

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม  
กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น

ปริญญาโท

ของ

เพ็ญศรี วรลัมบัติ

19 ก.ย. 2537

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

มีนาคม 2537

ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

190042

190042

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหานี้นับแล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก  
จิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน  
(รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร)

..... กรรมการ  
(ผศ.ประมต คำจิม)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน  
(รศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตร์ภัทร)

..... กรรมการ  
(ผศ.ประมต คำจิม)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผศ.วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปัญหานี้นับเป็น ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 4 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2537

## ประกาศผลการ

ปริิฎฐานินพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างยิ่ง จาก รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ประพนธ์ เค้าจิม อาจารย์ ที่ปรึกษาและควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส อาจารย์สุธีรา ภัทรายุทธวรรณ อาจารย์พัฒนาศรี เสรีนทวัฒน์ อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำในการตรวจสอบ และแก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนการให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยมา โดยตลอด รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ ที่ได้กรุณาให้ยืมสไลด์แบบวัดสติปัญญาของ Raven และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์วรุฒิ จรรย์วานิช ที่ได้กรุณาให้ยืมเครื่องฉายสไลด์ มาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ทุกท่านและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ช่วยฯฝ่ายวิชาการ อาจารย์ฝ่ายแนะแนว และอาจารย์ประจำห้องโสตฯ ของโรงเรียนวัดสังเวช โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัยและโรงเรียน มัธยมวัดดุสิตาราม ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือและช่วยเหลือเป็นอย่างดี ในการเก็บ ข้อมูลครั้งนี้ ตลอดจนขอขอบคุณน้อง ๆ นักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้ กรุณาตอบแบบสอบถามมาด้วยความจริงใจ จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สมชาติ มณีน้อย อาจารย์อรุณี วชิราพรทิพย์ อาจารย์ประจำศูนย์คอมพิวเตอร์ โรงพยาบาลศิริราช และอาจารย์สายัน เกื้อสกุล อาจารย์ ประจำสำนักคอมพิวเตอร์มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้กรุณาช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคน ที่มีส่วนช่วยให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วง และที่จะลืมไม่ได้ ก็คือ คุณพ่อ คุณแม่ ที่คอยให้กำลังใจ จนลูกได้มีวันนี้ วันที่ได้ซาบซึ้งกับคุณค่าของความรัก จากการ ที่ได้มีโอกาสพบกับคนดี ๆ อีกมากมายที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือแก่ทุกคน โดยมีได้หวังสิ่งตอบแทน ขอขอบคุณสำหรับความเมตตาในน้ำใจและความเอื้อเฟื้อที่ทุกคนมีให้แก่กัน ขบวนการและ ขั้นตอนต่าง ๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้ ทำให้เห็นซึ่งถึงคุณค่าของการศึกษาที่ว่า "การศึกษาคือความ เจริญงอกงาม" อย่างแท้จริง

เพ็ญศรี วรสัมปติ

## สารบัญ

| บทที่                                      | หน้า |
|--------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ .....                               | 1    |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....       | 5    |
| ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....          | 5    |
| ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....             | 6    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....                      | 7    |
| นิยามปฏิบัติการ .....                      | 7    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....     | 14   |
| ความเครียด .....                           | 14   |
| พฤติกรรมการเผชิญความเครียด .....           | 21   |
| กรอบความคิด .....                          | 42   |
| สมมติฐานการวิจัย .....                     | 43   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....                 | 44   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....              | 44   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....           | 45   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                  | 56   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                   | 56   |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....      | 57   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....               | 58   |
| ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล ..... | 58   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                 | 58   |

| บทที่                                      | หน้า    |
|--------------------------------------------|---------|
| 5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ ..... | 71      |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....       | 71      |
| วิธีดำเนินการวิจัย .....                   | 71      |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                   | 73      |
| สรุปผลการวิจัย .....                       | 73      |
| อภิปรายผล .....                            | 74      |
| ข้อเสนอแนะ .....                           | 82      |
| ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป .....        | 84      |
| <br>บรรณานุกรม .....                       | <br>86  |
| <br>ภาคผนวก .....                          | <br>92  |
| <br>ประวัติย่อของผู้วิจัย .....            | <br>103 |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                                     | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ . . . .                                                                                   | 59   |
| 2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด . . . . .                                                                                      | 60   |
| 3 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับสติปัญญา . . . . .                                                                                        | 61   |
| 4 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการสนับสนุน<br>ทางสังคม . . . . .                                                                         | 62   |
| 5 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับพฤติกรรม<br>การเผชิญความเครียด . . . . .                                                                  | 63   |
| 6 แสดงความสัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียด<br>ในวัยรุ่นตอนต้น กับความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม . . .                      | 64   |
| 7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น<br>เมื่อจำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ . . . . .                                         | 65   |
| 8 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่น<br>ตอนต้นเมื่อจำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ . . . . .                                         | 65   |
| 9 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน<br>พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับฐานะ<br>ทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน . . . . . | 66   |
| 10 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น<br>เมื่อจำแนกตามระดับความเครียด . . . . .                                             | 67   |
| 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น<br>เมื่อจำแนกตามระดับความเครียด . . . . .                                             | 67   |
| 12 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น<br>เมื่อจำแนกตามระดับสติปัญญา . . . . .                                               | 68   |
| 13 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่น<br>ตอนต้นเมื่อจำแนกตามระดับสติปัญญา . . . . .                                               | 68   |

| ตาราง                                                                                                                                                     | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 14 คำสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น<br>เมื่อจำแนกตามระดับการสนับสนุนทางสังคม .....                                         | 69   |
| 15 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น<br>เมื่อจำแนกตามระดับการสนับสนุนทางสังคม .....                                        | 69   |
| 16 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม<br>การเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคม<br>แตกต่างกัน ..... | 70   |
| 17 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อและความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้าง<br>ของแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น .....                                   | 102  |

## บทนำ

โลกปัจจุบัน ได้ชื่อว่าเป็นโลกของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประเทศไทยเองก็ได้รับเอาผลจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีนั้นเข้ามาใช้ในการพัฒนาประเทศ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ย่อมมีทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีก็คือ มนุษย์จะได้รับความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเพิ่มมากขึ้น ตามปริมาณและความต้องการที่เพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากอัตราการเพิ่มของประชากรโลกที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ส่วนผลเสียก็คือ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามมาอย่างมากมาย เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาโสเภณี และปัญหาเด็กและเยาวชน เป็นต้น จะเห็นได้ว่ายิ่งสังคมเจริญรุดหน้าไปมากเท่าใด ภาวะทางจิตใจของคนก็กลับเลวร้ายลงไ้มากเท่านั้น ความกดดันด้านความรู้สึก และอารมณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุของ "ความเครียด" ได้กลายมาเป็น มหันตภัยที่น่ากลัวรองจาก "เอดส์" และ "มะเร็ง"

ความเครียดถือเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุดในโลก เพราะว่า ความเครียดจากความวิตกกังวลจะทำให้ไม่มีความสุข ทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคปอด เบาหวานกำเริบ โรคเรื้อรังที่ร้ายแรงและมะเร็ง ฯลฯ (ณรงค์ศักดิ์ ทะละภัย. 2532 : 1) จากสถิติตัวเลข จำนวนผู้ป่วย ด้วยโรคอาการทางจิต และประสาทที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปีนั้น มากจนน่าตกใจ นับเนื่องจากปี 2533 เป็นต้นมา จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคจิต และโรคประสาท เพิ่มขึ้นถึงกว่า 1,500 คน บรรดานักจิตวิทยาบำบัด ตั้งข้อสังเกตว่าสาเหตุที่ทำให้คน เป็นโรคจิต และโรคประสาทมากขึ้นนั้น ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากความเครียดถึง 67 เปอร์เซ็นต์ นอกนั้นเป็นสาเหตุจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ (มิตินรายวัน. 2535 : 18) การที่สังคมมุ่งพัฒนาความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ ทำให้คนต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอดโดยไม่คำนึงถึงศีลธรรม มองเห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าจิตใจ มีความเห็นแก่ตัว แข่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน ในสังคมและจากสภาพแวดล้อมที่บีบคั้นทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น การจราจรที่ติดขัดบนท้องถนนเหล่านี้ล้วนเป็นความกดดันทางจิตใจ ที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่คนในสังคมได้เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งจะต้องประสบกับปัญหาความยุ่งยากลำบาก

ในการปรับตัวอย่างมากมาย ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่รู้ความจนตาย ล้วนแต่ทำให้เกิดความ เครียดได้ทั้งสิ้น (กนกรัตน์ สุระตุงคะ . 2529 : 58) เมื่อมาเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่บีบคั้น ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมดังกล่าวแล้ว ยิ่งทำให้วัยรุ่นมีความกดดันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังต้องมีการแข่งขันในด้านการศึกษาเล่าเรียน การสอบแข่งขันเข้าเรียนต่อในสถานศึกษาต่าง ๆ ความ ต้องการและความคาดหวังทั้งของตนเองและผู้อุปการะ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมเป็นตัวกำหนด อารมณ์ความรู้สึกของวัยรุ่นในปัจจุบันได้เป็นอย่างมาก นักจิตวิทยาสแตนลีย์ฮอลล์ (Standley Hall) เรียกระยะวัยรุ่นว่าเป็นวัยพายุทุกข์ (Storm and Stress) นั่นคือเด็กวัยรุ่นจะ ไม่มีความมั่นคง ในอารมณ์ มีความผันผวนของอารมณ์ และอารมณ์มักจะเป็นอารมณ์แรงที่มีความกดดันสูง ส่วนอีริก อีริกสัน (Erik Erikson) กล่าวว่าวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยของการพยายามค้นหาเอกลักษณ์ ของตนเอง (Identity Crisis) โดยจะพยายามค้นหาความสามารถ ความต้องการที่แท้จริง ของตนในอนาคต แต่เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ทำให้เด็กวัยรุ่น เกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้ (โยธิน ศันสนยุทธ์ . 2531 : 203-204)

ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้จะเป็แรงผลักดันให้บุคคล เกิดพฤติกรรมใหม่ในการแก้ปัญหา เป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวลดน้อยลง บางครั้งอาจเป็น แรงจูงใจอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้มนุษย์ใช้ความพยายามให้มากขึ้น ในการขวนขวายกระตือรือร้น และจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงไปได้ ดังคำกล่าวว่า "การจะดำเนินชีวิตอยู่ได้ จะต้องอยู่ภายใต้ความเครียด" (To be alive is to be under stress) แต่ถ้าเมื่อใด ความเครียดเกิดขึ้นบ่อยครั้งและติดต่อกันทำให้มีระดับความเครียดที่รุนแรงยิ่งขึ้น และวัยรุ่นไม่ สามารถปรับตัว ต่อสถานการณ์และปัญหานั้น ๆ ได้ย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพกายและ สุขภาพจิต ทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทได้ในที่สุด ดังที่ สุชา จันทน์เอม กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ว่า วัยนี้เป็วัยที่ทำให้เด็กเกิดโรคจิต โรคประสาท เกิดเป็นพวกพาลเกร หรือต่อต้านสังคมได้ง่าย" (สุชา จันทน์เอม และคนอื่น ๆ . 2521 : 6) วัยรุ่นที่เคยมีประสบการณ์การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เหมาะสมและประสบผลสำเร็จ จะช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีต่อไปตามวัย สามารถปรับตัวได้ดี การดำเนินชีวิตก็จะมีความสุข สุขภาพจิตที่ดีก็จะตามมาด้วย ดังที่ เนวิต แชนฟอร์ด (Nevitt

Sanford) ได้ให้แนวคิดไว้ว่าผู้ที่มีความสุขจิตสมบูรณ์ มีลักษณะ 2 ประการคือ

1. มีความสามารถที่จะต่อสู้ และเผชิญกับปัญหาในชีวิตของตนได้ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
2. มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถเผชิญปัญหาในชีวิต ด้วยอารมณ์มั่นคงและกล้าหาญ ไม่ท้อถอย เมื่อทำสิ่งใดพลาดไป ก็พยายามแก้ไข และหาหนทางทำให้สำเร็จ (สรวงศ์ จันทน์เอม. 2527 : 14)

วัยรุ่นที่ฉลาดจะมีความคิดสร้างสรรค์ มีอุดมการณ์ และรู้จักวางแผนชีวิตในอนาคต อารมณ์หนักแน่น มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก กล้าสู้ปัญหา และสามารถแก้ปัญหาชีวิต และปัญหาที่เผชิญในเหตุการณ์ประจำวันได้ (ศรีธรรม ธนะภูมิ. 2535 : 76-77) ซึ่งพฤติกรรม การเผชิญความเครียดของแต่ละคน จะแตกต่างกันออกไปในการเผชิญกับปัญหา ขึ้นอยู่กับแหล่ง ประโยชน์ต่าง ๆ (Coping Resources) ดังนี้ (สมจิต หนูเจริญกุล. 2534 : 113-114; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1984 : 157-164)

1. ภาวะสุขภาพและพลังของบุคคล (Health and Energy) จะช่วยส่งเสริมความพยายามในการจัดการเหตุการณ์นั้นๆ คนที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลัง จะช่วยให้เผชิญกับความเครียดได้ดี
2. ความเชื่อถือในทางที่ดี (Positive Beliefs) ได้แก่ ความเชื่อที่ดีในผลลัพธ์ ที่ตามมา เชื่อว่าตนเองสามารถจะควบคุมผลที่ตามมาได้ และมีความหวัง จะช่วยเอื้ออำนวยในการเผชิญกับความเครียดได้ดีขึ้น
3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-solving Skills) บุคคลที่รู้จักใช้ความคิด อย่างมีเหตุผล มีความสามารถในการแสวงหาความรู้และข้อมูลต่าง ๆ จะสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดี
4. ทักษะทางด้านสังคม (Social Skills) ความสามารถที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ กับบุคคลอื่น จะช่วยเอื้ออำนวยในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งหมายถึงการได้รับความช่วยเหลือ ประคับประคองจากบุคคลในเครือข่ายสังคม ซึ่งรวมทั้งครอบครัว ในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดในตอนต่อไป

6. แหล่งประโยชน์ทางด้านวัตถุ (Material Resource) การมีทรัพย์สินเงินทอง เป็นแหล่งประโยชน์ที่เอื้ออำนวยในการเผชิญกับความเครียด ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกวิธี การแก้ปัญหามากขึ้น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาปัจจัยทางด้านทักษะในการแก้ปัญหา การสนับสนุน ทางสังคม และแหล่งประโยชน์ทางด้านวัตถุ รวมทั้งปัจจัยทางด้านความเครียดดังกล่าวแล้ว ในตอนต้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้จะใช้คำว่าสติปัญญาแทนทักษะในการแก้ปัญหา เนื่องจากคำกล่าว ของลาซารัส (Lazarus . 1984 : 163) ที่ว่า ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถทาง สติปัญญาของบุคคลในการที่จะใช้ความรู้ที่ได้สั่งสมมาจากประสบการณ์ แก้ปัญหาและควบคุม ตนเอง โดยใช้แบบวัดสติปัญญาของราเวนชุดที่ชื่อว่า "แบบทดสอบแมทรีซีส์ ก้าวหน้ามาตรฐาน" (Standard Progressive Matrices Test) ซึ่งสเตอร์นเบิร์ก (Sternberg . 1982: 130) กล่าวว่าแบบทดสอบชุดนี้เป็นการพิจารณาวัดความสามารถในการแก้ปัญหา ไม่ได้วัดความ สามารถทางการพูด และไม่ได้ประเมินความรู้ทั่วไปหรือความรู้ในคำศัพท์ และเนื่องจากภาวะ สุขภาพและพลังของบุคคล ต้องอาศัยการตรวจเช็คด้วยเครื่องมือวัดสมรรถภาพและผู้เชี่ยวชาญ ทางการแพทย์ ผู้วิจัยจึงไม่ได้นำมาศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ในงานวิจัยครั้งนี้ ส่วนความเชื่อ ในทางที่ดีเชื่อว่าตนสามารถจะควบคุมผลที่ตามมาได้ และมีความหวังนั้นเมื่ออยู่ในส่วนหนึ่งของ แบบวัดพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดที่ผู้วิจัยใช้

ตัวแปรทักษะทางด้านสังคม ที่หมายถึงความสามารถที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคล อื่นนั้น มีความหมายใกล้เคียงกับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งไวส์ (Brandt and Weinert . 1987 : 591; citing Weiss.n.d.) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความรู้สึก อิ่มใจหรือพึงพอใจต่อความต้องการ ซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลในเครือข่าย สังคม ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเฉพาะตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม เพื่อศึกษาผลโดยรวมว่าสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล ของวัยรุ่นตอนต้นในแต่ละคน จะทำให้วัยรุ่นตอนต้นได้รับการสนับสนุนทางสังคม มากน้อยเพียงใด เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้ช่วยเหลือวัยรุ่นตอนต้นให้มีพฤติกรรมในการเผชิญ ความเครียดที่ดีต่อไป เพราะการสนับสนุนทางสังคมที่วัยรุ่นตอนต้นนั้นได้รับจะทำให้วัยรุ่นเกิด ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีอารมณ์มั่นคง เกิดความรู้สึกมั่นใจในตัวเอง และแก้ปัญหาได้ตรงจุด (เจียงคำ อินทวิชัย. 2533 : 35)

เนื่องจากการที่วัยรุ่นตอนต้นจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดหรือไม่ เพียงใดนั้น องค์ประกอบที่น่าจะมีส่วนสำคัญ คือความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และฐานะทางเศรษฐกิจที่วัยรุ่นตอนต้นนั้นได้รับ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงระดับของตัวแปรต่าง ๆ ดังกล่าว และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมกับ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ตลอดจนการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนแก้ปัญหาและให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นตอนต้นให้มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดี ช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต จากพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่ดี และเพื่อใช้เป็นแนวทาง ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นตอนต้นให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นว่ามีอยู่ในระดับใด
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในวัยรุ่นตอนต้น กับตัวแปรต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ
  - 2.1 ความเครียด
  - 2.2 สติปัญญา
  - 2.3 การสนับสนุนทางสังคม
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน

#### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบถึงระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ว่ามีในระดับใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น ในการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือ และส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นตอนต้นให้ดียิ่งขึ้นต่อไป
2. ทำให้ทราบว่าความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการ

เผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น มีความสัมพันธ์กันหรือไม่อย่างไร เพื่อให้ บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้น ได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์เหล่านี้ และนำไปใช้ประโยชน์ในการช่วยลดความเครียด ส่งเสริมสติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้วัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดีต่อไป

3. ทำให้ทราบว่ามีความเครียดอะไรบ้าง ซึ่งได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม ที่แตกต่างกันจะทำให้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นแตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สามารถวางแผนทางที่ถูกต้องเหมาะสมในการวางแผน แก้ไขปัญหาการให้ความช่วยเหลือ การส่งเสริมและป้องกันวัยรุ่นตอนต้น จากปัญหาสุขภาพจิตโดยการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพของตัวแปรอิสระนั้น ๆ ให้ดี และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในการที่จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดี เพื่อให้วัยรุ่นสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

#### 1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนแบบสหศึกษา สังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ที่ได้มาจากการสุ่มประชากรด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multiple Random Sampling) ได้แก่ โรงเรียนวัดสังเวช โรงเรียนบิโนรสวิทยาลัย และโรงเรียนมัธยมวัดคฤศดาราม จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน

#### 3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1 ศึกษาฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นโดยใช้เกณฑ์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้

ตอนที่ 2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กับตัวแปรต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ

1. ความเครียด
2. สติปัญญา
3. การสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 3 ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ดังต่อไปนี้  
ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ฐานะทางเศรษฐกิจ แบ่งเป็น ฐานะทางเศรษฐกิจสูง ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และ ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ
2. ความเครียด แบ่งเป็น ความเครียดสูง ความเครียดปานกลาง และ ความเครียดต่ำ
3. สติปัญญา แบ่งเป็น สติปัญญาสูง สติปัญญาปานกลาง และสติปัญญาต่ำ
4. การสนับสนุนทางสังคม แบ่งเป็น การสนับสนุนทางสังคมสูง การสนับสนุนทางสังคมปานกลาง และ การสนับสนุนทางสังคมต่ำ

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) หมายถึง บุคคลวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ของโรงเรียนสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

#### นิยามปฏิบัติการ

ฐานะทางเศรษฐกิจ (Economic Status) หมายถึง แหล่งประโยชน์ทางด้านวัตถุ การมีทรัพย์สินเงินทอง เป็นแหล่งประโยชน์ที่เอื้ออำนวยในการเผชิญกับความเครียด ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกวิธีการแก้ปัญหามากขึ้น ซึ่งสามารถวัดได้จาก แบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตของ วิลลิสัน ชูชาติ (2534) จำนวน 50 ข้อ ซึ่งเป็นแบบสอบถามลักษณะตรวจสอบรายการเกี่ยวกับ

ลักษณะ หรือสภาพภายในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค รวมถึง การพักผ่อนหย่อนใจ และสิ่งฟุ่มเฟือยต่าง ๆ ผู้ที่ได้ความดีจากแบบสอบถาม แบบแผนการดำเนินชีวิตสูงกว่า จะเป็นผู้ที่แบบแผนการดำเนินชีวิตสูงกว่าผู้ที่ได้ความดีจากแบบ สอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตต่ำกว่า โดยจะแบ่งระดับแบบแผนการดำเนินชีวิตออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีระดับแบบแผนการดำเนินชีวิตสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผน การดำเนินชีวิต ตั้งแต่ 34-50 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจสูง

กลุ่มที่มีระดับแบบแผนการดำเนินชีวิตปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถาม แบบแผนการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ 17-33 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง

กลุ่มที่มีระดับแบบแผนการดำเนินชีวิตต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผน การดำเนินชีวิต ตั้งแต่ 0-16 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

ในกรณีที่มีการศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยได้แบ่งแบบแผนการดำเนินชีวิตตามกลุ่มออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีแบบแผนการดำเนินชีวิตสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผน การดำเนินชีวิตสูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1SD$  จัดเป็นผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง

กลุ่มที่มีแบบแผนการดำเนินชีวิตปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผน การดำเนินชีวิตอยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1SD$  จัดเป็นผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง

กลุ่มที่มีแบบแผนการดำเนินชีวิตต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผน การดำเนินชีวิตต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1SD$  จัดเป็นผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

**ความเครียด (Stress)** หมายถึง ภาวะการขาดซึ่งความสมดุลทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งอาจเกิดจากสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสภาวะหรือสถานการณ์นั้น ถือว่าเป็นสาเหตุที่ ก่อให้เกิดความเครียดและอาการของความเครียดนั้นอาจจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ ทางจิต เช่น ความรู้สึกกดดัน ความวิตกกังวล ความขัดแย้งในจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ และมีผลต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดความเครียดของ นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529) จำนวน 20 ข้อ ที่ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจความเครียด จากมหาวิทยาลัย

คอร์เนล ชด C.M.I (Cornell Medical Index) และ H.O.S (Health Opinion Survey) ลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิด คำถามแต่ละข้อมี คำตอบให้เลือกตอบ 3 ข้อ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียดสูงกว่า จะเป็นผู้มีระดับความเครียดสูงกว่า ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียดต่ำกว่า โดยจะแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีระดับความเครียดสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียด ตั้งแต่ 1.5-2 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับความเครียดปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียด ตั้งแต่ 0.5-1.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับความเครียดต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียด ตั้งแต่ 0-0.49 คะแนน

ในกรณีที่มีการศึกษาเปรียบเทียบผู้วิจัยจะแบ่งความเครียดตามกลุ่มออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีความเครียดสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียด สูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1 \text{ SD}$

กลุ่มที่มีความเครียดปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียด อยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1 \text{ SD}$

กลุ่มที่มีความเครียดต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียด ต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1 \text{ SD}$

**สติปัญญา (Intelligence)** หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่น ในการใช้วิจารณญาณ ที่เกิดจากกระบวนการทางสมองที่สลับซับซ้อน ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดหมาย คิดหาเหตุผล ในการแก้ไขปัญหา และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบทดสอบวัดสติปัญญาของราเวน (Raven) ที่ชื่อว่า "แบบทดสอบแมทริกซ์ ก้าวหน้ามาตรฐาน" (Standard Progressive Matrices Test) ชด เอ-อี จำนวน 60 ข้อ ซึ่งรวบรวมโดย รศ.อัจฉรา สุขารมณ์ (2530) ประกอบด้วยลวดลายหรือแมทริกซ์ 60 รูป แต่ละรูปมีส่วนที่ขาดหายไป ซึ่งผู้รับการทดสอบต้องเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวจากตัวเลือกที่กำหนดให้ 6 หรือ 8

ตัวเลือก มาเติมส่วนที่ขาดหายไปให้เข้าชุดกัน โดยลักษณะของรูปแบบทดสอบแบ่งปัญหาออกเป็น 5 อนุกรม แต่ละอนุกรมมีปัญห 12 ข้อ มีระดับความยากเพิ่มขึ้นตามลำดับและตามลำดับอนุกรม อนุกรมทั้ง 5 คือ

อนุกรมเอ (Set A) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับความแม่นยำในการจำแนก

อนุกรมนี (Set B) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับการอุปมาอุปไมย

อนุกรมซี (Set C) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับการสลับลำดับ

อนุกรมดี (Set D) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับการสลับวลาย

อนุกรมนี (Set E) เป็นอนุกรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเหตุผล

การตรวจให้คะแนนข้อที่ทำถูกต้องข้อละ 1 คะแนน ข้อผิดให้ 0 คะแนน รวมคะแนนทั้งหมด 60 คะแนน เมื่อได้คะแนนรวมแล้วนำคะแนนไปเทียบเกณฑ์ระดับสติปัญญา โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานของเด็กไทย ของ ฌองคัสคัลดี ทะละกัน และสมทรง สุวรรณเลิศ (2509) ซึ่งแบ่งวัยรุ่นตอนต้นได้ตามระดับสติปัญญาเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ระดับสติปัญญาสูงกว่าปานกลาง (I.Q. อยู่ระหว่าง 110-119)

2. ระดับสติปัญญาปานกลาง (I.Q. อยู่ระหว่าง 90-109)

3. ระดับสติปัญญาดต่ำกว่าปานกลาง (I.Q. อยู่ระหว่าง 80-89)

ในกรณีที่มีการศึกษาเปรียบเทียบผู้วิจัยจะแบ่งสติปัญญาตามกลุ่มออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีสติปัญญาสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสติปัญญาสูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1SD$

กลุ่มที่มีสติปัญญาปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสติปัญญาอยู่ระหว่างค่า

$\bar{X} \pm 1SD$

กลุ่มที่มีสติปัญญาดต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสติปัญญาดต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1SD$

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การรับรู้ของวัยรุ่น ต่อการช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลอื่นในเรื่องต่าง ๆ ที่ช่วยให้วัยรุ่น สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ อย่างมีความสุข ความพอใจ ตามที่ต้องการ ซึ่งประกอบด้วย

1. ความรักใคร่ผูกพันและใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคนรัก และเอาใจใส่ เกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย
2. การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ (Assistance and Guidance) เช่นการได้รับข้อมูล คำแนะนำ การสนับสนุนด้านอารมณ์ และการช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ
3. การมีโอกาสดีอบรมเลี้ยงดู (Opportunity for Nurturance) หรือให้ความช่วยเหลือผู้อื่น หมายถึง การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการเจริญเติบโต และความสุขสบายของบุคคลอื่น ซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น
4. การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) การสนับสนุนชนิดนี้จะได้จากการที่บุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทำให้มีการแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมทั้งทำให้มีความห่วงใย และเข้าใจต่อกันด้วย
5. การรับรู้การมีคุณค่าของตนเอง (Self-worth) เป็นการได้รับการยอมรับเมื่อบุคคลแสดงบทบาทความสามารถในการช่วยเหลือเรื่องต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคม และได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่า

การสนับสนุนทางสังคมนี้ สามารถวัดได้จากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ จัตรวลัย ใจอารีย์ (2533) ซึ่งแปลมาจาก แบบสอบถาม การสนับสนุนทางสังคม ส่วนที่ 2 (The Personal Resource Questionnaire : PRQ-Part 2) ของ แบรินด์ และ ไวน์เนอร์ท (Brandt and Weinert, 1981) ที่อาศัยแนวคิดของไวส์ (Weiss, 1974) มีจำนวน 25 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 20 ข้อ และเป็นข้อความทางลบ 5 ข้อ ลักษณะของคำตอบเป็น มาตราส่วนประมาณค่า แบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 1-7 จุด ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าแสดงว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า โดยจะแบ่งระดับการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 7 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมสูงมาก ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมตั้งแต่ 6.5-7 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมตั้งแต่ 5.5-6.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลางค่อนข้างสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมตั้งแต่ 4.5-5.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมตั้งแต่ 3.5-4.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลางค่อนข้างต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมตั้งแต่ 2.5-3.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมตั้งแต่ 1.5-2.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมต่ำมาก ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมตั้งแต่ 1-1.49 คะแนน

ในกรณีที่มีการศึกษาเปรียบเทียบผู้วิจัยได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมตามกลุ่มออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้คือ

|                                  |         |                                                                          |
|----------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง | หมายถึง | ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าค่า $\bar{X} + 1SD$ |
|----------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|

|                                      |         |                                                                                |
|--------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง | หมายถึง | ผู้ที่ให้คะแนนจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม อยู่ระหว่างค่า $\bar{X} \pm 1SD$ |
|--------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|

|                                  |         |                                                                          |
|----------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ | หมายถึง | ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ต่ำกว่าค่า $\bar{X} - 1SD$ |
|----------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|

**พฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Coping Behavior)** หมายถึง การใช้ความพยายามทางความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) ที่จะแก้ไข จัดการ กับสิ่งที่วัยรุ่นประเมินว่า เป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือละเมิดชีวิตความเป็นอยู่ของตน เป็นพฤติกรรมที่วัยรุ่นเลือกใช้เมื่อมีความไม่สบายใจ ไม่พึงพอใจ เกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่พบในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยแปลจากแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman . 1984 : 328-333) จำนวน 66 ข้อ โดยแบ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ

1. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา (Problem - Focused Forms of Coping) เป็นการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ โดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ มีจำนวนทั้งหมด 35 ข้อ

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion-Focused Forms of Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจะจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด โดยมีได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ มีจำนวนทั้งหมด 31 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิด คำถามแต่ละข้อ มีคำตอบให้เลือกเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูง หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดี ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างสูง หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดค่อนข้างดี ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดค่อนข้างไม่ดี และผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่ดี

ผู้วิจัยได้แบ่งระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้คือ

กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ตั้งแต่ 2.5-3 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ตั้งแต่ 1.5-2.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ตั้งแต่ 0.5-1.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ตั้งแต่ 0-0.49 คะแนน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กับ ความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยได้ศึกษา ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง เสนอเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

#### 1. ความเครียด

##### 1.1 ความหมายของความเครียด

##### 1.2 ชนิดของความเครียด

##### 1.3 ผลของความเครียด

##### 1.4 ขั้นตอนของการเกิดความเครียด

#### 2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

##### 1.1 ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

##### 1.2 ชนิดของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

##### 1.3 พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

##### 1.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 3. กรอบความคิด

#### 4. สมมติฐานการวิจัย

### ความเครียด (Stress)

ความเครียดเป็นคำที่มาจากภาษาละติน คือ Strictus หรือ Strict หมายถึง ความกดดัน (Webster. 1968 : 1861) ในชีวิตประจำวัน มนุษย์ต้องเผชิญกับความกดดันต่างๆ หลายรูปแบบ จากสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อให้เกิดความสับสน ไม่พึงพอใจ คับข้องใจเมื่อปล่อยทิ้งไว้ โดยไม่ได้รับการแก้ไข ก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นแก่บุคคลนั้น แต่จะมีความเครียดมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ และการตัดสินใจรับรู้ของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ในสภาวะของคนคนหนึ่ง มองว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคามต่อชีวิต แต่ไม่จำเป็นจะต้องมีความเครียดเสมอไป ได้มีผู้ให้ความหมายของความเครียดไว้มากมาย แตกต่างกันไปดังนี้

(๑) เซลย์ (Selye. 1956 : 53-54) ซึ่งเป็นแพทย์ชาวออสเตรีย บิดาแห่งการศึกษา

เรื่องความเครียด ได้ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม อันเป็นผลให้เกิด การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เกี่ยวกับโครงสร้างและเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น หรือ หมายถึง ผลกระทบทั่วไป ทั้งหมดที่เกิดขึ้นแก่อินทรีย์ เมื่อมีสิ่งรบกวน และสิ่งที่สำคัญ คือ ร่างกายจะต้องมีการปรับตัว

วอลเลซ (Wallace, 1978 : 457-458) ได้เปรียบเทียบความเครียดว่าเป็นเหมือนฝนที่ทำให้ต้นข้าวเจริญเติบโต ถ้าฝนแล้งต้นข้าวก็ย่อมถูกทำลายไป เช่นเดียวกับความเครียดย่อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญพัฒนาทั้งทางร่างกาย และจิตใจ แต่ความเครียดที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ และถ้าความเครียดนั้นรุนแรงมาก ก็อาจเป็นสาเหตุของการตายได้

ลักแมน และซอเรนสัน (Luckman and Sorenson, 1980 : 10) กล่าวว่าความเครียดเป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกาย และจิตใจขาดสมดุล

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984 : 21) มองความเครียดว่าเป็นลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่ก่อให้เกิดสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งที่มาคุกคาม หรือละเมิดชีวิตความเป็นอยู่ (Well-being) ของเขาให้ตกอยู่ในอันตราย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของชีวิต และมนุษย์แต่ละคน ก็จะมีวิธีการตอบสนองที่แตกต่างกันไป

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะการขาดซึ่งความสมดุลทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากสภาวะและสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดนั้นจะแสดงออกมาในรูปต่าง ๆ ทางจิต เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

พิมพ์กา สุขกุล (2535: 12) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เพื่อปรับภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งมีการปรับตัวหรือตอบสนองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

จากแนวความคิดต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ทำให้พอสรุป ความหมายของความเครียดได้ดังนี้คือ ความเครียด หมายถึง กลุ่มอาการที่ร่างกาย และจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อ

สถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ว้าวุ่นทางจิตใจและเสียภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจไป เป็นผลให้บุคคลต้องพยายามปรับตัวแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้ความรู้สึกดังกล่าวคลายลง และรักษาสมาดุลไว้ดังเดิม

### ชนิดของความเครียด

มิลเลอร์และคีน (Miller and Keane. 1972 : 915-916) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ ดังนี้ คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย (Physical Stress) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิต อย่างทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ หรือ ตกอยู่ในสถานการณ์ที่นำกลัว

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสถานการณ์ที่มาคุกคามชีวิตอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การตั้งครรภ์ การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความพิการหรือทุพพลภาพ เป็นต้น

2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมื่อมีสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทำให้คุณภาพของจิตใจเสียไป จนทำให้บุคคลนั้นเกิดความว้าวุ่นใจ เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ

### ผลของความเครียด

ความเครียดทั้งหลายไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี ความเครียดเป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญ เราจะทำการต่าง ๆ ได้ดีที่สุดในสภาวะที่มีความเครียดระดับกลาง แต่ความเครียดที่มากเกินไปก็ไม่ได้ มันอาจจะนำไปสู่ภาวะกดดันทางร่างกายและจิตใจ

วัยรุ่นในปัจจุบัน จะเป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูง ในสังคมที่มีความต้องการที่จะเห็นเขามี

ความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ และสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใหญ่ได้ พฤติกรรมที่ผิดปกติ จะถูกมองว่าเป็นปฏิกิริยาต่อความเครียดสุดขีด ที่เกิดขึ้น ภายในสังคมเทคโนโลยีของเรา (Ingersoll. 1989 : 326 )

เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับความเครียด ร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองเกิดขึ้น เพื่อรักษา ภาวะความสมดุลของจิตใจไว้ (Psychological Equilibrium) แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และปล่อยให้เกิดอยู่นาน จนเกินความสามารถที่คนทั่วไป จะปรับตัว หรือควบคุมให้คงทน ต่อไปได้ จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ได้

ส่วนนี้ เกี่ยวกั๊งแก้ว (2527 : 104) กล่าวว่า ความเครียดมีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และการแสดงออกของพฤติกรรม ทำให้บุคคลทั่ว ๆ ไป มีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ไม่สมวัย ซึ่งทำให้มีพฤติกรรมบางอย่างให้เห็นคือ

1. การรับรู้บิดเบือน สติปัญญาเสื่อมลง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ไม่ดี
2. มีความคิดอ่านสับสน คิดวกวนในเรื่องเดิม ความคิดชะงักงัน ความจำเสื่อมลง
3. การรวบรวมความสนใจไม่ดี การจำแนกแยกแยะเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำได้ไม่ดีนัก
4. มีการบิดเบือนการรับรู้ความจริง เชื่อในสิ่งที่ไม่น่าเป็นไปได้ เชื่อสิ่งเหนือ

ธรรมชาติ เพื่อพยายามลดความเครียด

5. มีพฤติกรรมที่สับสนวุ่นวาย และถ้ามีพฤติกรรมแปรปรวนมาก ๆ ก็จะเป็นโรคจิตได้ในที่สุด

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

กนกพร สุคำวัง (2527 : ค) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะเครียดและวิตกกังวลกับ พฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในห้อง ไอ.ซี.ยู. ของผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเปิดเข้าไป ในหัวใจ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้แก่ ผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัดเปิดเข้าไปในหัวใจ ณ ตึกตังตรงจิตร์ 1 และตังตรงจิตร์ 2 โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 30 คน ซึ่งจะได้รับการ ประเมินภาวะเครียดและความวิตกกังวล 2 ครั้ง คือ ในวันแรกที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และ ก่อนวันผ่าตัด 24 ชั่วโมงขึ้นไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการเผชิญ

ภาวะเครียดและความวิตกกังวลของ วรียา วชิราวัณ และแบบประเมินภาวะเครียดของผู้ป่วย  
ที่ผู้ป่วยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่าภาวะเครียดและวิตกกังวลก่อนผ่าตัดมีความสัมพันธ์กับ  
พฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดใน ไอ.ซี.ยู. อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ )

สิริกุล จุลศิริ (2533 : 58) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับรูปแบบ  
พฤติกรรมการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัย  
มหิดล ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2532 จำนวน 140 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาชาย 95 คน  
นักศึกษาหญิง 45 คน โดยให้นิยาม รูปแบบพฤติกรรมการแก้ปัญหา (Coping Behavior)  
หมายถึง พฤติกรรมที่นักศึกษาแพทย์เลือกใช้เมื่อมีความไม่สบายใจ ไม่พึงพอใจ เกี่ยวกับการเรียน  
ซึ่งสามารถวัดได้จาก แบบสอบถามพฤติกรรมการแก้ปัญหา ที่ดัดแปลงข้อคำถามมาจากแบบวัด  
พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984:  
152) ส่วนตัวแปรระดับความเครียด ประเมินโดยใช้ แบบสอบถามวัดระดับความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น  
จากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเรียน 4 ด้าน คือ 1. ปัญหาการเรียน 2. ปัญหาการใช้เวลาว่าง  
3. ปัญหาส่วนตัว และ 4. ปัญหามนุษยสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียด  
ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแก้ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณา  
ในแต่ละรูปแบบพฤติกรรมการแก้ปัญหา ซึ่งมีทั้งหมด 18 รูปแบบพฤติกรรม จะพบว่านักศึกษาที่มีระดับ  
ความเครียดแตกต่างกัน จะเลือกใช้รูปแบบพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน 2 รูปแบบพฤติกรรม  
ได้แก่ พฤติกรรมการคิดพิจารณาไตร่ตรองและพฤติกรรมการหาข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ปัญหาเพิ่มเติม  
โดยนักศึกษาที่มีระดับความเครียดต่ำจะใช้พฤติกรรมทั้ง 2 รูปแบบ สูงกว่านักศึกษาที่มีระดับ  
ความเครียดปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เดวิด และคนอื่น ๆ (David and others . 1992 : 542-557) ศึกษาความ  
สัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น  
จำนวน 166 คน (อายุเฉลี่ย = 13.5 ปี) ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนของรัฐบาลในระดับไฮสคูล  
ชั้นสูง 3 แห่ง ทางชนบท ในภาคตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ใน  
การวิจัย คือ แบบตรวจสอบรายการเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของ จอห์นสันและแมคคัทชีออน  
(Johnson and Mc. Cutcheon . 1980) แบบสอบถาม Daily Hassels ของโรลลิสันและ  
เฟลเนอร์ (Rowlison and Felner . 1988) แบบวัดความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น

ตอนต้นใช้แบบวัดความซึมเศร้าทางอารมณ์ ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดความซึมเศร้าของเด็ก ของ โคแวก (Kovacs. 1981) แบบวัดการประเมินตนเองของนาริกาวาและฟริธ (Narikava and Frith. 1972) และแบบวัดระดับความวิตกกังวลของเด็ก ของเรย์โนลด์และริชมอนด์ (Reynolds and Richmond. 1978) ผลการศึกษาพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น และจากคำกล่าวของ ลาซารัส (กนกพร สุก้าวัง . 2527 : 68 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus . 1976 : 74) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมีความหมายที่ใกล้เคียงกับการปรับตัว (Adjustment) แต่การปรับตัว มีมิติที่กว้างกว่า ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาตอบสนองทุกอย่างต่อสิ่งแวดล้อม และความต้องการภายในร่างกาย ส่วนการเผชิญความเครียดมีความหมายเฉพาะการที่บุคคลจะควบคุมภาวะเครียดและความสมดุลทางจิตใจ ดังนั้นจึงทำให้สามารถอ้างอิงงานวิจัยของเดวิดและคนอื่น ๆ ได้ว่าความเครียดน่าจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดด้วย ถึงแม้ว่างานวิจัยของ กนกพร สุก้าวัง (2527) จะพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดในห้อง ไอ.ซี.ยู. ของผู้ป่วยผ่าตัดหัวใจ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ ) อาจเป็นเพราะรูปแบบการวิจัยที่ใช้ไม่สามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ในการวิจัยได้เท่าที่ควร เช่น ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่พยาบาล และการพูดคุยกับผู้ป่วยด้วยกันเองที่ได้รับการผ่าตัดมาก่อน จึงทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดี แม้จะมีคะแนนจากแบบประเมินภาวะเครียด วิตกกังวล ก่อนผ่าตัดสูงหรือไม่ก็ตาม ส่วนงานวิจัยของ สิริกุล จุลศิริ (2533) ซึ่งไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมการแก้ปัญหา แต่ก็พบว่าระดับความเครียดที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อการใช้รูปแบบพฤติกรรม การแก้ปัญหาบางชนิดที่แตกต่างกัน จึงทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า ความเครียดน่าจะมีสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด จึงได้ตั้งสมมติฐานสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น (จากการอ้างอิงงานวิจัยของ เดวิดและคนอื่น ๆ) และวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดต่ำกว่า มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดสูงกว่า

#### ขั้นตอนของการเกิดความเครียด

ลาซารัสและโฟลค์แมน (Lazarus and Folkman. 1984 : 21) ได้พัฒนาแนวคิด

เกี่ยวกับความเครียด การประเมินความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด โดยมองว่าความเครียดทางจิตใจ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ที่บุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามหรือละเมิดชีวิตความเป็นอยู่ และการตัดสินใจว่าเป็นภาวะเครียด ต้องผ่านกระบวนการความรู้สึกรู้จักคิด (Cognitive Appraisal Processes) ตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

### การประเมินตัดสิน

เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในการคิดพิจารณาตัดสินความสำคัญและความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ ต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งจะกระทำอยู่ตลอดเวลาที่มนุษย์ตื่นอยู่ การประเมินตัดสินนี้มี 3 ชนิด คือ

#### 1. การประเมินชนิดปฐมภูมิ (Primary Appraisal)

เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ บุคคลจะตั้งคำถามกับตนเองว่า "ฉันจะลำบากหรือไม่ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ?" หรือ "ฉันจะได้รับประโยชน์อะไร ?" การประเมินตัดสินความสำคัญของเหตุการณ์นี้อาจจะออกมาใน 3 ลักษณะคือ

1.1 ไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) คือการที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน หรือตนไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับเหตุการณ์นั้น ๆ

1.2 มีผลในทางที่ดีกับตนเอง (Benign Positive) คือการที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์นั้นมีผลในทางที่ดีกับสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งบุคคลนั้นจะเกิดการผ่อนคลายและสามารถหันเหความสนใจไปในเรื่องอื่น ไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น หรือไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

1.3 ประเมินว่าเป็นความเครียด (Stressful) คือการพิจารณาตัดสินว่าในเหตุการณ์นั้น บุคคลต้องดิ้นรนหาประโยชน์ในการปรับตัวมาใช้อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ซึ่งการประเมินว่าเป็นความเครียดนั้น จะมี 3 ลักษณะ คือ

1.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and Loss) หมายถึงการที่บุคคลประเมินว่า เกิดการเสียหายขึ้นกับตนแล้ว เช่น อุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ เกิดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง

1.3.2 คุกคาม (Threat) เป็นการประเมินถึงอันตราย หรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ในกรณีความเจ็บป่วย บุคคลอาจจะประเมินทั้งเป็นอันตราย สูญเสีย และคุกคามผสมผสานกัน เช่น ผู้ป่วยถูกตัดขา นอกจากจะประเมินว่าอันตราย ได้เกิดขึ้นกับตนและตนได้สูญเสียขาไปแล้ว ยังประเมินว่าเหตุการณ์นี้คุกคามต่อการสูญเสียหน้าที่การงาน และศักยภาพในชีวิตต่อไปในอนาคต เป็นต้น

1.3.3 ท้าทาย (Challenge) ซึ่งเป็นการพิจารณาตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นอาจจะเป็นอันตราย แต่มีทางที่จะควบคุมได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์กับตนเองทำให้มีขวัญ และกำลังใจดีขึ้น

## 2. การประเมินชนิดทุติยภูมิ (Secondary Appraisal)

เป็นการใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์ ประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งมักจะเป็นการนำรูปแบบพฤติกรรมเดิมมาใช้ ร่วมกับการคิดพิจารณาว่าจะนำรูปแบบพฤติกรรมใดมาใช้ในที่นี้ก็คือพฤติกรรมการเผชิญความเครียดนั่นเอง ในการประเมินชนิดนี้ ผู้ประเมินจะตั้งคำถามกับตนเองว่า "โอกาสที่จะสำเร็จมีมากน้อยเพียงใด ?" "มีทางเลือกใดบ้างที่จะจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ?" และ "ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร ?" การประเมินชนิดทุติยภูมิ ไม่จำเป็นต้องตามหลังการประเมินชนิดปฐมภูมิ แต่อาจจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้

## 3. การประเมินซ้ำ (Reappraisal)

หลังจากบุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตรายทั้งทางรูปแบบ และทางความคิดออกมาแล้วบุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อพิจารณาอันตรายที่ตนได้รับรู้ ยังมีอยู่ในระดับใด มากขึ้นหรือลดลงหรือได้ถูกกำจัดไปแล้ว ขั้นตอนนี้อาจได้ว่าเป็นการเริ่มวงจรการประเมินสถานการณ์ครั้งแรก ใหม่ก็ได้ เพราะผลจากการประเมินซ้ำนี้ บุคคลจะทราบว่ายังมีสิ่งเร้าความเครียดอยู่หรือไม่ และเขาควรจะเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบใดจึงจะเหมาะสม และสามารถกำจัดภาวะเครียดให้ลดลงไปได้ในที่สุด

## พฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Coping Behavior)

เมื่อเกิดความเครียดหรือปัญหาที่มาท้าทาย หรือคุกคาม ชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลขึ้น

ย่อมกระทบกระเทือนต่อภาวะดุลยภาพของบุคคลนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อจัดการแก้ไข หรือบรรเทาความเครียดนั้น เพื่อให้เกิดดุลยภาพตามเดิม ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไว้ต่าง ๆ กันดังนี้คือ

โมนาห์และลาซารัส (Monat and Lazarus. 1977 : 360) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไว้ว่า เป็นกลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้ เพื่อจัดการกับสิ่งที่คุกคาม ต่อความมั่นคงทางจิตใจเพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแต่ละพฤติกรรม จะประกอบด้วย การตอบสนองต่อองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม ที่จะช่วยให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา รวมทั้งกระบวนการภายในจิตใจ ที่เสริมสร้าง ความสำเร็จ ในการปรับตัว ต่อภาวะเครียดทางจิตใจด้วย

เรย์ และคนอื่น ๆ (Ray. and others. 1982 : 387) กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งมีความเป็นอิสระในแต่ละบุคคล

กาแลนด์ และบัล (Garland and Bush . 1982 : 6) กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ แบ่งเบา หรือ จัดความเครียด หรือสิ่งที่คุกคามที่อาจจะประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผย หรือไม่เปิดเผยก็ได้

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับสิ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมแบบต่าง ๆ ที่จะพยายามระงับ แบ่งเบา หรือจัดความเครียดนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ลาซารัส และโฟลค์แมน (Lazarus and Folkman . 1984 : 150-153) ได้แบ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 แบบ คือ

1. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา (Problem - Focused Forms of Coping)

กลวิธีของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping Strategies) นี้จะคล้ายกับกลวิธีที่ใช้สำหรับการแก้ปัญหา เป็นวิธีที่ใกล้เคียงกับการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ได้แก่ การหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การเผชิญหน้ากับ

ปัญหาอย่างท้าทาย การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหา แล้วประเมินคุณค่า และผลตอบแทนที่จะได้รับ เพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้แต่จะแตกต่างจากการแก้ปัญหาโดยทั่วไปคือ การแก้ปัญหา มุ่งเน้น ไปที่สิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่กลวิธีการเผชิญปัญหานี้ จะมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง เช่น การปรับสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสม การเปลี่ยนแรงจูงใจหรือความคิดเพื่อที่จะระบายหรือลดระดับของอึดอัดลง ค้นหาช่องทางเลือกที่พอใจ พัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่ได้มาตรฐาน หรือ เรียนรู้ทักษะและการปฏิบัติตนใหม่ ๆ ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหานี้ จะแตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ

2. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion-Focused Forms of Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด โดยมีได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

2.1 เพื่อลดความตึงเครียด ซึ่งคนส่วนมากจะเลือกใช้วิธีนี้ เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากความเครียดให้น้อยลง เป็นการใช้กระบวนการทางความคิด ที่จะแสดงพฤติกรรม ออกมาด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การเหม่อลอย การพักผ่อนวัน หรือเพ้อฝัน การพึ่งพาหรือสิ่งเสพติด การโยนความผิดให้ผู้อื่น การหาแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งการผ่อนคลาย เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย เหล่านี้ เป็นต้น

2.2 เพื่อเพิ่มอารมณ์ตึงเครียด ซึ่งคนส่วนน้อยจะเลือกใช้วิธีนี้ เป็นการใช้กระบวนการทางความคิดเช่นกัน เพื่อเพิ่มอารมณ์ตึงเครียดให้กับตนเอง เพราะบางคนต้องการรู้สึกแย่ที่สุด ก่อนที่เขาจะรู้สึกดีขึ้น เพื่อที่จะบรรเทาความต้องการแรกในประสบการณ์ที่เขามีความตึงเครียดอย่างฉับพลันและในที่สุด จะมีการดำเนินตัวเอง หรือผู้อื่น ในรูปของการลงโทษตัวเอง บางคนก็ต้องการทำเพื่อปลุกดันตัวเองไปสู่การกระทำ รูปแบบของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในกลุ่มนี้ เช่น การแสดงความโกรธ การทำอะไรที่เสี่ยงหรืออันตรายมาก เป็นต้น

พฤติกรรมในกลุ่มนี้ได้มาจากทฤษฎี และงานวิจัยในกระบวนการป้องกันตนเอง โฟลค์แมน และลาซารัส (Folkman and Lazarus, 1980 : 222) กล่าวว่ากลไกทางจิตทุกแบบ จัดเป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์

### พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล จะมีพัฒนาการไปพร้อม ๆ กับขั้นของพัฒนาการด้านอื่น ๆ (Garland and Bush . 1982 : 110 ; citing Vaillant and Gazda . 1971) มี 2 รูปแบบคือ

#### 1. พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา อาจเกิดขึ้นในตัวบุคคล จากกลไก 3 ประการคือ

1.1 เกิดจากการได้รับการอบรมสั่งสอนจาก บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง หรือ ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากบุคคลอื่นในสิ่งแวดล้อมของตนเอง (Garland and Bush. 1982 : 12)

1.2 เกิดจากการเลียนแบบอย่างมาจากผู้อื่นในสังคม โดยมีได้รับการสั่งสอนหรือให้ความรู้โดยตรง

1.3 เกิดจากการลองผิดลองถูกของบุคคลเอง (Garland and Bush . 1982 : 12 ; citing Millon. 1969)

เมื่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเกิดขึ้นแล้วพฤติกรรมนั้น จะคงอยู่หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการได้รับการเสริมแรงทางบวกจากพฤติกรรมนั้น พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงทางบวก จะคงอยู่และถูกนำมาใช้อีกในสถานการณ์ที่มีความคล้ายคลึงกัน และประสบการณ์ในการใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่นนี้ จะสะสมกันเข้าในตัวบุคคล พัฒนาเป็นความเชื่อว่างานการณ์เช่นใดที่ตนเองสามารถจัดการได้ (ทัศนคติต่อสถานการณ์) และพัฒนาให้บุคคลมีความเชื่อว่าตนมีทักษะในการใช้พฤติกรรมเฉพาะอย่าง เป็นอย่างดี (Sugarman . 1986 : 161)

#### 2. พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ คือ พฤติกรรมทั้งหมดที่เกิดขึ้น ในกระบวนการการเผชิญความเครียด ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อลดความไม่สบายใจในตัวบุคคล ทั้งระดับจิตสำนึกหรือระดับจิตใต้สำนึก เวลแลนท์ (Garland and Bush. 1982 : 16 ; citing Vaillant. 1971) ได้อธิบายพัฒนาการของกลไกทางจิตซึ่งเป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ว่ากลไกทางจิตสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ คือ

### 1. กลไกทางจิตแบบรักตัวเอง (Narcissistic Defenses)

กลไกทางจิตแบบรักตัวเอง นับเป็นกลไกทางจิตที่มีระดับพัฒนาการต่ำสุด ซึ่งจะพบได้เป็นปกติในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ เมื่ออายุมากขึ้นกลไกทางจิตแบบเก่าจะหมดไป และมีกลไกทางจิตแบบใหม่เข้ามาแทนที่ เช่น การหลงผิด (delusional), การโยนความผิดให้ผู้อื่น (projection), การปฏิเสธ (denial) และการบิดเบือนความจริง (distortion) เป็นต้น

### 2. กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุพัฒนาการ (Immature Defenses)

เป็นกลไกทางจิตที่มีระดับของพัฒนาการสูงขึ้น คือ จะพบได้ปกติในเด็กอายุ 3-16 ปี เช่น การโยนความผิดให้ผู้อื่น (projection), ความแปลกแยกทางความคิด (schizoid), ความเพ้อฝัน (fantasy), ความคิดว่าตนเป็นโรค (hypochondriasis), พฤติกรรมก้าวร้าวแบบซ่อนเร้น (passive-aggressive behavior) และการแสดงออก (acting out) เป็นต้น

### 3. กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic Defenses)

เป็นกลไกทางจิตในระดับที่ 3 ที่จะพบได้ในคนทุก ๆ วัย โดยจะเริ่มเกิดขึ้น ตั้งแต่อายุประมาณ 3 ขวบ เช่น การใช้ ~~เชาวน์ปัญญา~~ <sup>ปัญญา</sup> (intellectualization), การเก็บกด (repression), การแทนที่ (displacement), การกระทำที่ตรงกันข้าม (reaction formation) และการมีบุคลิกภาพ 2 แบบ (dissociation) เป็นต้น

### 4. กลไกทางจิตแบบบรรลุพัฒนาการ (Mature Defenses)

เป็นกลไกทางจิตที่มีพัฒนาการสูงสุด จะพบได้ในผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั่ว ๆ ไป โดยเริ่มพัฒนาขึ้นในช่วงอายุประมาณ 12 ปี และเชื่อว่าจะเกิดขึ้น หลังจากที่บุคคลสามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองได้สำเร็จ (Garland and Bush . 1982 : 110) เป็นกลไกทางจิตที่มีระดับของการรู้สึกลึกซึ้งที่สุด ถือเป็นลักษณะของผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดี เช่น การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (altruism), การมีอารมณ์ขัน (humor), การกดระงับ (suppression), การคาดคะเน (anticipation) และการระบายแรงขับนั้นไปสู่ทางที่สังคมยอมรับ (sublimation) เป็นต้น

### ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ฐานะทางเศรษฐกิจกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ปัทมา ศุภจิต (2533 : 20) กล่าวว่า ฐานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นในคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถเผชิญต่อภาวะเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

แพนซารีน (Panzarine . 1985 : 51) กล่าวว่า สภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทำให้บุคคลประเมินความรุนแรงของความเครียดต่างกัน และทำให้กลวิธีการเผชิญความเครียดต่างกันด้วย ซึ่งได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ก็จะทำให้การเผชิญความเครียดมีประสิทธิภาพลดลง

จากการศึกษาของแมค คับบิน และคนอื่น ๆ (เจียงคำ อินทวิชัย . 2533 : 68 ; อ้างอิงมาจาก Mc.Cubbin and others . 1983 : 359-370) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของบิดา-มารดา ที่มีบุตรเจ็บป่วยด้วยโรคซิสติก ไฟโบรซิส (Cystic Fibrosis) จำนวน 100 ครอบครัว โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในภาวะสุขภาพ สำหรับบิดา-มารดา ซึ่งประกอบด้วย 1. ความสามัคคีและร่วมมือกันในครอบครัว และการมองโลกในแง่ดี 2. การสนับสนุนทางสังคม ความภาคภูมิใจในตนเอง และความมั่นคงทางอารมณ์ 3. ความเข้าใจในสภาพการณ์ทางการแพทย์ จากการศึกษาพบความสัมพันธ์กับบิดา-มารดา คนอื่น และบุคลากรทางการแพทย์ วัดในกลุ่มตัวอย่าง 100 ครอบครัว ที่มีเด็กเจ็บป่วยด้วยโรคซิสติก ไฟโบรซิส จำนวนตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป ที่มารับการรักษาในศูนย์รักษาโรคซิสติก ไฟโบรซิส สำหรับเด็ก ในโรงพยาบาลมินนิโซต้า ผลการศึกษาพบว่ารายได้ของครอบครัวไม่สัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญความเครียดของมารดา แต่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญความเครียดของบิดา ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จาร์โรไวส์ และพาวเวอร์ (Jalowise and Power . 1980 : 12) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยที่อยู่ในห้องฉุกเฉิน กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัคร ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง 25 คน และผู้ป่วยในห้องฉุกเฉินที่เจ็บป่วยด้วยโรคเฉียบพลันที่ไม่รุนแรง 25 คน มีอายุระหว่าง 20-60 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่

แบบสอบถามเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ของโฮลเมสและเรย์ (Holmes and Rahe, 1967) และ แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ผลการศึกษาพบว่าฐานะทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

วรารณ์ นาครัตน์ (2533 : 82) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจ กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ จำนวน 150 ราย ที่มารับการตรวจรักษา ณ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ราชวิถี วัชรพยาบาล และรามาริบัติ โดยใช้แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินรายได้ครอบครัวต่อเดือน และแบบสอบถามพฤติกรรม การเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้สูงอายุของ จงรักษ์ ศุภกิจเจริญ และอาศัยแนวความคิดของ ลาซารัส ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.05$ )

วรณี บรรเทิง (2527 : ค) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว กับพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดก่อนผ่าตัดในผู้ป่วยเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเด็กวัยเรียนอายุระหว่าง 8-12 ปี ที่เข้ารับการเตรียมผ่าตัดในระบบ หู คอ จมูก แผนกโสต นาสิก และลาริงซ์วิทยา โรงพยาบาลศิริราช และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จำนวน 50 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว และแบบประเมิน พฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดก่อนผ่าตัด ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเผชิญ ภาวะเครียดก่อนผ่าตัดในผู้ป่วยเด็กวัยเรียนของ ลา มอนแทน (La Montagne . 1984) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรม การเผชิญภาวะเครียดก่อนผ่าตัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .05$ ) และผลการ ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่าผู้ป่วยเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ มีพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดก่อนผ่าตัดแตกต่างจากผู้ป่วยเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ของครอบครัวปานกลาง และ สูง อย่างมีนัยสำคัญแต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีระดับ ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูง

จากผลการวิจัยต่างๆ ที่ได้รวบรวมมานี้ งานวิจัยส่วนใหญ่จะพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจ ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด จะมีเพียงงานวิจัยของ วรารณ์

นาครัน (2523) ที่พบความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของแมค คับบิน และคนอื่น ๆ (เจียงคำ อินทวิชัย . 2533:68; อ้างอิงมาจาก Mc. Cubbin and others. 1983 : 359-370) ที่พบว่ารายได้ครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญความเครียดของมารดา แต่พบว่ามีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญความเครียดของบิดา และจากงานวิจัยของจารย์โรไวส์และพาวเวอร์ (Jalowise and Power . 1980 : 12) ที่พบว่าฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ประกอบกับงานวิจัยของวาร์ธินเทิง (2527) ที่พบว่าผู้ป่วยเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ มีพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดก่อนผ่าตัด แตกต่างจากผู้ป่วยเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง และสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเพนซารีน (Panzarine . 1985 : 51) กล่าวว่า ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ก็จะทำให้การเผชิญความเครียดมีประสิทธิภาพลดลง ทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่แตกต่างกัน น่าจะส่งผลให้วัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันด้วย จึงได้ตั้งสมมติฐานสำหรับการวิจัยครั้งนี้ว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้น ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า

### สติปัญญากับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

สติปัญญา (Intelligence) นักจิตวิทยาและนักวัดผลการศึกษาได้ให้คำนิยามของคำว่าสติปัญญาไว้แตกต่างกันคือ

บินต์ (Wechsler. 1958 : 6 ; citing Binet.n.d.) กล่าวว่าสติปัญญาคือ

1. ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและแก้ไขปัญหาใหม่ ๆ ที่ตนประสบ

2. ความสามารถในการเรียนรู้

3. ความสามารถที่จะคิด และมีความคิดอย่างนามธรรม

เวกสเลอร์ (Wechsler . 1958 : 7) กล่าวว่า สติปัญญาคือความสามารถทั้งหมดของบุคคลที่แสดงออกอย่างมีความหมาย มีเหตุผล และมีประสิทธิภาพในการติดต่อกับสิ่งแวดล้อม

สต็อดดาร์ด (Freeman . 1966 : 152 ; citing Stoddard.n.d.) ได้นิยาม

สติปัญญาไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะทำกิจกรรมซึ่งมีลักษณะนามธรรม ยาก ซับซ้อน ประหยัดเวลา ปรับตนสู่เป้าหมาย รู้คุณค่าของสังคม และมีความคิดริเริ่มจับใจ

มอสโควิตซ์ (Moskowitz . 1969 : 246-248) กล่าวว่า สติปัญญาหมายถึงคุณภาพ หรือประสิทธิภาพของพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกภายในช่วงเวลาที่กำหนดให้แน่นอน รวมทั้ง ความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้สำเร็จและรวดเร็ว ซึ่งระดับสติปัญญา ของบุคคลสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือวัดสติปัญญา

จากแนวความคิดต่าง ๆ สรุปได้ว่า สติปัญญา คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะใช้ ความคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อที่จะเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งสามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือวัดสติปัญญา

### ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive Development Theory)

เพียเจท์ (Piaget) เป็นผู้สร้างทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญานี้โดยมีสาระสำคัญ คือ

ปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาทางสติปัญญา คือ การที่คนเรามีการปะทะสังสรรค์ กับสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่แรกเกิด ผลของการปะทะสังสรรค์อย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการพัฒนาทางสติปัญญา เพียเจท์ ได้เปรียบเทียบกับกระบวนการทางชีววิทยาว่า การย่อยอาหารได้เปลี่ยนอาหารเป็นรูปที่ร่างกาย นำไปใช้ได้ กระบวนการทางสติปัญญาก็ได้เปลี่ยนประสบการณ์เป็นรูปแบบที่เด็กนำไปใช้ในการเผชิญ ต่อสิ่งแวดล้อมเช่นกัน

การปะทะสังสรรค์นี้ คือ กระบวนการปรับตัว ของอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกและการจัดระบบจิตใจภายใน กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและปรับตัวตลอดเวลาเพื่อจะให้ถึงภาวะ สมดุลกับสิ่งแวดล้อม

การปรับตัว (Adaptation) ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. การปรับเข้า (Assimilation)(อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. 2526: 35 ; อ้างอิง มาจาก Wadsworth. 1971)เป็นกระบวนการของสติปัญญา เกิดขึ้นโดยมนุษย์ผสมผสานเรื่องราว ที่รับรู้เข้ามาหรือผสมผสานเหตุการณ์ ซึ่งเป็นสิ่งเร้าต่าง ๆ ให้เข้ากับ สกีม่าต้า (Schemata) เพียเจท์ หมายถึง โครงสร้างของสติปัญญา ซึ่งเป็นผลมาจากบุคคลปรับตัวและจัดระบบสติปัญญา

ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือสามารถเทียบได้กับคำว่า แนวคิดรวบยอด (Concept) เช่น เด็กเห็นสิ่งใหม่ (วัว) หรือสิ่งเก่าในวิถีทางแนวใหม่ และได้รับสิ่งต่าง ๆ เด็กพยายามจะทำอะไรที่จะปรับเหตุการณ์ใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่เหล่านี้ให้เข้ากับสกีมาเก่าที่เขามีอยู่ในขณะนั้น จนกระทั่งเขาพบว่า มีอยู่อันหนึ่งดูเหมือนจะเหมาะสมและน่าจะรวมสิ่งใหม่ (วัว) เข้าไว้ได้ด้วย สำหรับเด็กแล้วเด็กเห็นสิ่งใหม่ (วัว) นั้น มีลักษณะทั้งหมดเหมือนกับสุนัข เขาจึงปรับสิ่งใหม่ (วัว) นั้นเข้ากับสกีมา (Schema) อันนั้น ด้วยเหตุนี้เด็กจึงสรุปว่า สิ่งใหม่ (วัว) นั้นก็คือ สุนัข สิ่งใหม่ (วัว) ถูกปรับเข้าลงไปในสกีมา ของสุนัข เด็กจะเรียกวัวว่าสุนัข ดังนั้นการปรับเข้าก็คือ กระบวนการของสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการวางเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าใหม่เข้าสู่สกีมาเก่าที่มีอยู่

2. การปรับขยาย (Accommodation) เมื่อพบสิ่งเร้าใหม่ เด็กจะพยายามปรับ สิ่งเร้าใหม่ให้เข้ากับสกีมาเก่า ที่มีอยู่ บางครั้งวิธีการนี้ก็ไม่ได้เป็นไปไม่ได้เพราะว่าไม่มีสกีมาเก่าที่เหมาะสมที่จะลงไปได้ เมื่อลักษณะของสิ่งเร้ามันไม่เหมาะสมกับสกีมาเก่า เด็กจะทำได้ 2 อย่าง คือ เขาอาจจะสร้างสกีมาใหม่ขึ้นมาทั้งนี้เพื่อจะวางสิ่งเร้าใหม่ลงไปได้ หรือเขาอาจจะขยายสกีมาเก่าที่มีอยู่ อันหนึ่งจนกระทั่งสิ่งเร้าใหม่สามารถจะปรับลงไปได้ ทั้ง 2 วิธีการเป็นแบบของการปรับขยาย ดังนั้นการปรับขยาย คือ การสร้างสกีมาใหม่หรือการขยายสกีมา การกระทำทั้ง 2 อย่างนี้เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาในโครงสร้างทางสติปัญญา

#### ขั้นตอนของพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเพียเจต์ (Hurlock . 1976 : 188)

แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (0-2 ปี) เด็กจะเริ่มค้นชีวิตจากประสบการณ์ทางระบบประสาทอัตโนมัติ และเมื่อมีสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เด็กก็จะมี การตอบสนองทางกล้ามเนื้อจนเป็นนิสัย ในระยะนี้สติปัญญาก็เกี่ยวข้องกับการกระทำที่เฉพาะเจาะจง แม้กระนั้นการกระทำก็จะต้องถูกก่อตัวให้เป็นตัวแทนของความคิด
2. การคิดในขั้นก่อนปฏิบัติการ (2-7 ปี) ในระยะนี้เริ่มเกิดสัญลักษณ์ หรือการทำงานของความคิดขั้นก่อนปฏิบัติการมาบ้างแล้ว ได้เริ่มมีการรับรู้ชนิดต่าง ๆ ของวัตถุ เด็กในระยะนี้ไม่มีความคิดแบบตรรกศาสตร์ จึงไม่อาจอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
3. ขั้นปฏิบัติการด้วยรูปธรรม (7-11 ปี) ในระยะนี้เด็กมีความคิดแบบตรรกศาสตร์ แต่

จะต้องเห็นความสัมพันธ์ของวัตถุด้วยสายตา และขบวนการคิดแบบตรรกศาสตร์นั้นยังไม่มีระบบ ในระยะนี้เด็กจะรับรู้แต่สิ่งที่เขาได้เห็นจริง ไม่อาจคิดแบบนามธรรมได้

4. ขั้นปฏิบัติการด้วยนามธรรม (11-15 ปี) ระยะนี้เด็กมีความคิดแบบตรรกศาสตร์ได้ โดยไม่ต้องเห็นของจริง ฉะนั้นในช่วงนี้เด็ก ๆ วัยรุ่นจะอยู่ในโลกของความคิดอย่างอิสระ และไม่ต้องพึ่งพาสถานการณ์ที่เป็นจริง ระยะนี้เป็นระยะที่เป็นการพัฒนาขั้นสูงสุดของระดับการรับรู้ คิดเป็นนามธรรมได้

เนื่องจากทักษะในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถทางสติปัญญาของบุคคลในการที่จะใช้ ความรู้ที่ได้นำมาจากการประสบการณ์แก้ปัญหาและควบคุมตนเอง (Lazarus . 1984 : 163 ) และเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยให้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยวัดสติปัญญาแทนทักษะในการแก้ปัญหา จึงขอยกกล่าวถึงทักษะในการแก้ปัญหาแต่พอสังเขปดังนี้

### ทักษะในการแก้ปัญหา

เมเยอร์ และไฮเกอร์เคน (Meyer and Heidgerken . 1962 : 200) ได้ให้ความหมายของคำว่า "ปัญหา" ไว้ว่า หมายถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการดำเนินงานที่คาดหวังว่ามีให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาจากสาเหตุและที่มาของปัญหานั้นๆ และต้องดำเนินการแก้ไขด้วยกระบวนการที่เหมาะสม เพื่อจัดปัญหาเหล่านั้นให้หมดสิ้นไป

โพลยา (Reed. 1988 : 249 ; citing Polya . 1962) กล่าวว่า การแก้ปัญหา หมายถึงการค้นหาวិธีการที่จะหลุดออกไปจากความยุ่งยากและอุปสรรค เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ยังไม่สามารถจะเข้าใจได้ในขั้นต้น การแก้ปัญหาคือความสามารถเฉพาะทางสติปัญญา และสติปัญญาเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของมนุษย์ชาติ ซึ่งโพลยาได้แบ่งขั้นตอนของการแก้ปัญหออกเป็น 4 ขั้นตอน (Reynolds and Flagg. 1983 : 233; citing Polya . 1957, 1968)

1. ทำความเข้าใจกับปัญหา โดยการค้นหาข้อมูลและข่าวสารแล้วถามตัวเองว่า "ฉันต้องการอะไร ? "อะไรคือเป้าหมาย ?" และ "อะไรเป็นเงื่อนไขของปัญหา ?"

2. วางแผนแก้ไขปัญห โดยการระลึกถึงปัญหาที่คล้ายกันในอดีตหรือนำเอาประสบการณ์ในอดีตมาช่วยแก้ไข แล้วถามตัวเองว่า "ฉันสามารถแก้ไขปัญหาคือคล้ายกันนี้ได้หรือไม่ ?" และ

"ฉันสามารถกำหนด เป้าหมายใหม่อีกครั้งหนึ่งได้หรือไม่ ?"

3. ทำตามแผนที่วางไว้ โดยพยายามแก้ปัญหาตามแผน
4. ตรวจสอบผลที่เกิดขึ้น โดยดูว่าผลที่ได้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการหรือไม่

นีเวล และไซมอน (Reed . 1988 : 249; citing Newell and Simon. 1972)

ได้อธิบายทฤษฎีของการแก้ปัญหาไว้ว่า การแก้ปัญหามีอิทธิพลมาจาก

1. ความสามารถของมนุษย์ในการรับรู้กระบวนการทางข้อมูลข่าวสาร ที่ได้มาจากความจำระยะสั้น (Short term memory : STM) และความจำระยะยาว (Long term memory : LTM)
2. โครงสร้างของปัญหาและผลกระทบในการค้นหาทางแก้ปัญหา
3. ประสิทธิภาพของกลวิธีและแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกัน

#### องค์ประกอบที่สำคัญในการแก้ปัญหา

ในการแก้ปัญหาแต่ละครั้งจะสำเร็จหรือได้ผลดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้ (กมลรัตน์ หล้าสว่างษ์ 2524 . 267)

1. ระดับความสามารถทางสติปัญญา ผู้เรียนที่มีระดับสติปัญญาสูงย่อมสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้เรียนที่มีระดับสติปัญญาดำและจากการศึกษาของเจลิมพล ดันสกุล (2521 : 80) ในเรื่อง พัฒนาการทางสติปัญญาและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเด็กวัยก่อนเรียนในเขตการศึกษา 3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3-6 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาล 1-2 จำนวน 90 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบสติปัญญา Stanford Binet Form L-M แบบทดสอบการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และแบบสอบถามเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูผลการศึกษาพบว่า สติปัญญามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .6588$  ,  $p < .01$ )

2. การเรียนรู้ ในการแก้ปัญหาได้สำเร็จและรวดเร็วเกิดจากการที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง สามารถจับหลักการต่าง ๆ ในขณะเรียนรู้ไว้ได้อย่างเข้าใจต้องแท้ เมื่อประสบปัญหาเช่นนี้อีกหรือปัญหาที่คล้ายกันจะแก้ปัญหาได้รวดเร็วและถูกต้อง

3. การรู้จักคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล โดยอาศัยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

3.1 ข้อเท็จจริงและความรู้จากประสบการณ์เดิม

3.2 จุดมุ่งหมายในการคิดและการแก้ปัญหา

3.3 ระยะเวลา เมื่อประสบปัญหาจำเป็นต้องอาศัยเวลา เพื่อไตร่ตรองหาเหตุผล  
ที่ถูกต้องในการแก้ปัญหา

#### วิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา

ในการแก้ปัญหานั้น มักจะมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป แล้วแต่ประสบการณ์ของผู้คน  
และสภาพการณ์ของปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งมีวิธีการที่แตกต่างกันไป 4 วิธีด้วยกันคือ

1. การแก้ปัญหาโดยใช้พฤติกรรมแบบเดียวซ้ำ ๆ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงการ  
แก้ปัญหา ไม่มีการไตร่ตรองหาเหตุผล ไม่มีการพิจารณาสิ่งแวดล้อม เป็นการจำและเลียนแบบ  
พฤติกรรมเดิมที่เคยแก้ปัญหามาได้ มักพบในสัตว์ชั้นต่ำ และเด็กเล็ก ๆ เพราะยังไม่เกิดการเรียนรู้  
ที่ถูกต้องและเป็นเหตุเป็นผล (กมลรัตน์ หล้าสงฆ์ . 2524 : 268)

2. การแก้ปัญหาวัยวิธีการลองผิดลองถูก ส่วนใหญ่จะใช้กับปัญหาที่ยากซับซ้อน ซึ่งผู้  
เผชิญปัญหามองไม่เห็นแนวทางหรือไม่อาจคิดหาวิธีที่จะแก้ปัญหานี้ได้ จึงต้องใช้วิธีการทดลองทำ  
แบบเดาสุ่มหลายอย่าง เพื่อจะหาวิธีที่ดีที่สุดที่จะแก้ปัญหานี้ (ประสาธ อิศรปริดา . 2520:  
115-116)

3. การแก้ปัญหาวัยวิธีการหยั่งเห็น วิธีนี้ต่างจากการลองผิดลองถูก เพราะผู้แก้ปัญหา  
ต้องอาศัยกระบวนการทางสติปัญญา การคิดและการรับรู้ การแก้ปัญหาก็เริ่มจากการรับรู้รูปร่าง  
ทั้งหมดของปัญหา พิจารณาความสัมพันธ์ของส่วนประกอบในปัญหานั้นทั้งหมด แล้วก็จะเกิดมองเห็น  
ลู่ทางหรือช่องทางที่จะแก้ปัญหานั้นในทันทีทันใดอย่างกระจ่างแจ้งโดยตลอด (ประสาธ อิศรปริดา .  
2520 : 115-116) ซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้และประสบการณ์เดิม

4. การแก้ปัญหาวัยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ การแก้ปัญหานั้นในระดับถือว่าเป็นระดับที่  
สูงสุดและใช้ได้ดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการแก้ปัญหาที่ยากซับซ้อน และการที่จะสามารถ  
แก้ปัญหาวัยวิธีนี้ได้ต้องอาศัยองค์ประกอบทางสติปัญญาที่มีสติปัญญาในระดับปกติขึ้นไป (IQ =  
90-109) มีการคิดแบบมีเหตุผล นำประสบการณ์เดิมที่เกิดจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม

มาใช้และรู้จักใช้เวลาในการแก้ปัญหา กระบวนการแก้ปัญหด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์นี้ ประกอบด้วย

- 4.1 พิจารณาปัญหา โดยการสังเกต คิด และจำ
- 4.2 ตั้งสมมติฐานจากประสบการณ์เดิมต่าง ๆ
- 4.3 ทดสอบสมมติฐาน
- 4.4 คงสมมติฐานที่ถูกไว้ แต่ถ้าผิดให้ตัดสมมติฐานเดิมทิ้งไป ย้อนกลับไปพิจารณาปัญหาแล้วตั้งสมมติฐานใหม่ จากนั้นก็ดำเนินการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งขึ้นใหม่
- 4.5 การนำสมมติฐานที่ดีที่สุดไปใช้ อาจเป็นการใช้ทั้งหมดหรือประยุกต์ใช้เฉพาะบางส่วนของที่เหมาะสมกับสภาพปัญหา (กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ . 2524 : 269)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการแก้ปัญหากับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาไว้ก่อน จะมีเพียงแต่คำกล่าวของลาซารัส (สมจิต หนูเจริญกุล. 2534:113-114; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1984: 157-164) ที่กล่าวว่าทักษะในการแก้ปัญหาเป็นแหล่งประโยชน์ในการเผชิญความเครียด บุคคลที่รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล มีความสามารถในการแสวงหาความรู้และข้อมูลต่าง ๆ จะสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดี

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญากับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

อคิลเลอร่า และ เมสสิค (นงคราญ ผาสุก. 2528 : 11; อ้างอิงมาจาก Alguilera and Messik.n.d.) กล่าวถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไว้ดังนี้

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ เมื่อรับรู้ต่อเหตุการณ์ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ก็แก้ปัญหาเพื่อลดความเครียดได้ถูกต้องเหมาะสม แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิด การแก้ปัญหาไม่สำเร็จความเครียดจะคงอยู่ต่อไป
2. การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุน คนที่อยู่ในสังคม ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความอ้างว้าง ว้าเหว จะยิ่งทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้น
3. กลไกในการปรับตัว การดำรงชีวิตประจำวัน การเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียด และการลดความตึงเครียด จะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ โดยทั้งนี้ต้องอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมาด้วย

สมจิต หนูเจริญกุล (2534 : 113) กล่าวถึงแหล่งประโยชน์ในการเผชิญความเครียด ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหา คือ การที่บุคคลรู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลมีความสามารถในการแสวงหาความรู้และข้อมูลต่าง ๆ จะสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดี และทักษะทางสังคม คือ ความสามารถที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จะช่วยเอื้ออำนวยในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

Lazarus (1984 : 163) กล่าวว่า ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถทางสติปัญญาของบุคคลในการที่จะใช้ความรู้ที่ได้สั่งสมมาจากประสบการณ์แก้ปัญหาและความคุมตนเอง และจากคำกล่าวของ บิเนต (Wechsler . 1958 : 6 ; citing Binet.n.d.) ที่กล่าวว่า สติปัญญา คือ ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและแก้ไขปัญหามาใหม่ ๆ ที่ตนประสบ เป็นความสามารถในการเรียนรู้ และคิดอย่างเป็นนามธรรม ประกอบกับคำกล่าวของ เวกส์เลอร์ (Wechsler . 1958 : 7) ที่กล่าวว่า สติปัญญาคือความสามารถทั้งหมดของบุคคลที่แสดงออกอย่างมีความหมาย มีเหตุผล และมีประสิทธิภาพในการติดต่อกับสิ่งแวดล้อม และจากการศึกษาของ ศึกษา พาหะมาก (2532 : 69-70) เรื่องพัฒนาการทางสติปัญญาและการปรับตัวของนักเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ที่มีอายุ 10-17 ปี 6 เดือน ในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 800 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบวัดพัฒนาการทางสติปัญญา "เดอส์สแตนด์การ์ดโปรเกรสซีฟแมทรีชีล" และแบบทดสอบวัดพัฒนาการทางการปรับตัว ผลการศึกษาพบว่าพัฒนาการทางสติปัญญา มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพัฒนาการทางการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากคำกล่าวของลาซารัส (กนกพร สุคำวัง. 2527 : 68; อ้างอิงมาจาก Lazarus . 1976 : 74) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมีความหมายที่ใกล้เคียงกับการปรับตัว ทำให้สามารถประมวลได้ว่า สติปัญญาน่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และเนื่องจากงานวิจัยในด้านนี้ยังไม่มีผู้ใดได้ศึกษาไว้ก่อนผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า โดยตั้งสมมติฐานว่า สติปัญญามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวันรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนต้นที่มีสติปัญญาสูงกว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีสติปัญญาต่ำกว่า

### การสนับสนุนทางสังคม

ได้มีผู้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ดังนี้

คอบบ์ (Cobb . 1976 : 300-301) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตัวเขาเอง เชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า และยกย่องตัวเขา นอกจากนี้ตัวเขายังรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งมีการติดต่อซึ่งกันและกัน

แคปแลน และคนอื่น ๆ (Caplan and others . 1977 : 50-51) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม ไว้ 2 ประการคือ

1. หมายถึง ความพอใจต่อความจำเป็นพื้นฐานทางสังคม ได้แก่ การได้รับการยกย่องนับถือ การยอมรับ การได้รับความเห็นใจและช่วยเหลือ ซึ่งได้รับการติดต่อสัมพันธ์กันกับคนในกลุ่มสังคม

2. หมายถึง ความสัมพันธ์ที่บุคคลสามารถรับรู้ได้จากกลุ่มสังคมที่ให้การสนับสนุน

บาร์เรรา (Barrera . 1982 : 70) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมหมายถึง ความใกล้ชิด การช่วยเหลือโดยให้สิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการมีส่วนร่วมทางสังคม

จากแนวคิดต่าง ๆ ดังกล่าว จึงพอสรุปความหมายของการสนับสนุนทางสังคมได้ดังนี้คือการได้รับการยอมรับ และความเห็นใจช่วยเหลือ ทั้งในด้านการให้สิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการมีส่วนร่วมทางสังคม จากการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า และยกย่องตัวเขาว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

### ชนิดของการสนับสนุนทางสังคม

คอบบ์ (Cobb. 1976 : 300) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ด้านคือ

1. การได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ หมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่า เขาได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่

2. การได้รับการยอมรับ และเห็นคุณค่า หมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่า เขามีคุณค่า และได้รับการยกย่อง นับถือ

3. การมีส่วนร่วม และเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง ข้อมูลที่ทำให้บุคคลทราบว่า เขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน

เฮาส์ (Tilden . 1985 : 199-206; citing House. 1981 : 93) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมนั้น เป็นปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การสนับสนุน 4 ด้านคือ

1. การสนับสนุนด้านความรัก การได้รับการดูแล ความไว้วางใจ และรู้สึกเป็นห่วง
2. การได้รับความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ แรงงาน
3. การได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูล ข่าวสาร ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหา

4. การได้รับการสนับสนุนด้านการประเมินค่า เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนรู้ตัวเอง หรือประเมินตัวเอง การให้ข้อมูลย้อนกลับ ตลอดจนเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

ไวส์ (Brandt and Weinert . 1987 : 591 ; citing Weiss.n.d.) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความรู้สึกอึดใจหรือพึงพอใจต่อความต้องการซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลในเครือข่ายสังคม ซึ่งประกอบด้วย

1. ความรักใคร่ผูกพันและใกล้ชิดสนิทสนม ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคนรักและเอาใจใส่ เกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย
2. การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น การได้รับข้อมูล คำแนะนำ การสนับสนุนด้านอารมณ์และการช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ
3. การมีโอกาสได้อบรมเลี้ยงดู หรือ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น หมายถึง การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อการเจริญเติบโต และความสุขสบายของบุคคลอื่น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น
4. การรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสนับสนุนชนิดนี้จะ ได้จากการที่บุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ทำให้มีการแบ่งปัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน รวมทั้งทำให้มีความห่วงใย และเข้าใจต่อกันด้วย

5. การรับรู้ถึงการมีคุณค่าของตนเอง เป็นการได้รับการยอมรับ เมื่อบุคคลแสดงบทบาทความสามารถในการช่วยเหลือเรื่องต่าง ๆ ในครอบครัว และสังคม และได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีคุณค่า

#### แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

แคปแลน (อบล นิวัติชัย . 2527 : 285 ; อ้างอิงมาจาก Caplan.n.d.) ได้จำแนกกลุ่มบุคคลซึ่งเป็นแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 3 กลุ่มคือ

##### 1. กลุ่มผู้มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Natural Support Systems)

อันได้แก่

1.1 ครอบครัวสายตรง (Kin) คือ ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน

1.2 ครอบครัวใกล้ชิด (Kint) คือ เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน คนรู้จักคุ้นเคย

คนในที่ทำงานเดียวกัน

2. องค์กรและสมาคมที่ให้การสนับสนุน (Organized Support) หมายถึงกลุ่มที่มารวมตัวกันเป็นหน่วย เป็นชมรม สมาคม เช่น สมาคมผู้สูงอายุ องค์กรทางศาสนา ซึ่งส่วนใหญ่จะได้รับการช่วยเหลือ ประคับประคองด้านจิตใจ และอารมณ์

3. กลุ่มนักวิชาชีพ (Professional Health Care Workers) หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวงการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพของประชาชน โดยอาชีพ ได้แก่ บุคคลในทีมสุขภาพ หรือ วิชาชีพอื่นที่ให้การส่งเสริม สนับสนุน

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญความเครียด โดยการสนับสนุนทางสังคม จะเป็นตัวทำให้ความเครียดหรือการประเมินว่าสิ่งคุกคามนั้นมีความรุนแรงน้อย และจะช่วยลดปฏิกิริยาที่เกิดจากการคุกคาม โดยเตรียมการในการแก้ปัญหา หรือลดความสำคัญของปัญหานั้น (เจียงคำ อินทวิชัย . 2533 : 41 ; อ้างอิงมาจาก Mc. Nett. 1987 : 99)

นอทเฮาส์ (Northhouse . 1988 : 91) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีกลไกในการช่วยเสริมความสามารถให้บุคคลเผชิญความเครียดได้ดี

สมจิต หนูเจริญกุล (2534 : 114) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อภาวะเครียดได้ดี

วอทแมน (Wortman . 1984 : 25-34) ได้สรุปแนวความคิดที่นักวิชาการทั้งหลายได้ให้ไว้จากการศึกษาดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะส่งเสริมบุคคลในการเผชิญความเครียดโดยการกระตุ้นให้ผู้รับเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
2. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญความเครียด
3. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับจะทำให้สามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้นจากการที่ได้รับข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้การรับรู้ของบุคคลดีขึ้น
4. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับ จะทำให้บุคคลได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการเผชิญความเครียดแบบใหม่ ซึ่งบุคคลนั้นไม่เคยรู้จักมาก่อน
5. การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับ จะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม

✓ เดวิด และคนอื่น ๆ (David . and others . 1992 : 542-557) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น จำนวน 166 คน (อายุเฉลี่ย = 13.5 ปี) ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนของรัฐบาลในระดับไฮสคูลชั้นสูง 3 แห่งทางชนบทในภาคตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศสหรัฐอเมริกา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของโพรซิดีโนและแฮลเลอร์ (Procidino and Heller . 1983) และแบบวัดความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้นใช้แบบวัดความซึมเศร้าทางอารมณ์ซึ่งประกอบด้วย แบบวัดความซึมเศร้าของเด็ก ของโคแวก (Kovacs . 1981) แบบวัดการประเมินตนเองของนาริกาวาและฟริธ (Narikava and Frith . 1972) และแบบวัดระดับความวิตกกังวลของเด็ก ของเรย์โนลด์และริชมอนด์ (Reynolds and Richmond . 1978) ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ในทางบวกต่อการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้นและเนื่องจากคำกล่าวของ ลาซารัส (กนกพร สาค้าง . 2527 : 68; อ้างอิงมาจาก Lazarus . 1976 : 74) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมี

ความหมายที่ใกล้เคียงกับการปรับตัว (Adjustment) แต่การปรับตัว มีในทัศนที่กว้างกว่า ซึ่งหมายถึงปฏิกิริยาตอบสนองทุกอย่างต่อสิ่งแวดล้อม และความต้องการภายในร่างกาย ส่วนการเผชิญความเครียดมีความหมายเฉพาะการที่บุคคลจะควบคุมภาวะเครียดและความสมดุลทางจิตใจ จึงทำให้สามารถอ้างอิง งานวิจัยของ เดวิด และคนอื่น ๆ ได้ว่า การการสนับสนุนทางสังคมน่า จะมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรม<sup>ของ</sup>การเผชิญความเครียดด้วย

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรม<sup>การ</sup>เผชิญความเครียด ผลที่ได้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม<sup>การ</sup>เผชิญความเครียด ดังงานวิจัยของ กัทพงศ์ ประกอบผล (2533) เจียงคำ อินทวิชัย (2533) และ วราภรณ์ นาครัตน์ (2533) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

✓ กัทพงศ์ ประกอบผล (2533 : 76) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรม<sup>การ</sup>เผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 3 ประเภท คือ 1. โรคปอดเรื้อรัง 2. โรคไตเรื้อรัง 3. โรคหัวใจเรื้อรัง ซึ่งได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังชนิดนี้นานกว่า 3 เดือนขึ้นไป และรับไว้ทำการรักษาเป็นผู้ป่วยในแผนกอายุรศาสตร์สามัญ ของโรงพยาบาลศิริราช รวม 8 หอผู้ป่วยมีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยเรื้อรัง ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของเนตรนา คูพันธ์วิ ที่สร้างจากแนวคิดของคอบบ์ (Cobb) ร่วมกับ เชฟเฟอร์และคนอื่น ๆ (Schaefer. and others.n.d.) แบบวัดพฤติกรรม<sup>การ</sup>เผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรม<sup>การ</sup>เผชิญความเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ภายหลังได้รับการตัดเต้านมของ บัทมา คุปตจิต ที่สร้างจากแนวคิดของ ลาซารัส ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรม<sup>การ</sup>เผชิญความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

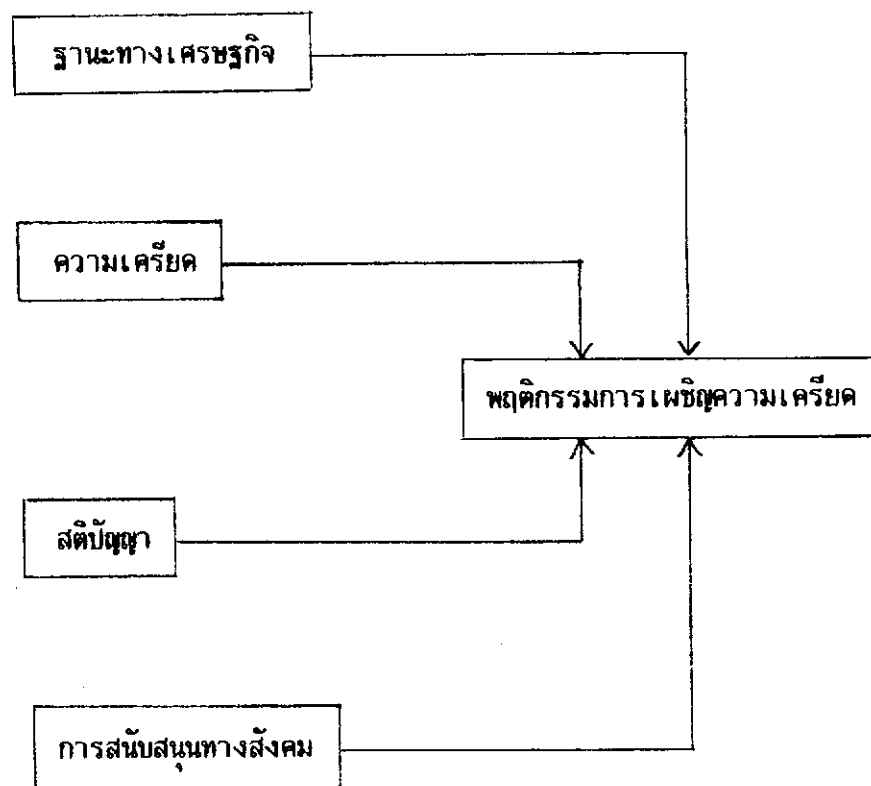
เจียงคำ อินทวิชัย (2533 : 71) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรม<sup>การ</sup>เผชิญความเครียดของมารดาเด็กป่วยด้วยโรคเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่าง

ประกอบด้วยมารดาของเด็กป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่พาบุตรมาติดตามการรักษาที่คลินิกเฉพาะโรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคกลุ่มอาการเนฟโรติก และโรคธาลัสซีเมีย ที่แผนกตรวจโรค ผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเด็ก และโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 200 ราย เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมที่ดัดแปลงมาจาก แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสมจิตต์ สินธุชัย (2532) และอาศัยแนวความคิดของทอยส์ (Thoits) แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของมารดาเด็กป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ที่ดัดแปลงมาจากแนวความคิดของแดมรอสซ์ และ เพอร์รี่ (Damrosch and Perry) และ ลาซารัส (Lazarus) ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของมารดาเด็กป่วยด้วยโรคเรื้อรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

วรารณ นาครัตน์ (2533 : ก) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจจำนวน 150 ราย ที่มารับการตรวจรักษา ณ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ราชวิถี วชิรพยาบาล และ รามาธิบดี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของแบรนด์และไวน์เนอร์ท (Brandt and Weinert, 1981) โดยอาศัยแนวความคิดของไวส์ (Weiss) แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยแปลงมาจากแบบสัมภาษณ์วัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้สูงอายุของ จงรักษ์ สุภกิจเจริญ และอาศัยแนวความคิดของลาซารัส (Lazarus) ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จากงานวิจัย และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้ตั้ง สมมติฐานสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่า มี พฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า

## กรอบความคิด



### สมมติฐานการวิจัย

1. ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น
2. สถิติปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น
3. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น
4. วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า
5. วัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดต่ำกว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดสูงกว่า
6. วัยรุ่นตอนต้นที่มีสถิติปัญหาลดกว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีสถิติปัญหาลดกว่า
7. วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนแบบสหศึกษาสังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 ซึ่งมีทั้งหมด 84 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 52,243 คน (กองการมัธยมศึกษา . 2535 : 1-10)

##### กลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยใช้สูตรของ Taro Yamane (ประคอง กรรณสูตร . 2529 : 10) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2} \quad \begin{array}{l} \text{เมื่อระดับความมีนัยสำคัญเป็น } .05 \\ (\alpha = .05) \end{array}$$

เมื่อ  $N$  = ขนาดของประชากร

$n$  = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

$e$  = ความคลาดเคลื่อน (ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากตัวอย่างประชากร) เท่าที่จะยอมรับได้

$$\text{แทนค่าในสูตร จะได้ } n = \frac{52243}{1 + 52243 (0.05)^2} = 396.96 \text{ คน}$$

เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัย ได้ทำการสุ่มตัวอย่างจากประชากร ด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. สุ่มเขตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 31 เขต โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย คือ ใช้วิธีจับ

สลากมา 3 เขต ได้แก่พระนคร เขตบางกอกน้อย และเขตบางพลัด

2. สุ่มโรงเรียนในแต่ละเขตที่ได้รับเลือกจากข้อ 1 โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายเช่นกัน คือจับสลากมาเขตละ 1 โรงเรียน ได้ 3 โรงเรียน คือ โรงเรียนวัดสังเวช โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัยและโรงเรียนมัธยมวัดศุขคาราม

3. สุ่มห้องเรียนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1 โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย คือจับสลากมาชั้นละ 3 ห้องเรียน รวมทั้งหมด 9 ห้องเรียน

ได้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตของวิมลลักษณ์ ชูชาติ (2534) จำนวน 50 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ มีความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของแบบสอบถามเท่ากับ .9072

### เกณฑ์การพิจารณา

เครื่องหมาย / 1 อัน ให้ความถี่เท่ากับ 1

เครื่องหมาย x 1 อัน ให้ความถี่เท่ากับ 0

คะแนนทั้งหมดของแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิต จะกระจายอยู่ระหว่าง 0 ถึง 50 คะแนน

ผู้ที่ได้ความถี่จากแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตสูงกว่า จะเป็นผู้มีแบบแผนการดำเนินชีวิตสูงกว่าผู้ที่ได้ความถี่จากแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตต่ำกว่า ซึ่งในงานวิจัยนี้ คะแนนความถี่จากแบบสอบถามจะเป็นตัวบ่งชี้ฐานะทางเศรษฐกิจของวัยรุ่นตอนต้น โดยวัยรุ่นตอนต้นที่ได้คะแนนความถี่จากแบบสอบถามสูงกว่า จะเป็นผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่า ผู้ที่ได้คะแนนความถี่ต่ำกว่า โดยผู้วิจัยจะแบ่งระดับแบบแผนการดำเนินชีวิตออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีระดับแบบแผนการดำเนินชีวิตสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ 34-50 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจสูง

กลุ่มที่มีระดับแบบแผนการดำเนินชีวิตปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถาม

แบบแผนการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ 17-33 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง

กลุ่มที่มีระดับแบบแผนการดำเนินชีวิตต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิต ตั้งแต่ 0-16 คะแนน จัดเป็นผู้ที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

ในกรณีที่มีการศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยได้แบ่งแบบแผนการดำเนินชีวิตตามกลุ่มออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีแบบแผนการดำเนินชีวิตสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตสูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1SD$  จัดเป็นผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง

กลุ่มที่มีแบบแผนการดำเนินชีวิตปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตอยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1SD$  จัดเป็นผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง

กลุ่มที่มีแบบแผนการดำเนินชีวิตต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1SD$  จัดเป็นผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

#### ตัวอย่างแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิต

( 1 ) บ้านของนักเรียนมีลักษณะดังนี้

\_\_\_\_\_ เป็นบ้านของตัวเอง

\_\_\_\_\_ มีบริเวณบ้าน

\_\_\_\_\_ มีห้องนอนส่วนตัว

#### การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับนี้ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง ที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร  $\alpha$ -Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามชุดนี้เท่ากับ 0.8623

2. แบบวัดความเครียด ของ นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529) จำนวน 20 ข้อ ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสำรวจความเครียดของมหาวิทยาลัยคอร์เนล ชุด C.M.I. (Cornell Medical Index) และ H.O.S. (Health Opinion Survey) ลักษณะแบบสอบถาม เป็นคำถามปลายปิด คำถามแต่ละข้อ มีคำตอบให้เลือกตอบ 3 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้คือ

ถ้าตอบว่าไม่มีเลย ให้ 0 คะแนน

ถ้าตอบว่าปานกลาง ให้ 1 คะแนน

ถ้าตอบว่ามาก ให้ 2 คะแนน

คะแนนทั้งหมดของแบบวัดความเครียดจะกระจายอยู่ระหว่าง 0 ถึง 40 คะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียดสูงกว่า จะเป็นผู้มีระดับความเครียดสูงกว่า ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียดต่ำกว่า โดยจะแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีระดับความเครียดสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดตั้งแต่ 1.5-2 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับความเครียดปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดตั้งแต่ 0.5-1.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับความเครียดต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความเครียดตั้งแต่ 0-0.49 คะแนน

ในการศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยจะแบ่งความเครียดตามกลุ่มออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีความเครียดสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียดสูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1SD$

กลุ่มที่มีความเครียดปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียดอยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1SD$

กลุ่มที่มีความเครียดต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดความเครียดต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1SD$

การหาความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามชุดนี้ ทำโดยใช้วิธีแบ่งครึ่ง (Split half) ซึ่งเป็นการนำเอาข้อสอบชุดเดียวกัน แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นพวกข้อคำถามที่สองเป็นพวกข้อคำถามที่หนึ่งเสร็จแล้วเอาคะแนนของสองส่วนนี้ มาหาค่าสหสัมพันธ์ โดยใช้สูตรการหาค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) แล้วใช้สูตรของสเปียร์แมน (Spearman Brown) ขยายค่า  $r$  ที่จับได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86

### ตัวอย่างแบบสอบถาม

- 0 ท่านมีปัญหานักใจที่จะต้องขบคิดบ้างไหม
1. ไม่มีเลย      2. มีบ้าง      3. มีมาก
- 00 ท่านเคยรู้สึกหมดกำลังใจตายอยากบ้างไหม
1. ไม่เคย      2. เคยบ้าง      3. บ่อย ๆ
- 000 ท่านเคยเสียใจมาก ๆ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับบ้างหรือไม่
1. ไม่เคย      2. เคยบ้าง      3. บ่อย ๆ

### การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับนี้ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง ที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร  $\alpha$  - coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามชุดนี้เท่ากับ 0.7735

3. แบบทดสอบความสามารถทางสติปัญญาของราเวน ชื่อว่า "แบบทดสอบเมทริกซ์สี่ก้านหน้ามาตรฐาน" ชุด เอ-อี จำนวน 60 ข้อ

แบบทดสอบชุดนี้ได้พัฒนาขึ้นโดย เจ.ซี. ราเวน (J.C. Raven) ซึ่งเป็นคนอังกฤษ เป็นแบบทดสอบวัดสติปัญญาที่ไม่ใช้ภาษา ออกแบบขึ้นเพื่อวัดองค์ประกอบจี ของสเปียร์แมน (Spearman's G Factor) แบบทดสอบนี้ต้องการให้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างข้อที่มีลักษณะนามธรรมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งถือกันในกลุ่มนักจิตวิทยาว่าเป็นแบบทดสอบที่วัดองค์ประกอบทั่วไปที่ดีที่สุดเท่าที่จะหาได้ แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยลวดลายหรือเมทริกซ์ 60 รูป แต่ละรูป มีส่วนที่ขาดหายไปซึ่งผู้รับการทดสอบ ต้องเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียว จากตัวเลือกที่กำหนดให้ 6 หรือ 8 ตัวเลือกมาเติมส่วนที่ขาดหายไปให้เข้าชุดกัน โดยลักษณะของรูปแบบทดสอบแบ่งปัญหาออกเป็น 5 อนุกรม แต่ละอนุกรมมีปัญหา 12 ข้อ มีระดับความยากเพิ่มขึ้นตามลำดับและตามลำดับอนุกรม อนุกรมทั้ง 5 คือ

- อนุกรมเอ เป็นอนุกรมเกี่ยวกับความแม่นยำในการจำแนก
- อนุกรมบี เป็นอนุกรมเกี่ยวกับการอุปมาอุปไมย
- อนุกรมซี เป็นอนุกรมเกี่ยวกับการสลับลำดับ
- อนุกรมดี เป็นอนุกรมเกี่ยวกับการสลับลวดลาย
- อนุกรมอี เป็นอนุกรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเหตุผล

แบบทดสอบนี้เป็นแบบทดสอบที่ไม่จำกัดเวลา แต่อาจจะกำหนดเวลาก็ได้ เพื่อความเร็วในการทดสอบ นอกจากนี้แบบทดสอบนี้ยังสามารถนำไปใช้ได้สะดวกทั้งที่เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุระหว่าง 8 ถึง 65 ปี ส่วนการทดสอบใช้คำสั่งด้วยวาจา

### วิธีการทดสอบ

1. แจกกระดาษคำตอบ ให้กรอกชื่อ นามสกุล อายุ เพศ ชั้น และโรงเรียน
2. ทดลองตัวอย่างภาพให้นักเรียนตอบคำถาม 1-2 ภาพ ก่อนทำการทดสอบ
3. ทำการทดสอบโดยฉายสไลด์ให้นักเรียนดูแล้วตอบตัวที่เลือกลงในกระดาษคำตอบ จนกว่าจะหมด 60 ข้อ

4. การตรวจให้คะแนนข้อที่ทำถูกต้องข้อละ 1 คะแนน ข้อผิดได้ 0 คะแนน รวมคะแนนทั้งหมด 60 คะแนน

5. ประเมินความสามารถสติปัญญา โดยเทียบกับเกณฑ์ของเด็กไทย (ณรงค์ศักดิ์ ทะละกัน และ สมทรง สุวรรณเลิศ 2509) ซึ่งจะแบ่งวัยรุ่นตอนต้นได้ตามระดับสติปัญญาเป็น 3 ระดับดังนี้

กลุ่มที่มีระดับสติปัญญาสูงกว่าปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่มี IQ อยู่ระหว่าง 110-119

กลุ่มที่มีระดับสติปัญญากว่าปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่มี IQ อยู่ระหว่าง 90-109

กลุ่มที่มีระดับสติปัญญาดำกว่าปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่มี IQ อยู่ระหว่าง 80-89

ในกรณีที่มีการศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยจะแบ่งสติปัญญาตามกลุ่ม ออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีสติปัญญาสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสติปัญญาสูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1SD$

กลุ่มที่มีสติปัญญากว่าปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสติปัญญาอยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1SD$

กลุ่มที่มีสติปัญญาดำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสติปัญญาดำกว่าค่า  $\bar{X} - 1SD$

4. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ของ จิตรวลัย ใจอารีย์ (2533) ซึ่งแปลมาจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ส่วนที่ 2 (The Personal Resource Questionnaire : PRQ-Part 2 ) ของแบรนด์ และไวน์เนอร์ท (Brandt and Weinert . 1981) ที่อาศัยแนวความคิดของไวส์ (Weiss . 1974)

แบบวัดนี้ทั้งหมด 25 ข้อ ข้อความที่ใช้ในแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อความที่มีความหมายทางบวก จำนวน 20 ข้อ คือ ข้อ 1,2,3,5,6,8,9,11,12,13,14,15,17,18,19,20,21,22,23 และ ข้อ 25 และข้อความที่มีความหมายทางลบจำนวน 5 ข้อ คือ ข้อ 4,7,10,16 และ ข้อ 24 ในแต่ละข้อความผู้ตอบต้องเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมที่ตนเองได้รับ ลักษณะของคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 1-7 จุด

การตอบแบบสอบถาม พิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้

- 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความในประโยคนั้น
- 6 = เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกเห็นด้วยกับข้อความในประโยคนั้น
- 5 = ค่อนข้างเห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกค่อนข้างเห็นด้วยกับข้อความในประโยคนั้น
- 4 = เฉย ๆ หมายถึง ผู้ตอบไม่มีความรู้สึกใด ๆ กับข้อความในประโยคนั้น หรือความรู้สึกเห็นด้วยเท่ากับความรู้สึกที่ไม่เห็นด้วย
- 3 = ค่อนข้างไม่เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกค่อนข้างไม่เห็นด้วยกับข้อความในประโยคนั้น
- 2 = ไม่เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกไม่เห็นด้วยกับข้อความในประโยคนั้น
- 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ตอบมีความรู้สึกไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความในประโยคนั้น

เกณฑ์ในการให้คะแนน มีดังนี้

| ข้อความที่มีความหมายทางบวก | ข้อความที่มีความหมายทางลบ |
|----------------------------|---------------------------|
| ถ้าเลือก 1 ได้ 1 คะแนน     | ถ้าเลือก 1 ได้ 7 คะแนน    |
| ถ้าเลือก 2 ได้ 2 คะแนน     | ถ้าเลือก 2 ได้ 6 คะแนน    |
| ถ้าเลือก 3 ได้ 3 คะแนน     | ถ้าเลือก 3 ได้ 5 คะแนน    |
| ถ้าเลือก 4 ได้ 4 คะแนน     | ถ้าเลือก 4 ได้ 4 คะแนน    |
| ถ้าเลือก 5 ได้ 5 คะแนน     | ถ้าเลือก 5 ได้ 3 คะแนน    |
| ถ้าเลือก 6 ได้ 6 คะแนน     | ถ้าเลือก 6 ได้ 2 คะแนน    |
| ถ้าเลือก 7 ได้ 7 คะแนน     | ถ้าเลือก 7 ได้ 1 คะแนน    |

คะแนนทั้งหมดของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม จะกระจายอยู่ระหว่าง 25 ถึง 175

คะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนสูง แสดงว่า ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก

ผู้ที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่า ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย

ผู้วิจัยแบ่งระดับการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 7 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้คือ

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมสูงมาก ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบ  
สอบถามการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 6.5-7 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบ  
สอบถามการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 5.5-6.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลางค่อนข้างสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนน  
เฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 4.5-5.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจาก  
แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 3.5-4.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลางค่อนข้างต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนน  
เฉลี่ยจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 2.5-3.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบ  
สอบถามการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 1.5-2.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมต่ำมาก ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบ  
สอบถามการสนับสนุนทางสังคม ตั้งแต่ 1-1.49 คะแนน

ในกรณีที่มีการศึกษาเปรียบเทียบ ผู้วิจัยจะแบ่งการสนับสนุนทางสังคมตามกลุ่ม  
ออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าค่า  $\bar{X} + 1SD$

กลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม อยู่ระหว่างค่า  $\bar{X} \pm 1SD$

กลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ต่ำกว่าค่า  $\bar{X} - 1SD$

ความเชื่อมั่นของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ชุดนี้ จิตร์วัลย์ ใจอารีย์ (2533) ได้นำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยหัวใจวายเลือดคั่ง จำนวน 20 ราย และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84

#### ตัวอย่างแบบสอบถาม

| ข้อความ                                               | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>ข้อความที่มีความหมายทางบวก</b>                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 0 ฉันมีคนใกล้ชิดที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย        |   |   |   |   |   |   |   |
| 00 ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่ม               |   |   |   |   |   |   |   |
| 000 ในกลุ่มเพื่อนของฉัน เราชอบช่วยเหลือซึ่งกันและกัน  |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>ข้อความที่มีความหมายทางลบ</b>                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 0 ฉันไม่สามารถพึ่งพาญาติพี่น้องหรือเพื่อนเมื่อมีปัญหา |   |   |   |   |   |   |   |
| 00 ไม่มีใครที่จะรับฟังความรู้สึกของฉันได้             |   |   |   |   |   |   |   |

### การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับนี้ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร  $\alpha$  - Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามชุดนี้เท่ากับ 0.8053

5. แบบวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่น เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโฟลค์แมน (Lazarus and Folkman. 1984 : 328-333) จำนวน 66 ข้อ แบ่งเป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา จำนวน 35 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 31, 35, 36, 38, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 52, 53, 55, 56, 61, 62, 63, 64, 65 และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 31 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 25, 28, 30, 32, 33, 34, 37, 40, 41, 43, 50, 51, 54, 57, 58, 59, 60, 66

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือกเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ

ไม่เคยใช้ หมายถึง ผู้ตอบไม่เคยใช้วิธีการในข้อความนั้นแก้ปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น

ใช้เป็นบางครั้ง หมายถึง ผู้ตอบใช้วิธีการในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ใช้บ่อย ๆ หมายถึง ผู้ตอบใช้วิธีการในข้อความนั้นบ่อย ๆ

ใช้เกือบทุกครั้ง หมายถึง ผู้ตอบใช้วิธีการในข้อความนั้น เกือบทุกครั้ง

เกณฑ์ในการให้คะแนน มีดังนี้

สำหรับข้อความทางด้านบวก ซึ่งมีทั้งหมด 53 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66

ให้คะแนนดังนี้

| ระดับการใช้      | คะแนน |
|------------------|-------|
| ไม่เคยใช้        | 0     |
| ใช้เป็นบางครั้ง  | 1     |
| ใช้บ่อย ๆ        | 2     |
| ใช้เกือบทุกครั้ง | 3     |

สำหรับข้อความทางคำฉลบบ ซึ่งมีทั้งหมด 13 ข้อ ได้แก่ข้อ 4,11,12,13,16,17, 21,33,34,40,50,57,59

ให้คะแนนดังนี้

| ระดับการใช้      | คะแนน |
|------------------|-------|
| ไม่เคยใช้        | 3     |
| ใช้เป็นบางครั้ง  | 2     |
| ใช้บ่อย ๆ        | 1     |
| ใช้เกือบทุกครั้ง | 0     |

คะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่น เป็นคะแนนรวมที่ได้จากแบบสอบถาม ทั้งฉบับ คะแนนต่ำสุด เท่ากับ 0 คะแนน คะแนนสูงสุด เท่ากับ 198 คะแนน

ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบสอบถามสูง หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบสอบถามต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

ไม่ได้

ผู้วิจัยได้แบ่ง ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็น 4 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ตั้งแต่ 2.5-3 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ตั้งแต่ 1.5-2.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ตั้งแต่ 0.5-1.49 คะแนน

กลุ่มที่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบ  
สอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ตั้งแต่ 0-0.49 คะแนน

#### ตัวอย่างแบบสอบถาม

| ข้อความ                                                                | ไม่เคย | ใช้เป็น  | ใช้    | ใช้เกือบ |
|------------------------------------------------------------------------|--------|----------|--------|----------|
|                                                                        | ใช้    | บางครั้ง | บ่อย ๆ | ทุกครั้ง |
| 0 พยายามรวบรวมความคิดว่าจะทำอะไรต่อไป                                  |        |          |        |          |
| 00 พยายามที่จะวิเคราะห์ปัญหา เพื่อที่จะทำความเข้าใจกับมันให้ดียิ่งขึ้น |        |          |        |          |
| 000 รอให้เวลาผ่านไป สิ่งต่าง ๆ จะคลี่คลายไปเอง                         |        |          |        |          |

#### การหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม (Construct Validity)

โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมทั้งฉบับกับคะแนนเฉพาะข้อนั้น ๆ โดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยถือว่าคะแนนรวมเป็นคะแนนที่แทนโครงสร้างรวมของคุณลักษณะที่ต้องการวัด ดังนั้นข้อคำถามใดก็ตามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมต่ำ แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดในสิ่งที่ เป็นโครงสร้างของคุณลักษณะนั้น ๆ จึงตัดข้อคำถามนั้นออกไป ซึ่งการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในลักษณะนี้ เป็นการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อสอบ (Item Analysis) ไปในคราวเดียวกัน ซึ่งจะเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมาใช้ในการวิจัย

### การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

เมื่อทำการคัดเลือกและปรับปรุงแบบสอบถามเรียบร้อยแล้วได้ทั้งหมด 30 ข้อ จาก 66 ข้อ นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร  $\alpha$ -Coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม 0.9336

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร เพื่อทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนต่าง ๆ ที่จะทำการศึกษ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. เข้าพบครูประจำชั้น เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ภายหลังได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนแล้วเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความช่วยเหลือ ในการตอบแบบสอบถาม จากนักเรียนในแต่ละโรงเรียน แล้วแจกแบบสอบถาม ให้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา โดยเริ่มจากการทดสอบสติปัญญาด้วยแบบทดสอบของราเวน (Raven) ก่อน ซึ่งจะใช้เวลาในการทดสอบประมาณ 1 ชั่วโมง เสร็จแล้วจึงให้นักเรียนตอบแบบสอบถามอีก 4 ชุดที่แจกให้ กำหนดระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณครึ่งชั่วโมง
4. รับแบบสอบถามคืน
5. นำแบบสอบถามที่ได้มา ตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง ก่อนนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ ด้วยวิธีการทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> (Statistical Package for the Social Science) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์ โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย และอัตราส่วนร้อยละ ซึ่งจะนำเสนอในรูปตาราง

2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนระดับฐานะทางเศรษฐกิจ คะแนนระดับสติปัญญา คะแนนระดับความเครียด คะแนนระดับการสนับสนุนทางสังคม และคะแนนระดับพฤติกรรมกาเพิ่ญความเครียด

3. คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนสติปัญญากับคะแนนพฤติกรรมกาเพิ่ญความเครียด คะแนนความเครียดกับคะแนนพฤติกรรมกาเพิ่ญความเครียด และคะแนนการสนับสนุนทางสังคมกับคะแนนพฤติกรรมกาเพิ่ญความเครียด โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน แล้วทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์ที่คำนวณได้ โดยใช้ การทดสอบค่าที

4. ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มี ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา และ การสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน จะมีผลต่อพฤติกรรมกาเพิ่ญความเครียดแตกต่างกันหรือไม่ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่มีมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไปและทดสอบความมีนัยสำคัญที่คำนวณได้โดย การทดสอบค่าเอฟ ในกรณีที่พบว่ามี ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม จะทำการทดสอบต่อโดยการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีการของ Duncan

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for the Social Science) ซึ่งเป็นโปรแกรมสำเร็จรูปที่มีสูตรในการคำนวณไว้ให้พร้อมแล้ว จึงไม่ขอกล่าวถึงสูตรทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลอีก

#### บทที่ 4

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการวิเคราะห์และแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

|                |     |                                                 |
|----------------|-----|-------------------------------------------------|
| N              | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                              |
| X              | แทน | ค่าคะแนนเฉลี่ย                                  |
| S.D.           | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                         |
| S <sup>2</sup> | แทน | ค่าความแปรปรวน                                  |
| F              | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน F-distribution     |
| df             | แทน | ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)       |
| SS             | แทน | ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum Square)              |
| MS             | แทน | ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Square) |
| t-test         | แทน | การทดสอบค่าที                                   |
| *              | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05                  |
| **             | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01                  |
| ***            | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001                 |

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ได้เสนอตามลำดับขั้นดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สถิติปัญหา การสนับสนุนทางสังคม และ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น

ตอนที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับความเครียด สถิติปัญหา และการสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับตัวแปร ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สถิติปัญหา และ การสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2536 จากโรงเรียนวัดสังเวช โรงเรียนชินโรสวิทยาลัยและโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม จำนวนทั้งสิ้น 402 คน เป็นนักเรียนชาย 189 คน นักเรียนหญิง 213 คน อายุเฉลี่ย 12.44 ปี ได้รับแบบสอบถามคืนครบสมบูรณ์ 341 คน คิดเป็นร้อยละ 84.82 จากจำนวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 341 คน นำมาแยกประเภทตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สถิติปัญหา การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมกาการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นปรากฏผลตามตาราง 1-5

ตาราง 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ

| ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ   | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------|-------|--------|
| ฐานะทางเศรษฐกิจสูง     | 114   | 33.4   |
| ฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง | 194   | 56.9   |
| ฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ     | 33    | 9.7    |
| รวม                    | 341   | 100.00 |

(Mean = 21.152, S.D. = 8.945, Variance = 80.018,  
Minimum = 3, Maximum = 50)

ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง คือร้อยละ 56.9 รองลงมาพบว่ามีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับสูง คือร้อยละ 33.4 และที่เหลือคือร้อยละ 9.7 มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเครียด

| ระดับความเครียด   | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------|-------|--------|
| ความเครียดต่ำ     | 67    | 19.65  |
| ความเครียดปานกลาง | 274   | 80.35  |
| ความเครียดสูง     | -     | 0      |
| รวม               | 341   | 100.00 |

(Mean = 0.689, S.D. = 0.227, Variance = 0.052,

Minimum = 0.20, Maximum = 1.40)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 80.35 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และส่วนน้อยคือร้อยละ 19.65 ที่จะมี ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ และไม่พบความเครียดในระดับสูงในวัยรุ่นตอนต้นกลุ่มนี้

ตาราง 3 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับสติปัญญา

| ระดับสติปัญญา  | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------|-------|--------|
| ต่ำกว่าปานกลาง | 5     | 1.47   |
| ปานกลาง        | 210   | 61.58  |
| สูงกว่าปานกลาง | 126   | 36.95  |
| รวม            | 341   | 100.00 |

(Mean = 106.663, S.D. = 6.048, Variance = 36.577,  
Minimum = 84, Maximum = 117)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะพบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือร้อยละ 61.58 มีสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือร้อยละ 36.95 มีสติปัญญาอยู่ในระดับสูงกว่าปานกลาง และมีเพียงส่วนน้อยคือ ร้อยละ 1.47 ที่มีสติปัญญาอยู่ในระดับต่ำกว่าปานกลาง

ตาราง 4 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการสนับสนุนทางสังคม

| ระดับการสนับสนุนทางสังคม              | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------------|-------|--------|
| การสนับสนุนทางสังคมต่ำมาก             | 0     | 0      |
| การสนับสนุนทางสังคมต่ำ                | 1     | 0.3    |
| การสนับสนุนทางสังคมปานกลางค่อนข้างต่ำ | 6     | 1.8    |
| การสนับสนุนทางสังคมปานกลาง            | 52    | 15.2   |
| การสนับสนุนทางสังคมปานกลางค่อนข้างสูง | 194   | 56.9   |
| การสนับสนุนทางสังคมสูง                | 86    | 25.2   |
| การสนับสนุนทางสังคมสูงมาก             | 2     | 0.6    |
| รวม                                   | 341   | 100.00 |

(Mean = 121.334, S.D. = 15.910, Variance = 253.141,  
Minimum = 53, Maximum = 164)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะพบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือร้อยละ 56.9 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง รองลงมาคือร้อยละ 25.2 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 15.2 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 1.8 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ จะพบเพียงร้อยละ 0.6 ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงมาก และร้อยละ 0.3 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ ไม่พบระดับการสนับสนุนทางสังคมต่ำมากในวัยรุ่นตอนต้นกลุ่มนี้

ตาราง 5 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการเผชิญ  
ความเครียด

| ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด              | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------------------------|-------|--------|
| พฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่ำ                | 3     | 0.9    |
| พฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างต่ำ | 214   | 62.8   |
| พฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างสูง | 117   | 34.3   |
| พฤติกรรมการเผชิญความเครียดสูง                | 7     | 2.1    |
| รวม                                          | 341   | 100.00 |

(Mean = 41.88, S.D. = 13.38, Variance = 179.024,  
Minimum = 11, Maximum = 86)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะพบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือร้อยละ 62.8 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ รองลงมาคือร้อยละ 34.3 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง ร้อยละ 2.1 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับสูง และร้อยละ 0.9 มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระดับต่ำ

ตอนที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กับความเครียด สถิติปัญหา และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1, 2 และ 3 ตามลำดับดังนี้คือ

1. ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น
2. สถิติปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น
3. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น

ตาราง 6 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กับ ความเครียด สถิติปัญหา และการสนับสนุนทางสังคม

| ตัวแปร              | พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น |
|---------------------|-------------------------------------------|
| ความเครียด          | .0786                                     |
| สถิติปัญหา          | .0537                                     |
| การสนับสนุนทางสังคม | .3111***                                  |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าความเครียดและสถิติปัญหาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2 ส่วนการสนับสนุนทางสังคมพบว่ามีสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ( $r = .3111$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กับตัวแปรต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นเมื่อจำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่า มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า

ตาราง 7 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ

| ฐานะทางเศรษฐกิจ | N   | พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น |         |
|-----------------|-----|-------------------------------------------|---------|
|                 |     | $\bar{X}$                                 | S.D.    |
| ต่ำ             | 51  | 36.7255                                   | 11.7577 |
| ปานกลาง         | 231 | 42.6190                                   | 13.3554 |
| สูง             | 59  | 43.4407                                   | 13.9361 |

ตาราง 8 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจ

| แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS       | F       |
|------------------|-----|------------|----------|---------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 1624.8950  | 812.4475 | 4.6385* |
| ภายในกลุ่ม       | 338 | 59201.1754 | 175.1514 |         |
| รวม              | 340 | 60826.0704 |          |         |

$$F_{.05} (df = 2, 338) = 3.03$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 8 แสดงว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทำการตรวจสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อดูว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน 3 กลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่างกันโดยใช้วิธีการของ Duncan ได้ผลดังปรากฏในตาราง 9

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการ  
เผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน

| ฐานะทางเศรษฐกิจ | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง     |
|-----------------|-----------|---------|---------|---------|
|                 |           | 36.7255 | 42.6190 | 43.4407 |
| ต่ำ             | 36.7255   | -       | 5.8935* | 6.7152* |
| ปานกลาง         | 42.6190   |         | -       | .8217   |
| สูง             | 43.4407   |         |         | -       |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจ  
ปานกลางและสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ส่วนวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทาง  
เศรษฐกิจปานกลางและสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

1.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับความเครียด เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดต่ำกว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดสูงกว่า ดังผลที่แสดงในตาราง 10 ดังนี้

ตาราง 10 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับความเครียด

| ความเครียด | N   | พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น |        |
|------------|-----|-------------------------------------------|--------|
|            |     | $\bar{X}$                                 | S.D.   |
| ต่ำ        | 67  | 40.5821                                   | 13.384 |
| ปานกลาง    | 218 | 42.0183                                   | 14.125 |
| สูง        | 56  | 42.8929                                   | 10.030 |

ตาราง 11 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับความเครียด

| แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS       | F     |
|------------------|-----|------------|----------|-------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 174.4881   | 87.2441  | .4862 |
| ภายในกลุ่ม       | 338 | 60651.5823 | 179.4426 |       |
| รวม              | 340 | 60826.0704 |          |       |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 11 แสดงว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

1.3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับสติปัญญา เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีสติปัญญาสูงกว่ามีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีสติปัญญาดต่ำกว่า

ตาราง 12 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น  
เมื่อจำแนกตามระดับสติปัญญา

| สติปัญญา | N   | พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น |         |
|----------|-----|-------------------------------------------|---------|
|          |     | $\bar{X}$                                 | S.D.    |
| ต่ำ      | 49  | 39.0000                                   | 11.5464 |
| ปานกลาง  | 242 | 41.9835                                   | 13.0479 |
| สูง      | 50  | 44.2000                                   | 16.1131 |

ตาราง 13 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น  
เมื่อจำแนกตามระดับสติปัญญา

| แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS       | F      |
|------------------|-----|------------|----------|--------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 678.1365   | 339.0682 | 1.9054 |
| ภายในกลุ่ม       | 338 | 60147.9339 | 177.9525 |        |
| รวม              | 340 | 60826.0704 |          |        |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 13 แสดงว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน (ต่ำ ปานกลาง และสูง) มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6

1.4 เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่า มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่ำกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า

ตาราง 14 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับการสนับสนุนทางสังคม

| การสนับสนุนทางสังคม | N   | พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น |         |
|---------------------|-----|-------------------------------------------|---------|
|                     |     | $\bar{X}$                                 | S.D.    |
| ต่ำ                 | 44  | 34.8636                                   | 9.9220  |
| ปานกลาง             | 250 | 41.3520                                   | 13.2048 |
| สูง                 | 47  | 51.2553                                   | 12.1664 |

ตาราง 15 วิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น เมื่อจำแนกตามระดับการสนับสนุนทางสังคม

| แหล่งความแปรปรวน | df  | SS         | MS        | F        |
|------------------|-----|------------|-----------|----------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 6366.9284  | 3183.4642 | 19.7581* |
| ภายในกลุ่ม       | 338 | 54459.1420 | 161.1217  |          |
| รวม              | 340 | 60826.0704 |           |          |

$$F_{.05} (df = 2, 338) = 3.03$$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 15 แสดงว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทำการทดสอบเป็นรายคู่ เพื่อดูว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน 3 กลุ่มนี้มีคู่ใดบ้างที่มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่างกัน โดยใช้วิธีการของ Duncan ได้ผลดังปรากฏใน

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม  
การเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน

| การสนับสนุนทางสังคม | $\bar{X}$ | ต่ำ     | ปานกลาง | สูง      |
|---------------------|-----------|---------|---------|----------|
|                     |           | 34.8636 | 41.3520 | 51.2553  |
| ต่ำ                 | 34.8636   | -       | 6.4884* | 16.3917* |
| ปานกลาง             | 41.3520   |         | -       | 9.9033*  |
| สูง                 | 51.2553   |         |         | -        |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 16 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลางและสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และ วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นว่ามีอยู่ในระดับใด

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับตัวแปรต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ

2.1 ความเครียด

2.2 สติปัญญา

2.3 การสนับสนุนทางสังคม

3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่นตอนต้นที่แตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกันหรือไม่

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนแบบสหศึกษาสังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพฯ ปีการศึกษา 2536 มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 52,243 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดสังเวช โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย และโรงเรียนมัธยมวัดคุสิตาราม จำนวน 400 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิตของ วิมลลักษณ์ ชูชาติ (2534) จำนวน 50 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามชุดนี้ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตร  $\alpha$  - Coefficient พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น 0.8623

3.2 แบบวัดความเครียดของ นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529) จำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบสอบถาม เป็นคำถามปลายปิด คำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกตอบ 3 ข้อ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามชุดนี้ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาจำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตร  $\alpha$  - Coefficient พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .7735

3.3 แบบทดสอบความสามารถทางสติปัญญาของราเวน (Raven) ที่ชื่อว่า "แบบทดสอบแมทริกซ์ ก้าวหน้ามาตรฐาน ชุด" เอ-อีจำนวน 60 ข้อ ซึ่งรวบรวมโดย รศ.อঞ্জรา สุขารมณ (2530)

3.4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมของ จัตรวลัย ใจอารีย์ (2533) จำนวน 25 ข้อลักษณะของคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 1-7 จุด สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามชุดนี้ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาจำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตร  $\alpha$  - Coefficient พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .8053

3.5 แบบวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่น เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยแปลมาจากแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของลาซารัส และโฟลค์แมน (Lazarus and Folkman . 1984 : 328-333) จำนวน 66 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นคำถามปลายปิด มีคำตอบให้เลือกเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามชุดนี้ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาจำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตร  $\alpha$  - Coefficient พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .8851 สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างหาโดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ซึ่งเป็นการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมทั้งฉบับกับคะแนนเฉพาะข้อนั้น ๆ แล้วเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมาใช้ในการวิจัย ได้ทั้งหมด 30 ข้อ แต่ละข้อมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรวมทั้งฉบับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นำข้อคำถามที่คัดเลือกและปรับปรุงแล้วจำนวน 30 ข้อนี้ ไปหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร  $\alpha$  - Coefficient พบว่ามีค่าความเชื่อมั่น .9336

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> ซึ่งมีรายละเอียดตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับดังที่ผู้วิจัยกำหนดไว้แล้ว
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม โดยการทำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน แล้วทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์ที่คำนวณได้ โดยใช้การทดสอบค่าที่
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวน ชนิดทางเดียว เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่มีมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป และเมื่อพบว่าผลการทดสอบค่าเอฟที่คำนวณได้มีนัยสำคัญจะทำการทดสอบความแตกต่างโดยการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีการของ Duncan

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยตามความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า สรุปผล ได้ดังนี้

1. ศึกษาฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น
  - 1.1 ฐานะทางเศรษฐกิจในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 56.9
  - 1.2 ระดับความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.35
  - 1.3 ระดับสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่มีสติปัญญาระดับปานกลาง ร้อยละ 61.58
  - 1.4 ระดับการสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่นตอนต้น พบว่าส่วนใหญ่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมปานกลางค่อนข้างสูง ร้อยละ 56.9
  - 1.5 ระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดปานกลางค่อนข้างต่ำ ร้อยละ 62.8

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับความเครียด สถิติปัญหา และการสนับสนุนทางสังคม

2.1 ความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น

2.2 สถิติปัญหา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น

2.3 การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ( $r = .3111$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สถิติปัญหา และการสนับสนุนทางสังคม

3.1 วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกันดังนี้คือ วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

3.2 วัยรุ่นตอนต้นที่มีความเครียดแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

3.3 วัยรุ่นตอนต้นที่มีสถิติปัญหาแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

3.4 วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน ดังนี้คือ วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลางและสูง จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำและวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

การอภิปรายผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้อภิปรายผล โดยรวม ตามความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าดังนี้ คือ

1. การศึกษาระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น
2. การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์และการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ในวัยรุ่นตอนต้น กับ ความเครียด สติปัญญา และ การสนับสนุนทางสังคม
3. การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจ

1. การศึกษาระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น

จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่ มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญา การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลางคือ ร้อยละ 56.9, 80.35, ร้อยละ 61.58, ร้อยละ 56.9 (ปานกลางค่อนข้างสูง) และร้อยละ 62.8 (ปานกลางค่อนข้างต่ำ) ตามลำดับ สาเหตุที่ทำให้พบว่าวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางนี้อาจเป็นเพราะว่าเป็นช่วงเปลี่ยนวัยระหว่างวัยเด็ก เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มีความคาดหวังจากครอบครัวและสังคม วัยรุ่นตอนต้นจึงพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity Crisis) ท่ามกลางความบีบคั้นทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมที่ต้องมีการแข่งขันกันมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นตอนต้นเกิดความรู้สึกสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนเอง แต่เนื่องจากพัฒนาการทางด้านสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้นเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก (สุชา จันทน์เอม . 2527 : 149) เด็กวัยรุ่นตอนต้นจะมีการเจริญเติบโตของสมองและระบบประสาทส่วนที่ทำหน้าที่คือ มีความคิดอย่างเป็นระบบและคิดแบบนามธรรมได้ มีการพัฒนาความคิดให้เป็นไปในรูปแบบความคิดของผู้ใหญ่ ชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบแก้ปัญหา รู้จักใช้ความคิดพิจารณาเหตุผลต่าง ๆ อย่างมีระบบแบบแผน (ศรีธรรม ธนะภูมิ . 2535 : 77) ทำให้เด็กวัยรุ่นตอนต้นสามารถปรับตัวแก้ปัญหาหรือความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงต่อระหว่างวัยได้ในระดับหนึ่ง ผลการศึกษาที่ได้จึงพบว่าวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง งานวิจัยฉบับนี้สนับสนุนงานวิจัยของนราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 106) ที่พบว่าความเครียดของเด็กนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง ลักษณะความเครียดของนราธร

ที่ศึกษาครอบคลุมลักษณะอาการของความเครียดทั้งในด้านความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากอารมณ์ดังเครียด

สำหรับตัวแปรทางสติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น พบว่าวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีระดับของสติปัญญา การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ที่เป็นเช่นนี้อาจอธิบายได้จากระดับฐานะทางเศรษฐกิจที่พบว่าฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับสติปัญญา (เจลิมพล ดันสกล . 2521 : 82) สัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคม (ภัทรพงศ์ ประกอบผล . 2533 และ วราภรณ์ นาครัตน์ . 2533 : 79) และสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (วรรณิ์ บันเทิง . 2527 : ) ซึ่งจะอธิบายรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

ในด้านสติปัญญา จากการศึกษาของลี วิลเลอร์แมนและคนอื่น ๆ (เจลิมพล ดันสกล . 2521 : 16-17; อ้างอิงมาจาก Lee Willerman and others . 1920 : 363-368) ที่ได้ศึกษาพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กทารกก่อนเข้าเรียน ที่มีความแตกต่างกันในด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมพบว่าสภาพการพัฒนาด้านสติปัญญาของเด็กมีความสัมพันธ์กับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ความยากจนภายในครอบครัวมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กในแนวทางที่ทำให้ ไอ.คิว. ลดต่ำลง ส่วนเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี และครอบครัวมีความสัมพันธ์ภายในดี มีสติปัญญาในแนวทางที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเจลิมพล ดันสกล (2521 : 82) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการทางสติปัญญา กับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวของเด็กวัยก่อนเรียน ที่มีอายุระหว่าง 3-6 ปี จำนวน 90 คน โดยใช้แบบทดสอบสติปัญญา (Stanford Binet Form L-M) เพื่อวัดพัฒนาการทางสติปัญญา ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยก่อนเรียนของครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง จะมีสติปัญญาสูงกว่าเด็กวัยก่อนเรียนของครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำต้องทำงานหาเงิน ไม่มีเวลาสนใจดูแลเด็ก มักเลี้ยงเด็กตามยถากรรม ขาดการเอาใจใส่ ขาดสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ที่จะส่งเสริมเด็กทางสติปัญญา ส่วนเด็กที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจสูง เด็กมีโอกาสทางสังคมที่ดีกว่าได้รับสิ่งที่เป็นปัจจัยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาตั้งแต่เกิด เนื่องจากบิดา-มารดา มักมีเวลาให้แก่บุตร การให้ความรัก ความเอาใจใส่ อบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด มีโอกาสได้รับความรู้ใหม่ ๆ ที่

ก้าวหน้าอยู่เสมอ ประกอบกับคำกล่าวว่าพัฒนาการทางด้านสติปัญญาขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม (สุชา จันทน์เอม . 2527 : 105) ซึ่งจากเกณฑ์ปกติที่พบได้ในคนทั่วไป จะพบว่าส่วนใหญ่มีสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นเมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบทางพันธุกรรม การที่บิดา-มารดาส่วนใหญ่มีสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง จึงส่งผลให้เด็กวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม จะพบว่าวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง จึงส่งผลให้พบว่าวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีระดับสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลางด้วยเช่นกัน

ในด้านการสนับสนุนทางสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินและสิ่งของ ตลอดจนการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ตามแนวความคิดของเฮลส์ (Tilden . 1985 : 199-206 ; citing House . 1981 : 93) วัยรุ่นที่มีฐานะยากจนจะไม่สามารถเข้าร่วมสังคมกับเพื่อนฝูงได้ เพราะมักคิดถึงปมด้วยของตนเอง และกลัวว่าคนอื่นจะรังเกียจจนทำให้ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมักเก็บตัวอยู่คนเดียวเงียบ ๆ (สุชา จันทน์เอม . 2527 : 156) ทำให้ขาดการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม นอกจากนี้นักรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มักจะมาจากครอบครัวที่ต้องทำงานหาเงินบิดา-มารดา ไม่มีเวลาอบรมเลี้ยงดู ให้ความรักความเอาใจใส่แก่บุตรมากนัก จึงทำให้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ต่ำ ส่วนวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี จะได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินและสิ่งของเต็มที่ตามความต้องการ และมีโอกาสติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคมมาก จึงทำให้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง ในทำนองเดียวกันวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง ก็จะได้รับ การสนับสนุนทางสังคมปานกลางด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน ทำให้การได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภทรพงศ์ ประกอบผล (2533) ที่ศึกษาเปรียบเทียบการสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีรายได้แตกต่างกัน พบว่าผู้ป่วยที่มีรายได้สูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่า ผู้ป่วยที่มีรายได้ปานกลางและต่ำ และผู้ป่วยที่มีรายได้ปานกลาง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าผู้ป่วยที่มีรายได้ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของวารวภรณ์ นาครัตน์ (2533 : 79) ที่ศึกษาเปรียบเทียบ

การสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยโรคหัวใจที่มีรายได้ครอบครัวแตกต่างกันพบว่าผู้ป่วยที่มีรายได้แตกต่างกันได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในด้านพฤติกรรมการเผชิญความเครียด แพนซารีน (Panzarine . 1985 : 51) กล่าวว่าลักษณะเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ มีผลทำให้การเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน คือ ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ก็จะทำให้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดมีประสิทธิผลลดลง / ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวรณี บันเทิง (2527 : ค) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดก่อนผ่าตัดในผู้ป่วยเด็กวัยเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดก่อนผ่าตัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม พบว่าผู้ป่วยเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดก่อนผ่าตัดแตกต่างจากผู้ป่วยเด็กที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลาง และสูงอย่างมีนัยสำคัญแต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูง

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าตัวแปรระดับฐานะทางเศรษฐกิจ หรือ ฐานะทางเศรษฐกิจสังคม (Socioeconomic Status) มีผลเกี่ยวข้องกับระดับสติปัญญา การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ซึ่งจากการศึกษาวิจัยผลการศึกษาที่ได้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่ มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง จึงส่งผลให้การศึกษาในระดับสติปัญญา การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกลุ่มนี้มีอยู่ในระดับปานกลางด้วยเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าระดับฐานะทางเศรษฐกิจส่วนใหญ่อยู่ในระดับเดียวกัน ซึ่งชี้ให้เห็นถึงสติปัญญาของบิดามารดา สภาพแวดล้อมและฐานะความเป็นอยู่ที่ใกล้เคียงกัน จึงส่งผลให้ระดับต่าง ๆ ของตัวแปรที่ศึกษาส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลางด้วยเช่นกัน

2. การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ และการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับ ความเครียด สติปัญญา และ การสนับสนุนทางสังคม

2.1 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์และการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กับ ความเครียด พบว่า ความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 1 และข้อ 5 ตามลำดับ ผลที่ได้ครั้งนี้ขัดแย้งกับงานวิจัยของเดวิด และคนอื่น ๆ (David . and others . 1992 : 542-557) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย 13.5 ปี พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งอาจเป็นเพราะการปรับตัวมีในทัศนที่กว้างกว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (กนกพร สุลำวัง . 2527 : 68) และจากคำกล่าวของการแลนด์และบุช (Garland and Bush . 1982 : 11) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเมื่อเผชิญความเครียดนั้นไม่ได้มีอิทธิพลมาจากภาวะทางจิตใจและอารมณ์เพียงอย่างเดียวแต่อาจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่ต่างกันอย่างหลาย ๆ ด้าน เช่น ภาวะทางสุขภาพ ทักษะในการแก้ปัญหา เครือข่ายทางสังคม แหล่งประโยชน์ทางการเงิน และความเชื่อ เป็นต้น ที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ต่างกันไปได้อีก

ผลการวิจัยที่พบในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกนกพร สุลำวัง (2527 : ค) ที่พบว่าภาวะเครียดและวิตกกังวลก่อนผ่าตัดไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในไอ.ซี.ยู. และ งานวิจัยของสิริกูล จุลคีรี (2533 : 58) ที่พบว่าระดับความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแก้ปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์และการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญ

ความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับสติปัญญา พบว่า สติปัญญา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น และ วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 และข้อ 6 ตามลำดับ ผลที่ได้นี้ขัดแย้งกับคำกล่าวของลาซารัส (Lazarus . 1984 : 163) ที่กล่าวว่าทักษะในการแก้ปัญหาเป็นความสามารถทางสติปัญญาของบุคคล ในการที่จะใช้ความรู้ที่ได้สั่งสมมาจากประสบการณ์แก้ปัญหาและควบคุมตนเอง รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล มีความสามารถในการแสวงหาความรู้และข้อมูลต่าง ๆ จะสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบวัดสติปัญญาของราเวน (Raven) ที่ชื่อว่า "แบบทดสอบเมทริกซ์สีก้าวหน้ามาตรฐาน" มาใช้ในการประเมินระดับสติปัญญาของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งสเติร์นเบิร์ก (Sternberg . 1982 : 130)

กล่าวว่าแบบทดสอบชุดนี้ เป็นการพิจารณาวัดความสามารถในการแก้ปัญหา ไม่ได้วัดความสามารถทางการพูด และไม่ได้ประเมินความรู้ทั่วไปหรือความรู้ในคำศัพท์ จึงน่าจะเป็นไปตามคำกล่าวของลาซาร์สข้างต้น แต่ผลที่ได้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ซึ่งทำให้เชื่อได้ว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดจะดีหรือไม่ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของวูล์ฟและคนอื่น ๆ (Wolff, and others . 1979 : 702) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลจะสามารถเผชิญภาวะเครียดได้ดีหรือไม่ดี ย่อมขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในชีวิต สภาพทางสรีรวิทยา ความเชื่อ รวมถึงการได้รับการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมด้วย ดังนั้นจึงไม่พบความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างสติปัญญากับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นซึ่งขัดแย้งกับงานวิจัยของศึกษา พาหะมาก (2532 : 69-70) ที่ศึกษาพัฒนาการทางสติปัญญาและการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น จำนวน 800 คน แล้วพบว่าพัฒนาการทางสติปัญญามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพัฒนาการทางการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการปรับตัวมีในทัศนที่กว้างกว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดนั่นเอง (กนกพร สุกาวัง . 2527 : 68)

2.3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์และการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กับการสนับสนุนทางสังคม พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ( $r = .3111$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ซึ่งตีความได้ว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดี ส่วนวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่ดี และเมื่อพิจารณาการเปรียบเทียบผลที่ได้พบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลางและสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 7 และสอดคล้องกับแนวความคิดของวอร์ทแมน (Wartman . 1984 : 25-34) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับ จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้น จากการได้รับข้อมูลต่าง ๆ ได้รับคำแนะนำช่วยเหลือ ทำให้การรับรู้ของบุคคลดีขึ้น เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญความเครียด

นอกจากนี้ จัตรวลัย ใจอารีย์ (2533 : 32) ยังกล่าวว่าการสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทในการควบคุมหรือบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียดนั้น เป็นบทบาทในการป้องกันภาวะสุขภาพไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยผ่านกระบวนการเผชิญภาวะเครียด เนื่องจากความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มาคุกคามชีวิต เป็นอันตรายหรือเป็นสิ่งที่ทำร้าย ทำให้บุคคลต้องปรับตัว เข้าสู่ภาวะสมดุลโดยการใช้พฤติกรรม หรือกลไกการเผชิญความเครียดซึ่งถ้าเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมก็เกิดการปรับตัวที่ปกติแต่ถ้าการปรับตัวล้มเหลวหรือไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นขุมพลังที่มีอยู่ในสังคม จึงทำหน้าที่เสมือนกับเป็นสิ่งที่ช่วยเหลือบุคคลในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ หรือเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ หรืออาจเปลี่ยนแปลงได้ทั้งสามอย่าง

ผลการวิจัยที่ได้ในส่วนนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรพงศ์ ประกอบผล (2533) เจียงคำ อินทวิชัย (2533) และวราภรณ์ นาครัตน์ (2533) ที่พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นกับตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 เพียงบางส่วน เพราะวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยที่ได้นี้สอดคล้องกับคำกล่าวของปัทมา คุปตจิต (2533 : 30) ที่กล่าวว่าฐานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นในคนที่มีความเป็นอยู่ดีเยี่ยมสามารถเผชิญต่อภาวะเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย และคำกล่าวของแพนซารีน (Panzarine . 1985 : 51) ที่กล่าวว่าสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทำให้บุคคลประเมินความรุนแรงของความเครียดต่างกัน และทำให้กลวิธีการเผชิญความเครียดต่างกันด้วย กล่าวคือถ้าฐานะทางเศรษฐกิจต่ำก็จะทำให้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดมีประสิทธิภาพลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของแมคคัปปินและคนอื่น ๆ (เจียงคำ อินทวิชัย . 2533 : 68 ;

อ้างอิงมาจาก Mc. Cubbin and others . 1983 : 359-370) ที่พบว่าฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และจากผลงานวิจัยของ วรณี บันเพ็ญ (2527 : 98) พบว่าระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่แตกต่างกัน ทำให้มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่ากลุ่มที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างจากกลุ่มที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวปานกลางและสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูง ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดา-มารดา มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงนี้ บิดา-มารดา มีความพร้อมในการให้การดูแลช่วยเหลือ และให้การสนับสนุนเด็กในด้านต่าง ๆ อย่างเพียงพอ มีเวลาให้แก่บุตรมากกว่า ทำให้เด็กมีความรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและปลอดภัย สามารถเผชิญความเครียดตามความเป็นจริงและมีประสิทธิภาพดีกว่าเด็กที่บิดา-มารดา มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ซึ่งบิดา-มารดา มักจะไม่ค่อยมีเวลาให้แก่บุตรมากนัก เนื่องจากมีความวิตกกังวลในเรื่องการประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัวและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่เสมอ

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้เกิดแนวความคิดต่าง ๆ ที่จะช่วยเป็นแนวทางในการวางแผนช่วยเหลือ และส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดียิ่งขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต จากการมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่ดี โดยพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น คือ การสนับสนุนทางสังคมที่วัยรุ่นตอนต้นแต่ละคนนั้นได้รับ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะไว้ดังนี้

1. ชี้อภิบาล-มารดา หรือผู้ปกครองของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม ว่าจะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดี โดยทั้งบิดา-มารดา ควรจัดให้วัยรุ่นตอนต้นได้รับการสนับสนุนทางสังคมครบทั้ง 5 ด้านคือ

1.1 ให้ความรักใคร่ผูกพันและใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) ทำให้วัยรุ่นตอนต้นเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคนรัก และเอาใจใส่ เกิดความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย

1.2 ให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ (Assistance and Guidance) เช่น

การให้ข้อมูล คำแนะนำ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และการช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ

1.3 ให้มีโอกาสดำเนินการอบรมเลี้ยงดูหรือให้ความช่วยเหลือผู้อื่น (Opportunity for Nurturance) เช่น ให้มีโอกาสดำเนินการฝึกสอนดูแลน้อง หรือช่วยบิดา-มารดาทำงานบ้านบ้าง เพราะจะทำให้วัยรุ่นตอนต้นรู้สึกที่ตัวเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น

1.4 ให้มีโอกาสดำเนินการรับรู้ว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social Integration) โดยเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เช่น งานในเทศกาลต่าง ๆ ทั้งที่บ้านและโรงเรียนทำให้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความห่วงใยและเข้าใจกันมากขึ้น

1.5 ให้รับรู้ถึงการมีคุณค่าของตนเอง (Self-worth) โดยให้การยอมรับเมื่อเด็กแสดงบทบาทความสามารถ ในการช่วยเหลือเรื่องต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคม

การที่จะมีการสนับสนุนทางสังคมครบทั้ง 5 ด้านนี้ได้ บิดา-มารดา ควรจะต้องมีเวลาให้แก่บุตร คอยดูแล เอาใจใส่ แนะนำช่วยเหลือ เมื่อบุตรเกิดความเครียดขึ้น และศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาวัยรุ่นบ้าง เพื่อจะได้เข้าใจและสามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นตอนต้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมนี้จะให้ผลดีควรจะเริ่มตั้งแต่การวางแผนครอบครัวที่ดี ตลอดจนการได้รับการอบรมเลี้ยงดูและการปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเยาว์

2. สำหรับครู อาจารย์ กลุ่มเพื่อน ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นตอนต้นควรจัดให้มีกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กีฬา หรือชมรมต่าง ๆ เพื่อให้วัยรุ่นตอนต้นได้มีโอกาสพบปะพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจคล้าย ๆ กันและควรจัดให้มีอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์แนะแนว ที่มีความรู้ทางจิตวิทยา มีความเป็นมิตรและเป็นกันเองกับเด็กนักเรียน ในช่วงวัยรุ่นนี้ เข้าใจปัญหาและสามารถช่วยให้คำปรึกษาแนะนำเมื่อเด็กมีปัญหาได้ ตลอดจนการจัดให้มีการช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ เช่น นักจิตวิทยา ในรายที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำมากจนทำให้มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ใช้จ่าย หรือพึ่งยาเสพติด เป็นต้น โดยทั้งนี้ บิดา-มารดา จะต้องมีส่วนร่วมในการช่วยแก้ปัญหากับทางโรงเรียนด้วย

3. ชี้นำบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ตลอดจนครู อาจารย์ และกลุ่มเพื่อนเห็นถึงความสำคัญของการเพิ่มทักษะในพฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นให้ดียิ่งขึ้น โดยการมีเวลาอบรมสั่งสอนหรือถ่ายทอดความรู้ในการที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด

ฝึกให้เด็กมีความอดทน รู้จักใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ฝึกแก้ปัญหาด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยมีผู้ใหญ่เป็นที่ปรึกษาและเป็นแบบอย่างที่ดีในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับเด็ก ให้การเสริมแรงทางบวกในพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดี เช่น การกล่าวคำชมเชยให้แก่เด็กเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดีให้เห็น ส่วนพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่ดี เช่น การใช้ยา การดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่ คงต้องใช้วิธีการลงโทษเป็นครั้งคราว โดยชี้ให้เห็นถึงผลเสียหรือโทษที่จะเกิดตามมา สำหรับเด็กที่แก้ปัญหาโดยการกินหรือการนอนเพิ่มมากขึ้น คงต้องหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ขอให้ทำแทน เช่น การเล่นกีฬาหรือการทำงานฝีมือ เพื่อให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น เป็นการฝึกนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก นอกจากนี้ควรจัดให้มีการฝึกสมาธิเพราะผลจากการฝึกสมาธิที่ดีจะทำให้เด็กมีความเครียดลดลงมีความจำและความแคล่วคล่องในการทำงานดีขึ้น และมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงขึ้น (สมทรง เพ็งสุวรรณ . 2528 : 88-90) ทำให้เด็กสามารถที่จะเผชิญกับความเครียดด้วยความทนทานมั่นคงใช้ปัญญามากกว่าอารมณ์ยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรจะได้มีการศึกษาวิจัยในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในเหตุการณ์ชีวิตประจำวัน การสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือและส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นมีการปรับตัวที่ดียิ่งขึ้นต่อไป
2. ควรจะได้มีการศึกษาเปรียบเทียบว่าวัยรุ่นในช่วงวัยต่าง ๆ กัน (วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย) จะมีความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ต่างกันหรือไม่
3. ควรจะได้มีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่คิดว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นเพิ่ม เช่น ระดับการศึกษาของ บิดา-มารดา ลักษณะของครอบครัว (เดี่ยว-ขยาย) ลักษณะความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกคน เป็นต้น เพื่อจะได้ศึกษาลำดับความสำคัญของตัวแปรต่าง ๆ เหล่านี้ว่าจะมีผลในการทำนายพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นแตกต่างกันเพียงใด
4. ควรจะได้มีการศึกษาถึงรูปแบบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นว่าส่วนใหญ่ใช้รูปแบบใดในการแก้ปัญหา (มุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า หรือมุ่งแก้ไขอารมณ์)

บรรณาการ

## บรรณานุกรม

- กนกพร สุคำวัง. ผลของการสอนอย่างมีแบบแผนต่อภาวะเครียด ความวิตกกังวล และพฤติกรรม  
เผชิญภาวะเครียดใน ไอ.ซี.ยู. ของผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเปิดเข้าไปในหัวใจ.  
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยมหิดล , 2527 . อัดสำเนา.
- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. การวิเคราะห์สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตผู้ก่อการ  
ร้ายคอมมิวนิสต์ . ปรียานุพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .  
ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. จิตวิทยาการศึกษา . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์หามงกุฎราชวิทยาลัย,  
กรุงเทพฯ. 2524.
- กองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. สถิติจำนวนห้องเรียน นักเรียน ครู  
และการโรง ในสังกัดกองการมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2535. ม.ป.ป.
- ✓ เจียงคำ อินทวิชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรม  
การเผชิญความเครียดของมารดาเด็กป่วยด้วยโรคเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ :  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533. อัดสำเนา.
- จิตรลลย์ ใจอารีย์. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ กับ  
คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยหัวใจวายเลือดคั่ง . วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย  
มหิดล , 2533. อัดสำเนา.
- ณรงค์ศักดิ์ ตะละกัญ และคนอื่น ๆ. ยุทธศาสตร์ การพัฒนาคุณภาพชีวิต . กรุงเทพฯ : พรศรี  
การพิมพ์, 2532.
- ณรงค์ศักดิ์ ตะละกัญ และ สมทรง สุวรรณเลิศ. "การหามาตรฐานการทดสอบ ไบรเกอร์สชีพ  
แมทรีชีลในเด็กไทย," วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 3 : 123-136 ;  
กรกฎาคม-กันยายน 2509.
- นงคราญ ผาสุก. "ความเครียดและการผ่อนคลาย," หลักการพยาบาลจิตเวช . หน้า 1-16.  
ภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล,  
2528.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา ที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น.  
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล , 2529 . อัดสำเนา.

✓ นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 1 .

กรุงเทพฯ : โอเอสพริ้นติ้งเฮาส์ , 2530.

ประคอง กระณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ . (ฉบับปรับปรุงแก้ไข). บhumธานี :

บริษัทศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า จำกัด, 2529.

ปัทมา ศุภจิต. ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ สัมพันธภาพในคู่สมรส กับพฤติกรรมการเผชิญ

ความเครียด ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ภายหลังได้รับการต่อต้าน วิทยานิพนธ์ วท.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล , 2533. อัดสำเนา.

พิมพ์กา สุขกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคลของ

พยาบาลห้องผ่าตัดในโรงพยาบาลศูนย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ . วิทยานิพนธ์ วท.ม.

เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , 2535. อัดสำเนา.

ภัทรพงศ์ ประกอบผล. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความ

เครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,

2534 . อัดสำเนา.

โยธิน ศันสนยุทธ. จิตวิทยา . โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย , 2531.

วรรณิ์ บรรเทิง. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนกับพฤติกรรม

การเผชิญภาวะเครียด ก่อนผ่าตัดในผู้ป่วยเด็กวัยเรียน . วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยมหิดล , 2527. อัดสำเนา.

วรารณณ์ นาครัตน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความ

เครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ . วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล ,

2533. อัดสำเนา.

วิภา สุขกิจ. "รายงาน "โรคเครียด " ผลลัพธ์ทวนกระแสในสังคมไฮเทค," มติชนรายวัน .

10 มกราคม 2535 . หน้า 18 .

วิมลลักษณ์ ชูชาติ. การเปรียบเทียบความเป็นชายของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร .

ปริญญาโท ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ,

2534. อัดสำเนา.

วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

ศึกษา พาหะมาก. พัฒนาการทางสติปัญญาและการปรับตัวของนักเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ.  
ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ,  
2532. อัดสำเนา.

ศรีธรรม ธนะภูมิ. พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์,  
2535.

สมจิต หนูเจริญกุล. "ความเครียดกับการดูแลตนเอง," ใน การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลป์  
ทางการพยาบาล. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหา  
วิทยาลัยมหิดล , 2534.

สมชาย ธีธฤณกุล. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โครงการตำรา มศว.พิษณุโลก โรงพิมพ์พิมพ์เศศ,  
2526.

สมทรง เพ็งสุวรรณ. ผลของการฝึกสมาธิต่อการลดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าในผู้ป่วยมะเร็ง  
ปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล , 2528.  
อัดสำเนา.

สิริกุล จุลศิริ. การศึกษารูปแบบพฤติกรรมการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ปีที่ 4 ของคณะแพทยศาสตร์  
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล ,  
2533 . อัดสำเนา.

สุชา จันทน์เอม และคนอื่นๆ. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : แพร์พิตยา, 2521.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.

สุรางค์ จันทน์เอม. สุขวิทยาจิต. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดอักษรบัณฑิต, 2527.

สุนัย เกียวกิ่งแก้ว "ความเครียดและภาวะวิกฤตในชีวิต," ใน เอกสารคำสอนวิชาการพยาบาลจิต  
เวชชุมชน. หน้า 91-106. ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่ , 2527.

อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ. ผลของการฝึกงานบ้านสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผล  
เชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526. อัดสำเนา.

อุบล นิวัติชัย . หลักการพยาบาลจิตเวช . ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , 2527.

อัจฉรา สุขารมณ . การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ . รายงานการวิจัยฉบับที่ 39 สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร , 2530.

Anne, C. Petersen and Ralph Spiga. "Adolescence and Stress," Handbook of Stress, p 515-521. New York: The free press A division of Macmillan, Inc. 1982.

Barrera, M. "Social Support in the Adjustment of Pregnant Adolescence: Assessment Issues," Social Network and Social Support, p . 70. Edited by B.H. Gottlich London : SAGE Publication, 1982.

Caplan, B.H., J.C. Cassel and S. Gare. "Social Support and Health' Medical care. 15C : 40-51; MAY, 1977.

Cobb, Sidney. "Social Support as a Moderator of life Stress," Psychosomatic Medicine 38 : 300-313 : September-October, 1976.

David L. Dubois and others. "A Prospective Study of life Stress, Social Support, and Adaptation in Early Adolescence," Child Development. 63 : 542-557 ; 1992.

Freeman, Frank S. Theory and Practice of Psychological Testing. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Holt Rinchart and Winston, 1966.

Garland, L. M. and C.T. Bush. Coping Behavior and Nursing . Verginia : Reston Publishing Company, 1982.

Hurlock, John E. The Psychology of Adolescence. London: Houghton Mifflin Company , 1976.

Ingersoll, G.M. Adolescents. 2<sup>nd</sup> ed. New Jersey : Prentice Hall, Inc., 1989.

Jalowise, A. and M.J. Powers. "Stress and Coping in Hypertensive and Emergency Room Patients," Nursing Research. 30: 10-15; January-February, 1981.

Lazarus, R.S. and S. Folkman. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, Inc., 1984.

Lieberman , M.A. "The effects of social supports on Response to stress," In Handbook of Stress : Theoretieal and Clinical Aspect. p. 764-782. Edited by L. Goldberg and S. Brenznetz. New York : Adnison of Macmilland Publishing Co., Inc., 1972.

Luckman, John and Karen C. Sorenson. Medical Surgical Nursing. Philadelphia : W. B. Baunders, 1980.

- Miller, Benjamin F. and B. Keane. Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing. Philadelphia : W. B. Saunders, 1972.
- Monat, Alan and R. Lazarus. Stress and Coping. New York : Columbia University Press, 1977.
- Moskowitz, Merle J. General Psychology. Boston : Houghton Mifflin Company, 1969.
- Northouse, L.L. "Social Support in Patients and Husbands Adjustment to Breast Cancer," Nursing Research. 37 : 91-95 ; March-April, 1988.
- Panzarine, S. "Coping : Conceptual and Methodological Issues," Advance in Nursing Science. 49-56 ; July, 1985.
- Ray, C., J. Lindop and Gibson. "The Concept of Coping," Psychological Medicine. 12 : 385-393 ; May, 1982.
- Reynolds, A.G. and P.W. Flagg. Cognitive Psychology. 2nd ed. Little, Brown & Company (Canada) Limited. Boston Toronto, 1983.
- Selye, Hans. The Stress of life. London : Longmans green, 1956.
- Sternberg, R.J. Handbook of Human Intelligence. Cambridge University Press, 1982.
- Sugarman, Leonie. Life-Span Development Concept, Theories and intervention. New York : Methuen Co., 1986.
- Tilden, V.P. "Issues of Conceptualization and Measurement of Social Support in the Construction of Nursing Theory," Research in Nursing and Health. 8 : 199-206 ; June, 1985.
- Wallace, Mc Donald J. "Living with Stress," Nursing Times. 74 : 457-458 ; March, 1978.
- Webster, Noah. Webster's New Twentieth Century Dictionary of The English Language Unabridged. 2d ed. New York : n.d. 1968
- Wechsler, David. The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence Scale. 4th ed. Baltimore, The Williams and Willins Co., 1958.
- Weinert, C. and P.A. Brandt. "Measuring Social Support with the Personal Resource Questionnaire," Western Journal of Nursing Research. 9 : 589-602 ; November, 1987.
- Wolff, Lu verner, Marlene H. Weitzel and Elinor V. Fuerst. Fundamentals of Nursing. 6th ed. Philadelphia : J.B. Hippincott, 1979.
- Wortman. C.B. "Social Support and The Cancer Patient: Conceptual and Methodologie Tissues," America Journal of the Cancer Society. 53 : 25-34 ; March, 1984.

חנניא

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
วิทยาเขตประสานมิตร

พฤศจิกายน 2536

ถึง น้อง ๆ ที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นที่น่ารักทุกท่าน

พี่เป็นนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต  
ประสานมิตร มีความประสงค์จะทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา  
และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งต้องอาศัยความ  
ช่วยเหลือและความร่วมมือจากน้อง ๆ ทุกท่านในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้  
ประโยชน์ในการวางแผนช่วยเหลือและพัฒนาวัยรุ่นตอนต้นให้มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ดียิ่งขึ้น  
ต่อไป อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนไทยในอนาคต

ข้อมูลที่ได้รับ พี่ขอรับรองว่าจะเก็บไว้เป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อน้อง ๆ  
ทุกท่าน พี่จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความช่วยเหลือและร่วมมือจากน้อง ๆ ในการตอบแบบ  
สอบถามฉบับนี้ให้ครบสมบูรณ์ทุกข้อ และตรงความเป็นจริงมากที่สุด

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือครั้งนี้

(น.ส. เพ็ญศรี วรสัมปติ)

### แบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิต

#### คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / เฉพาะหน้าข้อความที่เป็นจริง ซึ่งตรงกับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบันของนักเรียนเอง ข้อใดไม่มีให้เว้นไว้ ไม่ต้องทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในแบบสอบถาม

#### (1) บ้านของนักเรียนมีลักษณะดังนี้

- |         |                   |         |              |
|---------|-------------------|---------|--------------|
| 1. ____ | เป็นบ้านของตัวเอง | 2. ____ | มีบริเวณบ้าน |
| 3. ____ | มีห้องนอนส่วนตัว  | 4. ____ | มีห้องอาหาร  |
| 5. ____ | มีห้องนั่งเล่น    | 6. ____ | มีโรงรถ      |
| 7. ____ | มีห้องคนรับใช้    |         |              |

#### (2) ครอบครัวยังมีสิ่งต่อไปนี้

- |          |                                                                                                                     |          |                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|
| 8. ____  | เครื่องบินรบอากาศ                                                                                                   | 9. ____  | โทรศัพท์                     |
| 10. ____ | โทรทัศน์สี                                                                                                          | 11. ____ | เครื่องเสียงชนิด             |
| 12. ____ | เครื่องซักผ้า                                                                                                       | 13. ____ | เตาอบไมโครเวฟ                |
| 14. ____ | คนรับใช้                                                                                                            | 15. ____ | คนขับรถ                      |
| 16. ____ | วิดีโอ                                                                                                              | 17. ____ | เครื่องคอมพิวเตอร์           |
| 18. ____ | บิดาหรือมารดาทำประกันชีวิต                                                                                          | 19. ____ | ชุดรับแขก                    |
| 20. ____ | โต๊ะเขียนหนังสือ                                                                                                    | 21. ____ | โต๊ะอาหาร                    |
| 22. ____ | โต๊ะเครื่องแป้ง                                                                                                     | 23. ____ | ตู้โชว์                      |
| 24. ____ | เตียงนอน                                                                                                            | 25. ____ | คอมพิวเตอร์จากต่างประเทศ     |
| 26. ____ | นักเรียนมีเงินเก็บสะสม                                                                                              | 27. ____ | นักเรียนได้รับค่าขนมสม่ำเสมอ |
| 28. ____ | เครื่องดนตรีราคาแพง เช่น เปียโน อิเลคโทน เป็นต้น                                                                    |          |                              |
| 29. ____ | มีที่ดินนอกเหนือจากบ้านที่อาศัย                                                                                     |          |                              |
| 30. ____ | มีเครื่องออกกำลังกายที่ทันสมัย เช่น จักรยานลดน้ำหนัก เครื่องวิ่งลดน้ำหนัก                                           |          |                              |
| 31. ____ | นักเรียนมีชุดประกอบการเรียน เช่น เทปภาษาอังกฤษ หรือหนังสือคู่มือประกอบการเรียน เช่น หนังสือคู่มือคณิตศาสตร์ เป็นต้น |          |                              |
| 32. ____ | นักเรียนมีสมบัติมีค่าส่วนตัว เช่น ล้อรถ แหวน นาฬิกา เป็นต้น                                                         |          |                              |

## (3) กิจกรรมที่นักเรียนหรือคนในครอบครัวของนักเรียนได้กระทำ

33. \_\_\_\_\_ เคยเที่ยวต่างประเทศ
34. \_\_\_\_\_ เคยเที่ยวต่างจังหวัดอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
35. \_\_\_\_\_ ดื่มเครื่องดื่ม อาหารเสริม นมสดหรืออาหารบำรุงร่างกายเป็นประจำ
36. \_\_\_\_\_ รับประทานอาหารตามร้านอาหาร สวนอาหาร ร้านอาหารขึ้นดี หรือตามโรงแรมในวันหยุด หรือวันพิเศษต่าง ๆ เช่น วันเกิด เป็นต้น
37. \_\_\_\_\_ ซื้อหรือรับหนังสือนิตยสารรายักษ์ รายเดือน เป็นประจำ เช่น หนังสือแพรว หนังสือดิฉัน บ้านและสวน เป็นต้น
38. \_\_\_\_\_ ซื้อข้าวของเครื่องใช้ส่วนใหญ่จากห้างสรรพสินค้า
39. \_\_\_\_\_ ซื้อของขวัญให้เพื่อน หรือบุคคลอื่นเป็นที่รักในวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันวาเลนไทน์ วันเกิด วันปีใหม่ เป็นต้น
40. \_\_\_\_\_ ชมการแสดงพิเศษต่าง ๆ ที่ต้องเสียค่าบริการแพง ๆ เช่น ละครลั้ว การแสดงดนตรี ประกวดนายแบบนางแบบ แฟชั่นโชว์ ละครเวที เป็นต้น
41. \_\_\_\_\_ เล่นกีฬาที่ต้องเสียค่าเช่าสถานที่ เช่น วอลเลย์บอล เทนนิส โบว์ลิ่ง เป็นประจำ
42. \_\_\_\_\_ เรียนพิเศษ
43. \_\_\_\_\_ เวลาเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น บาดศึระ บาดทอง เป็นหวัด จะไปรักษา กับแพทย์ตามคลินิก
44. \_\_\_\_\_ เวลามึคนในบ้านล้มป่วยอย่างหนัก จะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเอกชน หรือ โรงพยาบาลรัฐบาล แผนกคนไข้พิเศษ
45. \_\_\_\_\_ ทำฟันตามคลินิกหรือโรงพยาบาลเอกชน

## (4) ข้อมูลเกี่ยวกับรถยนต์

46. \_\_\_\_\_ ที่บ้านของนักเรียนมีรถยนต์ใช้
47. \_\_\_\_\_ จำนวนรถยนต์ในบ้านมีมากกว่า 1 คัน
48. \_\_\_\_\_ อายุการใช้งานของรถยนต์น้อยกว่า 5 ปี
49. \_\_\_\_\_ ซื้อรถยนต์ด้วยเงินสด
50. \_\_\_\_\_ มีวิทยุ เทป แอร์ ครบ

~~~~~

### แบบวัดความเครียด

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงบนข้อที่เป็นตัวเลือกให้ตรงกับความเป็นจริงตามข้อคำถามนั้น ๆ ให้มากที่สุด

1. นักเรียนมีปัญหานักใจที่จะต้องขบคิดบ้างไหม
  1. ไม่มี
  2. มีบ้าง
  3. มีมาก
2. นักเรียนเคยรู้สึกหมดกำลังใจอยากบ้างไหม
  1. ไม่เคย
  2. เคยบ้าง
  3. บ่อย ๆ
3. นักเรียนเคยรู้สึกมึนงง หรือเวียนศีรษะบ่อยไหม
  1. ไม่เคย
  2. เคยบ้าง
  3. เคยบ่อย ๆ
4. นักเรียนเคยนอนไม่หลับบ้างหรือไม่
  1. ไม่เคย
  2. เคยบ้าง
  3. บ่อย ๆ
5. นักเรียนเคยรู้สึกว่า เจ็บที่นั่น บาดที่นั่น โดยไม่รู้สาเหตุบ้างหรือไม่
  1. ไม่เคย
  2. เคยบ้าง
  3. เคยบ่อย ๆ
6. เมื่อมีใครมาพูดไม่ดีกับนักเรียน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
  1. ไม่โกรธ
  2. หงุดหงิด
  3. โกรธมาก
7. เมื่อมีใครทำอะไร ไม่ถูกใจนักเรียน นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
  1. ไม่โกรธ
  2. หงุดหงิด
  3. โกรธมาก
8. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการทันที นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร
  1. ไม่โกรธ
  2. หงุดหงิด
  3. โกรธมาก
9. นักเรียนรู้สึกกลัวว่าจะมีคนมาทำร้ายนักเรียนบ้างหรือไม่
  1. ไม่กลัว
  2. กลัว
  3. กลัวมาก
10. สิ่งดังที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดฝันทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร
  1. ไม่กลัว
  2. กลัวบ้าง
  3. กลัวมาก
11. นักเรียนเคยฝันร้ายและตื่นขึ้นกลางดึกหรือไม่
  1. ไม่เคย
  2. บางครั้ง
  3. เสมอ ๆ
12. เมื่อนักเรียนตื่นนอนตอนเช้า นักเรียนเคยรู้สึกเซ้ง และละเหยื้อต่อแท้บ้างหรือไม่
  1. ไม่เคย
  2. เคยบางครั้ง
  3. เคยบ่อย ๆ
13. นักเรียนเคยตกใจกลัวจนเหงื่อออก ตัวเย็น บ้างหรือไม่
  1. ไม่เคย
  2. นาน ๆ ครั้ง
  3. เสมอ ๆ
14. นักเรียนเคยเบื่ออาหารบ้างหรือไม่
  1. ไม่เคย
  2. เคยบางครั้ง
  3. เคยบ่อย ๆ

15. นักเรียนเคยอยากได้สิ่งของที่ราคาแพงมาก ๆ ไหม  
 1. ไม่เคย                      2. เคยคิดบ้าง                      3. คิดตลอดเวลา
16. นักเรียนเคยรู้สึกเบื่อครอบครัวของนักเรียนหรือไม่  
 1. ไม่เบื่อ                      2. บางครั้ง                      3. เบื่อมาก
17. นักเรียนเคยรู้สึกเบื่อญาติพี่น้องของนักเรียนหรือไม่  
 1. ไม่เบื่อ                      2. บางครั้ง                      3. เบื่อมาก
18. นักเรียนพอใจความเป็นอยู่ในปัจจุบันหรือไม่  
 1. พอใจแล้ว                      2. เฉย ๆ                      3. ไม่พอใจ
19. นักเรียนเคยรู้สึกอึดอัดใจมาก จนกินไม่ได้นอนไม่หลับบ้างหรือไม่  
 1. ไม่เคย                      2. นาน ๆ ครั้ง                      3. บ่อย ๆ
20. นักเรียนเคยเสียใจมาก ๆ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับบ้างหรือไม่  
 1. ไม่เคย                      2. เคยบ้าง                      3. บ่อย ๆ

~~~~~

แบบสอบถาม  
การสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ต้องการทราบถึงการได้รับ การสนับสนุน ช่วยเหลือ จากบิดา-มารดา  
ญาติพี่น้อง เพื่อน ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ใกล้ชิดอื่น ๆ เมื่อนักเรียนเกิดปัญหาหรือความเครียดขึ้น  
จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ โดยกรุณาทำเครื่องหมาย / ลงใน  
ช่องนั้น ๆ ให้ตรงกับความเป็นจริงตามความรู้สึกที่นักเรียนเห็นด้วย หรือ ไม่เห็นด้วยต่อข้อความ  
ต่อไปนี้ โดยให้ตอบเพียงข้อละ 1 คำตอบ การเลือกตอบให้ถือเกณฑ์ ดังนี้คือ

|           |         |                      |
|-----------|---------|----------------------|
| หมายเลข 7 | หมายถึง | เห็นด้วยอย่างยิ่ง    |
| หมายเลข 6 | หมายถึง | เห็นด้วย             |
| หมายเลข 5 | หมายถึง | ค่อนข้างเห็นด้วย     |
| หมายเลข 4 | หมายถึง | รู้สึกเฉย ๆ          |
| หมายเลข 3 | หมายถึง | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย  |
| หมายเลข 2 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วย          |
| หมายเลข 1 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |

| ข้อความ                                                          | เห็นด้วยอย่างยิ่ง<br>(7) | เห็นด้วย<br>(6) | ค่อนข้างเห็นด้วย<br>(5) | รู้สึกเฉยๆ<br>(4) | ค่อนข้างไม่เห็นด้วย<br>(3) | ไม่เห็นด้วย<br>(2) | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง<br>(1) |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 1. ฉันมีคนใกล้ชิดที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย                  |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 2. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่ม                          |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 3. คนส่วนใหญ่บอกให้ฉันรู้เมื่อฉันทำงานดี                         |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 4. ฉันไม่สามารถพึ่งพาญาติพี่น้องหรือเพื่อนเมื่อมีปัญหา           |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 5. ฉันได้พบปะอย่างเพียงพอกับบุคคลที่ทำให้ฉันมีความรู้สึกว่ามีค่า |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 6. ฉันใช้เวลากับคนที่มีความสนใจตรงกับฉัน                         |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 7. ฉันมีโอกาสน้อยที่จะดูแลผู้อื่น                                |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 8. มีคนบอกว่าเขาชอบที่จะทำงานร่วมกับฉัน                          |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 9. ฉันมีบุคคลที่พร้อมจะช่วยเหลือในระยะยาวได้ถ้าฉันต้องการ        |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 10. ไม่มีใครที่จะรับฟังความรู้สึกของฉันได้                       |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 11. ในกลุ่มเพื่อนของฉัน เราชอบช่วยเหลือซึ่งกันและกัน             |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 12. ฉันมีโอกาสน้อยที่จะกระตุ้นผู้อื่นให้พัฒนาความสนใจและทักษะ    |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |
| 13. คนในครอบครัวทำให้ฉันรู้ว่าฉันมีความสำคัญต่อครอบครัว          |                          |                 |                         |                   |                            |                    |                             |

| ข้อความ                                                                            | เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง<br>(7) | เห็น<br>ด้วย<br>(6) | ค่อนข้าง<br>เห็น<br>ด้วย<br>(5) | รู้สึก<br>เฉยๆ<br>(4) | ค่อนข้าง<br>ไม่<br>เห็น<br>ด้วย<br>(3) | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย<br>(2) | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง<br>(1) |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|
| 14. ฉันมีญาติหรือเพื่อนที่จะช่วยเหลือฉันถึงแม้ว่าฉันจะไม่สามารถตอบแทนเขาได้        |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 15. เมื่อฉันอารมณ์เสีย มีผู้ที่ฉันสามารถอยู่ด้วยและปล่อยให้ฉันเป็นตัวของตัวเอง     |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 16. ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครมีปัญหาเหมือนฉัน                                           |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 17. ฉันชอบกระทำการบางสิ่ง เป็นพิเศษที่จะทำให้ชีวิตของคนอื่นมีความเพลิดเพลินมากขึ้น |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 18. ฉันทราบว่าคนอื่นมีความซาบซึ้งในตัวฉัน                                          |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 20. ฉันมีผู้ที่ร่วมงาน เข้าสังคมและร่วมในกิจกรรมรุนแรงต่าง ๆ ด้วย                  |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 21. ฉันรับผิดชอบในการจัดการช่วยเหลือเมื่อมีผู้ต้องการ                              |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 22. ถ้าฉันต้องการคำแนะนำ จะมีผู้คอยช่วยเหลือฉันให้สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ได้   |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 23. ฉันรู้สึกว่า ยังมีคนต้องการฉัน                                                 |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 24. คนส่วนมากทำให้ฉันคิดว่า ฉันไม่ใช่เพื่อนที่ดีเท่าที่ควรจะเป็น                   |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |
| 25. ถ้าฉันเจ็บป่วย มีผู้ที่ให้คำแนะนำแก่ฉัน ในการดูแลตนเอง                         |                                      |                     |                                 |                       |                                        |                            |                                             |

แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น  
(Ways of Coping)

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นวิธีการที่ท่านเลือกใช้เมื่อเกิดปัญหาคับข้องใจ ไม่สบายใจ หรือมีความเครียดเกิดขึ้น กรุณาขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านเลือกใช้มากที่สุด

| ข้อความ                                                              | ไม่เคยใช้ | ใช้เป็นบางครั้ง | ใช้บ่อยๆ | ใช้เกือบทุกครั้ง |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|----------|------------------|
| 5. ยอมรวมยอมต่อปัญหา เพื่อให้เกิดผลดีบางอย่าง                        |           |                 |          |                  |
| 10. ไม่บิตหนทางตนเอง แต่จะ เบ็ดหนทางไว้                              |           |                 |          |                  |
| 19. ฉันบอกกับตัวเองว่า สิ่งต่าง ๆ จะช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น           |           |                 |          |                  |
| 20. ฉันมีแรงดลใจที่จะทำสิ่งที่สร้างสรรค์บางอย่าง                     |           |                 |          |                  |
| 23. เปลี่ยนแปลงตัวเอง ไปในทางที่ดี                                   |           |                 |          |                  |
| 24. ฉันจะรอดูว่าอะไรจะ เกิดขึ้น ก่อนที่จะทำอะไรลงไป                  |           |                 |          |                  |
| 27. ยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นที่สุดกดดัน เป็นสิ่งที่ฉันต้องการ        |           |                 |          |                  |
| 28. ฉันปลดปล่อยความรู้สึกของฉันออกไปด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม               |           |                 |          |                  |
| 29. ความจริงแล้ว ฉันเป็นคนน่าปัญหามาสู่ตัวเอง                        |           |                 |          |                  |
| 30. ออกมาจากปัญหาที่เป็นอยู่ดีกว่าที่จะ เข้าไปสู่ปัญหานั้น           |           |                 |          |                  |
| 31. พูดกับใครบางคน ที่จะทำให้ปัญหานั้นชัดเจนขึ้น                     |           |                 |          |                  |
| 37. รักษาความภาคภูมิใจในตัวเอง และนั่งสงบโดยไม่แสดงความรู้สึกวุ่นวาย |           |                 |          |                  |
| 38. ค้นหาใหม่ว่าจะ ไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต                             |           |                 |          |                  |
| 39. เปลี่ยนบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้สิ่งต่าง ๆ มันถูกต้อง             |           |                 |          |                  |
| 42. ขอคำปรึกษาแนะนำจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน                            |           |                 |          |                  |

| ข้อความ                                                                                            | ไม่เคยใช้ | ใช้เป็นบางครั้ง | ใช้บ่อยๆ | ใช้เกือบทุกครั้ง |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|----------|------------------|
| 45. พยายามความรู้สึกกับใครบางคน                                                                    |           |                 |          |                  |
| 46. ยืนยันความมุ่งหมายของฉัน และต่อสู้ สำหรับสิ่งที่ฉันต้องการ                                     |           |                 |          |                  |
| 48. นำประสบการณ์เดิม มาช่วยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นคล้ายกัน                                       |           |                 |          |                  |
| 49. ฉันรู้ว่าจะต้องทำอะไร ดังนั้นฉันจึงพยายามเป็น 2 เท่า ในการทำงาน                                |           |                 |          |                  |
| 51. ฉันลี้ภัยกับตัวเองว่า สิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปจากเดิมเมื่อเวลาผ่านไป                             |           |                 |          |                  |
| 53. เมื่อไม่สามารถที่จะทำอะไร ได้แล้วก็ยอมรับปัญหานั้น                                             |           |                 |          |                  |
| 54. ฉันพยายามที่จะรักษาความรู้สึกของฉันจากการรบกวนของสิ่งต่างๆ มากจนเกินไป                         |           |                 |          |                  |
| 55. บรรารณว่า ฉันควรจะ เปลี่ยนแปลงแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้                                          |           |                 |          |                  |
| 56. ฉันเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เกี่ยวกับตัวฉันเอง                                                      |           |                 |          |                  |
| 58. บรรารณว่า ปัญหาต่าง ๆ จะหมดไป หรือสิ้นสุดลงด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง                                 |           |                 |          |                  |
| 61. ฉันเตรียมตัวเอง สำหรับสิ่งที่เลวร้าย                                                           |           |                 |          |                  |
| 62. ฉันใคร่ครวญในสิ่งที่ฉันจะพูดหรือทำ                                                             |           |                 |          |                  |
| 63. ฉันคิดถึงบุคคลที่ฉันชื่นชอบว่าเขาจะจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างไร และฉันจะใช้อันนั้นเป็นแบบอย่าง |           |                 |          |                  |
| 64. ฉันพยายามที่จะมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของบุคคลอื่น                                              |           |                 |          |                  |
| 65. ฉันเตือนตัวเอง ว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ควรจะมี                                                    |           |                 |          |                  |

ตาราง 17 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อและความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม  
พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่าง  
คะแนนรายข้อกับคะแนนทั้งฉบับ (Item-Test Correlation)

| ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก (r) | ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก (r) |
|--------|-------------------|--------|-------------------|
| 1      | .556***           | 16     | .516**            |
| 2      | .553**            | 17     | .801***           |
| 3      | .464*             | 18     | .558***           |
| 4      | .605***           | 19     | .717***           |
| 5      | .623***           | 20     | .601***           |
| 6      | .554***           | 21     | .559***           |
| 7      | .572***           | 22     | .499**            |
| 8      | .476**            | 23     | .775***           |
| 9      | .495**            | 24     | .553**            |
| 10     | .677***           | 25     | .468**            |
| 11     | .598***           | 26     | .532**            |
| 12     | .543**            | 27     | .626***           |
| 13     | .511**            | 28     | .720***           |
| 14     | .668***           | 29     | .517**            |
| 15     | .720***           | 30     | .531**            |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

### ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวเพ็ญศรี วรสัมปดี  
 เกิดวันที่ 26 พฤศจิกายน 2505  
 สถานที่เกิด โรงพยาบาลศิริราช  
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 74/254 ม.13 ถ.เพชรเกษม แขวงอ้อมน้อย  
 เขตกระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74130  
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน พยาบาลระดับ 5  
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน ตึกสยามมินทร์ 6 ไอ.ซี.ยู. ประสาทศัลยศาสตร์  
 โรงพยาบาลศิริราช

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2525 เตรียมอุดมศึกษา (แผนกวิทยาศาสตร์)  
 โรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพฯ  
 พ.ศ. 2529 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์)  
 มหาวิทยาลัยมหิดล  
 พ.ศ. 2536 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม  
กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น

บทคัดย่อ

ของ

เพ็ญศรี วรสัมปติ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

มีนาคม 2537

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กับ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นโดยแยกตามตัวแปรฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2536 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา แบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวนทั้งสิ้น 402 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิต แบบวัดความเครียด แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น และ แบบทดสอบแมทริชสี่ก้าวนำมามาตรฐานชุดเอ-อี สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (F-test) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ฐานะทางเศรษฐกิจ ความเครียดและสติปัญญาในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคือร้อยละ 56.9, 80.35 และ 61.58 ตามลำดับ
2. การสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูงคือร้อยละ 56.9
3. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำคือร้อยละ 62.8
4. ความเครียดและสติปัญญา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น
5. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ( $r = .3111$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
6. วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน ดังนี้คือ วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวัยรุ่นตอนต้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและสูงมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

7. วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับความเครียดและระดับสติปัญญาแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

8. วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแตกต่างกัน ดังนั้นคือ วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลางและสูง จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS, INTELLIGENCE, SOCIAL SUPPORT  
AND COPING BEHAVIOR IN EARLY ADOLESCENCE

AN ABSTRACT

BY

PENSRI WARASOMPATI

Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Developmental Psychology  
at Srinakharinwirot University

March 1994

The purposes of this study were to study the relationship between stress, intelligence, social support and coping behavior in early adolescence and to compare coping behavior in early adolescence according to the variable of economic status, stress, intelligence, and social support. The subjects were four hundred and two students whom were drawn from Mattayom 1 academic year of 1993 in secondary schools in the Bangkok metropolitan area by Multistage Random Sampling. The instruments for collecting data were the life style questionnaire, the stress questionnaire, the social support questionnaire, the ways of coping questionnaire and standard progressive matrices test (A-E). The data were analyzed by Pearson's Product Moment Correlation, one-way ANOVA (F-test). The results were as follows :

1. Most economic status, stress and intelligence in early adolescence were moderate level about 56.9%, 80.35% and 61.58% with respectively.
2. Social support in early adolescence was high moderate level about 56.9%
3. Coping behavior in early adolescence was low moderate level about 62.8%
4. Stress and intelligence did not correlated with coping behavior in early adolescence.
5. Social support had a significantly positive correlation with coping behavior in early adolescence at .001 level.
6. Early adolescence who had different economic status had a significant difference in coping behavior at .05 level. The adolescences who had moderate and high economic status had more coping behavior than

those who had low economic status at the .05 level and the adolescences who had moderate and high economic status had no significant difference in coping behavior.

7. Early adolescence who had different stress and intelligence had not significantly difference in coping behavior.

8. Early adolescence who had different social support had a significant difference in coping behavior at .05 level. The adolescence who had moderate and high social support had more coping behavior than those who had low social support. And the early adolescence who had high social support had more coping behavior than those who had moderate social support at .05 level.