

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดของคนไทย*

พรเพ็ญ อารีกิจ**, จีรพรรณ กลิ่นหอม***

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์วิจัยความเครียดและการจัดการความเครียด หาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและวิธีจัดการความเครียดของคนไทย กลุ่มตัวอย่างคือวิจัยการจัดการความเครียดจำนวน 50 เรื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ.2540 ถึง พ.ศ.2560 โดยการสังเคราะห์วิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและสังเคราะห์วิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมต้า ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียด พบว่าส่วนใหญ่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคของแบบสอบถามอยู่ในระดับสูง คือค่า α อยู่ระหว่าง 0.9020-0.9500 คิดเป็นร้อยละของจำนวนงานวิจัยทั้งหมดเท่ากับ 18.00 โดยในเชิงปริมาณเสนอผลเป็นค่าอิทธิพล (d) สังเคราะห์ตัวแปร 4 ปัจจัยพบผลวิจัยที่มีผู้ศึกษามากที่สุดดังนี้ (1) ปัจจัยความเครียดของคนไทย ตัวแปรกลุ่มปัจจัยชีวสังคมและส่วนบุคคลคืออายุ ตัวแปรกลุ่มปัจจัยจิตลักษณะคือบุคลิกภาพ ตัวแปรกลุ่มปัจจัยสังคมคือสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดการกระทำคือฝึกคลายเครียด (2) ปัจจัยการเผชิญความเครียดของคนไทย ตัวแปรกลุ่มปัจจัยชีวสังคมและส่วนบุคคลคือเพศ ตัวแปรกลุ่มปัจจัยจิตลักษณะคือภาวะสุขภาพ ตัวแปรกลุ่มปัจจัยสังคมคือการสนับสนุนจากที่ทำงาน และตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดการกระทำแตกต่างกันแต่ละเรื่อง (3) ค่าอิทธิพลสูงสุดของปัจจัยความเครียดของคนไทย ตัวแปรกลุ่มปัจจัยชีวสังคมและส่วนบุคคลคือความบกพร่องและความพิการทางกาย 1.06 ตัวแปรกลุ่มปัจจัยจิตลักษณะคือความกังวลใจ 1.64 ตัวแปรกลุ่มปัจจัยสังคมคือ การปฏิรูปทางการศึกษาค่าอิทธิพล 0.97 และตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดการกระทำคือการฝึกการควบคุมตนค่าอิทธิพล 1.48 และ (4) ค่าอิทธิพลสูงสุดของปัจจัยที่มีต่อการเผชิญความเครียดของคนไทย ตัวแปรกลุ่มปัจจัยชีวสังคมและส่วนบุคคลคือสถานที่ตั้งของที่พักอาศัยค่าอิทธิพล 0.36 ตัวแปรกลุ่มปัจจัยจิตลักษณะคือความคาดหวังค่าอิทธิพล 1.82 ตัวแปรกลุ่มปัจจัยสังคมคือการสนับสนุนจากที่ทำงานค่าอิทธิพล 0.71 และตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดการกระทำคือการให้ข้อมูลประกอบภาพการตูนค่าอิทธิพล 2.50

คำสำคัญ : ความเครียด, การจัดการความเครียด

* ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านม่วง จ.ราชบุรี

** อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน

*** พยาบาลวิชาชีพ แผนกจิตเวช โรงพยาบาลบางแพ

Corresponding author, e-mail: mheaw2525@hotmail.com, Tel. 086-1785044

Received : January 25, 2019 ; Revised : March 29, 2019 ; Accepted : April 3, 2019

A Synthesis of Research on Stress Management in Thai People*

Pornpen Areekit**, Jerawan Klinhom***

Abstract

The purposes of research for analysis and synthesis research on stress management in Thai people. The sample group is stress management research 50 stories from 1997 to 2017. By synthesizing qualitative research with content analysis and synthesizing quantitative research with meta analysis. Which the confidence coefficient of the questionnaire to measure stress Found that most of Cronbach's confidence coefficients of the questionnaire were at a high level, ie, α was between 0.9020-0.9500 Accounted for the percentage of total research work, equal to 18.00. In quantitative, presenting results as influences (d). 1) Factors related stress of Thai people most studied group found biological, social and personal life. Group variables, mental factors, personality traits group variables, social relationships with colleagues. Group variables programmed stress relaxation. 2) Factors related coping of Thai people most studied group found mental health condition. Group variables Social factors support from workplace. Group variables programmed reduce stress is different. 3) The influence factors stress of Thai people. The variable biological, social and personal factors influence maximum weight is decreased, indicating physical disability of 1.06. Psychological factors group variables with weight of highest influence 1.64. Social factor variable with weight of highest influence 0.97. Program group variables were organized reduce stress is self control influence 1.48 and 4) The influence factors coping of Thai people variable biological, social and personal factors have influenced weight of highest location of shelter, influence 0.36. The variables of mental factors have weight of highest influence 1.82. Social factor variable with weight of highest influence support from workplace with influence 0.71. Program reduce stress of highest influence is cartoon image influence 2.50.

Keywords : Stress, Stress management

* Research Paper Granted by Ban Muang Sub District Health Promotion Hospital, Ratchaburi Province.

** Instructor, College of Nursing, Christian University of Thailand

*** Professional nurses, Psychiatric department, Bang Phae Hospital.

Corresponding author, e-mail: mheaw2525@hotmail.com, Tel. 086-1785044

Received : January 25, 2019 ; **Revised :** March 29, 2019 ; **Accepted :** April 3, 2019

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยกับต้องเผชิญกับการแข่งขัน ความกดดันจากสภาพการเปลี่ยนแปลงตามระบบทุนนิยม ที่เน้นการต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจทางเศรษฐกิจที่เหนือกว่าคู่แข่ง มีผลกระทบให้ตกอยู่ในวัตถุนิยม ต้องการเพียงความสุขชั่วครู่ที่ได้มาจากภายนอกไม่ใช่ความสุขสงบทางจิตที่แท้จริง สังคมไทยค่อนข้างจะเปราะบาง แนวโน้มของครอบครัวเริ่มอ่อนแอ เนื่องจากสภาพครอบครัวแตกแยก เกิดครอบครัวเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น ทุกคนต่างพึ่งพาตนเอง ขาดความพึ่งพิงและผูกพันต่อกัน ความสัมพันธ์ในครอบครัวเหินห่างจึงสร้างความเครียดและความกดดัน ดังนั้นเมื่อประสบปัญหาจึงยากที่จะเผชิญปัญหาหากไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้อาจนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่รุนแรงได้ (สุทธนันท์ กัลละ, 2557) ซึ่งจากการศึกษาของเซลเย (Selye, 1976) ที่ได้ศึกษาและตั้งทฤษฎีความเครียด (Selye stress theory) มุ่งเน้นเฉพาะสาเหตุที่มาจากภายในตัวบุคคล แต่ยังขาดการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ลาซาลัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้ศึกษาและตั้งทฤษฎีความเครียดขึ้น โดยให้ขอบเขตของความเครียดกว้างขึ้นว่า ความเครียดมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยบุคลิกลักษณะของตนเองส่วนหนึ่ง และตามธรรมชาติของเหตุการณ์ในขณะนั้น ถ้าความสัมพันธ์เกินขีดความสามารถหรือทรัพยากรที่ตนมีอยู่ที่จะใช้ต่อต้านได้ รู้สึกว่าถูกคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุขของตนเอง ซึ่งความเครียดนั้นเป็นการจัดการเพื่อตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นจากสภาวะแวดล้อมภายนอก มีผลกระทบต่อร่างกาย สภาพจิตใจและสามารถทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางพฤติกรรมของบุคคลได้ (อังศินันท์ อินทรกำแหง, 2551)

จากการที่พบบางงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด จำนวนและอัตราผู้ป่วยทางสุขภาพจิตของประเทศไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดประเด็นว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดเป็นอย่างไร ซึ่งพบว่ามี การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของคนไทยไม่มากเท่าที่ควร (สุทธนันท์ กัลละ, 2557) และจากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในประเทศไทยนั้นอยู่ในความสนใจของนักวิจัย ซึ่งปัญหาด้านความเครียดและการเผชิญความเครียดยังคงพบในคนไทยและสังคมไทยมีความต่อเนื่องและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นดังการสำรวจเบื้องต้นของรายงานวิจัยและปริญญาานิพนธ์ในมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ของรัฐ 8 แห่ง พบว่ามี การศึกษาวิจัยเรื่องความเครียดตั้งแต่ปี 2525 เรื่อยมาและศึกษามากในช่วงปี 2540 ถึงปัจจุบันรวมทั้งสิ้น 500 เรื่อง (อังศินันท์ อินทรกำแหง, 2551) ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงสำรวจความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มคนสาขาอาชีพต่างๆ ประกอบกับจำนวนผู้ป่วยทางจิตของประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเกิดประเด็นว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดเป็นอย่างไร โดยพบว่ามี การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดของคนไทยยังมีไม่มาก ทั้งนี้การจัดการความเครียดเป็นสิ่งที่สำคัญเนื่องจากความเครียดที่แต่ละบุคคลถึงจะมีสาเหตุเดียวกันแต่การตอบสนองความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจอาจแตกต่างกัน การเลือกวิธีในการเผชิญกับความเครียดนั้นขึ้นกับตัวบุคคล หากมีวิธีไม่เหมาะสมก็ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้สำเร็จ และก่อให้เกิดโทษทั้งทางกายและใจ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อตนเองแล้วยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติด้วย (สุทธนันท์ กัลละ.2557) ดังนั้นจากสาเหตุข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาถึงการจัดการความเครียดของคนไทยโดยศึกษาด้วยการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียดและสังเคราะห์จากรายงานวิจัยปริญญาานิพนธ์และสารนิพนธ์จากสถาบันอุดมศึกษาเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์วิจัยความเครียดและการจัดการความเครียด หาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการจัดการความเครียด และศึกษาวิธีจัดการความเครียดของคนไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยปัจจัยความเครียดและการเผชิญความเครียด
2. เพื่อสรุปปัจจัยสำคัญและค่าอิทธิพลที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด
3. เพื่อสรุปวิธีเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของคนไทย

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดของคนไทยที่เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาและไม่ใช่ส่วนหนึ่งของการศึกษา ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2550 ถึง พ.ศ. 2560 โดยสืบค้นจากฐานข้อมูลออนไลน์จำนวน 12 ฐานข้อมูล รายงานการวิจัยความเครียดและการจัดการความเครียด จากหน่วยงานปริณญาณพนธ์และวิทยานิพนธ์จากสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย ในการกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยและแนวทางในการศึกษาวิจัยเชิงสังเคราะห์ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไว้ 3 หัวข้อ ได้แก่

1. ความเครียดและการจัดการความเครียด
2. ปัจจัยความเครียดและการจัดการความเครียด
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสังเคราะห์งานวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัย



*เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาตามแนวคิดของกลาส แมคกอร์และสมิธ (Glass, McGaw & Smith, 1981)

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้องค์ความรู้ที่นำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยที่มีสาเหตุจากความเครียดของบุคคล ครอบครัวและสังคมไทย
2. เป็นแหล่งความรู้ให้คณาจารย์ นักวิชาการและผู้เกี่ยวข้องสนใจศึกษาต่อ หรือนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัยที่มีประสิทธิภาพต่อสังคมไทยยิ่งขึ้น
3. เป็นแนวทางในการป้องกันภาวะเครียดของบุคคลและส่งเสริมรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดการความเครียดให้กับคนไทยเพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

1. สังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา
2. สังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมต้า (Glass, McGaw & Smith, 1981)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ รายงานการวิจัย ปริญญานิพนธ์และวิทยานิพนธ์ ที่ได้พิมพ์เผยแพร่ทั้งในรูปของวารสารและรายงานฉบับสมบูรณ์ เรื่องการจัดการความเครียด

กลุ่มตัวอย่าง วิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการความเครียดของคนไทย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นทั้งหมดที่เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาและไม่ใช่ส่วนหนึ่งของการศึกษาตั้งแต่ปีพ.ศ.2550 ถึงพ.ศ.2560

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด การจัดการความเครียด
2. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ตัวแปรด้านปัจจัยที่ผู้วิจัยได้จัดแบ่งประเภทเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่
 - 2.1 ปัจจัยชีวสังคม เช่น อายุ อายุงาน สถานภาพสมรส รายได้ สาขาที่เรียน ลักษณะครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลำดับการเกิด การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น
 - 2.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะ เช่น บุคลิกภาพ ประสบการณ์การสูญเสีย ความกังวล นิสัยการเรียนรู้ อึดทนโน้ทน แรงจูงใจ เป็นต้น
 - 2.3 ปัจจัยทางครอบครัว เช่น ภาวะ/ความรับผิดชอบต่อครอบครัว สัมพันธภาพ การสนับสนุนทางสังคม ความก้าวหน้าในงาน การปฏิรูปการศึกษา เป็นต้น
 - 2.4 ปัจจัยการทำงาน เช่น ปริมาณงาน ลักษณะงาน ความปลอดภัยและมั่นคงในงาน เป็นต้น
 - 2.5 ปัจจัยทางสังคม เช่น ภาวะ/ความรับผิดชอบต่อครอบครัว สัมพันธภาพ การสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

เครื่องมือการวิจัย

เป็นแบบบันทึกการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดและวิธีการสังเคราะห์งานวิจัยด้วยเมต้าตามแนวของกลาสและคณะ (Glass, McGaw & Smith, 1981) และจากแบบบันทึกของอังคินันท์ อินทรกำแหง (2551)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์เนื้อหาใช้การพรรณนา และการรายงานเป็นตัวเลข จำนวนและร้อยละ
2. การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยการประมาณค่าดัชนีมาตรฐานเป็นค่าขนาดอิทธิพลสูตรการประมาณค่าขนาดอิทธิพล ประมาณค่าจากการคำนวณโดยตรง ในแบบแผนการวิจัยสหสัมพันธ์

สรุปผลการสังเคราะห์งานวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหาเอกสารรายงานการวิจัยที่นำมาประมวลและสังเคราะห์เป็นงานวิจัยที่ครอบคลุมทั้งภาคนิพนธ์ ปริญญานิพนธ์และรายงานวิจัยของนิสิตอาจารย์บุคลากรจากสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยรวม 15 แห่ง โดยศึกษาแยกลักษณะตัวแปรที่ศึกษา 2 ตัวแปรคือ ความเครียดและการเผชิญความเครียด ในการประมวลผลและสังเคราะห์งานวิจัยด้านวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาในงานวิจัย ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ และได้จำแนกเนื้อหาสาระของงานวิจัยเป็นข้อมูลทั่วไปที่แสดงถึงลักษณะของงานวิจัยและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวิธีวิจัยของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

1.1 ข้อมูลทั่วไป

1.1.1 ระดับงานวิจัยที่ศึกษา พบว่าส่วนใหญ่เป็นงานวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 88.00 รองลงมาเป็นสารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกและรายงานวิจัยของอาจารย์/นักวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 8.00, 2.00 และ 2.00 ตามลำดับ

1.1.2 สถาบันอุดมศึกษาที่เป็นแหล่งผลิตผลงานวิจัย พบว่างานวิจัยจากสถาบันอุดมศึกษา 15 แห่งส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่เป็นแหล่งผลิตและเผยแพร่ผลงานวิจัย คือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 20.00 รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒร้อยละ 18.00 มหาวิทยาลัยบูรพาร้อยละ 14.00 มหาวิทยาลัยมหิดลร้อยละ 12.00 มหาวิทยาลัยขอนแก่นร้อยละ 6.00 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ร้อยละ 6.00 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ร้อยละ 6.00 มหาวิทยาลัยรามคำแหงร้อยละ 4.00 มหาวิทยาลัยมหาสารคามร้อยละ 4.00 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยร้อยละ 4.00 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ร้อยละ 2.00 สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์(นิด้า)ร้อยละ 2.00 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชร้อยละ 2.00 มหาวิทยาลัยนเรศวรร้อยละ 2.00 และมหาวิทยาลัยศิลปากรร้อยละ 2.00

1.1.3 เพศของผู้วิจัย พบว่าผู้วิจัยที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.00 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 16.00

1.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย

1.2.1 วัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ พบว่าส่วนใหญ่ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยเพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดและการเผชิญความเครียดที่ในลักษณะของการศึกษาความสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบ ความสัมพันธ์เชิงเหตุและการศึกษาตัวแปรทำนายความเครียดและการเผชิญความเครียด คิดเป็นร้อยละ 78.00 รองลงมาเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมต่างๆ เพื่อลดความเครียดและฝึกการเผชิญความเครียด คิดเป็นร้อยละ 16.00 ส่วนวัตถุประสงค์ของงานวิจัยเพื่อศึกษาผลกระทบและพัฒนาเครื่องมือวัดความเครียดนั้นมีผู้สนใจศึกษาเพียงเล็กน้อย

1.2.2 การออกแบบแผนงานวิจัย พบว่าส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงความสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมาเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง งานวิจัยเชิงเปรียบเทียบ และการวิเคราะห์องค์ประกอบ คิดเป็นร้อยละ 18.00, 16.00 และ 2.00 ตามลำดับ

1.2.3 ตัวแปรสำคัญที่ศึกษา พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาเฉพาะตัวแปรความเครียด คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาศึกษาเฉพาะการเผชิญความเครียด คิดเป็นร้อยละ 22.00 และศึกษาทั้งความเครียดและการเผชิญความเครียดร้อยละ 18.00

1.2.4 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียด พบว่าส่วนใหญ่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของcronbachของแบบสอบถามอยู่ในระดับสูง คือค่า α อยู่ระหว่าง 0.9020 – 0.9500 คิดเป็นร้อยละของจำนวนงานวิจัยทั้งหมดเท่ากับ 18.00 รองลงมามีค่า α อยู่ระหว่าง 0.8546 – 0.9000 คิดเป็นร้อยละ 14.00 และเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมทั้งหมดของงานวิจัย 27 เรื่อง พบว่าค่า α ของแบบวัดความเครียดอยู่ในระดับที่เชื่อมั่นได้ คือระหว่าง 0.7000 – 0.9800

1.2.5 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด พบว่าส่วนใหญ่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของcronbachของแบบสอบถามอยู่ระดับค่อนข้างสูง คือ α อยู่ระหว่าง 0.8518– 0.9000 คิดเป็นร้อยละของจำนวนงานวิจัยทั้งหมดเท่ากับ 33.33 รองลงมามีค่า α อยู่ระหว่าง 0.8100 – 0.8500 คิดเป็นร้อยละ 26.66 และเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมทั้งหมดของงานวิจัย 15 เรื่องพบว่า α ของแบบวัดการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับที่เชื่อมั่นได้ คือระหว่าง 0.6033 – 0.9500

1.2.6 ระดับความเครียด และการเผชิญความเครียด พบว่าส่วนใหญ่รายงานระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลางหรือคิดเป็นร้อยละ 54.55 รองลงมาที่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 24.24 และกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและสูงถึงสูงมากอยู่จำนวนน้อยคิดเป็นร้อยละ 9.09 และ 6.06 ตามลำดับ ส่วนระดับการเผชิญความเครียด พบว่าส่วนใหญ่รายงานว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาเป็นการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและสูงถึงสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 20.00 และ 10.00 ตามลำดับ

1.2.7 วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่มีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) คิดเป็นร้อยละ 27.50 รองลงมาเป็นการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจงร้อยละ 25.00 การสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มเดียวกับกลุ่มประชากรร้อยละ 17.50 และสุ่มแบบหลายชั้นร้อยละ 5.00

1.2.8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าส่วนใหญ่เป็นสถิติวิเคราะห์เชิงสัมพันธ์ (Correlation) คิดเป็นร้อยละ 28.75 รองลงมาเป็นสถิติค่าที (t - test) สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) สถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression) และไคสแควร์ (Chi - square) คิดเป็นร้อยละ 27.50, 21.25, 11.25 และ 2.50 ตามลำดับ และมีงานวิจัยส่วนน้อยที่ใช้สถิติขั้นพื้นฐาน non - parametric ได้แก่ U - test และใช้สถิติขั้นสูงความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างด้วยสถิติ Lisrel

ตอนที่ 2 การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณโดยการวิเคราะห์เมตา

ในการสังเคราะห์เมตา เพื่อการประมาณค่าขนาดอิทธิพลของตัวแปรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด ในงานวิจัยเชิงปริมาณที่ศึกษา ความสัมพันธ์ การเปรียบเทียบ ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด ด้วยสถิติการทดสอบค่าที ค่าเอฟ ค่าอาร์ ค่าไคสแควร์ และค่ายู ในการสังเคราะห์งานวิจัยเหล่านี้ได้กำหนดตัวแปรปัจจัยไว้เป็นกลุ่มปัจจัย 4 ด้านคือ 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3) ปัจจัยทางสังคม และ 4) โปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียดและการเผชิญความเครียด และในการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ ด้วยค่าสถิติตามผลงานวิจัยเดิมก่อนที่จะนำมาปรับเป็นค่าอิทธิพล (d) โดยจำแนกการสังเคราะห์ไว้ดังนี้

2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวกับความเครียดของคนไทย

สรุป

1) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลพบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมด 18 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่มีผู้ศึกษามากที่สุดคือ อายุ รองลงมาเป็นตัวแปร आयुงาน รายได้ สถานะภาพสมรส เพศ และระดับการศึกษา ตามลำดับ

2) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะพบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมด 25 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่มีผู้สนใจศึกษามากที่สุดคือ บุคลิกภาพ รองลงมาเป็นตัวแปรการเผชิญปัญหา ความเจ็บป่วย/ภาวะสุขภาพ ความพึงพอใจ และปรัชญาเชิงอารมณ์ ตามลำดับ

3) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมซึ่งประกอบด้วย 3 ด้านคือ ด้านครอบครัว ด้านการทำงาน และด้านโรงเรียน/ชุมชน พบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมดรวม 24 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวกับความเครียดที่มีผู้สนใจศึกษามากที่สุด คือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน รองลงมาเป็นตัวแปร ลักษณะงาน บรรยากาศในการทำงาน การสนับสนุนจากหน่วยงาน ภาระ/ความรับผิดชอบต่อครอบครัวและภาระ/ความรับผิดชอบต่องาน ตามลำดับ

4) ตัวแปรกลุ่มที่เป็นโปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด พบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมด 19 โปรแกรม พบว่า ผู้วิจัยให้ความสนใจศึกษาโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายเครียด มากที่สุด รองลงมาเป็นโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้คำปรึกษา การให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเองและการฝึกโยคะ ตามลำดับ

2.2 ปัจจัยเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดของคนไทย

สรุป

1) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล พบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมด 13 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดที่มีผู้ศึกษามากที่สุดคือ เพศ

2) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะ พบว่า มีผู้สนใจทั้งหมด 17 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดที่มีผู้ศึกษามากที่สุดคือ การเจ็บป่วย/ภาวะสุขภาพ รองลงมาเป็นตัวแปรความเครียด บุคลิกภาพ ประสบการณ์การสูญเสีย ความผาสุก และขาดข้อมูลความรู้ ตามลำดับ

3) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมซึ่งประกอบด้วย 2 ด้านคือ ด้านครอบครัวและด้านการทำงาน พบว่า มีผู้ศึกษาตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดที่มีผู้สนใจศึกษามากที่สุดคือการสนับสนุนจากที่ทำงาน รองลงมาเป็นตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว สภาพแวดล้อมในการทำงาน การสนับสนุนจากครอบครัวและการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน ตามลำดับ

4) ตัวแปรกลุ่มที่เป็นโปรแกรมจัดกระทำเพื่อการเผชิญความเครียดพบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมด 9 โปรแกรม จากจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมจัดกระทำทั้งหมด 9 เรื่อง พบว่า โปรแกรมมีความแตกต่างกันไปแต่ละเรื่อง เช่น การนวดแผนไทย การผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมการเล่น การพัฒนาทักษะชีวิต การให้ข้อมูล การให้คำปรึกษา เป็นต้น

2.3 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย

สรุป

1) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 19 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.1609 ถึง 1.0559 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความบกพร่องและความพิการทางกาย ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.0559 รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคล 0.8249 อายุพ่อแม่ 0.6827 สาขาที่เรียน 0.4325 ลำดับการเกิด 0.3785 และรายได้ 0.3425

2) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 25 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.2637 ถึง 1.6405 พบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความกังวล

ใจ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.6405 รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัยสุขภาพจิต 1.0819 อัตมโนทัศน์ 0.9758 การเห็นคุณค่าในตนเอง 0.8396 และคุณธรรม/จริยธรรม 0.8376

3) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 24 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.2118 ถึง 0.9725 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การปฏิรูปทางการศึกษาด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.9725 รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัยความคาดหวังของผู้ปกครอง 0.8501 คุณภาพทางการศึกษา 0.8480 ภาระ/ความรับผิดชอบต่องาน 0.7614 สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย 0.6772 และการมีส่วนร่วม 0.6729

4) ตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 19 โปรแกรมเมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.0454 ถึง 1.4784 โดยพบว่าโปรแกรมที่มีอิทธิพลสูงสุดคือการฝึกการควบคุมตนด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.4784 รองลงมาเป็นโปรแกรมการให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเอง 1.3898 ทำกลุ่มจิตศึกษา 1.3112 การให้คำปรึกษา 0.9991 การสอนกลุ่มย่อย 0.9820 และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 0.9759

2.4 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อการเผชิญความเครียดของคนไทย

สรุป

1) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 13 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1214 ถึง 0.3551 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือสถานที่ตั้งของที่พักอาศัยด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.3551 รองลงมาเป็นตัวแปรสาขาที่เรียน 0.3493 รายได้ 0.3168 ลักษณะครอบครัว 0.3033 และอายุ 0.2839

2) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 17 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1201 ถึง 1.0208 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความคาดหวังด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.8230 รองลงมาเป็นตัวแปรปรัชญาเชิงอารมณ์ 0.8245 ความอดทน 0.7787 การยอมรับตนเอง 0.7412 และความผาสุก 0.7055

3) ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 14 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1635 ถึง 0.7144 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือการสนับสนุนจากที่ทำงานด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.7144 รองลงมาเป็นตัวแปรการมีส่วนร่วมในงาน 0.6856 สัมพันธภาพในครอบครัว 0.6834 การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน 0.6761 และการสนับสนุนจากครอบครัว 0.5913

4) ตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดกระทำที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 9 โปรแกรม เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.6784 ถึง 2.4980 โดยพบว่าโปรแกรมจัดกระทำที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือการทำข้อมูลประกอบภาพการ์ตูนด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 2.4980 รองลงมาเป็นตัวแปรการพัฒนาทักษะชีวิต 2.239 การนวดแผนไทย 1.9575 การปรึกษาแบบกลุ่ม 1.7500 ใช้จิตวิทยาตามความเป็นจริง 1.4480 และกิจกรรมการเล่น 0.9376

การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ผลที่ได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในปัจจุบันที่พบเห็นได้ในสื่อต่างๆ ที่นำเสนอ ซึ่งงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยประเภทปริญยานิพนธ์ โดยผลงานมาจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่วนวิธีดำเนินการวิจัยส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ใช้แบบสอบถามที่มีผู้พัฒนาขึ้นเป็นส่วนใหญ่ เช่น แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต แบบวัดการเผชิญความเครียดของลาซาร์สและโพล์คแมน

(Lazarus & Folkman, 1984) โดยแบบวัดความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง 0.700 – 0.9800 ส่วนแบบวัดการเผชิญความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง 0.6033 – 0.9500 ใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) สถิติที่ใช้เป็นสถิติวิเคราะห์เชิงสหสัมพันธ์ (Correlation coefficient) จะเห็นได้ว่าข้อมูลทั่วไปของงานวิจัยเชิงสังเคราะห์จะมีลักษณะคล้ายคลึงกันจึงควรได้รับการสนับสนุนในการทำงานวิจัยมากขึ้น ดังงานวิจัยของอังคินันท์ อินทรกำแหง (2551) ที่ได้ประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่ใช้วิธีวิจัยของการวิเคราะห์เมตา ซึ่งผลการวิจัยพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยระดับปริญญาโท โดยศึกษาในช่วงปีพ.ศ. 2544-2546 มากที่สุด มีการออกแบบงานวิจัยเป็นแบบสหสัมพันธ์เป็นส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษาและข้าราชการ เช่นเดียวกับการสังเคราะห์งานวิจัยโดยวิเคราะห์ห่อหุ้มตามวิธีของกลาสและคณะ พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดที่นำมาสังเคราะห์เป็นงานวิจัยระดับปริญญาโท เครื่องมือวัดของงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นแบบสอบถาม การเลือกกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่โดยวิธีเจาะจง รองลงมาเป็นเลือกแบบบังเอิญและสุ่มแบบแบ่งชั้น ส่วนปัจจัยและโปรแกรมสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด พบว่าปัจจัยทั้ง 4 กลุ่มปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดคือ 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3) ปัจจัยทางสังคม และ 4) โปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด และเมื่อพิจารณาช่วงค่าอิทธิพลของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลต่อความเครียด พบว่าปัจจัยทางจิตลักษณะมีผลต่อความเครียดสูงสุดมีช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.2637 ถึง 1.6450 รองลงมาเป็นปัจจัยด้านโปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียดช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.0020 ถึง 1.4784 ส่วนปัจจัยทางสังคมช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.2118 ถึง 0.9725 และปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลมีช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1609 ถึง 1.0559 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของประกายทิพย์ ศิริวงศ์ (2552) ได้กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดมาจากการคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันใจเย็นจะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายเอาจริงเอาจังกับชีวิตและใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกกว่าตนเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง และความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบคือมีปัญหาหรือสถานการณ์ภายนอกทางสังคมเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดซึ่งถือเป็นปัจจัยภายใน เมื่อแต่ละบุคคลเผชิญปัญหาเดียวกันอาจมีการตอบสนองที่ไม่เท่ากัน ปัจจัยที่สำคัญคือบุคลิกภาพของบุคคลนั้นว่ามีความสามารถแก้ปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใด ถ้าเป็นคนวิตกกังวล หวั่นไหวง่ายก็จะมีแนวโน้มจะเครียดได้มาก กล่าวคือบุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ซึ่งสาเหตุของความเครียดมาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ จากตัวบุคคลเอง ได้แก่ สติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพเฉพาะบุคคลเป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัว ต่อต้านสังคม รักและหลงตนเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล และจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคมความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิตความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นต้น

เช่นเดียวกับ เฮนรี (Henry, 2005) ได้ศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการสิ้นหวัง (Hopeless theory) เป็นลักษณะทางจิตที่สำคัญในการอธิบายความเครียดในชีวิตได้ศึกษาโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้บริหารแรงงานกับกลุ่มคนงานกลุ่มละ 20 คน พบว่ากลุ่มคนงานมีลักษณะมองโลกในแง่ร้ายมากกว่า และเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการสิ้นหวังที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานอย่างรุนแรง และความเครียดในงานทั้งสองกลุ่มจะมีการรับรู้แตกต่างกัน ผู้บริหารจะพิจารณาความเสี่ยงของความสิ้นหวังท่ามกลางกลุ่มคนงานที่ทำงานในช่วงสถานการณ์เปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอน

อย่างมีประสิทธิภาพโดยจากผลการศึกษาที่สรุปได้ใกล้เคียงกับการศึกษาของอังคินันท์ อินทรกำแหง (2551) ดังนี้ 1) ปัจจัยชีวสังคม เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา อายุ เพศ ภาวะสุขภาพศาสนา เป็นต้น 2) ประสบการณ์ในอดีตช่วยให้บุคคลเรียนรู้ต่อความเครียดและปัญหาทำให้เผชิญและตัดสินใจในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ความสำเร็จในการใช้วิธีการเผชิญความเครียด 3) การรับสถานการณ์รุนแรงของปัญหาได้ดีตามการรับรู้ถึงความรุนแรงของปัญหาต่างกัน 4) บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี มีขวัญกำลังใจดี สุขภาพจิตดี 5) มีความเข้มแข็งสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดี และ 6) แหล่งประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในสถานการณ์ เช่น ภาวะสุขภาพ มองโลกแง่ดี มีเหตุผล มีทักษะสังคม มีแรงสนับสนุนทางสังคม ทรัพยากรงบประมาณ อุปกรณ์ ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ตามผลการศึกษาโครงการจิตอาสาสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทย ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2558) ที่สรุปไว้ว่าเมื่อแต่ละบุคคลเผชิญปัญหาเดียวกันอาจมีการตอบสนองที่ไม่เท่ากัน ปัจจัยที่สำคัญคือบุคลิกภาพของบุคคลนั้นว่ามีความสามารถแก้ปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใด ถ้าเป็นคนวิตกกังวลหวั่นไหวง่ายก็จะมีแนวโน้มจะเครียดได้มาก กล่าวคือบุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ซึ่งสาเหตุความเครียด 2 ประการคือจากตัวบุคคลเอง ได้แก่ สติปัญญา ประสบการณ์ บุคลิกภาพเฉพาะบุคคล ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสียและรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดด้านร่างกายและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล และจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคมความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิตความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. นักวิชาการทุกหน่วยงานควรให้ความสำคัญวิจัยเชิงลึกเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดในหน่วยงานตนเอง เพื่อป้องกันและแก้ไขระดับความเครียดให้ลดลง
2. ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรช่วยป้องกันให้คนไทยมีระดับความเครียดลดลงอยู่ระดับต่ำ เพราะความเครียดเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต ครอบครัว สังคม กลายเป็นปัญหาตามมาได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาในลักษณะการพัฒนากิจกรรมที่สามารถจัดการกับความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดที่เป็นเชิงบูรณาการหลายวิธี
2. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการสร้างแบบวัดการเผชิญความเครียดตามแนวพุทธที่ส่วนใหญ่เน้นแก้ปัญหาจากภายในหรือลักษณะทางจิตมากกว่าการแสวงหาคำตอบของปัญหาหรือดับทุกข์จากภายนอก พร้อมนำแนวคิดเชิงพุทธหรือเชิงตะวันออกมาใช้เป็นพื้นฐานสำคัญของการวิจัยกับคนไทยมากขึ้น
3. จากการศึกษาวิจัยยังถูกจำกัดในการศึกษาในเชิงทิศทางเดียวในลักษณะเชิงเหตุ ซึ่งในการศึกษาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหลายกลุ่มหรือศึกษาทั้งในเชิงเหตุและผลกระทบของความเครียดและการเผชิญความเครียดไปพร้อมกันนั้นมีอยู่น้อยมาก ดังนั้นอาจจะศึกษาวิเคราะห์เพื่อให้ได้คำตอบที่ครบถ้วนไปพร้อมกันทั้งในเชิงสาเหตุและผลกระทบ

.....

เอกสารอ้างอิง

- ประกายทิพย์ ศิริวงศ์. (2552). การศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ก่อนผ่าตัด. *วารสารพยาบาลศิริราช*, 3(1), 1-14.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2558). *โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทย 2555-2557, ฐานข้อมูลโครงการจับตาสถานการณ์ความสุขในการทำงานในประเทศไทย 2555-2557*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุทธนันท์ กัลลกะ. (2557). การสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพยาบาลภาวะซึมเศร้าในประเทศไทย. *รวมาริบัติพยาบาลสาร*, 20(3), 289-303.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2551). *การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Baruch, G.K. & Barnett, R. (1996). Role quality, multiple role involvement, and psychological wellbeing in midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 578-585.
- Bird, Gloria W., & Melville, K. (1994). *Families and Intimate Relationships*. United States of America: McGraw-Hill, Inc.
- Brooks, R.B. (1992). Self esteem during the school years. *Pediatric Clinics of North America*, 39(3), 544-548.
- Glass, McGaw. & Smith. (1981). *Group dynamics: research and theory*. (3rd ed.). United States of America: Harper and Row Publishers.
- Henry. (2005). Impact of work-family interference on general well-being : A replication and extension. *International Journal of Stress Management*, 12(3), 203-221.
- Lazarus., & Folkman. (1984). *Stress theory*. Retieved from <http://www.221bigbend.org/>.
- Selye. (1976). *Selye Stress theory*. Retieved from <http://www.stress theory.org/>

