัฒนาการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ วิธีการสำคัญในการพัฒนาความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้นเกิดจากการที่บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จและการใช้ความชำนาญของตนเอง ความสำเร็จจะช่วยให้เรามีความเชื่อมั่นและความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล ส่งผลต่อสถานการณ์ที่เกิดโดยเฉพาะสถานการณ์ที่คล้ายกันหรือเหตุการณ์ที่บุคคลเคยคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ นอกจากนี้ ยังเกิดจากการสังเกตการกระทำของผู้อื่นที่เคยจัดการกับปัญหาได้สำเร็จหรือจากคำแนะนำของบุคคลอื่นก็ได้ (Bandura, 1997) สอดคล้องกับ Sarafino (1998) ซึ่งกล่าวว่า บุคคลจะคาดการณ์โอกาสในการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวจากการสังเกตผลที่เกิดจากการกระทำที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น บุคคลจะตัดสินใจที่จะใช้ความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความคาดหวัง โดยพฤติกรรมนั้นก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่พึงพอใจและเป็นสิ่งที่สามารถทำได้

Bandura (1997) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมาจากปัจจัย 4 ประการ ได้แก่

1. ประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบความสำเร็จ (Enactive mastery experience) ประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบความสำเร็จเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลมากที่สุด เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรงที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จ ซึ่ง ความสำเร็จจะช่วยให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น การรับรู้ความสามารถของตนเองขึ้นอยู่กับความยากง่ายของงาน โดยบุคคลที่ประสบความสำเร็จในงานที่ยากจะช่วยให้การรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าการประสบความสำเร็จในงานที่ง่าย

2. การสังเกตการกระทำของตัวแบบ (Vicarious experience)

การสังเกตเหตุการณ์หรือประสบการณ์ของผู้อื่น นำมาซึ่งการพิจารณาความสามารถของตนเมื่อบุคคลเห็นว่าผู้อื่นทำแล้วประสบความสำเร็จ บุคคลก็จะเกิดความคาดหวังว่าตนเองสามารถทำแล้วประสบความสำเร็จด้วย บุคคลจะพิจารณาตัวแบบด้านความเหมือนและความหลากหลายของตัวแบบ โดยความเหมือนตัวแบบ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษาและเชื้อชาติ แม้ว่าจริงๆ แล้วมีความแตกต่างด้านความสามารถของแต่ละบุคคลด้วยและความหลากหลายของตัวแบบ โดยการมีตัวแบบหลายตัวที่แสดงให้เห็นถึงการประสบความสำเร็จย่อมดีกว่ามีเพียงตัวแบบเดียว

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal persuasion)

การชักจูงด้วยคำพูดเป็นวิธีการที่สามารถทำได้ง่ายแต่มีผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองเพียงเล็กน้อยและมีผลในระยะสั้น การชักจูงด้วยคำพูดจะเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

- ความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง เช่น เป็นผู้เชี่ยวชาญหรือเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อผู้ถูกชักชวน
- การให้ผลป้อนกลับ หากผลป้อนกลับที่ได้ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองจะช่วยให้บุคคลมีความพยายามและสามารถประสบความสำเร็จได้
- การเพิ่มความพยายาม หากผู้ถูกชักชวนเพิ่มความพยายามมากขึ้นก็จะสามารถประสบความสำเร็จได้

4. สภาพทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective states)

การถูกกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์มีผลทำให้บุคคลเกิดความตื่นเต้น วิตกกังวลและความเครียดซึ่งทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง สามารถแก้ไขโดยการให้การสนับสนุนให้บุคคลคุ้นเคยกับสถานการณ์นั้นๆ ค่อยๆ ลดความวิตกกังวลและส่งเสริมให้มีความมั่นคงทางจิตใจ

การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีอิทธิพลต่อเป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้โดยช่วยให้บุคคลมีความพยายามในการมุ่งไปสู่เป้าหมาย ต่อการตอบสนองทางด้านอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดและต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่หรือการออกกำลังกาย (Maddux, 1998)

บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการจะใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาและแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการน้อยจะใช้กลวิธีการจัดการกับอารมณ์ (Terry, 1994) และจากงานวิจัยของ Jex et al. (2001) พบว่าบุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีแนวโน้มที่จะจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่การแก้ไขปัญหา มากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา การที่บุคคลเลือกใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาเป็นการทำให้ปัญหาที่มีอยู่หมดไปและความเครียดของบุคคลก็จะลดลงไปด้วย นั่นแสดงว่า บุคคลที่รับรู้ว่าคุณ

มีความสามารถจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ (O'Leary, 1985 cited in Rice, 1992)

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีส่วนทำให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวได้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะสร้างแรงจูงใจที่จะมุ่งไปสู่ความสำเร็จและนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการทำงานต่างๆ เด็กที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีแรงจูงใจในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ เพราะบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีความมั่นใจในตนเองและมองการแก้ไขปัญหานั้นเป็นสิ่งท้าทาย การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการเลือกประกอบอาชีพ โดยคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมักจะมีการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพสูงกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อสุขภาพ คือ จะช่วยเพิ่มความอดทนในการต่อสู้กับความเจ็บปวดและช่วยให้บุคคลมีทัศนคติทางบวกด้านความสามารถในการปรับตัวของบุคคล (Geen, 1995)

การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวยืนยันความเชื่อของบุคคล หากบุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จก็จะช่วยเพิ่มความเป็นไปได้ที่บุคคลจะประสบความสำเร็จ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะตั้งเป้าหมายที่มีความชัดเจน ท้าทายและมักจะมองการณ์ไกล การรับรู้ความสามารถของตนเองจะช่วยให้บุคคลไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคต่างๆ แต่จะมุ่งมั่นที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ดี เพราะเมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหานั้น บุคคลจะใช้ความรู้ที่มีในการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่มีความสงสัยในการใช้สติปัญญาของตนในการแก้ไขปัญหานั้น (Maddux, 1998)

3. ความเชื่ออำนาจการควบคุม (Locus of control)

ความเชื่ออำนาจการควบคุม หมายถึง ความเชื่อส่วนบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น บุคคลสามารถควบคุมได้หรือเกิดจากปัจจัยภายนอกซึ่งบุคคลไม่สามารถควบคุมได้

Rotter (1966) ได้แบ่งความเชื่ออำนาจการควบคุมออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

(1) ความเชื่ออำนาจการควบคุมภายใน (Internal locus of control) คือ การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง

(2) ความเชื่ออำนาจการควบคุมภายนอก (External locus of control) คือ การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองไม่มีการควบคุมสถานการณ์ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล เช่น เชื่อว่าเกิดจากโชคชะตา อำนาจเหนือธรรมชาติหรืออำนาจของผู้อื่น

บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมภายใน จะจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่การแก้ไขปัญหามากกว่าการจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ ส่วนบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมภายนอก มักจะจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ (Auerbach & Gramling, 1998) บุคคลที่รู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์จะสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่รู้สึกว่าชีวิตของตนเองถูกกำหนดโดยอำนาจจากภายนอก (Brannon & Feist, 1997) เนื่องจากบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมภายในจะเชื่อว่าความพยายามของตนเองมีผลต่อการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น (Lazarus & Folkman, 1984) เมื่อเกิดความเครียดบุคคลที่คิดว่าตนเองไม่มีความสามารถในการควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้น บุคคลจะหยุดความพยายาม หยุดคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา บุคคลจะรู้สึกว่าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้และกลัวว่าความพยายามในการแก้ไขปัญหาจะนำมาซึ่งความล้มเหลวจึงไม่กล้าที่จะลงมือแก้ไขปัญหา (Sarafino, 1998) บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมภายในจะมีความเครียดน้อยกว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมภายนอก และเมื่อเกิดความเครียดก็จะสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจควบคุมภายนอก (Cohen & Edwards, 1989; Parkes, 1984 cited in Auerbach & Gramling, 1998) และจากการศึกษาของ Gomez (1998) พบว่า ความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้น้อยและการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์กับการขาดความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น

เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด บุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้จะประเมินว่าความเครียดนั้นก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองเพียงเล็กน้อยและเมื่อบุคคลสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ก็จะสามารถทำนายผลที่จะเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ได้ ซึ่งเป็นการลดผลกระทบของเหตุการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นและบุคคลมักจะเลือกที่จะควบคุมเฉพาะเหตุการณ์ที่พวกเขาเชื่อว่าการควบคุมนั้นจะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ (Geen, 1995)

4. พฤติกรรมแบบ A (Type A behavior)

บุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A จะมีบุคลิกภาพซับซ้อนทางด้านอารมณ์และการแสดงออก (Friedman & Rosenman, 1974; Rosenman, 1978 cited in Keinan & Tal, 2005) พฤติกรรมแบบ A ประกอบด้วยส่วนประกอบที่สังเกตได้จากภายนอกและส่วนประกอบที่อยู่ภายใน

ส่วนประกอบที่สังเกตได้จากภายนอก ได้แก่ ความเร่งรีบเรื่องเวลา ไม่สามารถรอคอยนานๆได้ เพราะจะทำให้บุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A รู้สึกหงุดหงิดมากหรือความไม่อดทนที่อาจแสดงออกมาทางคำพูด เช่น พูดเร็วหรือพูดแทรกเมื่อผู้อื่นยังพูดไม่จบ ส่วนประกอบที่อยู่ภายใน ได้แก่ ความรู้สึกนับถือตนเองที่ไม่เพียงพอหรือความรู้สึกภายในที่ไม่มั่นคง (Friedman, 1996 อ้างถึงใน อภิขญา

สุทธิสิงห์) บุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A มักจะเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้แต่มักจะรู้สึกว่าการกระทำนั้นไม่ได้ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ มีความต้องการที่จะแข่งขันสูงมีความปรารถนาอย่างมากที่จะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น มักทำหลายสิ่งในเวลาจำกัดทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรีบเร่ง มีความตื่นตัวทางด้านร่างกายและจิตใจมากกว่าปกติและมีความรู้สึกก้าวร้าวไม่เป็นมิตร (Friedman & Rosenman, 1959; Rosenman et al., 1964 อ้างถึงใน อภิขญาสุทธิสิงห์) สอดคล้องกับ Auerbach & Gramling (1998) ซึ่งได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A ว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A เป็นบุคคลที่มีแรงผลักดันที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายสูงเพื่อให้มีความก้าวหน้ากว่าคนอื่น มุ่งแข่งขันในการกระทำทุกอย่างจนกลายเป็นความแปลกแยกจากครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน มักจะรีบเร่งในการทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง รู้สึกว่าไม่เพียงพอในการทำสิ่งต่างๆ มักจะทำกิจกรรมต่างๆ อย่างรวดเร็ว เช่น พุดเร็วหรือเดินเร็ว และมีความก้าวร้าวไม่เป็นมิตร

บุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A เป็นบุคคลที่มีแรงจูงใจในการเอาชนะอุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จและเป้าหมายที่ต้องการ ชอบการแข่งขัน ชอบการใช้กำลัง ถูกกระตุ้นให้โกรธได้ง่าย ไม่ชอบการกระทำที่ทำได้แล้วเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ และพวกเขาถูกมองว่ามีความมักง่ายซึ่งก่อให้เกิดความยุ่งยากตามมา การที่บุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A มีความพยายามมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จนั้นมีสาเหตุมาจากบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A จะมีความอดทนต่อการทำงานหนัก รู้สึกว่าเวลาที่มีความสำคัญจึงไม่ควรปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ และบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A ยังชอบให้ความร่วมมือในการเป็นอาสาสมัครทำกิจกรรมต่างๆ แต่บุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A ก็มีข้อเสีย คือ มักจะมีความก้าวร้าวไม่เป็นมิตรในการจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เขาผิดหวัง (Burger, 1990)

Gomez (1997) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A สูง จะเป็นคนที่ต้องการมีอำนาจในการควบคุมสถานการณ์สูงและมีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายใน คือ เชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง จึงมักจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่การแก้ไขปัญหามากกว่าการจัดการกับความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงปัญหา และ Keinan & Tal (2005) พบว่าภายใต้ภาวะที่มีความเครียดบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A มักต้องการทราบสาเหตุที่เกิดขึ้นเพื่อการควบคุมสถานการณ์นั้นๆ แต่ทั้งนี้ก็ยังไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าพฤติกรรมแบบ A จะจัดการกับความเครียดโดยใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เพราะมีงานวิจัยบางงานที่มีความขัดแย้งกันอยู่ จากการศึกษาของ Endler & Parker (1990) พบว่า พฤติกรรมแบบ A ส่งผลต่อที่จัดการกับอารมณ์และการหลีกเลี่ยงปัญหา เช่นเดียวกับ Kliever (1991) ซึ่งพบว่า เด็กที่มีพฤติกรรมแบบ A จะจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงปัญหา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาว่า พฤติกรรมแบบ A เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดหรือไม่

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support)

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือด้านต่างๆจากบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครูอาจารย์ ตลอดจนบุคคลรอบข้าง ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน

House (1981) ได้จำแนกการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การที่บุคคลอื่นทำให้เรารู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง การได้รับการใส่ใจในความรู้สึก การได้รับความไว้วางใจ การได้รับความหวังใยจากคนรอบข้างและมีคนคอยรับฟังเรื่องราวต่างๆ

2. การสนับสนุนทางด้านการประเมิน (Appraisal support) หมายถึง การที่บุคคลได้รับการยืนยันว่าสิ่งที่เรากระทำหรือสิ่งที่เราคิด เราเข้าใจนั้นถูกต้องหรือไม่ การได้รับทราบข้อมูลป้อนกลับและได้รับการเปรียบเทียบทางสังคมจากคนรอบข้าง

3. การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึง การที่บุคคลมีคนที่คอยให้คำแนะนำ ให้การเสนอแนะ ให้การชี้แนะแนวทาง ตลอดจนการได้รับทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆจากคนรอบข้างและจากสื่อต่างๆเพื่อให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่างๆดีขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงและช่วยในการแก้ไขปัญหาต่างๆ

4. การสนับสนุนทางด้านการให้ความช่วยเหลือ (Instrumental support) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างในด้านวัตถุประสงค์ของหรือบริการ การได้รับความช่วยเหลือทางการเงิน การได้รับความช่วยเหลือทางด้านการร่างกาย การได้รับความช่วยเหลือทางด้านเวลารวมถึงการแก้ไขปรับปรุงสภาพแวดล้อม

การได้รับการสนับสนุนทางสังคมของแต่ละบุคคลมีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นจำนวนบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือ ความถี่ของการได้รับความช่วยเหลือ ลักษณะของความสัมพันธ์ เช่น เป็นคนในครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ ตลอดจนความใกล้ชิด เช่น เป็นเพื่อนสนิทหรือแค่คนที่เรารู้จัก (Sarafino, 1998) การสนับสนุนทางสังคมนั้นไม่จำเป็นต้องมีบุคคลที่ให้การสนับสนุนทางสังคมหลายคน แต่การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่สามารถให้การสนับสนุนอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากกว่า (Schultz & Saklofske, 1983 cited in Rice, 1992)

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความเครียด บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีความเครียดเพียงเล็กน้อย เพราะบุคคลคาดหวังว่าจะมีคนคอยให้ความช่วยเหลือ แต่บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพียงเล็กน้อยจะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีความเครียดเกิดขึ้นมาก แต่ในบางครั้งการสนับสนุนทางสังคมก็ไม่สามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากบุคคลไม่รับรู้ว่าตนเองได้รับการสนับสนุนทางสังคมหรือการสนับสนุนทางสังคมนั้นๆ ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือไม่เหมาะสมกับความเครียดที่เกิดขึ้น (Sarafino, 1998) จำลอง ดิษยวณิช และ พร็ัมเพรา ดิษยวณิช (2545) ได้กล่าวว่า บุคคลที่รับรู้ว่าตนเองได้รับการ

สนับสนุนทางสังคม เช่น การได้รับการดูแลหรือมีคนให้ความสนใจจะสามารถจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาได้ดีและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาหลายวิธี นอกจากนี้ บุคคลจะต้องการการสนับสนุนทางสังคมประเภทใดนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการของสถานการณ์ เช่น ในช่วงที่มีการสอบบุคคลจะต้องการการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร แต่ช่วงหลังการสอบบุคคลจะต้องการการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Folkman & Lazarus, 1985) จากการศึกษาวิจัยของ Holahan & Moos (1987 cited in Terry, 1994) พบว่า บุคคลที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวจะใช้เวลาหลักหนีปัญหามากกว่าบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว จากการศึกษาวิจัยของ Holahan, Valentiner & Moos (1995) พบว่า การได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางด้านจิตใจ บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางจากพ่อแม่จะสามารถปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่และจากการศึกษาวิจัยของ เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537, อ้างถึงใน วิธนา มิ่งเมือง, 2540) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Terry (1991) ศึกษาแหล่งในการจัดการความเครียดและการประเมินสถานการณ์ในการเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการจัดการความเครียด มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังเผชิญกับการสอบกลางภาควิชาจิตวิทยา จำนวน 138 คน พบว่า ความเชื่ออำนาจภายใน การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถในตนเองและความเครียดในระดับสูงเป็นตัวทำนายการจัดการกับความเครียดโดยการจัดการกับปัญหา ความเชื่ออำนาจภายนอก การปฏิเสธปัญหาและการรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ เป็นตัวทำนายการจัดการกับความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงและการตำหนิตนเอง และความเครียดในระดับสูง การเป็นคนมีความคิดหมกมุ่น การเห็นคุณค่าในตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวทำนายการจัดการกับความเครียดโดยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมทางด้านอารมณ์

Frydenberg & Lewis (1991) ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของวัยรุ่นในด้านความแตกต่างของการจัดการความเครียดของเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 16-18 ปี พบว่า เพศหญิงมักจะใช้กลวิธีการจัดการความเครียดโดยการ ผีนกลางวัน คิดถึงสิ่งที่ปรารถนาและหวังว่าปัญหาสามารถหายไปได้เอง นอกจากนี้เพศหญิงยังใช้กลวิธีการจัดการความเครียดโดยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย

Gomez (1997) ศึกษาความเชื่ออำนาจการควบคุมและพฤติกรรมแบบ A ในการเป็นตัวทำนายรูปแบบในการจัดการความเครียดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย จำนวน 252 คน อายุเฉลี่ย 16.23 ปี และนักเรียนหญิงจำนวน 216 คน อายุเฉลี่ย 15.87 ปี พบว่า ความเชื่ออำนาจการควบคุมภายนอกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดโดยการเข้าหาปัญหาและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงปัญหา พฤติกรรมแบบ A มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจการควบคุมภายนอกสำหรับนักเรียนชายและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงปัญหาสำหรับนักเรียนหญิง นอกจากนี้พฤติกรรมแบบ A ยังเป็นดังกลางในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจการควบคุมกับกลวิธีการจัดการความเครียดโดยการเข้าหาปัญหาสำหรับนักเรียนชาย และความเชื่ออำนาจการควบคุมกับกลวิธีการจัดการความเครียดโดยการหลีกเลี่ยงปัญหาสำหรับนักเรียนหญิง

Scott (2003) ศึกษาความสัมพันธ์ของการจัดการความเครียดกับการจำแนกประสบการณ์ที่ได้รับของกลุ่มวัยรุ่นแอฟริกัน อเมริกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนแอฟริกัน อเมริกัน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี พบว่า เพศ โครงสร้างของครอบครัว สถานะทางเศรษฐกิจ การรับรู้เกี่ยวกับการควบคุม ความซึมเศร้าและลัทธิเหยียดสีผิวในสังคมมีความสัมพันธ์ต่อการจัดการความเครียด โครงสร้างของครอบครัว สถานะทางเศรษฐกิจและลักษณะของสังคมเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการปรับตัวทางบวกของกลุ่มวัยรุ่นแอฟริกัน อเมริกันในการเผชิญกับปัญหาการเหยียดสีผิว

Karademas & kalantzi-Aziazi (2003) ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการจัดการความเครียด ความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 291 คน เป็นเพศชายจำนวน 90 คน และเพศหญิงจำนวน 201 คน อายุเฉลี่ย 22.71 ปี พบว่า ความคาดหวังเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการกับภาวะคุกคาม ความท้าทายและความเสี่ยง นอกจากนี้ยังส่งผลต่อกระบวนการประเมินด้วย

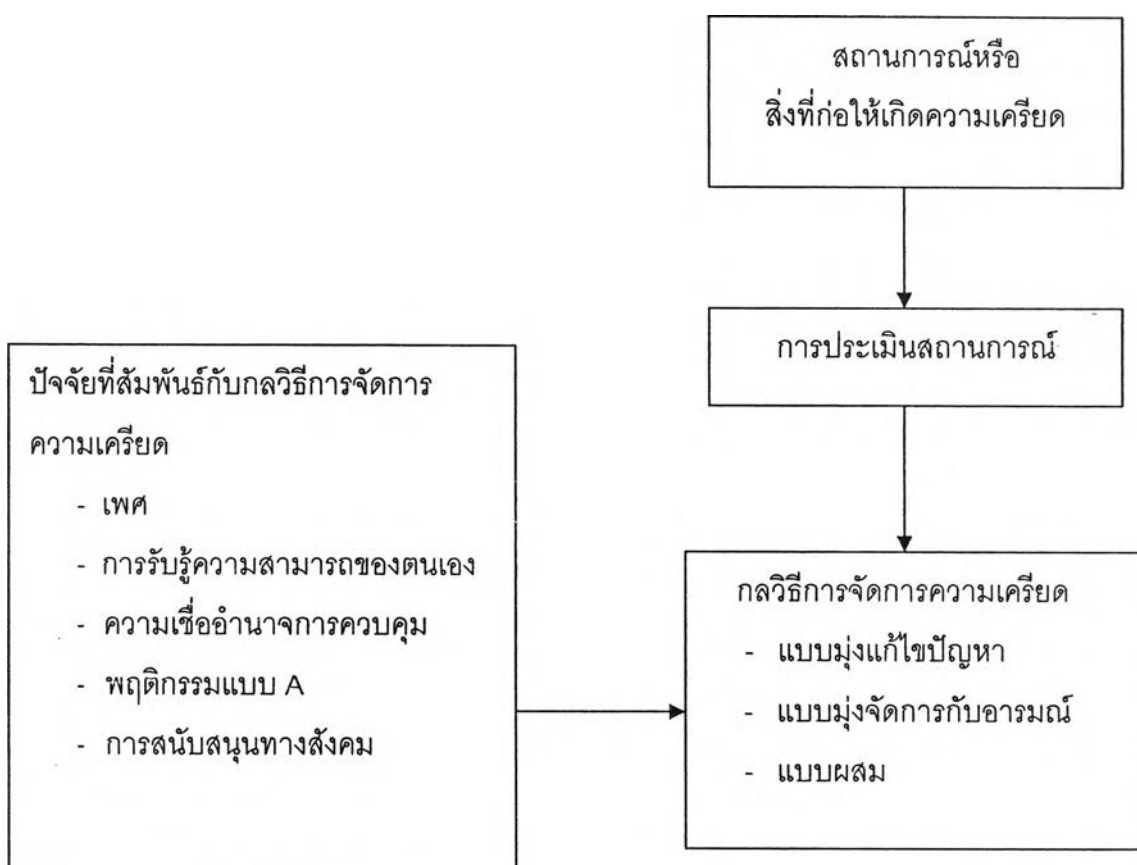
Matud (2004) ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องความเครียดและรูปแบบการจัดการความเครียด กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,816 คน เป็นเพศชายจำนวน 1,250 คน และเพศหญิงจำนวน 1,566 คน อายุ 18-65 ปี พบว่า เพศหญิงให้คะแนนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปในทางลบและเพศหญิงมีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมได้น้อยกว่าเพศชาย เพศหญิงมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดโดยการมุ่งจัดการกับอารมณ์และหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าเพศชายและเพศหญิงยังมีการใช้เหตุผลในการจัดการกับความเครียดน้อยกว่าเพศชาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

กรอบแนวคิดการวิจัย

เป็นการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุม พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคมว่ามีตัวแปรใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียด



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสหศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2548 จาก โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น (Independent variable) คือ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียด ได้แก่

3.1.1 เพศ

3.1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

3.1.3 ความเชื่ออำนาจการควบคุม

3.1.4 พฤติกรรมแบบ A

3.1.5 การสนับสนุนทางสังคม

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ กลวิธีการจัดการความเครียด ได้แก่

3.2.1 กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping strategy)

3.2.2 กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping strategy)

3.2.3 กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม (Mixed problem and emotion focused coping strategy)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. ความเครียด (Stress) หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เฉพาะเจาะจงระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมหากบุคคลประเมินแล้วพบว่าเกินขีดความสามารถหรือเกินกว่าขีดความสามารถของบุคคลที่จะจัดการได้ บุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า สูญเสีย หรือทำลายต่อความมั่นคงของบุคคล

ใช้คะแนนจากแบบวัด Depression Anxiety Stress Scales (DASS) ของ Lovibond & Lovibond (1995 cited in Antony, Belling, Cox, Enns & Swinson, 1998) ซึ่งรองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เขี่ยมสุภาวิชิต (2545) ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทย แบบวัดชุดนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 21 ข้อ ประกอบด้วย การวัดความซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียดด้านละ 7 ข้อ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เฉพาะข้อคำถามในส่วนที่ใช้วัดความเครียดจำนวน 7 ข้อ ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่จริง” ไปจนถึง “มาก”

2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เสร็จตามเป้าหมาย

ใช้คะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปของ Schwarzer & Jerusalem (2000) ซึ่งอักษรา ประเสริฐสิน (2546) นำมาแปลเป็นภาษาไทยเพื่อใช้ในการวิจัย มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่จริง” ไปจนถึง “มาก”

3. ความเชื่ออำนาจการควบคุม (Locus of control) หมายถึง ความเชื่อส่วนบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นว่าเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง บุคคลสามารถควบคุมได้หรือเกิดจากปัจจัยภายนอกซึ่งบุคคลไม่สามารถควบคุมได้

ใช้คะแนนจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในและภายนอกของ Nowicky & Strickland (1973) ซึ่งพรนาวิ ทิมเกิด นำมาแปลเป็นภาษาไทยเพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งความเชื่ออำนาจการควบคุมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ความเชื่ออำนาจภายใน (Internal locus of control) และ ความเชื่ออำนาจภายนอก (External locus of control) ข้อคำถามมีจำนวนทั้งหมด 40 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก ได้แก่ “ใช่” และ “ไม่ใช่”

4. พฤติกรรมแบบ A (Type A behavior) หมายถึง รูปแบบพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลโดยบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบ A มักจะเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความต้องการที่จะแข่งขันสูงมีความปรารถนาอย่างมากที่จะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น มักทำหลายสิ่งในเวลาจำกัด ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรีบเร่ง มีความตื่นตัวทางด้านร่างกายและจิตใจมากกว่าปกติและมีความรู้สึกก้าวร้าวไม่เป็นมิตร

ใช้คะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมในชีวิตประจำวันซึ่ง อภิขญา สุทธิสิงห์ (2541) ได้พัฒนาขึ้นจากการรวบรวมแบบวัดและวิธีการวัดพฤติกรรมแบบ A แบบต่างๆ ข้อคำถามทั้งหมดมีจำนวน 39 ข้อ ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ "ไม่จริง" ไปจนถึง "มากที่สุด"

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือด้านต่างๆ จากบุคคลต่างๆ ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครูอาจารย์

ใช้คะแนนจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากแนวคิดของ House (1981) ซึ่งแบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางด้านการประเมิน การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารและการสนับสนุนทางด้านวัตถุ มีข้อคำถามทั้งหมด 64 ข้อ ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ "ไม่จริง" ไปจนถึง "มาก"

6. กลวิธีการจัดการความเครียด (Coping strategies) หมายถึง รูปแบบของความพยายามของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นหลังจากที่มีการประเมินทางปัญญา เพื่อให้บุคคลสามารถแก้ปัญหา ลดความเครียดและเกิดความปลอดภัยมากที่สุด โดยแบ่งเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่

6.1 กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping strategy) หมายถึง การที่บุคคลจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นโดยมุ่งเน้นที่จะจัดการกับปัญหา มีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้เข้าใจปัญหาดีขึ้น มีการวางแผนและกระทำตามแผนที่วางไว้

6.2 กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping strategy) หมายถึง การลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยจัดการกับอารมณ์ ได้แก่ การคิดถึงสิ่งที่ปรารถนา การถอยห่างจากปัญหา การมุ่งเน้นทางบวก การตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียดโดยการออกกำลังกาย รับประทานอาหาร ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติดหรือการใช้จ่าย และการแยกตัว

6.3 กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม (Mixed problem and emotion focused coping strategy) หมายถึง การที่บุคคลยังไม่ตัดสินใจจะจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหาหรือมุ่งจัดการกับอารมณ์ บุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ไขปัญหาหรือจัดการกับอารมณ์

ใช้คะแนนจากแบบวัดกลวิธีการจัดการความเครียด (Ways of Coping Questionnaire) ของ Folkman & Lazarus (1988) ซึ่งปณตพร พงษ์อนันตโยธิน (2544) ได้นำมาแปลเพื่อใช้ในการวิจัย แบบวัดชุดนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 66 ข้อ ลักษณะของแบบวัด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ "ไม่จริง" ไปจนถึง "มาก"

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของบุคคล
2. เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพต่อไป