

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด พร้อมทั้งศึกษาอำนาจในการพยากรณ์ของปัจจัยดังกล่าว กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากทม. กรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 400 คน โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อศึกษาอำนาจในการพยากรณ์ เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างคือ ไม่มีปัญหาทางการรับรู้ต่อบุคคล สถานที่ การได้ยิน การมองเห็น การพูด และการใช้ภาษาไทย ประเมินโดยการพูดคุย และสอบถามอาจารย์ประจำชั้น กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป ประเมินระดับความเครียดโดยแบบวัด

ความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST - 20) ทั้งกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยแบ่งสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ แบ่งออกเป็น 3 เขต ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 สุ่มเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานครทั้ง 3 เขตโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เขตพื้นที่การศึกษาระดับ 2 เขต รวมทั้งหมดจำนวน 6 เขต สุ่มโรงเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของเขตที่สุ่มได้ เขตละ 1 โรงเรียน รวมโรงเรียนที่สุ่มได้จำนวน 6 โรงเรียน ดังนี้ เขตพระนคร สุ่มได้ โรงเรียนวัดบวรนิเวศ เขตสาทร สุ่มได้ โรงเรียนยานนาวาเวศวิทยาคม เขตลาดพร้าว สุ่มได้ โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม เขตสายไหม สุ่มได้ โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย เขตจอมทอง สุ่มได้ โรงเรียนบางมดวิทยา "สีสุกหวาดจวนอุปถัมภ์" เขตทวีวัฒนา สุ่มได้ โรงเรียนทวีวัฒนา รวมทั้งสิ้น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ชุด คือ ชุดที่ 1 แบบวัดความเครียดสวนปรุง จำนวน 20 ข้อ ชุดที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย 5 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด จำนวน 15 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด จำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจการจัดการกับความเครียด จำนวน 5 ข้อ รวมข้อคำถามชุดที่ 2 ทั้งหมด จำนวน 55 ข้อ และชุดที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรม การจัดการกับความเครียด จำนวน 5 ข้อ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตาม แผนของ Ajzen (2002) แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของ Hill & Smith (1985) และแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธุ์ (2534) แบบวัด ทุกชุดได้ผ่านการทดสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และตรวจสอบความเที่ยงโดยการ นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 30 คน นำข้อมูลที่ได้ไปคำนวณค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Statistical Package for the Social Science for Windows (SPSS/ FW) ได้ค่าความ เที่ยงของแบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด แบบสอบถามการคล้อย

ตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด แบบสอบถามความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เท่ากับ .87, .89, .75, .80, และ .76 ตามลำดับ และหลังจากนำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 400 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .81, .91, .86, .84, และ .76 ตามลำดับ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป Statistical Package for the Social Science for Windows (SPSS/ FW) ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง สถานภาพของบิดา-มารดา นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)
2. ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นำมาวิเคราะห์คำนวณหา ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) คะแนนต่ำสุด (Minimum) คะแนนสูงสุด (Maximum) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
4. อำนาจในการพยากรณ์ เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น นำมาวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มขั้นต่อน (Stepwise Multiple Regression)

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 11-15 ปี ($\bar{X} = 13.36$, $SD = .90$) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 51.50 เรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 39.50 อาชีพของผู้ปกครองคือรับจ้างทั่วไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.50 สถานภาพของบิดา-มารดาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 71.30

2. เมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.00 และเมื่อพิจารณา พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 76.25 มีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป มีกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพียงร้อยละ 23.75 ที่มีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และต่ำมาก

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า

3.1 เจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .261$)

3.2 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .238$)

3.3 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .288$)

3.4 ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .307$)

4. การศึกษาอำนาจในการพยากรณ์ ระหว่างปัจจัยคัดสรร เจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียน

มัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียดสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ร้อยละ 10.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สร้างสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$\text{พฤติกรรมจัดการกับความเครียด} = .234 \text{ ความตั้งใจ} + .134 \text{ เจตคติ}$$

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย นำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยตาม ประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

1. พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการศึกษา พบว่า เมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 76.25 มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไปถึงร้อยละ 76.25 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นซึ่งเป็นช่วงที่ระดับสติปัญญาพัฒนาสูงสุด วัยรุ่นมีความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุผลมีผลทั้งในสิ่งที่ เป็นรูปธรรมและนามธรรม (Formal Operations) (Piaget & Inhelder, 1969) สามารถที่จะตั้งกฎเกณฑ์และการแก้ปัญหา สามารถคิดแก้ปัญหาได้หลายแง่มุม มีการเรียนรู้การแก้ปัญหามากขึ้น จึงมีการเรียนรู้ที่จะเลือกวิธีการที่จะจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม (Hurlock, 1980) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน การศึกษาโดยทั่วๆ ไปนั้นมุ่งที่จะพัฒนาทักษะทั้งทางด้านวิชาการและทางด้านสังคม ดังนั้นในกรณีที่ได้รับการศึกษาที่เหมาะสม จะทำให้มีทักษะที่เหมาะสมในการเข้าสังคมและการแก้ปัญหา (Dusek, 1987) การศึกษาในโรงเรียนจะเป็นตัวที่ช่วยในการพัฒนาความรู้ความสามารถของวัยรุ่นตอนต้นให้เพิ่มมากขึ้นตามระดับชั้นเรียนที่สูงขึ้น ได้รับประสบการณ์ในด้านต่างๆ มากขึ้นจากการเรียน มีการเรียนรู้การดำรงชีวิตภายใต้กฎเกณฑ์ของโรงเรียน ต้องมีความรับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองในด้านการเรียนและการดำรงชีวิตนอกบ้าน ซึ่งอาจจะประสบกับปัญหาในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่องเช่น ปัญหาด้านการเรียน การเข้ากับเพื่อน การเข้ากับครู การประสบกับปัญหาทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้รับ

ประสบการณ์ในการแก้ปัญหามากขึ้น มีการเรียนรู้และพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 76.25 มีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป เป็นไปตามการศึกษาของ Takaja (2001) พบว่า ระดับการศึกษามีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาดีจะมีความรู้ ทัศนคติ และความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพได้ดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ และการศึกษาของ สุดารัตน์ ขวัญเงิน (2537) พบว่า วัยรุ่นมีวิธีการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

อย่างไรก็ดี พบว่าเมื่อเกิดความเครียดกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ 23.75 มีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดในระดับต่ำและต่ำมาก เป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มนี้สามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้แต่ยังไม่เต็มที่ อาจจะเนื่องจากพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ความรู้สึกลึกซึ้ง การประเมินเหตุการณ์ต่างๆ พัฒนาไม่เท่าผู้ใหญ่ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจึงอาจจะยังไม่สามารถหาวิธีการจัดการกับความเครียดได้ ประกอบกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) เป็นวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน ทำให้มีความสับสนทางอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย บางครั้งอ่อนไหว บางครั้งหุนหันพลันแล่น (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2545; เสริมศรีสันตติ, 2544) ยึดความคิดของตนเอง มีจุดเน้นอยู่กับปัจจุบันและมีตนเองเป็นศูนย์กลาง (Novak and Broom, 1995) การควบคุมอารมณ์ต่างๆ ยังไม่มีประสิทธิภาพดีเท่ากับวัยผู้ใหญ่ ฉะนั้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบเช่น ปัญหาทางการเรียน ปัญหาทางการคบเพื่อน การไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนและสังคม ปัญหาทางด้านความขัดแย้งกับบิดา-มารดา ก็แสดงพฤติกรรมที่รุนแรงมากกว่าปกติ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2545) และใช้การจัดการกับอารมณ์ในการเผชิญกับความเครียด ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มนี้ มีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดในระดับต่ำและต่ำมาก

2. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการศึกษา พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .261$) กล่าวได้ว่า ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดทางบวก ก็จะมีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดมาก ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดทางลบ ก็จะมีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดน้อย เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 ที่ระบุว่าเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า เจตคติต่อพฤติกรรม เป็นความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นความเชื่อในทางที่ดี (บวก) หรือความเชื่อในทางที่ไม่ดี (ลบ) ซึ่งความเชื่อในทางที่ดีจะเป็นตัวที่ส่งเสริมให้เกิดการกระทำพฤติกรรมตามความเชื่อนั้น ความเชื่อในทางไม่ดีจะเป็นตัวที่ขัดขวางไม่ให้เกิดการกระทำพฤติกรรมนั้น (Ajzen, 1991) ซึ่งเจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆ จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมในวัยรุ่น (พรพิมล เจริญนาครินทร์, 2539) ในการศึกษาเกี่ยวกับเจตคติต่อพฤติกรรมได้มีการศึกษาในพฤติกรรมอื่นที่แตกต่างกัน เช่น การศึกษาของ สุชาติ มโนทัย (2539) พบว่า เจตคติต่อบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐาน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจากการศึกษาของ จิตรา ธารสารเสนี (2541) พบว่า นักเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธสิ่งเสพติด จะกระทำพฤติกรรมปฏิเสธการใช้สิ่งเสพติด อย่างมีนัยสำคัญ จะเห็นได้ว่าแม้จะศึกษาในประชากร และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน แต่ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า เจตคติต่อพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นเมื่อนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการศึกษา พบว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .238$) กล่าวได้ว่า ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดมาก ก็จะมีพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดมาก ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดน้อย ก็จะมีพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดน้อย เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 2 ที่กล่าวว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในการที่การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียด อาจจะเป็นเนื่องจากการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเป็นความเชื่อของบุคคลว่ากลุ่มบุคคลหรือสังคมที่มีความสำคัญต่อตนเองยอมรับพฤติกรรมนั้นๆ และต้องการให้ตนเองกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ ถ้ากลุ่มบุคคลหรือสังคมที่มีความสำคัญต่อตนเองมีการยอมรับในการกระทำพฤติกรรมใดๆ บุคคลก็จะกระทำพฤติกรรมตามที่กลุ่มอ้างอิงยอมรับ (Ajzen, 1991) ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มอ้างอิงคือ พ่อ แม่ เพื่อน ครู และญาติผู้ใหญ่อื่นๆ แม้ว่าพ่อ แม่ จะเป็นกลุ่มอ้างอิงของวัยรุ่นตอนต้นแต่อิทธิพลของผู้ใหญ่ (พ่อ แม่) ที่มีต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นจะมีน้อยกว่าในวัยเด็ก เพราะในวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน ทำให้วัยรุ่นมีความสับสนทางอารมณ์ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย บางครั้งอ่อนไหว บางครั้งหุนหันพลันแล่น ประกอบกับธรรมชาติวัยรุ่นตอนต้น ต้องการความเป็นอิสระ ไม่อยู่ในอาณาเขตของผู้ใหญ่พยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง (สุชา จันทน์เอม, 2543; Lewis, 1996) หมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเอง รู้สึกว่าผู้อื่นไม่เข้าใจตนเอง ความคิดของวัยรุ่นจะมีจุดเน้นอยู่กับปัจจุบัน และมีตนเองเป็นศูนย์กลาง (Novak and Broom, 1995) มีความยึดมั่นในความคิดที่ตนเห็นว่าถูกต้อง สมเหตุสมผล จนกลายเป็นข้อขัดแย้งของวัยรุ่นกับบุคคลอื่นที่มีประสบการณ์มากกว่า (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2545) จึงรู้สึกขัดแย้งกับบิดา-มารดา ครู ญาติผู้ใหญ่ กลุ่มอ้างอิงของวัยรุ่นตอนต้นส่วนมากจึงเป็นกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก บุคคลที่ไวใจมากที่สุดจะเป็นกลุ่มเพื่อน มีความใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว (สุชา จันทน์เอม, 2543; วัชรา สุขแท้, 2546; Lewis, 1996) อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว วัยรุ่นจะกระทำพฤติกรรม

ตามกลุ่มเพื่อน เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและเมื่อมีปัญหา ก็จะปรึกษากันเองในกลุ่มเพื่อน (อรุณี เกษรอุบล, 2544) แต่อย่างไรก็ตามบิดา-มารดา ครู ญาติผู้ใหญ่ ก็ยังคงเป็นกลุ่มอ้างอิงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพราะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่ต้องอาศัยอยู่ในครอบครัวซึ่งครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ได้สัมผัสใกล้ชิดติดมาตั้งแต่เกิด (โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, 2544) ครอบครัวจะเป็นผู้ให้การดูแลในทุกด้าน ทั้งด้านสุขภาพ การเรียน ค่าใช้จ่ายต่างๆ การดำรงชีวิตประจำวันซึ่งล้วนต้องได้รับการดูแลจากครอบครัว นอกจากนี้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน มีการเรียนรู้อาชีพ การดำรงชีวิตภายใต้กฎเกณฑ์ของโรงเรียน จึงทำให้บิดา-มารดา ครู ญาติผู้ใหญ่ ก็ยังคงเป็นกลุ่มอ้างอิงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ จะเห็นได้จากการที่มีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงกับพฤติกรรมอื่นๆ ของวัยรุ่น พบว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ เช่น จากการศึกษาของ พัชรีย์ ยุติธรรม (2539 อ้างใน วรนุช เชื้อบาง, 2545) พบว่าสตรีวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น ขนม และอาหารประเภทจานด่วน เลียนแบบกลุ่มเพื่อน เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคขนม และอาหารประเภทจานด่วนเป็นที่นิยมและยอมรับในกลุ่มเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดมาก จะส่งผลให้มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .288$) จากผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก ก็จะมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดน้อย ก็จะมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดน้อย เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น การที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด เนื่องจากการรับรู้

ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม เป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนเองสามารถที่จะควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้หรือไม่ และมีปัจจัยส่งเสริมหรือขัดขวางอย่างไร เป็นการยากหรือง่ายที่จะกระทำพฤติกรรม (Ajzen & Fishbein, 1980; Ajzen, 2000) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความหมายในแง่แรงจูงใจสำหรับความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม ทำให้เกิดความสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self - efficacy) ของ Bandura (1977) ซึ่งอาจแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยที่ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนเน้นเฉพาะปัจจัยภายในของบุคคล แต่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะรวมทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตัวบุคคลไว้ด้วยกัน ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจะกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดก็ต่อเมื่อ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดได้ ดังนั้นหากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก ก็จะมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก เป็นไปตามการศึกษาของ Karademas & Kalantzi-Azizi (2004) พบว่า บุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงในการเผชิญกับภาวะสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ และการศึกษาของ อมรรรัตน์ พาชิยานุกูล (2545) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 และด้านที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดคือด้านความเครียด และสุขภาพจิต

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการศึกษา พบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .307$) จากผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก ก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดมาก ถ้านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดน้อย ก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดน้อย เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 4 ที่กล่าวว่าความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับการศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกับพฤติกรรมอื่นๆ ของวัยรุ่นเช่นจากการศึกษาของ มันทนา ศิริรัตโนภาส (2538) พบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคโลหิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคโลหิตอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < .001$ ($r = .45$) และการศึกษาของ Devries & Ajzen (1971 cited in Ajzen and Fishbein, 1980) พบว่า ความตั้งใจทุจริตในการสอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมทุจริตในการสอบอย่างมีนัยสำคัญ ($r = .566$)

เนื่องจากความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม (Intention) เป็นความมุ่งเน้นที่มีต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ว่าจะทำ หรือ ไม่ทำพฤติกรรมในอนาคต มีการวางแผน; ารกระทำพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด (Ajzen, 2002) นอกจากนี้อาจจะเกิดจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นประเมินว่าความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ความเครียดที่รุนแรงจนเกินไป จึงไม่จำเป็นต้องใช้กระบวนการคิดที่ซับซ้อนเพื่อการจัดการกับความเครียด (Cassmeyer, Mitchel & Betrus, 1995) และอาจจะมีปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจกับพฤติกรรม เช่นโอกาส เวลาทักษะความร่วมมือจากบุคคลอื่น (Ajzen, 2000) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลโดยการเว้นระยะระหว่างความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมและการกระทำพฤติกรรมเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งระยะเวลาในการวัดความตั้งใจกับพฤติกรรม อาจมีผลต่อความสัมพันธ์ของความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกับการกระทำพฤติกรรม โดยอาจทำให้มีความสัมพันธ์มากขึ้นหรือน้อยลงก็ได้ เนื่องจากระยะเวลา 2 สัปดาห์ อาจจะเป็นช่วงที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นไม่ประสบกับเหตุการณ์เครียดที่ต้องมีการจัดการกับความเครียด แม้ว่าจะมีความตั้งใจที่หนักแน่นในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดแต่ไม่มีโอกาสที่จะได้ทำในช่วง 2 สัปดาห์ดังกล่าวจึงอาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมและการกระทำพฤติกรรมน้อยลง หรืออาจเป็นไปได้ว่าการเว้นระยะระหว่างความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมและการกระทำพฤติกรรมเป็นเวลา 2 สัปดาห์ จะส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความตั้งใจที่หนักแน่นขึ้นในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดจึงอาจทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมและการกระทำพฤติกรรมมากขึ้น เป็นไปตามแนวความคิดที่ว่า ระยะเวลาระหว่างการวัดความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมกับการวัดพฤติกรรม การทิ้งระยะห่างระหว่างการวัดความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมและพฤติกรรมยิ่งมากเท่าไร ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมน้อยลง (Ajzen, 2000)

3. อำนาจในการพยากรณ์ ระหว่างปัจจัยตัดสรรเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จากผลการวิจัย พบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ร้อยละ 10.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นตัวแรก และสามารถอธิบายพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) เท่ากับ .094 หมายถึงความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สามารถพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ร้อยละ 9.4 ตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นตัวที่สอง และเพิ่มความสามารถในการอธิบายพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 10.2 (R^2 change = .102) ทำให้ R^2 เพิ่มขึ้นเป็น .107 ซึ่งหมายถึงความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ร้อยละ 10.7

ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สามารถพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (R^2) เท่ากับ .094 หมายถึงความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สามารถพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ร้อยละ 9.4 กล่าวได้ว่าความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สามารถพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้มากกว่าตัวแปรอื่น อาจเนื่องมาจาก ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมเป็นความมุ่งมั่นที่มีต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นๆว่าจะทำ หรือไม่ทำพฤติกรรมในอนาคต ถ้าบุคคลมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมที่แน่นอน ก็จะทำให้การพยากรณ์พฤติกรรมมีความแม่นยำขึ้น

สอดคล้องกับการศึกษาของ Marcoux & Shop (1997) พบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มและไม่ดื่มสุราของวัยรุ่น สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมไม่ดื่มสุราได้ถึง 30.67 % ได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) และ การศึกษาของ Wambach K.A. (1997) พบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการให้นมมารดาหลังคลอดได้อย่างมีนัยสำคัญ ($\beta = .22$) และ การศึกษาของ มาลีรัตน์ วงศ์ฤทธิ์ (2542) พบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมสามารถพยากรณ์พฤติกรรมของมารดา หลังการทดลองการให้โปรแกรมสุขศึกษา ด้านการป้องกันโรคติดเชื้อเฉียบพลันในระบบทางเดินหายใจในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ได้ 18.00 % อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .01$)

นอกจากความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ร้อยละ 9.4 ดังกล่าวแล้ว ตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ถูกคัดเลือกเข้าสู่สมการเป็นตัวที่สอง และเพิ่มความสามารถในการอธิบายพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 10.2 ($R^2 \text{ change} = .102$) ทำให้ R^2 เพิ่มขึ้นเป็น .107 ซึ่งหมายถึง ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ร้อยละ 10.7 อาจกล่าวได้ว่าการที่เจตคติต่อพฤติกรรมสามารถร่วมกับความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม ในการพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ เนื่องจาก เจตคติต่อพฤติกรรม เป็นความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นความเชื่อในทางที่ดี (บวก) หรือความเชื่อในทางที่ไม่ดี(ลบ) ซึ่งความเชื่อในทางที่ดีจะเป็นตัวที่ส่งเสริมให้เกิดการกระทำพฤติกรรมตามความเชื่อนั้น Ajzen (1991) เจตคติจะเกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมและเป็นตัวกำหนดการกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Fishbein, 1967) เช่น จากการศึกษาของ Schifter & Ajzen (1985) พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมสามารถพยากรณ์พฤติกรรม การลดน้ำหนักในนักศึกษาหญิงได้หนักแน่นกว่าตัวแปรอื่นอย่างมีนัยสำคัญ และการศึกษาของ Branstrom, (2004) พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการใช้ครีมกันแดดของผู้ใหญ่ชาวสวีเดน ได้อย่างมีนัยสำคัญ ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดมีแนวโน้มสูงที่จะกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และมีความตั้งใจที่หนักแน่นต่อการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด (Ajzen, 2000)

จะเห็นได้ว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด และเจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการจัดการกับ

ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ส่วนการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรม การจัดการกับความเครียด และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ไม่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ อาจจะเป็นเนื่องจากทั้ง 2 ตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดในระดับต่ำ ซึ่งทำให้ไม่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งตัวแปรพยากรณ์ และตัวแปรเกณฑ์ควรมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง มิฉะนั้นจะส่งผลต่อค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์และสัมประสิทธิ์ถดถอย (บุญใจ ศรีสถิตนงาอร, 2545: 379) ส่งผลให้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ไม่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดได้

มีข้อสังเกตว่าเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดในระดับต่ำคือ .261, .238, .288, .307 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียดต่อความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด พบว่ามีความสัมพันธ์ระดับสูง คือ .544, .604, และ .706 ตามลำดับ เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่ว่าเจตคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจะส่งผลต่อความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม ซึ่งความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า บุคคลได้ทุ่มเทความพยายามมากน้อยเพียงใดที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ยิ่งบุคคลมีความตั้งใจแน่วแน่และพยายามมากเพียงใดความเป็นไปได้ที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมก็มีมากขึ้นเท่านั้น ในการทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม และ ความสำคัญเชิงสัมพัทธ์ของความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมในการทำนายพฤติกรรม อาจเปลี่ยนแปลงได้จากพฤติกรรมหนึ่งไปสู่พฤติกรรมหนึ่งและจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง นั่นคือความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมบางพฤติกรรมอาจถูกกำหนดโดยเจตคติต่อพฤติกรรม บางพฤติกรรมความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมอาจได้รับอิทธิพลจากการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม แต่บางพฤติกรรมความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทั้งสามไล่เสียกัน (ธีระพร อุวรรณโณ, 2535; Ajzen & Driver, 1991; Ajzen, 2002) สอดคล้องกับการศึกษาของ Hanson (1997) ใช้ทฤษฎีพฤติกรรม

ตามแผน เพื่อศึกษาพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ในวัยรุ่นหญิงอเมริกันเชื้อสาย African จำนวน 141 คน ชาว Puerto Ricans จำนวน 146 คน และ non-Hispanic Whites จำนวน 143 คน พบว่า ในการทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยการนำตัวแปรมาเข้าสมการถดถอย พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างชาว African-American ตัวแปรทุกตัวตามทฤษฎีสามารถทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนี้ เจตคติต่อพฤติกรรม ได้ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (β) = .44 ($p < .001$) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง $\beta = .16$ ($p < .01$) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม $\beta = -.48$ ($p < .001$) ส่วน ในกลุ่มตัวอย่างชาว Puerto Ricans และ non-Hispanic Whites พบว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่สามารถทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม ตัวแปรที่สามารถทำนายความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมได้ มีเพียง เจตคติและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียด การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า ความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และเจตคติต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียดสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ร้อยละ 10.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับพยาบาล บุคลากรทางทีมสุขภาพครู และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่างๆ ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในการนำผลการวิจัยไปใช้วางแผนพัฒนาให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ดังนี้

1. จัดโครงการส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียด โดยการจัดให้ความรู้เพิ่มเติม เช่นในชั่วโมงแนะแนวหรือเวลาอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดให้มากขึ้น มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีความเชื่อในทางที่ดีต่อพฤติกรรม

การจัดการกับความเครียดว่าพฤติกรรมจัดการกับความเครียดทำให้สามารถลดความเครียดลง

2. จัดให้มีกลุ่มปรึกษาแนวทางการมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่เหมาะสมร่วมกันระหว่าง ผู้ปกครอง กลุ่มเพื่อน ครู และพยาบาล เพื่อเป็นแรงจูงใจให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีความเชื่อว่าบุคคลที่มีความสำคัญกับตนเองต้องการให้ตนเองมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียด มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด และมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมจัดการกับความเครียด เนื่องจากปัจจัยดังกล่าวข้างต้นมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดสูง และความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมเป็นตัวที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมจัดการกับความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขยายผลการวิจัย โดยทำการศึกษาพฤติกรรมจัดการกับความเครียดในกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่นในเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับการศึกษา เด็กเร่ร่อน เพื่อให้พยาบาลและบุคลากรทางทีมสุขภาพนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผน และพัฒนาโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการกับความเครียดให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด

2. ควรมีการศึกษาผลของการส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีเจตคติทางบวกต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียดและมีความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมจัดการกับความเครียดต่อพฤติกรรมจัดการกับความเครียด