

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โดยมีปัจจัยต่างๆ ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุม พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคม ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม

จากผลการวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant Analysis) วิเคราะห์ปัจจัย 5 ปัจจัย ได้แก่ เพศ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่ออำนาจการควบคุม พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคม พบว่า มีปัจจัย 2 ปัจจัย คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่ออำนาจการควบคุมที่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียด 3 รูปแบบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่ออำนาจการควบคุมมีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม ได้อย่างถูกต้องในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 43.3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด หากพิจารณาความถูกต้องในแต่ละกลวิธี พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองและความเชื่ออำนาจการควบคุมมีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ร้อยละ 45.5 ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาทั้งหมด มีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ร้อยละ 37.7 ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ทั้งหมดและมีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม ร้อยละ 46.2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสมทั้งหมด

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถจำแนกกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาจากกลุ่มที่ใช้

กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสมได้อย่างชัดเจน ดังแสดงในตารางที่ 5 ซึ่งแสดงคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและตารางที่ 6 ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และแบบผสม นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ และการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม

อธิบายได้ว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมักจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการกระทำสิ่งใดได้บ้าง บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความมุ่งมั่นและความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจึงความพยายามในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้ประสบการณ์ในอดีตที่เคยประสบความสำเร็จหรือสังเกตจากการกระทำของผู้ที่เคยประสบความสำเร็จในด้านนั้นๆ มาก่อน บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีการสร้างแรงจูงใจในการมุ่งไปสู่ความสำเร็จ มีแรงจูงใจในการต่อสู้กับปัญหา มีความมั่นใจในตนเองและมองการแก้ไขปัญหว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตน (Bandura, 1997) นอกจากนี้ Maddux (1998) กล่าวว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมักจะมีการตั้งเป้าหมายไว้สูงและพยายามทำงานหนักเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายนั้นๆ ดังนั้น บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจึงมุ่งจัดการกับปัญหา สอดคล้องกับ Terry (1994) ซึ่งกล่าวว่าบุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการจะใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาและแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการน้อยจะใช้กลวิธีการจัดการกับอารมณ์ และงานวิจัยของ Jex et al. (2001) พบว่า บุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถมีแนวโน้มที่จะจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่การแก้ไขปัญหามากกว่าการหลีกเลี่ยงปัญหา

ความเชื่ออำนาจการควบคุม เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยดูจากตารางที่ 5 ซึ่งแสดงคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเชื่ออำนาจการควบคุม พบว่า บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายในมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสมมากกว่าการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ส่วนบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายนอกมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และจากตารางที่ 7 แสดงถึงการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเชื่ออำนาจการควบคุมระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่

ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และแบบผสม พบว่า ความเชื่ออำนาจการควบคุมมีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์และกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสมได้อย่างชัดเจน โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยของความเชื่ออำนาจการควบคุมสูงมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์มากกว่าการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม

อธิบายได้ว่า บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายในจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง ส่วนบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายนอกจะเชื่อว่าตนเองไม่การควบคุมสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากปัจจัยภายนอกซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล เช่น เชื่อว่าเกิดจากโชคชะตา อำนาจเหนือธรรมชาติหรืออำนาจของผู้อื่น (Rotter, 1966) ดังนั้น ความเชื่ออำนาจการควบคุมภายในจึงมีความสัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สอดคล้องกับ Auerbach & Gramling (1998) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายในจะจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่การแก้ไขปัญหามากกว่าการจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นการจัดการกับอารมณ์ ส่วนบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายนอกมักจะจัดการกับความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่การจัดการกับอารมณ์ และงานวิจัยของ Terry (1991) ซึ่งพบว่า ความเชื่ออำนาจการควบคุมภายในเป็นตัวทำนายกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายนอกจะมีความเชื่อว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์หรือความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจการควบคุมภายนอกมักจะเชื่อในโชคชะตา จึงไม่ใช้ความพยายามแก้ไขปัญหา (Sarafino, 1998) จึงใช้วิธีลดความรุนแรงของความเครียดที่เกิดขึ้นโดยการจัดการกับอารมณ์ ได้แก่ การคิดถึงสิ่งที่ปรารถนา การถอยห่างจากปัญหา การมองสถานการณ์ทางบวก การตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียดโดยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการแยกตัวออกจากผู้อื่น

สำหรับปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ เพศ พฤติกรรมแบบ A และการสนับสนุนทางสังคมนั้น พบว่า ไม่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียด 3 รูปแบบ ได้แก่ กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ และกลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสม

การที่เพศไม่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดทั้ง 3 รูปแบบ ซึ่งมีความขัดแย้งกับงานวิจัยต่างประเทศนั้นอาจมีสาเหตุมาจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันตลอดจนความแตกต่างทางวัฒนธรรมซึ่งทำให้ผลการวิจัยที่เก็บข้อมูลกับวัยรุ่น

ในสังคมไทยไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยในต่างประเทศจึงทำให้ไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างชัดเจนว่าเพศสามารถจำแนกกลวิธีการจัดการความเครียดได้

พฤติกรรมแบบ A ไม่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดทั้ง 3 รูปแบบ เพราะจากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมแบบ A พบว่า งานวิจัยมีความขัดแย้งกันในด้านความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมแบบ A กับกลวิธีการจัดการความเครียดคือ ไม่สามารถหาข้อสรุปได้ว่าพฤติกรรมแบบ A สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาหรือกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

สำหรับการสนับสนุนทางสังคม ไม่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ใช้กลวิธีการจัดการความเครียดทั้ง 3 รูปแบบ อาจมีสาเหตุมาจากความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรม โดยในสังคมไทยจะมีความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันสูงกว่าครอบครัวในต่างประเทศ ในขณะที่ครอบครัวในต่างประเทศมักจะปลูกฝังให้สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือตนเองมากกว่า จึงอาจทำให้ผลการวิจัยที่เก็บข้อมูลกับวัยรุ่นในสังคมไทยไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยในต่างประเทศ ทำให้เราไม่สามารถหาข้อสรุปได้อย่างชัดเจนว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถจำแนกกลวิธีการจัดการความเครียดได้

และจากการวิจัยที่ได้นำแบบวัดกลวิธีการจัดการความเครียดมาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 400 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสมมากที่สุด คือ มีจำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รองลงมา คือ การใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดและกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีจำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

อธิบายได้ว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียดบุคคลส่วนใหญ่มักจะยังไม่เลือกที่จะจัดการกับปัญหาหรือจัดการกับอารมณ์แต่จะแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง เพราะบุคคลรู้สึกว่าคุณเองยังไม่พร้อมและไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และจากคะแนนที่ได้จากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วกลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบผสมมากที่สุด รองลงมา คือ การใช้กลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เพราะเป็นกลวิธีที่ช่วยให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้นและช่วยให้ความเครียดที่มีลดลงแต่ไม่ช่วยให้ปัญหาที่มีนั้นหมดไป สำหรับกลวิธีการจัดการความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีกลุ่มตัวอย่างใช้น้อยที่สุด ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับการปลูกฝังว่าเมื่อเกิดความเครียดแล้วควรจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นแต่ก็จะได้รับการเสนอแนะให้ใช้วิธีการผ่อนคลายทางอารมณ์มากกว่า