

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง



นางสาวสุภาพรรณ จันทร์เรือง

สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ


คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2548

ISBN 974-17-4228-2

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

FACTORS RELATED TO COGNITIVE APPRAISAL OF STRESSORS OF MIDDLE ADOLESCENTS



Miss Supapan Chanruang

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Developmental Psychology

Faculty of Psychology


Chulalongkorn University

Academic Year 2005


ISBN 974-17-4228-2

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาให้เกิดความเครียดใน วัยรุ่นตอนกลาง
โดย	นางสาวสุภาพรรณ จันทร์เรือง
สาขาวิชา	จิตวิทยาพัฒนาการ
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาคิต


คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต


..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาคิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พงรณระพี สุทธิวรรณ)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาคิต)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ศิรางค์ ทับสายทอง)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุภาพรรณ จันทร์เรือง: ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด
 ในเด็กวัยรุ่นตอนกลาง (FACTORS RELATED TO COGNITIVE APPRAISAL OF STRESSORS
 OF MIDDLE ADOLESCENTS) อ. ที่ปรึกษา: รศ. ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต,
 105 หน้า, ISBN 974-17-4228- 2

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 464 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 220 คน และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 จำนวน 244 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด และแบบวัดปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ได้แก่ แบบวัดเข้มแข็งอดทน แบบวัดการรับรู้ความสามารถในตนเองในลักษณะทั่วไป และแบบวัดพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติการวิเคราะห์การจำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis) โดยวิธีการคัดเลือกตัวแปรเข้าสมการจำแนกกลุ่ม (Stepwise) ด้วยค่าสถิติทดสอบวิลคิส แลมดา (Wilks' Lambda)

ผลการวิจัย

1. การรายงานสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียน พบว่า การรับรู้สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดในสามอันดับแรก ได้แก่ การเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ
2. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง และการมีพันธะผูกพัน
3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง
4. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็งเพียงปัจจัยเดียว
5. ความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยร่วมที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดทั้งสาม โดยที่การมีพันธะผูกพันเป็นปัจจัยประกอบที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยประกอบที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว

สาขาวิชา.....จิตวิทยาพัฒนาการ..... ลายมือชื่อนิสิต..... *Komrasom Chirirong*.....
 ปีการศึกษา.....2548..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... *[Signature]*.....

4578133338: MAJOR DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

KEY WORDS: STRESS / COGNITIVE APPRAISAL / STRESSORS / MIDDLE ADOLESCENCES.

SUPAPAN CHANRUANG: FACTORS RELATED TO COGNITIVE APPRAISAL OF
STRESSORS OF MIDDLE ADOLESCENTS. THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF.
SOMPOCH IAMSUPASIT, Ph.D., 105 pp. ISBN 974-17-4228- 2

This research study aimed to identify factors that were related to cognitive appraisal of stressors in middle adolescents. Participants were 464 students: 220 Mathayom suksa sixth students and 244 third-year vocational students. Research instruments were those measuring stressors and cognitive appraisal, with the latter including the Hardiness Scale, General Self-efficacy Scale and Commitment Scale for adolescents. Data were analyzed using the Discriminate Function Analysis with the stepwise method.

Findings were as follows:

1. The participants identified the top-three stressors as those related to their studies, family, and economy.
2. Factors that were related to the participants' cognitive appraisal of their studies as a stressor were their hardiness and commitment.
3. Factors that were related to the participants' cognitive appraisal of their family as a stressor were their hardiness and self-efficacy.
4. The factor that was related to the participants' cognitive appraisal of their economy as a stressor was their hardiness.
5. Hardiness was the common factor that was related to the cognitive appraisal of the three stressors, while commitment was a factor that was related to the appraisal of study as a stressor and self-efficacy was a factor that was related to the appraisal of family as a stressor.

Field of study....Developmental Psychology...

Academic year.....2005.....

Student's signature.....*Supapan Chanruang*.....

Advisor's signature.....*Sompoch Iamsupasit*.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ที่ได้กรุณาสละเวลารับเป็นอาจารย์ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง ตลอดจนให้การอบรมเพื่อให้ผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาที่ดี และเป็นนักวิจัยที่มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพนระพี สุทธิวรรณ ผู้อำนวยการหลักสูตรจิตสาขาวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ศิรางค์ ทับสายทอง กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาสละเวลาตรวจวิทยานิพนธ์และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว Professor Patrick Jichaku, Ph.d ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประทีป จินนี และอาจารย์ ดร.กุลยา เดชอิทธิรัตน์ อาจารย์ผู้ทรงวุฒิที่ได้กรุณาสละเวลาในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพ และให้คำแนะนำในการพัฒนาเครื่องมือในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ใหญ่ และคณาจารย์ โรงเรียนมัธยมศึกษาและโรงเรียนอาชีวศึกษาทุกท่าน โรงเรียนราชวินิตบางเขน โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ วิทยาลัยสารพัดช่าง นครหลวง โรงเรียนปัญญาธิวัฒน์ เทคโนโลยี และโรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์อำนวยความสะดวกและประสานงานในการเก็บข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวิรัช และคุณแม่สุวรรณา จันทร์เรือง บิดาและมารดาของข้าพเจ้า ที่ได้ให้การอบรมเลี้ยงดู ให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ และเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยในการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนขอขอบพระคุณญาติพี่น้อง และขอบคุณเพื่อนทุกคนที่เป็นกำลังใจ และมีส่วนสำคัญช่วยเหลือให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	35
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	36
ขอบเขตงานวิจัย.....	37
คำจำกัดความ.....	37
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	38
2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
กลุ่มตัวอย่างการวิจัย.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	69
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	79
รายการอ้างอิง.....	82
ภาคผนวก.....	89
ภาคผนวก ก.....	90

ภาคผนวก ข.....	91
ภาคผนวก ค.....	97
ภาคผนวก ง.....	99
ภาคผนวก จ.....	100
ภาคผนวก ฉ.....	103
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	105



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำแนกตามเพศ การศึกษา และอายุ (n=464).....	50
2	อายุเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=464).....	51
3	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=464)	51
4	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำแนกตามเพศ (n=464).....	52
5	คะแนนเฉลี่ยรวมและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำแนกตามการศึกษา (n=464).....	52
6	คะแนน และอันดับของการรายงานการประเมินสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=464).....	53
7	การประเมินการรับรู้ความเครียดหรือไม่รับรู้ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ (n = 464)....	54
8	การประเมินการรับรู้ความเครียดหรือไม่รับรู้ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ.....	55
9	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันจำแนกตามกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (n=185).....	56
10	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (n=185).....	57

ตารางที่

11	ค่า Wilks' Lambda ทดสอบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (n=185).....	57
12	ค่าสัมประสิทธิ์ Canonical แสดงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (Standardized Canonical Discriminant Function Coefficients) (n=185)	58
13	การวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (n=185).....	58
14	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันจำแนกตามกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว (n=302).....	59
15	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว (n=302).....	60
16	ค่า Wilks' Lambda ทดสอบคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันที่มีอำนาจในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว (n=302).....	60
17	ค่าสัมประสิทธิ์ Canonical แสดงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว (Standardized Canonical Discriminant Function Coefficients) (n=302).....	61
18	การวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว (n=302).....	62
19	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเองและการมีพันธะผูกพันจำแนกตามกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309).....	63

ตารางที่ 1

20	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309).....	64
21	ค่า Wilks' Lambda ทดสอบของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันที่มีอำนาจในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309).....	64
22	ค่าสัมประสิทธิ์ Canonical แสดงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (Standardized Canonical Discriminant Function Coefficients) (n=309).....	65
23	การวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309).....	65
24	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ t-test ของคะแนนการมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนาย ระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (n=185).....	66
25	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ t-test ของคะแนนการมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนาย ระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว (n=302).....	67
26	คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ t-test ของคะแนนการมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนายระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความไม่เครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309).....	68

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงกระบวนการประเมินความเครียดทางปัญญา รู้คิด 3 ขั้นตอน ตามทฤษฎีความเครียดเกี่ยวกับการประเมินทางปัญญา รู้คิด (Cognition) โดย Lazarus (1984).....	20
2	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	36



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกปัจจุบันมนุษย์ดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสิ่งรอบตัวมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าของเทคโนโลยีการสื่อสารทำให้เกิดโลกไร้พรมแดน หรือมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดการสูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติ ซึ่งไม่เพียงธรรมชาติเท่านั้นที่เปลี่ยนแปลง ความเสื่อมโทรมของสภาพที่อยู่อาศัยและชีวิตความเป็นอยู่ของคนในสังคมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย (Rice, 1996) บุคคลที่อาศัยในสังคมเมืองใหญ่กำลังเผชิญหน้ากับปัญหาทางสังคม และความขัดแย้งทางใจที่มีสาเหตุมาจากชุมชนแออัด การจราจรที่คับคั่ง ชีวิตความเป็นอยู่ที่สับสนวุ่นวาย ความเหงา ความโดดเดี่ยว ภาวะต่างคนต่างอยู่ ความถดถอยของค่านิยมทางสังคมและประเพณี ความโกรธเกรี้ยวใส่กัน ภาวะจิตประสาท การพนัน ปัญหายาเสพติด ซึ่งปัญหาทางสังคมเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียดในการดำเนินชีวิต และก่อให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ทางร่างกายคือทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ส่วนทางจิตใจคือการเกิดความกังวลใจ ความกลัวการสูญเสีย สูญเสียสิ่งที่รัก โดยเฉพาะสูญเสียสิ่งที่คาดหวัง และสิ่งมีความสำคัญต่อตนเอง เช่น การงานอาชีพ ภาพลักษณ์ (Body image) และบทบาททางสังคม สูญเสียการมีคุณค่าในสังคม การเป็นที่ยอมรับจากสังคม การยอมรับจากคนใกล้ชิด จากครอบครัว เพื่อน และคนรัก จนบางครั้งจึงทำให้บุคคลยอมสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองเพื่อการยอมรับจากคนอื่น ๆ ความรู้สึกสูญเสียเหล่านี้จะกลายเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี มีผลต่อสภาพจิตใจทำให้บุคคลรู้สึกซึมเศร้าและคับข้องใจ (Luckmann & Sorensen, 1987) จะเห็นได้ว่าความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงในสังคมเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและเกิดกับใครก็ได้ มีผลกระทบกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ การเผชิญหน้ากับหน้าที่ความรับผิดชอบที่สูงขึ้นเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ และเข้าสู่การเป็นพลเมืองเต็มขั้นในสังคม วัยรุ่นจะรับรู้เองว่าจะต้องเป็นอย่างไรที่ผู้ใหญ่เป็น ทำอย่างไรที่ผู้ใหญ่ทำรับผิดชอบเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นความคาดหวังและความกดดันที่ทำให้วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ทันเกิดความเครียด (Green & Piel, 2002)

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นนั้นนักพัฒนาการหลายท่านกล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงเวลาการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ หรือที่เรียกว่า “Storm and Stress” หมายถึง การที่วัยรุ่นเติบโตโดยถูกชี้นำให้กระทำไปในทิศทางตามที่สังคมเห็นว่าเหมาะสม เช่น การปฏิบัติตามกฎระเบียบของ

โรงเรียน ปฏิบัติตามกฎหมายของบ้านเมือง (Valsiner, 2000) Frydenbery (1997) อธิบายเกี่ยวกับ “Storm and Stress” ว่า วัยรุ่นจะเป็นวัยที่อยู่ระหว่างลักษณะของความไม่มั่นคงทางอารมณ์ที่มี 2 ด้าน ด้านแรกคือลักษณะที่เต็มไปด้วยพลังงาน ความสนุกสนาน ร่าเริง หรือ Storm ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นลักษณะของความเฉื่อยชา ความซึมเศร้า ความเขินอาย หรือ Stress นั้นเอง

การเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กและก้าวเข้าสู่วัยรุ่นที่เตรียมจะเป็นผู้ใหญ่ทำให้วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย เช่น ความรักสวयรักงามและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพร่างกายตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้ความสนใจกับกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นดนตรี และการเล่นกีฬา (Frydenbery, 1997) นอกจากนี้ยังพบว่า การเปลี่ยนไปในแนวโน้มของการพัฒนาและการเจริญเติบโตเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ของวัยรุ่น เกิดขึ้นโดยมีการพัฒนาที่โดดเด่นอยู่ 2 ประการ ด้วยกัน ได้แก่

ประการแรก คือพัฒนาการทางปัญญาหรือคิด คือการใช้ความสามารถทางปัญญาหรือคิด (cognition) ซึ่งเป็นพัฒนาการอีกด้านหนึ่งของวัยนี้ที่มีความสำคัญ เพื่อพัฒนาความเป็นตัวตน (sense of self) ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่ต้องเผชิญหน้า (Lemme, 1995) ตามทฤษฎีพัฒนาการความสามารถทางสติปัญญาและการรู้คิดของเพียเจท์ (Piaget) นั้น วัยรุ่นจะสามารถพัฒนาความคิดในขั้น Formal operational ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถจากการคิดเชิงรูปธรรม (concrete thinking) มาเป็นความคิดเชิงนามธรรม (abstract thinking) วัยรุ่นคิดเป็นเหตุเป็นผล คิดเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ความสามารถในการคิดโดยสร้างสมมติฐานและอนุมานหาข้อสรุปอย่างเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งสมมติฐานที่สร้างขึ้นไม่ได้มาจากจินตนาการหรือคิดขึ้นมาอย่างไรเหตุผลแต่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่สามารถวัดได้ ความสามารถทางสติปัญญาของวัยนี้จะทำงานในระดับที่สูงและซับซ้อนมากขึ้น นอกจากนี้การพัฒนาทางปัญญาหรือคิดยังส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถรับรู้และรายงานความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (self-report) ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเผชิญหน้ากับสถานการณ์และการจัดการกับความเครียด รวมไปถึงการใช้เหตุผลเชิงศีลธรรมจริยธรรม ทำให้วัยรุ่นสามารถใช้เหตุผลของตนเองได้มากกว่าที่จะคล้อยตามความคิดของคนอื่น และทำให้วัยรุ่นสามารถแยกแยะการตระหนักรู้ความคิดของตนเองออกจากการคำนึงถึงความคาดหวังและกฎเกณฑ์ทางสังคมได้ (Green & Piel, 2002)

การพัฒนาที่โดดเด่นประการที่สองคือ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตน (self-identity) วัยรุ่นจะมีการพัฒนาบทบาททางเพศที่ชัดเจน เริ่มเป็นอิสระจากครอบครัว รวมกลุ่มกับเพื่อน และพร้อมสำหรับการปรับตัวในสังคมใหม่ๆ วัยรุ่นมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในบทบาททางสังคม การมีเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ โดยที่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงรูปร่างและฮอร์โมน มีผลต่อภาพลักษณ์ของตนเอง (self-image) การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ความมั่นใจในตนเอง (self-confidence) และความกังวลใจ (anxiety)

(Frydenbery,1997) ซึ่งสังคมที่วัยรุ่นเติบโตก็มีความสำคัญต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ โดยการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกับคนในสังคม ความคาดหวังจากสังคมมีส่วนในการหลอมรวมบุคลิกภาพของวัยรุ่น มีบทบาทต่อการวางเป้าหมายในอนาคต และช่วยให้วัยรุ่นเติมเต็มความต้องการของตนเองได้โดยสังคมเป็นแรงขับเคลื่อนให้วัยรุ่นมีความต้องการพัฒนาตนเอง (Rice ,1992)

ในขณะที่บางครั้งสังคมก็สร้างความตึงเครียดและความคับข้องใจของวัยรุ่น โดยที่วัยรุ่นในสังคมปัจจุบันต้องเผชิญกับปัญหามากมาย ตัวอย่างเช่น การมีเรื่องกังวลใจในชีวิต ความรุนแรงในครอบครัว ความคาดหวังในผลการเรียนจากพ่อแม่ที่มากเกินไป ความยากจน การย้ายบ้าน ผิดหวังในความรัก การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ไม่มีงานทำ การถูกดำเนินคดี การติดสุรา ติดสิ่งเสพติด ความเจ็บป่วยทางจิตใจ การฆ่าตัวตาย เป็นต้น (Rice ,1992) ความกดดันจากสังคมที่ไม่เพียงเกิดจากโรงเรียน ครอบครัว พ่อแม่ และญาติ แต่ยังมากับกระแสความนิยม จากสื่อมวลชน จากชุมชนที่อยู่ใกล้บ้าน และที่สำคัญคือจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งวัยรุ่นยังอยู่ในช่วงของการเติบโต การพัฒนาบุคลิกภาพ และการค้นหาตัวตน เริ่มมีความมุ่งหวังและความต้องการในชีวิตเป็นของตนเอง แต่ความต้องการเหล่านี้ก็มีข้อจำกัด เช่น การถูกจำกัดโดยสถานภาพทางเศรษฐกิจ การถูกจำกัดสิทธิ์ด้วยกฎหมาย การได้รับข้อมูลจากสื่อเพียงอย่างเดียว ซึ่งข้อจำกัดทางสังคมเหล่านี้เองที่เป็นตัวสกัดกั้นการพัฒนาทางจิตสังคมเพื่อข้ามไปสู่วัยผู้ใหญ่ (Frydenberg ,1997) ไม่ใช่ว่าพฤติกรรมวัยรุ่นทุกอย่างต้องเป็นปัญหา หรือวัยรุ่นทุกคนจะต้องมีปัญหาทางอารมณ์ เพียงแต่เหตุการณ์ความตึงเครียดเหล่านี้เป็นผลที่ต่อเนื่องกันที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดปกติ และเป็นสาเหตุของปัญหาทางจิตที่เกิดกับวัยรุ่นนั่นเอง (Rice ,1996) ตัวอย่างปัญหาของวัยรุ่นจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การที่นักเรียนวัยรุ่นจำนวนมากที่ย้ายที่เรียนจากชนบทเข้ามาเรียนในเมืองใหญ่โดยวัยรุ่นเหล่านี้มีความหวังว่าจะได้รับโอกาสทางการศึกษาที่ดีกว่า ถึงแม้ว่าเมืองใหญ่จะให้คุณประโยชน์โอกาสทางการศึกษา การงาน และความสะดวกสบาย แต่ก็มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่และจิตใจ เช่น ความกดดันทางสังคมที่เร่งรีบ ความหนาแน่นของประชากร ชุมชนแออัด กลุ่มอันธพาล อาชญากรรม เมื่อวัยรุ่นเหล่านี้จะต้องประสบปัญหาของความไม่มั่นคงในการดำเนินชีวิตแล้วก็จะเกิดความรู้สึกแปลกแยกและโดดเดี่ยวแม้อยู่ในเมืองใหญ่ที่ล้อมรอบไปด้วยกลุ่มคนมากมาย และมีผลกระทบต่อสร้างและดำรงเอกลักษณ์แห่งตนเอง (Self-Identity) รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคมด้วย จากการศึกษาของ Lipsitz (1991) cited in Rice,1992) พบว่า วัยรุ่นที่ไม่ได้รับความเอาใจใส่จากครอบครัว หรือมาจากครอบครัวที่ยากจน เมื่ออยู่ในโรงเรียนมักจะแยกตัวและไม่เข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน ทำให้ไม่มีเพื่อน มีปัญหาในการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนและจะแสวงหาความโดดเด่นด้วยการมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม นอกจากนี้แล้วข้อจำกัดทางการเงินของวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นบางคนพยายาม

หารายได้เองจากการทำงานนอกเวลา ขณะที่วัยรุ่นอีกหลายคนที่มีรายได้นำไปใช้หมดไปกับความฟุ่มเฟือยหรือเพื่อความบันเทิงความสนุกไปวันๆ เช่น แต่งรถ เสื้อผ้า เครื่องสำอาง เทปซีดี ยาเสพติด ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม นอกจากนี้สื่อและข่าวสารอีกหลายทางทั้งจากหนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ โทรทัศน์ มีผลทำให้วัยรุ่นกลายเป็นนักบริโภคสินค้าสิ้นเปลือง รวมถึงสื่อที่แฝงความรุนแรงและการแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมต่อวัยรุ่น และทำให้วัยรุ่นใส่ใจกับสื่อเหล่านี้มากกว่าการเรียน ปัญหาของวัยรุ่นจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอีกประการหนึ่งคือ ค่านิยมของการใช้ชีวิตโดยให้ความสำคัญกับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม วัยรุ่นปัจจุบันมักจะนึกถึงเรื่องความสะดวกสบายของตนเองและให้ความสำคัญกับการมีรายได้สูงๆ การดิ้นรนเพื่อให้ได้มาซึ่งสถานภาพที่ดีและมีชีวิตที่ก้าวหน้า วัยรุ่นให้ความสำคัญกับวัตถุนิยมมากกว่าคุณค่าภายในของการทำงานจากความสามารถและความคิดสร้างสรรค์ โดยวัยรุ่นมีแนวโน้มในการให้คุณค่ากับสิ่งภายนอก เช่น การประสบความสำเร็จ ตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ และความมั่นคงทางการเงิน นอกจากนี้ครอบครัวก็มีส่วนทำให้วัยรุ่นมีค่านิยมที่ดิ้นรนต่อสู้เพื่อเงินและสถานภาพทางสังคม (Rice, 1996) ขณะที่การรับรู้สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการ วัยรุ่นที่อายุ 12 – 14 ปี จะรายงานว่ารับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว เช่น ความกดดันจากความคาดหวังของพ่อแม่ และอายุ 15 – 17 ปี พบว่ารับรู้ความเครียดเกี่ยวกับเพื่อน เช่น มีปัญหาทะเลาะกับเพื่อน ส่วนวัยรุ่นที่อายุ 18 – 19 ปี จะรับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนรู้และผลสำเร็จทางการศึกษา เช่น การสอบ การทำรายงาน การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตั้งแต่ตอนกลางถึงตอนปลาย พบว่า วัยรุ่นให้ความสำคัญเกี่ยวกับการศึกษาต่ออาชีพในอนาคต และรูปลักษณะภายนอกของตนเอง โดยเฉพาะการศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมตอนปลาย พบว่า มีความกังวลเรื่องการสอบมากที่สุด ซึ่งการที่นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่กังวลเกี่ยวกับผลสำเร็จทางการศึกษานั้นมีแรงจูงใจมาจากความต้องการที่จะทำตามความคาดหวังของครอบครัว จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จทางการศึกษาอย่างเด่นชัด นอกจากนี้วัยรุ่นยังรายงานว่าความกดดันมาจากผลการเรียนไม่ดี การบ้านรายงานที่มีมาก ปัญหากับครูผู้สอน ไม่เข้าใจในเนื้อหาวิชาที่เรียน การไม่มีเพื่อนในโรงเรียน ซึ่งเพื่อนมีบทบาทอย่างมากในการลดความกดดันจากการรับฟัง บอกเล่าความทุกข์และความเครียดแก่กัน (Frydenberg, 1997 ; Chang ,1998 ; Santiago-Rivera & Bernstein, 1996)

การศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของความเครียดนั้น Lazarus (1969) อธิบายว่า ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ภายนอกที่เข้ามามีผลกระทบกับบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดปกติและคุกคามชีวิต สถานการณ์ที่บุคคลต้องรับมือเหล่านี้เรียกว่า สิ่งเร้าที่มีผลต่อความเครียด (stress stimulus) และปฏิกิริยาการตอบสนองที่เกิดขึ้นจากความเครียดเรียกว่า ปฏิกิริยาความเครียด (stress reaction)

สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นมีทั้งสถานการณ์ทางสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งนี้สิ่งเร้าที่เข้ามารบกวนบุคคลหนึ่งนั้นอาจไม่มีผลกับอีกคนหนึ่งก็ได้ และการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์เดียวกันก็ต่างกันได้ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในบางคนมาจากปัจจัยเล็กน้อย แต่อาจไม่ปรากฏความเครียดกับอีกบุคคลหนึ่งก็ได้ ดังนั้นการเกิดความเครียดขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นและสถานการณ์ที่นำไปสู่การเกิดความเครียดด้วย (Elkind, 1984 cited in Frydenberg, 1997) และจากแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในปัจจุบัน ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นความสัมพันธ์ที่เจาะจงระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งความหมายดังกล่าวเป็นการผสมผสานกันระหว่างความเครียดในแง่ของสถานการณ์ที่มากกระตุ้นเร้า และการตอบสนองของบุคคลต่อความเครียด แสดงว่า แม้สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวจะสร้างความกดดันต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดในตัวบุคคล แต่ระดับปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดของบุคคลก็มีความแตกต่างกัน ความแตกต่างที่ว่านั่นคือการตีความ หรือการประเมินเหตุการณ์ โดยในสภาพการณ์เดียวกันบุคคลหนึ่งอาจรู้สึกซึมเศร้า ขณะที่อีกคนรู้สึกโกรธและคนอื่น ๆ อาจรู้สึกว่าความเครียดนั้นเป็นความท้าทายมากกว่าเป็นการคุกคาม การประเมินสถานการณ์ความเครียดเป็นกระบวนการปัญญาสำนึก (Cognition) และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด และปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียด (Lazarus & Folkman, 1984) การประเมินความเครียดด้วยปัญญาสำนึก หรือ Cognitive appraisal เป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดการให้ความหมายกับสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า ไม่ว่าจะสถานการณ์นั้นจะเป็นความท้าทายและเป็นประโยชน์ หรือเป็นสถานการณ์ที่ทำให้ตึงเครียด คุกคาม หรือควบคุมไม่ได้ ซึ่งการตอบสนองต่อความเครียดในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับว่าบุคคลประสบการณ์ในการประเมินสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นมาก่อนหรือว่าเป็นการประเมินครั้งแรก (Lazarus, 1993 cited in Major, Richards, Cooper, Cozzarelli, & Zube, 1998)

กระบวนการประเมินความเครียดโดยปัญญาสำนึก (Cognitive appraisal) มีความสำคัญอยู่สองประการคือ ประการแรก ทำให้เข้าใจสาเหตุที่บุคคลรับรู้ความเครียดที่ต่างกัน ประการที่สอง เพื่อความอยู่รอดของชีวิตในการประเมินสถานการณ์ได้ถูกต้องและแม่นยำ เนื่องจากการประเมินมีความละเอียดอ่อน ซับซ้อนและเป็นนามธรรมขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัว และประสิทธิภาพของปัญญาสำนึกซึ่งเกิดจากการพัฒนาของสมอง ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ที่ผ่านมา (Lazarus & Folkman, 1984) ดังที่ Lazarus ได้กล่าวในตอนต้นว่า สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressor) นั้นไม่ได้เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของความเครียด แต่เป็นการประเมินทางปัญญาของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ดังนั้น Lazarus

จึงให้ความสำคัญกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคล (Wood & Wood, 1996) เช่นเดียวกับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการจะศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่ทำให้วัยรุ่นตอนกลางมีรับรู้ความเครียดที่แตกต่างกัน เนื่องจากวัยรุ่นตอนกลางกำลังอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้าน การศึกษา สังคม ความสัมพันธ์ และการปรับตัว (Rice, 1990) วัยรุ่นตอนกลางต้องเผชิญกับ สถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็จริง แต่วัยรุ่นสามารถเลือกที่จะรับรู้ความเครียดไปในทิศทางต่างๆ กันตามการประเมิน หรือการตีความสถานการณ์หรือสิ่งที่ ก่อให้เกิดความเครียดได้ โดยที่มีปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาเข้ามามีอิทธิพล

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนกลาง
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดและ
3. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
4. แนวคิดและการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยทางปัญญาที่มิตต่อการประเมินความเครียด

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนกลาง

วัยรุ่นตอนกลางซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 15 – 18 ปี (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530) เป็นที่ ทราบกันดีว่าเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาล ไม่ว่าจะเป็นเปลี่ยนทางร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และสติปัญญา (Rice, 1992 ; Frydenery, 1997) ซึ่งการศึกษาพัฒนาการมนุษย์ แสดงให้เห็นลักษณะด้านต่างๆ ของการเปลี่ยนแปลงวัยรุ่นตอนกลาง โดยที่สรุปพัฒนาการแต่ละ ด้านของวัยรุ่นตอนกลางมีดังนี้ (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530 ; Papalia, Olds & Feldman, 2001)

1.1. พัฒนาการทางกาย

ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มที่ โดยที่การเติบโตของร่างกาย ภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่างส่วนสัด เป็นต้น ส่วนการเติบโตของร่างกาย ภายใน เช่น การทำงานของต่อมเพื่อหลั่งฮอร์โมนที่สำคัญ โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์ สืบพันธุ์ในเพศชาย และการมีประจำเดือนในเพศหญิง โดยที่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเหล่านี้

นั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจึงทำให้ในช่วงต้นวัยรุ่นจะรู้สึกอึดอัดกับร่างกายที่เก้งก้าง และรู้สึกอึดอัดไหวง่ายเกี่ยวกับร่างกายของตน ในไม่ช้าเมื่อเข้าสู่ช่วงกลางวัยรุ่นก็จะสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายได้เองในที่สุด

1.2. พัฒนาการทางความคิดสติปัญญา

ในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจท์ วัยรุ่นตอนกลางจะอยู่ในขั้นของ Formal operation ซึ่งเป็นช่วงที่วัยรุ่นก้าวเข้าสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุเป็นผลเต็มที่ ตัวอย่างของรูปแบบความคิดในวัยนี้ เช่น การคิดแบบวิทยาศาสตร์ การตัดสินใจเรื่องยากๆ โดยหาข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจ และมีความคิดรวบยอดเรื่องทฤษฎี เป็นต้น ศักยภาพในการคิดเป็นเหตุเป็นผลที่มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นเริ่มเข้าใจตนเอง ไม่อึดอัดต่อคำพูดของคนอื่นง่ายๆ และยอมรับโลกแห่งความเป็นจริงได้มากขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นที่สมองดีจะมีสมาธิในการทำงานได้นานขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักวางแผนในอนาคต มีอารมณ์มั่นคง สามารถต่อสู้และแก้ไขปัญหาชีวิต และเหตุการณ์ประจำวันได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ พัฒนาการทางความคิดสติปัญญาของวัยรุ่นตอนกลางยังมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับตนเอง (self-concept) ด้วย ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่หมายถึง การรู้ตัว การรับรู้ทางปัญญา และการประเมินตนเอง วัยรุ่นจะสามารถตระหนักถึงการรับรู้ร่างกายของตน ลักษณะนิสัย รวมถึงบทบาทในสังคมนั้น จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยตราบใดที่วัยรุ่นยังไม่สามารถไปถึงขั้น Formal operation ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจท์ได้ ตัวอย่างของความคิดเกี่ยวกับตนเองที่มีต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น เช่น ความคิดเกี่ยวกับตนเองมีความสัมพันธ์การเรียน และการปรับตัวในสังคมของวัยรุ่น โดยคนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนมักจะมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี ในขณะที่คนที่มีการพัฒนาความคิดเกี่ยวกับตนเองอยู่ในระดับสูง จะมีทักษะการปรับตัวในสังคมที่ดีและได้รับการยอมรับจากคนอื่น ไปด้วย (Rice, 1990)

1.3. พัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยา

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงของการสร้างรูปแบบค่านิยมศีลธรรมจรรยาเฉพาะตนและของสังคม ตามทฤษฎีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาของ Kohlberg วัยรุ่นตอนกลางจะอยู่ในขั้นตอนที่ 2 คือ ขั้นมีศีลธรรมจรรยาตามขนบธรรมเนียมประเพณี (Conventional morality) ซึ่งแบ่งย่อยอีกออกเป็น ขั้นทำตามศีลธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี เพราะอยากเป็นเด็กดีหรืออยากได้รับความนิยมนิยมชมชื่น และขั้นทำตามกฎระเบียบของสังคมเพื่อให้สังคมมีความเป็นปกติสุข Kohlberg อธิบายว่า วัยรุ่นปฏิบัติตามศีลธรรมจรรยาเพื่อต้องการความรักและความเชื่ออาทรจากผู้อื่น หรือ

ทำตามกฎเกณฑ์ ซึ่งวัยรุ่นบางคนอาจไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทางสังคม ประเพณีนิยม ที่เห็นว่าไม่มีเหตุผล หรือล้าสมัย ถ้าวัยรุ่นมีเหตุผลให้การตัดสินใจในการปฏิบัติตามศีลธรรมของตนเองพอ

1.4. พัฒนาการทางอารมณ์

ตามปกติวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย มีความสับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคง ซึ่งเหตุผลหนึ่งเกิดจากอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงทางกาย ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางเด็กจะเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาเด่นชัดขึ้นแล้ว เช่น อารมณ์ร้อน ขี้วิตกกังวล อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยนี้มีทุกประเภท แต่มักมีความรุนแรงเนื่องจากวัยรุ่นยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีนัก ซึ่งวัยรุ่นตอนกลางที่สามารถปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องแสดงอารมณ์ที่สับสน หรืออารมณ์รุนแรงออกมา หรือถ้ามีก็จะมีอารมณ์ที่รุนแรงอยู่ในช่วงสั้นๆ เท่านั้น นอกจากนี้สิ่งที่มีอิทธิพลของต่อความสับสนและความอ่อนไหวทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนกลาง เช่น การอยู่ในช่วงเปลี่ยนวัยจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ การเลือกอาชีพเพื่อเตรียมตัวที่จะประกอบอาชีพต่อไปในวัยผู้ใหญ่ และปัญหาในครอบครัวที่วัยรุ่นได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวน้อยลง

1.5. พัฒนาการทางสังคม

จุดสำคัญของพัฒนาการทางสังคมในวัยรุ่นตอนกลางอยู่ที่การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นรอบๆ ตัว ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และเพื่อนต่างเพศ โดยเฉพาะเพื่อนนั้นมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นตอนกลางเป็นอย่างมาก โดยแบ่งความสัมพันธ์ของวัยรุ่นตอนกลางกับบุคคลอื่นได้ดังนี้

1.3.1. กลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นวัยรุ่นตอนกลางมีการรวมกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน เนื่องจากการอยู่ร่วมในกลุ่มคนที่ลักษณะและปัญหาที่เหมือนกัน สามารถเข้าใจปัญหาและกันได้ดี วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความมีอิสระ การเป็นบุคคลสำคัญ นอกจากนี้ ปัญหาในครอบครัวทำให้เกิดความเบื่อหน่ายสภาพของบ้าน วัยรุ่นจึงหันเข้าหากกลุ่มเพื่อนซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเท่าเทียมกัน เป็นพวกเดียวกัน อยากจะใช้เวลาร่วมกับเพื่อนมากกว่ากับครอบครัว ซึ่งทำให้ครอบครัวมีบทบาทน้อยลง

1.3.2. บทบาททางเพศในวัยรุ่นตอนกลาง การเจริญเติบโตของลักษณะทางเพศเป็นแรงกระตุ้นทำให้วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายเริ่มสนใจกันและกัน มีความพอใจพบปะสังสรรค์ เล่น ทำงาน พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เมื่อวัยรุ่นชายและหญิงเริ่มสนใจกันแล้วก็จะทำให้ทั้งสองฝ่ายปฏิบัติตามบทบาททางเพศของตน โดยการเลียนแบบจากพ่อหรือแม่ คนอื่นๆ ที่เป็นผู้ใหญ่กว่า หรือบางทีก็เลียนแบบจากเพื่อน

1.3.3. ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ที่เกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นตอนกลางและผู้ปกครอง เกิดขึ้นเนื่องจากวัยรุ่นรับรู้ตัวตนพ้นจากความเป็นเด็กและเกิดความต้องการจะประพฤติตามความต้องการของตน ขณะที่ผู้ปกครองรับรู้ตัวตนมีความรับผิดชอบในการดูแลพฤติกรรมของวัยรุ่นและเมื่อผู้ปกครองมีต้องการที่ส่วนทางกับความต้องการของวัยรุ่นจึงเกิดความขัดแย้งขึ้น เช่น วัยรุ่นต้องการเลียนแบบเพื่อนทั้งการแต่งกาย ทรงผม รวมถึงค่านิยมบริโภคที่สิ้นค้าฟุ่มเฟือยอื่นๆ แต่ผู้ปกครองเห็นสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของจำเป็น ไม่อนุญาตและไม่ซื้อให้จึงเกิดเป็นความขัดแย้ง ซึ่งบางครั้งวัยรุ่นที่เผชิญกับความขัดแย้งมากจะปะทุออกมาในรูปแบบของปัญหา เช่น การดื้อรั้น ลักขโมย การติดบุหรี่ยา และดื่มสุรา เป็นต้น

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียด

2.1. ความหมายของความเครียด

ความเครียดมีความหมายที่ใช้อยู่หลากหลายตามแนวคิดต่างๆ โดยแนวคิดแรกได้แก่แนวคิด Homeostasis ซึ่งให้ความหมายของความเครียดว่า “ เป็นสภาวะบางอย่างที่เข้ามากกระตุ้นก่อให้เกิดความไม่สมดุลของระบบและกระบวนการที่เกิดเป็นความตึงเครียดและบีบคั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ระบบร่างกายจะทำงานเพื่อที่จะทำให้ระบบกลับสู่ความสมดุลอีกครั้ง “ (Lazarus,1966)

ต่อมา Selye (1956) และ Cannon (1929 cited in Lovollo ,1997) ผู้ที่ได้ศึกษาความเครียดตามแนวคิดทางสรีระวิทยาได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า “ ระบบการทำงานในร่างกายของสิ่งมีชีวิตมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อการเกิดภาวะการถูกคุกคาม เป็นกระบวนการที่รักษาความคงที่ของเซลล์ในร่างกายเมื่อมีการเผชิญหน้ากับความไม่สมดุลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก “ นอกจากนี้ Selye ยังเพิ่มเติมด้วยว่า ต้นเหตุของความเครียดเกิดได้จากหลายประการและการตอบสนองต่อความเครียดก็เกิดขึ้นจากปัจจัยที่ต่างกัน ซึ่งกระบวนการรับรู้และตอบสนองต่อความเครียดเป็นไปเพื่อการปรับตัวและดำรงชีวิตให้อยู่รอด โดยประสาทการรับสัมผัสจะส่งสัญญาณจากร่างกายไปสู่สมอง และสมองจะสั่งการให้กลไกในร่างกายทำงานเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าภายนอกออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติและต่อมไร้ท่อ

ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System : ANS) เป็นระบบขั้นต้นที่ควบคุมการทำงานของหัวใจ ความดันโลหิต การทำงานของกระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ และลำไส้ ศูนย์ที่ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติคือ brain stem, hypothalamus, และกระดูกสันหลัง เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน การกระตุ้นทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง สัญญาณเตือนภัยเกิดขึ้น

เองใน hypothalamus ซึ่ง Guyton (1977 cited in Rice,1992) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาของระบบประสาทอัตโนมัติที่ตอบสนองต่อความเครียดไว้ 8 ประการ คือ

- ความดันเลือดสูงขึ้น
- เลือดจะสูบฉีดไปยังกล้ามเนื้อหัวใจจำนวนมาก ขณะที่ลดการสูบฉีดบริเวณอวัยวะภายใน ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำงานหนัก
- ร่างกายเกิดการใช้พลังงานมากขึ้น
- ระดับของกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้น
- พลังงานถูกถ่ายเทไปยังกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น
- กล้ามเนื้อเกิดการตึงขึ้น
- เกิดการทำงานในระดับความคิดจิตใจมากขึ้น
- อัตราความหนืดของเลือดเพิ่มขึ้น

ส่วนการทำงานของต่อมไร้ท่อที่สำคัญคือ ต่อม Pituitary หรือ Master gland หลังฮอริโมนที่สำคัญมากมาย โดยมี Hypothalamus ทำหน้าที่ควบคุมการหลังฮอริโมนตัวหนึ่งคือ ACTH ที่จะไปกระตุ้นต่อมหมวกไต ซึ่งจะหลังฮอริโมนสำคัญออกมา 3 ชนิด คือ cortisol (hydrocortisone), epinephrine, และ norepinephrine cortisol จะเตรียมพลังงานจำนวนมากโดยเก็บอยู่ในรูปแบบของกลูโคสในร่างกาย การหลัง cortisol มากเกินไปมีบทบาทต่อการระงับภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้ร่างกายจะมีความต้านทานการติดเชื้อต่ำ และมีความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคได้ง่าย ส่วนฮอริโมน epinephrine และ norepinephrine มีความสัมพันธ์กับภาวะการกระตุ้นที่เพิ่มขึ้น เมื่ออยู่ภายใต้สภาวะความเครียดที่รุนแรงร่างกายจะหลังฮอริโมน epinephrine และ norepinephrine epinephrine มีผลต่อการทำงานของหัวใจทำให้หัวใจมีอัตราการหดเกร็ง เกิดการเพิ่มขึ้นของความดันเลือด epinephrine ยังไปกระตุ้นการทำงานของ hypothalamus ที่มีผลต่อการหลังฮอริโมนอื่นๆ อีกมากมายด้วย (Rice,1992) นอกจากนี้ความเครียดยังมีการแสดงออกทางการเคลื่อนไหว (motor behavior) ที่ความผิดปกติเกี่ยวกับการยับยั้งเคลื่อนไหวร่างกาย ตัวอย่างเช่น การสั่นกระตุก (tremor) การเพิ่มของแรงตึงกล้ามเนื้อ การยับยั้งปากพูดได้ไม่ราบรื่น และการแสดงออกสีหน้าที่เฉพาะตัวผิดแปลกไป รวมถึงพฤติกรรมแสดงออกความก้าวร้าว ความกลัว (Lazarus,1966)

ปัจจุบันความหมายของความเครียดได้ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงไปโดยมีความหมาย ในแนวทางปัญญาประดิษฐ์มากขึ้น Meichenbraum (1985) ได้ให้ความหมายว่า “ ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างภาวะส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เป็นแรงกระทำภายนอกที่เข้ามาปะทะ

บุคคลหรือกลุ่มบุคคล “ ขณะที่ Lazarus และ Folkman (1984) ให้ความหมายว่า “ การเกิดความเครียดเป็นความสัมพันธ์ที่เฉพาะเจาะจงระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อกันและกัน ซึ่งบุคคลจะเป็นผู้ประเมินและให้คุณค่าถึงแหล่งที่มาของสิ่งแวดล้อมที่ผิดปกติและมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลเหล่านั้น “ เช่นเดียวกับ King (1987) ได้ให้ความหมายความเครียดว่า “ คือประสบการณ์ที่เป็นอารมณ์ทางลบซึ่งเป็นผลมาจากสิ่งแวดล้อม การรับรู้ความเครียดขึ้นอยู่กับว่าคุณค่าสิ่งแวดล้อมอย่างไร ซึ่งการตีความและการประเมินสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างนั้นมีความสัมพันธ์กับการตอบสนองต่อความเครียดที่แตกต่างเช่นกัน “

นอกจากนี้ Rice (1992) ยังได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียดมีความหมายที่ต่างกัน 3 ประเด็นคือ

1. ความเครียดภายนอกบุคคล คือสิ่งเร้าทางสิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลรู้สึกตึงเครียดและถูกกระตุ้นให้ตื่นตัว
2. ความเครียดเป็นความตึงเครียดของจิตใจภายใน เป็นการตีความ ความรู้สึก อารมณ์ กลไกป้องกันตัว และกระบวนการที่ตอบสนองต่อความเครียดนั้นเกิดขึ้นภายในตัวบุคคล กระบวนการเหล่านี้เกิดขึ้นมีปัจจัยมาจากความรู้คิดของมนุษย์
3. ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายต่อการรุกรานและอันตรายจากสิ่งๆที่เข้ามากระตุ้นทำให้ร่างกายมีระดับของการทำงานสูงขึ้น การตอบสนองทางร่างกายเหล่านี้อาจจะเป็นตัวทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมและความคิดจิตใจเพื่อที่จะจัดการกับความเครียด

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น แสดงให้เห็นว่าความเครียดมีความหมายที่แตกต่างกันไปตามแนวคิด ดังนั้นจะสรุปความหมายของความเครียดได้ว่า **ความเครียด หมายถึง การรับรู้สภาวะการณหรือสิ่งเร้าภายนอกแล้วประเมินหรือตีความสภาวะการณเหล่านั้นว่า เป็นการคุกคาม เป็นอันตราย และตอบสนองทั้งในรูปแบบอารมณ์และพฤติกรรมออกมา** โดยเป็นลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะสิ่งเร้าภายนอกและการประเมินการตีความของบุคคลต่อสภาวะเหล่านั้น

2.2. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเกิดความเครียด

2.2.1. บทบาทของสมองที่มีต่อความเครียด

ในภาวะปกติสมองจะตรวจจับข้อมูลที่เข้ามากระตุ้น ศูนย์กลางควบคุมที่ brain stem ทำงานควบคุมการเกิดอารมณ์และแรงจูงใจ เมื่อเหตุการณ์ถูกประเมินว่าเป็นอันตราย บุคคลจะมีพฤติกรรมตอบสนองออกมาอย่างอัตโนมัติ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเพื่อความอยู่รอด ลองจินตนาการดูว่า ถ้าต้องเผชิญกับคนแปลกหน้าที่ไหลออกมาขวางทางและขู่ว่าต้องการเงิน ร่างกายจะตอบสนองสำหรับเหตุฉุกเฉินโดยจะรู้สึกได้ว่าหัวใจเต้นแรง เหงื่อออกที่ฝ่ามือ หัวเข่ากระตุก ส่วนสมองจะกระตุ้นทำงานระบบประสาท และเปรียบเทียบข้อมูลจากประสบการณ์เกี่ยวกับใจปล้น คำนวณอย่างรวดเร็วถึง ขนาดร่างกายของใจร ชนิดของอาวุธ ขณะเดียวกันก็ตัดสินใจวางแผนความเป็นไปได้ต่างๆ มากมายที่จะแก้ปัญหา เช่น การวิ่งหนี หรือตะโกนให้คนช่วย หรือต่อสู้ หรือเจรจา หรือยอมให้เงินโดยดี การประเมินความเสี่ยงของเหตุการณ์อย่างรวดเร็วถึงความเป็นไปได้ที่จะเอาตัวรอด การทำงานของสมองในระดับของปัญญาสำนึกนั้น สมองจะจับคู่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับข้อมูลที่มีอยู่ แล้วสรุปเหตุการณ์ที่นำไปสู่การให้เกิดพฤติกรรม แต่ในระดับของร่างกาย ความเครียดจะกระตุ้นการส่งสัญญาณไปสู่ศูนย์ควบคุมระบบประสาทและฮอร์โมน ทำให้ต่อม pituitary และต่อมหมวกไตถูกกระตุ้น ความดันเลือดเพิ่ม และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ซึ่งโดยทั่วไประบบประสาทและฮอร์โมนมีลักษณะการทำงานแบบ negative feedback loop นั่นคือเมื่อเหตุการณ์เข้าสู่ความสงบแล้ว ร่างกายจะส่งสัญญาณกับมาสู่สมองทำให้เกิดการหยุดการกระตุ้น หลังจากนั้นร่างกายจะกลับสู่สภาพเดิม แต่ถ้าเป็นการรับรู้ความเครียดที่เรื้อรัง negative feedback loop จะปล่อยให้ร่างกายยังคงมีการหลั่งฮอร์โมนต่อไป ดังนั้นเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่องในระดับที่สูงขึ้นและรวดเร็ว จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของการทำงานระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายอ่อนแอจนมีผลกระทบต่อความมั่นคงของโครงสร้างของร่างกาย และเกิดความเจ็บป่วยที่รุนแรง สูญเสียความสามารถในการต้านทานความเครียดในที่สุด (Rice, 1992)

2.2.2. ทฤษฎี General Adaptation Syndrome

Selye (1956) ได้วาง concept เกี่ยวกับความเครียดอย่างเป็นระบบเพื่อให้มีความหมายเข้าใจถึงการตอบสนองทางร่างกายที่เป็นผลกระทบจากสิ่งเข้ามาที่คุกคามระบบความสมดุลในร่างกายมนุษย์ (Homeostasis) การศึกษาของ Selye สังเกตความสามารถของสัตว์ในการต้านทานต่อสิ่งที่เข้ามาทำลายความสมดุล เขาสังเกตพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองการลดลงของขนาดของต่อม thymus และระบบภูมิคุ้มกันอื่นๆ เกิดแผลเรื้อรังที่ระบบทางเดิน

อาหาร และต่อมหมวกไตมีขนาดใหญ่ขึ้น ซึ่ง Selye กล่าวว่าสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดที่มากมายหลายแบบก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ และรูปแบบการตอบสนองก็แตกต่างกันไปตามชนิดของสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด การตอบสนองต่อความเครียดแม้ว่าจะมีความรุนแรงแต่การจำได้ (recognize) มีความสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตและการปรับตัว โดยที่ถ้าเผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดซ้ำๆ บุคคลจะเพิ่มความสามารถในการต้านทานความเครียดได้ยาวนานและมากขึ้น เช่น ในการฝึกกรีฑาโค้ชพยายามให้นักกีฬาได้ใช้เวลาในการฝึกนานๆ และฝึกหนักเพื่อความพร้อมในการแข่งขัน แต่การที่ต้องเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานานนั้นมีผลกระทบต่อการทำงานของเนื้อเยื่อและทำให้นักกรีฑาบาดเจ็บได้

หัวใจสำคัญของการเกิดความเครียดในทฤษฎีนี้คือ General Adaptation Syndrome – GAS เป็นรูปแบบของการตอบสนองต่อความเครียดที่ไม่เจาะจงในสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดที่หลากหลาย ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน (Selye, 1956) ดังนี้

1. Alarm stage : เป็นปฏิกิริยาที่เป็นสัญญาณเตือน เมื่อมี stressor ปรากฏในช่วงเวลาสั้นๆ ร่างกายจะมีระดับความต้านทานที่มากกว่าปกติ และเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับระบบการย่อย และความดันโลหิต ร่างกายจะสร้างเกราะป้องกันและเกิดการปรับตัว เป็นการปกป้องตนเอง ถ้าการปกป้องตนเองสำเร็จร่างกายจะกลับสู่สภาวะเดิม
2. Resistance stage : ในกรณีที่ความเครียดยังคงอยู่ระบบในร่างกายจะระดมพลังงานจากร่างกายโดยต่อมหมวกไต เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความสามารถในการต้านทานความเครียด ระยะเวลาของขั้นตอนนี้ขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด และความสามารถในการปรับตัวของร่างกาย
3. Exhaustion stage : ขั้นสุดท้ายเมื่อร่างกายไม่สามารถต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด และไม่สามารถปรับตัวต่อความเครียดได้อีกต่อไป ก็จะมีผลกระทบทำให้เกิดโรคภัยความเจ็บป่วย อาจจะนำไปสู่การเสียชีวิต

2.2.3. ทฤษฎี Genetic-Constitutional

ปัจจัยทางพันธุกรรมมีผลต่อการสร้างสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบการปฏิกิริยาที่จะสู้หรือจะหนี นอกจากนี้พันธุกรรมยังควบคุมโครงสร้างและการทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งอวัยวะที่สำคัญที่สุดต่อการต้านทานความเครียดคือไต (ต่อมหมวกไต) ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร และระบบประสาท ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประวัติพันธุกรรมที่เฉพาะตน เรียกว่า ปัจจัยโน้มเอียง (predisposing factor) มีผลต่อความสามารถใน

การต้านทานความเครียด สิ่งที่มีอิทธิพลคือความอ่อนแอของอวัยวะที่เกิดขึ้นมาแต่กำเนิด ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรค หรือความไวต่อการกระตุ้นของสิ่งเร้าได้ง่าย ปัจจัยโน้มเอียงอาจจะเหมือนกับปัจจัยเกี่ยวกับจุดรับรู้ความเครียด (threshold) และความอดทน (tolerance) ต่อความเครียด (Rice, 1992) พันธุกรรมมีอิทธิพลในแง่ของการเป็นโครงสร้างทางชีวเคมีในร่างกาย เพื่อที่สิ่งมีชีวิตจะสามารถเจริญเติบโตมีพัฒนาการของระบบร่างกายที่สมบูรณ์ปกติ และมีอิทธิพลต่อการมีชีวิตและความต้านทานต่อการถูกโจมตีโดยความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรมและการเกิดความเครียด โดยที่เกิดความบกพร่องหรือความผิดปกติขึ้นในยีนได้ เช่น ความผิดปกติของเมตาโบลิซึมในเด็กแรกเกิดจะส่งผลต่อความบกพร่องทางพัฒนาการไปตลอดชีวิต ซึ่งทำให้เด็กไม่มีความต้านทานต่อความเครียด นอกจากนี้ความบกพร่องอาจจะถ่ายทอดไปสู่รุ่นลูกหลานภายหลังด้วย (Luckmann & Sorensen, 1987)

2.2.4. ทฤษฎี The Diathesis - Stress Model

ทฤษฎีนี้อธิบายเกี่ยวกับความขัดแย้งกันของนักวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับอิทธิพลของลักษณะพันธุกรรม (คุณสมบัติที่มีมาแต่กำเนิด) กับสิ่งแวดล้อม (คุณสมบัติที่เกิดจากเลี้ยงดู) ซึ่งที่จริงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเปรียบเทียบหรือแบ่งแยกให้เด็ดขาด เนื่องจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่างมีกระบวนการที่เกี่ยวข้องกันอยู่แล้ว Diathesis-stress model เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับได้รวมทั้งข้อเข้าด้วยกัน โดยที่อิทธิพลของลักษณะพันธุกรรมเป็นปัจจัยโน้มเอียง (predisposing factor) ของการเกิดความเครียด ส่วนสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเร่งให้เกิด (precipitating factor) ความเครียด ลักษณะทางพันธุกรรมที่เป็นปัจจัยโน้มเอียงคือการที่บุคคลมีจุดเริ่มรับรู้ความเครียดในระดับที่ต่ำ หรือมีความอ่อนแอทางร่างกายทำให้มีโอกาสเกิดความเครียด และเกิดโรคได้ง่าย ส่วนปัจจัยเร่งให้เกิด คือประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ซึ่งบุคคลมีประสบการณ์ที่ไม่ดีจะมีโอกาสเกิดความเครียดได้ง่ายเช่นกัน นอกจากนี้การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและปลอดภัยจากความเครียดก็เป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลรับรู้ความตึงเครียดต่ำ ในตรงกันข้ามถ้าอยู่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีผลกระทบรุนแรงก็สามารถทำให้เกิดความตึงเครียดได้ แม้ว่าลักษณะพันธุกรรมจะกำหนดให้มีปัจจัยโน้มเอียงที่เอื้อในการต้านทานต่อก็ตาม (Rice, 1992)

2.2.5. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่อธิบายเกี่ยวกับการเกิดความเครียด แบ่งเป็นทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข (Classical conditioning) ของ Pavlov และทฤษฎีการเรียนรู้แบบลงมือทำ (Operant conditioning) ของ Skinner ดังนี้

2.2.5.1. การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข (Classical Conditioning)

การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขสามารถอธิบายได้โดยการศึกษาของ Watson ซึ่งทดลองกับหนูน้อยอัลเบิร์ต พบว่า อัลเบิร์ตไม่เคยแสดงออกว่ากลัวหนู แต่เมื่อ Watson ได้ให้อัลเบิร์ตมองเห็นหนูพร้อมกับเกิดเสียงดังทันทีซึ่งนำไปสู่การตอบสนองของความกลัวเสียงดังของอัลเบิร์ต ในที่นี้หนูเป็นสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข และเสียงดังคือสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข ความกลัวของอัลเบิร์ตคือการตอบสนองที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข เมื่อทำเช่นนี้ซ้ำๆ จนกระทั่งอัลเบิร์ตเกิดความกลัวหนู เมื่อใดที่เห็นหนูก็จะเกิดความกลัว ถึงตอนนั้นหนูคือสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขและความกลัวหนูนั้นเป็นการตอบสนองที่วางเงื่อนไข (Watson & Rayner, 1920)

สิ่งสำคัญในกระบวนการวางเงื่อนไขที่ก่อให้เกิดความเครียด 2 ประการ คือ ประการแรกการตอบสนองทางอารมณ์ เช่น ความกังวล ความกลัว ซึ่งมีความซับซ้อนครอบคลุมไปถึงองค์ประกอบทางพฤติกรรม ทางจิตวิทยา และทางกายภาพ พฤติกรรมหลักหนึ่ที่เกิดขึ้นที่บุคคลทำเพื่อที่จะห่างจากสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ประสบการณ์ของบุคคลเกิดความตึงเครียดภายในเมื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์หรือสิ่งที่ทำให้กลัว ร่างกายจะเกิดการตื่นตัวและการตอบสนองอัตโนมัติเกิดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น และจะเกิดการวางเงื่อนไขเช่นเดียวกับอัลเบิร์ต เมื่อบุคคลเจอกับสิ่งเร้าที่รุนแรงน้อยกว่าที่เคยถูกวางเงื่อนไขก็จะเกิดความกลัว ประการที่สองคือ ความกังวล จากการคาดหวังล่วงหน้า หลังจากที่ได้เกิดการวางเงื่อนไขแล้ว ความกังวลเกิดขึ้นได้เมื่อคิดหรือพูดถึงสิ่งเร้าที่กลัว โดยที่ไม่จำเป็นต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่กลัว เช่น ขณะที่เพื่อนในห้องเรียนกำลังรายงานเกี่ยวกับสัตว์เลื้อยคลาน จะกระตุ้นทำให้นึกถึงงู ซึ่งเป็นสิ่งที่กลัวทำให้เกิดความตึงเครียด ถ้าไม่สามารถควบคุมความกังวลใจที่คิดถึงงูได้ก็จะไม่สามารถรวบรวมสมาธิฟังสิ่งที่เพื่อนรายงานอย่างเป็นปกติได้

2.2.5.2. การเรียนรู้แบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning)

การเรียนรู้แบบนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมอันเนื่องมาจากผลของการกระทำทั้งด้านดีและด้านร้าย เมื่อเกิดพฤติกรรมที่ให้ผลน่าพึงพอใจ หรือรางวัล พฤติกรรมนั้นจะเพิ่มขึ้น และเมื่อพฤติกรรมให้ผลที่ไม่พึงพอใจ หรือการลงโทษ พฤติกรรมจะลดลง การอธิบายการเกิดความเครียดจากการรับรู้แบบ operant สิ่งสำคัญอยู่ที่การเกิดพฤติกรรมหลักหนึ่ และการควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกได้ต่างกัน พฤติกรรมหลักหนึ่ เป็นการตอบสนองเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะลดความกังวล หรือความกลัว ในกรณีของอัลเบิร์ตการเชื่อมโยงระหว่างหนูกับเสียงดัง วางเงื่อนไขความกลัวหนู ความกลัวเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และไปเพิ่มความตึงเครียดบุคคลพยายามที่จะลดหรือเอาความตึงเครียดออกไป เนื่องจากกรวิ้งหนึ่จากหนูเป็นการลดความ

ความตึงเครียดที่ไม่พึงพอใจได้ โดยทั่วไปสถานการณ์ที่เกิดความเครียดจะทำให้เกิดระดับของความกังวล ซึ่งเป็นแรงจูงใจให้บุคคลหลีกเลี่ยงไปจากสถานการณ์นั้นๆ (Rice, 1992)

2.2.6. ทฤษฎี Cognitive Appraisal Theory

ทฤษฎีความเครียดเกี่ยวกับปัญญาสำนึก (Cognition) โดย Lazarus (1984 cited in Rice, 1992) ซึ่งอธิบายว่า ปัญญาสำนึก หมายถึง สิ่งต่างที่อยู่ในรูปแบบของการรู้ การคิด การให้เหตุผล และการตัดสินใจ โดยสรุปก็คือ ทุกๆ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา กระบวนการนี้เริ่มตั้งแต่การรับข้อมูลผ่านประสาทสัมผัส (Sensory) จากนั้นจะเกิดการรับรู้ (Perception) หมายถึงการตีความและจัดการข้อมูลในระดับของสมอง การตีความ (Interpretation) คือการให้ความหมายและการตัดสินใจคุณค่าเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ โดยปกติจะตัดสินใจว่าเหตุการณ์นั้นน่ายินดีและมีคุณค่าหรือไม่น่าพึงพอใจ ส่วนการจัดการข้อมูล (Organization) คือ การเชื่อมโยงข้อมูลใหม่เข้ากับประสบการณ์เดิมที่บันทึกอยู่ในความจำระยะยาว (Long Term Memory) เมื่อเราจำแนกข้อมูลใหม่แล้ว ถ้าหากว่าข้อมูลใหม่คล้ายกับข้อมูลเก่าจะบันทึกไว้คงเดิม แต่ถ้าต่างกันจะเก็บเป็นประสบการณ์ ซึ่งข้อมูลที่ได้รับมานี้จะมีผลต่อการรับรู้ข้อมูลในครั้งต่อไป เมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ความเครียด ย่อมเกี่ยวข้องกับการใช้กระบวนการปัญญาสำนึกในการประเมินความเครียด ในเหตุการณ์เดียวกันสามารถที่จะประเมินได้ต่างกันในแต่ละบุคคล เช่นนักศึกษาบางคนอาจมองว่าการรายงานหน้าห้องเป็นเรื่องทำทนายและเป็นโอกาสที่ดีที่จะให้อาจารย์ประทับใจและเป็นการทำคะแนนในวิชานั้นๆ แต่นักศึกษาอีกคนจะรู้สึกว่าเป็นการถูกคุกคาม เกิดความกลัวที่จะแสดงตนต่อหน้าเพื่อนร่วมห้องและทำให้ได้คะแนนน้อย ขณะที่นิสัยบางคนรู้สึกทั้งทำทนายและคุกคามไปพร้อมๆ กัน (Wood & Wood, 1996)

การพัฒนาทางปัญญาสำนึก เป็นทฤษฎีหนึ่งทีอธิบายเกี่ยวกับการพัฒนาของการประเมินทางปัญญา ข้อสำคัญของทฤษฎีนี้คือการที่ผู้ใหญ่เป็นผู้ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางปัญญาสำนึกโดยสร้างความหมายของ สิ่งต่างๆ ที่ทำทนายความสามารถและสนับสนุนให้เด็กประสบความสำเร็จเมื่อทำกิจกรรม จนเด็กเกิดการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์เรื่อยมา พัฒนาการทางปัญญาสำนึก (Cognitive development) ตามแนวคิดของ Vygotsky (cited in McDevitt & Ormrod, 2002) หรือเรียกอีกอย่างว่า แนวคิด Socioculture perspective คือ แม้ว่าพฤติกรรมและลักษณะนิสัยของเด็กเกิดจากปัจจัยทางชีววิทยาที่เป็นการสืบทอดทางพันธุกรรม แต่เน้นที่การเลี้ยงดูในสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม โดยเด็กจะรวบรวมความคิดที่มีต่อโลกและการตีความหมายจากผู้ใหญ่และคนอื่นๆ เช่น เพื่อน กระบวนการเหล่านี้เกิดจากทางการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม เกิดการกระตุ้นการทำงานของกระบวนการภายในความคิดหรือที่เรียกว่า

Internalization นำไปสู่การตีความหมาย และการตอบสนองออกมา ปฏิกริยาที่เด็กตอบโต้กับ ผู้ใหญ่ถึงความหมายของสิ่งของและเหตุการณ์จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ แล้วเก็บข้อมูลหรือจดจำ ด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นภาษาหรือสัญลักษณ์ การประเมินวัฒนธรรมที่มีลักษณะเฉพาะจะ กลายมาเป็นระบบความคิด ความเชื่อ ดังนั้นเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูต่างกันในวัฒนธรรมที่ต่างกัน การพัฒนาความรู้ ทักษะ และความคิดก็จะมี ความแตกต่างกันไปด้วย

กระบวนการประเมินความเครียดโดยปัญญาผู้คิด เป็นกระบวนการของการจำแนก สิ่งเร้าที่มากระตุ้น และมีหลายด้านซึ่งแต่ละด้านมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิต ของบุคคลในการเผชิญความเครียด สิ่งสำคัญของกระบวนการประเมินความเครียดโดยปัญญา ผู้คิด ก็คือการประเมิน (Appraisal) ซึ่งหมายถึงการให้คุณค่าหรือการตัดสินคุณภาพของบางสิ่ง บางอย่าง (Lazarus & Folkman, 1984 ; Rice, 1992)

นอกจากนี้ Lazarus & Folkman (1984) ได้อธิบายทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการ ประเมินความเครียดโดยปัญญาผู้คิด ว่าแบ่งเป็น 3 ชั้น คือ Primary appraisal, Secondary appraisal และ Reappraisal ซึ่งได้แสดงขั้นตอนลำดับของการประเมินทางปัญญาไว้ใน ภาพที่ 1 ดังนี้

1. Primary appraisal เป็นการประเมินเบื้องต้นถึงรูปแบบของสถานการณ์ การ ประเมินเบื้องต้นมี 3 ชนิด คือ ภาวะที่ไม่ได้ให้ผลดีและผลเสีย (Irrelevant), ภาวะที่ดี (Benign-positive), และภาวะที่ไม่ดีเป็นสถานการณ์ที่เครียด (Stressful) ดังนี้

1.1. ภาวะที่ไม่ได้ผลดีและผลเสีย (Irrelevant) หรือภาวะเป็นกลาง คือการ ประเมินว่าไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสีย และไม่ได้มีผลกระทบต่อด้านนิยม และความต้องการใดๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ก่อให้เกิดการสูญเสีย บุคคลต้องอาศัยการปรับตัวอย่างมากเพื่อที่จะ บังคับสิ่งเร้าเหล่านั้นทำให้เกิดผลดี หรือผลเสีย เพื่อที่จะเตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์อื่นๆ ที่ตามมา

1.2. ภาวะที่ดี (Benign-positive) เป็นการประเมินผลที่ได้ว่าจะดี ซึ่งจะช่วยดำรง และส่งเสริมความเป็นอยู่ เป็นการประเมินที่มีการแสดงออกเป็นอารมณ์ทางบวก เช่น ยินดี รัก ความสุข ตื่นเต้น สุขสงบ การประเมินทางบวกเชื่อว่า จะปราศจากความหวาดกลัว บุคคลยังมีความหวังว่าจะไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา และคนเหล่านั้นเชื่อว่า จะต้องหมดความรู้สึกดีๆ ให้ความ สุขสูญเสียที่ตามมา ดังนั้นการประเมินในทางที่ดีอาจก่อให้เกิดความรู้สึกผิดหรือความกังวลได้ นี่เป็นข้อบ่งชี้ได้ว่า การประเมินความเครียดมีความซับซ้อนและสับสน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยตัว บุคคลและสถานการณ์แวดล้อม

1.3. ภาวะที่ไม่ดีเป็นสถานการณ์ที่เครียด (Stressful) ยังแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ภาวะอันตรายและสูญเสีย (harm and loss) การถูกคุกคาม (threat) และความท้าทาย (challenge)

1.3.1. ภาวะอันตรายและความสูญเสีย การเกิดโรคร้าย การสูญเสียคุณค่าในตนเอง (self-esteem) หรือสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป ซึ่งส่วนใหญ่เกิดในชีวิตประจำวันและทำให้สูญเสียคุณค่า และความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งในสังคม

1.3.2. การถูกคุกคาม คล้ายกับภาวะอันตรายและความสูญเสีย แต่ต่างตรงที่ความคาดหวัง เมื่อเกิดภาวะอันตรายและการสูญเสียจะเกิดเป็นความรู้สึกว่าถูกคุกคามถ้าหากว่ามีความคิดความคาดหวังต่อเหตุการณ์ในอนาคตในทางลบ แต่ถ้ามีความหวังว่าสามารถจัดการกับความเครียดได้ก็จะไม่รู้สึกว่าการถูกคุกคาม

1.3.3. ความท้าทาย เป็นการประเมินความเครียดที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการจัดการกับความเครียด เพราะเป็นความเครียดในแง่ของความต้องการพัฒนาและก้าวหน้า และประกอบด้วยอารมณ์ที่ยินดีมากกว่าอารมณ์ไม่พึงพอใจ และบุคคลที่รู้สึกท้าทายกับความเครียดจะกล้าเผชิญหน้าได้ดีกว่าคนที่รู้สึกว่าการถูกคุกคาม

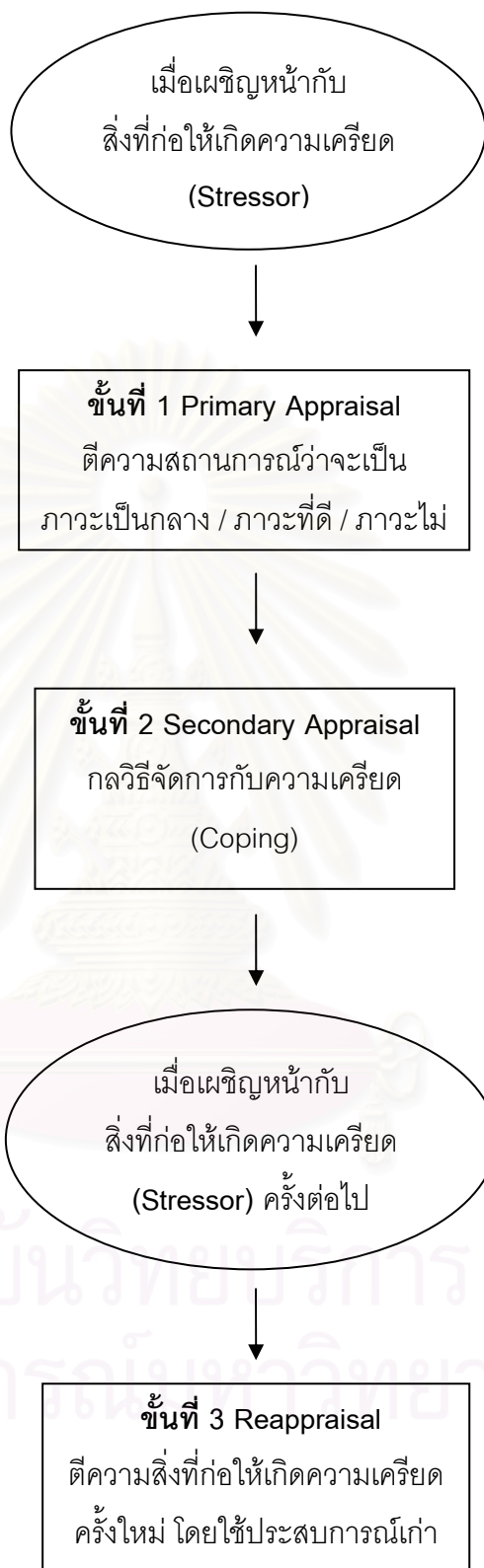
2. Secondary appraisal: รูปแบบของการประเมินในขั้นนี้ เพื่อที่จะจัดการกับสถานการณ์ความเครียดเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ความเครียดที่รุนแรง โดยใช้ลักษณะของกลวิธีเฉพาะ หรือการวางรูปแบบกลวิธีให้มีประสิทธิภาพ หลักการสองอย่างที่ทำให้เข้าใจในการประเมินขั้นนี้ได้คือ ผลที่คาดหวัง (Outcome expectancy) และความคาดหวังในการกระทำ (Efficacy expectation) ผลที่คาดว่าจะได้ คือ การประเมินว่าพฤติกรรมที่ำจะนำไปสู่ผลที่แน่นอนและความคาดหวังว่าจะทำได้ คือความมั่นใจของบุคคลว่าเขาหรือเธอสามารถทำพฤติกรรมที่นำไปสู่ผลที่ต้องการได้

ทั้ง Primary appraisal และ Secondary appraisal มีความเกี่ยวข้องกันและกันในด้านของระดับความเครียด การจัดการกับความเครียด และลักษณะความเครียดที่ตอบสนองทางอารมณ์ การประเมินความเครียดว่าเป็นความท้าทายน่าจะเกิดขึ้นได้ ถ้าบุคคลมีความสามารถในการควบคุมระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมได้ ความรู้สึกท้าทายกับความเครียดจะไม่เกิดขึ้นเลยถ้าเราไม่มีความพยายามที่จะจัดการกับความเครียด และความรู้สึกท้าทายต่อความเครียดจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเราสามารถควบคุมตนเองเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่นำไปสู่ความเครียดได้

3. Reappraisal: เป็นการประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อผ่านสองขั้นแรกมาแล้วหลังจากมีข้อมูลใหม่จากภายนอก หรือข้อมูลที่เป็นผลสะท้อนกลับมาจากพฤติกรรมของบุคคลเพื่อที่จะจัดการกับความเครียด ซึ่งอาจสร้างหรือลดความกดดันจากความเครียดก็ได้ และการประเมินครั้งนี้อาจให้ผลที่เปลี่ยนไปจากการประเมินตอนแรกก็ได้ แม้จะเป็น stressor ตัวเดิมก็ตาม บางครั้งการ reappraisal อาจเรียกว่า defensive appraisal คือเกิดความพยายามที่จะตีความ สถานการณ์ความเครียดในอดีตอีกครั้งให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น หรือเพื่อที่จะจัดการกับการคุกคามหรืออันตรายที่ยังคงเกิดขึ้นอยู่ให้มีผลกระทบน้อยลง defensive appraisal นั้นจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับแรงผลักดันภายในของบุคคลมากกว่าความกดดันจากสถานการณ์ภายนอก



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพที่ 1 แสดงกระบวนการประเมินความเครียดทางปัญญา 3 ขั้นตอน ตามทฤษฎี
ความเครียดเกี่ยวกับการประเมินทางปัญญา โดย Lazarus (1984)

3. แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในทิศทางที่ต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และการมีความหมายต่อบุคคลอย่างไร และความสามารถในการปรับตัวของตัวบุคคลเองด้วย บุคคลที่มีความพยายามที่จะปรับตัวอยู่เสมอโอกาสที่ stressors จะก่อให้เกิดความเครียดได้จะน้อย ต่อเมื่อเกิดปัจจัยความเครียดนานและรุนแรงพอจนบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้แล้วสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นก็ก่อให้เกิดความเครียด (Luckmann & Sorensen, 1987) สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด (Stressors) หมายถึง “ สิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ซึ่งเป็นที่มาที่ทำให้สิ่งมีชีวิตเกิดความต้องการที่จะปรับตัว และเป็นต้นเหตุที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด “ (Selye, 1956)

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดมีอยู่มากมายหลากหลาย (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ , 2541 ; Luckmann & Sorensen, 1987 ; Rice, 1996 ; Stephen , 1990) ดังนี้

3.1. สิ่งแวดล้อมและทางนิเวศวิทยา

นิเวศวิทยาเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตกับสิ่งแวดล้อม นิเวศวิทยาของมนุษย์ (Human Ecology) เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ชีวิตความเป็นอยู่มนุษย์ และธรรมชาติ เมื่อใดที่มนุษย์ไม่สามารถสร้างสมดุลกับสิ่งแวดล้อมและกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้แล้วก็จะเกิดความเครียด ระบบนิเวศวิทยาจำเป็นต้องคงความสมดุลเอาไว้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเกิดความเครียดให้น้อยที่สุด แต่การที่มนุษย์ต้องอาศัยร่วมกันทำให้เกิดความไม่สบายใจ ความไม่สมดุลทางนิเวศ มนุษย์ไม่สามารถปรับตัว เช่น การเกิดสงคราม ความยากจน การอพยพเข้าในเมือง ความแออัดของที่อยู่อาศัยจำนวนมากในชุมชนทำให้ประชาชนขาดโอกาสที่ได้รับสุขอนามัยที่ดี

3.2. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ

ตามนโยบายแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการผลิตจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เพื่อให้ภาคอุตสาหกรรมเป็นแหล่งรายได้นำเงินเข้าประเทศ จากนโยบายดังกล่าวสัมพันธ์กับปัญหาความเครียดของประชาชน ได้แก่

3.2.1. ความไม่ทัดเทียมกันระหว่างรายได้ของบุคคล เกิดช่องว่างระหว่างคนรวยกับคนจน และเกิดความเหลื่อมล้ำกันของรายได้มากขึ้น

3.2.2. การทำลายสภาพแวดล้อมและระบบนิเวศ เพื่อที่จะนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น

3.2.3. การย้ายถิ่นของผู้คนเข้ามาหางานทำในเมือง เมื่อทรัพยากรธรรมชาติลดลงทำให้หนุ่มสาวในชนบทต้องละทิ้งถิ่นฐานมาหางานทำในเมืองเพื่อหารายได้เลี้ยงครอบครัว เหลือเพียงเด็กและผู้สูงอายุทำให้เกิดความห่างเหิน และขาดความอบอุ่นทางใจ

3.2.4. ความแออัดของชุมชนเมือง เนื่องการย้ายถิ่นฐานเข้ามาหาความเจริญในเมือง ทำให้เกิดปัญหาความแออัดยัดเยียดของประชากร ปัญหาการจราจร มลพิษ การแก่งแย่งแข่งขัน และปัญหาอาชญากรรม

3.2.5. ค่านิยมของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปเป็นวัตถุนิยม การเปลี่ยนแปลงค่านิยมโดยค่อยๆตามการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจคือเกิดพฤติกรรมความโลภอำหรรหาฟุ่มเฟือย

3.2.6. ค่าครองชีพสูงขึ้น อันเนื่องมาจากราคาสินค้าที่ขยับราคาสูงขึ้นขณะที่รายได้ของประชาชนยังเหลื่อมล้ำกันอยู่ ทำให้ผู้ที่ต้องรับภาระมากที่สุดคือคนยากจนนั่นเอง

บุคคลมักจะประสบปัญหาเรื่องรายได้ไม่พอกับรายจ่ายได้แก่บุคคลที่มีรายน่อย การศึกษาดำ กลุ่มชายแรงงาน หาเช้ากินค่ำ กลุ่มคนดังกล่าวจะเสียดต่อความเครียดได้มากกว่าคนที่รายได้สูง หากว่าเราไม่สามารถหารายได้เพียงพอใช้จ่ายกับปัจจัยพื้นฐานในชีวิตแล้วย่อมก่อให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล และความเครียด

3.3. การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่เป็นต้นเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

3.3.1. ความสับสนในคุณค่าของวัฒนธรรม มีอยู่ทั่วไปในหลายประเทศซึ่งความขัดแย้งเป็นจุดที่นำไปสู่ความเครียด การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดความกังวล และกลุ่มคนที่เชื่อในวัฒนธรรมเดิมจะเกิดความเครียดในการเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มวัฒนธรรมใหม่ และในทางตรงข้ามวัฒนธรรมเก่าที่ล้มสลายไปกับวัฒนธรรมใหม่ที่ยังไม่เป็นรูปเป็นร่างจะทำให้เกิดความเครียดกระจายไปหมดทั้งวัฒนธรรมเก่าและใหม่

3.3.2. ความสับสนจากการเปลี่ยนวัฒนธรรม (Culture Shock) เป็นปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาที่นำไปสู่ความเศร้าโศกแม้จะเกิดขึ้นไม่ถาวรแต่มีผลกระทบต่อบุคคลที่ย้ายเข้ามาสู่สิ่งแวดล้อมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วปรับตัวไม่ได้ ความสับสนเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตามที่บุคคลต้องจากบ้าน ครอบครัว ที่ทำงานประเทศบ้านเกิด หรือชีวิตประจำวันที่ดีที่เคย เช่นคนที่มีอาชีพที่ต้องเดินทางบ่อยๆ ย้ายที่อยู่ หรือเปลี่ยนที่ทำงานบ่อยๆ

3.3.3. ความสับสนจากการเผชิญกับอนาคต (Future Shock) เกิดจากการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ในอนาคตก่อนเวลาอันสมควร ความสับสนจากการเผชิญกับอนาคตเป็น

ปรากฏการณ์ทางกายภาพและจิตวิทยาที่เร่งสิ่งมีชีวิตให้เกิดการปรับตัวและเกิดกระบวนการที่ต้องตัดสินใจมากเกินไป สรุปก็คือความสับสนจากการเผชิญหน้ากับอนาคตเป็นการที่บุคคลต้องตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากเกินไป สิ่งเร้าที่มากเกินไปนั้นมาจากสิ่งแวดล้อม ทำให้ได้รับข้อมูลที่มากเกินไป สิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระตุ้นเร้าจากทุกๆ มุมเมือง การจราจรที่เร่งรีบ เสียงคนที่จอแจ เสียงเครื่องบินที่บินผ่าน ยิ่งไปกว่านั้นเราสามารถพบเจอกับสิ่งเร้าเหล่านี้ได้เมื่ออยู่ในเมืองใหญ่ที่มีความเจริญ เช่น ร้านค้า ร้านอาหาร สถานบันเทิง ในชั้นเรียน และสนามกีฬา

3.3.4. การรับข้อมูลที่มากเกินไป (Information overload) การรับรู้ข้อมูลผ่านทางสื่อต่างๆ มากมาย โทรศัพท์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร วิทยุ ข้อมูลเหล่านี้ทั้งที่ถูกต้องและบิดเบือน นอกจากนี้เทคโนโลยี เช่น เครื่องถ่ายภาพสาร โปรแกรมพิมพ์งานยังช่วยให้ข้อมูลเหล่านี้แพร่กระจายไปสู่บุคคลได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย แต่ไม่ได้หมายความว่าข้อมูลที่เรารับรู้จะถูกต้องและครบถ้วนเสมอไป การที่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับข้อมูลจำนวนมากโดยตรงในแต่ละวันนำไปสู่การตัดสินใจในมากมายที่ทำให้เกิดความสับสนและความเครียด (Decision Stress) การที่ข้อมูลเข้ามากระตุ้นเร้ามากเกินไปบวกการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ มีผลต่อจิตใจและความเจ็บป่วยทางกาย เนื่องจากบุคคลมีความจำกัดในการรับรู้และจัดการกับข้อมูลและการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาหลายๆ เมื่อใดที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวและจัดการได้จะเกิดความกังวล และความก้าวร้าวที่มีผลต่อจิตใจของบุคคล

3.3.5. การอพยพ (Migrations) เป็นต้นเหตุความเครียดที่สำคัญ การอพยพไม่ใช่แค่การย้ายถิ่นข้ามน้ำข้ามทะเล แต่เป็นการข้ามเชื้อชาติ ชนชาติ วัฒนธรรมด้วย รวมถึงการอพยพจากชนบทสู่เมือง จากเมืองหนึ่งไปอีกเมืองหนึ่ง และจากเมืองที่มีเศรษฐกิจและสังคมที่ต่างกันด้วย การอพยพก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่ความเครียดได้หลายทาง ได้แก่

1. การอพยพทำให้ประชาชนต้องห่างไกลจากรากเหง้าของตนเอง เช่น จากครอบครัว เพื่อนฝูง ขาดความเป็นอันหนึ่งเดียวกัน ความไวเนื้อเชื้อใจกัน
2. ผู้อพยพต้องพยายามที่จะสร้างสัมพันธ์ในสังคมที่เข้าไปอาศัย
3. ผู้อพยพจึงต้องปรับตัวเข้ากับแบบแผนและค่านิยมของวัฒนธรรมใหม่ และการปรับตัวต่อความขัดแย้งทางจิตใจ
4. การปรับเป้าหมายชีวิต การทำงาน ความพึงพอใจของบุคคล อาจต่างกันระหว่างถิ่นที่จากมากับถิ่นที่เข้าอยู่ใหม่

ประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การอพยพซึ่งก่อให้เกิดความเครียดคือ การย้ายถิ่นที่เข้าไปอยู่ในเมืองใหญ่ การย้ายที่อยู่บ่อยๆ การเปลี่ยนงานบ่อยๆ สถานการณ์แวดล้อมของวัยรุ่นและ

ผู้ใหญ่ที่ไม่สอดคล้องกัน การเปลี่ยนแปลงจากที่มีสถานภาพสูงในสังคมหนึ่งมาเป็นสถานภาพต่ำในอีกสังคม ที่พักอาศัยมีการเจริญเติบโตของเมืองอย่างรวดเร็ว การย้ายเข้าไปในเมืองที่เป็นแหล่งอุตสาหกรรมครั้งแรก

3.4. การศึกษา

การด้อยโอกาสทางการศึกษาอันเนื่องมาจากฐานะทางเศรษฐกิจทำให้นักเรียนหลายคนไม่สามารถเรียนต่อในระดับสูงๆ ได้ และต้องออกมาทำงานเพื่อหารายได้ นอกจากนี้ระบบการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงไปถึงแม้ว่าจะกว้างขึ้นเพื่อที่จะสามารถเลือกเรียนแผนต่างๆ ได้มากขึ้น แต่นักเรียนส่วนใหญ่ก็ยังเลือกที่จะเรียนในหลักสูตรที่ให้ผลตอบแทนที่ดีที่สุด ดังเช่นการสอบเข้าระดับอุดมศึกษาหรือการสอบเอนทรานส์ เป็นเหตุให้มีการแข่งขันกันสูงทำให้เด็กเกิดความกดดันและความเครียดในการที่จะต้องเตรียมพร้อมสำหรับการสอบแข่งขัน เวลาส่วนใหญ่ของเด็กอยู่ที่การเรียนพิเศษเพื่อเตรียมพร้อมกับการสอบแข่งขันจนไม่มีเวลาได้ทำกิจกรรมอื่นตามวัยเด็ก ส่วนผู้ปกครองก็เกิดความเครียดจากการที่จะต้องหาเงินมาส่งให้ลูกเรียนตามที่ต้องการ นอกจากนี้เด็กที่เอนทรานส์ไม่ติดและเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยเอกชนซึ่งมีค่าใช้จ่ายที่สูงมากทำให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจตามมา

3.5. อาชีพและการทำงาน

การศึกษาของ Russet (1974 cited in Luckmann & Sorensen, 1987) กับคน 14,000 คน ใน 14 อาชีพ ตอบคำถามเกี่ยวกับความเป็นไปได้ที่จะเกิดความเครียดในการทำงาน พบว่า เปรียบเทียบระหว่างเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานกับเจ้าหน้าที่ควบคุมงาน เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานมีความเครียดมากกว่า อาชีพทนายความพบว่า ทนายความเกี่ยวกับอสังหาริมทรัพย์มีความเครียดน้อยที่สุด ส่วนนักค้าประกันรายงานว่าอาชีพของตนมีความเครียดมากที่สุด และการศึกษาเกี่ยวกับอาชีพงานพยาบาล พบว่า งานพยาบาลฉุกเฉินเป็นงานที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด แต่ปัจจุบันมีรายงานเพิ่มเติมว่า งานพยาบาลศัลยกรรมและพยาบาลจิตเวชเป็นปัจจัยที่เกิดความเครียดได้มากเช่นกัน

ในการทำงาน กำหนดส่งงาน และความรับผิดชอบที่มีมากก็นำไปสู่ความเครียดได้ ความเบื่อหน่าย งานที่ทำซ้ำๆ งานที่ทำเป็นสถานการณ์ที่เครียด เช่น พนักงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่ต้องทำงานซ้ำๆทุกวัน ไม่มีโอกาสได้พบปะสังสรรค์กับใคร ฉะนั้นระดับความเครียดจึงเกี่ยวข้องกับลักษณะของงาน ความหลากหลายของอาชีพ ความต้องการจากงาน และความ

เป้าหมายของงาน แต่ภายหลังก็พบว่าความรับผิดชอบที่มีต่องานก็นำไปสู่ความกดดันและความเครียดมากกว่าปัญหาจากตัวงานเอง

ความเบื่อหน่ายจากการทำงาน (Burn Out) การศึกษาไม่นานมานี้ นักวิจัยได้สนใจความเครียดที่เป็นผลมาจากทำงานว่าเกิดจากความเบื่อหน่ายในงาน ความเบื่อหน่ายเป็นรูปแบบความเหนื่อยล้าทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของการทำงาน ความเบื่อหน่ายเกิดจากการทำงานหนักและเป็นงานที่ให้ผลน้อย แต่ก็ให้เกิดความสับสน โกรธง่าย ลักษณะสำคัญของการเกิดความเบื่อหน่ายในงานคือความรู้สึกที่ไม่รู้ว่าจะทำงานเสร็จเมื่อไร เป็นงานที่ทำแล้วรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และคุณค่าในตัวเอง มักเกิดกับคนที่บุคคลที่ทำงานอย่างมีอุดมคติ ต้องการงานที่มีเอกลักษณ์ งานที่แล้วเกิดความภาคภูมิใจและมีคุณค่า มีความหมาย และเชื่อว่างานที่ทำนั้นเป็นงานที่มีความสำคัญต่อสังคม บุคคลที่มีบุคลิกเหล่านี้ไม่เหมาะที่จะทำงานเช้าชามเย็นชาม หรือทำงานแบบวันต่อวัน ไม่เช่นนั้นจะเกิดความเบื่อหน่าย ที่ต้องอดทนทำงานไม่ต้องการและเกิดความเครียด

ลักษณะอาชีพที่ก่อให้เกิดความเครียด (กิติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2541) ได้แก่

1. อาชีพที่ต้องใช้กำลังร่างกายซึ่งเป็นงานที่ทำให้ร่างกายอ่อนล้า
2. อาชีพที่ต้องอยู่ในที่ที่จำเจ ทำงานซ้ำซาก มีอิสระในงานน้อย ร่างกายจะเกิดความตึงเครียดจากการไม่ได้เคลื่อนไหวมีผลต่อสภาพจิตใจด้วย เช่น งานในโรงงานอุตสาหกรรม
3. อาชีพขายบริการโดยที่ผู้หญิงที่มาทำอาชีพนี้อาจไม่ได้เต็มใจ
4. อาชีพที่ต้องอยู่ในบริเวณมลพิษต่างๆ อากาศเป็นพิษ มีแสงสว่างมาก เสียงดังมากๆ
5. อาชีพที่ต้องทำงานเป็นผลัดเป็นกะ เช่น พยาบาล ยามรักษาการณ์ คนที่ทำงานเป็นกะจะมีความเครียดทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการหลังฮอร์โมนภายในร่างกายถูกรบกวน
6. อาชีพที่ต้องอาศัยการตัดสินใจที่ต้องไม่ผิดพลาด เช่น อาชีพนักธุรกิจ การตัดสินใจช้าหรือผิดพลาดหมายถึงการสูญเสียทั้งธุรกิจและชื่อเสียง

3.6. สุขภาพความเจ็บป่วยทางกายและจิตใจ

ภาวะปัจจุบันมนุษย์ประสบกับความเครียดที่ร่างกายจะเกิดความอ่อนแอ และโรคภัยเนื่องจากอาหารที่กินเข้าไปไม่ปลอดภัย สภาพแวดล้อมที่เป็นมลพิษต่อร่างกาย ความเจ็บป่วย

ทางกายโรคที่เป็นรุนแรง และโรคที่เป็นเรื้อรัง รวมถึงความบีบรัดของสังคมทำให้เกิดความไม่สบายใจกระทบต่อสภาวะจิตใจ ซึ่งมีผลกระทบต่อความเจ็บป่วยทางจิตใจและความเครียด

3.7. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal)

มีงานวิจัยมากมายที่กล่าวถึงความเครียดอันเนื่องมาจากปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมของวัยรุ่น วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ต้องปรับตัวให้เข้ากับการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป รวมถึงการสร้างมิตรภาพกับบุคคลที่เปลี่ยนไปด้วย เช่น การเปลี่ยนโรงเรียน การได้พบปะรู้จักกับเพื่อนใหม่ๆ และมักจะได้รับประสบการณ์ความเครียดจากการสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น โดยเฉพาะบุคคลที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Santiago-Rivera & Bernstein, 1996) นอกจากนี้ ปัญหาความเครียดอันเนื่องมาจากปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เช่น ปัญหาการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือการแต่งงานใหม่ส่งผลต่อวัยรุ่นที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูแต่ผู้เดียว หรือปัญหาความเครียดจากการปรับตัวกับพ่อหรือแม่เลี้ยง วัยรุ่นบางคนที่มีมาจากครอบครัวที่แตกร้างจะรู้สึกผิดและเฝ้าโทษตนเอง เศร้าโศกอยู่กับการหย่าร้างของพ่อแม่ วัยรุ่นที่พ่อแม่ขัดแย้งและหย่าขาดจากกันจะรายงานว่ามีความเครียดมาก และจะกลัวกับความรุนแรงทางร่างกาย และการกีดกันทางสังคม เนื่องจากเห็นพ่อแม่ทะเลาะและลงไม้ลงมือกันจะเกิดความเศร้าโศกกับความทุกข์มาก กังวลกับการพรากจาก และหาทางไกลเกลี่ยพ่อแม่ให้คืนดีกัน และถึงแม้ว่าเมื่อพ่อแม่เกิดความขัดแย้งกันแล้วไม่ว่าจะหย่าร้างหรือทนอยู่ต่อกันไปก็เกิดความทุกข์ให้กับวัยรุ่นได้และมีผลต่อพฤติกรรมเช่นกัน (Rice, 1996)

3.8. การเปลี่ยนแปลงทางอายุ

ช่วงอายุต่างๆ มีความเกี่ยวข้องต่อการเกิดความเครียดในเรื่องที่ต่างกันไป แบ่งตามวัยได้ดังนี้

3.8.1. วัยเด็ก : มีความเครียดจากการเรียนรู้ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ การไม่ได้รับการเอาใจใส่จากพ่อแม่ การต้องแยกจากแม่เพื่อเข้าโรงเรียน การที่ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองในบางอย่างได้ การที่พ่อแม่เร่งรัดการพัฒนาของลูกมากเกินไป รวมถึงปัญหาครอบครัวระหว่างพ่อแม่ที่เด็กต้องมารับรู้

3.8.2. วัยรุ่น : ความเครียดเกิดจากการปรับตัวรับกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ความที่วัยรุ่นเริ่มมีความคิดเป็นของตัวเอง กล้าคิดกล้าทำมากกว่าวัยเด็ก ทำให้

เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ การต้องการการยอมรับจากเพื่อน กลัวว่าเพื่อนไม่ยอมรับและมองตนเองมีคุณค่าต่ำ และความเครียดจากการสอบแข่งขัน

3.8.3. วัยผู้ใหญ่ : ความเครียดเกิดจากการทำงาน การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ทำงาน การแสวงหาความก้าวหน้าในตำแหน่ง และรายได้ให้มาก การเลือกคู่ครองผู้ที่มีผิดหวังจะเกิดความเครียดและซึมเศร้า เมื่อใช้ชีวิตคู่ก็มีความเครียดจากที่สามีภรรยาการปรับตัวให้เข้ากัน ปรับตัวกับบทบาทของสามีหรือภรรยา พ่อหรือแม่ และความรับผิดชอบต่อครอบครัว

3.8.4. วัยสูงอายุ : ความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่อ่อนแอ สมรรถภาพการทำงานลดลง สูญเสียบทบาทการทำงาน ความเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียชีวิตเพื่อนในวัยเดียวกัน ความเหงาว่าเหวเนื่องจากลูกหลานแยกไปมีครอบครัวให้ผู้สูงอายุถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง

3.9. ความแตกต่างของบทบาททางเพศ

ทั้งผู้ชายและผู้หญิงมีบทบาททางเพศที่แตกต่างอันเนื่องมาจากการเลี้ยงดู ความคาดหวังที่พ่อแม่ คนในครอบครัว และญาติพี่น้อง รวมถึงมีความกดดันทางสังคมที่ต้องทำตามประเพณีวัฒนธรรม เมื่อพิจารณาจากการเลี้ยงดูบุคคลต่างเพศในสังคมไทยจะคาดหวังกับเด็กหญิงที่เด็กชายต่างกัน เด็กหญิงจะถูกคาดหวังให้เรียบร้อย อ่อนหวาน ส่วนเด็กชายจะต้องเข้มแข็งเป็นผู้นำจะเป็นผู้ที่ต้องดูแลเลี้ยงครอบครัว ในสังคมผู้ชายจะถูกคาดหวังให้เข้มแข็งและมีบทบาทเป็นผู้ปกป้องคนที่อ่อนแอกว่า คือผู้หญิงและเด็ก และทำหน้าที่เป็นหัวหน้า เป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว เมื่อผู้ชายมีปัญหาความเครียดจะเก็บกดไว้ ทำให้ดูเหมือนไม่ได้เครียด แต่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ขณะที่ผู้หญิงมักจะแสดงออกและเล่าปัญหาออกมาเพื่อต้องการความช่วยเหลือทำให้ดูเหมือนว่าผู้หญิงมีความเครียดมากกว่า แต่เนื่องจากปัจจุบันผู้หญิงได้รับการยอมรับความสามารถในศักยภาพการทำงานมากขึ้น และเนื่องจากสภาพเศรษฐกิจปัจจุบันทำให้ผู้หญิงจึงทำหน้าที่หารายได้ให้กับครอบครัวโดยออกไปทำงานนอกบ้านเหมือนผู้ชาย การที่ผู้หญิงต้องรับบทบาททั้งในบ้านและนอกบ้านทำให้เกิดความเครียดจากงาน จากความเหนื่อยล้า และความสับสนในบทบาท ยังไม่รวมถึงความเครียดจากการมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ และการเข้าสู่วัยทองของผู้หญิงด้วย สำหรับผู้ชายความปรารถนาที่จะคงความเป็นผู้นำของตนไว้ทำให้เกิดความรู้สึกหมดความสำคัญ และเกิดความเครียดเพราะถูกลดบทบาทลงเมื่อผู้หญิงที่สามารถหารายได้ให้ครอบครัวได้ทำให้รู้สึกว่าไม่ต้องพึ่งสามี

4. แนวคิดและการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยทางปัญญาที่มิต่อการประเมินความเครียด

ปัจจัยทางปัญญา (Cognition) ที่มีต่อการประเมินสภาวะความเครียด อันได้แก่ การมีพันธะผูกพัน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความอดทนเข้มแข็ง ดังนี้

4.1. การมีพันธะผูกพัน (Commitment)

พันธะผูกพันมีความหมายคือการกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามข้อตกลง หรือ ข้อผูกมัดใดๆ ก็ตามที่บุคคลได้ให้ความสำคัญ เพื่อคงไว้ซึ่งคุณค่าของตนเอง หรือเพื่อให้ไปถึงสิ่งที่ ต้องการ หรือบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ การมีพันธะผูกพันแสดงถึงสิ่งใดก็ตามที่มีความสำคัญและ มีความหมายต่อบุคคล เป็นแรงบันดาลใจให้เกิดพฤติกรรมและมีอิทธิพลก่อให้เกิดความคงที่ของ พฤติกรรม (Lazarus & Folkman, 1984 ; Kim, Scott, & Crompton, n.d.) เราจะรับรู้ได้ถึงการมี พันธะผูกพันก็ต่อเมื่อเราพบความสูญเสียและความผิดหวังจากการเผชิญหน้ากับสภาวะการณ์ที่ นำไปสู่ความเครียดที่เฉพาะเจาะจง ในบางสถานการณ์ที่มีผลกระทบอย่างมากต่อพันธะผูกพันจะ ถูกประเมินว่ามีความสำคัญและมีผลตามมาทำให้เกิดอันตรายหรือเป็นการคุกคาม นอกจากนี้ พันธะผูกพันยังมีความสำคัญต่อการเลือกทางเดินชีวิตของบุคคล รวมไปถึงการมุ่งทำเพื่อ ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ปรารถนา เมื่อบุคคลให้ความสำคัญกับพันธะผูกพันใดมากก็ตามแล้ว จะให้ความสำคัญกับพันธะผูกพันตรงข้ามน้อยกว่า หรือไม่ให้ความสำคัญเลย (Lazarus & Folkman, 1984) กลไกของการเกิดพันธะผูกพันเกิดจากความมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่บุคคลคิด ว่ามีความสำคัญในชีวิต เป็นแหล่งของความพึงพอใจและเป็นหนทางในการพัฒนาตนเอง ยิ่ง กระทำตามพันธะผูกพันมากเท่าใดก็จะได้รับความพึงพอใจตอบแทนมากขึ้น ความพอใจที่ได้รับ จากการมีพฤติกรรมตามพันธะจะเป็นแรงเสริมก็ทำให้เกิดพันธะที่ผูกพันมากขึ้นไปอีก และเมื่อ บุคคลมีความผูกพันกับพันธะมากขึ้นแล้ว บุคคลจะไวต่อการรับรู้สิ่งที่มาลดทอนความพึงพอใจ จากพันธะผูกพันอย่างง่ายดาย (Schuster & Hammit, 2000)

อิทธิพลของการมีพันธะผูกพันต่อการประเมินความเครียดนั้น ประการแรก พันธะผูกพันจะเป็นตัวชี้นำบุคคลว่าจะเข้าไปหรือถอยห่างออกมาจากสถานการณ์ที่ถูกประเมินว่ามี ความทำทายเป็นหรือคุกคาม เป็นประโยชน์หรือเป็นอันตราย เช่นนักกีฬาที่ยึดมั่นอยู่กับเป้าหมายที่จะ ชนะการแข่งขันจะยอมรับการฝึกที่เข้มงวด และสละความสุขสบายเพื่อที่จะเอาชนะชนะมาได้ ประการถัดมา คือการมีพันธะผูกพันมีอิทธิพลต่อการประเมินความเครียดในแง่ของทำให้บุคคลมี ความไวต่อการรับรู้สถานการณ์หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด เช่น นักศึกษาที่สอบเข้าโรงเรียน แพทย์จะจดจ่อกับการประกาศผลหรือแม้แต่กิจกรรมต่างๆ ของทางโรงเรียนเป็นอย่างมากซึ่งความ ไวต่อการรับรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้านักเรียนไม่ได้รู้สึกมีพันธะผูกพันกับผลของการสอบเข้า ประการ สุดท้ายซึ่งมีความสำคัญมากที่สุดคือ การมีพันธะผูกพันมีอิทธิพลต่อการประเมินความเครียดใน

การมีความสัมพันธ์กับการที่บุคคลมีความอ่อนแอต่อสภาวะความเครียด (vulnerability) โดยบุคคลที่ยึดมั่นต่อพันธะผูกพันมากจะมีความอ่อนแอต่อสถานการณ์หรือสิ่งเร้ามาก และจะยิ่งรู้สึกถึงการคุกคามหรือเป็นอันตรายมากขึ้นไปด้วย (Lazarus & Folkman, 1984)

นอกจากนี้ Janis และ Mann (1977 cited in Lazarus & Folkman, 1984) กล่าวว่า พันธะที่มีต่อสังคมและชุมชนจะมีอิทธิพลต่อความเครียดทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งในการตัดสินใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงกดดันจากสังคมที่สวนทางกับความต้องการของบุคคล การต้องทำตามพันธะทางสังคมทำให้การตัดสินใจของบุคคลต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะมีต่อคนอื่น และต้องคำนึงถึงความคาดหวังจากสังคม การตัดสินใจภายใต้สภาวะการณ์ความเครียดถ้ามีคนที่เข้ามามีส่วนร่วมในรับรู้พันธะผูกพันมากก็ยิ่งก่อให้เกิดความรู้สึกถูกคุกคามมากขึ้นด้วย บุคคลมักกลัวที่จะต้องรับผิดชอบ ถ้าหากว่าเปิดเผยพันธะผูกพันให้คนอื่นได้รู้ เพราะจะยิ่งเป็นการสร้างความกดดันแก่บุคคลนั่นเองด้วยความลำบากใจในการที่ต้องยึดถือพันธะผูกพันทางสังคมนั้นๆ ต่อไปเหมือนกับการติดกับดักตัวเองที่จะต้องมีความรับผิดชอบซึ่งไม่รู้ว่าจะได้ทำตามที่พูดไปหรือไม่และก่อให้เกิดความเครียดในที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับพันธะผูกพัน Donial และ Sui (2001) ศึกษาความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงานของคนจีนในประเทศฮ่องกงและประเทศจีน พบว่า พันธะผูกพันที่มีต่อองค์กรก่อให้เกิดความเครียดจากความเครียดจากการทำงานสภาพแวดล้อมแออัด เสียงดังอีกที่ก็ อุณหภูมิ แสงไฟที่ไม่เหมาะสม ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากแม้ว่าสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ดีแต่ลูกจ้างหลายคนยังคงเลือกที่จะทนอยู่ในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ดีต่อไปเนื่องจากลักษณะทางสังคมวัฒนธรรมของคนจีนที่มีพันธะผูกพันต่อองค์กรสูง ไม่ต้องการที่เปลี่ยนงานจึงยอมทำงานในสภาวะการที่ส่งเสริมให้เกิดความเครียดต่อไปตึง นอกจากนี้การศึกษาของ Lydon, Pierce และ O'Regan (1997) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของการมีพันธะผูกพันด้วยความรู้สึกลึกซึ้ง (Moral commitment) ในคู่รักที่เป็นนักศึกษา พบว่า การมีพันธะผูกพันด้วยความรู้สึกลึกซึ้งในบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจสิ้นสุดความสัมพันธ์ระหว่างคู่รักและการเกิดความเครียดหลังจากที่เลิกกันไป ยิ่งคู่รักมีพันธะต่อความสัมพันธ์มากเท่าใดจะยิ่งทุกข์และเกิดความเจ็บป่วย มีพันธะผูกพันสูงก็จะเกิดความเครียดมากเท่านั้น

4.2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือการเชื่อในศักยภาพของตนเองที่จะจัดการและทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง อธิบายถึงความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาที่มีอิทธิพลอยู่เหนือตนในชีวิตประจำวัน

(Bandura, 1997) ซึ่งตามความหมายนี้มีความคล้ายคลึงกับแนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมสถานการณ์ (Belief) ของ Lazarus (1984) ที่ว่าความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมต่อสถานการณ์คือ การที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีอิทธิพลเหนือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม หรือเชื่อว่าสามารถจัดการสถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ หรือการที่บุคคลมีความรู้สึกมั่นคงต่อการเผชิญหน้ากับอันตรายที่เข้ามาคุกคามและเชื่อว่าจะสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ไม่ว่าสิ่งที่จะต้องเผชิญจะเป็นการคุกคามหรือการทำหายก็ตาม (Lazarus & Folkman, 1984) นอกจากนี้ ความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมสถานการณ์จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ หรือรับรู้ว่าจะสามารถควบคุมสถานการณ์ได้เท่าที่สถานการณ์นั้นยังไม่มี การเปลี่ยนแปลง (Darke & Freedman, 1997)

การรับรู้ความสามารถในตนเองมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในแง่ของความคาดหวังในการรับรู้ความสามารถควบคุมเหตุการณ์ของตน (Efficacy expectancy) และความคาดหวังในผลของการกระทำให้เป็นไปตามที่ตนปรารถนา (Outcome expectancy) เมื่อบุคคลคาดหวังว่าตนเองมีความสามารถสูงประกอบกับความคาดหวังถึงผลสำเร็จว่ามีมาก โอกาสที่บุคคลนั้นจะเกิดพฤติกรรมก็เพิ่มตามไปด้วย และบุคคลจะมีพฤติกรรมคงที่ก็ต่อเมื่อสามารถทำนายผลของการพฤติกรรมได้ ความสามารถในการทำนายจะช่วยให้บุคคลมีความพร้อมในการปรับตัวต่อสภาวะต่างๆ แต่ถ้าเราไม่สามารถประเมิน หรือคาดหวังว่าผลของการกระทำนั้นจะเกิดในทางลบบุคคลทำให้บุคคลเกิดความหวาดหวั่น ความเมินเฉย ความสิ้นหวัง และความเครียด ความสามารถในการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนจะช่วยป้องกันการเกิดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา จะช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมความสามารถของตนให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ (Bandura, 1997)

Bandura (1997) ได้อธิบายเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ว่ามีอยู่ 4 ลักษณะด้วยกัน ดังนี้

1. การแสดงออกบุคลิกภาพ: การแสดงออกและการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจ ความพยายามและความอดทนของแต่ละบุคคล
2. การรับรู้ด้านอารมณ์ต่อพฤติกรรม: บุคคลที่มีประสบการณ์ในการทำสิ่งใดได้สำเร็จจะเกิดประสบการณ์ทางบวก เช่น ความยินดี ขณะที่ถ้าล้มเหลวจะเป็นประสบการณ์ทางลบ เช่น ความกังวล ความโกรธ

3. การสังเกตจากประสบการณ์ของคนอื่น: ได้เห็นคนอื่นทำแล้วประสบความสำเร็จ หรือ ได้รับการบอกกล่าวจากคนที่เชื่อถือได้ นำไปสู่แรงจูงใจทางบวกในการรับรู้ในความสามารถเพิ่มขึ้น
4. แรงกระตุ้นหรือการสนับสนุนจากคนอื่น: ภาวะความรู้สึกถึงการมีอำนาจได้มาจากการสนับสนุนจากคนอื่น ๆ รวมทั้ง ความมั่นใจในการรับรู้ความสามารถซึ่งเป็นผลสะท้อนหลังจากพฤติกรรมเกิดขึ้น

เมื่อตอนที่ยังเป็นเด็กบุคคลจะพัฒนาความรู้ของตนเอง (Self-knowledge) ให้มีความสามารถโดยอาศัยการขยายสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ เด็กต้องรู้จักที่จะประเมินและทดลองความสามารถทางกายภาพ ทางสังคม ทักษะทางภาษา และปัญญาารู้คิดเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เผชิญหน้าได้ นอกจากนี้พ่อแม่เป็นผู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาความรู้ของเด็กโดยการตอบสนองต่อพฤติกรรมการสื่อสารของ และสร้างโอกาสให้เด็กได้ทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ให้อิสระในการค้นหาและสร้างเสริมประสบการณ์ให้มากๆ การศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในเด็ก Levy (1943 cited in Lazarus & Folkman, 1984) ได้ศึกษาการเลี้ยงดูบุตรแบบปกป้องมากเกินไป (Overprotection) พบว่าเด็กจะมีความรู้สึกไม่มั่นใจหรือรู้สึกกลัวที่จะคิดและตัดสินใจทำอะไร เนื่องจากการเลี้ยงดูของพ่อแม่พยายามจะปกป้องลูกโดยวาดภาพของโลกภายนอกว่าเต็มไปด้วยอันตรายเกินไป และไม่เปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงออกความสามารถ ฝึกที่จะรับผิดชอบด้วยตนเอง นอกจากนี้ Murphy และ Moriarty (1976 cited in Lazarus & Folkman, 1984) ยังพบว่า เด็กที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ตั้งแต่ในช่วงก่อนวัยเรียนจะเป็นผลดีต่อการเรียนโดยที่จะช่วยขจัดความรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และขจัดความกังวลต่อการที่ไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อความเครียดเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถควบคุมอยู่เหนือสถานการณ์ความเครียดที่รุนแรงได้ ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลรับรู้ความสามารถในการควบคุมความเครียดและคาดหวังว่าจะจัดการกับความเครียดได้ (Bandura, 1997) นอกจากนี้การรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถต่ำจะก่อให้เกิดประสบการณ์อารมณ์ทางลบ เช่น ซึมเศร้า สิ้นหวัง และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถสูงจะมีความสามารถในงานต่างๆ ที่หลากหลาย มีความอดทนต่อความลำบาก ความเจ็บปวดสูง และมีประสบการณ์ความเครียดน้อยด้วย (Lemme, 1995) บุคคลที่เตรียมการรับรู้ที่ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ และคิดว่าตนเองสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เผชิญหน้า

ได้เสมอจะมีโอกาสเกิดความเครียดน้อยกว่าผู้ซึ่งไม่สามารถทำนายว่าจะเกิดความเครียดขึ้น (Wood & Wood, 1996)

งานวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เป็นปัจจัยต่อการประเมินความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเองมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการประเมินความเครียด เรื่องการสอบว่าเป็นการคุกคาม หรือความท้าทายของนักศึกษาในวิทยาลัย Chemers, Hu & Garsia (2001) ; Pinguart, Juang & Silbereisen (2003) ; และ Karademas & Kalantzi-Azizi (2004) การที่นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนสูง ก็จะมีมองว่าการสอบเป็นเรื่องท้าทายและไม่เกิดความเครียดกับการสอบ นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูง มักจะมีผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ดี และเมื่อเข้ามาเรียนในระดับมหาวิทยาลัยแล้วจะมีความมั่นใจในความสามารถของตน มีการมองโลกในแง่ดี และทำให้มองประสบการณ์ต่างๆ ในระหว่างที่เรียนวิทยาลัยเป็นความท้าทายในชีวิต ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากคนที่รับรู้ความสามารถของตนเองจะเชื่อในความสามารถของตน และคาดหวังว่าตนจะประสบความสำเร็จไม่ว่าจะทำอะไรดังนั้นจึงทำให้ไม่ค่อยมองประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตว่า เป็นเรื่องของการคุกคามทางความรู้สึก หรือความเครียด เมื่อคนเหล่านั้นเติบโตและจบการศึกษาจะมีโอกาสที่จะว่างงานน้อยมากและมีแรงจูงใจในการทำงานสูง ขณะที่นักศึกษารับรู้ความสามารถต่ำจะเกิดความรู้สึกว่าการสอบและการเรียน เป็นเรื่องเครียดและคุกคามความรู้สึกที่มั่นคงในจิตใจ และมักจะหาวิธีจัดการกับความเครียดในทางลบ เช่น การเก็บกด หรือ การปฏิเสธความจริง

ในความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด การรับรู้ความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความเครียดในการทำงานนั้น Lu, Siu & Cooper (2005) การศึกษาคนจีนที่มีตำแหน่งเป็นผู้จัดการ พบว่า มักจะแสดงออกให้เห็นเด่นชัดถึงความเครียดที่มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งเป็นผลมาจากระดับการรับรู้ความสามารถในการจัดการกับความเครียดต่ำ ขณะที่ Perrewe' et al (2002) ศึกษาวิจัยข้ามวัฒนธรรมระหว่าง 9 ประเทศ คือ สหรัฐอเมริกา เยอรมัน ฝรั่งเศส บราซิล อิสราเอล ฮองกง ญี่ปุ่น จีน และ ฟิจิ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถลักษณะทั่วไป กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน พบว่าการรับรู้ความสามารถลักษณะทั่วไปที่ต่ำจะทำให้มีการรับรู้ความเครียดในการทำงานสูงในทุกประเทศที่ได้ทำงานศึกษา ซึ่งสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นคือความสับสนและความเบื่อหน่ายในการทำงาน นอกจากนี้ Torres & Solberg (2001) วิจัยกับนักศึกษาอเมริกาใต้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีความอดทนต่อความตึงเครียดและมีสุขภาพกายที่ดีกว่าผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองน้อย และผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีรายงานว่า ได้รับความสนับสนุนจากครอบครัว (Family support) สูงด้วย

4.3. ความอดทนเข้มแข็ง (Hardiness)

ความอดทนเข้มแข็ง เป็นกระบวนการประเมินทางปัญญาที่ประกอบด้วยลักษณะบุคลิกภาพ 3 ประการ คือ การมีอำนาจควบคุม (Control) ความมุ่งมั่น (Commitment) และ ความรู้สึกท้าทาย (Challenge) (Kobasa, 1979 ; Kabasa, Maddi, & Kahn, 1982 ; Kobasa, Maddi & Courington , 1981 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ ภูมิลักษณ์, 2541 ; Cooper & Payne, 1993) ดังนี้

4.3.1. การมีอำนาจควบคุม หมายถึง การที่บุคคลมีการรับรู้ถึงอำนาจที่เหนือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาอย่างไม่คาดฝัน ความรู้สึกที่เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตเราสามารถจัดการกับมันได้ บุคคลจะมีความเชื่อมั่นในการคาดเดาสถานการณ์ต่อไปว่าจะเกิดอะไรขึ้น การรับรู้ถึงอำนาจเหล่านี้มาจากความคิด จินตนาการ ความรู้ ทักษะ และการรับรู้ว่ามีทางเลือก บุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งต่อความเครียดจะมีความคิดว่า น่าจะเป็นไปได้ที่เหตุการณ์นั้นจะมา เป็นประสบการณ์ชีวิตเพื่อจะทำให้เติบโตในทางที่ดีต่อไป แต่ถ้าบุคคลขาดลักษณะอำนาจควบคุม จะมองว่าตนเองไร้อำนาจ ไม่สามารถแก้ไขกับสถานการณ์ที่ต้องประสบพบเจอได้ เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ตลอดจนการรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคาม หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยอยู่ตลอดเวลา เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ก็จะเกิดความเครียดได้ง่าย

4.3.2. ความมุ่งมั่น หมายถึง การที่บุคคลสามารถมองเห็นคุณค่าและความสำคัญกับสิ่งที่ตนสนใจ และได้ตัดสินใจกระทำลงไป อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และก็พร้อมที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างสุดกำลังไม่ว่าสถานการณ์จะมีความยุ่งยากเพียงใดก็ตาม รวมทั้งการแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ว่าจะทำอะไรหรือเผชิญหน้ากับสถานการณ์ใด เมื่อได้ทุ่มเทให้กับงานใดลงไปก็จะรู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ ภาระตามบทบาทอย่างเต็มที่ บุคคลที่มีความมุ่งมั่นสูงจะเข้าใจดีในวัตถุประสงค์ว่า การกระทำนั้นทำไปเพื่ออะไร และรู้ตัวดีว่า การได้ลงทุนลงแรงกระทำสิ่งต่างๆ ลงไปนั้น ทำไปเพื่อตนเองและเพื่อสังคมที่อาศัยอยู่ ซึ่งไม่สามารถล้มเลิกภารกิจนั้นลงไปได้ บุคคลที่มีความมุ่งมั่นจะมีความกระตือรือร้น และมีพฤติกรรมเข้าแก้ปัญหามากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงไป แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันก็ตาม

4.3.3. ความรู้สึกท้าทาย หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อว่า ชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเป็นเรื่องธรรมดา และยังเชื่ออีกว่า การเปลี่ยนแปลงจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการพัฒนามากกว่าจะคิดว่าเป็นการถูกคุกคาม ดังนั้นคนที่มีความรู้สึกท้าทายสูงจะรับรู้เหตุการณ์ที่มากกระตุ้นว่าเป็นความท้าทายในชีวิตมากกว่าจะคิดว่าเป็นความเครียด คนเหล่านั้นจะมองสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงว่าเป็นสิ่งที่คาดการณ์ได้ น่าสนใจ และเป็นสิ่งท้าทาย คนที่มีลักษณะของ

ความรู้สึกท้าทายปรารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ และมองการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ดี ก่อให้เกิดความรู้ เป็นคนที่มีความคิดเปิดกว้างและยืดหยุ่น สามารถประสบความสำเร็จในการ ปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างไม่เครียดมาก

ความอดทนเข้มแข็งเป็นตัววัดที่บ่งชี้ถึงแนวโน้มของความสัมพันธ์ระหว่างตัวของ บุคคลเองกับโลกภายนอกของบุคคลนั้น ไม่เพียงแต่การอดทนต่อความเครียด แต่ยังรวมถึงพลัง ของที่เป็นรูปแบบของการพัฒนาการแก้ปัญหาภายใต้สภาวะที่ยากเย็นและฝ่าฟันสถานการณ์ที่ เป็นบ่อเกิดของความเครียดไปได้ ความสามารถอดทนเข้มแข็งเป็นความสามารถที่จะเข้าใจ สภาวะรอบตัว หรือความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง (Kobasa, 1979) ดังนั้น บุคคลที่มีลักษณะของความอดทนเข้มแข็ง เมื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ในชีวิตที่นำไปสู่ ความเครียดแล้ว บุคคลจะพยายามที่จะมีอำนาจควบคุมกับเหตุการณ์ มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะ จัดการกับปัญหา ด้วยความรู้สึกท้าทาย จึงเป็นผลให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา (ศรีรัตนาศุภพิทยากุล, 2533) ดังนั้นการพัฒนาทักษะที่จะเสริมสร้างความอดทนเข้มแข็งจึงมีความสำคัญ ต่อประเมินการรับรู้ความเครียด

Kobasa (1982) กล่าวว่า ความแตกต่างของความอดทนในตัวบุคคลจะมีอิทธิพลต่อ ความสัมพันธ์ของความเครียดและผลที่เกิดขึ้นจากความเครียด การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความ อดทนเข้มแข็ง พบว่า ความสัมพันธ์ของความอดทนและความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความเครียด ของนักธุรกิจระดับผู้บริหาร ความอดทนนั้นมีผลต่อความเจ็บป่วยทันทีทันใด และมีความเป็นไปได้ ที่จะเกิดกับอาชีพอื่นๆ เช่น ทนายความ นักบัญชี พยาบาล และเลขานุการอีกด้วย Kobasa ยัง กล่าวต่อไปว่าความอดทนนั้นก่อให้เกิดผลกระทบที่มีความสัมพันธ์กับการประเมินความเครียด จากการศึกษาของ Rhodewalt และ Agusdottir (1984 cited in Cooper & Payne ,1993) ศึกษา กับนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำเมื่อประสบกับเหตุการณ์ใน ชีวิตจะรับรู้ว่าการณ์ที่ไม่สมหวังหรือไม่ก็เหตุการณ์ไม่สามารถควบคุมได้ และมีความสัมพันธ์ กับประสบการณ์เจ็บป่วยทางจิตใจ สำหรับนักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงจะรับรู้ว่ามีเพียง เหตุการณ์ที่ควบคุมไม่ได้เท่านั้นที่สัมพันธ์กับความเจ็บป่วยทางจิตใจ

นอกจากนี้ งานวิจัยของ Kosaka (1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตอบสนองทาง จิตต่อความเครียดกับความอดทนเข้มแข็งของนักศึกษาวิทยาลัยในประเทศญี่ปุ่นพบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบ ระหว่างการตอบสนองทางจิตที่มีต่อความเครียดกับความอดทนเข้มแข็งทั้ง สามองค์ประกอบ ซึ่งหมายความว่า นักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะมีการตอบสนองต่อ ความเครียดสูง เมื่อต้องเผชิญกับกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ความเครียด

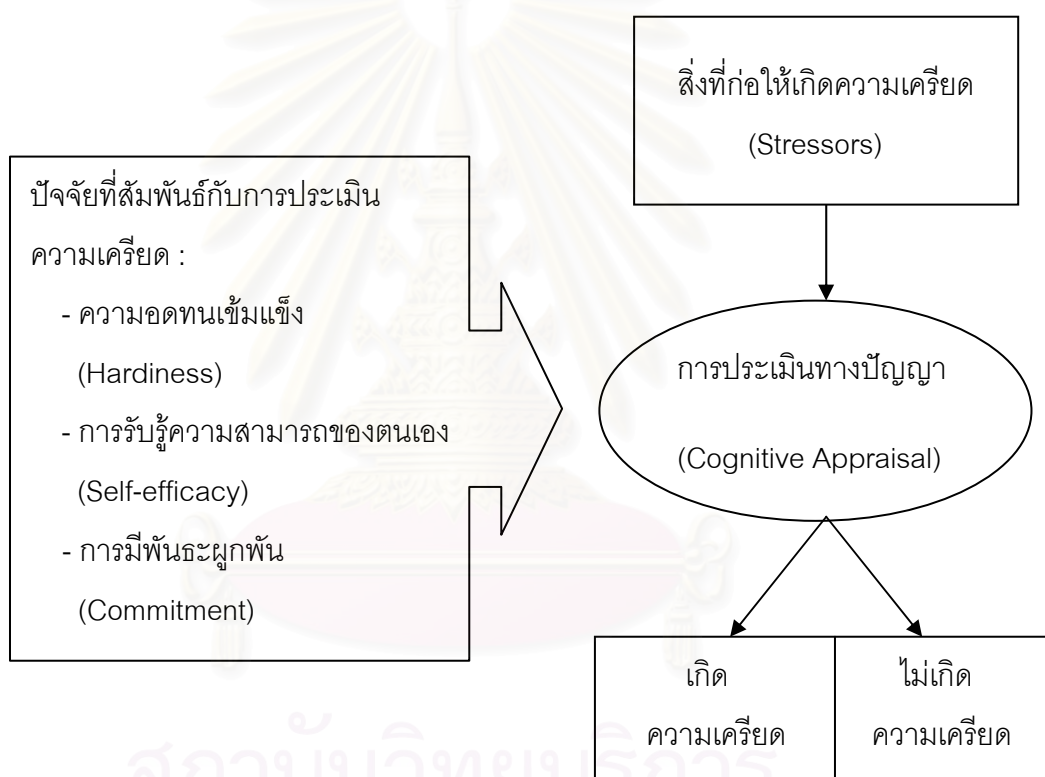
การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง โดยที่สถานการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆ นั้นจะก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่การรับรู้ของแต่ละบุคคล สำหรับคนคนเดียวก็อาจรับรู้ว่าเป็นสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ขณะที่กับอีกสิ่งเร้าหนึ่งไม่ได้รับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด กล่าวคือวัยรุ่นจะมีการประเมินสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ว่าก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่นั้นสำหรับวัยรุ่นแต่ละคนมีปัจจัยที่มีอิทธิพล นอกจากนี้วัยรุ่นตอนกลางเป็นช่วงที่ตรงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 ทั้งสองกลุ่มเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการศึกษา การที่วัยรุ่นกลุ่มเหล่านี้มีการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่ต่างกันนั้นทำให้การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาว่าอะไรเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการที่บุคคลประเมินทางปัญญาสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกัน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างการวิจัยคือ วัยรุ่นตอนกลางที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 เพื่อความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ทั้งสองกลุ่มเป็นวัยรุ่นตอนกลางที่อยู่ในช่วงการเลือกทางเดินชีวิตต่อไปในอนาคต ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มักจะเรียนต่อระดับมหาวิทยาลัย โดยมีวัยรุ่นจะต้องเลือกคณะที่จะเรียนตามความสนใจและความสามารถของตน ส่วนนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 มีทางเลือกว่าจะเรียนต่อระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) หรือออกไปทำงาน และไม่ว่าวัยรุ่นจะเลือกทางเดินไหนสิ่งที่จะต้องเผชิญหน้าคือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอยู่ดี ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งความเปลี่ยนแปลง ส่วนปัจจัยทางปัญญาที่ได้นำมาศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการประเมินทางปัญญานั้น คือ ความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน ซึ่งมีทฤษฎีและงานวิจัยมากมายสนับสนุนว่า ปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกันของวัยรุ่นตอนกลาง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีสัมพันธกับการประเมินในสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด ปัจจัยดังกล่าวคือ ตัวแปรทางปัญญาที่คิดได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง (Hardiness) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการมีพันธะผูกพัน (Commitment) ตัวแปรใดที่มีอิทธิพลต่อการจำแนกวัยรุ่นตอนกลางที่มีต่อสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดได้ หรืออีกนัยหนึ่งวัยรุ่นตอนกลางเกิดความเครียดหรือไม่ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดนั้นๆ



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
 - 1.1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือวัยรุ่นตอนกลางที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 3
 - 1.2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมี 2 กลุ่ม ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ และนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาภิวัฒน์ เทคโนโลยี และโรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย
2. การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 3.1. ตัวแปรต้น : ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ได้แก่
 - 3.1.1. การมีพันธะผูกพัน
 - 3.1.2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 3.1.3. ความอดทนเข้มแข็ง
 - 3.2. ตัวแปรตาม : สิ่งที่เกิดจากความเครียด

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. สิ่งที่เกิดจากความเครียด (Stressors) หมายถึง การรายงานถึงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 ซึ่งได้จากการให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยตอบอันดับของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด 3 อันดับแรก
2. พันธะผูกพัน (Commitment) หมายถึง การรายงานระดับของการกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามข้อตกลงหรือการผูกพันใดๆ ก็ตามในสิ่งที่วัยรุ่นตอนกลางให้ความสำคัญ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการหรือบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ วัดโดยแบบวัดพันธะผูกพันซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) ลักษณะการตอบเป็นมาตรวัด 4 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เห็นด้วยเลย” ไปจนถึง “เห็นด้วยเป็นอย่างมาก”
3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง การรายงานระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดความเครียดได้ วัดโดยแบบ

วัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป ซึ่งพัฒนาจาก General self-efficacy scale ของ Schwarzer และ Jerusalem (2000) ลักษณะการตอบเป็นมาตรวัด 4 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่จริงเลย” ไปจนถึง “จริงมากที่สุด”

4. ความอดทนเข้มแข็ง (Hardiness) หมายถึง การรายงานระดับความสามารถของความเข้มแข็งทางจิตใจในการอดทนต่อความกดดันในสถานการณ์ความเครียดได้ วัดโดยแบบวัดความเข้มแข็งอดทน ซึ่งผู้วิจัยแปลและพัฒนาจาก Hardiness Scale ฉบับย่อ ของ Kobasa (1982) ลักษณะการตอบเป็นมาตรวัด 4 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เห็นด้วยเลย” ไปจนถึง “เห็นด้วยมากที่สุด”

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบว่าปัจจัยใดบ้างระหว่างการมีพันธะผูกพัน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความอดทนเข้มแข็ง เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง

2. จากการที่ทราบว่าปัจจัยใดบ้างเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง ทำให้ผู้ปกครอง อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องตระหนักได้ว่า จะทำอย่างไรจึงจะช่วยให้วัยรุ่นจัดการกับปัญหาความเครียดในชีวิต และสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็งได้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง โดยที่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงความสัมพันธ์ โดยผู้วิจัยกำหนดปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ได้แก่ การมีพันธะผูกพัน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความอดทนเข้มแข็ง

กลุ่มตัวอย่างการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 3 จำนวนทั้งสิ้น 464 คน ได้แก่

1. นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ จำนวน 220 คน
2. นักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 3 มีจำนวน 244 คน 2 โรงเรียน คือ
 - 2.1. โรงเรียนปัญญาภิวัฒน์เทคโนโลยี จำนวน 83 คน
 - 2.2. โรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย จำนวน 161 คน

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างการวิจัยแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยติดต่อขอเก็บข้อมูลกับโรงเรียนมัธยมศึกษาและโรงเรียนอาชีวศึกษา เพื่อความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป สถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และแบบวัดปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา (เครื่องมือในการวิจัยและตัวอย่างข้อกระทง ดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก ข) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยแบบสอบถาม 2 ส่วน คือ

1.1. แบบสอบถามข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ และการศึกษา

1.2. แบบสอบถามสถานการณ์หรือสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด

เป็นคำถามที่ให้กลุ่มตัวอย่างตอบสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดหรือสถานการณ์ที่เป็นความเครียดสำหรับท่าน มากที่สุด 3 อันดับแรก และให้คะแนนสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดจากอันดับที่ตอบ โดย สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดอันดับที่ 1 ให้ 3 คะแนน อันดับที่ 2 ให้ 2 คะแนน และอันดับที่ 3 ให้ 1 คะแนน เพื่อพิจารณาคะแนนรวมสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด 3 อันดับแรกและนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

2. แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 แบบวัด คือ

2.1. แบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น

สร้างและพัฒนาโดยผู้วิจัย

2.2. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

(General Self-efficacy scale) (Schwarzer & Jerusalem ,2000)

2.3. แบบวัดความอดทนเข้มแข็งฉบับย่อ (Hardiness Scale)

(Kobasa,1982)

1. แบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น

แบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดระดับการมีพันธะผูกพันต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวของวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งผู้วิจัยสร้างและพัฒนาตามทฤษฎีการประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) ของ Lazarus และ Folkman (1984) มีข้อกระทงทั้งหมด 20 ข้อ โดยเป็นข้อกระทงทางบวก 18 ข้อ และทางลบ 2 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การเรียน ครอบครัว เพื่อน และการปรับตัวทางสังคม มีมาตราวัด 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยเลย ไม่เห็นด้วยบ้างเล็กน้อย เห็นด้วยบางส่วน และเห็นด้วยเป็นอย่างมาก โดยเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ข้อกระทงทางบวก ได้แก่ ข้อ 1 - 12 , 14 – 16 และ ข้อ 18 – 20 กำหนดให้มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เห็นด้วยเลย	ให้	0	คะแนน
เห็นด้วยเล็กน้อย	ให้	1	คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	ให้	2	คะแนน
เห็นด้วยเป็นอย่างมาก	ให้	3	คะแนน

ข้อกระทงทางลบ ได้แก่ ข้อ 13 และ ข้อ 17 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เห็นด้วยเลย	ให้	3	คะแนน
เห็นด้วยเล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	ให้	1	คะแนน
เห็นด้วยเป็นอย่างมาก	ให้	0	คะแนน

การคิดคะแนน ใช้วิธีการคิดคะแนนรวมที่ได้จากข้อกระทงทั้งหมด โดยกลุ่มที่มีคะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จัดอยู่ในกลุ่มที่มีพันธะผูกพันสูง ส่วนคะแนนที่ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีพันธะผูกพันต่ำ จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คะแนนรวมจากแบบวัดการมีพันธะผูกพันที่หารด้วยจำนวนข้อกระทง (20 ข้อ) เพื่อความสะดวกในการนำมาวิเคราะห์ผลและการแปลผลโดยเทียบกับมาตรวัด 0-3

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดโดยสร้างข้อกระทงจากแนวคิดการมีพันธะผูกพัน (Commitment) ตามทฤษฎีการประเมินทางปัญญาของ Lazarus และ Folkman (1984) มีภาวะสันนิษฐาน (Construct) ว่า “ การมีพันธะผูกพัน คือการกระทำหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามข้อตกลงหรือการผูกพันใดๆ ก็ตามในสิ่งที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการหรือบรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ ” จากภาวะสันนิษฐานดังกล่าวและจากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์วัยรุ่นตอนกลาง พบว่าวัยรุ่นตอนกลางมีพันธะผูกพัน 5 ด้าน ได้แก่ การเรียน การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ครอบครัว เพื่อน และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งการสร้างข้อกระทงแต่ละด้านผู้วิจัยใช้แบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้วัยรุ่นได้อธิบายสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิต พร้อมกับขอให้อยกตัวอย่างประกอบ คำถามมี 5 ข้อตามตามพันธะผูกพัน 5 ด้าน โดยแจกแบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 10 คน ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามปลายเปิดทำให้สามารถสร้างข้อกระทงได้ทั้งหมด 27 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 23 ข้อ และทางลบ 4 ข้อ แต่ละด้านมีจำนวนข้อกระทงดังนี้ การเรียน 6 ข้อ การสอบเข้ามหาวิทยาลัย 5 ข้อ ครอบครัว 7 ข้อ เพื่อน 5 ข้อ และการปรับตัวทางสังคม 4 ข้อ

เมื่อได้ข้อกระทงดังกล่าวแล้ว จึงนำแบบวัดการมีพันธะผูกพันไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 5 คน เพื่อปรับความเข้าใจด้านภาษาของข้อกระทง พบว่า นักเรียนทุกคนมีความเข้าใจภาษาของข้อกระทงทุกข้อ จากนั้นตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content

Validity) ต่อไป โดยนำข้อกระทงที่ปรับความเข้าใจทางภาษาเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นอาจารย์จิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ปรากฏละเอียดได้ในภาคผนวก ก) พิจารณาข้อกระทงแต่ละข้อ จากข้อกระทงทั้งหมด 27 ข้อ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นตรงกันว่าข้อกระทงตรงตามเนื้อหา 5 ข้อ และข้อกระทงที่ควรแก้ไขเนื้อหาและภาษา 22 ข้อ

เมื่อแบบวัดการมีพันธะผูกพันผ่านการปรับข้อกระทงจนกระทั่งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านมีความเห็นตรงกันแล้ว ผู้วิจัยจึงนำแบบวัดดังกล่าวไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิตบางเขน จำนวน 46 คน เพื่อหาค่าความเที่ยงของแบบวัด (Reliability) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัด (Corrected Item - Total Correction-CITC) พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach (Cronbach 's Coefficient Alpha) เท่ากับ .76 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัด พบว่า มีข้อกระทงจำนวน 25 ข้อที่มีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อกระทงที่ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัด จำนวน 2 ข้อ ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงที่ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดออก ทำให้เหลือข้อกระทง 25 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยตัดข้อกระทงออกอีก 5 ข้อ คือด้านพันธะผูกพันต่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เหตุที่ตัดพันธะผูกพันด้านการสอบเข้ามหาวิทยาลัยออกเนื่องจากการพิจารณาพบว่าไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เนื่องจากนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพส่วนใหญ่ไม่ได้สอบเข้ามหาวิทยาลัย และเมื่อตัดข้อกระทงออกไป 5 ข้อแล้ว จึงทำให้แบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น เหลืออยู่ 4 ด้าน และมีข้อกระทงเหลือทั้งหมด 20 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 18 ข้อ และทางลบ 2 ข้อ

จากนั้นจึงนำแบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่นไปหาค่าความเที่ยงของแบบวัด และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัดใหม่อีกครั้งกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิตบางเขน จำนวน 60 คน ที่ไม่เคยทำแบบวัดมาก่อน พบว่า ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach เท่ากับ .81 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัด พบว่า ทุกข้อกระทงมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น ปรากฏละเอียดได้ในภาคผนวก ค)

2. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปนี้ใช้เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการกับสถานการณ์ความเครียด นำมาจางานวิจัยของนางสาวอัจฉรา ประเสริฐสิน ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป (General Self-efficacy scale) ของ Schwarzer & Jerusalem (2000) มีภาวะสันนิษฐาน คือ “การรับรู้ความสามารถของตนเองว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้” มีข้อกระทงทั้งหมด 10 ข้อ และเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปใช้มาตรวัดแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ไม่จริงเลย จริงเล็กน้อย จริงปานกลาง และ จริงมากที่สุด โดยกำหนดให้มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงเลย	ให้	0	คะแนน
จริงเล็กน้อย	ให้	1	คะแนน
จริงปานกลาง	ให้	2	คะแนน
จริงมากที่สุด	ให้	3	คะแนน

การคิดคะแนน ใช้วิธีการคิดคะแนนรวมที่ได้จากข้อกระทงทั้งหมด โดยกลุ่มที่มีคะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จัดอยู่ในกลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ส่วนคะแนนที่ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จากคะแนนเต็ม 30 คะแนน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้คะแนนรวมจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่หารด้วยจำนวนข้อกระทง (10 ข้อ) เพื่อความสะดวกในการนำมาวิเคราะห์ผลและการแปลผลโดยเทียบกับมาตรวัด 0-3

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปนี้ สร้างและพัฒนาโดย Schwarzer และ Jerusalem ในปี 1981 ฉบับภาษาอังกฤษจำนวน 20 ข้อ และลดจำนวนข้อลงภายหลังเหลือทั้งหมด 10 ข้อกระทง แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปผ่านการตรวจสอบความตรงในการทำนาย และความเที่ยงของแบบวัด มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach เท่ากับ .90 สำหรับแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไปที่แปลโดย นางสาวอัจฉรา ประเสริฐสิน ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

แล้ว พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach เท่ากับ .86 (อัจฉรา ประเสริฐสิน, 2546) แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีความแตกต่างกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยของนางสาวอัจฉรา ประเสริฐสิน ผู้วิจัยจึงได้นำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในลักษณะทั่วไปไปทดสอบความเข้าใจด้านภาษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 5 คนอีกครั้ง พบว่า ภาษาที่ใช้ในบางข้อกระทงนั้นยังเข้าใจยากอยู่ ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจทางภาษายิ่งขึ้นจึงได้นำแบบวัดมาทำการปรับภาษาอีกครั้ง โดยมีอาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีความรู้ด้านภาษาอังกฤษและจิตวิทยา เป็นที่ปรึกษาในการปรับภาษา (ชื่อของอาจารย์ ดูรายละเอียดได้ใน ภาคผนวก ก) จากนั้นจึงนำไปทดสอบความเข้าใจด้านภาษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีกกลุ่มหนึ่ง จำนวน 5 คน พบว่า นักเรียนทั้งหมดมีความเข้าใจในภาษาของข้อกระทงเป็นอย่างดี

จากนั้นนำแบบวัดที่ผ่านการทดสอบความเข้าใจทางภาษาไปหาค่าความเที่ยง และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัดกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 43 คน ซึ่งไม่ได้อยู่ในกลุ่มที่ทดสอบความเข้าใจทางภาษา พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach เท่ากับ .73 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัดพบว่า ทุกข้อกระทงมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัดการรับรู้ความสามารถในลักษณะทั่วไป ดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก ง)

3. แบบวัดความอดทนเข้มแข็ง

แบบวัดความอดทนเข้มแข็งนี้ใช้ในการประเมินลักษณะของความอดทนเข้มแข็งทางด้านจิตใจของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่นำไปสู่ความเครียด ผู้วิจัยแปลจากแบบวัดความอดทนเข้มแข็งฉบับย่อ ตามแนวคิดทฤษฎีของของ Kobasa (1982) มี ภาวะสันนิษฐานว่า “ความอดทนเข้มแข็ง คือ ความสามารถที่บุคคลจะอดทนต่อความกดดันในสถานการณ์ความเครียดได้ ซึ่งความอดทนเข้มแข็งมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การควบคุมเหตุการณ์ ความมุ่งมั่น และความรู้สึกท้าทาย ”

แบบวัดความอดทนเข้มแข็งนี้มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อ และทางลบ 6 ข้อ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกท้าทาย

ซึ่งมีด้านละ 4 ข้อกระทง และมีมาตรวัดอยู่ 4 ระดับคือ ไม่เห็นด้วยเลย ไม่เห็นด้วยบ้างเล็กน้อย เห็นด้วยบางส่วน และ เห็นด้วยเป็นอย่างมาก โดยเกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ข้อกระทงทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 3, 5, 7, 9 โดยกำหนดให้มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เห็นด้วยเลย	ให้	0	คะแนน
ไม่เห็นด้วยบ้างเล็กน้อย	ให้	1	คะแนน
เห็นด้วยบางส่วน	ให้	2	คะแนน
เห็นด้วยเป็นอย่างมาก	ให้	3	คะแนน

ข้อกระทงทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 4, 6, 8, 10 และ 12 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ไม่เห็นด้วยเลย	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยบ้างเล็กน้อย	ให้	2	คะแนน
เห็นด้วยบางส่วน	ให้	1	คะแนน
เห็นด้วยเป็นอย่างมาก	ให้	0	คะแนน

การคิดคะแนน ใช้วิธีการคิดคะแนนรวมที่ได้จากข้อกระทงทั้งหมด โดยกลุ่มที่มีคะแนนระหว่าง 25-36 คะแนน จัดอยู่ในกลุ่มที่มีความอดทนเข้มแข็งสูง และกลุ่มที่มีคะแนนระหว่าง 13-24 คะแนน จัดให้อยู่ในกลุ่มที่มีความอดทนเข้มแข็งปานกลาง ส่วนกลุ่มที่มีคะแนนระหว่าง 0-12 คะแนน จัดอยู่ในกลุ่มที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คะแนนรวมจากแบบวัดความอดทนเข้มแข็งที่หารด้วยจำนวนข้อกระทงทั้งหมด (12 ข้อ) เพื่อความสะดวกในการนำมาวิเคราะห์ผลและการแปลผลโดยเทียบกับมาตรวัด 0-3

การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความอดทนเข้มแข็ง

แบบวัดความอดทนเข้มแข็งสร้างและพัฒนาโดย Kobasa ในปี 1982 ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และเมื่อทดสอบความเที่ยงของแบบวัดกับผู้ใหญ่วัยกลางคน พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach เท่ากับ .81 จากจำนวน 50 ข้อ (Drorry & Florian, 1991 อ้างถึงใน ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์, 2541) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือก แบบวัดความอดทนเข้มแข็งฉบับย่อ ซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดความอดทนเข้มแข็งของ Kobasa โดยคณาจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัย New Brunswick ประเทศแคนาดา เพื่อใช้ในการวิจัยเพื่อศึกษาลักษณะความเข้มแข็งทางจิตใจในบุคคลทั่วไป มีข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ ผู้วิจัยแปลแบบวัดความอดทนเข้มแข็งฉบับย่อนี้โดยมีอาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและภาษาอังกฤษเป็นที่ปรึกษาในการแปล (ชื่อ

ของอาจารย์ดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก ก) จากนั้นนำแบบวัดที่ผ่านการแปลแล้วไปทดสอบความเข้าใจทางภาษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 5 คน พบว่า นักเรียนมีความเข้าใจในภาษาเป็นอย่างดี จึงนำแบบวัดความอดทนเข้มแข็งที่แปลเป็นภาษาไทยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาและมีประสบการณ์ในการทำวิจัยแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ (Back Translation) และให้ผู้ทรงคุณวุฒิชาวต่างประเทศที่เป็นอาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ชื่อของผู้ทรงคุณวุฒิชาวต่างประเทศ ดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก ก) ตรวจสอบเปรียบเทียบระหว่างแบบวัดความอดทนเข้มแข็งต้นฉบับและแบบวัดความอดทนเข้มแข็งที่แปลกลับ พบว่า จากข้อกระทง 12 ข้อ มีข้อกระทงที่มีความหมายใกล้เคียงกันระหว่างแบบวัดความอดทนเข้มแข็งต้นฉบับและแบบวัดความอดทนเข้มแข็งที่แปลกลับ 7 ข้อ และผู้ทรงคุณวุฒิเสนอให้มีการปรับข้อกระทงของแบบวัดความอดทนเข้มแข็งที่แปลกลับ 5 ข้อ เพื่อให้มีความหมายที่ใกล้เคียงกับต้นฉบับภาษาอังกฤษมากที่สุด

จากนั้นได้นำแบบวัดความอดทนเข้มแข็งที่ปรับภาษาและผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิตบางเขน จำนวน 53 คน เพื่อหาค่าความเที่ยงของแบบวัดและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัด พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach เท่ากับ .42 และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัด พบว่า ข้อกระทงจำนวน 11 ข้อที่มีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้อกระทง 1 ข้อ ที่ไม่มีสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัด

เนื่องจากค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach จากการทดสอบครั้งแรก เท่ากับ .42 พบว่ามีค่าต่ำมากซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากปัญหาทางภาษา ดังนั้นจึงได้ปรับข้อกระทงใหม่อีกครั้งหนึ่ง ตามภาวะสันนิษฐานและความเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษา และเมื่อนำแบบวัดที่ปรับภาษาแล้วมาหาค่าความเที่ยงของแบบวัด และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัดอีกครั้งกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 40 คน พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach เท่ากับ .46 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัด พบว่า ทุกข้อกระทงมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการหาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach ครั้งที่ 2 พบว่ามีค่าเท่ากับ .46 ซึ่งยังคงเป็นค่าที่ต่ำมาก ซึ่งอาจจะเกิดจากปัญหาความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity) ดังนั้นผู้วิจัยจึงปรับภาษาของข้อกระทงของแบบวัดความอดทนเข้มแข็งเป็น

ครั้งที่ 3 ตามภาวะสันนิษฐานและความเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปทดสอบหาค่าความเที่ยงของแบบวัดและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัดกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนราชวินิตบางเขน ซึ่งยังไม่เคยทำแบบวัดนี้มาก่อน จำนวน 44 คน และ นักเรียนโรงเรียนวิทยาลัยสารพัดช่างนครหลวง จำนวน 11 คน รวมทั้งสิ้น 55 คน เพื่อความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างและความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงมากที่สุด พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในของ Cronbach เท่ากับ .71 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ ของแบบวัด พบว่า ทุกข้อกระทงมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมข้ออื่นๆ แบบวัดความอดทนเข้มแข็งดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก จ)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำเครื่องมือในการวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพมาดำเนินการเก็บข้อมูล โดยติดต่อขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลไปยังโรงเรียน และสามารถเก็บข้อมูลแบบสอบถามที่ใช้ได้ทั้งหมด จำนวน 464 ชุด จาก 3 โรงเรียน ดังนี้

1. โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวน 280 ชุด และสามารถเก็บแบบสอบถามคืนได้ทั้งหมด และเมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า มีแบบสอบถามชุดที่ตอบสมบูรณ์ จำนวน 220 ชุด และแบบสอบถามชุดที่ตอบไม่สมบูรณ์ 60 ชุด ผู้วิจัยจึงตัดชุดที่ไม่สมบูรณ์ทั้ง 60 ชุดออกไป

2. โรงเรียนปัญญาภิวัฒน์เทคโนโลยี ก่อตั้งโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 ซึ่งโรงเรียนไม่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปแจกแบบสอบถามด้วยตนเองได้จึงฝากแบบสอบถาม พร้อมกับอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย และวิธีการเก็บข้อมูลกับอาจารย์ใหญ่ โดยมอบไว้ 100 ชุด และสามารถเก็บแบบสอบถามคืนได้ทั้ง 100 ชุด เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า มีแบบสอบถามชุดที่สมบูรณ์ จำนวน 83 ชุด และแบบสอบถามชุดที่ตอบไม่สมบูรณ์ 17 ชุด ผู้วิจัยจึงตัดชุดที่ไม่สมบูรณ์ทั้ง 17 ชุดออกไป

3. โรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3 ซึ่งโรงเรียนไม่อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าไปแจกแบบสอบถามด้วยตนเองได้ ผู้วิจัยจึงฝากแบบสอบถามพร้อมกับอธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย และวิธีการเก็บข้อมูลกับอาจารย์ใหญ่ โดย

มอบไว้ 200 ชุด และสามารถเก็บแบบสอบถามคืนได้ทั้ง 200 ชุด เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า มีแบบสอบถามชุดที่สมบูรณ์ จำนวน 161 ชุด และแบบสอบถามชุดที่ตอบไม่สมบูรณ์ 39 ชุด ผู้วิจัยจึงตัดชุดที่ไม่สมบูรณ์ทั้ง 39 ชุดออกไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยใช้ค่าสถิติแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม คะแนนของปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา และคะแนนสิ่งก่อก่อให้เกิดความเครียด จากนั้นเลือกเฉพาะ 3 อันดับแรกมาวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในการจำแนกกลุ่มเครียดและไม่เครียดในสิ่งก่อก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis) ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวแปรเข้าสู่สมการจำแนกกลุ่ม (Stepwise) โดยใช้ค่าสถิติทดสอบ วิลคิส แลมดา (Wilks' Lambda)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง ปัจจัยดังกล่าว ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด และแบบวัดที่ใช้ในการวัดปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์ มีจำนวน 464 คน ประกอบด้วย กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 220 คน และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3 จำนวน 244 คน

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียด และคะแนนของปัจจัยที่สัมพันธ์การประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. การวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยเลือกสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดที่มีคะแนนสูงสุด 3 อันดับแรก ตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง และใช้เทคนิคการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา เพื่อแสดงข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา คะแนนของปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา และคะแนนสิ่งก่อก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้ค่าสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งแสดงใน ตารางที่ 1 – 7 ดังนี้

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำแนกตามเพศ การศึกษา และ อายุ (n=464)

เพศ	กลุ่มตัวอย่าง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศชาย	154	33.2
เพศหญิง	310	66.8
รวม	464	100.0
มัธยมศึกษาปีที่ 6	220	47.4
ประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 3	244	52.6
รวม	464	100.0
อายุ 16 ปี	25	5.4
อายุ 17 ปี	283	61.0
อายุ 18 ปี	156	33.6
รวม	464	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีมากกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย โดยเพศหญิง จำนวน 310 คน คิดเป็นร้อยละ 66.8 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และเพศชาย มีจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 33.2 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ในส่วนการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 3 มีจำนวนใกล้เคียงกัน โดยที่ นักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 3 มีจำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตารางที่ 2

อายุเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=464)

อายุเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
17.28	.56

จากตารางที่ 1 และ 2 ขณะที่ของกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 16-18 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 17 ปี จำนวน 283 คน คิดเป็นร้อยละ 61 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 16 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด คือ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยที่กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 17.28 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ .56

ตารางที่ 3

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=464)

ปัจจัย	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ความอดทนเข้มแข็ง	1.75	.27
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1.98	.40
การมีพันธะผูกพัน	2.36	.30

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความอดทนเข้มแข็ง มีค่าเท่ากับ 1.75 และคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีค่ากับ 1.98 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการมีพันธะผูกพัน มีค่าเท่ากับ 2.36 จากนั้นนำคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน ไปหาคะแนนเฉลี่ยโดยจำแนกตามเพศและการศึกษา ดังในตารางที่ 4 และ 5

ตารางที่ 4

คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำแนกตามเพศ (n=464)

ปัจจัย	เพศ	จำนวน (คน)	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ความอดทนเข้มแข็ง	ชาย	154	1.70	.27
	หญิง	310	1.77	.27
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ชาย	154	1.95	.40
	หญิง	310	1.99	.40
การมีพันธะผูกพัน	ชาย	154	2.21	.30
	หญิง	310	2.44	.27

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาของเพศหญิงมีแนวโน้มว่า จะสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของเพศชายอยู่บ้างเล็กน้อยในทุก ๆ ปัจจัย

ตารางที่ 5

คะแนนเฉลี่ยรวมและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำแนกตามการศึกษา (n=464)

ปัจจัย	การศึกษา	จำนวน (คน)	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
ความอดทนเข้มแข็ง	มัธยมปีที่ 6	220	1.78	.27
	ปวช. ปี 3	244	1.72	.27
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	มัธยมปีที่ 6	220	2.04	.36
	ปวช. ปี 3	244	1.92	.43
การมีพันธะผูกพัน	มัธยมปีที่ 6	220	2.41	.28
	ปวช. ปี 3	244	2.32	.31

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยในปัจจุบันที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีแนวโน้มว่าจะสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยนักเรียนประกาศนียบัตร (ปวช.) ปีที่ 3 อยู่บ้างในทุกๆ ปี

ตารางที่ 6

คะแนน และอันดับของการรายงานการประเมินสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=464)

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด	อันดับ	คะแนน
การเรียน	1	1040
ครอบครัว	2	304
เศรษฐกิจ	3	288
ปัญหาทางจิตใจและอารมณ์	4	181
เพื่อน	5	132
ปัญหาสังคม	6	111
ความรัก	7	97
สิ่งแวดล้อม	8	84
ความสัมพันธ์และการปรับตัวในสังคม	9	54
สุขภาพกับรูปร่างหน้าตา	10	37

จากตารางที่ 6 คำตอบของกลุ่มตัวอย่างในแบบสอบถามสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้ว สามารถจัดกลุ่มที่รับรู้ความเครียดได้ทั้งหมด 10 กลุ่ม คือ การเรียน ครอบครัว เศรษฐกิจ ปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ เพื่อน ปัญหาสังคม ความรัก สิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ และการปรับตัวในสังคม และสุขภาพกับรูปร่างหน้าตา (ความหมายสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ดูรายละเอียดได้ในภาคผนวก ข) จาก 10 อันดับ ดังกล่าว พบว่า สิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดที่มีคะแนนสูงสุด คือ การเรียน มีคะแนนเท่ากับ 1040 คะแนน ถัดมาคือ ครอบครัวมีคะแนนเท่ากับ 304 คะแนน และเศรษฐกิจมีคะแนนเท่ากับ 288 คะแนน ดังนั้นจึงเลือกสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีคะแนนอยู่ใน 3 อันดับแรก ได้แก่ การเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ มาใช้ในการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis) กับคะแนนที่ได้จากแบบวัดความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน

จากนั้นผู้วิจัยแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่รับรู้ความเครียด กับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด จำแนกตามสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ โดยการพิจารณาคำตอบในแบบสอบถามสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อดูจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบว่ามีการรับรู้ความเครียดกับที่ตอบว่าไม่รับรู้ความเครียดในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแต่ละตัว หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างตอบว่ารับรู้ความเครียดในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างน้อยหนึ่งอันดับ ก็จัดอยู่ในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องนั้น ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ตอบว่ารับรู้ความเครียด ก็จัดให้อยู่ในกลุ่มไม่รับรู้ความเครียดนั้น ซึ่งจากการตรวจคำตอบจากแบบสอบถามจึงแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดกับไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนรู้ ครอบครัว และเศรษฐกิจ ต่อไป ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7

การประเมินการรับรู้ความเครียดหรือไม่รับรู้ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ ครอบครัว และเศรษฐกิจ ($n = 464$)

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด	การประเมินการรับรู้ความเครียด		รวม
	กลุ่มรับรู้ความเครียด	กลุ่มไม่รับรู้ความเครียด	
การเรียนรู้	399	65	464
ครอบครัว	152	312	464
เศรษฐกิจ	159	305	464

จากตารางที่ 7 พบว่า ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่รายงานว่ามีรับรู้ความเครียด มีจำนวน 399 คน ขณะที่กลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด มีจำนวน 65 คน ส่วนกลุ่มสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว กลุ่มตัวอย่างที่รายงานว่ามีรับรู้ความเครียดมีจำนวน 152 คน ขณะที่กลุ่มไม่รับรู้ความเครียดมีจำนวน 312 คน และในกลุ่มสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ กลุ่มตัวอย่างที่รายงานว่ามีรับรู้ความเครียดมีจำนวน 159 คน ขณะที่กลุ่มไม่รับรู้ความเครียดมีจำนวน 305 คน ซึ่งจะเห็นได้ว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดและกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดในแต่ละสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดมีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกบางส่วน เพื่อให้จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแต่ละกลุ่ม มีความใกล้เคียงกันสำหรับการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยจะแสดงในตารางที่ 8 ต่อไป

ตารางที่ 8

การประเมินการรับรู้ความเครียดหรือไม่รับรู้ความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ ครอบครัว และเศรษฐกิจ

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด	การประเมินการรับรู้ความเครียด		รวม
	กลุ่มรับรู้ ความเครียด	กลุ่มไม่รับรู้ ความเครียด	
การเรียนรู้	120	65	185
ครอบครัว	152	150	302
เศรษฐกิจ	159	150	309

จากตารางที่ 8 แสดงกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยที่กลุ่มตัวอย่างในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ทั้งหมด 185 คน กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียด 120 คน และมีกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียด 65 คน ขณะที่กลุ่มตัวอย่างในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัวทั้งหมด 302 คน กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียด 150 คน และมีกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียด 152 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจทั้งหมด 309 คน กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียด 150 คน และมีกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียด 159 คน ซึ่งจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวสามารถนำไปวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในแต่ละสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อไป

2. การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

จากที่ผู้วิจัยได้พิจารณาสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในกลุ่มตัวอย่าง 3 อันดับแรก ซึ่งได้แก่ การเรียนรู้ ครอบครัว และเศรษฐกิจ และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างบางส่วนออกแล้ว ผู้วิจัยจึงนำมาวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม โดยมี ตัวแปรต้นคือ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน และ ตัวแปรตามคือ การรับรู้ความเครียดกับไม่รับรู้ความเครียด โดยการทดสอบค่า *Wilks' Lambda* ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวแปรเข้าสมการจำแนกกลุ่ม (Stepwise) โดยที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทีละตัว ซึ่งผลการวิเคราะห์มีดังนี้

2.1. ความเครียดเรื่องการเรียน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน ในการจำแนกการรับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนได้แสดงใน ตารางที่ 9 - 13 ดังนี้

ตารางที่ 9

คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน จำแนกตามกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน ($n=185$)

ปัจจัย	กลุ่มรับรู้ความเครียด การเรียน ($n=120$)		กลุ่มไม่รับรู้ความเครียด การเรียน ($n=65$)		ค่าทดสอบ F
	คะแนน เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	คะแนน เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	
	ความอดทนเข้มแข็ง	1.44	.14	1.75	
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1.89	.42	2.05	.43	6.044*
การมีพันธะผูกพัน	2.34	.29	2.24	.33	4.733*

*** $p < .001$ * $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า ในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนมีคะแนนความอดทนเข้มแข็งสูงกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1, 183} = 87.347, p < .001$) และกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1, 183} = 6.044, p < .05$) ในส่วนของคะแนนการมีพันธะผูกพัน กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1, 183} = 4.733, p < .05$) จากนั้นจึงนำคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน ไปวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนต่อไปในตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนรู้ (n=185)

ปัจจัย	1	2	3
1. ความอดทนเข้มแข็ง	1.00		
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.147	1.00	
3. การมีพันธะผูกพัน	.259	.199	1.00

จากตารางที่ 10 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความอดทนเข้มแข็งกับการมีพันธะผูกพัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .259 รองลงมาคือการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการมีพันธะผูกพัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .199 ส่วนความอดทนเข้มแข็งกับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .147 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างแต่ละปัจจัย จัดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ผู้วิจัยจึงทดสอบ ค่า Wilks' Lambda ต่อไปในตารางที่ 11

ตารางที่ 11

ค่า Wilks' Lambda ทดสอบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนรู้ (n=185)

Test of Function(s)	ค่า Wilks' Lambda	ค่า Chi-square	df
1	.625	85.658***	2

*** $p < .001$

ตารางที่ 11 ค่าทดสอบ Wilks' Lambda พบว่า มีค่าเท่ากับ .625 อำนาจการจำแนกกลุ่ม จัดอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อทดสอบค่า Chi-square พบว่า คะแนนของปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญามีอำนาจการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากนั้นจึงวิเคราะห์ลำดับความสำคัญในการจำแนกกลุ่มสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

ค่าสัมประสิทธิ์ Canonical แสดงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (Standardized Canonical Discriminant Function Coefficients) (n=185)

ปัจจัย	function 1
ความอดทนเข้มแข็ง	1.013
การมีพันธะผูกพัน	-.470

จากตารางที่ 12 พบว่า มีเฉพาะคะแนนความอดทนเข้มแข็ง และการมีพันธะผูกพัน ที่เข้าสมการการจำแนกกลุ่ม โดยที่ความอดทนเข้มแข็ง มีค่าสัมประสิทธิ์ Canonical เท่ากับ 1.013 จัดเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่เครียดเรื่องการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ การมีพันธะผูกพัน ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ Canonical เท่ากับ .470 (โดยไม่พิจารณาเครื่องหมาย) จากนั้นผู้วิจัยจึงวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนของกลุ่มตัวอย่างในตารางที่ 13

ตารางที่ 13

การวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (n=185)

กลุ่มที่เป็นจริง	กลุ่มจากการพยากรณ์				รวม
	กลุ่มรับรู้ความเครียด		กลุ่มไม่รับรู้ความเครียด		
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
กลุ่มรับรู้ความเครียดการเรียน	116	96.7	4	3.3	120
กลุ่มไม่รับรู้ความเครียดการเรียน	27	41.5	38	58.5	65
ความถูกต้องในการพยากรณ์อำนาจการจำแนกรวม		ร้อยละ 83.2			

จากตารางที่ 13 พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง และการมีพันธะผูกพัน มีอำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างในการประเมินการรับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ร้อยละ 96.7 ของกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้

ความเครียดเรื่องการเรียนทั้งหมด ขณะที่อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างในการประเมินว่าไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ร้อยละ 58.5 ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนทั้งหมด โดยมีความถูกต้องในการพยากรณ์อำนาจการจำแนกรวม ร้อยละ 83.2 ของกลุ่มตัวอย่างในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนทั้งหมด ซึ่งจัดว่าอยู่ในระดับสูง

2.2. ความเครียดเรื่องครอบครัว

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน ในการจำแนกการรับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว ได้แสดงใน ตารางที่ 14 - 18 ดังนี้

ตารางที่ 14

คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน จำแนกตามกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว ($n=302$)

ปัจจัย	กลุ่มรับรู้ความเครียด ครอบครัว ($n = 150$)		กลุ่มไม่รับรู้ความเครียด ครอบครัว ($n = 152$)		ค่าทดสอบ F
	คะแนน เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	คะแนน เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	
	ความอดทนเข้มแข็ง	1.78	.29	1.95	
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1.95	.45	2.12	.35	12.823***
การมีพันธะผูกพัน	2.37	.30	2.42	.28	1.989

*** $p < .001$

จากตารางที่ 14 พบว่า ในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวมีคะแนนอดทนเข้มแข็งต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1, 300} = 12.823$, $p < .001$) และในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1, 300} = 38.831$,

$p < .001$) แต่พบว่า คะแนนการมีพันธะผูกพันไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว จากนั้นนำคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันไปวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดและกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดต่อไปในตารางที่ 15

ตารางที่ 15

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว ($n=302$)

ปัจจัย	1	2	3
1 ความอดทนเข้มแข็ง	1.00		
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.109	1.00	
3. การมีพันธะผูกพัน	.171	.316	1.00

จากตารางที่ 15 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการมีพันธะผูกพัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .316 รองลงมาคือความอดทนเข้มแข็งกับการมีพันธะผูกพัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .171 ส่วนความอดทนเข้มแข็งกับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .109 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในแต่ละปัจจัย จัดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จากนั้นผู้วิจัยทดสอบค่า Wilks' Lambda ในตารางที่ 16

ตารางที่ 16

ค่า Wilks' Lambda ทดสอบคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันที่มีอำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว ($n=302$)

Test of Function(s)	ค่า Wilks' Lambda	ค่า Chi-square	df
1	.864	43.812***	2

*** $p < .001$

จากตารางที่ 16 ค่าทดสอบ Wilks' Lambda พบว่า มีค่าเท่ากับ .864 อำนาจการจำแนกกลุ่มจัดอยู่ในระดับสูง และเมื่อทดสอบค่า Chi-square พบว่า คะแนนของปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์หาลำดับความสำคัญในการจำแนกกลุ่มสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนในตารางที่ 17 ต่อไป

ตารางที่ 17

ค่าสัมประสิทธิ์ Canonical แสดงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว (Standardized Canonical Discriminant Function Coefficients) (n=302)

ปัจจัย	Function 1
ความอดทนเข้มแข็ง	.859
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.427

จากตารางที่ 17 พบว่า มีเฉพาะคะแนนความอดทนเข้มแข็ง และการมีพันธะผูกพัน ที่เข้าสมการการจำแนกกลุ่ม โดยที่ความอดทนเข้มแข็ง มีค่าสัมประสิทธิ์ Canonical เท่ากับ .859 เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่เครียดและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เครียดมากที่สุด รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์ Canonical เท่ากับ .427 ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างต่อไปในตารางที่ 18

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18

การวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว ($n=302$)

กลุ่มตัวอย่างจริง	กลุ่มจากการพยากรณ์				รวม
	กลุ่มรับรู้ความเครียด		กลุ่มไม่รับรู้ความเครียด		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	
กลุ่มรับรู้ความเครียดครอบครัว	96	63.2	56	36.8	152
กลุ่มไม่รับรู้ความเครียดครอบครัว	49	32.7	101	67.3	150
ความถูกต้องในการพยากรณ์อำนาจการจำแนกรวม ร้อยละ 65.2					

จากตารางที่ 18 พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีอำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ร้อยละ 67.3 ของกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวทั้งหมด ขณะที่อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ร้อยละ 63.2 โดยมีความถูกต้องในการพยากรณ์อำนาจการจำแนกรวม ร้อยละ 65.2 ของกลุ่มตัวอย่างในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัวทั้งหมด ซึ่งจัดว่าอยู่ในระดับปานกลาง

2.3. ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน ในการจำแนกการรับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ ได้แสดงใน ตารางที่ 19 - 23 ดังนี้

ตารางที่ 19

คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความอดทน
เข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันจำแนกตามกลุ่มที่รับรู้
ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309)

ปัจจัย	กลุ่มรับรู้ความเครียด		กลุ่มไม่รับรู้ความเครียด		ค่าทดสอบ F
	เศรษฐกิจ (n = 159)		เศรษฐกิจ (n = 150)		
	คะแนน เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	คะแนน เฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	
ความอดทนเข้มแข็ง	1.73	.28	1.98	.16	93.782***
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1.98	.42	2.07	.39	4.139*
การมีพันธะผูกพัน	2.32	.32	2.42	.26	9.052**

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

จากตารางที่ 19 พบว่า ในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจมีคะแนนความอดทน
เข้มแข็งต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F_{1,307} =$
93.782, $p < .001$) ส่วนคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่อง
เศรษฐกิจมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,307}$
 $= 4.139$, $p < .05$) และคะแนนการมีพันธะผูกพัน กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจมีคะแนน
สูงกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{1,307} = 9.052$, $p < .01$)
จากนั้นจึงนำคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน
ไปวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดต่อไป
ในตารางที่ 20

ตารางที่ 20

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันในกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309)

ปัจจัย	1	2	3
1. ความอดทนเข้มแข็ง	1.00		
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.093	1.00	
3. การมีพันธะผูกพัน	.256	.281	1.00

จากตารางที่ 20 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความอดทนเข้มแข็งกับการมีพันธะผูกพัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .256 รองมาคือ การรับรู้ความสามารถของตนกับการมีพันธะผูกพัน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .281 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของระหว่างปัจจัย 2 ปัจจัยดังกล่าวจัดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ขณะที่ความอดทนเข้มแข็งกับการรับรู้ความสามารถของตนมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .093 ซึ่งจัดว่าอยู่ในระดับต่ำ จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทดสอบค่า Wilks' Lambda ในตารางที่ 21

ตารางที่ 21

ค่า Wilks' Lambda ทดสอบของคะแนนความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพันที่มีอำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309)

Test of Function(s)	Wilks' Lambda	Chi-square	df
1	.766	81.703***	1

*** $p < .001$

จากตารางที่ 21 ค่าทดสอบ Wilks' Lambda พบว่า มีค่าเท่ากับ .766 อำนาจการจำแนกจัดอยู่ในระดับสูง และเมื่อทดสอบค่า Chi-square พบว่า คะแนนเฉลี่ยของแบบวัดที่มีอำนาจการจำแนกความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากนั้นผู้วิจัยจึงวิเคราะห์การจำแนกหาลำดับความสำคัญในการจำแนกกลุ่มสิ่งทีก่อให้เกิดเครียดเรื่องเศรษฐกิจในตารางที่ 22 ต่อไป

ตารางที่ 22

ค่าสัมประสิทธิ์ Canonical แสดงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่มีอำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (Standardized Canonical Discriminant Function Coefficients) (n=309)

ปัจจัย	Function 1
ความอดทนเข้มแข็ง	1.000

จากตารางที่ 22 พบว่า มีเฉพาะความอดทนเข้มแข็งเพียงปัจจัยเดียวที่เข้าสมการจำแนกกลุ่ม โดยที่มีค่าสัมประสิทธิ์ Canonical เท่ากับ 1.000 จากนั้นผู้วิจัยจึงวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดและกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ ต่อไป ตารางที่ 23

ตารางที่ 23

การวิเคราะห์การพยากรณ์อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309)

กลุ่มตัวอย่างจริง	กลุ่มจากการพยากรณ์				รวม
	กลุ่มรับรู้ความเครียดเศรษฐกิจ		กลุ่มไม่รับรู้ความเครียดเศรษฐกิจ		
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ	
กลุ่มรับรู้ความเครียดเศรษฐกิจ	113	71.1	46	28.9	159
กลุ่มไม่รับรู้ความเครียดเศรษฐกิจ	42	28.0	108	72.0	150

มีความถูกต้องในการพยากรณ์อำนาจการจำแนกรวม ร้อยละ 71.5

จากตารางที่ 23 พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ได้แก่ ความเข้มแข็งอดทน มีอำนาจการจำแนกว่ากลุ่มตัวอย่างจะประเมินว่ารับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจได้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ร้อยละ 71.1 ของกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจทั้งหมด ขณะที่อำนาจการจำแนกกลุ่มตัวอย่างในการประเมินว่าไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจได้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ร้อยละ 72 ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ

ทั้งหมด โดยมีความถูกต้องในการพยากรณ์อำนาจการจำแนกรวม ร้อยละ 71.5 ของกลุ่มตัวอย่าง ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจทั้งหมด ซึ่งจัดว่าอยู่ในระดับสูง

จากที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การจำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด พบว่า ความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทุกตัวที่นำมาวิเคราะห์ แสดงให้เห็นว่า ความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์เพิ่มในรายองค์ประกอบตามภาวะสันนิษฐานของความอดทนเข้มแข็ง ซึ่งได้แก่ การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนาย โดยวิเคราะห์สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทีละตัว แสดงในตารางที่ 24 – 26 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 24

คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ t-test ของคะแนน การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนาย ระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน (n=185)

	กลุ่มรับรู้ความเครียด (n=120)		กลุ่มไม่รับรู้ความเครียด (n=65)		ค่าทดสอบ t
	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
ความอดทนเข้มแข็ง					
ด้านการมีอำนาจควบคุม	1.34	.36	1.62	.42	4.793***
ด้านความมุ่งมั่น	1.51	.35	1.89	.48	5.660***
ด้านความรู้สึกทำทนาย	1.39	.39	1.72	.44	5.231***

*** $p < .001$

จากตารางที่ 24 พบว่า กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนมีคะแนนการมีอำนาจควบคุมต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 4.793$, $df = 183$) และความมุ่งมั่นนั้น พบว่า กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนมีคะแนนความมุ่งมั่นต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 5.660$, $df = 183$) ส่วนความรู้สึกทำทนายเรื่องการเรียน พบว่า กลุ่มที่รับรู้ความเครียดมีคะแนนความรู้สึกทำทนายต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 4.036$, $df = 183$)

ตารางที่ 25

คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ t-test ของคะแนน การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนาย ระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว (n=302)

	กลุ่มรับรู้ความเครียด		กลุ่มไม่รับรู้ความเครียด		ค่าทดสอบ t
	(n=152)		(n=150)		
	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
ความอดทนเข้มแข็ง					
ด้านการมีอำนาจควบคุม	1.67	.36	1.75	.29	2.069*
ด้านความมุ่งมั่น	1.91	.47	2.15	.33	5.150***
ด้านความรู้สึกทำทนาย	1.75	.42	1.93	.37	4.036***

*** $p < .001$ * $p < .05$

จากตารางที่ 25 พบว่า กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวมีคะแนนการมีอำนาจควบคุมต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.069$, $df = 300$) และความมุ่งมั่น พบว่า กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวมีคะแนนความมุ่งมั่นต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 5.150$, $df = 300$) ส่วนความรู้สึกทำทนาย พบว่า กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวมีคะแนนความรู้สึกทำทนายต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 4.036$, $df = 300$)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 26

คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ t-test ของคะแนน การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนายระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่รับรู้ความไม่เครียดเรื่องเศรษฐกิจ (n=309)

	กลุ่มที่รับรู้ความเครียด		กลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด		ค่าทดสอบ <i>t</i>
	(n=150)		(n=159)		
	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	คะแนน เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	
ความอดทนเข้มแข็ง					
ด้านการมีอำนาจควบคุม	1.61	.33	1.81	.29	5.559***
ด้านความมุ่งมั่น	1.88	.45	2.19	.34	6.650***
ด้านความรู้สึกทำทนาย	1.68	.45	1.94	.37	5.554***

*** $p < .001$

จากตารางที่ 26 พบว่า กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจมีคะแนนการมีอำนาจควบคุมต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 5.559$, $df = 307$) และความมุ่งมั่น พบว่า กลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจมีคะแนนความมุ่งมั่นต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 6.650$, $df = 307$) ส่วนกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจมีคะแนนความรู้สึกทำทนายต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 5.554$, $df = 307$)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาที่นำมาศึกษานั้น ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน เพื่อวิเคราะห์อำนาจในการจำแนกระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดและกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด ในแต่ละสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก คือการเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่อง**การเรียน** ปัจจัยที่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดและกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดในเรื่องการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ **ความอดทนเข้มแข็ง และการมีพันธะผูกพัน** ซึ่งมีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดในเรื่องการเรียนได้อย่างถูกต้องในระดับสูง คือร้อยละ 83.2 ของกลุ่มตัวอย่างในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนทั้งหมด โดยที่มีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียด จัดอยู่ในระดับสูง คือร้อยละ 96.7 ของกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนทั้งหมด และความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด จัดอยู่ในระดับปานกลาง คือร้อยละ 58.5 ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนทั้งหมด

ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่อง**ครอบครัว**นั้น ปัจจัยที่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่รับรู้ความเครียดและกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดในเรื่องครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ **ความอดทนเข้มแข็ง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง** ซึ่งมีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดในเรื่องครอบครัวได้อย่างถูกต้องในระดับปานกลาง คือร้อยละ 65.2 ของกลุ่มตัวอย่างในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัวทั้งหมด โดยที่มีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียด จัดอยู่ในระดับปานกลาง คือร้อยละ 67.3 ของกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวทั้งหมด และความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด จัดอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน คือร้อยละ 63.2 ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัวทั้งหมด

ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่อง**เศรษฐกิจ** พบปัจจัยเพียงตัวเดียวที่มีอำนาจในการจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่เครียดและกลุ่มที่ไม่เครียดในเรื่องเศรษฐกิจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ **ความอดทนเข้มแข็ง** ซึ่งมีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียดกับกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดในเรื่องเศรษฐกิจได้อย่างถูกต้องอยู่ในระดับสูง คือร้อยละ 71.5 ของกลุ่มตัวอย่างในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจทั้งหมด โดยที่มีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่รับรู้ความเครียด จัดอยู่ในระดับสูง คือร้อยละ 71.1 ของกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจทั้งหมด และมีความถูกต้องในการจำแนกกลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียด จัดอยู่ในระดับสูงเช่นกัน คือ ร้อยละ 72 ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจทั้งหมด

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว พบว่า **ความอดทนเข้มแข็ง เป็นปัจจัยร่วมที่มีความสัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่นทั้งเรื่องการเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ** โดยที่ปัจจัยมีพันธะผูกพัน และการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยประกอบที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียน และครอบครัว ซึ่งความอดทนเข้มแข็งนั้นจัดเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ความเครียดต่างกันถึงแม้ว่าจะอยู่ในเหตุการณ์เดียวกันก็ตาม ซึ่งบุคคลหนึ่งรับรู้เหตุการณ์ก่อให้เกิดความเครียด ขณะที่อีกบุคคลหนึ่งไม่รับรู้ โดยที่บุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงจะประเมินสถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดไปในทางที่ดี และประเมินว่าเป็นการทำหายมากกว่าการคุกคาม ในขณะที่บุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะประเมินสถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดไปในทางที่ไม่ดี และประเมินว่าเป็นการคุกคามมากกว่าการทำหาย Kobasa (1979 ; 1982) ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความอดทนเข้มแข็งทำให้บุคคลมีความอดทนต่อแรงกดดันจากเหตุการณ์รอบๆ ตัว มีความสามารถต้านทานต่อสถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวกับความเครียด โดยการพัฒนาศักยภาพและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ บุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงจะมีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ความเครียดได้เป็นอย่างดี ซึ่งความอดทนและการปรับตัวกับความเครียดนี้ จะทำให้บุคคลมีสติในการมองเห็นปัญหา และคิดเพื่อหาทางแก้ปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำ จึงมักจะพบว่าบุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงมักจะเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี และมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่พึ่งพาคนอื่น และเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี ส่วนบุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำมักจะมองว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่น่ากลัว และรู้สึกไม่สบายใจกับสถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่เข้ามาแทรกแซงในการดำเนินชีวิต ทำให้มีผลกระทบต่อจิตใจ เป็นสาเหตุของความยุ่งยาก และทำให้มีความกังวลใจที่จะ

เผชิญหน้า จึงมักจะถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าและสถานการณ์ได้ง่าย และรับรู้สถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายเช่นกัน เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่มีความอดทนเข้มแข็งสูง (Kobasa, 1979 ; Maddi & Kobasa, 1991; King et al, 1998 ; Zakin et al., 2003)

เมื่อศึกษารายละเอียดของปัจจัยความอดทนเข้มแข็งจะพบว่า ความอดทนเข้มแข็งประกอบด้วยลักษณะเฉพาะ 3 ด้าน ที่ทำให้คนที่มีความอดทนเข้มแข็งมีความเชื่อในอำนาจของตนเอง ตั้งใจและพยายามทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ และประเมินสถานการณ์ความเครียดว่าเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาในชีวิต ดังนั้นเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนและสนับสนุนว่า ความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยร่วมที่มีความสัมพันธ์ในการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนความอดทนเข้มแข็งเพิ่มเติมในรายองค์ประกอบ คือ การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนาย โดยจำแนกในแต่ละสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด พบว่า กลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดมีคะแนนความอดทนเข้มแข็งทั้ง 3 ด้าน ได้แก่การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนายในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทุกตัว สูงกว่ากลุ่มที่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิเคราะห์รายองค์ประกอบดังกล่าวเป็นข้อสนับสนุนผลการวิจัยที่ว่า ความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้เป็นอย่างดี โดยบุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งแตกต่างกัน จะมีระดับขององค์ประกอบทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันด้วย (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982) อิทธิพลของความอดทนเข้มแข็งในรายองค์ประกอบ ได้แก่ การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกทำทนาย ที่มีต่อการประเมินสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด มีดังนี้

การมีอำนาจควบคุม

บุคคลที่มีการมีอำนาจควบคุมสูง จะมีการรับรู้ความเครียดต่ำกว่าบุคคลที่มีการมีอำนาจควบคุมต่ำ ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ จะมีคะแนนการมีอำนาจควบคุมเท่ากับ 1.81 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มที่รับรู้ความเครียด มีคะแนนเท่ากับ 1.61 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (จากตารางที่ 26) ซึ่งบุคคลที่มีการมีอำนาจควบคุมจะมีความเชื่อที่ว่าตนเองจะสามารถจัดการกับสถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และไม่ว่าทำอะไรจะคาดเดาผลของเหตุการณ์ไว้เสมอ รวมทั้งมีความพยายามเรียนรู้บุคคลอื่น เรียนรู้สิ่งต่างๆ และเหตุการณ์โดยใช้ประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง จึงทำให้บุคคลประเมินความเครียดเป็นความทำทนายมากกว่าการคุกคาม (Kobasa, 1979 ; Maddi, 2002) นอกจากนี้งานวิจัยที่สนับสนุนว่าการมีอำนาจควบคุมมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความเครียด คือ

การศึกษาของ รัตนะตนา อัญญ (2545) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความอดทนเข้มแข็งในญาติของผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ พบว่า ญาติของผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจที่มีการรับรู้ความเครียดอันเนื่องมาจากคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจจะมีความเข้มแข็งอดทนต่ำ และเมื่อพิจารณาความอดทนเข้มแข็งรายองค์ประกอบพบว่า ญาติผู้ป่วยโรคหัวใจมีการมีอำนาจควบคุมอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านความรู้สึก ทำทนาย และความมุ่งมั่นนั้นอยู่ในระดับต่ำ แสดงว่า แม้ว่าญาติของผู้ป่วยจะเกิดข้อแก้ตัว และเกิดความเบื่อหน่ายจากการที่คนในครอบครัวป่วยเป็นโรคหัวใจ แต่ก็ยังมีความเชื่ออยู่ว่าตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับความคิดได้

ความมุ่งมั่น

บุคคลที่มีความมุ่งมั่นสูง จะมีการรับรู้ความเครียดต่ำกว่าบุคคลที่มีอำนาจการควบคุมต่ำ ซึ่งจะเห็นได้จากผลการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ จะมีคะแนนความมุ่งมั่น เท่ากับ 2.19 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มที่รับรู้ความเครียด มีคะแนน เท่ากับ 1.88 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (จากตารางที่ 26) ที่เป็นเช่นนี้เพราะบุคคลที่มีความมุ่งมั่นสูงมักจะเข้าไปแก้ปัญหาด้วยความกระตือรือร้นมากกว่าที่จะทอดทิ้งหรือหลีกเลี่ยง จึงทำให้บุคคลเมื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจะเข้าไปจัดการกับปัญหา โดยไม่ย่อท้อและละความพยายาม เนื่องจากบุคคลที่มีความมุ่งมั่นสูงเมื่อตั้งใจทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วจะไม่ล้มเลิกความตั้งใจง่ายๆ แม้ว่าจะอยู่ภายใต้สภาวะที่กดดันก็ตาม(Kobasa, 1979 ; Maddi, 2002) งานวิจัยของ Florian, Mikulincer & Taubman (1995) สนับสนุนอิทธิพลของความมุ่งมั่นที่มีต่อการประเมินความเครียด โดยศึกษาความอดทนเข้มแข็งที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต และความเครียด ในสถานการณ์จริงที่นำไปสู่ความเครียดคือการฝึกในค่ายทหาร 4 เดือนของนักเรียนชาย โดยผู้วิจัยศึกษาความอดทนเข้มแข็งรายองค์ประกอบ พบว่า ความอดทนเข้มแข็งด้านการมีอำนาจควบคุม และความมุ่งมั่น มีสัมพันธ์กับการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยนักเรียนชายมีการประเมินว่า การฝึกทหารไม่ได้เป็นการคุกคาม และส่วนมากมีความคิดว่าการฝึกค่ายทหารเป็นสถานการณ์ที่สามารถจัดการได้ ซึ่งวิธีการที่นักเรียนชายใช้ในการจัดการกับความเครียดโดยวิธีการแก้ที่ปัญหา และวิธีการแสวงหาการสนับสนุน ซึ่งรูปแบบของการประเมินความเครียดและการจัดการกับปัญหาแบบนี้ทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี

ความรู้สึกทำทนาย

บุคคลที่มีความรู้สึกทำทนายสูง จะมีการรับรู้ความเครียดต่ำกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกทำทนายต่ำ ซึ่งจะเห็นได้จากผลการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียน จะมีคะแนนความรู้สึกทำทนาย เท่ากับ 1.72 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มที่รับรู้ความเครียด มีคะแนน เท่ากับ 1.39 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (จากตารางที่ 24) บุคคลที่มีความรู้สึกทำทนายสูงจะเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา และจะไม่กลัวการเปลี่ยนแปลงแต่จะคิดว่าประสบการณ์ใหม่ๆ จำเป็นกับชีวิต ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาหรือเผชิญหน้าสถานการณ์ความเครียด บุคคลจะไม่ประเมินว่าเป็นการคุกคาม แต่จะมองว่าเป็นสิ่งที่จะต้องจัดการอย่างทำทนาย (Kobasa, 1979 ; Maddi, 2002) ซึ่งงานวิจัยที่สนับสนุนอิทธิพลของความรู้สึกทำทนายที่มีต่อการรับรู้ความเครียด ได้แก่ งานวิจัยของ Allred & Smith (1989) ศึกษาเกี่ยวกับศึกษามหาวิทยาลัยชายที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงและมีความอดทนเข้มแข็งต่ำ โดยให้ทำงานภายใต้สถานการณ์ที่มีความกดดันมากๆ เพื่อก่อให้เกิดความเครียดสูง พบว่า ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง นักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงจะรายงานการรับรู้ตนเองว่า รู้สึกสบายดีและสนุกกับงานที่ทำ สูงกว่านักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำ และยิ่งสูงกว่านักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงที่ทำงานในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดต่ำอีกด้วย โดยที่นักศึกษากลุ่มนี้จะรายงานว่ามีความอดทนเข้มแข็งด้านความรู้สึกทำทนายสูงอีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับสูง ซึ่งแสดงถึงการตอบสนองของความเครียดทางกาย ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายว่าสาเหตุเกิดจากผู้ที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงนั้นเกิดการรับรู้ความเครียดก็จริงแต่ที่รายงานว่ายังคงรู้สึกสบายดี และยังคงทำงานต่อไป เนื่องจากนักศึกษามีความความอดทนเข้มแข็งด้านความรู้สึกทำทนายสูงกว่าด้านอื่นๆ และถึงแม้ว่าอัตราการเต้นของหัวใจแสดงถึงการที่ร่างกายตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งผู้วิจัยก็ได้อธิบายเพิ่มว่าการวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจไม่ใช่ตัววัดที่ชัดเจนในการวัดการตอบสนองของความเครียดทางกาย

งานวิจัยที่สนับสนุนว่า ความอดทนเข้มแข็งในการเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยงานวิจัยของ Wiebe (1991) ศึกษาความอดทนเข้มแข็งในนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยแบ่งเป็นนักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำ และนักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งสูง พบว่า ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเดียวกัน นักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงจะประเมินสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดว่าเป็นการคุกคามต่ำกว่า นักศึกษาที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำ เช่นเดียวกับ การศึกษาของ Rhodewalt & Zone (1989) ศึกษาความอดทนเข้มแข็งของผู้หญิงวัยทำงาน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการประเมินและตีความประสบการณ์ชีวิต โดย

ให้ผู้หญิงวัยทำงานรายงานถึงเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อชีวิตในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา พบว่า ผู้หญิงวัยทำงานที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำรายงานถึงเหตุการณ์ที่มีผลทางลบกับชีวิตมากกว่าผู้หญิงวัยทำงานที่มีความอดทนเข้มแข็งสูง และยังรายงานด้วยว่าในช่วงเหตุการณ์ที่มีผลกระทบในชีวิตตนเองนั้น ผู้หญิงวัยทำงานที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำต้องการการปรับตัวกับปัญหาเป็นอันมาก นอกจากนี้ยังพบว่า ถึงแม้ผู้หญิงวัยทำงานที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงและผู้หญิงวัยทำงานที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะรายงานเหตุการณ์ที่มีผลทางลบกับชีวิตว่ามีความรุนแรงใกล้เคียงกัน แต่ผู้หญิงวัยทำงานที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะการรับรู้ความถี่ของการเกิดเหตุการณ์ว่ามีผลกระทบกับชีวิตของตนสูงกว่า นอกจากงานวิจัยที่สนับสนุนอิทธิพลของปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา งานวิจัยของ รติกร ลีละยุทธสุนทร (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการกับตัวก่อความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการสำเร็จและความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ ซึ่งผลการวิจัยของรติกร ลีละยุทธสุนทร ไม่ได้สนับสนุนว่าความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญากับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความอดทนเข้มแข็งกับการแสดงออกความเครียด โดยคนที่ความอดทนเข้มแข็งต่ำจะแสดงพฤติกรรมที่การระบายความเครียดออกมา เช่น การร้องไห้ การบ่น หรือพูดถึงปัญหาของตน และมักจะใช้วิธีการจัดการกับความเครียด โดยการหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่ปรับความคิดเพื่อยอมรับความจริง และมีความต้องการการสนับสนุนทางสังคมในองค์กรสูง ขณะที่คนที่ความอดทนเข้มแข็งสูงจะเก็บความเครียดเอาไว้ไม่แสดงออกมา

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า การมีพันธะผูกพัน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยประกอบในการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วย โดยที่ การมีพันธะผูกพันเป็นปัจจัยประกอบกับความอดทนเข้มแข็งที่สัมพันธ์กับการประเมินในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียน ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยประกอบกับความอดทนเข้มแข็งที่สัมพันธ์กับการประเมินในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว ซึ่งอิทธิพลของการมีพันธะผูกพัน และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อการรับรู้สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ผู้วิจัยจะอภิปรายในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดแต่ละตัว ได้แก่ การเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจดังต่อไปนี้

1. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ คือ ความอดทนเข้มแข็งและการมีพันธะผูกพัน

โดยกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนรู้ จะมีความอดทนเข้มแข็งต่ำ และมีพันธะผูกพันสูง ขณะที่กลุ่มไม่รับรู้ความเครียดจะมีความอดทนเข้มแข็งสูงและมีพันธะผูกพันต่ำ ซึ่งวัยรุ่นที่มีพันธะผูกพันกับการเรียนสูงจะมีความกังวลและเครียดกับเรื่องการสอนและผลการเรียนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะถ้าหากว่าวัยรุ่นมีความอดทนเข้มแข็งต่ำแล้ว จะทำให้มีการปรับตัวกับความเครียดอย่างยากลำบาก เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะไม่สามารถอดทนต่อสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการมีพันธะผูกพันต่อการเรียนได้ ในขณะที่วัยรุ่นที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงจะไม่รับรู้ความเครียดที่เกิดจากการมีพันธะผูกพันกับการเรียน และยังคงเรียนหนังสือต่อไปตามปกติ ซึ่งอิทธิพลของความอดทนเข้มแข็งที่มีต่อการรับรู้ความเครียดจะอธิบายในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจต่อไป ส่วนอิทธิพลของพันธะผูกพันที่มีต่อการรับรู้ความเครียดเรื่องเรียนนั้น เกิดขึ้นเนื่องจากการศึกษาเล่าเรียนเป็นบทบาทหน้าที่ที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น ซึ่งได้แก่ การเป็นนักเรียน การเรียนหนังสือ การศึกษาหาความรู้ไม่ว่าจะเป็นการเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย หรือการเรียนเพื่อไปประกอบอาชีพ และบทบาทหน้าที่ของการเรียนนั้นผู้ปกครอง พ่อแม่ และครูอาจารย์ เป็นผู้ปลูกฝังความคิดและค่านิยมที่ว่า การเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญให้กับวัยรุ่น ตัวอย่างของค่านิยมเช่น เด็กที่จะได้ชื่อว่าเป็นเด็กเก่งจะต้องมีผลการเรียนที่ดี และเด็กที่มีการเรียนที่ดีจะได้รับการชมเชย พันธะอันเกิดจากความคาดหวังทางสังคมเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นรับเอามาเป็นพันธะของตนเอง ซึ่งวัยรุ่นจะก้าวร้าวเป้าหมายในอนาคต และคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตน วัยรุ่นจึงมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน ต้องการมีผลการเรียนที่ดีหรืออย่างน้อยก็สามารถสำเร็จการศึกษา มีวุฒิการศึกษาอยู่กับตัวเพื่อทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ ทำตามค่านิยมทางสังคมที่ให้คุณค่ากับคนที่มีการศึกษา ดังเช่นการศึกษาวิจัยของ นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความมุ่งหวังให้ตนมีผลการเรียนที่ดี มีความต้องการทำงานในอาชีพที่มีเกียรติ มีรายได้ดี สังคมให้การยกย่อง และมีความต้องการทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ที่อยากให้ลูกประสบความสำเร็จในการเรียน เช่นเดียวกับ งานวิจัยของ อรุณี เกษรอุบล (2544) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความเครียดที่สูงอันเนื่องมาจากการศึกษาเล่าเรียน และความเครียดจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ความเครียดเหล่านี้มีอิทธิพลมาจากความคาดหวัง และโดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีการศึกษาสูง จะเห็นได้ว่าสำหรับวัยรุ่นแล้วพันธะผูกพันด้านการเรียนมีความสำคัญมาก ซึ่ง Lazarus (1984) ได้อธิบายการที่พันธะผูกพันมีความสัมพันธ์กับการประเมินในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ว่าบุคคลที่มีการมีพันธะผูกพันลึกซึ้งกับ

สิ่งใดมาก เมื่อรับรู้ว่าคุณคุกคามหรือตกอยู่ภาวะที่เป็นอันตรายก็จะเกิดการรับรู้ความเครียดมากขึ้นตามไปด้วย ในขณะที่สิ่งใดที่ไม่ได้เป็นพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่นถึงแม้ว่าจะมีเหตุการณ์เข้ามาแทรกแซงอย่างไรวัยรุ่นก็ยังคงไม่รับรู้ความเครียดต่อไป ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากบุคคลที่มีพันธะผูกพันสูงกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอย่างมากจะจัดให้สิ่งนั้นมีความสำคัญกับตน และจะทำทุกอย่างเพื่อให้บรรลุถึงพันธะผูกพันที่ตนพึงพอใจ ซึ่งบุคคลจะไวต่อการรับรู้ความสูญเสียในสิ่งที่มีพันธะผูกพัน และเมื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ บุคคลจะตีความจากประสบการณ์ว่าเหตุการณ์นั้นจะเข้ามาคุกคามพันธะผูกพันของตนหรือไม่ ถ้าบุคคลตีความว่าเหตุการณ์นั้นเข้ามามีผลกระทบกับพันธะผูกพันของตนแล้ว ก็จะประเมินว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ตัวอย่างของพันธะผูกพันที่มีอิทธิพลต่อความเครียด เช่น นักเรียนที่คาดหวังกับผลของการสอบว่าจะต้องได้ที่ 1 ทุกครั้ง จะกลัวการสอบได้ที่ 2 และเกิดความเครียดทุกครั้งที่มีการสอบ ก็จะรับรู้ความเครียดกับการเรียนได้ง่ายกว่าคนที่ไม่ได้คาดหวังกับการสอบได้ที่ 1 (Lazarus & Folkman, 1984)

2. สิ่งที่เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว

ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัวจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว คือ ความอดทนเข้มแข็งและการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ดังที่ได้กล่าวไว้ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียนรู้ว่า ความอดทนเข้มแข็งจะทำให้วัยรุ่นสามารถอดทนต่อความเครียดได้โดยการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยกลุ่มที่รับรู้ความเครียดเรื่องครอบครัว จะมีความอดทนเข้มแข็งและการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ขณะที่กลุ่มไม่รับรู้ความเครียดจะมีความอดทนเข้มแข็งและการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง

จากปัญหาความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง พบว่า สิ่งที่เกิดความเครียดเรื่องครอบครัวเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับสมาชิกในครอบครัว พ่อแม่ ญาติ และพี่น้อง รวมถึงปัญหาพ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้ง พ่อแม่แยกทาง (จากการจัดกลุ่มสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดดูรายละเอียดได้ใน ภาคผนวก ข) ซึ่งวัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงนั้นจะมีความมั่นคงต่อการเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านี้ วัยรุ่นที่คิดว่าไม่ว่าเหตุการณ์จะเป็นอย่างไรแต่ถ้ายังรับรู้ว่าคุณสามารถจัดการกับปัญหาได้ หรือคาดคะเนได้ว่าเหตุการณ์จะไม่เลวร้ายไปกว่านี้ก็ จะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหา แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าหากว่าวัยรุ่นไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ หรือไม่รู้ว่าตนเองจะรับมือกับปัญหาอย่างไรแล้ว วัยรุ่นก็จะประเมินว่าสถานการณ์นั้น เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในที่สุด (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งการที่วัยรุ่นจัดการกับ

ความคิดและการกระทำตัวเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางปัญหาครอบครัวต่อไปได้นั้น การรับรู้ความสามารถของตนเองและความอดทนเข้มแข็งจะทำให้บุคคลสามารถรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนเองสามารถจัดการความเครียดของคนที่เผชิญปัญหาครอบครัวและมีความอดทนต่อความเครียดได้

ในส่วนของ การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นกระบวนการทางความคิดและความรู้สึกเพื่อที่จะประเมินตนเอง การที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนได้ต้องมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เผชิญหน้า และสามารถทำสิ่งใดก็ตามให้สำเร็จได้ตามเป้าหมาย Bandura (1986) อธิบายว่า ที่เป็นเช่นนี้มีสาเหตุมาจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความคาดหวังในการกระทำของตนว่ามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จสูงตามไปด้วย จึงทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนไม่ว่าจะทำอะไรหรือเผชิญกับเหตุการณ์ใดก็ตาม ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และไม่คิดว่าตนจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ เมื่อใดก็ตามที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อชีวิตก็จะเกิดการรับรู้ความเครียดได้ง่าย เนื่องจากขาดความมั่นใจในการจัดการกับความเครียด (Bandura, 1986) ดังเช่น งานวิจัยของ อมรรัตน์ พาศิยานุกูล (2545) เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยรุ่นมัธยมปลายนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดและสุขภาพจิต โดยที่วัยรุ่นที่ไม่ค่อยเชื่อมั่นในศักยภาพความสามารถของตนเองจะรายงานว่าเกิดความเครียดเมื่อต้องเผชิญหน้าปัญหา นอกจากนี้วัยรุ่นจะแสดงออกพฤติกรรมระบายนความเครียดด้วยการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และการใช้สารเสพติด ดังนั้น เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ใดที่ทำให้วัยรุ่นประเมินว่าตนเองไม่สามารถจัดการได้ วัยรุ่นก็จะเกิดความเครียด ขณะเดียวกัน งานวิจัยที่เสนอความสัมพันธ์ของความอดทนเข้มแข็งและการรับรู้ความสามารถของคนที่มีการรับรู้ความเครียด Hamilton & James (n.d.) การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความอดทนเข้มแข็งกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในที่ทำงาน และการจัดการกับความเครียดด้วยความเข้มแข็งอดทน พบว่า บุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงตามไปด้วย นอกจากนี้ บุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งสูงและบุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะมีการรับรู้ประสบการณ์ความเครียดจากการทำงานในที่งานแตกต่างกัน โดยที่บุคคลที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะมีความกดดันในการทำงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด และคิดว่าตนเองทำงานหนักมากเกินไป ซึ่งอิทธิพลของความอดทนเข้มแข็งที่มีต่อการรับรู้ความเครียดจะอธิบายต่อไปในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ

3. สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยเดียวที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจ

โดยวัยรุ่นจะรายงานความเครียดเรื่องเศรษฐกิจว่า เงินเดือนที่ได้รับจากทางบ้านไม่พอใช้ รวมถึงค่าครองชีพสูงขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความเครียดจากการที่รายได้ของครอบครัวมีน้อย กลุ่มตัวอย่างบางคนรายงานว่าไม่มีเงินจ่ายค่าเรียน (จากการจัดกลุ่มสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ดูรายละเอียดได้ใน ภาคผนวก ค) ซึ่งจากปัญหาทางเศรษฐกิจที่เป็นสาเหตุความเครียด สำหรับวัยรุ่นที่มีระดับของความอดทนเข้มแข็งสูง คือสามารถที่จะอดทนกับสถานการณ์ที่เป็นภาวะลำบากด้านการเงิน และคิดว่าสามารถจัดการได้ โดยวัยรุ่นอาจหาทำงานรายได้เสริม ประหยัดเงินช่วยเหลือพ่อแม่ เพื่อให้มีเงินเก็บมากขึ้น ในที่สุดก็จะไม่ได้รับรู้ว่าปัญหาเศรษฐกิจเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด ขณะที่วัยรุ่นที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะรับรู้ปัญหาทางเศรษฐกิจว่าเป็นความเครียดสูง เนื่องจากไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะความลำบากทางการเงินได้ นอกจากนี้ถ้าไม่รู้จักรประหยัดและอดออมก็ยังคงประสบกับปัญหาทางเศรษฐกิจต่อไป และเกิดความเครียดสูง คนที่สามารถอดทนกับปัญหา และรู้จักที่จะตั้งสติก่อนที่จะแก้ปัญหาจะทำให้เขาสามารถจัดการกับความเครียดได้ดี กว่าคนที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

วัยรุ่นตอนกลางที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 220 คน และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ปีที่ 3 จำนวน 244 คน รวมทั้งสิ้น 464 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ การศึกษา และสถานการณหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

2. แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 แบบวัด คือ

2.1. แบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น

2.2. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป (General Self-efficacy scale)

2.3. แบบวัดความอดทนเข้มแข็ง (ฉบับย่อ) (Hardiness Scale)

วิธีดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล

1. ผู้วิจัยสร้างและแปลเป็นภาษาไทยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด จากนั้นจึงตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดปัจจัยที่สัมพันธ์กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. การนำแบบสอบถามและแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยติดต่อขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลกับโรงเรียนมัธยมศึกษาและโรงเรียนอาชีวศึกษา ซึ่งคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีที่ 3
3. การลงมือเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองกับนักเรียนโรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ ขณะที่ฝากแบบสอบถามไว้กับอาจารย์ใหญ่กับโรงเรียนปัญญาวิวัฒน์ เทคโนโลยี และโรงเรียนกรุงเทพการบัญชีวิทยาลัย
4. การนำแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้วคัดเลือกไว้แต่แบบสอบถามชุดที่สมบูรณ์ จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยใช้ค่าสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม คะแนนของปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา และคะแนนสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด จนพบสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก แล้วจึงมาวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในการจำแนกกลุ่มเครียดและไม่เครียดในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis) ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวแปรเข้าสมการจำแนกกลุ่ม (Stepwise) โดยใช้ค่าสถิติทดสอบ วิลคิส แลมดา (Wilks' Lambda)

ผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ได้แก่ ความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีพันธะผูกพัน ในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด 3 อันดับแรก ได้แก่ การเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า **ปัจจัยร่วมที่สัมพันธ์กับการ**

ประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้ง 3 ตัว คือ ความอดทนเข้มแข็ง และ เมื่อวิเคราะห์รายองค์ประกอบของความอดทนเข้มแข็งทั้ง 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีอำนาจควบคุม ความมุ่งมั่น และความรู้สึกท้าทาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดในเรื่องการเรียน ครอบครัว และเศรษฐกิจ จะมีความอดทนเข้มแข็งทั้ง 3 ด้านต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่รับรู้ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสนับสนุนผลการวิจัยที่ว่า ความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยร่วมที่มีความสัมพันธ์ในการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

ขณะที่ปัจจัยประกอบที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา ได้แก่ การมีพันธะผูกพัน และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดบางตัวเท่านั้นคือ การมีพันธะผูกพันเป็นปัจจัยประกอบกับความอดทนเข้มแข็งที่สัมพันธ์กับการประเมินในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องการเรียน และการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยประกอบกับความอดทนเข้มแข็งที่สัมพันธ์กับการประเมินในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องครอบครัว ส่วนสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเรื่องเศรษฐกิจนั้นมีเพียงความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยเดียวที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญา

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า ความอดทนเข้มแข็งเป็นปัจจัยร่วมที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยมีการรับรู้ความสามารถของตนและการมีพันธะผูกพัน เป็นปัจจัยประกอบที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดบางตัว ซึ่งทำให้เกิดประเด็นในอันที่จะมีการศึกษาต่อไปในโดยการศึกษาปัจจัยร่วมที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เฉพาะเจาะจง

2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มที่การเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเกิดความเครียดได้ง่าย แต่ก็ยังมีวัยอื่นที่ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น วัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการศึกษาเปรียบเทียบช่วงวัยจะทำให้เห็นพัฒนาการของความอดทนเข้มแข็ง การรับรู้ความสามารถของตน และการมีพันธะผูกพัน รวมถึงการรับรู้สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละช่วงวัยด้วย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กิติกร มีทรัพย์ และคณะ. (2541). *พฤติกรรมความเครียดและการสนองต่อความเครียด: ทบทวนองค์ความรู้สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้การสืบสานวัฒนธรรมไทย สู่อุทิศสุขภาพที่ยั่งยืน*. นนทบุรี: สำนักงานพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). *ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประไพพรรณ ภูมิวิมลสาร. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างความยุ่งยากประจำวันกับความอดทนเข้มแข็งของอาจารย์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รติกร ลีละยุทธสุนทร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการกับตัวก่อความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการสำเร็จและความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัตนันตนา อัญญา. (2545). *ความอดทนเข้มแข็งและความเครียดของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยที่รับการรักษาในหอผู้ป่วยหนักโรคหัวใจ*. การค้นคว้าอิสระปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีรัตนันตนา ศุภพิทยากุล. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ความทนทาน พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิตกับระดับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (เดิมเป็นภาควิชาพยาบาลศึกษา) สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมรรัตน์ พาศิยานุกุล. (2545). การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรุณี เกษรอุบล (2544). การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหา และการสนับสนุน
ทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์การป้องกัน สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อัศรา ประเสริฐสิน. (2546). ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการฝึกกำหนดลมหายใจ
ต่อความเร็วในการวิ่งระยะสั้นของนักเรียนโรงเรียนกีฬา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Allred, K. D. & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological
responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56,
257-266. Retrieved August 1, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and active*. New Jersey: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and
Company.

Chang, E. C. (1998). Disposition optimism and primary and secondary appraisal of a
stressor: Controlling for confounding influences and relation to coping and
psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social
Psychology*, 74, 1109-1120.

Chang-qin, L. , Oil-ling S. & Cooper, C. L. (2005). Manager's occupational stress in
China: The role of self-efficacy. *Personality and Individual Difference*, 38, 569-578.
Retrieved August 1, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

- Chemers, M. M. , Li-tze, H. & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology, 93*, 55-64. Retrieved August 1, 2005 from <http://www.sciencedirect.com>
- Cooper, C. L. & Payne, R. (1993). *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. England: John Wiley & Son.
- Darke, P. R. & Freedman, J. L.(1997). The belief in good luck scale. *Journal of Research in Personality, 31*, 486-511. Retrieved March 24, 2004 from <http://www.sciencedirect.com>
- Donald, I. & Oi-ling, S. (2001). Moderating the stress impact of environment condition: The effect of organizational commitment in Hong Kong and China. *Journal of Environmental Psychology, 21*, 353-368. Retrieved August 1, 2005 from <http://www.sciencedirect.com>
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. New York: W.W. Norton & Company.
- Florian, V. , Mikulincer M. & Tuabman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 687-695. Retrieved August 1, 2005 from <http://www.sciencedirect.com>
- Frydenbery, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. US: Routledge.
- Green, M., & Piel, J. A. (2002). *Theory of human development: A comparative approach*. Maryland: Allyn & Bacon.
- Hamilton, D. C. & James, K. (n.d.). Hardiness, appraisal and coping; a qualitative study of high and low hardy managers. *The Cranfield School of Management Working Paper*. Retrieved August 1, 2005 from http://www.som.cranfield.ac.uk/som/research/downloads/wpapers/swp3_04.pdf
- Karademas, E. C. & Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Difference, 37*, 1033-1043. Retrieved July 20, 2005 from <http://www.sciencedirect.com>

- Kim, S. S., Scott, D., & Crompton, J. L. (n.d.). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intention in the context of bird watching. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 320-341. Retrieved March 22, 2004 from <http://rptsweb.tamu.edu>
- King, M.G. (1987). *Stress, theory, practice*. Australia: Grune & Stratton.
- King, D. W. , King, L. D. , Fairbank, J. a. , Keane, T. M. & Adams, G. A. (1998). Resilience-recovery factors in past-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 420-434. Retrieved August 1, 2005 from <http://www.sciencedirect.com>
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In G.S. Sanders & J. Sule (Eds.) *Social psychology of healthy and illness, London, Lawrenlbaum Association* (pp.3-29). New York: The State University of New York.
- Kobasa, S.C. , Maddi, S.R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kosaka, M. (1996). Relationship between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studies*, 35(3), 35-40.
Retrieved March 21, 2004 from <http://www.websitemk.jp/papers/hard96.html>.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping stress*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1969). *Pattern of adjustment and human effectiveness*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lemme, B. H. (1995). *Development in adulthood*. Maryland: Allyn & Bacon.
- Lovollo, W. R. (1997). *Stress & health: Biological and Psychological Interaction*. California: Sage Publications.

- Luckmann, J., & Sorensen, K. C. (1987). *Medical-surgical nursing: A psychophysiological approach* (3rd ed.). Philadelphia: W.B.Saunders Company.
- Lydon, J. , Pierce, T. & O'regan, S. (1997). Coping with moral commitment to long-distance dating relationships. *Journal of Personality and Psychology*, 73, 104-113. Retrieved August 1, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54, 175-185. Retrieved August 1, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Maddi, S. R. & Kobasa, S.C. (1991). The development of hardiness. In A.Monat, & R. S. Lazarus (Eds.). *Stress and coping an anthology* (3rd ed.). New York: Columbia University.
- Major ,B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C., & Zubek, F. (1998). Personal resilience, cognitive appraisal, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 735-752.
- McDevitt, T. M., & Ormrod, J. E. (2002). *Child development and education*. New Jersey: Pearson Education.
- Meichenbraum, D. (1985). *Stress inoculation training*. Great Britain: Pergamon .
- Moritaka, K. (1996). Relationship between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studied*, 3, 35-40. Retrieve March 21, 2004 from <http://www.websitemk.jp/papers/hard96.html>
- Papalia, D. E. , Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2001). *Human Development*. (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Perrewe', P. L. , Hochwarter, W.A. , Rossi, A.M. , Wallace, A. , Maignan, I. , Castro, L. S., Ralton, D. A. , Westman, M. , Vollmer, G. , Tang, M , Wan, P. & Deusen, C. A. V. (2002). Are work stress relationships universal? A nine-region examination of role stressors, general self-efficacy, and burnout. *Journal of International Management*, 8, 163-187. Retrieved August 1, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

- Pinquart, M. , Juang, L. P. & Sillbereisen, R. K. (2003). Self-efficacy and successful school- to-work transition: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 329-346. Retrieved August 1, 2005. from [http:// www. sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Rhodewalt F. & Zone, J. B. (1989). Appraisal of life change, depression, and illness of hardy and nonhardy woman. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 81-88. Retrieved August 1, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Rice, F. P. (1990). *The adolescent: Development, relationships, and culture*. (6th ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Rice, F. P. (1992). *Stress & health* (2nd ed.). California: Wadworth.
- Rice, F. P. (1996). *An adolescent: Development, relationships, and culture* (8th ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Wood, S. E., & Wood, E. G. (1996). *The world of psychology* (2nd ed.). Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Santiago, A. L., & Bernstein, B. L. (1996). Affiliation, achievement and life events: Contributors to stress appraisal in college men and women. *Personal Individual Difference*, 21, 411-419. Retrieved February 18, 2004 from <http://www.sciencedirect.com>
- Schuster, R., & Hammitt, W. (2000). Effective coping strategies in stressful outdoor recreation situations: Conflict on the ocoee river. *USDA Forest Service Proceedings*, 4, 167-174. Retrieved March 21, 2004 from <http://www.wildness.net>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. NY: McGraw-Hill.
- Stephen, M. A. P. (1990). *Stress and coping in later life families*. NY: Hemisphere Publishing Corporation.
- Torres, J. B. & Solberg, V. S. (2001). Role of self-efficacy, stress, social integration, and family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behavior*, 59, 53-63. Retrieved July 29, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*,3(1), 1-14. Retrieved March 25, 2004 from <http://info.uned.es>.

Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms.

Journal of Personality and Social Psychology, 60, 88-89.

Retrieved August 1, 2005 from [http:// www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

Zakin, G. , Solomon, Z. & Neria, Y. (2003). Hardiness, attachment style, and long term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans. *Personality and Individual Difference*, 34, 819-829. Retrieved August 1, 2005

from [http:// www. sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น

1. รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร
อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประทีป จินนี่
รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดความอดทนเข้มแข็ง

1. Professor Patric Jichaku
อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายชื่ออาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและภาษาอังกฤษ

1. อาจารย์ ดร. กุลยาเดชอิทธิรัตน์
อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ เป็นแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยเพื่อนำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง” โดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 สถานการณ์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรู้สึกนึกคิด

ส่วนที่ 3.1 ความอดทนเข้มแข็ง

ส่วนที่ 3.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

ส่วนที่ 3.3. การมีพันธะผูกพัน

ผู้วิจัยขอความร่วมมือท่านในการตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริงให้มากที่สุด โปรดอ่าน คำชี้แจงของแต่ละหน้า และตอบคำถามให้ครบถ้วนทุกข้อ แบบสอบถามไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก เนื่องจากเป็นการตอบคำถามตามความรู้สึกนึกคิดของท่านเอง ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ และนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณในความร่วมมืตอบแบบสอบถาม

นางสาวสุภาพรณ จันทรเรือง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. อายุ ปี
2. เพศ ชาย หญิง
3. การศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

ส่วนที่ 2 สถานการณ์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้ครบทั้ง 3 อันดับ ตามความเป็นจริง

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือสถานการณ์ที่เป็นความเครียดสำหรับท่าน มากที่สุด 3 อันดับแรก (โปรดตอบสั้นๆ และชัดเจนว่าเรื่องอะไร)

- อันดับที่ 1
- อันดับที่ 2
- อันดับที่ 3

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรู้สึกนึกคิด

ส่วนที่ 3.1 ความอดทนเข้มแข็ง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ในช่องระดับความรู้สึกนึกคิดที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด ในขณะที่นี้ เพียงข้อเดียว โดยมีระดับความรู้สึกนึกคิด ดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่เห็นด้วยเลย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยบ้างเล็กน้อย
- 2 หมายถึง เห็นด้วยบางส่วน
- 3 หมายถึง เห็นด้วยเป็นอย่างมาก

ข้อความ	ระดับ ความรู้สึกนึกคิด			
	0	1	2	3
1. การที่ฉันทำงานโดยใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ จะทำให้ได้ผลงานที่ดีขึ้น	0	1	2	3
2. ความสัมพันธ์ของคนเรานั้น บางครั้งมันขึ้นอยู่กับโชคชะตา	0	1	2	3
3. ฉันมักจะตื่นนอนขึ้นมาพร้อมกับความกระตือรือร้นที่จะเริ่มงานต่างๆ ในแต่ละวัน	0	1	2	3
4. การคิดว่าตัวฉันเองเป็นอิสระชน มันจะทำให้ฉันเกิดความรู้สึกคับข้องใจและมีความยุ่งยากในชีวิตเป็นอย่างมาก	0	1	2	3
5. ฉันพร้อมจะเปลี่ยนไปทำงานที่ทำทนายแทนที่จะทำงานที่ได้เงินมากๆ	0	1	2	3
6. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าต้องทำในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ในแต่ละวัน	0	1	2	3
7. คนทั่วไปสามารถมีอิทธิพลต่อการเมืองได้	0	1	2	3
8. ถ้ามีโอกาสที่เหมาะสมแล้วฉันก็จะประสบความสำเร็จ	0	1	2	3
9. ฉันรู้ตัวเองฉันดีว่า ฉันเรียนหนังสือไปเพื่ออะไร	0	1	2	3
10. การที่จะใกล้ชิดกับใครสักคน มันทำให้ฉันต้องเสี่ยงทำตามใจเขา	0	1	2	3
11. การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ มีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆในชีวิตฉัน	0	1	2	3
12. ฉันไม่สนใจเลย ถึงแม้ว่าจะไม่มีอะไรให้ทำก็ตาม	0	1	2	3

ส่วนที่ 3.2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ○ ในช่องระดับความรู้สึกนึกคิดที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดในช่วงนี้ เพียงข้อเดียวโดยมีระดับความรู้สึกนึกคิด ดังนี้

- 0 หมายถึง ไม่จริงเลย
 1 หมายถึง จริงเล็กน้อย
 2 หมายถึง จริงปานกลาง
 3 หมายถึง จริงมากที่สุด

ข้อความ	ระดับ			
	ความรู้สึกนึกคิด			
1. ฉันสามารถจะจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ถ้าฉันใช้ความพยายามมากพอ	0	1	2	3
2. ถึงแม้ว่าคนอื่นจะไม่เห็นด้วยกับฉัน ฉันก็ยังหาทางให้เขาทำตามได้	0	1	2	3
3. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้	0	1	2	3
4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ	0	1	2	3
5. ความรอบรู้ของฉันช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันได้	0	1	2	3
6. ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบฉันสามารถแก้ไขได้ ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามให้กับมันอย่างจริงจัง	0	1	2	3
7. ในยามที่ต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใดๆ ฉันสามารถทำให้สงบได้เพราะฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี	0	1	2	3
8. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหาฉันสามารถหาทางออกในการแก้ปัญหาได้หลายแบบ	0	1	2	3
9. ถ้าฉันอยู่ในภาวะที่มีปัญหา ฉันสามารถคิดหาทางออกที่ดีได้	0	1	2	3
10. ฉันสามารถรับมือได้กับทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิต	0	1	2	3

ส่วนที่ 3.3 การมีพันธะผูกพัน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ○ ในช่องระดับความรู้สึกนึกคิดที่ตรงกับความเห็นมากที่สุดในช่วงนี้ เพียงข้อเดียวโดยมีระดับความรู้สึกนึกคิด ดังนี้

- | | | |
|---|---------|----------------------|
| 0 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยเลย |
| 1 | หมายถึง | เห็นด้วยเล็กน้อย |
| 2 | หมายถึง | เห็นด้วยปานกลาง |
| 3 | หมายถึง | เห็นด้วยเป็นอย่างมาก |

ข้อความ	ระดับ ความรู้สึกนึกคิด			
	0	1	2	3
1. ฉันต้องตั้งใจอ่านหนังสือเรียนมากๆ เพราะการเรียนมีความสำคัญต่ออนาคต ของฉัน	0	1	2	3
2. ฉันเชื่อว่าลูกที่ดีนั้นต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่อย่างไม่มีเงื่อนไข	0	1	2	3
3. บ่อยครั้งเมื่อมีความเห็นไม่ตรงกันฉันจะเป็นฝ่ายยอมทำตามความเห็นของเพื่อน	0	1	2	3
4. ฉันรู้สึกไม่สบายใจกับการที่พ่อแม่คาดหวังกับฉันมากเกินไป	0	1	2	3
5. ฉันเห็นด้วยอย่างมากกับการประนีประนอมเพื่อการแก้ปัญหาในสังคม	0	1	2	3
6. เมื่อฉันต้องเปลี่ยนที่เรียน หรือที่ทำงานฉันก็อยากที่จะมีเพื่อนมาก	0	1	2	3
7. แม้การอ่านหนังสือเรียนเป็นเรื่องน่าเบื่อแต่ก็ต้องทำเพราะจะทำให้ฉันสอบผ่าน	0	1	2	3
8. ถ้าผลการสอบไม่ดีฉันจะพยายามทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป	0	1	2	3
9. ฉันเชื่อฟังพ่อแม่เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นลูกที่ดี	0	1	2	3
10. ฉันต้องส่งรายงานให้ทันภายในเวลาที่กำหนดเพราะเป็นการรับผิดชอบต่อ การเรียน	0	1	2	3
11. ฉันต้องช่วยเหลืองานบ้านบ้าง เพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่	0	1	2	3
12. เมื่อฉันตั้งใจจะเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่แล้วฉันต้องทำให้ได้	0	1	2	3
13. คนเราไม่ต้องปรับตัวก็สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้	0	1	2	3
14. ฉันต้องตั้งใจอ่านหนังสือให้มากๆ เพราะการเรียนมีความสำคัญต่อหน้าที่ การทำงานที่ดีในอนาคต	0	1	2	3

ข้อความ	ระดับ			
	ความรู้สึกรู้สึกนึกคิด			
15. พ่อแม่คาดหวังกับฉันมากเท่าใด ฉันต้องไม่ทำให้ท่านผิดหวังมากเท่านั้น	0	1	2	3
16. ฉันต้องอ่านหนังสือเรียนเพื่อให้ได้คะแนนสอบที่ดีแม้ในบางครั้งฉันจะเหนื่อยและท้อ	0	1	2	3
17. ฉันไม่สนใจว่าการกระทำของฉันจะทำให้เพื่อนโกรธหรือไม่	0	1	2	3
18. เพื่อที่จะผูกมิตรกับคนอื่นฉันจึงแสดงออกอย่างสุภาพเสมอเพราะเราไม่ได้เป็นคนเดียวในสังคม	0	1	2	3
19. ฉันทนไม่ได้ถ้าพ่อแม่จะผิดหวังในตัวฉัน	0	1	2	3
20. ฉันคิดว่าความพยายามที่จะเข้ากับคนอื่นได้ง่ายเป็นการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมอย่างสงบสุข	0	1	2	3

.....

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ
แบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น

ตารางที่ ค.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในแบบวัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น

ข้อกระทง	ค่าสัมประสิทธิ์	
	ครั้งที่ 1 (n=46)	ครั้งที่ 2 (n=60)
1. ฉันต้องตั้งใจอ่านหนังสือเรียนมากๆ เพราะการเรียนมีความสำคัญต่ออนาคตของฉัน	.43	.40
2. เป้าหมายสูงสุดในชีวิตของฉันคือการสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ตามความมุ่งหวัง	.58	-
3. ฉันและเพื่อนไปเลือกซื้อเสื้อผ้าด้วยกันเสมอเพื่อที่เราจะได้แต่งตัวแบบเดียวกัน	-.01	-
4. ฉันเชื่อว่าลูกที่ตินั้นต้องเคารพเชื่อฟังพ่อแม่อย่างไม่มีเงื่อนไข	.24	.13
5. บ่อยครั้งเมื่อมีความเห็นไม่ตรงกันฉันจะเป็นฝ่ายยอมทำตามความเห็นของเพื่อน	.16	.28
6. ฉันรู้สึกไม่สบายใจกับการที่พ่อแม่คาดหวังกับฉันมากเกินไป	.22	.45
7. ฉันเห็นด้วยอย่างมากกับการประนีประนอมเพื่อการแก้ปัญหาในสังคม	.35	.09
8. ฉันฝึกทำข้อสอบเข้าเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยจนตึกทุกคืนเพื่อให้สอบได้ในคณะที่ต้องการ	.06	-
9. เมื่อฉันต้องเปลี่ยนที่เรียน หรือที่ทำงานฉันก็อยากที่จะมีเพื่อนมาก	.16	.64
10. แม้การอ่านหนังสือเรียนเป็นเรื่องน่าเบื่อแต่ก็必須ทำเพราะจะทำให้ฉันสอบผ่าน	.19	.50
11. ฉันคิดว่าการสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่มีผลกระทบต่อฉันเลย	.28	-
12. ถ้าผลการสอบไม่ดีฉันจะพยายามทำให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป	.27	.44

ตารางที่ ค.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในแบบ
วัดการมีพันธะผูกพันสำหรับวัยรุ่น (ต่อ)

ข้อกระทง	ค่าสัมประสิทธิ์	
	ครั้งที่ 1 (n=46)	ครั้งที่ 2 (n=60)
13. ฉันเชื่อฟังพ่อแม่เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นลูกที่ดี	.20	.39
14. หน้าที่สำคัญของฉันตอนนี้คือการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	.53	-
15. ฉันต้องส่งรายงานให้ทันภายในเวลาที่กำหนดเพราะเป็นการรับผิดชอบต่อ การเรียน	.06	.52
16. ฉันต้องช่วยเหลืองานบ้านบ้างเพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่	.60	.43
17. เมื่อฉันตั้งใจจะเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่แล้วฉันต้องทำให้ได้	.60	.50
18. คนเราไม่ต้องปรับตัวก็สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้	.15	.22
19. ฉันต้องตั้งใจอ่านหนังสือให้มากๆ เพราะการเรียนมีความสำคัญต่อหน้าที่ การงานที่ดีในอนาคต	.39	.37
20. พ่อแม่คาดหวังกับฉันมากเกินไปฉันต้องไม่ทำให้ท่านผิดหวังมากเกินไป	.50	.11
21. ฉันต้องอ่านหนังสือเรียนเพื่อให้ได้คะแนนสอบที่ดีแม้ในบางครั้งฉันจะ เหนื่อยและห่อ	.37	.60
22. ฉันไม่สนใจว่าการกระทำของฉันจะทำให้เพื่อนโกรธหรือไม่	.42	.27
23. ฉันจะแต่งตัวให้ทันสมัยตามความนิยมเพราะไม่อย่างถูกมองว่าเชย	-.15	-
24. ฉันไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย	.26	-
25. เพื่อที่จะผูกมิตรกับคนอื่นฉันจึงแสดงออกอย่างสุภาพเสมอเพราะ เราไม่ได้อยู่คนเดียวในสังคม	.63	.49
26. ฉันทนไม่ได้ถ้าพ่อแม่จะผิดหวังในตัวฉัน	.33	.54
27. ฉันคิดว่าความพยายามที่จะเข้ากับคนอื่นได้ง่ายเป็นการปรับตัว เพื่อให้อยู่ในสังคมอย่างสงบสุข	.26	.33
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient Alpha)	.76	.81

ภาคผนวก ง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

ตารางที่ ง.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในลักษณะทั่วไป

ข้อกระทง	ค่าสัมประสิทธิ์
1. ฉันสามารถจะจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ถ้าฉันใช้ความพยายามมากพอ	.22
2. ถึงแม้ว่าคนอื่นจะไม่เห็นด้วยกับฉัน ฉันก็ยังสามารถหาทางให้เขาทำตามได้	.09
3. ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้	.49
4. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ	.38
5. ความรอบรู้ของฉันช่วยให้ฉันสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝันได้	.41
6. ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบฉันสามารถแก้ไขได้ ถ้าฉันทุ่มเทความพยายามให้กับมันอย่างจริงจัง	.59
7. ในยามที่ต้องเผชิญกับเรื่องยุ่งยากใดๆ ฉันสามารถทำให้สงบได้เพราะฉันเชื่อมั่นตัวเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี	.47
8. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหาฉันสามารถหาทางออกในการแก้ปัญหาได้หลายแบบ	.29
9. ถ้าฉันอยู่ในภาวะที่มีปัญหา ฉันสามารถคิดหาทางออกที่ดีได้	.58
10. ฉันสามารถรับมือได้กับทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิต	.48
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient Alpha)	.73

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวม
ของข้ออื่นๆ แบบวัดความอดทนเข้มแข็ง

ตารางที่ จ.1

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในแบบวัดความอดทนเข้มแข็ง (ครั้งที่ 1)

ข้อกระทง	ค่าสัมประสิทธิ์
1.การทำงานโดยใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำให้ผลงานของฉันดีขึ้น	.32
2.ในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บางครั้งมันก็เป็นเรื่องของโชคชะตา	.18
3.ฉันมักจะตื่นนอนพร้อมกับความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะเริ่มงานของแต่ละวัน	.01
4.การที่ฉันมีความคิดว่าตัวฉันเองเป็นอิสระจะนำไปสู่ความรู้สึกคับข้องใจและความยุ่งยากในชีวิตเป็นอย่างมาก	.29
5.ฉันยินดีสละงานที่มีความมั่นคงทางการเงิน ถ้ามีงานที่ท้าทายจริงๆ เข้ามาให้ทำ	-.25
6.ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องทำสิ่งที่เปลี่ยนไปจากกิจวัตรประจำวันหรือแผนที่วางไว้	.27
7.คนธรรมดาทั่วไปก็อาจทำให้มีผลกระทบต่อการเมืองได้	.08
8.ถ้าโอกาสไม่เอื้อให้กับฉันก็เป็นการยากที่จะทำให้การเรียนประสบความสำเร็จ	.20
9.ฉันรู้ว่าฉันเรียนหนังสือไปเพื่ออะไร	.08
10.การเข้าไปสนิทกับคนอื่นทำให้ฉันต้องยอมเสี่ยงทำตามใจเขา	.12
11.การได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ มีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ในชีวิตของฉัน	.45
12.ฉันไม่สนใจเลย ถึงแม้ว่าฉันจะไม่มีอะไรทำก็ตาม	.29
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient Alpha)	.42

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ง.2

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ
ในแบบวัดความอดทนเข้มแข็ง (ครั้งที่ 2)

ข้อกระทง	ค่าสัมประสิทธิ์
1.การที่ฉันทำงานโดยใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำให้ได้ผลงานที่ดีขึ้น	.43
2.ความสัมพันธ์ของคนเรานั้น บางครั้งมันก็ขึ้นอยู่กับโชคชะตา	.05
3.ฉันมักจะตื่นนอนพร้อมกับความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะเริ่มงานต่างๆ ในแต่ละวัน	.35
4.การคิดว่าตัวฉันเองเป็นอิสระชน มันทำให้ฉันเกิดความรู้สึกคับข้องใจและมีความ ยุ่งยากในชีวิตเป็นอย่างมาก	.04
5.ฉันพร้อมเปลี่ยนไปทำงานที่ทำหาย แทนที่จะทำงานที่ได้เงินมากๆ	.15
6.ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าต้องทำในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ในแต่ละวัน	.22
7.คนทั่วไปสามารถมีอิทธิพลต่อการเมืองได้	.00
8.ถ้าไม่มีโอกาสที่เหมาะสมแล้ว ความสำเร็จนั้นก็เป็นไปได้ยาก	.02
9.ฉันรู้ตัวฉันเองดีว่า ฉันเรียนหนังสือไปเพื่ออะไร	.42
10.การที่ฉันจะใกล้ชิดกับใครสักคน มันทำให้ฉันเสี่ยงต้องทำตามใจเขา	.32
11.การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ มีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ในชีวิตของฉัน	.23
12.ฉันไม่สนใจเลยว่าจะมีอะไรให้ฉันทำหรือไม่	.03
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient Alpha)	.46

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ ง.3

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ
ในแบบวัดความอดทนเข้มแข็ง (ครั้งที่ 3)

ข้อกระทง	ค่าสัมประสิทธิ์
1.การที่ฉันทำงานโดยใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะทำให้ได้ผลงานที่ดีขึ้น	.24
2.ความสัมพันธ์ของคนเรานั้น บางครั้งมันก็ขึ้นอยู่กับโชคชะตา	.29
3.ฉันมักจะตื่นนอนพร้อมกับความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะเริ่มงานต่างๆ ในแต่ละวัน	.44
4.การคิดว่าตัวฉันเองเป็นอิสระชน มันจะทำให้ฉันเกิดความรู้สึกคับข้องใจและมีความยุ่งยากในชีวิตเป็นอย่างมาก	.28
5.ฉันพร้อมเปลี่ยนไปทำงานที่ท้าทาย แทนที่จะทำงานที่ได้เงินมากๆ	.48
6.ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด ถ้าต้องทำในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ในแต่ละวัน	.38
7.คนทั่วไปสามารถมีอิทธิพลต่อการเมืองได้	.34
8.ถ้ามีโอกาสที่เหมาะสมแล้ว ฉันก็จะประสบความสำเร็จ	.23
9.ฉันรู้ตัวฉันเองดีว่า ฉันเรียนหนังสือไปเพื่ออะไร	.23
10.การที่ฉันจะใกล้ชิดกับใครสักคน มันทำให้ฉันเสี่ยงต้องทำตามใจเขา	.48
11.การเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ มีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ในชีวิตของฉัน	.29
12.ฉันไม่สนใจเลย ถึงแม้ว่าจะไม่มีอะไรให้ทำก็ตาม	.49
ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Coefficient Alpha)	.71

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

การจัดกลุ่มสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การเรียน

- เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจสิ่งที่อาจารย์สอน
- การสอบ ผลการเรียน
- การทำกิจกรรมในโรงเรียน กิจกรรมที่มากทำให้เหนื่อย และไม่สามารถบริหารเวลาได้
- การเตรียมตัวเพื่อศึกษาต่อ การสอบเข้ามหาวิทยาลัย การเลือกคณะ
- ปัญหาเกี่ยวกับอาจารย์ และกฎระเบียบในโรงเรียน อาจารย์ทำโทษ เข้มงวด

2. ครอบครัว

- ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง และญาติ ถูกพ่อแม่และญาติดูว่า ทะเลาะกับพี่น้อง
- พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อแม่แยกทาง

3. เศรษฐกิจ

- ไม่มีเงินใช้ เงินเดือนไม่พอใช้
- รายได้ของครอบครัวน้อย ไม่มีเงินจ่ายค่าเรียน
- ค่าครองชีพที่สูง

4. ปัญหาทางจิตใจและอารมณ์

- ความต้องการและความคาดหวังในชีวิต อนาคตในชีวิต ความผิดหวัง
- เรื่องไม่คาดฝันที่มีผลกระทบต่อจิตใจ
- ความคิดเกี่ยวกับชีวิต
- ความเบื่อหน่ายในสิ่งต่างๆ อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดี

5. เพื่อน

- การคบเพื่อน ทะเลาะกับเพื่อน

6. ปัญหาสังคม

- อันตรายเป็นสังคม อาชญากรรม อุบัติเหตุ การจลาจลค้ำคั่ง

7. ความรัก

- ทะเลาะกับคนรัก ความไม่เข้าใจกันกับคนรัก ยังไม่มีคนรัก

8. สิ่งแวดล้อม

- ความสกปรก ชยะ
- สภาพบรรยากาศที่ไม่ดี อากาศร้อน มลภาวะ

9. ความสัมพันธ์และการปรับตัวในสังคม

- ความสัมพันธ์กับคนอื่น การสร้างสัมพันธ์ ความผิดใจกับคนอื่น คนอื่นทำให้ไม่พอใจ
- การปรับตัวกับสังคมใหม่ ปัญหาการใช้ชีวิตประจำวัน

10. สุขภาพ กับรูปร่างหน้าตา

- ความเจ็บป่วยทางกาย โรคภัย
- รูปร่างหน้าตา ความสวยงาม



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสุภาพรรณ จันทร์เรือง เกิดวันที่ 27 กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2522 กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต จากภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปี พ.ศ. 2544 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2545



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย