



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญปัญหา
ของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ

โดย

นางไพลิน ปรัชญคุปต์

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

29 กรกฎาคม 2548

ISBN 974 - 296 - 360 - 6

เลขทะเบียน	20 050455
วันที่	3 ต.ค. 2548
เลขเรียกหนังสือ	วท 907.56 น96ค 808

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ (2) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ (3) เพื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระดับความเครียดต่างกัน กลุ่มตัวอย่างคือสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ จำนวน 109 คนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ (1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (2) แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย สร้างและพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และ (3) แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียดของปฏิมากรชาญประโคน (2543) จำนวน 36 ข้อ โดยแบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 4 ประเภท คือ (1) แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา (2) แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา (3) แบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห และ (4) แบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยดำเนินการแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจมีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ใช้วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 4 ประเภท ตามลำดับดังนี้ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญห และแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหตามลำดับ

2. สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระดับความเครียดแตกต่างกันมีวิธีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และเมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบของวิธีเผชิญความเครียด พบว่า มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ทั้งสองวิธี คือ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา และโดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยคิดค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญห ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งอธิบายได้ว่า อาจจะมีสาเหตุมาจากวิธีเผชิญความเครียดเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ข้อเสนอแนะสถานบริการสาธารณสุขหรือหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชน ควรจัดกิจกรรมหรือจัดโครงการอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนทั้งทักษะปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด การลดระดับความเครียดด้วยตนเอง และการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพให้แก่สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจต่อไป

Abstract

This exploring research had the objectives, (1) to study the stress in a woman with a dishonest spouse, (2) to study the methods for dealing with stress in a woman with a dishonest spouse, and (3) to compare the methods for dealing with stress in a woman with a dishonest spouse at different levels of the stress. Subjects are 109 women with dishonest spouse. The materials for the research are (1) a questionnaire form for general information, (2) an evaluation and analysis of stress form, developed by Department of Mental Health, Ministry of Public Health, assigned for Thai citizen, and (3) a 36 items – questionnaire form for dealing with stress developed by Pathimakorn Chanphacone (2543). This questionnaire form divided the methods for dealing with stress into 4 categories; (1) adapting emotion by facing the problem, (2) adapting emotion by getting away the problem, (3) resolving the problem by looking for the method to solve the problem, (4) resolving the problem by acting to solve the problem. The data was analyzed by SPSS for Windows. The results were summarized as the followings.

1. The woman who got stress slightly higher than normal used all 4 methods for dealing with the problem. The most frequency used method for adapting emotion by facing the problem, the method for adapting emotion by getting away the problem, the method for resolving the problem by acting to solve the problem, and the method for resolving the problem by looking for the method to solve the problem,

2. With different levels of stress, there was no statistically significant different ($\alpha = 0.05$) among methods used for dealing with stress in the woman with dishonest spouse. When considering each component of methods for dealing with stress, the method for adapting emotion by facing the problem was not statistically significant different ($\alpha = 0.05$) from that by getting away the problem. In addition, there was no statistically significant different ($\alpha = 0.05$) between the method for resolving the problem by looking for the method to solve the problem and one by acting to solving the problem. These can be explained that the method for dealing with stress was individual characteristic in order to choose an appropriate method for each situation.

The suggestion for public health service centers, or government agencies, or associated private sectors was to initiate the project for dealing with stress in the woman with dishonest spouse. The project should help the woman to know, understand, and have skills for reducing stress. This made the women to deal with stress appropriately and effectively.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญปัญหาของสตรีที่มีปัญหาकुสมรส
นอกใจ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความอนุเคราะห์จากบุคลากร ดังต่อไปนี้ นายแพทย์ทวี ตั้งเสรี
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ นายธนิต โคตมะ นักสังคมสงเคราะห์ 7 และ
นางสาวจิรารัตน์ พิมพ์ดีด พยาบาลวิชาชีพ 7 ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษา ให้การสนับสนุนการดำเนินการ
ทำวิจัย ตลอดจนให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และช่วยตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

ขอขอบคุณผศ.ดร.ชนพรรณ ธาณี ผศ.ดร.คุณฤทัย อายุวัฒน์ และคณาจารย์ผู้ประสิทธิประสาท
วิชาการการศึกษาวิจัยทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ด้านวิชาการต่างๆ ตลอดจนแนวคิดที่เป็นประโยชน์
ต่อการทำวิจัย และขอขอบคุณรศ.ดร.พีระพล สุขอ้วน ที่กรุณาช่วยเรียบเรียง Abstract และให้
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ในการให้
ข้อมูลจนทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบคุณทุกท่านมา
 ณ โอกาสนี้

ไพลิน ปรัชญกุลป์

29 กรกฎาคม 2548

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.3 คำถามการวิจัย	4
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	6
2.2 วิธีเผชิญความเครียด	27
2.3 การลดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด	33
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
3.1 รูปแบบของการวิจัย	46
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	46
3.3 ตัวแปรในการวิจัย	46
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	50
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	52
4.1 ผลการวิจัย	52
4.2 อภิปรายผล	80

บทที่ 5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	83
5.1	สรุปผลการวิจัย	83
5.2	ข้อเสนอแนะ	86
	และกรอบครัว	
บรรณานุกรม		88
ภาคผนวก		92
	แบบสอบถามความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของสตรี	93
	ที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ	
ประวัติผู้วิจัย		100

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	47
แสดงตัวอย่างแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย	
ตารางที่ 2	48
โครงสร้าง วิธีเผชิญความเครียดประเภทต่างๆ ตามกรอบเนื้อหาที่กำหนด	
ตารางที่ 3	49
แสดงตัวอย่างข้อความในแบบสอบถามที่เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา	
ตารางที่ 4	49
แสดงตัวอย่างข้อความในแบบสอบถามที่เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา	
ตารางที่ 5	50
แสดงตัวอย่างข้อความในแบบสอบถามที่เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา	
ตารางที่ 6	50
แสดงตัวอย่างข้อความในแบบสอบถามที่เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยดำเนินการแก้ไขปัญหา	
ตารางที่ 7	53
จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	
ตารางที่ 8	56
แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	
ตารางที่ 9	57
ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามอายุ	
ตารางที่ 10	57
แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส	
ตารางที่ 11	58
ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามสถานภาพสมรส	
ตารางที่ 12	58
แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา	
ตารางที่ 13	59
ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามระดับการศึกษา	
ตารางที่ 14	59
แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	
ตารางที่ 15	60
ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามอาชีพ	

ตารางที่ 16	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ	60
ตารางที่ 17	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ	61
ตารางที่ 18	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียด ของกลุ่มตัวอย่าง	61
ตารางที่ 19	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	62
ตารางที่ 20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับ สภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามอายุ	63
ตารางที่ 21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับ สภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามอายุ	63
ตารางที่ 22	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาลำพัง จำแนกตามอายุ	64
ตารางที่ 23	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำพัง โดยดำเนินการแก้ไขปัญหาลำพัง จำแนกตามอายุ	64
ตารางที่ 24	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส	65
ตารางที่ 25	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับ สภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามสถานภาพสมรส	65
ตารางที่ 26	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามสถานภาพสมรส	66
ตารางที่ 27	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำพัง โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาลำพัง จำแนกตามสถานภาพสมรส	66

ตารางที่ 28	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยดำเนินการแก้ไขปัญหา จำแนกตามสถานภาพสมรส	67
ตารางที่ 29	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา	67
ตารางที่ 30	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับ สภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา	69
ตารางที่ 31	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา	69
ตารางที่ 32	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา	70
ตารางที่ 33	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยดำเนินการแก้ไขปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา	70
ตารางที่ 34	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ	71
ตารางที่ 35	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับ สภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามอาชีพ	72
ตารางที่ 36	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับ สภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามอาชีพ	72
ตารางที่ 37	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา จำแนกตามอาชีพ	73
ตารางที่ 38	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยดำเนินการแก้ไขปัญหา จำแนกตามอาชีพ	73

ตารางที่ 39	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ	74
ตารางที่ 40	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ	75
ตารางที่ 41	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ	76
ตารางที่ 42	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาลำเนาตามระยะเวลาการนอกใจ	76
ตารางที่ 43	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยดำเนินการแก้ไขปัญหาลำเนาตามระยะเวลาการนอกใจ	77
ตารางที่ 44	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียด	77
ตารางที่ 45	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบ มุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา	78
ตารางที่ 46	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบ มุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา	78
ตารางที่ 47	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบ มุ่งแก้ไขปัญหโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาลำเนา	79
ตารางที่ 48	ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบ มุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาลำเนา	79

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัว เตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่คิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจและก่อให้เกิดการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากคงอยู่เป็นเวลานาน (กรมสุขภาพจิต, 2539)

เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้ทุกระบบ ได้แก่ ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจจะทำงานแรงขึ้น เร็วขึ้น มีการสูบฉีดโลหิตแรงขึ้น ระบบทางเดินหายใจ มีอาการหายใจถี่ หายใจขัด ถอนหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบการย่อยอาหารเปลี่ยนแปลง มีการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารมากขึ้น เกิดอาการอาเจียน ท้องอืดเพื่อ ท้องเดิน และท้องผูก ในระบบอื่น มีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน มีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ถ้ามีความเครียดสะสมอยู่ในบุคคลอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานาน อาจก่อให้เกิดโรคบางชนิดได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร โรคไต ไข้ โรคจิต โรคประสาท โรคเมอเร็ง เป็นต้น ซึ่งปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบสนองต่อความเครียด จะทำให้เกิดอาการและการแสดงต่างๆ ที่ผิดปกติไป จิตใจและอารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลเมื่อเกิดความเครียดโดยทั่วไปจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่เรียกว่าการเผชิญความเครียดซึ่งประกอบไปด้วยการเผชิญความเครียดในด้านสรีระวิทยา และด้านการตอบสนองทางจิตใจ โดยจะมีการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนและสารเคมีบางอย่าง ซึ่งในระยะสั้นคือการเตรียมพร้อมเพื่อการต่อสู้หรือการหนีจากภัยอันตราย เป็นการรักษาตัวเพื่อความอยู่รอด หากเผชิญความเครียดที่รุนแรงหรือยาวนานเกินไปก็จะกลายเป็นโทษต่อร่างกาย ส่วนในด้านปฏิกิริยาตอบสนองทางจิตใจ จะเกิดขึ้นควบคู่ไปกับปฏิกิริยาทางกาย ในระยะสั้นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ เช่น วิตก กังวล ตื่นกลัว คับข้องใจ ฯลฯ หากบุคคลเผชิญกับความเครียดอยู่นาน ๆ จะต้องมีการปรับตัวให้เข้าสู่ภาวะปกติ มิฉะนั้นก็จะกลายเป็นความเจ็บป่วยไปได้ (เกษม ตันติผลาชีวะ, 2543) ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้วิเคราะห์สถานการณ์ว่า นับแต่นั้นต่อไปปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตอันเกิดจากความเครียดจะเป็นปัญหาสำคัญอันดับสองรองจากโรคหัวใจ (ปรีชา อินท, 2540)

ภาวะความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกคนมีโอกาสที่จะประสบกับภาวะความเครียดได้ทุกวันเวลา ไม่ว่าจะเป็นในช่วงขณะที่อยู่ในครอบครัว ในที่ทำงาน หรือในที่อื่น ๆ ก็ตาม ซึ่งปัจจุบัน เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้โครงสร้างทางสังคม ความเป็นอยู่ในสังคมได้ยิ่งยวดอย่างสุดขีด เกิดความไม่มั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เกิดการแข่งขันกันทางธุรกิจ

เกิดความเสื่อมถอยของวัฒนธรรมอันดีงาม จากสภาพสังคมที่เคยมีความเห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พึ่งพาอาศัยกันเริ่มลดลงและหมดไป กลายเป็นสภาพสังคมที่มีความเห็นแก่ตัว แข่งแย้งแข่งขัน ก่อให้เกิดความเครียดในการดำรงชีวิตสิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยของประชาชน โดยเฉพาะความเครียดซึ่งมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ผลกระทบที่ตามมาก็คือ การไม่สามารถจัดการกับความรับผิดชอบ หรือภาระหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ทั้งในสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันทางสังคมอื่นๆ จนเกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมายและนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงมากขึ้น และเกิดการเจ็บป่วยทางจิตใจในที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2540) โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดขึ้นในสถาบันครอบครัว ซึ่งลักษณะครอบครัวไทยในปัจจุบันนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมากเมื่อเทียบกับอดีตที่ผ่านมา ทั้งในด้านโครงสร้าง ชีวิตความเป็นอยู่ภายในครอบครัว และการทำหน้าที่ตามบทบาทของสมาชิกภายในครอบครัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเลี้ยงดูบุตรเป็นอย่างมาก โครงสร้างของครอบครัวไทยได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เป็นครอบครัวขนาดใหญ่ สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วยบิดามารดา พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย อยู่ร่วมกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน บิดาเป็นผู้นำในครอบครัว มารดาเป็นแม่บ้านและเป็นผู้ดูแลบุตร และผู้คนบริวารภายในบ้าน เด็กๆ เติบโตขึ้นมาด้วยประสบการณ์ของการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ได้เรียนรู้การทำหน้าที่ตามบทบาทของตนเองภายในบ้าน มีความผูกพันใกล้ชิดกับบิดามารดาและครอบครัวของตน มีความสัมพันธ์ช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนบ้าน เด็กๆ ได้เรียนรู้สิ่งเหล่านี้จากประสบการณ์ตรงและเป็นไปโดยธรรมชาติ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่ผ่านมา ทำให้เด็กมีโอกาสด้านการศึกษามากขึ้นทั้งหญิงและชาย ผู้หญิงมีโอกาสดแสดงความรู้ความสามารถ และการที่ค่าครองชีพสูงขึ้นเรื่อยๆ ในสังคมไทย ทำให้ผู้หญิงมีความจำเป็นต้องออกมาทำงานหาเลี้ยงครอบครัวช่วยสามี ไม่ว่าจะเป็นในชุมชนเมืองหรือชุมชนชนบท ซึ่งทำให้บทบาทของผู้หญิงเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก หญิงชนบทจะละทิ้งถิ่นเข้าสู่สังคมเมืองที่มีอุตสาหกรรม ถ้ามีบุตรจะนำบุตรไปให้ปู่ย่าหรือตายายเลี้ยงมากกว่าที่จะเลี้ยงด้วยตนเอง ในที่สุดจะพบว่าเด็กๆ เติบโตขึ้นโดยผู้ใหญ่ที่เป็นญาติและมักเป็นผู้สูงอายุในครอบครัว โดยเฉพาะในสังคมเมืองผู้หญิงจะออกไปทำงานนอกบ้านปล่อยเด็กไว้กับพี่เลี้ยงที่ไม่มีความชำนาญและเลี้ยงเด็กไม่ถูกต้องหรือตามสถานรับเลี้ยงเด็ก ความเป็นครอบครัวใหญ่แตกสลายไปโดยความจำเป็นและตามกระแสสังคม ความจำเป็นทางเศรษฐกิจบังคับให้ครอบครัวใหม่ต้องพึ่งตนเองมากขึ้น มีความเป็นอิสระมากขึ้น มีการย้ายถิ่นฐานกันมากขึ้นตามการศึกษา และอาชีพ อีกทั้งการหารายได้ที่คล่องตัวกว่า ทำให้สังคมเมืองแออัด และมีครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัวคือความสนใจมุ่งมั่นที่จะเลี้ยงดูลูกให้เป็นคนดีมีความสุข กลายเป็นความต้องการให้ลูกเป็นคนเก่งในทุกด้าน

บทบาทหน้าที่ของผู้หญิงไทยได้ก้าวหน้าขึ้นมากในทศวรรษที่ผ่านมา เป็นที่ประจักษ์ว่าผู้หญิงมีความสามารถ มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการทำงานไม่แพ้ผู้ชาย อย่างไรก็ตาม การทำงานใน

หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบและการมุ่งมั่นก้าวหน้าในการศึกษาหรืออาชีพของหญิง มีผลกระทบต่อบทบาทของความเป็นแม่ไปโดยปริยายและส่งผลกระทบต่อบทบาทหน้าที่และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวโดยตรง การอยู่ร่วมกันของหลายครอบครัวกลายเป็นปัญหา เราพบเสมอว่าสมาชิกในครอบครัวมักมีความตึงเครียด วุ่นวาย สับสน และไม่สงบสุข ผู้เป็นแม่มีความเหน็ดเหนื่อยและความเครียดจากงานนอกบ้านร่วมกับการงานที่ต้องทำในบ้าน โดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีคนช่วยเหลือจะมีปัญหาอย่างมากในการดูแลบุตร แม้ผู้ที่อยู่บ้านดูแลเลี้ยงบุตรเองยังพบว่าเป็นการระออย่างหนัก ช่วงที่จะเป็นปัญหากันได้มากคือช่วงวัยเด็กเล็กอายุระหว่าง 0-3 ปี ดังที่ในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา เราพบแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้น และปัญหานี้ส่งผลโดยตรงต่อพัฒนาการของลูกในระยะสำคัญนี้

ปัจจุบันพบว่าสถิติการหย่าร้างในสังคมไทยเพิ่มสูงขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น การนอกใจ การแยกกันอยู่ยังพบเป็นปัญหามากกว่าหย่าร้างจริงๆ ครอบครัวมีความผูกพันกันน้อยลง ความหวงใย เอื้ออาทร ความเสียสละ พึ่งพาต่อกัน อดทนต่อกันลดน้อยลง การนอกใจในครอบครัวมีมากขึ้น ทั้งนี้มิใช่เป็นจากการเปลี่ยนแปลงในบทบาทและหน้าที่ของภรรยาและความเป็นแม่ หากแต่เป็นเพราะศีลธรรมจรรยาที่เสื่อมลง ผู้หญิงมีอิสระในเรื่องเพศและการเป็นตัวเองมากขึ้น ร่วมกับสังคมเปิดโอกาสให้หญิงชายตั้งแต่เด็กวัยเรียน นักศึกษา ตลอดจนผู้ใหญ่ประพฤติผิดทางเพศกันง่ายขึ้นและมากขึ้นอันเป็นต้นเหตุอันสำคัญประการหนึ่งของการล่มสลายของครอบครัว (วันเพ็ญ บุญประกอบ, 2543) นอกจากนี้การย้ายของวัตถุภายนอกในปัจจุบันที่มีมากมาย ทำให้มนุษย์เกิดความอยากเพิ่มสูงขึ้น หลายสิ่งหลายอย่างไม่ใช่ความจำเป็นของชีวิตกลายมาเป็นสิ่งที่มีหน้ามีตาและมีความสำคัญไปโดยปริยาย ทำให้คนเราต้องขวนขวายแสวงหาเงินและวัตถุกันมากขึ้น เพื่อปรนเปรอตนเองและครอบครัว สิ่งเหล่านี้ทำให้การสร้างครอบครัวจะเป็นปึกแผ่นได้ยาก เช่น เมื่อหาเงินมาได้ ก็นำมาซื้อรถ วิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ จั๊บบ่ายของเล่น และสิ่งของเกินความต้องการ เป็นการนำไปสู่ความสูงเฟ้อ และในที่สุดตามมามีความหยาบระต่อครอบครัว ยิ่งขวนขวายหามากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เกิดความเครียด ความไม่เข้าใจ เกิดความเหินห่างระหว่างกันของคนในครอบครัวและทอดทิ้งเด็กกันมากขึ้นเท่านั้น

จากสถิติการวินิจฉัยปัญหาทางสังคมในผู้ป่วยนอกใหม่ของกลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ ปี 2547 พบว่า มีคู่สมรสที่มีปัญหาการหย่าร้างสูงถึง 369 ราย และมีปัญหาคู่สมรสนอกใจถึง 148 ราย และในจำนวนนั้นเป็นเพศหญิงจำนวน 118 ราย ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะนักสังคมสงเคราะห์ซึ่งปฏิบัติงานกับผู้รับบริการที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตกับกลุ่มเป้าหมายต่างๆ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญปัญหาของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับมาจัดกิจกรรมและพัฒนาแนวทางในการให้การช่วยเหลือสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 ศึกษาความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ
- 1.2.2 ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ
- 1.2.3 เปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระดับความเครียดต่างกัน

1.3 คำถามการวิจัย

- 1.2.1 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจมีความเครียดระดับใด
- 1.2.2 วิธีเผชิญปัญหาของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจเป็นอย่างไร

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ ซึ่งเป็นผู้รับบริการที่มารับบริการ ณ กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ และได้รับการวินิจฉัยทางสังคมว่ามีปัญหาคู่สมรสนอกใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2547 จำนวน 118 คน (ข้อมูลสถิติการวินิจฉัยทางสังคมของกลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2547)

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ วุ่นวายทางจิตใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ที่เนื่องจากสภาพจิตใจ เช่น การนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ มือสั่น เป็นต้น สามารถวัดระดับความเครียดได้จากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1.5.1.1 ความเครียดระดับต่ำ หมายถึง ค่าคะแนนรวมต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่ม

1.5.1.2 ความเครียดระดับปกติ หมายถึง ค่าคะแนนรวมระหว่างค่าเฉลี่ยถึงผลรวมของค่าเฉลี่ยกับค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของกลุ่ม

1.5.1.3 ความเครียดระดับสูง หมายถึง ค่าคะแนนรวมสูงกว่าผลรวมของค่าเฉลี่ยกับค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของกลุ่ม

1.5.2 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ หมายถึง ผู้รับบริการที่เป็นสตรีที่มารับบริการ ณ กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ และได้รับการวินิจฉัยทางสังคมว่า มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2547

1.5.3 วิธีเผชิญความเครียด หมายถึง วิธีการหรือกระบวนการที่สตรีที่มีปัญหาคู่สมรส นอกใจใช้หรือแสดงออก เมื่อเกิดความเครียดหรือความไม่สบายใจ ซึ่งประเมินได้จากแบบสอบถามวิธี การเผชิญความเครียดของปฏิมากร ชาญประโคน (2543) จำนวน 36 ข้อ แบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ 4 ด้านคือ

1.5.3.1 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ หมายถึง วิธีที่บุคคลกระทำ เมื่อเผชิญกับความเครียด โดยการปรับเปลี่ยนสภาพอารมณ์ เพื่อลดความรู้สึกเครียด แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ (1) โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่คิดหาทางแก้ไข เช่น การยอมรับในโชคชะตา คิดว่าสักวันทุกอย่างคงจะดีขึ้น เป็นต้น (2) โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา เช่น การทำงานอดิเรก การร้องไห้ เป็นต้น

1.5.3.2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นจากการใช้ความพยายามในการคิด การประเมิน และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยวิธีการต่าง ๆ เพื่อควบคุมสถานการณ์นั้น แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ (1) โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา เช่น การปรึกษาผู้อื่นที่เคยมีประสบการณ์ การค้นคว้าหนังสือ จากอินเทอร์เน็ต เป็นต้น (2) โดยดำเนินการแก้ไขปัญหา เช่น การลดเป้าหมาย การมองหาประโยชน์จากปัญหา เป็นต้น

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดอื่น ๆ ในการพัฒนาสุขภาพจิตของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ

1.6.2 เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการจัดกิจกรรมหรือนำไปใช้ในการจัดโปรแกรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาคความเครียดของผู้รับบริการที่มีปัญหาอื่น ๆ ต่อไป

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสสนใจ โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดและทฤษฎีจากการศึกษาเอกสาร ตำรา ตลอดจนงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

- 2.1.1 ความหมายของความเครียด
- 2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
- 2.1.3 ชนิดของความเครียดและสาเหตุของความเครียด
- 2.1.4 ระดับของความเครียด
- 2.1.5 อาการและผลของความเครียด
- 2.1.6 การประเมินความเครียด

2.2 วิธีเผชิญความเครียด

- 2.2.1 ความหมายของวิธีเผชิญความเครียด
- 2.2.2 แนวความคิดและรูปแบบของวิธีเผชิญความเครียด

2.3 การลดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

2.1.1 ความหมายของความเครียด

นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

นิมิต ศัลยา (2532) กล่าวว่า ความเครียด คือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่างๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจเป็นปริมาณมากพอสมควร และแสดงออกเป็นอาการดังเครียดให้เห็น

วีระ ไชยศรีสุข (2533) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดคือสถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้ แรงงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีระวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมากๆ หรืออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนานๆ ซึ่งจะเป็นตัวเร่งให้ความเครียดเกิดขึ้น

อเนก ล่วงถือ (2536) กล่าวว่า ความเครียดจัดเป็นประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับทุกเพศ ทุกวัย จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่ด้วย

และความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ชีวิตค่อนข้างสมบูรณ์ขึ้น ความเครียดของแต่ละบุคคลจะเป็นแรงผลักดันอยู่เบื้องหลังที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าความเครียดมีมากเกินไปอาจทำลายความสำเร็จในชีวิต ความเครียดมีลักษณะเฉพาะที่จะส่งผลกระทบต่อแสดงออกของบุคคล ถ้าบุคคลใดมีความเครียดอยู่อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางกายและทางจิตใจได้

มนูญ ตนะวัฒนา (2537) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับรู้ว่ามี ความไม่สมดุลระหว่างระดับความต้องการที่เข้ามากับความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น

พรรณวดี ดันติสิรินทร์ และคณะ (2542) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นสภาวะที่กดดันให้รู้สึกอึดอัดไม่สบาย เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งคุกคามต่อบุคคลและผลของการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามนั้นออกมาตอบสนองของร่างกาย หรือพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อลดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจนั้นให้คลายลง

กฤษฎา ชลวิริยะกุล และคณะ (2539) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นสถานการณ์คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์

ปาหนัน บุญหลง (2539) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือเป็นภาวะของความวุ่นวายทางจิตใจ ซึ่งทำให้บุคคลต้องเปลี่ยนพฤติกรรมหรือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลง สบายขึ้น และรักษาสมดุลไว้ให้ได้

กรมสุขภาพจิต (2542) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้นหรือวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หรือเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นหากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

สนาม บินชัย (2542) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ว่าตนเองถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวล สับสน เกิดความไม่สมดุลซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตั้งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุลอีกครั้ง

Rogers (1951 อ้างถึงในนิภาพร ลกรวงศ์, 2542) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกกว่าตนเองถูกคุกคามแล้วทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ระส่ำระสาย สับสน และไม่แน่ใจ ทิศทางพฤติกรรมของตนเองอันเป็นมาจากบุคคลมีความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างตน ซึ่งหมายถึง การรับรู้ว่าเป็นอย่างไร กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง ทำให้เกิดกระบวนการทางจิตที่จะดึงเอากลไก การป้องกันตัวออกมาใช้โดยลักษณะที่ปิดบังการรับรู้ที่ไม่ยืดหยุ่นผิดพลาดเกิดความวิตก

กังวล เกิดการไม่ยอมรับในพฤติกรรมบางส่วนของตนเองซึ่งจะเป็นผลให้ยังรู้สึกถูกคุกคามมากขึ้น

Baron (1992) ให้ความหมายความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่รบกวนหรือคุกคามต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ

จากความหมายที่กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกกว่าตนเองถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ สับสน วิดกกังวล และอาจส่งผลถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจได้

2.1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

นักจิตวิทยาที่กล่าวถึงความเครียดไว้ในรูปของทฤษฎีคือ Selye Stress Theory ได้กล่าวว่า ทฤษฎีความเครียดเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายถูกคุกคามหรือถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าบางอย่างจนทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ไม่ดี จะทำให้ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงไป และเกิดการตอบสนอง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา และชีวเคมีทางร่างกาย และมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งจะเรียกการเปลี่ยนแปลงนี้ว่าการปรับตัว (General Adaptation Syndrome) และได้แบ่งปฏิกิริยาของร่างกายที่ต่อต้านความเครียดไว้ 3 ระยะ ดังนี้ (Selye Hans, 1956 อ้างถึงใน ทิพา หอมสวาสดี, 2543)

1. ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm Reaction Stage) เป็นระยะเริ่มต้นของการมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นหรือที่มาคุกคามซึ่งทำให้เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น และแบ่งย่อยออกเป็น 2 ระยะคือ

- 1.1 ระยะช็อก (Phase of Shock) อาจเกิดขึ้นได้ในทันที เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตยังหลั่งออกมาไม่เพียงพอ อาจจะมีอาการแสดงออกมาหลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นเร็ว แรงดันโลหิตลดลง การทำงานของไตผิดปกติทำให้ปัสสาวะน้อยหรือผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24 – 48 ชั่วโมง แต่ถ้าร่างกายทนไม่ได้ ในระยะนี้จะเข้าไปสู่ระยะต่อไป

- 1.2 ระยะต่อต้านภาวะช็อก (Phase of Counter Shock) ถ้าร่างกายมีการปรับตัวได้ดี ก็คือมีการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตมากพอที่จะทำให้อาการดีขึ้น ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระบบระเบียบและจะเข้าสู่ระยะต่อไป

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) เป็นระยะที่บุคคลคิดหาวิธีที่จะนำมาใช้ในการปรับตัวเพื่อต่อสู้กับภาวะความเครียด ระยะนี้จะมีการแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางร่างกายและจิตใจ พฤติกรรมที่แสดงออกมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น หากการ

ปรับตัวโดยใช้กลวิธีต่าง ๆ อย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามได้ดี ผลที่ตามมาคือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดอยู่ ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและเข้าสู่ระบบต่อไป

3. ระยะหมดกำลังใจ (Stage of Exhaustion) คือระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง รุนแรงและมากเกินไป ร่างกายหมดกำลังใจ อาการที่เกิดขึ้นในระยะสัญญาณอันตรายก็จะกลับมาอีก ถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือประคับประคองอย่างเพียงพอ กลไกการปรับตัวก็จะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตในที่สุด

นอกจากทฤษฎีดังกล่าวแล้ว ผู้ที่กล่าวถึงความเครียดในรูปของทฤษฎีความเครียดอีกรูปแบบหนึ่ง คือ Lazarus & Folkman (1984 อ้างถึงในปฏิมากร ชาญประโคน, 2543) กล่าวถึงความเครียดในด้านความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Transaction) ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมดังนี้ ภาวะความเครียดเป็นการประเมินเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อตนเอง และต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเกินกำลัง ดังนั้น บุคคลจะเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับ การประเมินสมดุลระหว่างความต้องการ (Demands) กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ (Resources) ของบุคคลนั้น โดยผ่านกระบวนการความรู้สึกกognit (Cognitive - Appraisal) ซึ่งแบ่งเป็น Primary และ Secondary Appraisal โดยใน Primary Appraisal เป็นการประเมินความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์ที่มีผลต่อสวัสดิภาพของตนเองว่าอยู่ในลักษณะใด เช่น การประเมินว่าไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) หรือมีผลในทางที่ดีกับตนเอง (Benign Positive) ดังนั้น ตนไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว หรือประเมินว่าเป็นความเครียด (Stressful) ทำให้บุคคลต้องดึงแหล่งประโยชน์ในการปรับตัวมาใช้อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ซึ่งการประเมินว่าเป็นความเครียดนั้น จะต้อง มี 3 ลักษณะคือ 1) เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and Loss) 2) รับรู้ว่าคุกคาม (Threat) ต่อชีวิตและสวัสดิภาพของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต และ 3) เป็นอันตรายแต่ท้าทาย (Challenge) คือ มีทางที่จะควบคุมได้ หรืออาจเป็นประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น ส่วนใน Secondary Appraisal เป็นการประเมินถึงแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ รวมทั้งประเมินทั้ง Primary และ Secondary ไปพร้อมๆ กัน การที่บุคคลจะตัดสินเหตุการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่ และเป็นความเครียดชนิดใด รุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยสถานการณ์เฉพาะหน้า (Situational Factors) และปัจจัยด้านบุคคล (Personal Factors) ปัจจัยเฉพาะหน้าได้แก่ ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดอันตรายหรือสูญเสีย ถ้าเหตุการณ์นั้นสามารถทำนายได้ว่ามีผลอย่างไรในอนาคต บุคคลก็จะประเมินว่าเป็นภาวะคุกคามหรือเหตุการณ์นั้นไม่มีความแน่นอน บุคคลอาจประเมินว่าเป็นภาวะความเครียด ส่วนปัจจัยด้านบุคคลขึ้นอยู่กับข้อผูกพัน (Commitment) ระหว่างบุคคลกับเหตุการณ์นั้นมีมากน้อยเพียงใด ถ้ามีมาก บุคคลอาจจะประเมินว่าเป็นภาวะความเครียดที่คุกคาม

สวัสดิภาพของตนเองเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลต่อความสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ ถ้าคิดว่าสามารถควบคุมได้ ความเครียดนั้นอาจจะแสดงออกมาในลักษณะ ทำท่าย เมื่อใดมีข้อมูลใหม่ บุคคลอาจเปลี่ยนแปลงการรับรู้ และประเมินตัดสินใหม่ (Reappraisal) ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

2.1.3 ชนิดของความเครียดและสาเหตุของความเครียด

ชนิดของความเครียด หมายถึง รูปแบบของความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงออกได้หลายลักษณะ และสาเหตุของความเครียด หมายถึง สภาพปัญหา หรือสิ่งที่คุกคามบุคคลทำให้ประสบความไม่พึงพอใจ ความกดดัน ขัดขวางพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล รวมถึงสิ่งที่ทำให้สภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล ซึ่งมีหลายสาเหตุ ดังต่อไปนี้

2.1.3.1 ชนิดของความเครียด

มีนักวิชาการหลายท่านได้แบ่งชนิดของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

จันทรา เจณณาที (2537) ได้แบ่งความเครียดไว้ 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 ความเครียดแบบที่ดี เป็นความเครียดแบบเสริมสร้าง ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้นลืมเรื่องอื่นหมด มีความสุขชั่วขณะ เช่น การเชียร์กีฬา เป็นต้น

แบบที่ 2 ความเครียดแบบทำลาย มีผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ เช่น การทำงานหนักเกินไป การไม่มีเงินใช้ ความเหงาและความว้าเหว่

มนตรี นามมงคล และคณะ (2540) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ลักษณะสำคัญคือ ความเครียดที่ดี หรือให้ผลทางบวก (Eustress) เช่น เครียดจากการได้เลื่อนขั้นตำแหน่ง และความเครียดที่ส่งผลในเชิงลบ (Distress) เช่น ถูกไล่ออกจากงาน ถึงแม้ว่าปฏิกิริยาทางร่างกายระหว่างความเครียดในทางบวกกับความเครียดในทางลบโดยส่วนใหญ่จะเหมือนกันก็ตาม แต่ความเครียดในทางบวกจะมีผลในเชิงทำลายหรือเป็นอันตรายน้อยกว่าความเครียดในทางลบ

Miller and Keane (1972 อ้างถึงใน วีระ ไชยศรีสุข, 2533) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิดคือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ หรือเกิดเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งน่ากลัวขึ้นอย่างฉับพลัน

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงร่างกายในวัยต่างๆ สิ่งแวดล้อมต่างๆที่ก่อให้เกิดความ

คับข้องใจ เช่น การจราจรติดขัด สิ่งรบกวนทางด้านร่างกายและจิตใจ

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองอย่างเฉียบพลันเมื่อเกิดการบอกเล่าของผู้อื่น ประสบการณ์ในอดีต การอ่านหนังสือ เป็นต้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อหัวใจทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงผิดปกติ

นอกจากนั้น Hafen and Frandsen (1981 อ้างถึงใน นันทวัน นาวิ, 2533) ได้แบ่งความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิดความเครียดดังนี้

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบอากาศร้อนภายในบ้าน ไม่ชอบสถานที่ที่มีคนแออัด เป็นต้น

2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการเจ็บป่วย หรือเกิดจากความตาย เป็นต้น

สำหรับชนิดของความเครียดสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งที่เราสามารถหลีกเลี่ยงได้และความเครียดที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นแบบฉับพลันและเป็นความเครียดแบบต่อเนื่อง

2.1.3.2 สาเหตุของความเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529) ได้อธิบายว่าสาเหตุความเครียดเกิดมาจากสาเหตุต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่างๆ ที่มาจากคน สามารถแยกสาเหตุในตัวคนได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ เมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งขาดหรือชำรุดหรือเจ็บป่วยจะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียดจะทำให้จิตใจเครียดด้วยภาวะต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดนี้ ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงหรือได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ เป็นสภาพร่างกายที่เกิดจากการตรากตรำทำงานติดต่อกันนาน

1.1.3 การรับประทานอาหารอย่างไม่เพียงพอ ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกายหิวโหย น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนแอเกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ค่อยอยากอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะถูกทำลาย หรือทำงานไม่ดี เสียน้ำ เสียเลือด เป็นผลให้ร่างกายอ่อนแอ

1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาท ทำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางจิตใจ สภาพจิตใจบางอย่าง สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้คือ

1.2.1 อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังไม่คิดต่อสู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้เกิดปัญหาที่ต้องเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้นมาได้

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภททำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.3.1 เป็นคนสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้ดีสมบูรณ์แบบ เข้าระเบียบเป็นคนตรง มีมาตรฐานในการดำรงชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานสูงกว่าผู้อื่นทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนักทุกอย่างด้วยตนเอง จึงเกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มากและมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง อาศัยความคิดแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุจากภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกจากตัวคน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงานหรือถูกให้ออกจากงาน หรือลดตำแหน่งหรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological imbalance) ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนัก ระยะหัวเลี้ยว

หัวข้อของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การทำงานครั้งแรก การสมรสใหม่ๆ มีบุตรคนแรก วยหมดประจำเดือน ปลดเกษียณอายุราชการใหม่ๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทำให้ต้องปรับตัวก็เป็นสาเหตุของความเครียดชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน โดยไม่คาดคิดหรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน ย้ายงาน การย้ายที่อยู่หรืออพยพ ย้ายถิ่น เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีผู้ร้ายชุกชุม ถูกข่มขู่ว่าจะทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ น้ำท่วมและไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวนี้จะทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ขาดความปลอดภัยในการทำงาน งานที่เสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์ ขาดอาหาร เรียนไม่เต็มที่ อยู่ในชุมชนที่แออัดไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.6 สภาพสังคมเมือง มีคนเข้ามาทำงานในเมืองหลวงมากขึ้นเรื่อยๆ อยู่กันแออัด ชีวิตต้องแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน การเดินทางไปไหนมาไหนไม่สะดวก เพราะการจราจรติดขัด ชีวิตครอบครัวไม่อบอุ่น ขาดอากาศบริสุทธิ์หายใจ สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียด

รัชชัช ฤกษ์ประกรกิจ (2541) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น

2 สาเหตุ คือ

สาเหตุภายนอก ได้แก่ ปัญหาทางเศรษฐกิจ ความซับซ้อนเชิงโครงสร้างของสังคม การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของครอบครัว ความไม่ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน งานที่บั่นทอนสภาพจิตใจ เช่น งานที่ถูกกดขี่ทารุณ ภัยธรรมชาติ สงคราม มลภาวะในสิ่งแวดล้อม

สาเหตุภายใน ได้แก่ การรับรู้ของบุคคลนั้น รูปแบบของความคิด ปมเงื่อนไขบุคลิกภาพจากการเลี้ยงดูและการเรียนรู้ในอดีต มีผลให้แต่ละบุคคล รับรู้ เข้าใจ ตีความ และตอบสนองในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกันออกไป

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคมและมนุษย์สัมพันธ์ และเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพความร้อนหนาวของอากาศ อากาศที่หนาวเกินไปหรือร้อนเกินไปทำให้ร่างกายไม่สบาย การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับคนอื่น ได้แก่ ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการโต้เถียงกัน การอิจฉากันเป็นต้นเหตุของการมีจิตใจไม่สงบ สภาพความเป็นอยู่ที่แออัดทำให้เกิดปัญหาต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของความเครียด

1.3 สถานะการณ์และเหตุการณ์อื่นๆในชีวิต ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ การสูญเสีย เช่น สูญเสียอวัยวะ บุคคลอันเป็นที่รัก และสภาพทางสังคม (ถูกไล่ออกจากงาน การเกษียณอายุ) เป็นต้น

นอกจากนี้เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดีเป็นต้นว่า การแต่งงาน การมีบุตร การขึ้นบ้านใหม่ การสร้างครอบครัวใหม่ การเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน การเข้าทำงานใหม่ ก็เป็นเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุของภาวะเครียดได้เช่นกัน เหตุการณ์ต่างๆเหล่านี้ทำให้บุคคลต้องปรับตัว และการปรับตัวนั้นหากไม่มีประสิทธิภาพ ก็ทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ โครงสร้างของร่างกาย และสภาวะทางสรีระวิทยา ระดับพัฒนาการ และการรับรู้ของบุคคล

2.1 โครงสร้างของร่างกาย และสภาวะทางสรีระวิทยา โครงสร้างของร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ บางคนรับเอาส่วนที่ดีของพ่อแม่ทำให้มีโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนรับเอาส่วนด้อยพ่อแม่ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงที่มีอยู่น้อยทำให้การแก้ปัญหาทำได้ไม่ดีนัก ทนทานต่อสภาวะความเครียดได้ไม่ดี นอกจากนี้การเปลี่ยนวัยก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

2.2 ระดับพัฒนาการ ระดับพัฒนาการทางจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้การเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ บุคคลที่มีระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้รับรู้เหตุการณ์แบบเด็กๆ ซึ่งยังผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขก่อให้เกิดความเครียดติดตามมาได้อีก

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ การที่เราจะมีอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียด หรือกังวลได้นั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ของเรา การรับรู้จึงเป็นตัวการสำคัญในการที่จะทำให้นบุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีและทางที่เลวร้าย เหตุการณ์อย่างหนึ่งทำให้คนสองคนรับรู้ได้ไม่เหมือนกันและมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลสองคนมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ชีวิตไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง มีทัศนคติ และการมองโลกไม่เหมือนกัน การรับรู้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตเดิม เหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้นและท้าทายสำหรับคนหนึ่งอาจทำให้อีกคนรู้สึกกลัว กังวลหรือรู้สึกว่าถูกหมิ่นประมาทในความสามารถ ถูกกลั่นแกล้งหรือถูกกลั่นแกล้ง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เก่าและโครงสร้างบุคลิกภาพที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการรับรู้ของบุคคลนั้นๆ

Lazarus (1971 อ้างใน ธงชัย ทวีชาติและคณะ, 2541) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งแบ่งเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมในการทำงาน และเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตบุคคล

2. สาเหตุจากองค์ประกอบของบุคคล สามารถแบ่งออกเป็น

2.1 ทักษะและลักษณะประจำตัว ทักษะและลักษณะประจำตัวเป็นผลให้เกิดความเครียดได้ง่าย ได้แก่ คนที่รีบเร่งตลอดเวลา เขามักจะรีบร้อนอยู่เสมอ พยายามทำภารกิจให้มากที่สุดในเวลาที่มีน้อยที่สุด ชอบทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ตลอดจนมีความคาดหวังสูงเกินไปจะทำให้เกิดความเครียดอย่างสูง

2.2 อารมณ์ การมีความรู้สึกในทางลบ เช่น ความรู้สึกปวดร้าวใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ ความกังวลสูง ความรู้สึกผิด ความไม่สมหวัง มีอารมณ์รุนแรงและความรู้สึกไม่มีความสุขเป็นตัวการที่ทำให้เกิดความเครียด

2.3 ประสบการณ์ในอดีต ได้แก่ ความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านมาในชีวิตการเรียนรู้จากเหตุการณ์ในอดีต ความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจริง หรือที่ทำให้เกิดการรับรู้และประเมินต่อสิ่งที่เข้ามาว่าเป็นสิ่งที่คุกคามอันนำไปสู่ภาวะเครียด

Farmer et al., (1984 อ้างถึงใน สมจิตร อุดมศรี, 2536) ก็ได้ศึกษาและแบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างของบุคลิกภาพ ประสบการณ์ชีวิต อัตโนทัศน์ของบุคคล (Self – Concept) สุขภาพและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหา อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่เป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนบ้าน คู่สมรส เพื่อน ฯลฯ

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการทำงานและการดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบันรวมถึงการคาดหวังในอนาคต

Maslach (1986 อ้างถึงใน นราธร ศรีประสิทธิ์, 2529) ได้แบ่งสาเหตุการเกิดความเครียดมาจาก 2 ปัจจัยได้แก่

1. ปัจจัยจากสภาวะสิ่งแวดล้อมซึ่งขึ้นอยู่กับสาเหตุที่ร่างกายถูกกระตุ้นแล้ว
เกิดความเครียด ได้แก่

1.1 ลักษณะงาน ได้แก่ งานที่ปฏิบัติมากเกินไป งานที่ย่งยากซับซ้อน
เกินความสามารถของผู้ปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงแผนงานที่ไม่แจ้งแก่ผู้ปฏิบัติล่วงหน้า หรืองานที่มี
อุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นในการปฏิบัติไม่เพียงพอ

1.2 บทบาทตลอดจนความรับผิดชอบในงานที่ทำ ได้แก่ การได้รับ
มอบหมายให้ปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่การงานที่ไม่ได้กำหนดบทบาทอย่างชัดเจน หรือต้องทำงาน
นอกเหนือจากบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ต้องรับผิดชอบต่อคนจำนวนมาก ตลอดจนขาดการ
สนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา

1.3 โครงสร้างและบรรยากาศของหน่วยงาน ได้แก่ การติดต่อสื่อสารที่
ไม่ดี ขาดการให้คำปรึกษาหรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการปฏิบัติงาน ตลอดจนแผนควบคุมบังคับ
บัญชาไม่ชัดเจน

1.4 ความก้าวหน้าในวิชาชีพ ได้แก่ ขาดการสนับสนุนความก้าวหน้า
ในวิชาชีพ ความไม่เท่าเทียมกันในระหว่างผู้ร่วมงาน

1.5 สัมพันธภาพในหน่วยงานของบุคคล ได้แก่ สัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อ
ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใต้บังคับบัญชา

1.6 สาเหตุภายนอกชีวิตหน่วยงาน ได้แก่ ปัญหาครอบครัว ฐานะทาง
ด้านเศรษฐกิจ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน

2. ปัจจัยส่วนบุคคล บุคคลแต่ละคนจะสามารถปรับตัวต่อความเครียด
แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่ประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือความสัมพันธ์ภายในครอบครัวตลอดจนบุคลิกลักษณะ
ของแต่ละบุคคล

จากสาเหตุของความเครียดที่นักวิชาการต่าง ๆ ได้กล่าวไว้ สามารถสรุปได้ว่า
สาเหตุของความเครียดเกิดจากสิ่งที่มีอิทธิพลต่อสภาวะจิตใจ อารมณ์ และสภาวะทางด้านร่างกายของ
บุคคล เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นอยู่

2.1.4 ระดับของความเครียด

จิตุพร เฟิงชัย (2534 อ้างถึงใน นุชรัช เพชรดี, 2541) ได้แบ่งความเครียดไว้ 4 ระดับ
ดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ จะเป็นพลังผลักดันให้คนทำงานได้มากขึ้น ไม่เกียจคร้าน ไม่
นิ่งเฉยเพื่อหวังผลในการจัดการความเครียดด้านนี้ให้หมดไป

2. ความเครียดระดับปานกลาง อาจทำให้ผลกระทบต่ชีวิตประจำวันได้ เช่น ทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการกินมากกว่าปกติ

3. ความเครียดระดับรุนแรง บุคคลอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้าคลุ้มคลั่งเพราะหมดอำนาจในการควบคุมตนเอง

4. ความเครียดระดับรุนแรงและเป็นเวลานานทำให้เกิดโรคทางกาย เช่น โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และเป็นผลทำให้บุคคลที่เครียดนั้นแก่เร็วกว่าที่ควรและอายุสั้น

ปรีชา อินท (2540 อ้างถึงใน สนาม บินชัย, 2542) แบ่งระดับของความเครียดออกเป็น 4 ระดับคือ

1. ความเครียดระดับต่ำ มักมีผลดีเพราะจะเพิ่มความสามารถในการทำงาน ให้มีพลัง และมีความกระตือรือร้นมากขึ้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง มักมีผลทำให้ทำอะไรบางอย่างซ้ำๆ บ่อยๆ กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ คิดเหล้าคิดยา สูบบุหรี่จัด เดินไปเดินมา นั่งไม่ติดที่เป็นต้น

3. ความเครียดระดับรุนแรง มีผลทำให้เกิดความก้าวร้าวรุนแรง ถึงบ้าดีเดือดหรือซึมเศร้า ถึงกับวิตกกังวล ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

4. ความเครียดระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคอื่นๆอีกมากมาย รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย

สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ (2540) ได้สรุประดับของความเครียดไว้เป็น 3 ระยะ

1. ระยะตกใจ เหมือนปฏิกิริยาสู้หรือหนี ร่างกายเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ ในภาวะตกใจ ต่อมพิทูอิทารีหลังฮอร์โมน ACTH ไปเร่งต่อมอดรีนัลหลังสารสื่อประสาทเข้าสู่เส้นเลือด ร่างกายพร้อมเต็มที่ในการสู้กับความเครียด ระยะตกใจนี้จะเกิดขึ้นไม่นานหากถูกเร้าด้วยความเครียดที่รุนแรงต่อไปอาจจะมีอันตรายได้ถึงตายได้

2. ระยะปฏิกิริยาโต้ตอบ เป็นระยะที่ร่างกายกำลังปรับตัวรับกับความเครียด ปฏิกิริยาต่างๆ ลดลง แต่ก็ยังสูงกว่าปกติ ร่างกายยังแสดงอาการของความตกใจอยู่บ้าง แต่ความสามารถที่จะต่อสู้กับสิ่งใหม่จะเสียไปซึ่งความบกพร่องตรงนี้จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมาเกิดเป็นโรคความเครียดต่างๆเช่น โรคกระเพาะ โรคความดันสูง หอบหืดและปัญหาเกี่ยวกับโรคภูมิคุ้มกันต่างๆ

3. ระยะพักฟื้น หากมีความเครียดเป็นระยะเวลานานทำให้ลดพลังสะสมลงปฏิกิริยาโต้ตอบของร่างกายมีน้อย ระยะนี้กำลังเข้าสู่การพักฟื้น เป็นระยะที่อ่อนแอ หากมีภาวะกดดันให้เกิดการโต้ตอบของร่างกาย การเกิดโรคก็จะง่ายและมากขึ้น

กรมสุขภาพจิต (2543 ข) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 5 ระดับบุคคล ดังนี้

1. ความเครียดในระดับที่น้อยกว่าปกติ เป็นเพราะบุคคลมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ต้องดิ้นรนในการดำเนินชีวิต ไม่มีเรื่องให้ต้องตื่นเต้น จึงไม่กระตือรือร้นเท่าที่ควร
2. ความเครียดในระดับปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดีและสามารถปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. ความเครียดสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อย มีปัญหาบางอย่างทำให้ไม่สบายใจ ความเครียดระดับนี้อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายจิตใจและพฤติกรรมเล็กน้อยพอทนได้ เมื่อร่างกายได้พักผ่อนก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง
4. ความเครียดสูงกว่าระดับปกติปานกลาง มีปัญหาบางอย่างในชีวิตที่หาทางแก้ยังไม่ได้ทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมเห็นได้อย่างชัดเจน และแม้จะพักผ่อนหย่อนใจแล้วก็ยังไม่หายเครียด ต้องฝึกฝนทักษะเฉพาะให้หายเครียดจึงจะช่วยให้
5. ความเครียดสูงกว่าระดับปกติมาก กำลังเผชิญหน้าภาวะวิกฤตในชีวิตสะสม ความเครียดไว้มากจนเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้เกิดเจ็บป่วยรุนแรงหรือเรื้อรัง

Janis (1952 อ้างถึงใน พรธงงาม พรธงเชษฐ, 2525) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและหมดไปในระยะสั้นเพียงนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน
2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับแรก อาจอยู่นานหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน
3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดระดับนี้รุนแรงมากมีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี เกิดจากสาเหตุรุนแรง หรือหลายสาเหตุ

จะเห็นได้ว่า ความเครียดในระดับแรก หรือระดับต่ำ ยังเป็นภาวะของความเครียดปกติ ไม่มีผลเสียต่อการดำรงชีวิต ภาวะเครียดระดับนี้ ถือเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตเพราะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนอง และมีการปรับตัวที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต ความเครียดในระดับที่สองหรือระดับปานกลางนั้นถือเป็นสัญญาณเตือนภัย ซึ่งต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุหรือผ่อนคลายความเครียดลง หากทำได้ในระยะเวลาอันสั้นร่างกายก็กลับเข้าสู่ภาวะปกติ ถ้าทำไม่ได้ก็เข้าสู่ระดับที่สามคือ ภาวะความเครียดสูงสุดซึ่งถือว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ส่วน Frain and Valiga (1979 อ้างถึงใน ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2529) ได้ศึกษาและแบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับคือ

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress)

ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวโดยอัตโนมัติและใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การมีชีวิตแบบเร่งรีบ การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความเครียดในระดับนี้มีน้อยมากจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน ความเครียดระดับนี้ ทำให้บุคคลตื่นตัวและร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระยะนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในเวลาเพียงวินาที หรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าระดับที่ 1 และ 2 อาจจะปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาพแวดล้อมนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์ เพื่อลดความเครียด ความเครียดในระดับนี้จะเกิดเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรืออาจนานเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามยังคงดำเนินการอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือนหรือเป็นปี

จากที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่า ระดับความเครียด หมายถึง การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลแล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าคุณค่าถูกคุกคาม ถูกกดดัน กังวล สับสน ส่งผลให้ร่างกายจิตใจเสียสมดุล แสดงปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านสรีระ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม บุคคลแต่ละคนจะมีความเครียดในระดับที่ไม่เท่ากัน ซึ่งแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับด้วยกันคือ

1. ความเครียดระดับต่ำเป็นความเครียดระดับเล็กน้อย เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันไม่มีผลเสียในการดำรงชีวิต

2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจสู้กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งถ้าปล่อยให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นจะส่งผลเสียต่อสภาพร่างกายและจิตใจได้

3. ความเครียดระดับรุนแรง เป็นระยะที่รุนแรงที่สุดเป็นอันตรายต่อสุขภาพและสุขภาพจิตสมควรได้รับการดูแลช่วยเหลือบำบัด

2.1.5 อาการและผลของความเครียด

สำหรับอาการของความเครียดนั้นได้มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงอาการของความเครียดที่บุคคลแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ ดังนี้

ปาหนัน บุญหลง (2527) กล่าวว่าเมื่อคนมีความเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เศร้า โกรธ ลังเล
 2. มีการเคลื่อนไหว จะมีการเตรียมพร้อม มีความตึงเครียดหรือพูดจาผิดปกติไป
 3. ด้านสรีระ จะมีการเพิ่มของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต ความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้นด้วย
- สันต์ หัตถิรัตน์ (2534) กล่าวถึง อาการเครียดอาจแสดงออกโดย

1. หน้ามืดเป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม
2. หน้าซีดหรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจัดจนหน้าซีดหรือหน้าแดง อาย

จนหน้าแดง

3. ใจเต้น ใจสั่น หรือรู้สึกหัวใจเต้นแรงจนประทุออกมาเต้นนอกอก
4. ปวดศีรษะ หนักศีรษะ หรือรู้สึกว้าวุ่นสับสน ตัวเบาหรือรู้สึกโหวงๆ ไม่เป็นตัวเอง

ตัวเอง

5. มือเท้าเย็น และอาจมีเหงื่อออกตามมือและเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่าอาย
6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร
7. นอนไม่หลับ หรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อยๆ หรือฝันทั้งวันโดยเฉพาะมัก

ฝันร้าย

8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหาร และร่างกายจะผอมลง แต่บางคนเวลาเครียดกลับกินมาก กินตลอดหรือกินบ่อย จนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็วปวดท้อง ท้องเดินหรือท้องผูก

9. ปัสสาวะบ่อยๆบางคนเครียดแล้วปัสสาวะบ่อยๆ เช่น เวลาจะเข้าห้องสอยหรือเข้าพบผู้ใหญ่

10. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อถอย หรือทำให้ไม่มีกำลังใจที่จะทำงาน หรือบางครั้งไม่อยากไปเที่ยวสนุกสนาน

11. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อย หอบ หรืออื่นๆ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการมือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บชา ต่อมานิ้วมือนิ้วเท้าจะแข็งเกร็ง แขนขาจะแข็งเกร็ง และเกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัวได้

จินตรา เจณณวาสิน (2537) กล่าวว่า ภาวะความเครียดต่อร่างกายและจิตใจมีอาการปรากฏได้ดังต่อไปนี้

1. ทางผิวหนัง มีผื่นขึ้น คันเกาบ่อยๆจนเป็นนิสัย ลมพิษ
2. ทางระบบอาหาร อาการของอาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ท้องผูก ปากแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน กลืนอาหารลำบาก กินมากขึ้นหรือเบื่ออาหารทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือลดลง นอนตาหรือใบหน้ากระตุก กัดฟัน เคี้ยวฟัน ขบฟัน เคาะมือหรือเคาะเท้า มือเท้าเย็น มีเหงื่อออก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดกระดูกกราม พวดติดอ่าง ปวดข้อต่างๆ ประจำเดือนคลาคลั่น นอนไม่หลับ วิดกกังวล หวาดระแวง กลัตกลุ่ม ฟุ้งซ่าน คิดท้อถอย คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าหรือเป็นที่ปรารถนา ชวนเฉียว โกรธง่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิในการทำงาน อ่อนเพลียเป็นหวัดง่ายไม่สบายบ่อยๆ ไม่มี ความอดทนและเป็นคนจู้จี้จุกจิก

พรนิรันดร์ อุทุมมวารสุข (2537) กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะมีปฏิกิริยาได้ต่าง ๆ หลายลักษณะ เช่น

1. อารมณ์ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เศร้า โกรธ
2. ด้านการเคลื่อนไหว จะมีการเตรียมพร้อม จะมีการตั้งเครียดของกล้ามเนื้อ หรือการ พุดจาผิดปกติ
3. ด้านสรีระ จะมีการเพิ่มของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต คือ อิพิเนฟรินและนอร์-อิพิ เนฟริน และชีพจร ความดันโลหิตจะสูงขึ้น
4. การรับรู้ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ทำให้การรับรู้เสียไปรวมทั้งการตัดสินใจด้วย แต่ จะรุนแรงแค่ไหนขึ้นอยู่กับระดับความเครียดในระดับความเครียดน้อยหรือปานกลางจะส่งเสริมการรับรู้ ได้ด้วย

สำหรับ Dougan et al., (1986 อ้างถึงใน นิสนารา จินาพร, 2540) กล่าวถึงอาการ ต่างๆ ของความเครียดโดยแบ่งความเครียดออกเป็น 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น ความรู้สึกหงุดหงิดชวนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย รู้สึกเหงา เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อ ออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อยๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscle) เช่น นิ้วมือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พวดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อยๆ ตาพร่า ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลูกลี้ลู่กลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศลดลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งพาหรือพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

จากอาการของความเครียดที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าอาการของความเครียดจะแสดงออกมา 4 ด้าน คือ ด้านอวัยวะ ด้านอารมณ์ ด้านกล้ามเนื้อ และด้านพฤติกรรมที่แสดงออก

สำหรับผลของความเครียดนั้น ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงผลของความเครียดที่บุคคลแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ ดังนี้

สุพัฒนา เชาตวิวงศ์และคณะ (2520 อ้างถึงใน กฤษฎา ชลวิริยะกุล, 2539) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ดังนี้

1. ทางร่างกาย ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือกระตุก เหงื่อออก ม่านตาขยาย ท้องเดิน หายใจเร็วและแรง อาจมีอาการแน่นหน้าอก
2. ทางจิตใจ มีความไม่สบายใจ กระวนกระวาย หวาดกลัวและหงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตรายร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ มีความรู้สึกทางเพศลดลง

วีระ ไชยศรีสุข (2533) กล่าวถึงผลของความเครียดที่มีต่อมนุษย์ไว้ดังนี้ เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกัน จึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างอิสระ ดังนั้นเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปด้วยการกระตุ้นให้เกิดความเครียดและผลที่ตามมาดังนี้

1. ตัวเร่งให้เกิดความเครียดมีผลต่อร่างกาย เช่น มีการเคลื่อนไหวและการใช้พลังงานเพื่อรักษาสมดุล ตัวเร่งนั้นอาจจะเกิดกับร่างกาย เป็นต้นว่า อุณหภูมิของอากาศ มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย หรืออาจจะเกิดด้านอารมณ์ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความผิดหวัง ฯลฯ เวลาที่เกิดอาจเกิดทันทีทันใด หรือค่อยเป็นไปทีละเล็กละน้อย
 2. ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อตัวเร่งเฉพาะที่หรือกระจายทั่วไป ตัวเร่งทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิร้อน-เย็น อาจจะมีผลต่อทางสรีระวิทยา อากาศที่ร้อนมากๆ ทำให้มนุษย์รู้สึกหงุดหงิด เกิดโทสะจริต โมโหง่าย เช่นเดียวกัน ตัวเร่งความเครียดทางอารมณ์ก็จะมีผลต่อทางสรีระวิทยาด้วย
 3. การปรับตัวจะเกิดขึ้นทางสรีระวิทยาหรือทางจิตใจ หรืออาจจะเกิดขึ้นพร้อมกันทั้งสองทาง
 4. ความผิดปกติในทางร่างกายแต่เพียงเล็กน้อย สามารถจะนำไปสู่ความผิดปกติของอวัยวะภายในที่สำคัญได้ ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นมาด้วย
 5. เมื่อเกิดความผิดปกติของอวัยวะแล้ว อาจจะทำให้ร่างกายไม่สามารถจะปรับตัวให้กลับคืนสภาพปกติได้ ก็อาจจะทำให้ตายได้ เพราะอวัยวะนั้นหยุดทำงาน
- การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาเมื่อเกิดความเครียดระบบประสาทส่วนที่เรียกว่า ซิมพา

เทติก (Sympathetic) กระตุ้นให้ต่อมหมวกไตทำงานมากขึ้น ส่วนเมดูลลา (Medulla) หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน (Adrenaline) ออกมามากกว่าปกติ ฮอร์โมนชนิดนี้จะมีการหลั่งออกมามากในขณะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา

ประไพ ยะทัตต์ (2534, อ้างถึง นุชรัช เพชรดี, 2541) กล่าวว่าความเครียดที่เกิดจากความรู้สึกนึกคิดในใจของแต่ละคน เริ่มตั้งแต่ประสาทสัมผัสไปที่กระทบความรู้สึกแล้วส่งไปที่สมอง ซึ่งจะรับรู้และแปลผลออกมาเป็นความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงแสดงออกได้หลายรูปแบบ เช่น ปวดศีรษะข้างเดียว เรียกว่า ไมเกรน ปวดท้อง ท้องเฟ้อ โรคกระเพาะลำไส้ ปวดหลัง ปวดบริเวณต้นคอ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2539) กล่าวถึง ผลเสียที่เกิดจากความเครียดไว้ว่า หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้อ่อนคลาย จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น

- โรคประสาท
- โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง
- ฯลฯ

ดังนั้น จึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียดทุกวัน จะช่วยให้จิตใจสงบเป็นสุขและสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย

กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2539) กล่าวว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่นานจนเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายได้มีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในทักษะความสามารถของตน มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานๆ ก็กลับจะก่อให้เกิดผลเสียต่างๆ มากมายดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ

เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานานๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง เนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล การทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นตรงนี้ หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychomatic Disease) เช่น หน้ำมืด

เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผมหงอก และโรคเมะเร็ง หรือถ้าความเครียดที่รุนแรงมากๆอาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะ นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมากๆอาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของบุคคลที่เครียด จะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เสรีซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง หมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมากๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด

บุคคลจะมีกระบวนการคิด ที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลทำให้ความเครียดยิ่งทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้น จากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคามยังไม่มากเท่ากับความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเอง และโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม

บุคคลที่มีความเครียด จะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานน้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

มนตรี นามมงคล และคณะ (2540) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ว่าการเกิดความเครียดบ่อยๆ อาจทำให้การทำงานของจิตแปรปรวน บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง บุคคลจะได้ปรับตัว

เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ยากถ้าความเครียดน้อยลงหรือหมดไปก็จะทำให้บุคคลนั้นกลับสู่สภาวะปกติได้

จากผลของความเครียดที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว สรุปได้ว่า ความเครียดที่มากขึ้น ส่งผลกระทบ ดังนี้

1. ด้านพฤติกรรม ได้แก่ เบื่ออาหาร หลับยาก แยกตัว เล่นการพนัน เสพสารเสพติด
2. ด้านสรีระ ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ความดันโลหิตเพิ่ม อัตราเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น

มานานตาช่าย เหงื่อออกมาก

3. ด้านอารมณ์ ได้แก่ วิตกกังวล ซึมเศร้า หงุดหงิด กลัวและหวาดระแวง โกรธง่าย
4. ด้านความคิด ได้แก่ สมาธิสั้น คิดไม่ออก ย้ำคิด ลืมง่าย

ถ้าความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับปกติจะช่วยให้บุคคลนั้นเกิดการคืนรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอด แต่ถ้าเกิดความเครียดในระดับสูงกว่าปกติจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดโรคต่างๆ ได้ อาทิเช่น โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคกระเพาะลำไส้ใหญ่เป็นแผล โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหอบหืด และโรคมะเร็งเป็นต้น จะเห็นได้ว่าผลเสียในแต่ละด้านของบุคคลจะเชื่อมโยงกันเป็นลูกโซ่ และผลเสียเหล่านี้ก็ไม่ได้กระทบกระเทือนเฉพาะบุคคลที่ตกอยู่ในภาวะเครียดเท่านั้น แต่จะกระทบและส่งผลไปสู่ผู้คนรอบข้าง ตลอดจนสังคมโดยรวมอีกด้วย ฉะนั้นการค้นหาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในบุคคลนั้น ย่อมจะเป็นหนทางที่จะลดผลกระทบต่างๆ ในทางที่เสียหาย ทั้งต่อบุคคลนั้นเองและสังคมรอบข้างได้

2.1.6 การประเมินความเครียด

การประเมินความเครียดสามารถประเมินได้หลายวิธี เช่น ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเครียด ประเมินจากการตรวจสอบปฏิกิริยาทางด้านร่างกาย เช่น การเปลี่ยนแปลงของสัญญาณชีพ ระดับของสารเคมีและฮอร์โมนในเลือด หรือใช้การประเมินตนเองโดยอาศัยเครื่องมือประเมินระดับความเครียดหรือประเมินความเครียดจากสาเหตุต่างๆ (เพ็ญศรี ระเบียบ, 2531)

1. การสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาจากตัวคน ทั้งด้านอารมณ์ คำบอกเล่า พฤติกรรม รวมทั้งสิ่งเร้าที่มี เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม มีความแปรปรวนทาง ร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เป็นต้น

2. การใช้แบบสอบถามหรือแบบทดสอบ เพื่อตรวจหาความเครียด ซึ่งมีหลายชนิด เช่น

2.1 Health Opinion Survey (HOS) เป็นแบบสำรวจพฤติกรรม อันเป็นปฏิกิริยาเมื่อบุคคลได้รับความเครียด และเป็นแบบสอบถามมาตรฐาน ซึ่งพันเอกหญิงบรรจง สืบสมาน ได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจที่ Allister M. Macmillan สร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1957 เป็นแบบสำรวจอาการ ทั้งทางร่างกาย

และจิตใจตามมโนคติของเชลเย่ สามารถใช้ประเมินความเครียดของบุคคล และสำรวจความเครียดของชุมชน โดยพันเอกหญิงบรรจง สืบสมาน นำมาหาความตรง (Validity) ได้ 0.86 และค่าความเที่ยง (Reliability) ได้ 0.87

2.2 Symptom Check List – 90 Test (SCL-90) เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดภาวะความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย (Somatization) อาการย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive) ความรู้สึกไวต่อผู้อื่น (Interpersonal Sensitivity) อาการเศร้า (Depression) วิตกกังวล (Anxiety) ความรู้สึกไม่เป็นมิตรความหวาดระแวง (Paranoid Ideation) ความหลงผิดและประสาทหลอน (Psychoticism)

2.3 Cornell Medical Index (CMI) เป็นแบบสอบถามถึงสภาวะทางจิตโดยจะถามถึงความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อสิ่งเร้า ความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกตึงเครียด ซึ่งเป็นประเภทการวัดการแสดงออกถึงความเจ็บป่วยทางจิต

2.4 แบบทดสอบความเครียดของคูแกน และคนอื่น ๆ (Dougan and Others) เป็นแบบทดสอบความเครียดซึ่งชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ได้สร้างแบบทดสอบนี้ขึ้นโดยปรับปรุงข้อความที่แสดงถึงความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านอารมณ์ อวัยวะ กล้ามเนื้อ และพฤติกรรม

2.5 แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุงประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อ ที่สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ พัฒนาและหาค่าความเชื่อมั่นได้ .70 และค่าความถูกต้องตามสภาพสำหรับคนไทยมีค่าไม่น้อยกว่า .27 ประกอบด้วยข้อคำถามต่าง ๆ ที่ศึกษาสภาวะความเครียด 3 ประเด็น คือ 1) วัดระดับความไวต่อความเครียดจำนวน 12 ข้อ 2) วัดที่มาหรือสาเหตุที่ทำให้เครียด จำนวน 24 ข้อ และ 3) วัดอาการของความเครียด จำนวน 24 ข้อ แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง และระดับสูงมาก

2.6 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย (Stress Test for Thai) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ เป็นเครื่องมือซึ่งพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต เพื่อใช้วิเคราะห์หาค่าความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย โดยพบว่าแบบสอบถามชุดนี้มีจุดตัดที่คะแนน 17 มีค่า Sensitive Test เท่ากับ 70.4% ค่า Specificity เท่ากับ 64.60% และค่า Reliability เท่ากับ 0.86 ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย มาเป็นเครื่องมือในการศึกษาระดับความเครียด

2.2 วิธีเผชิญความเครียด

2.2.1 ความหมายของวิธีเผชิญความเครียด

กิตติกร มีทรัพย์ (2541) ได้ให้ความหมายของการเผชิญความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความสามารถทางปัญญาคิด และกระทำเพื่อที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มาคุกคาม เพื่อให้ความรุนแรงหรือความรู้สึกถูกกดดันนั้นผ่อนคลายลงหรือหายไปเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความเครียดบุคคลจะเลือกใช้วิธีในการเผชิญความเครียด ผลลัพธ์ที่ตามมาอาจเหมือนกันหรือแตกต่างกันก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยใกล้ชิด

คมจักร พันธุ์นิช (2541) ได้ให้ความหมายของการเผชิญความเครียด หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งท้าทาย ซึ่งเป็นกระบวนการในร่างกายที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เพื่อให้บุคคลพร้อมที่จะสู้กับปัญหาหรือหนีปัญหานั้น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

Lazarus and Folkman (1984 อ้างถึงใน ปฏิภากร ชาญประโคน, 2543) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นกระบวนการในการจัดการ ควบคุม หรือลดความรุนแรงของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบตัวบุคคล

จากความหมายของการเผชิญความเครียดสรุปได้ว่า การเผชิญความเครียด หมายถึง ขั้นตอนหรือกระบวนการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบตัวบุคคล ซึ่งในการเผชิญความเครียดบุคคลแต่ละบุคคลจะใช้วิธีการที่แตกต่างกัน เพื่อที่จะทำให้ตัวเองปรับตัวได้และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2.2 แนวความคิดและรูปแบบของวิธีเผชิญความเครียด

วิธีการเผชิญความเครียดบางคนเรียกว่า ลักษณะนิสัยทนทาน (Hardy characteristic) หมายถึง ลักษณะนิสัยที่มีความอดทนและทนทานเป็นลักษณะนิสัยที่รับมือกับความเครียดได้ดีบุคคลควรฝึกฝนตนเองให้มีลักษณะนิสัยทนทานอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย

1. มีการควบคุมส่วนบุคคลที่ดี (Good personal control) ได้แก่ การควบคุม 5 ประการต่อไปนี้

1.1 การควบคุมด้วยการพิจารณาย้อนหลัง (Retrospective control) เป็นการควบคุมด้วยการพิจารณาว่าที่จริงแล้วสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดคืออะไร ยกตัวอย่างเช่น ถ้าพิจารณาแล้วพบว่า การเงินตกต่ำจนทำให้เครียดไปหมดทั้งครอบครัวก็เพราะตัวเองมีแต่ดื่มเหล้าเมายา ก็จะได้กำหนดแนวทางปรับตัวให้เข้ากับความเครียดได้อย่างถูกต้อง

1.2 การควบคุมสนเทศ (Information control) เป็นการควบคุมด้วยการค้นหาสนเทศ

ให้มากเพียงพอเพื่อใช้ในการทำนายเหตุการณ์ข้างหน้า อย่างไรก็ตามการได้สัมผัสมาก ๆ จนทำให้เกิดความสับสนและเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นมิใช่เป็นการควบคุมสับสนที่ดี

1.3 การควบคุมการคิดการอ่านการเข้าใจ (Cognitive control) เป็นการควบคุมโดยการประมวลความคิดหรือการประมวลกลยุทธ์ที่จะคัดแปลงผลของความเครียดหรืออีกในหนึ่งเป็นการหาทางออกที่เป็นทางบวกหลาย ๆ ทาง

1.4 การควบคุมการตัดสินใจ (Decisional control) เป็นการควบคุมการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะรับมือกับความเครียด

1.5 การควบคุมพฤติกรรม (Behavioral control) เป็นการควบคุมโดยการกำหนดพฤติกรรมที่จะกระทำเพื่อบรรเทาหรือกำจัดความเครียดให้หมดไปกับการควบคุมความเครียดที่ดีควรจะเกิดจากความรู้สึกว่าการควบคุมความเครียดนั้นน่าจะมาจากในตัวบุคคล (internal locus of control) อย่างไรก็ตามมีเหตุการณ์บางอย่างเหมือนกัน การควบคุมความเครียดจะก้ำกึ่งระหว่างการควบคุมที่มาจากภายในและการควบคุมที่มาจากภายนอกตัวบุคคล มีการควบคุมส่วนบุคคลดีจะทำให้ตนเองรู้สึกว่าคุณมีประสิทธิภาพ (self efficacy) คือ ตนเองรู้สึกว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการจะทำ ฝึกฝนตนเองให้รู้จักยอมรับที่จะผูกมัดตนเอง (commitment) กับเหตุการณ์ การยอมรับที่จะผูกมัดตนเองกับเหตุการณ์จะทำให้ตนเองเข้าใจจุดมุ่งหมายของเหตุการณ์ หรือ เข้าใจจุดมุ่งหมายของบุคคลอื่นพร้อมที่จะเข้าร่วมในเหตุการณ์นั้นหรือพร้อมที่จะเข้าร่วมกับบุคคลนั้น พร้อมทั้งขอคำปรึกษาหารือกับบุคคลอื่นเพื่อขอความช่วยเหลือทำให้ตนเองไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ ต่อความเครียดฝึกฝนให้ตนเองรู้สึกว่าคุณมีความเครียดกำลังท้าทาย (challenge) ความสามารถของตนเอง หมายความว่า บุคคลควรจะมีความรู้สึกว่าคุณเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงเป็นตัวกระตุ้นให้ตัวบุคคลเติบโตมากกว่าจะเป็นการคุกคามความรู้สึกปลอดภัย

นอกจากลักษณะนิสัยทนทานแล้ว ลักษณะอย่างอื่นที่จะช่วยบรรเทาความเครียดได้แก่

1. ฝึกฝนให้ตนเองมี sense of coherence หมายความว่า เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มว่าจะมองโลกของตนเองว่าเข้าใจได้ (comprehensible) จัดการได้ (manageable) และมีความหมาย (meaningful) บางท่านก็แนะนำว่าต้องฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถ resilience กล่าวคือในขณะที่ทุกข์ใจ บุคคลควรจะมี ความพยายามที่จะต้องหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ แล้วพยายามปรับสภาพตนเองให้หายจากความทุกข์ใจ ความสามารถอย่างนี้ประกอบด้วยการมีทักษะทางสังคมดี เป็นมิตรกับบุคคลอื่นง่าย อารมณ์ดีเป็นแบบง่าย ๆ ทำให้ความสัมพันธ์กับครอบครัวดี ความสัมพันธ์กับชุมชนก็ดี มีความภาคภูมิใจตนเอง มีการควบคุมส่วนบุคคลดี สัมฤทธิ์ผลสูง (high achiever) ทำอะไรก็ทำได้ดี ลักษณะนิสัยในหัวข้อนี้บางอย่างก็ คล้ายลักษณะนิสัยทนทานดังที่กล่าวมาแล้ว เพียงแต่นักทฤษฎีได้เติมลักษณะ

นิสัยบางอย่างเข้าไปแล้วบัญญัติศัพท์เรียกขึ้นมาใหม่เท่านั้นเอง

2. ฝึกฝนให้ตนเองได้รับการสนับสนุนทางสังคม (social support) การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับเกียรติ (esteem support) จากบุคคลอื่น การที่บุคคลอื่นเห็นด้วยกับความคิดหรือเห็นด้วยกับอารมณ์ของตนเอง การที่บุคคลอื่นให้เสนอแนะและคำแนะนำ ประการสุดท้ายการได้รับความสนับสนุนทางสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นสมาชิกหนึ่งของสังคมและการมีกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมที่ดีมีได้ หมายถึงการช่วยเหลือทั้งหมด คือการให้กำลังใจแล้วผลักดันให้บุคคลที่กำลังวิกฤติช่วยเหลือตนเองต่อไป

3. ฝึกฝนตนเองบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม คือ มีจุดมุ่งหมายและทราบว่าแต่ละวันตนเองจะต้องกระทำกิจกรรมอะไรบ้าง และจัดตารางเวลาให้แต่ละกิจกรรมโดยไม่ขาดตกบกพร่องกิจกรรมที่สำคัญก็ให้อยู่ในลำดับต้น ๆ

4. ฝึกฝนให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย แม้ในขณะนี้เรายังไม่ทราบว่าสุขภาพแข็งแรงด้วยการออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดได้อย่างไร แต่เราพบว่าบุคคลที่สุขภาพแข็งแรงจากการออกกำลังกายจะไม่วิตกกังวลง่าย ไม่ซึมเศร้าง่าย ไม่เครียดง่าย และไม่เป็นโรคทางกายที่มีสาเหตุจากความเครียด เช่น ไม่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

5. ฝึกฝนตัวเองให้ผ่อนคลาย (relaxation) อยู่เสมอ การผ่อนคลายจะช่วยลดความเครียดของกล้ามเนื้อ และลดกิจกรรมทางสรีระวิทยาสูง และก็จะช่วยกระตุ้นความคิดที่ดี ๆ ให้เกิดขึ้น

6. ฝึกฝนตนเองดูแบบอย่างจากคนอื่น (modeling) บางครั้งวิธีการที่คนอื่นใช้ในการแก้ปัญหาอาจจะนำมาใช้เป็นแบบอย่างในการแก้ปัญหาของตนเองได้

7. ใช้อยาประเภทคลายเครียด หากอาการเครียดไม่ดีขึ้นหลังจากใช้วิธีต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว คงมีความจำเป็นจะต้องพบแพทย์เพื่อใช้ยาความเครียดต่อไป (สุชาติ พหลภาคย์, 2541)

สำหรับกระบวนการเผชิญความเครียด (Coping process) จึงนับเป็นความพยายามทางด้านสติปัญญาและพฤติกรรมที่จะจัดการกับความต้องการที่เฉพาะเจาะจงทั้งภายนอกและภายในที่ถูกประเมินว่าต้องใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่อย่างเต็มที่หรือเกินกำลังของแหล่งที่มีอยู่ การเผชิญความเครียดที่เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ในกระบวนการเผชิญความเครียด มีลักษณะสำคัญ 3 ประการ

1. ในการสังเกตและการประเมินจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่บุคคลนั้นคิดหรือกระทำอย่างแท้จริง

2. สิ่งที่บุคคลนั้นคิดหรือกระทำอย่างแท้จริงนั้นตรวจสอบได้จากสถานการณ์หรือบริบท

ที่เฉพาะเจาะจง (Specific context) เท่านั้น เนื่องจากพฤติกรรมหรือวิธีการเผชิญความเครียดจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขที่เฉพาะเจาะจงเท่านั้น การตรวจสอบที่ง่ายที่สุดคือ การโยงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมหรือวิธีการเผชิญความเครียดนั้น ๆ กับความต้องการที่เกิดขึ้นในบริบทนั้น

3. การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในความคิดและการกระทำในแง่ของการเผชิญหน้า(Encouter) อย่างเปิดเผยในครั้งหนึ่งบุคคลอาจจะเชื่อถือหรือใช้วิธีการเผชิญความเครียดอย่างหนึ่ง เช่น การปฏิเสธในครั้งแรกแต่ในครั้งหลังจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดวิธีอื่น เช่น วิธีการแก้ไขปัญหานั้น เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่าธรรมชาติของการเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงกันไปกลับมาอยู่ตลอดเวลาในการเผชิญความเครียดนี้จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับกระบวนการใช้สติปัญญาความรู้ในการประเมิน (Folkman and Lazarus 1985, อ้างถึงใน พัชรพรรณ ทิพวงศา, 2542)

ในการเผชิญความเครียดเราก็จะเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียด (Coping strategies) ซึ่ง Folkman and Lazarus (1985, อ้างถึงใน พัชรพรรณ ทิพวงศา, 2542) ได้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหานั้น (Problem-focused coping) และวิธีการเผชิญความเครียดชนิดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์ (Emotional-focused coping)

1. วิธีการเผชิญความเครียดชนิดมุ่งแก้ไขปัญหานั้น (Problem-focused coping) เป็นวิธีการแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง วิธีนี้จะใช้สติปัญญาในการศึกษาหาข้อมูลสาเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ไข ซึ่งอาจจะได้จากประสบการณ์หรือการเรียนรู้เพื่อที่จะจัดการกับปัญหานั้น ทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลและจากสิ่งแวดล้อม บุคคลจะเลือกวิธีเผชิญชนิดนี้เมื่อประเมินสถานการณ์นั้นว่าสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

2. การเผชิญความเครียดที่มุ่งปรับอารมณ์ (Emotional-focused coping) เป็นวิธีการที่พยายามปรับอารมณ์เครียด ซึ่งเป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยการไม่ยอมรับสถานการณ์ เช่น อาจจะลดความเครียดโดยการดื่มสุราเมื่อทราบว่าตนเองเป็นโรคร้ายแรง การเผชิญความเครียดด้วยวิธีนี้จะไม่พยายามลดหรือแก้ไขสาเหตุของปัญหา บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญนี้เมื่อประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้

ส่วนแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหา Folkman and Lazarus (1985, อ้างถึงใน พัชรพรรณ ทิพวงศา, 2542) กล่าวว่า การเผชิญปัญหามีลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. การเผชิญปัญหาเป็นการเน้นกระบวนการ (Process oriented) ที่มุ่งภายใต้บริบท (Context) ของสถานการณ์ที่เฉพาะ โดยพิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่บุคคลนั้นคิดและกระทำขึ้นจริง (Actually) และจะมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อสถานการณ์เผชิญหน้า(Encounter) ได้เปิดเผยออก

2. เป็นผลรวมของบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Contextual) ที่ได้รับอิทธิพลจากการประเมิน

ของบุคคลที่มีต่อข้อเรียกร้องที่เกิดขึ้น และแหล่งประโยชน์ที่ใช้จัดการทั้งบุคคลและสถานการณ์จะเป็นตัวแปรเปลี่ยนแนวทางในความพยายามเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น

3. เป็นความพยายาม (Effort) ของบุคคลที่จะจัดการกับข้อเรียกร้องที่เกิดขึ้นโดยไม่คำนึงว่าความพยายามดังกล่าวจะได้รับผลสำเร็จหรือไม่

4. เป็นการจัดการ (Manage) ซึ่งรวมทั้งการทำให้น้อยลง (Minimizing) การหลีกเลี่ยง (Avoiding) การอดทน (Tolerating) และการยอมรับ (Accepting) ในสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วย (Mastery)

และต่อมาจึงได้พัฒนาเครื่องมือ Ways of coming Checklist เพื่อประเมินวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลเลือกใช้โดยแบ่งวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาที่มุ่งอารมณ์ แบ่งออกเป็น 6 ลักษณะ ดังนี้

1.1 วิธีการเผชิญปัญหาโดยอ้างเหตุผล ถือเอาความต้องการของตนเองเป็นหลัก

(Wishful thinking)

1.2 วิธีการเผชิญปัญหาโดยการถอยห่างจากเหตุการณ์ (Distancing)

1.3 วิธีการเผชิญปัญหาโดยการมองเหตุการณ์ในทางที่ดี (Emphasizing the positive)

1.4 วิธีการเผชิญปัญหาโดยการโทษตนเอง (Self-blame)

1.5 วิธีการเผชิญปัญหาโดยการหาทางลดความกดดัน (Tension-reduction)

1.6 วิธีการเผชิญปัญหาโดยการแยกตัว (Self-isolation)

2. การเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ไขปัญหาก็ได้แก่ การพยายามวิเคราะห์หาทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น

3. การเผชิญปัญหาที่ทั้งเป็นการแก้ไขปัญหามุ่งอารมณ์ (Mixed problem and emotion focused coping) ได้แก่การค้นหา การสนับสนุนทางด้านสังคม (Seeking social support) ถึงแม้ Folkman and Lazarus จะแบ่งวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 ลักษณะแล้วก็ตาม แต่ยังพบข้อจำกัดบางประการที่ไม่สามารถอธิบายความเครียดที่เกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการได้ จึงจัดแบ่งวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลออกเป็น 8 ลักษณะ ดังนี้

1. วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้า (Confrontive coping) เป็นการพยายามที่จะแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ การมุ่งมั่นในสิ่งที่ต้องการ การแสดงอารมณ์โกรธต่อบุคคลที่เป็นสาเหตุของปัญหาหรือพยายามให้บุคคลรับผิดชอบ เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกของบุคคล

2. การห่างไกลจากสถานการณ์ (distancing) เป็นการพยายามที่จะห่างไกลจากสถานการณ์เครียดที่เกิดขึ้น เช่น การทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น การพยายามลืม ปฏิเสธว่ามีความเครียดหรือสิ่งยุ่งยากเกิดขึ้นหรือมองหาสิ่งที่ดี ๆ ที่เกี่ยวกับสถานการณ์

3. การควบคุมตนเอง (Self-Controlling) เป็นการพยายามที่จะควบคุมความรู้สึกและการควบคุมของตนเอง เช่น เก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้ในใจ การปิดบังไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าสิ่งไม่ดีเกิดขึ้น

4. การค้นหาแรงสนับสนุนทางด้านสังคม (Seeking social support) เป็นการค้นหาการสนับสนุนทางด้านต่าง ๆ เช่น การพูดคุยปรึกษานักคนอื่นเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหา การยอมรับเห็นใจและเข้าใจ

5. การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Accepting responsibility) เป็นลักษณะการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การวิจารณ์หรือว่ากล่าวตนเอง การยอมรับว่าเกิดปัญหานั้น

6. การหลีกเลี่ยง (Escape-Avoidance) เป็นการพยายามที่จะถอยหนีหรือหลีกเลี่ยงจากปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การหนีไปดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การใช้ยา การหลบหนีไปจากบุคคลอื่น การนอนหลับ การหวังว่าบางอย่างจะช่วยให้เหตุการณ์ผ่านไปได้ด้วยดี

7. การวางแผนแก้ปัญหา (Planful problem solving) เป็นการพยายามคิดแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เช่น การวางแผนในการแก้ไขปัญหและทำตามแผนที่วางไว้ การรู้ว่าต้องแก้ไขปัญหายังไร และการพยายามเป็น 2 เท่าเพื่อให้ปัญหาได้รับการแก้ไข

8. การประเมินเหตุการณ์ในทางที่ดี (Positive reappraisal) เป็นการพยายามมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวก เช่น การเชื่อว่าบุคคลจะมีการเติบโตหรือเจริญในแนวทางที่ดี การค้นพบประสบการณ์ที่ดีกว่าเมื่อก่อน การค้นพบความเชื่อหรือศรัทธาใหม่ การสวดมนต์ การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ในด้านดี มีความสัมพันธ์ต่อการที่บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่แก้ไขปัญหานั้นคือเมื่อบุคคลนั้นคิดในทางที่ดีจะช่วยเอื้ออำนวย (Facilitate) ให้บุคคลได้นำวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหามาใช้

จากสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น บุคคลมีการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาใช้โดยอาจใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือทั้งสองวิธีร่วมกัน ถ้าบุคคลนำวิธีการเผชิญปัญหาที่มุ่งอารมณ์ออกมาใช้บ่อย ๆ โดยมีได้มุ่งแก้ไขปัญหจะทำให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวได้ยากกว่าบุคคลที่เลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาซึ่งนำไปสู่การปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในที่สุด

ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรส นอกใจ กำหนดโครงสร้างเนื้อหา และแนวความคิดของแบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ โดยแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. การเผชิญความเครียดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 แบบเผชิญหน้ากับปัญหาโดยไม่คิดหาทางแก้ไขหรือคิดว่าไม่สามารถหาทางแก้ไขได้

1.2 แบบถอยห่าง หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ

2. การเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขปัญหา โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 แบบกระบวนการค้นคว้าหรือค้นหาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

2.2 แบบกำหนดวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญห

2.3 การลดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงการลดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้
จตุพร เฟิงชัย (2534) ได้กล่าวถึงวิธีลดความเครียดไว้ดังนี้

1. รักษาสุขภาพสม่ำเสมอเพราะหากสุขภาพดี ได้รับอาหารดี ออกกำลังกายนอนพักผ่อนให้เพียงพอ

2. หางานอดิเรกทำเป็นประโยชน์ ทำในยามว่าง เป็นการดึงความสนใจไปจากสิ่งที่เป็นปัญหา ที่มีอยู่ทำให้ผ่อนคลายความเครียดลง เช่น การปลูกต้นไม้ การวาดภาพ การคุยถึงสิ่งสัพเพเหระกับเพื่อนบ้านที่เคยมีประสบการณ์คล้ายคลึงกันเพื่อเป็นกำลังใจ สู้ปัญหาและเรียนรู้วิธีการแก้ไข ซึ่งอาจมา ใช้กับปัญหาของตนเองได้บ้าง

3. ละทิ้งปัญหาชั่วคราวโดยพักผ่อน หาเรื่องสนุกสนานมาทำเมื่ออารมณ์ดีขึ้น ถอยต่อสู้กับปัญหาใหม่

4. รู้จักสร้างความสำนึกให้เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดว่าเหตุการณ์ หรือปัญหาที่หนักขึ้นนี้จะต้องผ่านไปเมื่อถึงเวลา

5. เปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิตใหม่ หากยังแก้ความเครียดไม่ได้ต้องหาผู้เชี่ยวชาญทางจิตแก้ไขบำบัดต่อไป

6. หัดมองสิ่งที่ดีในตัวผู้อื่นและเลิกสนใจข้อโต้แย้งที่ไม่อาจยุติได้

7. ต้องทำให้รู้จักแพ้-ชนะ และคิดเสมอว่าไม่มีใครได้รับชัยชนะตลอดชีวิต

8. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อความตึงเครียดจะลดลง

9. ฝึกตนเองให้พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ ทั้งดีและไม่ดีด้วยจิตใจที่สงบ

อุบล นิวัติชัย (2527) กล่าวถึงเทคนิคการควบคุมความเครียดแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. ควบคุมด้านอาหาร เช่น พยายามรับประทานอาหารให้มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ งดอาหารหรือควบคุมอาหารตามความจำเป็นของร่างกาย

2. ควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ โดยใช้เครื่อง Bioenergetic เพื่อให้ตระหนักในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและฝึกที่จะไม่เกร็งโดยไม่จำเป็นผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยวิธี Progressive Relaxation เช่น นอนแช่น้ำไพลวน หรือเดินรำ

3. สำรวมจิต ฝึกสมาธิ

4. ควบคุมเวลาและควบคุมการสื่อสาร เช่น ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมตามสิทธิของตัวเอง วางแผนก่อนทำกิจกรรม

5. ได้รับความช่วยเหลือรอบๆ ตัว เช่น เข้ากลุ่มที่จัดขึ้นเพื่อการเจริญเติบโตทางด้านจิตใจ เข้ากลุ่มที่มีปัญหาคล้ายๆ กัน และช่วยเหลือกันเอง (Self-help group)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540) กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้

ระดับที่ 1 การจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน

จากการที่ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เมื่อเรารู้ตัวว่าเครียด และความเครียดนั้นไม่รุนแรง การรู้จักผ่อนคลายในขณะประกอบกิจกรรมประจำวันต่างๆ จะช่วยให้ความเครียดที่มีอยู่ได้รับการบรรเทาลง ซึ่งวิธีการที่นำเสนอสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมในแต่ละบุคคล

1.1 การผ่อนคลายความเครียดขณะทำงานประจำวัน หรือประกอบอาชีพเมื่อเรารู้สึกเครียด อาจหยุดทำงานหรือกิจกรรมชั่วคราว ให้นั่งในท่าสบาย ๆ สูดหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ 3-5 ครั้ง หรือทำไปเรื่อย ๆ ขณะเดียวกันให้สำรวจว่าสภาพร่างกายของตนเป็นอย่างไร ส่วนไหนยังรู้สึกเกร็งหรือตึงก็ขยับให้สบาย ในขณะนั้นอาจโทรศัพท์ชั่วคราวเบนสายตามองสิ่งรอบตัวในระยะไกลๆ ไม่จ้องสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกินไป ในระหว่างที่นั่งเงียบ ๆ นี้อาจค่อยๆ จัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำออกมาเป็นข้อๆ ว่ามีอะไรสำคัญก่อนหลัง บางครั้งอาจใช้การลูกหรือผลจากกิจกรรมที่กำลังทำอยู่การเดินไปดื่มน้ำ เดินไปเข้าห้องน้ำหรือลุกขึ้นยืนยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนขา สูดหายใจเข้าลึก ๆ ก็จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

1.2 การทำกิจกรรมสันทนาการ และนันทนาการต่างๆ

1.2.1 การเล่นเกมที่ชื่นชอบหรือถนัด ซึ่งก็ต้องพิจารณาด้วยว่าเป็นการรบกวนผู้อื่นหรือไม่

1.2.2 การฟังเพลงซึ่งขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล แต่เพลงที่ชอบให้เกิดการผ่อนคลายได้ง่าย คือ เพลงที่มีท่วงทำนองนุ่มนวล ไม่กระแทกกระทั้นหรือเร็วเกินไป เป็นเพลงที่ไม่มีเนื้อร้องซึ่งสามารถเปิดเพลงเหล่านี้ที่ขณะทำงาน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ

1.2.3 การร้องเพลง อาจเป็นการร้องเพลงโดยไม่มีดนตรี หรือมีดนตรีประกอบก็ได้ หากเป็นการร้องเพลงที่มีดนตรีประกอบ เช่น คาราโอเกะ ก็ต้องพิจารณาด้วยว่า การร้องนั้นจะมีผลกระทบกระเทือนถึงกิจกรรมอื่นๆ หรือไม่ เช่น ทำให้ต้องไปเที่ยวกลางคืน นอนดึก เสียค่าใช้จ่ายมาก เป็นต้น

1.2.4 การดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ ควรเป็นรายการที่ไม่ก่อให้เกิดความกดดันหรือสร้างความตึงเครียดจนเกินไป

1.2.5 การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบหรือถนัด เช่น งานประดิษฐ์ งานฝีมือ การปลูกและดูแลต้นไม้ การแต่งบ้าน ฯลฯ

1.2.6 การพบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้ใจ ควรทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ร่วมกัน เช่น

มีการรวมกลุ่มพูดคุยเรื่องสนุกสนาน พูดด้วยภาษาที่น่าฟัง หลีกเลี่ยงกลุ่มที่มีการดำเนินคดีเนวิพาก วิจารณ์เชิงลบ การอยู่ใกล้เพื่อนที่อารมณ์ดี เป็นต้น

1.3 การเล่นกีฬาและบริหารร่างกาย ถือว่าเป็นวิธีผ่อนคลายความเครียดที่ดีวิธีหนึ่ง เพราะขณะ ออกกำลังกายจะหลั่งเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้จิตใจสดชื่นเบิกบานโดยการออก กำลังกายต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมาก และต้องทำติดต่อกันเป็นเวลานานพอสมควร อย่างน้อย 15 - 20 นาที ซึ่งจะนานซักเพียงใด ขึ้นอยู่กับสภาพความแข็งแรงของร่างกาย และวัยของแต่ละบุคคล กีฬาแบบ แอโรบิกที่นิยมกัน เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง เดินเล่น ถีบจักรยาน แอโรบิคแดนซ์ กระโดดเชือก วิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ส่วนการบริหารร่างกายก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายส่วนต่างๆ มีการตื่นตัว หรือเคลื่อนไหว อันจะนำไปสู่การผ่อนคลายได้ ซึ่งการบริหารร่างกายนี้สามารถทำได้กับทุกๆ ส่วนของร่างกาย สามารถ ศึกษาได้จากตำราเอกสารต่างๆ ที่มีการพิมพ์เผยแพร่กันค่อนข้างมาก ซึ่งสามารถใช้เล่นกับการเล่นกีฬา ประเภทต่างๆ ได้

1.4 การสร้างอารมณ์ขัน คนที่จะสร้างอารมณ์ขันได้ ต้องมาจากพื้นฐานการคิด และทัศนคติที่ดี ต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นคนมองโลกในแง่ดี รู้จักมองหลายๆ ด้าน รู้จักการยืดหยุ่น

ระดับที่ 2 การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ได้แก่

2.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training)

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคหนึ่งในหลาย ๆ เทคนิค ที่มาใช้ลดความตึงเครียด ในคนที่มีความเครียดจะการทำงานของร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ในด้านการบริหารกล้ามเนื้อจะมีการหดเกร็ง (Muscle Relaxation) ตึงเครียด และปวดเมื่อยโดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ศีรษะและต้นคอ อาการแสดงออกทางกล้ามเนื้อที่ตึงเครียดนี้จะเกิดขึ้นไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในภาวะของการเตรียมตัวสู้หรือหนีจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดก็ตาม ซึ่งบุคคลที่อยู่ในภาวะดังกล่าวมักไม่รู้ตัว ไม่ได้สำรวจหรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองดังนี้ ถ้าบุคคลสามารถเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างจงใจให้เกิดขึ้น โดยทำให้กล้ามเนื้อเหล่านั้นได้ผ่อนคลายและไม่เกร็งใน ขณะที่เผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้เครียดบุคคลนั้นก็จะไม่เครียด ตามหลักการ Reciprocal inhibition ของ Dr. Wolpe ที่ว่าการตอบสนอง 2 อย่างที่ตรงข้ามกัน (ตึงเครียดและผ่อนคลาย) ไม่เกิดพร้อมกัน คือ เมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายเราก็ไม่ตึงเครียดไม่วิตกกังวล ดังนี้ การควบคุมด้านร่างกายโดย ทำให้อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ส่งผลให้เกิดการควบคุมด้านจิตใจได้ คือ กายสบาย ใจก็สบายตามไปด้วย เช่นเดียวกับใจสบาย กายก็สบายไปด้วยเช่นกัน ตามหลักการที่ใจและกายสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก

2.2 การฝึกสร้างภาพในจินตนาการ (Visual Imagery Training)

การสร้างภาพในจินตนาการหรือมโนภาพในเหตุการณ์ที่น่ารันทมนัย เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่น่ามาใช้ ลดความเครียด ภาพเหตุการณ์ที่น่ารันทมนัย น่ายินดี หรือภาพประทับใจนั้นอาจเป็นภาพสถานที่เหตุการณ์ใดก็ได้ที่บุคคลนั้นคิดขึ้นมาแล้วจะมีความสุข มีความสบายใจ เช่น ภาพชายหาด ป่าเขา ลำเนาไพร ธารน้ำตก สวนดอกไม้ พุ่มนาเขียวจี หรือเป็นภาพเหตุการณ์ในอดีตที่ประทับใจ เช่น “ภาพวันหนึ่งในฤดูหนาวที่ดอกกุหลาบบานสะพรั่ง ” เป็นต้น ภาพเหตุการณ์เหล่านี้สามารถนำมาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการผ่อนคลายได้

2.3 การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด

สิ่งแรกสุดที่ทุกคนทำเมื่อออกมาจากห้องแม่ก็คือ การหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง การเรียนรู้ที่จะหายใจลึก ๆ อีกครั้งหนึ่งเป็นก้าวแรกของการฝึกผ่อนคลาย การหายใจที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพคือ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อท้อง และลำไส้ เมื่อมีอาการเครียดหรือหงุดหงิด การหายใจจะตื้นไม่สม่ำเสมอ หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น แต่เมื่อผ่อนคลาย การหายใจก็จะลึกขึ้น และหัวใจก็จะเต้นช้าลง การหายใจเป็นระบบทางกายที่ควบคุมง่ายที่สุด ถ้าหายใจลึกและช้า ซึ่งเป็นการหายใจที่พบในคนที่ผ่อนคลายได้ ก็จะสามารถกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาแบบผ่อนคลายที่เหลือได้หมด

ประโยชน์ที่ได้เมื่อฝึกหายใจ มีการศึกษาว่าใช้ได้ดีในพวกวิตกกังวล เศร้า หงุดหงิด ตึงเครียดและเหนื่อยอ่อนใช้รักษาและป้องกันอาการกลั่นหายใจ หายใจออกมากเกินไป (Hyperventilation) หายใจตื้นมือเท้าเย็น

ระยะเวลาที่ได้ผล เทคนิคการหายใจสำหรับคนส่วนใหญ่อาจจะเรียนรู้ได้ในเวลาไม่นาน และได้ผลรวดเร็ว แต่ถ้าจะให้เกิดผลเต็มที่ คือ หายใจอย่างถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวัน อาจจะเป็นหลังการฝึกไปแล้วเป็นเวลาหลาย ๆ เดือน ผู้ฝึกจะต้องฝึกด้วยการอดทนและสม่ำเสมอ

2.4 การคลายเครียดจากใจสู่กาย (Autogenic Training)

คำว่า “Autogenic” หมายถึง การควบคุมระบบในร่างกายให้เป็นปกติด้วยตนเอง (Self-regulation หรือ Self-generation) Johann H. Schultz (1984) แพทย์ทางระบบประสาท (neurologist) ชาวเยอรมัน ได้พัฒนาเทคนิคการผ่อนคลายที่เรียกว่า “ Autogenic Training ” ขึ้นจากประสบการณ์ในการสะกดจิตผู้ป่วย เขาสังเกตว่า ผู้ป่วยที่ตนทำการสะกดจิตในภาวะผ่อนคลายระดับลึก มักได้รับประสบการณ์อยู่ 2 อย่าง ที่เป็นความรู้สึกพึงพอใจ และสัมผัสได้ถึงพลังหรือความเข้มแข็งของตนเอง คือความรู้สึกสัมผัสถึงความอบอุ่นที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย และความรู้สึกหนักบริเวณแขน ขา Schultz จึงได้พัฒนาเทคนิคดังกล่าวขึ้นมา เพื่อให้เป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

โดยไม่ต้องให้ผู้อื่นสะกดจิต (hypnotist) ควรช่วยเหลือหรือชี้แนะและ ใช้การพูดหรือบอกตนเองด้วยคำพูดที่ง่าย และได้ผลในการช่วยให้ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้ถึงระดับจิตใต้สำนึก (unconscious mind) หากผู้ฝึกพยายามควบคุมร่างกายของตนเองอย่างรู้ตัวในระบบจิตสำนึก ก็อาจฝึกเทคนิคนี้ไม่ได้

“Autogenic Training” เป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอีกวิธีหนึ่ง ที่ช่วยฝึกสอนให้กายและใจของผู้ฝึกสามารถตอบสนองซึ่งกันและกันอย่างได้ผลและทันทีและทันใจ ตามคำบอกของผู้ฝึกเอง เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและปรับให้ “กาย” กับ “ใจ” เข้าสู่ภาวะที่สมดุลได้อย่างปกติ

2.5 การนวดเพื่อลดความเครียด

ประโยชน์ของการนวดทั้งกายและจิตใจ

1. เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายอย่างมากทั่วตัว อารมณ์ปลอดโปร่งคล้ายกับว่าความทุกข์โศกและความวิตกกังวลคลี่คลายหายไปหมดสิ้น ขณะที่รับการนวดอยู่นั้นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ตึงเข็งจนทำให้ปวดเมื่อยอ่อนล้าจะคลายตัวออก ตกอยู่ในภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่น คล้ายล่องลอยอยู่ในภวังค์ บางคนอาจเผลอหลับไปเลย เมื่อตื่นขึ้นก็จะสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ผิดไปจากทุกครั้งที่ผ่านมาด้วยความรู้สึกเมื่อยขบ อ่อนเพลีย
2. เมื่อเกิดการกระตุ้นกระเจิง ก็มีพลังงานและใจที่จะไปต่อสู้กับอุปสรรค มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น
3. เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น เพราะมีความรู้สึกสบายและเต็มไปด้วยพลัง
4. เมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย การไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองในร่างกายก็ดีขึ้นร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นกว่าเดิม
5. หากได้รับการนวดหลังจากการออกกำลังกาย ก็จะช่วยขจัดของเสียที่ค้างค้ำอยู่ตามกล้ามเนื้อต่างๆ ช่วยป้องกันเส้นตึง ปวดเมื่อยได้
6. การนวดจะทำให้กล้ามเนื้อคงรูปได้สัดส่วน ไม่ห่อเหี่ยว ไม่ลีบเร็วเท่าที่ควร
7. การทำงานของอวัยวะภายในทุกอย่างจะได้รับการกระตุ้นจากการนวดให้ทำงานได้ดีขึ้น การย่อยอาหาร การดูดซึมอาหาร และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายจะทำได้ดีขึ้น
8. ช่วยขจัดรอยเหี่ยวย่นตามใบหน้าและส่วนต่างๆ ของร่างกาย
9. การนวดช่วยกระตุ้นในระบบภูมิคุ้มกันต้านโรคในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น
10. ด้านจิตใจ รู้สึกผูกพัน อบอุ่น รู้สึกว่าได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ห่วงใย ทำให้เป็นสุขและซาบซึ้งใจ

แม้ว่าในความคิดของคนทั่วไปภาพพจน์ของการบริการการนวดในปัจจุบัน มักจะเป็นภาพของการบันเทิง หรือแหล่งอบายมุขมากกว่าที่จะเป็นบริการทางสุขภาพก็ตาม แต่ความตื่นตัวในเรื่อง

สุขภาพและวิธีการดูแลตนเองโดยวิธีธรรมชาติ รวมถึงความพยายามในการเผยแพร่ข้อมูลความรู้แก่ประชาชนขององค์กรเอกชนบางแห่ง เช่น โครงการฟื้นฟูการนวดไทยของกลุ่มศึกษาปัญหาและมูลนิธิสาธารณสุข และการพัฒนา ก็มีส่วนช่วยให้การนวดได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปขึ้นอีกมากว่าไม่ใช่เป็นเรื่องของการบันเทิงหรือธุรกิจของคนกลางคืนเท่านั้น การให้บริการการนวดในคลินิกคลายเครียดจึงอาจเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในโปรแกรมการลดความเครียดได้เป็นอย่างดี

ระดับที่ 3 การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจระดับลึก ได้แก่

3.1 การฝึกโยคะ

โยคะเป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นและได้รับการพัฒนามาหลายพันปี โยคะไม่ใช่ศาสนา หรือลัทธิความเชื่อ แต่เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณให้เกิดความสมดุลและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การสร้างภาวะสมดุลตามหลักของโยคะ ต้องอาศัยองค์ประกอบ 5 ประการ คือ การบริหารร่างกาย (โยคะอาสนะ) การหายใจเพื่อพลังชีวิต การพักและการผ่อนคลาย การภาวนาจิต และการทำสมาธิเบื้องต้น รวมไปถึงการบริโภคเพื่อสุขภาพ

จากองค์ประกอบ 5 ประการดังกล่าว โยคะจึงเป็นการบริหารจัดการกับตัวบุคคลในลักษณะองค์รวมที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง และการมีความเจริญงอกงามทางจิตใจและจิตวิญญาณ

3.2 การฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด

การฝึกสมาธิจะช่วยให้เราเอาใจไปจดจ่อไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งเป็นการฝึกตนเองที่จะช่วยให้เราตั้งเป้าหมายและไปถึงเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้การฝึกสมาธิสามารถทำให้เกิดความผ่อนคลายอย่างลึกได้ในเวลาอันสั้น การเผาผลาญอาหารของร่างกายจะช้าลง ในขณะที่การใช้ออกซิเจน การสร้างคาร์บอนไดออกไซด์อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ และความดันโลหิตจะลดลง คลื่นสมองแบบอัลฟ่าซึ่งพบในคนที่ผ่อนคลายมากก็จะเพิ่มขึ้นจากการเอาใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวในขณะที่ทำสมาธิจะช่วยลดสิ่งกระตุ้นทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจลงเป็นอย่างมากการฝึกสมาธิสามารถทำได้ภายในเวลาไม่นานนัก และจะเห็นผลได้โดยเร็ว แต่ถ้าให้ได้ผลที่ลึกซึ่งจริงจัง ควรจะต้องฝึกติดต่อกันอย่างน้อยหนึ่งเดือนก่อน

3.3 การร่ำมวยจีน

หลักสำคัญในการฝึก คือ การเคลื่อนไหวให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลายไปตามธรรมชาติ โดยเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ประสานกับการหายใจลึกๆ ช้าๆ ตามท่วงท่าที่กำหนดอย่างถูกต้อง โดยเคลื่อนไหวในท่าต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่สับสนจนจบกระบวนการ

ประโยชน์ของการฝึก

1. ช่วยให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างทั่วถึงเกิดความสมดุลและอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดได้
2. ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายดีขึ้น เช่น การควบคุมระบบการหายใจช้าลง-หายใจได้ลึกขึ้น ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น เป็นต้น
3. เป็นกุศโลบายในการฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิ ทำให้จิตใจทำให้มีความสงบเยือกเย็นฝึกสติให้พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยที่สามารถจะควบคุมอารมณ์ได้ทุกสถานการณ์ สิ่งที่ต้องพิจารณา คือ ผลของการฝึกนั้นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลานานมีความปลอดภัยสูง แต่ควรงดการฝึก เมื่อมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

ในการจัดการกับความเครียดนั้นนอกจากใช้วิธีคลายเครียด 3 ระดับ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่บางครั้งก็ต้องทำงานหรือเผชิญกับความเครียดในเหตุการณ์เดิม สถานการณ์หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ คงต้องพิจารณาการปรับเปลี่ยนแนวคิดของตนเอง ที่มีต่อเหตุการณ์หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือแม้แต่ตนเองในแง่บวกมากขึ้น เพื่อช่วยให้จิตใจคลายเครียดได้

ในการเรียนรู้เรื่องความเครียดนั้น สิ่งหนึ่งที่ควรตระหนักอย่างยิ่งก็คือ ความเครียดทั้งหลายที่เกิดขึ้น มักมาจากการที่เรามีทัศนคติต่อสิ่งต่างๆ นั้นเป็นเช่นไร ในภาวะที่คนเราหมุ่นครุ่นคิดกับปัญหาที่เกิดขึ้น แม้จะไตร่ตรองตามครรลองของความคิดที่มีอยู่ แต่ขาดการรู้ตัวว่าความคิดที่เกิดขึ้นนั้นกำลังดำเนินไปสู่ผลกระทบต่อนตนเอง โดยเฉพาะความคิดที่บิดเบือน เกลื่อน คิดผิดประเด้น หรือคิดขยายวงกว้างจนเกินเลย คิดซ้ำซาก ตลอดจนถึงความคาดหวังในทางลบ ทำให้เกิดความกลัว วิตกกังวล รู้สึกถูกข่มขู่ หรือหุดหู่ ซึมเศร้า สิ่งเหล่านี้ถ้าหากไม่ต้องการให้เกิดความเครียดแก่ตัวเรา คงต้องมีการปรับเปลี่ยนแนวคิด

การปรับเปลี่ยนแนวคิด เป็นการคิดในแง่บวกหรือการคิดที่เหมาะสม ได้แก่ (กรมสุขภาพจิต, 2540)

1. คิดในแง่ที่ยืดหยุ่น อย่าด่วนตัดสินถูกผิดของผู้อื่น มองหาสาเหตุด้วยว่า ความผิดนั้นเกิดจากอะไร ผลที่ตามมาหนักหนาสาหัสแค่ไหน ถ้าจะให้ภัยและลืมนเสียจะได้หรือไม่จะได้โล่งใจไปได้บ้าง
2. พยายามตรวจสอบหาหลักฐาน ข้อเท็จจริงมาสนับสนุนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้ได้เสียก่อน อย่าใช้เฉพาะความคิดเห็นของตนเองเป็นหลักในการตัดสินเท่านั้น เพราะย่อมไม่เพียงพออย่างแน่นอน
3. มองปัญหาให้กว้าง คิดให้หลาย ๆ แง่มุม ลองคิดว่าตัวเองคิดแบบนี้ คนอื่นเขาคิดอย่างไร โดยถามความคิดเห็นของคนอื่นดูบ้างจะเป็นการฝึกมนุษยสัมพันธ์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น

4. ต้องเข้าใจว่าคนเรามีความแตกต่าง ในแต่ละวงการย่อมมีทั้งคนดีและคนไม่ดี แม้แต่ในคนคนเดียวก็ยังมีข้อดีและข้อเสียเสมอ จึงไม่ควรด่วนสรุปเหตุการณ์ ไม่ดีเพียงครั้งเดียวให้โอกาสตัวเอง และผู้อื่นในการแก้ตัว

5. มองหาข้อดี ข้อเด่นของตนเองให้พบ เพื่อจะได้รู้สึกชื่นชม และภาคภูมิใจในตัวเอง คนเราต้องมีศักดิ์ศรี มีความหยิ่งทะนงในความคิด ความเก่งของตัวเองบ้าง ถ้าขาดความรู้สึกดีๆ เช่นนี้ ชีวิตคงขาดคุณค่าไปอย่างน่าเสียดาย

ปัญญากร ชุตังกร (2542) ได้แนะนำแนวทางในการลดความเครียดไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การว่ายน้ำ การวิ่งเหยาะๆ การขี่จักรยานหรือเล่นกีฬาที่คุณชอบ ในระหว่างการออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งสาร “เอ็นโดรฟิน” ออกมาจากสมอง เรียกว่า การผ่อนคลายตามธรรมชาติ

2. การทำงานอดิเรก ควรทำในสิ่งที่คุณชอบมากๆ และทำเป็นประจำอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมงก็จะช่วยลดความเครียดได้เป็นทางออกหรือลดความเหนื่อยล้า และสร้างความสดใสแก่จิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ

3. จัดการความเครียดโดยใช้วิถีชีวิตประจำวัน เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ จัดระบบเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ หากิจกรรมต่างๆ ทำเมื่อรู้สึกโกรธ รับประทานอาหารอย่างถูกต้อง ระบายเรื่องกังวลใจให้เพื่อนฟัง หาเวลาหยุดพักผ่อน

4. การฝึกการผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกหายใจลึกๆ รู้สึกถึงความสดชื่นรอบๆ ตัวสร้างพลังให้แก่จิตใจของตนเอง หรือการฝึกคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วน เช่น กล้ามเนื้อแขนบริเวณหน้า คอ ไหล่ บริเวณอก ท้อง และส่วนหลัง บริเวณสะโพก โคนขา และน่อง โดยการเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนสลับกันกับการหายใจเข้าและออก ลึกๆ ช้าๆ

5. การจินตนาการ เป็นการปล่อยความคิดออกจากเหตุการณ์ปัจจุบันโดยจินตนาการถึงเหตุการณ์และสถานที่ ที่สงบและเป็นสุข เช่น ชมสวน เดินชายหาด เป็นต้น

6. การฝึกสมาธิ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิก็คือ การทำจิตใจตั้งมั่นและสงบโดยการกำหนดลมหายใจ

อัมพร โอตระกูล (2541) แนะนำวิธีฝึกปฏิบัติเพื่อคลายเครียด ไว้ดังนี้

1. หาที่เงียบสงบแล้วนอนหงายวางแขน ขาในท่าที่สบาย หลับตา หายใจลึกๆ เต็มปอด แล้วค่อยๆ ผ่อนออกทีละน้อย มุ่งความสนใจทั้งหมดไปอยู่ที่ลมหายใจ

2. รวบรวมสมาธิใหม่ หายใจเบาๆ ไม่ให้ออกกระเพื่อม หายใจเข้าออกสลับกัน 2 – 3 ครั้ง แล้วมุ่งความคิดตัวเองทั้งหมดไปรวมกันอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง บอกตัวเองว่า “เราจะสำรวจร่างกายตัวเองให้ทั่วจากศีรษะจรดปลายเท้า” เมื่อมุ่งความคิดไปที่จุดใดก็ให้เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้มากที่สุด จน

รู้สึกกล้ามเนื้อตึง ทนไม่ได้แล้วค่อย ๆ คลายออก เปลี่ยนจุดหมายไปที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้นที่อื่นเรื่อยไป จนถึงเท้า ลองฝึกทำเช่นนี้วันละ 20 นาทีก่อนนอนจะทำให้หลับสนิท

กวี กงภักดีพงษ์ (2542) ได้แบ่งเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ เทคนิคการผ่อนคลายแบบทันที และเทคนิคการผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว

1. เทคนิคการผ่อนคลายแบบทันที

ขั้นตอนที่ 1 นอนลง อยู่ในท่าศพ ผ่อนคลายตัวเอง รวบรวม – ขาเข้าข้างลำตัว สูดลมหายใจเข้า เกร็งนิ้วเท้า ขา น่อง หัวเข่า ขมิบสะโพกและก้น

ขั้นตอนที่ 2 ผ่อนคลายหายใจ ดึงกะบังลมเข้า กำหมัด เกร็งกล้ามเนื้อแขน

ขั้นตอนที่ 3 สูดลมหายใจเข้า ขยายบริเวณทรวงอก เกร็งไหล่ คอ กล้ามเนื้อบริเวณหน้า เกร็งกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย 3 วินาที

ขั้นตอนที่ 4 ผ่อนการเกร็งพร้อมกับผ่อนคลายหายใจออกทางแขน-ขาออก ปล่อยให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย อย่าเพิ่งขยับตัวพักกล้ามเนื้อที่ละส่วน ส่วนละสัก 2-3 วินาที

ขั้นตอนทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 2 นาที

2. เทคนิคการผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว

“เทคนิคการผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว” นี้เรียบง่ายหากแต่มีประสิทธิภาพ ทำให้เราเข้าสู่สภาวะแห่งความผ่อนคลายอย่างได้ผลรวดเร็ว เราจะรู้สึกได้ถึงความผ่อนคลายทั้งทางกาย คือ คลายจากความเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า อ่อนเพลีย และทางใจ คือ คลายจากความกังวล ความเครียด ความไม่สบายใจ

ขั้นตอนที่ 1 นอนพักในท่าศพ จัดตำแหน่งของร่างกายให้สบาย ให้รู้สึกผ่อนคลาย นำหมอนมาหนุนศีรษะด้วยก็ได้ ไม่ฝืนกดติดาแต่อย่างใด ค่อย ๆ นาสติมา กำหนดรู้กับลมหายใจ หายใจเข้า-ให้รู้ยู่ที่เราหายใจเข้า หายใจออก-ก็รู้ว่าเราหายใจออก

ขั้นตอนที่ 2 ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง นำมือวางบนหน้าท้อง ตอนที่เรเพิ่มพูนความกำหนดรู้มีสติรู้ว่หน้าท้องของเรานั้นเคลื่อนขึ้นและเคลื่อนลงอยู่ตลอดเวลา

ขั้นตอนที่ 3 เริ่มหายใจให้สัมพันธ์กับหน้าท้อง กล่าวคือ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับที่หน้าท้องพองขึ้นลอยขึ้น หายใจออกพร้อม ๆ กับที่หน้าท้องแฟบลง ยุบลง ฝึกการหายใจให้สัมพันธ์กับหน้าท้อง 5 รอบ ตลอดเวลาที่ทำให้มีสติรู้ยู่กับลมหายใจ และมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่สัมพันธ์กัน 5 รอบ แล้วก็พักโดยการกลับไปหายใจตามปกติ

ขั้นตอนที่ 4 เริ่มหายใจสัมพันธ์กับหน้าท้องอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้เราจะเพิ่ม “ความรู้สึก” เข้าด้วยคือ ขณะที่หายใจเข้า ให้ลองทำความรู้สึกว่าตัวของเราเบา เบาจนคล้ายว่า

ตัวกำลังลอยขึ้นมาจากพื้น รู้สึกสบาย รู้สึกสดชื่น ขณะเมื่อหายใจออก ก็ให้ทำ
ความรู้สึกว่าตัวของเรานั่นแหละ เหมือนว่าร่างกายของเรากำลังจมลง ๆ
สู่พื้นดิน ขณะเดียวกัน รู้สึกได้ความเมื่อยล้าอ่อนเพลียค่อย ๆ สลายไปจาก
ตัวเรา พร้อม ๆ กันกับที่ความกังวล ความเครียดก็ค่อย ๆ สลายไปจากเรา ทำ
เช่นนี้ให้ครบ 5 รอบ แล้วก็พักด้วยการกลับไปหายใจตามปกติระหว่างปฏิบัติ
เราจะพบว่าลมหายใจของเราค่อย ๆ สงบลง ลมหายใจของเราจะละเอียด
ลง เราจะหายใจช้าลง คือใช้เวลาในการหายใจ เข้า-ออกแต่ละรอบนานขึ้น

Lazarus (1966 อ้างถึงใน พรณวดี ตันติสิรินทร์, 2538) ได้แบ่งการจัดการกับความเครียดใน
สภาวะวิกฤต ออกเป็น 2 วิธี คือ

1. การกระทำโดยตรง (Direct action) หมายถึง การที่บุคคลพยายามที่จะกระทำหรือจัดการ
กับสิ่งที่อันตรายหรือสิ่งที่ทำลายบุคคล ซึ่งแบ่งเป็น 4 รูปแบบ คือ

1.1 การเตรียมตัวต่อสู้กับสิ่งอันตรายเมื่อบุคคลประเมินเหตุการณ์มากระทบว่าเป็น
อันตราย ก็มีปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงภายในตน เพื่อเตรียมการต่อสู้กับสิ่งอันตรายนั้น

1.2 การต่อต้าน เป็นการต่อสู้กับสถานการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่าไม่ปลอดภัยเพื่อ
ป้องกันตนเอง

1.3 การหลีกเลี่ยง เป็นลักษณะหนึ่งเมื่อบุคคลประเมินเหตุการณ์นั้นเป็นอันตรายต่อตนก็
จะหลีกเลี่ยงอาจเกิดร่วมกับความกลัวหรือไม่มีความกลัวร่วมก็ได้

1.4 การเฉยเมย เป็นลักษณะของการสิ้นหวัง เหตุการณ์เป็นอันตรายนั้น ไม่สามารถ
ป้องกันหรือกำจัด

2. การบรรเทา เป็นการใช้กลไกทางจิตป้องกันตนเองเพื่อบรรเทาความรู้สึกวิตกกังวลการ
จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นอันตรายนั้น แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 การบรรเทาที่อาศัยการเป็นการใช้ยาหรือสารเสพติดเพื่อบรรเทาความรู้สึกนั้น ได้แก่
ใช้เครื่องดื่มมีเมา สุรา บุหรี่ ยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ เป็นต้น

2.2 การบรรเทาด้วยกลไกทางจิตใจ เป็นการบรรเทาโดยใช้กลไกการทำงานของจิตได้
สำนึกเพื่อปกป้องตนเองลดความรู้สึกเครียดเพียงชั่วคราว แต่สิ่งที่คุกคามยังอยู่ กลไกทางจิตใจเหล่านี้
ได้แก่การปฏิเสธที่จะรับความจริงที่เกิดขึ้น การกดเก็บความคิดความรู้สึก การโยนความผิดให้คนอื่น
การใช้เหตุผลต่าง ๆ มาแทน ข้อเท็จจริงรวมไปถึงการทดแทนความรู้สึกไม่สมหวังในทางตรงข้ามการ
สร้างภาพหรือจินตนาการภาพเพื่อชดเชยความผิดหวัง เป็นต้น

ต่อมา Lazarus (1984 อ้างใน กิตติวรรณ เทียมแก้ว, 2541) ได้จัดระบบวิธีการจัดการความเครียด
ใหม่ซึ่งยังคงหลักการเดิมไว้ แต่แตกต่างในรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิธีการเอาชนะความเครียดแบบวิธีการแก้ปัญหา (Problem-focused coping method)

หมายถึง การปรับตัวที่เกิดจากการใช้กระบวนการทางปัญญา ในการประเมินสถานการณ์และจัดการกับสถานการณ์ที่มากลุมคาม โดยการปรับเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมทำให้สถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีหรือจัดการกับสิ่งที่กระตุ้นความเครียดโดยวิธีแก้ปัญหา รูปแบบพฤติกรรมในกลุ่มนี้ได้แก่การกระทำที่แก้ปัญหาโดยตรง เช่น การกำหนดขอบเขตปัญหา หาวิธีแก้ปัญหาหลายวิธี และเลือกวิธีที่เหมาะสมซึ่งอาจจัดการที่ตัวปัญหาหรือปรับสิ่งแวดล้อม การหาแหล่งสนับสนุนจากสังคม เช่น การคุยกับผู้มีประสบการณ์ การขอให้บุคคลอื่นแก้ปัญหา เป็นต้น

2. วิธีการเอาชนะความเครียดแบบแก้ด้วยอารมณ์ Emotional-focused coping method)

หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวที่เกิดจากการใช้กระบวนการทางปัญญา ในการประเมินสถานการณ์และการจัดการกับสถานการณ์ที่มากลุมคาม โดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกเครียดไม่ได้แก้ปัญหาโดยตรง เป็นแต่เพียงการลดความรู้สึกเครียดเท่านั้นลักษณะพฤติกรรมปรับตัวรูปแบบต่างๆ นี้ ได้แก่ ความโกรธ ความหลีกเลี่ยง การถอยห่าง การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง เป็นต้น

Folkman (1986 อ้างถึงใน Baron, 1992) ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียดว่าเป็นไปไม่ได้ว่าบุคคลจะจัดการกับความเครียดได้อย่างสิ้นเชิง แต่เราสามารถ应用技术หรือวิธีการให้บรรเทาได้ดังนี้

1. เทคนิคการจัดการกับความเครียดด้านร่างกายหรือสรีระ เมื่อเครียดกล้ามเนื้อจะตึง ปากแห้ง หัวใจเต้นเร็ว ท้องเสีย หรือเหงื่อออก วิธีการจัดการคือผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ

1.1 เริ่มต้นด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้รู้สึกแตกต่างระหว่างความรู้สึกสบายผ่อนคลายและความตึงเครียด ทำทุกส่วนของร่างกาย โดยเริ่มจากศีรษะไปเรื่อย ๆ

1.2 ควบคุมการหายใจ ซึ่งสำคัญที่สุด เมื่อเครียดระบบหายใจจะเร็วและสั้น วิธีการหายใจสลับกัน เช่น หายใจลึก ๆ ช้า ๆ ซึ่งเป็นกระบวนการผ่อนคลายจะช่วยลดความเครียดทางอารมณ์และความตึงเครียดของร่างกายซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับสมาธิ

2. เทคนิคการจัดการกับความเครียดทางพฤติกรรม หมายถึง การจัดการโดยใช้วิธีการกระทำ มีแผนการดี มีการบริหารเวลาที่ดี การใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่

2.1 จัดตารางสิ่งที่ทำในแต่ละวัน

2.2 จัดความสำคัญของสิ่งที่จะทำโดยเรียงสิ่งที่หนักและยากไว้ในระดับต้น ๆ สิ่งที่ย่อยง่าย ๆ ไว้ลำดับท้าย ๆ

2.3 เรียงลำดับงานที่สำคัญเป็นประโยชน์ไว้ในช่วงที่เราสามารถทำงานได้ดี

2.4 จัดลำดับความสามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง และไม่มีการรวบรวมถึงค้างคา

2.5 จัดเวลาที่ยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ เพื่อให้สามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดไว้

2.6 จัดเวลาไว้สำหรับการพักผ่อนในแต่ละวันด้วย

2.7 จัดเวลาไว้ในแต่ละวันใน 1 สัปดาห์ เพื่อวางแผนสำหรับกิจกรรม พักผ่อน

3. เทคนิคการจัดการความเครียดทางความคิด

เราไม่สามารถควบคุมสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งหมดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้แต่เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ให้แทนที่ความคิดในแง่ลบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความคิดในแง่บวก ซึ่งเรียกว่า Cognitive Structuring “โครงสร้างความคิด” โดยเริ่มจากการเตือนและตรวจสอบตัวเองว่าเราจะพุดอะไรกับตัวเองขณะที่เรากำลังเครียดโดยการคิดในแนวทางที่ยืดหยุ่นสร้างสรรค์มากขึ้นเพื่อลดความเครียดอาจทำได้โดยหาบุคคลที่จะช่วยแนะนำกลยุทธ์ที่จะจัดการกับความเครียดที่เราไม่สามารถจัดการได้ด้วยตัวเอง หรือช่วยลดความรู้สึกลบที่เกิดขึ้นขณะที่เรากำลังเผชิญกับสถานการณ์ความเครียด

จากการศึกษาการลดความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด สรุปได้ว่า วิธีลดความเครียดหมายถึง แนวทางปฏิบัติที่จะลดสภาวะความเครียดเพื่อให้เกิดความรู้สึกคลายเครียดได้ ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน สามารถแบ่งได้ 5 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. การใช้เวลาว่างอย่างมีประสิทธิภาพ ทำเวลาให้เกิดประโยชน์ที่สุด เช่น การทำงานอดิเรก
2. การต่อต้านกับความเครียดโดยอาศัยหลักกายภาพ เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารให้ถูกหลักอนามัย
3. การผ่อนคลายเครียดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. การลดความเครียดโดยอาศัยความร่วมมือจากองค์กรหรือขอคำปรึกษาจากบุคคลอื่น เช่น การตั้งศูนย์สุขภาพขึ้นมาในบริษัท การปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุข และจิตแพทย์
5. การคิดอย่างมีเหตุผล คิดแต่สิ่งที่ดี ยึดหลักศาสนา เช่น หัดมองสิ่งที่ดีในตัวผู้อื่นต้องทำใจ รู้จักแพ้-ชนะ การประนีประนอมผ่อนสั้นผ่อนยาว การใช้หลักอริยสัจ 4 วิเคราะห์หาสาเหตุและวิเคราะห์ถึงผลที่เกิดขึ้น

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ในปัจจุบัน ยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาถุงสมรสนอกใจโดยตรง ผู้วิจัยจึงทำการคัดเลือกเฉพาะบางเรื่องที่ศึกษาในแนวทางที่ใกล้เคียงกันมานำเสนอเพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาดังนี้

วรารณณ์ นาครรัตน์ (2533) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจจำนวน 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของแบรนด์และไวเนิร์ท และแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดัดแปลงจากแบบประเมินพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้สูงอายุ ซึ่งสร้างโดยจงรักษ์ ศุกกิจเจริญ รวมทั้งศึกษาค้นคว้าจากตำรา วารสาร และงานวิจัยโดยยึดตามแนวคิดของ Lazarus โดยแบ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 วิธี ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีอายุต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ครอบครัว และระยะเวลาในการเป็นโรคต่างกัน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P > 0.05$)

สุรางค์ เปื้องเดช (2533) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วย โดยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ จำนวนผู้ป่วยทั้งหมด 60 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขปัญหามากกว่ามุ่งปรับสภาพอารมณ์เพื่อลดอารมณ์ตึงเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$)

Gurklis and Menke (1988) ได้ทำการศึกษาสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและการใช้วิธีการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง ผลการศึกษา พบว่า ความเครียดของผู้ป่วยมีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญความเครียดชนิดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดชนิดที่มุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าส่วนความเครียดทางด้านจิตสังคมมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดชนิดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดชนิดที่มุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจนั้น พบว่า ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวโดยตรง ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในผู้ป่วยโรคฟ่ายกาย ผู้สูงอายุ นักเรียน ผู้ดูแลผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางจิตเวช หรือผู้ประกอบการอาชีพต่างๆ ซึ่งเมื่อบุคคลเหล่านี้เกิดความเครียดขึ้นแล้ว จะมีการเลือกวิธีการเผชิญความเครียดเพื่อเปลี่ยนแปลงความเครียดหรือลดความเครียดลง โดยวิธีการเผชิญความเครียดที่เลือกใช้จะแตกต่างกัน ผู้ป่วยบางกลุ่มเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะใช้วิธีการเผชิญความเครียดชนิดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์มากกว่าชนิดที่มุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าบางกลุ่มใช้วิธีการเผชิญความเครียดชนิดที่มุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าชนิดที่มุ่งปรับสภาพอารมณ์อีกลง ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ การประเมินสถานการณ์ และแหล่งประโยชน์ของผู้ป่วยแต่ละคน ทำนองเดียวกัน สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจแต่ละบุคคลจะมีระดับความเครียดที่แตกต่างกันไปและมีวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันไปด้วยเพื่อคงความสมดุลของร่างกายและจิตใจไว้เช่นเดิม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาสู่สมรสนอกใจ และเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาสู่สมรสนอกใจที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือสตรีที่มีปัญหาสู่สมรสนอกใจ ซึ่งเป็นผู้รับบริการที่มารับบริการ ณ กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ และได้รับการวินิจฉัยทางสังคมว่ามีปัญหาสู่สมรสนอกใจ ปีงบประมาณ 2547 จำนวน 118 คน

3.3 ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ ระดับความเครียดที่วัดได้จากแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย ซึ่งสร้างและพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ตัวแปรตาม ได้แก่ วิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาสู่สมรสนอกใจ

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.4.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

3.4.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย

3.4.3 แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาสู่สมรสนอกใจ โดยมีรายละเอียดของเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้รวมของครอบครัว (บาท/เดือน) ความเพียงพอของรายได้ในครอบครัว ระยะเวลาการนอกใจ ประวัติการนอกใจในครอบครัว การมีแหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา แหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหาภูมิลำเนา

2. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย จำนวน 20 ข้อ ซึ่งสร้างและพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อใช้วิเคราะห์หาความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ไม่เคยเลย ให้ 0 คะแนน

เป็นครั้งคราว	ให้	1	คะแนน
เป็นบ่อย ๆ	ให้	2	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	3	คะแนน

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย

คำชี้แจง : ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้
 มากน้อย เพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับ
 ตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1.	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2.	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3.	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				

เกณฑ์ในการแปลคะแนนระดับความเครียด

เกณฑ์การให้คะแนน คะแนนรวมไม่เกิน 60 คะแนน ดังนี้

ระดับคะแนน	0 – 5	คะแนน หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก แสดงว่า ผู้ตอบไม่จริงจัง หรือไม่แน่ใจคำถาม
ระดับคะแนน	6 – 17	คะแนน หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับปกติ แสดงว่า ผู้ตอบสามารถจัดการกับความเครียด ได้อย่างเหมาะสม
ระดับคะแนน	18 – 25	คะแนน หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย แสดงว่า ผู้ตอบอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว
ระดับคะแนน	26 – 29	คะแนน หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง แสดงว่า ผู้ตอบจัดการกับความเครียดได้ด้วย ความยากลำบาก
ระดับคะแนน	30 – 60	คะแนน หมายถึง	ความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก แสดงว่า ผู้ตอบจำเป็นต้องได้รับความ ช่วยเหลือโดยเร่งด่วน

เกณฑ์ในการประเมินระดับความเครียด

ใช้หลักการให้คะแนนแบบอิงกลุ่ม (ลิวน สายยศ & อังคณา สายยศ, 2538) โดยใช้คะแนนเฉลี่ยกับค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่ม ดังนี้

ผู้ที่มีความเครียดระดับต่ำ คือ ผู้ที่มีคะแนนรวมต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่ม

ผู้ที่มีความเครียดระดับปกติ คือ ผู้ที่มีคะแนนรวมระหว่างค่าเฉลี่ยถึงผลรวมของค่าเฉลี่ยกับค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของกลุ่ม

ผู้ที่มีความเครียดระดับสูง คือ ผู้ที่มีคะแนนรวมสูงกว่าผลรวมของค่าเฉลี่ยกับ

ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของกลุ่ม

3. แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ โดยการใช้แบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของปฏิมากร ชาญประโคน (2543) ซึ่งมีแนวความคิดและโครงสร้างของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบคือ

(1) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 2 วิธี คือ

1) แบบเผชิญหน้ากับปัญหา โดยไม่คิดหาทางแก้ไขหรือคิดว่าไม่สามารถแก้ไขได้

2) แบบถอยห่าง หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ

(2) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยแบ่งเป็น 2 วิธี คือ

1) แบบกระบวนการค้นคว้าหรือค้นหาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

2) แบบกำหนดวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหา

ตารางที่ 2 โครงสร้าง วิธีเผชิญความเครียดประเภทต่าง ๆ ตามกรอบเนื้อหาที่กำหนด

เนื้อหา	จำนวนข้อ
1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ แบบเผชิญหน้ากับปัญหา โดยไม่คิดหาทางแก้ไขหรือคิดว่าไม่สามารถแก้ไขได้	9
2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ แบบถอยห่าง หลีกหนีจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ	9
3. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบกระบวนการค้นคว้าหรือค้นหาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง	9
4. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบกำหนดวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหา	9

ลักษณะของแบบสอบถาม ใช้มาตราประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยมีช่วงคะแนน 1 – 5 ตามความมากน้อยของการเผชิญปัญหา หรือเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดดังนี้

ไม่เคยเลย	ให้	1	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้	2	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
บ่อย ๆ	ให้	4	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	5	คะแนน

ตัวอย่างแบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาสู่สมรสนอกใจ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ ซึ่งเป็นวิธีการในการเผชิญความเครียดต่อปัญหาหรือต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของท่านในแต่ละข้อ และใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องด้านขวาของข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำถาม : เมื่อท่านต้องเผชิญปัญหา หรือเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ท่านใช้วิธีการต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

ตารางที่ 3 แสดงตัวอย่างข้อความในแบบสอบถามที่เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบทุกครั้ง
9.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการคิดว่า พรุ่งนี้ทุกอย่างคงจะดีขึ้น					
10.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการโมโห คำหยาบหรือโทษผู้อื่น					

ตารางที่ 4 แสดงตัวอย่างข้อความในแบบสอบถามที่เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบทุกครั้ง
2.	ข้าพเจ้าใช้ยานอนหลับ					
6.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการดำเนินตนเอง					

ตารางที่ 5 แสดงตัวอย่างข้อความในแบบสอบถามที่เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญา

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบ ทุกครั้ง
22.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาแทน					
23.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการพยายามคิดค้นหาสาเหตุ ของปัญหา					

ตารางที่ 6 แสดงตัวอย่างข้อความในแบบสอบถามที่เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญา
โดยดำเนินการแก้ไขปัญา

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เกือบ ทุกครั้ง
31.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการลดเป้าหมายหรือความ ต้องการของตัวเองลง					
33.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการมองหาประโยชน์จาก สถานการณ์ที่เกิดขึ้น					

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีบริการระหว่างเดือนตุลาคม 2546 ถึงเดือนกันยายน 2547

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS/PC⁺ ดังนี้

3.6.1 แจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

3.6.2 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

3.6.3 ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดและความแตกต่างของวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3.6.4 ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างกันระหว่างระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การศึกษาเรื่องความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ 2) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน

4.1 ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ใช้การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ข้อมูลระดับความเครียด

2.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียด ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตอนที่ 3 ข้อมูลวิธีเผชิญความเครียด

3.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3.3 ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างกันระหว่างระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 41 – 50 ปี ร้อยละ 37.6 อายุต่ำสุด 21 ปี อายุสูงสุด 62 ปี อายุเฉลี่ย 42.92 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.47) สถานภาพสมรสคู่อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 82.6 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 50.5 รองลงมาจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ร้อยละ 26.6 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 45.5 รองลงมาประกอบอาชีพงานบ้าน ร้อยละ 19.3 รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน อยู่ในช่วงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท ร้อยละ 92.7 รองลงมาอยู่ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท ร้อยละ 6.4 ความเพียงพอของรายได้ในครอบครัวส่วนใหญ่พอใช้ ร้อยละ 57.8 รองลงมาเป็นหนี้สิน ร้อยละ 39.4

ผลการศึกษาเกี่ยวกับระยะเวลาในการนอกใจพบว่า ส่วนใหญ่มีระยะเวลาการนอกใจอยู่ในช่วง 2 ปี ร้อยละ 32.1 รองลงมามีระยะเวลาการนอกใจอยู่ในช่วงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี ร้อยละ 26.6 เคยมีบุคคลในครอบครัวมีประวัติการนอกใจมาก่อน (บิดาของคู่สมรส ปู่ของคู่สมรส) ร้อยละ 27.5 มีแหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 99.1 แหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหาส่วนใหญ่เป็นสมาชิกทั้งภายในและภายนอกครอบครัว ร้อยละ 45.9 รองลงมาเป็นสมาชิกภายนอกครอบครัว ร้อยละ 33.9 มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดขอนแก่น ร้อยละ 45.9 รองลงมามีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดมหาสารคาม ร้อยละ 17.4

ในด้านระดับความเครียด ผลการศึกษพบว่า สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 56.9 รองลงมาในระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 38.5 สำหรับสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติมากมีเพียง 3 ราย หรือร้อยละ 2.8 ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 109)	ร้อยละ
1. อายุ		
21 – 30 ปี	10	9.2
31 – 40 ปี	33	30.3
41 – 50 ปี	41	37.6
51 – 60 ปี	20	18.3
61 ปีขึ้นไป	5	4.6
หมายเหตุ อายุต่ำสุด 21 ปี สูงสุด 62 ปี อายุเฉลี่ย 42.92 (S.D. 9.47)		
2. สถานภาพสมรส		
คู่อยู่ด้วยกัน	90	82.6
หย่าร้าง/แยกกันอยู่	19	17.4

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของสตรีที่มีปัญหาผู้สมรสนอกใจจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 109)	ร้อยละ
3. ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	3	2.8
ประถมศึกษา	55	50.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	29	26.6
มัธยมศึกษาตอนปลาย	13	11.9
อนุปริญญา	4	3.7
ปริญญาตรี	5	4.5
4. อาชีพ		
เกษตรกรรวม	50	45.8
รับจ้าง	20	18.3
ค้าขาย	9	8.3
รับราชการ	9	8.3
งานบ้าน	21	19.3
5. รายได้รวมของครอบครัว (บาท/เดือน)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	101	51.4
10,001 – 20,000 บาท	7	41.3
20,001 – 30,000 บาท	1	0.9
หมายเหตุ รายได้ต่ำสุด 4,100 บาท/เดือน รายได้สูงสุด 25,000 บาท/เดือน รายได้เฉลี่ย 8,065.14 บาท/เดือน (S.D. 3,244.32)		
6. ความเพียงพอของรายได้ในครอบครัว		
พอใช้	63	57.8
เหลือเก็บ	3	2.8
เป็นหนี้สิน	43	39.4

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 109)	ร้อยละ
7. ระยะเวลาการนอกใจ		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี	29	26.6
2 ปี	32	32.1
3 ปี	21	19.3
4 ปี	6	5.5
5 ปี	5	4.6
มากกว่า 5 ปี	13	11.9
8. ประวัติการนอกใจในครอบครัว		
มี (บิดาของคู่สมรส , ปู่ของคู่สมรส)	30	27.5
ไม่มี	79	72.5
9. มีแหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา		
มี	108	99.1
ไม่มี	1	0.9
10. แหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา		
ครอบครัว	22	20.2
บุคคลภายนอกครอบครัว	37	33.9
ครอบครัวและบุคคลภายนอกครอบครัว	50	45.9
11. ภูมิตำนา		
ขอนแก่น	50	45.9
มหาสารคาม	19	17.4
กาฬสินธุ์	11	10.1
ชัยภูมิ	6	5.5
ร้อยเอ็ด	5	4.6
อุดรธานี	5	4.6
หนองคาย	3	2.8
อื่น ๆ (หนองบัวลำภู , เพชรบูรณ์ , สกลนคร , นครพนม)	10	9.1

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของสตรีที่มีปัญหาสู่สมรสนอกใจจำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (N = 109)	ร้อยละ
12. ระดับความเครียด		
ปกติ	42	38.5
สูงกว่าปกติเล็กน้อย	62	56.9
สูงกว่าปกติปานกลาง	2	1.8
สูงกว่าปกติมาก	3	2.8

ตอนที่ 2 ข้อมูลระดับความเครียด

ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปของค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาการนอกใจ รวมทั้งค่าสถิติที่ได้จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) และค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	S.D.
21 – 30 ปี	2.90	0.88
31 – 40 ปี	2.67	0.82
41 – 50 ปี	2.73	0.50
51 – 60 ปี	2.56	0.51
61 ปีขึ้นไป	2.57	0.53
รวม	2.69	0.65

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มีระดับความเครียดสูงสุดรองลงมาได้แก่ อายุระหว่าง 41 – 50 ปี อายุระหว่าง 31 – 40 ปี อายุระหว่าง 51 – 60 ปี และอายุ 61 ปีขึ้นไป ตามลำดับ และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.50 – 0.88 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบ

ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	0.954	0.238	0.558	0.698
ภายในกลุ่ม	104	44.441	0.427		
รวม	108	45.394			

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ส่วนระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส นำเสนอในตารางที่ 10 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	$\bar{X}$	S.D.
คู่อยู่ด้วยกัน	2.72	0.67
หย่าร้าง/แยกกันอยู่	2.53	0.51
รวม	2.69	0.65

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสคู่อยู่ด้วยกัน มีระดับความเครียดสูงสุด รองลงมาได้แก่ ผู้ที่มีสถานภาพสมรสหย่าร้าง/แยกกันอยู่ และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.51 – 0.67 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามสถานภาพสมรส โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	1	0.602	0.602	1.438	0.233
ภายในกลุ่ม	107	44.792	0.419		
รวม	108	45.394			

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรสทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ส่วนระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา นำเสนอในตารางที่ 12 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	S.D.
ไม่ได้เรียน	2.67	0.58
ประถมศึกษา	2.62	0.53
มัธยมศึกษาตอนต้น	2.72	0.80
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2.62	0.51
อนุปริญญา	3.00	1.41
ปริญญาตรี	3.20	0.45
รวม	2.69	0.65

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีจบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีระดับความเครียดสูงสุด รองลงมาได้แก่ ผู้ที่จบการศึกษาระดับอนุปริญญา ผู้ที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้ที่ไม่ได้เรียนหนังสือ และผู้ที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาตอนปลายมีจำนวนเท่ากันตามลำดับ และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.45 – 1.41 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามระดับการศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	2.076	0.415	0.987	0.429
ภายในกลุ่ม	103	43.319	0.421		
รวม	108	45.394			

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา ทั้ง 6 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ส่วนระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเมื่อจำแนกตามอาชีพ นำเสนอในตารางที่ 14 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	$\bar{X}$	S.D.
เกษตรกรรวม	2.60	0.64
รับจ้าง	2.80	0.70
ค้าขาย	2.78	0.44
รับราชการ	3.11	0.93
งานบ้าน	2.57	0.51
รวม	2.69	0.65

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีระดับความเครียดสูงสุด รองลงมาได้แก่ ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้าง ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ผู้ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรวม และผู้ที่ประกอบอาชีพงานบ้านตามลำดับ และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.44 – 0.93 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	2.607	0.652	1.584	0.184
ภายในกลุ่ม	104	42.787	0.411		
รวม	108	45.394			

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ส่วนระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเมื่อจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ นำเสนอในตารางที่ 16 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ

ระยะเวลาการนอกใจ	$\bar{X}$	S.D.
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี	2.83	0.89
2 ปี	2.60	0.60
3 ปี	2.76	0.44
4 ปี	2.83	0.41
5 ปี	2.40	0.55
มากกว่า 5 ปี	2.54	0.52
รวม	2.69	0.65

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลานอกใจน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี และ 4 ปี มีจำนวนเท่ากัน มีระดับความเครียดสูงสุด รองลงมาได้แก่ ผู้ที่มีระยะเวลานอกใจ 3 ปี ผู้ที่มีระยะเวลานอกใจ 2 ปี ผู้ที่มีระยะเวลานอกใจมากกว่า 5 ปี และผู้ที่มีระยะเวลานอกใจ 5 ปี ตามลำดับ และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระหว่าง 0.41 - 0.89 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังแสดงในตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	1.783	0.357	0.842	0.523
ภายในกลุ่ม	103	43.612	0.423		
รวม	108	45.394			

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ตอนที่ 3 ข้อมูลวิธีเผชิญความเครียด

วิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปของค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส ระยะเวลาการนอกใจ รวมทั้งค่าสถิติที่ได้จากการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) และค่าสถิติที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

เพศ	แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์				แบบมุ่งแก้ไขปัญหา			
	เผชิญหน้ากับปัญหา		ถอยห่างหลีกเลี่ยง		คิดค้นวิธี		ดำเนินการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
หญิง	27.41	3.29	27.29	3.29	24.68	3.09	25.64	4.13
รวม	27.41	3.29	27.29	3.29	24.68	3.09	25.64	4.13

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 4 แบบ โดยพบว่าค่าเฉลี่ยในการใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.41 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.29 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.64 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.68 ตามลำดับ และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานประมาณ 3.09 – 4.13 เมื่อจำแนกตามอายุ ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์				แบบมุ่งแก้ไขปัญหา			
	เผชิญหน้ากับปัญหา		ถอยห่างหลีกเลี่ยง		คิดค้นวิธี		ดำเนินการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
21 – 30 ปี	27.40	3.63	28.30	1.83	24.60	3.03	26.60	4.97
31 – 40 ปี	26.76	3.67	27.64	3.60	24.21	3.38	24.85	3.11
41 – 50 ปี	27.76	3.19	27.17	3.20	25.15	2.92	26.22	4.50
51 – 60 ปี	28.28	3.01	26.33	3.80	25.17	3.28	25.39	4.79
61 ปีขึ้นไป	26.29	1.70	27.43	2.44	23.00	1.73	25.29	3.25
รวม	27.41	3.29	27.29	3.23	24.68	3.09	25.64	4.13

จากตารางที่ 19 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.30 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาคิดเป็นร้อยละ 27.40 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 26.60 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.60 ตามลำดับ

อายุระหว่าง 31 – 40 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.64 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาคิดเป็นร้อยละ 26.76 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.85 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.21 ตามลำดับ

อายุระหว่าง 41 – 50 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.76 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.17 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 26.22 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.15 ตามลำดับ

อายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.28 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง

หลักหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 26.33 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 25.39 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 25.17 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลักหนีจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.43 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 26.29 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 25.29 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 23.00 ตามลำดับ เมื่อทราบค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างขององค์ประกอบด้านต่าง ๆ ของวิธีเผชิญความเครียด จำแนกตามอายุ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	41.361	10.34	0.952	0.437
ภายในกลุ่ม	104	1129.061	10.86		
รวม	108	1170.422			

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลักหนีจากปัญหา จำแนกตามอายุ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลักหนีจากปัญหา จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	31.350	7.837	0.718	0.582
ภายในกลุ่ม	104	1135.256	10.916		
รวม	108	1166.606			

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำแนกตามอายุ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	40.224	10.056	1.057	0.382
ภายในกลุ่ม	104	989.537	9.515		
รวม	108	1029.761			

จากตารางที่ 22 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยดำเนินการแก้ไขปัญห จำแนกตามอายุ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 23

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยดำเนินการแก้ไขปัญห จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	45.673	11.418	0.661	0.620
ภายในกลุ่ม	104	1795.373	17.263		
รวม	108	1841.046			

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยดำเนินการแก้ไขปัญหของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรส ดังตารางที่ 24

ตารางที่ 24 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์				แบบมุ่งแก้ไขปัญหา			
	เผชิญหน้ากับปัญหา		ถอยห่างหลีกเลี่ยง		คิดค้นวิธี		ดำเนินการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
คู่อยู่ด้วยกัน	27.34	3.41	27.14	3.24	24.90	3.10	25.32	4.13
หย่าร้าง/แยกกันอยู่	27.74	3.41	28.00	3.50	23.63	2.87	27.16	3.86
รวม	27.41	3.29	27.29	3.29	24.68	3.09	25.64	4.13

จากตารางที่ 24 เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส คู่อยู่ด้วยกัน มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.34 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.14 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.32 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.90 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสหย่าร้าง/แยกกันอยู่ มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.00 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.74 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 27.16 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 23.63 ตามลำดับ เมื่อทราบค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างขององค์ประกอบด้านต่าง ๆ ของวิธีเผชิญความเครียด จำแนกตามสถานภาพสมรส โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	1	2.416	2.416	0.221	0.639
ภายในกลุ่ม	107	1168.006	10.916		
รวม	108	1170.422			

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรสทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามสถานภาพสมรส ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 26

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	1	11.483	11.483	1.064	0.305
ภายในกลุ่ม	107	1155.122	10.796		
รวม	108	1166.606			

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรสทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำแนกตามสถานภาพสมรส ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 27

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	1	25.240	25.240	2.689	0.104
ภายในกลุ่ม	107	1004.521	9.388		
รวม	108	1029.761			

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรสทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่ง

แก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา จำแนกตามสถานภาพสมรส ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 28

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	1	52.864	52.864	3.163	0.078
ภายในกลุ่ม	107	1788.182	16.712		
รวม	108	1841.046			

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรสทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา ดังตารางที่ 29

ตารางที่ 29 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์				แบบมุ่งแก้ไขปัญหา			
	เผชิญหน้ากับปัญหา		ถอยห่างหลีกเลี่ยง		คิดค้นวิธี		ดำเนินการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
ไม่ได้เรียน	28.33	3.06	28.67	2.52	24.67	4.62	29.67	5.13
ประถมศึกษา	27.20	3.10	26.84	3.58	24.33	3.18	25.85	4.10
มัธยมศึกษาตอนต้น	27.41	3.46	27.72	3.25	25.17	3.34	26.00	4.25
มัธยมศึกษาตอนปลาย	27.77	4.30	27.46	2.47	23.92	1.71	22.31	1.18
อนุปริญญา	27.00	3.83	28.00	2.45	26.50	2.52	25.50	4.36
ปริญญาตรี	28.60	2.07	28.00	3.39	26.20	2.68	27.60	4.56
รวม	27.41	3.29	27.29	3.29	24.68	3.09	25.64	4.13

จากตารางที่ 29 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือ มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.67 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 28.67 แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 28.33 และแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.67 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.20 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 26.84 แบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.85 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.33 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.72 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาคิดเป็นร้อยละ 27.41 แบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 26.00 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.17 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.77 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.46 แบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 23.92 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 22.31 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับอนุปริญา มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.00 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาคิดเป็นร้อยละ 27.00 แบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 26.50 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.50 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.60 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 28.00 แบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 27.60 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 26.20 ตามลำดับ เมื่อทราบค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความ

แตกต่างขององค์ประกอบด้านต่าง ๆ ของวิธีเผชิญความเครียด จำแนกตามระดับการศึกษา โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	14.413	2.883	0.257	0.935
ภายในกลุ่ม	103	1156.009	11.223		
รวม	108	1170.422			

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาทั้ง 6 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 31

ตารางที่ 31 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	27.388	5.478	0.495	0.779
ภายในกลุ่ม	103	1139.218	11.060		
รวม	108	1166.606			

จากตารางที่ 31 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาทั้ง 6 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาลูก จำแนกตามระดับการศึกษา ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 32

ตารางที่ 32 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาลำเนาตามระดับ
การศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	46.125	9.225	0.966	0.442
ภายในกลุ่ม	103	983.637	9.550		
รวม	108	1029.761			

จากตารางที่ 32 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำเนาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาลำเนาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาทั้ง 6 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำเนาโดยการดำเนินการแก้ไขปัญหาลำเนา จำแนกตามระดับการศึกษา ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 33

ตารางที่ 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำเนาโดยการดำเนินการแก้ไขปัญหาลำเนา จำแนกตามระดับ
การศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	218.574	43.715	2.775	0.022
ภายในกลุ่ม	103	1622.72	15.752		
รวม	108	1841.046			

จากตารางที่ 33 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลำเนาโดยการดำเนินการแก้ไขปัญหาลำเนาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาทั้ง 6 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ ดังตารางที่ 34

ตารางที่ 34 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์				แบบมุ่งแก้ไขปัญหา			
	เผชิญหน้ากับปัญหา		ถอยห่างหลีกเลี่ยง		คิดค้นวิธี		ดำเนินการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
เกษตรกร	27.32	3.39	27.42	3.45	24.66	3.19	25.90	4.08
รับจ้าง	26.75	3.63	27.35	2.13	24.40	2.78	25.65	4.67
ค้าขาย	25.89	1.36	25.78	3.07	25.22	2.95	24.22	4.41
รับราชการ	27.89	2.89	28.00	2.83	26.33	2.45	26.67	4.33
งานบ้าน	28.71	3.23	27.29	4.08	24.05	3.38	25.19	3.67
รวม	27.41	3.29	27.29	3.29	24.68	3.09	25.64	4.13

จากตารางที่ 34 เมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพเกษตรกร มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.42 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.32 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 25.90 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.66 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับจ้าง มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.35 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 26.75 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.65 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.40 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพค้าขาย มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.89 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 25.78 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.22 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.22 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับราชการ มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.00 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพ

อารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาคิดเป็นร้อยละ 27.89 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไข ปัญหา คิดเป็นร้อยละ 26.67 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 26.33 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพงานบ้าน มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพ อารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.71 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.29 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไข ปัญหา คิดเป็นร้อยละ 25.19 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 24.05 ตามลำดับ เมื่อทราบค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของ องค์ประกอบด้านต่างๆ ของวิธีเผชิญความเครียด จำแนกตามอาชีพ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน ทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนก ตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	67.729	16.932	1.597	0.181
ภายในกลุ่ม	104	1102.693	10.603		
รวม	108	1170.422			

จากตารางที่ 35 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพ อารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามอาชีพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 36

ตารางที่ 36 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนก ตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	26.034	6.509	0.593	0.668
ภายในกลุ่ม	104	1140.571	10.967		
รวม	108	1166.606			

จากตารางที่ 36 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำแนกตามอาชีพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 37

ตารางที่ 37 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	37.234	9.308	0.975	0.424
ภายในกลุ่ม	104	992.528	9.544		
รวม	108	1029.761			

จากตารางที่ 37 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญห จำแนกตามอาชีพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 38

ตารางที่ 38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญห จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	4	35.202	8.801	0.507	0.731
ภายในกลุ่ม	104	1805.844	17.364		
รวม	108	1841.046			

จากตารางที่ 38 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญหของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพทั้ง 5 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ ดังตารางที่ 39

ตารางที่ 39 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ

ระยะเวลานอกใจ	แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์				แบบมุ่งแก้ไขปัญหา			
	เผชิญหน้ากับปัญหา		ถอยห่างหลีกเลี่ยง		คิดค้นวิธี		ดำเนินการ	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี	26.90	3.65	27.24	3.03	24.76	3.29	25.38	4.10
2 ปี	26.94	3.06	27.03	3.24	24.40	2.71	23.94	2.87
3 ปี	27.57	3.52	26.90	3.43	24.86	2.87	25.48	3.86
4 ปี	29.00	3.16	27.33	3.67	25.17	3.43	27.67	6.31
5 ปี	29.00	4.69	28.60	4.72	26.60	4.83	29.00	4.06
มากกว่า 5 ปี	28.23	1.88	28.23	3.35	24.00	3.29	28.85	4.18
รวม	27.41	3.29	27.29	3.29	24.68	3.09	25.64	4.13

จากตารางที่ 39 เมื่อจำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการนอกใจน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.24 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 26.90 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.38 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.76 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการนอกใจ 2 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.03 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 26.94 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.40 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 23.94 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการนอกใจ 3 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.57 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกเลี่ยงจากปัญหาคิดเป็นร้อยละ 26.90 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.48 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.86 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการนอกใจ 4 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.00 รองลงมาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากที่สุด โดยดำเนินการแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 27.67 แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.33 และแบบ แบบมุ่งแก้ไขปัญหามากที่สุดโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 25.17 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการนอกใจ 5 ปี มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.00 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 28.60 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากที่สุดโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 26.60 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการนอกใจมากกว่า 5 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.85 รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาและแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 28.23 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากที่สุดโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหาคิดเป็นร้อยละ 24.00 ตามลำดับ เมื่อทราบค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแล้ว ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างขององค์ประกอบด้านต่าง ๆ ของวิธีเผชิญความเครียด จำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 40 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำแนกตามระยะเวลาการนอกใจ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	52.396	10.479	0.965	0.443
ภายในกลุ่ม	103	1118.026	10.855		
รวม	108	1170.422			

จากตารางที่ 40 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาการนอกใจทั้ง 6 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนกตามอาชีพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 41

ตารางที่ 41 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา จำแนก
ตามระยะเวลาการนอกใจ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	25.673	5.135	0.464	0.803
ภายในกลุ่ม	103	1140.932	11.077		
รวม	108	1166.606			

จากตารางที่ 41 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาการนอกใจทั้ง 6 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำแนกตามอาชีพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 42

ตารางที่ 42 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำแนกตามระยะเวลา
การนอกใจ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	29.446	5.889	0.606	0.695
ภายในกลุ่ม	103	1000.315	9.712		
รวม	108	1029.761			

จากตารางที่ 42 แสดงให้เห็นว่าค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระยะเวลาการนอกใจทั้ง 6 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยดำเนินการแก้ไขปัญห จำแนกตามอาชีพ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) ดังตารางที่ 43

ตารางที่ 43 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญห จําแนกตามระยะเวลา
การนอกใจ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	ค่า F	ค่า P
ระหว่างกลุ่ม	5	318.069	63.614	4.302	0.001
ภายในกลุ่ม	103	1522.977	14.786		
รวม	108	1841.046			

จากตารางที่ 43 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหของกลุ่มตัวอย่าง จําแนกตามระยะเวลาการนอกใจทั้ง 6 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

เมื่อทราบระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดแล้ว ผู้วิจัยจึงใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างกันระหว่างระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังแสดงในตารางที่ 44

ตารางที่ 44 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของ
ระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียด

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	ค่า t	ค่า P
สูง	19	108.32	10.72	-0.477	0.637
ต่ำ	17	106.59	10.99		
รวม	46	107.50	10.73		

* $P < .05$

จากตารางที่ 44 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดสูง และความเครียดระดับต่ำ ใช้วิธีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละองค์ประกอบ ใช้สถิติการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ดังตารางที่ 45 - 48

ตารางที่ 45 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	ค่า t	ค่า P
สูง	19	27.58	3.08	0.068	0.946
ต่ำ	17	27.65	2.89		
รวม	46	27.61	2.95		

* $P < .05$

จากตารางที่ 159 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดสูง และความเครียดระดับต่ำ ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา ใช้สถิติการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ดังตารางที่ 46

ตารางที่ 46 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	ค่า t	ค่า P
สูง	19	27.53	2.74	0.508	0.620
ต่ำ	17	28.06	3.54		
รวม	46	27.78	3.11		

* $P < .05$

จากตารางที่ 46 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดสูง และความเครียดระดับต่ำ ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญ

ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา ใช้สถิติการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ดังตารางที่ 47

ตารางที่ 47 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	ค่า t	ค่า P
สูง	19	26.68	2.91	-2.610	0.015
ต่ำ	17	23.82	3.66		
รวม	46	25.33	3.55		

* $P < .05$

จากตารางที่ 47 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดสูง และความเครียดระดับต่ำ ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา ใช้สถิติการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) ดังตารางที่ 48

ตารางที่ 48 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา

ระดับความเครียด	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	S.D.	ค่า t	ค่า P
สูง	19	26.53	4.59	0.391	0.694
ต่ำ	17	27.06	3.42		
รวม	46	26.78	4.03		

* $P < .05$

จากตารางที่ 48 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดสูง และความเครียดระดับต่ำ ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4.2 อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาเรื่องความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ 2) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 41 – 50 ปี ร้อยละ 37.6 สถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 82.6 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 50.5 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 45.5 รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน อยู่ในช่วงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท ร้อยละ 92.7 รองลงมาอยู่ในช่วง ความเพียงพอของรายได้ในครอบครัว ส่วนใหญ่พอใช้ ร้อยละ 57.8 มีระยะเวลาการนอกใจอยู่ในช่วง 2 ปี ร้อยละ 32.1 เคยมีบุคคลในครอบครัวมีประวัติการนอกใจมาก่อน (บิดาของคู่สมรส ปู่ของคู่สมรส) ร้อยละ 27.5 มีแหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 99.1 แหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหาส่วนใหญ่เป็นสมาชิกทั้งภายในและภายนอกครอบครัว ร้อยละ 45.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 56.9

จากการศึกษาระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มีระดับความเครียดสูงสุด เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน มีระดับความเครียดสูงสุด เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีมีระดับความเครียดสูงสุด เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมีระดับความเครียดสูงสุด เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลานอกใจน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 ปี และ 4 ปี มีจำนวนเท่ากัน มีระดับความเครียดสูงสุด เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลานอกใจแตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีเผชิญความเครียดทั้ง 4 แบบ โดยใช้แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.41

รองลงมาแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา คิดเป็นร้อยละ 27.29 แบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 25.64 และแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญหา คิดเป็นร้อยละ 24.68 อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจเป็นผู้ที่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาและประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมเป็นส่วนใหญ่ จึงเรียนรู้วิธีการที่จะจัดการกับความเครียดหรือจัดการกับสิ่งเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่มากระทบ จึงมักเลือกวิธีการเผชิญความเครียดที่คิดว่าได้ผลดีที่สุดคือ การเผชิญหน้ากับปัญหาและการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา ซึ่งเป็นวิธีการมุ่งแก้ไขปัญหาที่อารมณ์มากกว่าเพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและช่วยให้เกิดความสบายใจ ในขณะที่สถานการณ์ที่คุกคามหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นยังคงอยู่ สาเหตุที่บุคคลมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันนั้น สามารถอธิบายได้ว่า วิธีการเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่ร่างกายตอบโต้ต่อสถานการณ์ที่มาคุกคาม หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เพื่อให้ความรุนแรงหรือความรู้สึกกดดันนั้นผ่อนคลายลง (กิตติกร มีทรัพย์, 2541) และเป็นวิธีการเฉพาะที่แต่ละคนปฏิบัติ โดยการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาเป็นวิธีการแก้ไขปัญหามาโดยตรง เกี่ยวข้องกับกระบวนการใช้สติปัญญา ความรู้ในการประเมินและจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการศึกษาหาข้อมูล หาสาเหตุของปัญหา หาวิธีการแก้ไข ซึ่งอาจจะได้มาจากประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา หรือได้จากการเรียนรู้ (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ จึงอาจจะยังขาดทักษะในการคิดตัดสินใจในการแก้ไขปัญหที่เป็นระบบ จึงใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบการเผชิญหน้ากับปัญหาและการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหามากกว่าวิธีการเผชิญความเครียดแบบดำเนินการแก้ไขปัญหาและคิดค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหา เพื่อช่วยลดความเครียดที่ตนเองมีอยู่ให้ผ่อนคลายลงโดยเร็ว ให้เกิดความสบายใจขึ้น เพราะทุกคนย่อมต้องการภาวะความสบายใจเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

จากการศึกษาการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดสูง และความเครียดระดับต่ำ มีวิธีการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบของวิธีเผชิญความเครียด พบว่า มีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ทั้งสองวิธี คือ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา และโดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยคิดค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหามาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหามาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งอธิบายได้ว่า อาจจะมีสาเหตุมาจากวิธีเผชิญความเครียดเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่จะเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์ โดยที่วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหานั้นเป็นวิธีที่ต้องใช้กระบวนการคิด และต้องจัดการกับความเครียดที่

เกิดขึ้น ซึ่งวิธีที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดก็มีหลากหลายวิธี โดยผู้ปฏิบัติต้องแสวงหาวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และหากใช้วิธีการเหล่านั้นแล้วยังมีความเครียดในระดับสูง ก็จำเป็นที่จะต้องได้รับคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญในปัญหานั้น ๆ โดยตรง หรือแม้กระทั่งอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาตัวโดยด่วน เพราะถ้าถูกความเครียดคุกคามเป็นระยะเวลานาน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ (เกษม ตันติผลาชีวะ, 2543) ในขณะที่วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ เป็นวิธีที่บุคคลกระทำเมื่อมีเหตุการณ์มาคุกคาม ทำให้อึดอัด ไม่สบายใจ ดังนั้น จึงเกิดความพยายามลดความกดดันนั้นให้ผ่อนคลายโดยเร็ว เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น ไม่เครียด มากกว่าที่จะมุ่งแก้ไขปัญหาหรือจัดการกับปัญหานั้นเน้นแก้ไขที่อารมณ์ให้หมดไป ทั้งที่จริงแล้วสถานการณ์ที่มาคุกคามหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นอาจจะยังคงอยู่ ทั้งนี้ เพราะไม่ได้มุ่งที่จะแก้ไขปัญหานั้นเอง (Lazarus & Flokman, 1984) จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดต่างกันมีวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ทั้งสองวิธีคือโดยการเผชิญหน้ากับปัญหา และโดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา ไม่แตกต่างกัน ในขณะที่วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหานั้นเป็นวิธีการที่ผ่านกลไกของสมอง ใช้การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจ ประกอบการดำเนินการของแต่ละคน (คมจักร พันธุ์นิช, 2541) และเป็นวิธีการที่ต้องใช้เวลาค่อนข้างมากจึงจะเห็นผล กลุ่มตัวอย่างจึงได้ใช้เวลาในการคิดและเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง อาจมีผลทำให้มีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยดำเนินการแก้ไขปัญหาไม่แตกต่างกันในการดำรงชีวิต

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ และเปรียบเทียบวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน

5.1 สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

- 1.1.1 ศึกษาความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ
- 1.1.2 ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ
- 1.1.3 เปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระดับความเครียดต่างกัน

1.2 คำถามการวิจัย

- 1.2.1 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจมีความเครียดระดับใด
- 1.2.2 วิธีเผชิญปัญหาของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจเป็นอย่างไร

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

- 1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ ซึ่งเป็นผู้รับบริการที่มารับบริการ ณ กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ และได้รับการวินิจฉัยทางสังคมว่ามีปัญหาคู่สมรสนอกใจ ปีงบประมาณ 2547 จำนวน 118 คน

1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

- 1.4.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ รวมของครอบครัว (บาท/เดือน) ความพึงพอใจของรายได้ในครอบครัว ระยะเวลาการนอกใจ ประวัติ

การนอกใจในครอบครัว การมีแหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา แหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา ภูมิปัญญา

1.4.2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนชาวไทย ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ

1.4.3 แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียดของปฏิมากร ชาญประโคน (2543) จำนวน 36 ข้อ แบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

(1) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา จำนวน 9 ข้อ

(2) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์ โดยการถอยห่าง หลีกหนี จากปัญหา จำนวน 9 ข้อ

(3) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห จำนวน 9 ข้อ

(4) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยดำเนินการแก้ไขปัญห จำนวน 9 ข้อ

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ผู้รับบริการที่เป็นสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ โดยได้รับการวินิจฉัยทางสังคมว่ามีปัญหาคู่สมรสนอกใจ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ทั้งในการแจกแบบสอบถาม และการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามกลับคืน โดยได้แจกแบบสอบถามจำนวน 118 ชุด ได้รับกลับคืนมา 118 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 เป็นแบบสอบถามชุดที่สมบูรณ์ สามารถนำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้จำนวน 109 ชุด คิดเป็นร้อยละ 92.37

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS/PC⁺ ดังนี้

1.6.1 ใช้การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.6.2 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

เพื่อศึกษาระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

1.6.3 ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน

ทางเดียว (One-way Analysis of Variance : ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความเครียดและความแตกต่างของวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

1.6.4 ใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-test) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างกันระหว่างระดับความเครียดกับวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

1.7 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1.7.1 กลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 41 – 50 ปี ร้อยละ 37.6 สถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 82.6 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 50.5 ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม ร้อยละ 45.5 รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน อยู่ในช่วงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท ร้อยละ 92.7 7 รองลงมา อยู่ในช่วง 10,001 – 20,000 บาท ร้อยละ 6.4 ความเพียงพอของรายได้ในครอบครัว ส่วนใหญ่พอใช้ ร้อยละ 57.8 ระยะเวลาการนอกใจส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2 ปี ร้อยละ 32.1 เคยมีบุคคลในครอบครัวมีประวัติการนอกใจมาก่อน (บิดาของคู่สมรส ปู่ของคู่สมรส) ร้อยละ 27.5 มีแหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 99.1 แหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหาส่วนใหญ่เป็นสมาชิกทั้งภายในและภายนอกครอบครัว ร้อยละ 45.9 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์สูงกว่าปกติเล็กน้อย ร้อยละ 56.9

1.7.2 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย โดยอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มีระดับความเครียดสูงสุด อายุแตกต่างกันมีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่ประกอบอาชีพแตกต่างกันมีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจที่มีระยะเวลานอกใจแตกต่างกันมีระดับความเครียด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.7.3 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ ใช้วิธีการเผชิญความเครียดทั้ง 4 แบบตามลำดับดังนี้

(1) แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหา (2) แบบมุ่งปรับสภาพอารมณ์โดยการถอยห่าง หลีกหนีจากปัญหา (3) แบบมุ่งแก้ไขปัญหาคำเนินการแก้ไขปัญหา และ (4) แบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยการคิดค้นหาวิธีแก้ไขปัญห และค่าเฉลี่ยแตกต่างกันออกไป จำแนกได้ดังนี้

5.2 ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

2.1.1 จากผลการวิจัย พบว่า สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งสามารถดำเนินการเพื่อลดความเครียดได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงเสนอแนวทางช่วยเหลือเพื่อลดระดับความเครียด ดังนี้

2.1.1.1 สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจควรมีการฝึกฝน เพื่อควบคุมตนเองไม่ให้เกิดความเครียดและหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ขอมรับและพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2.1.1.2 สถานบริการสาธารณสุขหรือหน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชน ควรจัดกิจกรรมหรือจัดโครงการอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนทั้งทักษะการปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียด การลดระดับความเครียดด้วยตนเอง และการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพให้แก่สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียด และวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำผลที่ได้มาประเมินแล้วดำเนินการให้การช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง ทันเหตุการณ์

2.2.2 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไปเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการที่สตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจมีระดับความเครียดสูง ว่าจะมีผลต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ และต่อผลสัมฤทธิ์ในการปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจหรือไม่ อย่างไร

2.2.3 ควรมีการศึกษาเรื่องของความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพที่แตกต่างกัน กลุ่มนักเรียน นักศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กวี คงศักดิ์พงษ์. (2542). **การจัดการความเครียดเกิน**. หมอชาวบ้าน ปีที่ 21 ฉบับที่ 244 พฤษภาคม 2542.
- กฤษฎา ชลวิริยะกุล, นิวัติ เอี่ยมจิตร และกรรณิการ์ วุฒิพงษ์วร โชค. (2539). **รายงานการวิจัยเรื่อง ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท**. ชัยนาท : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กิตติกร มีทรัพย์. (2541). **พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด**. สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กิตติวรรณ เทียมแก้ว. (2541). **สถานะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัด เชียงใหม่**. วารสารสวนปรง 2543; ปีที่ 16 (เล่มที่ 2) เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม : หน้า 1-12.
- กรมสุขภาพจิต. (2539). **คู่มือคลายเครียด**. โรงพิมพ์กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2540). **คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. โรงพิมพ์กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาสำหรับครู**. จัดพิมพ์โดยกรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2543 ข) **วิธีปฏิบัติเพื่อคลายเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึกฯ : กรุงเทพฯ.
- กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **ความเครียด และสุขภาพจิตของคนไทย**. มปท, 2539
- เกษม ดันติผลาชีวะ. (2543). **ความเครียด**. ไกล่หมอ. 24(3): 59.
- คมจักร พันธวัณิช. (2541). **คลายเครียดและคลายทุกข์**. กรุงเทพฯ : เอมีเทรดดิ้ง.
- จตุพร เฟื่องชัย. (2534). **สุขภาพจิต**. มหาสารคาม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- จันทร์รา เจณณวาสิน. (2537). **ความเครียด**. ไกล่หมอ. 18(6): 81.
- ชูติชัย ปานปรีชา. (2529). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทิวา หอมสอาด. (2543). **ความเครียดของครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. (2542). **ชีวิตกับความเครียด**. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

รงชัย ทวีชาติ, พนมศรี เสาร์สาร, ภักคนพิน กิชาติรัตนนท์, นันทิกา ทวีชาชาติ และสุภูมิ เฉลยทรัพย์.

(2541). รายงานการวิจัยเรื่องความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย. กรุงเทพฯ :

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันทวัน นาวิ. (2533). คลายเครียด : ทำชีวิตให้สบายไร้ความเครียด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด.

นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และการสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิภาพร ลกรวงศ์. (2542). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มการฝึกสมาธิและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นิมิต ศัลยา. (2532). ทำอย่างไรให้หายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : แปลน พับลิชชิง

นิตนารา จินาพร. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นุชรช เพชรดี. (2541). สภาวะความเครียดและวิธีลดความเครียดในการเตรียมสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ปฐุมกร ชาญประโคน. (2543). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ปาหนัน บุญหลง. (2539). สาเหตุและกลไกการเจ็บป่วยทางจิต. ในกองงานวิทยาลัย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร.

ปัญญากรณ์ ชุตังกร. (2542). ความเครียด การดูแล : การจัดการด้วยตนเอง. โรงพิมพ์ศิริกัญท์ออฟเซต.

ปรีชา อินโท. (2540). หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ, 21 มิถุนายน 2540 หน้า 10.

พัชรภาพรณ ทิพวงศา. (2542). ความเครียดและวิธีการเผชิญปัญหาของน้องที่มีพี่เจ็บป่วยเรื้อรัง.

วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พรรณงาม พรรณเชษฐ์. (2525). ผลของการพยาบาลเมื่อแรกรับอย่างมีแบบแผนต่อการลด

ภาวะเครียดในผู้ป่วยทางด้านศัลยกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พรรณวดี ตันติศิรินทร์, ภัณฑิลา อิฐรัตน์ และวรรณภา นิวาสะวัต. (2542). รายงานการวิจัยเรื่อง **การศึกษาความเครียดสาเหตุของความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เพ็ญศรี ระเบียบ. (2531). **ความเครียดมโนคติ การประเมินและการพยาบาล**. เอกสารประกอบการประชุมพยาบาลศาสตร์ ครั้งที่ 1 มโนคติในการพยาบาลแบบองค์รวม ณ ห้องประชุม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- พรนิรันดร์ อุดมถาวรสุข. (2537). **การประเมินผู้ป่วยทางจิตสังคม**. มปท. 2537.
- มนูญ ตนะวัฒนา. (2537). **การบริหารความเครียด**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : ธีรพงษ์การพิมพ์.
- มนตรี นามมงคล, วรธนีย์ เตชะสุข, อัจฉรา เชาว์ประยูร, เหวิน ชุตินา, และชาตรี ศรีระพงษ์. (2540). รายงานการวิจัย การเปรียบเทียบความเครียดความวิตกกังวลต่อตัวตายและความวิตกกังวลต่อผู้อื่นของข้าราชการจังหวัดเชียงใหม่. ศูนย์สุขภาพจิตเขต 2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข : กรุงเทพฯ.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2543). **ความรักความผูกพันของครอบครัวในยุค 2000**. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ.
- วารภรณ์ นาครัตน์. (2533). **ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2533). **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์.
- สนาม บินชัย. (2542). **ความเครียดของประชาชนวัยแรงงานในภาวะวิกฤตในสภาวะเศรษฐกิจจังหวัดชัยนาท**. ชัยนาท : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สันต์ หัตถิรัตน์. (2534). การตรวจรักษาอาการเครียด. **หมอชาวบ้าน**. 12 (144) : 35-38
- สุชาติ พหลภาคย์. (2541). **วิธียคลายเครียดในยุค IMF**. ศรีนครินทร์เวชสาร. 13 (ฉบับพิเศษ)
- สุรางค์ เปื้องเดช. (2533) **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, พิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). **การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง**. เชียงใหม่ : โรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สมจิตร อุดมศรี. (2536). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลศรีนครินทร์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

- อเนก ล่วงลือ. (2536). **สุขภาพจิตของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น
- อุบล นิวัติชัย. (2527). **หลักการพยาบาลจิตเวช**. ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัมพร โอตระภูณ. (2541). **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- Baron Robert A. (1992). **Psychology**. 2nd ed. Needham Heigh. Massasusate : Allyn & Bacon.
- Gurklis, J.A., and Menke, E.M. (1988). Identification of stressors and use of coping methods in chronic hemodialysis patients. **Nursing Research**. 37(4) : 236-258
- Lazarus, R.S., and Flokman, S. (1984). **Stress Appraisal and Coping**. New York : Springer Publishing.

ภาคผนวก

การศึกษาความเครียดและวิธีการเผชิญปัญหาของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ
2. กรุณาเติมคำหรือเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง
3. ข้อมูลที่ได้รับจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ไม่มีผลใดๆ ต่อตัวท่าน ผลการศึกษาที่ได้รับจะนำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหและจัดกิจกรรมให้เหมาะสม เพื่อประโยชน์ต่อตัวท่านเอง จึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ตรงตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ชื่อ.....สกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. ที่อยู่ บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์.....
4. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
5. สถานภาพสมรส ☐ 1. โสด ☐ 2. คู่ (อยู่ด้วยกัน)
☐ 3. คู่ (แยกกันอยู่/หย่าร้าง) ☐ 4. ม่าย
6. การศึกษาสูงสุด ☐ 1. ไม่ได้เรียน ☐ 2. ประถมศึกษา
☐ 3. มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ 4. ปวช./ปวส.
☐ 5. มัธยมศึกษาตอนปลาย ☐ 6. อนุปริญญา
☐ 7. ปริญญาตรี ☐ 8. อื่นๆระบุ.....

7. อาชีพ ☐ 1. เกษตรกรรม ☐ 2. รับจ้าง
☐ 3. ค้าขาย ☐ 4. รับราชการ
☐ 5. งานบ้าน ☐ 6. อื่นๆระบุ.....
8. รายได้รวมของครอบครัว(บาท/เดือน)
9. ความเพียงพอของรายได้ในครอบครัว ☐ 1. พอใช้ ☐ 2. เหลือเก็บ
☐ 3. เป็นหนี้สิน ☐ 4. อื่นๆ ระบุ.....
10. ระยะเวลาการนอกใจ.....ปี
11. ประวัติการนอกใจในครอบครัว ☐ 1. มี ระบุ.....
☐ 2. ไม่มี
12. มีแหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา ☐ 1. มี (ตอบข้อ13)
☐ 2. ไม่มี
13. แหล่งสนับสนุนหรือให้การปรึกษาเมื่อมีปัญหา ☐ 1. ครอบครัว
☐ 2. บุคคลภายนอกครอบครัว
☐ 3. ครอบครัวและบุคคลภายนอกครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง : ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้
 มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้น
 กับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับอาการ			
		ไม่ เคยเลย	เป็น ครั้งคราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
1.	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2.	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3.	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4.	มีความวุ่นวายใจ				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				
6.	ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับ ทั้ง 2 ข้าง				
7.	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8.	รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9.	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10.	กระวนกระวายใจอยู่ตลอดเวลา				
11.	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12.	รู้สึกอ่อนเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13.	รู้สึกเหนื่อยเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14.	มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16.	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17.	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18.	ตื่นได้ง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19.	มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ				
20.	ความสุขทางเพศลดลง				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีที่มีปัญหาคู่สมรสนอกใจ

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ ซึ่งเป็นวิธีการในการเผชิญความเครียดต่อปัญหาหรือต่อ

สถานการณ์ต่าง ๆ ของท่านในแต่ละข้อ และใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องด้านขวาของข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ดังนี้

ไม่เคยเลย	ให้	1	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้	2	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
บ่อย ๆ	ให้	4	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	5	คะแนน

คำถาม : เมื่อท่านต้องเผชิญปัญหา หรือเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด ท่านใช้วิธีการต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
	<u>ตัวอย่าง</u> ข้าพเจ้าใช้วิธีการวาดวิมานในอากาศ เช่น ถ้าถูกล้อตเตอรี่ รางวัลที่ 1 ได้เงินหลายล้าน จะใช้เงินอย่างไร			/		
1.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง เช่น จัดสวน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น					
2.	ข้าพเจ้าใช้ยานอนหลับ					
3.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการร้องไห้					
4.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการไม่คิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด					
5.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นหรือบ่อยครั้งขึ้น					
6.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการตำหนิตนเอง					
7.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการปลีกตัวอยู่คนเดียวตามลำพัง					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	บ่อยๆ	เป็น ประจำ
8.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการยอมรับในสถานการณ์ โดยคิดว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา					
9.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการคิดว่า พรุ่งนี้ทุกอย่าง คงดีขึ้น					
10.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการโมโห คำหยาบหรือโทษ ผู้อื่น					
11.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการหลีกเลี่ยง หลีกหนีจาก สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด					
12.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการปลอบใจตนเองว่า คงไม่ มีอะไรเลวร้าย หรือแย่มากไปกว่านี้					
13.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการไม่ทำอะไรเลย โดยได้ แต่หวังว่า สถานการณ์นั้นคงจะดีขึ้นหรือ คลี่คลายลงในที่สุด					
14.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการคิดว่า ผู้คนที่เคยประสบ เหตุการณ์ที่เลวร้ายกว่านี้ ยังสามารถ ฝ่าฟันได้					
15.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการระบายความเครียดกับ สิ่งของ เช่น นึกหนังสือ ขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น					
16.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการยอมแพ้ต่อสถานการณ์ที่ เกิดขึ้น เพราะคิดว่าไม่สามารถแก้ไข ปัญหาได้					
17.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการบนบานให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ช่วยเหลือ					
18.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการคิดถึงเรื่องที่สบายใจ หรือเรื่องที่ควรยินดี					
19.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการปรึกษากับบุคคลที่เคยมี ประสบการณ์เช่นเดียวกัน					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	บ่อยๆ	เป็น ประจำ
20.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการคิดค้น หาทางแก้ไข ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์					
21.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับ บุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน เป็นต้น					
22.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหา แทน					
23.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการพยายามคิดค้นหาสาเหตุ ของปัญหา					
24.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการศึกษาปัญหาใน หลายๆ ด้าน					
25.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการวิเคราะห์ปัญหาออกเป็น ส่วนๆ เพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหาที่ หลากหลาย					
26.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการค้นหาข้อมูลใน คอมพิวเตอร์ เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาที่ กำลังประสบอยู่					
27.	ข้าพเจ้าพยายามค้นหาแนวทางแก้ไข ปัญหา โดยการศึกษาจากเอกสารหรือ หนังสือ					
28.	ข้าพเจ้าใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะ แก้ไข ปัญหา หรือเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ให้ดีขึ้น					
29.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการกำหนดจุดมุ่งหมายใน การแก้ปัญหา					
30.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการพยายามควบคุม สถานการณ์เท่าที่จะสามารถทำได้					

ข้อที่	ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	เป็น บางครั้ง	บ่อยๆ	เป็น ประจำ
31.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการลดเป้าหมายหรือความต้องการของตัวเองลง					
32.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการมองปัญหาของตัวเองอย่างรอบคอบ โดยปราศจากอคติ และไม่ใช้อารมณ์					
33.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการมองหาประโยชน์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น					
34.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการทุ่มเทแรงงาน และเวลาให้กับสถานการณ์อื่นที่ดีกว่า					
35.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการคิดว่าตนเองได้สิ่งที่ดีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ทำให้เข้มแข็งขึ้น					
36.	ข้าพเจ้าใช้วิธีการลดความสำคัญของสถานการณ์ลง โดยคิดว่าเป็นเรื่องเพียงเล็กน้อย					

รายการประเมิน (ต่อ)

8. รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีค่าที่จะอยู่ต่อไป
9. เป็นทุกข์ จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป
10. กำลังคิดฆ่าตัวตาย

มี	ไม่มี
☐	☐
☐	☐
☐	☐

การแปลผล

ตอบ (มี) ตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ควรได้รับการบริการ
การรักษาหรือพบแพทย์และใช้แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าควบคู่กันด้วย