

การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน
ที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุนี ตรีทิเพนทร์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา)
..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศนา ทองภักดี)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา)
..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศนา ทองภักดี)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 13 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2542

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์ทัศน ทอณภักดี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตาอย่างสูง ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์พรรณพิศ วาณิชยการ ที่ให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ คุณสมชาย วัฒนา อธิบดีกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม คุณเอกลักษณ์ อุ่นภักดี และ คุณประสิทธิ์ แสนเสนาะ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

สุณี ตริทิเพนทร์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
	สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรมการจัดหางาน.....	9
	✓เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	12
	✓งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	29
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	33
	การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย	33
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	33
	✓การเก็บรวบรวมข้อมูล	39
	วิธีจัดกระทำข้อมูล	40
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	40
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
	สัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	44
	✓การวิเคราะห์ข้อมูล	45
	✓การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
	✓ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	72
	บทย่อ	72
	✓สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	73
	✓อภิปรายผล.....	74
	✓ข้อเสนอแนะ	79
	บรรณานุกรม	80

ภาคผนวก	88
ภาคผนวก ก.....	89
ภาคผนวก ข.....	98
ประวัติย่อผู้วิจัย	100

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวน และร้อยละของบุคคลว่างงาน จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครัวเรือนทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด ความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด	46
2 แสดงจำนวน และร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีความเครียดในแต่ละระดับ จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครัวเรือนทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด.....	48
3 แสดงจำนวน และร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครัวเรือนทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด และความเครียด	51
4 แสดงความถี่ของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียด	54
5 แสดงการจัดลำดับของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียด	55
6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครัวเรือนทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด	56
7 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของบุคคลว่างงานที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย.....	58
8 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงานเพศชาย และเพศหญิง.....	58
9 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดในบุคคลว่างงาน จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	59
10 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามอายุ.....	59
11 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระดับการศึกษา	60

12	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระดับการศึกษา.....	61
13	แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามความรับผิดชอบต่อการรอบคอบทางการเงิน.....	62
14	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระยะเวลาการว่างงาน.....	62
15	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียด	63
16	แสดงการหาค่าความแตกต่างรายคู่ของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียด	63
17	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานเพศชายและเพศหญิง.....	64
18	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	65
19	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามอายุ	66
20	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระดับการศึกษา.....	67
21	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามความรับผิดชอบต่อการรอบคอบทางการเงิน.....	68
22	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระยะเวลาการว่างงาน.....	69
23	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียด	70
24	แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียด จำแนกตามความเครียด	71
25	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด	99

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบความคิดในการศึกษาค้นคว้า	8
---	------------------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันสภาวะเศรษฐกิจทั่วภูมิภาคเอเชียตกต่ำมากรวมทั้งประเทศไทยด้วย หลายคนตกงานเนื่องจากบริษัทปิดกิจการ หรือถูกเลิกจ้าง (คู่แข่งรายสัปดาห์. 2541 : 23) ดังที่มีข่าวเกี่ยวกับสถาบันการเงิน 56 แห่งถูกปิดกิจการลง และอีกหลายบริษัทที่ไม่เป็นข่าว อีกทั้งยังมีข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทยรายงานว่า มีผู้ที่ถูกเลิกจ้างทั่วประเทศในปีพ.ศ. 2540 มีจำนวนสูงถึง 68,625 คน เป็นชายจำนวน 40,606 คน เป็นหญิงจำนวน 28,019 คน และข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า สถิติของคนว่างงานในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2540 มีจำนวน 292,500 คน แต่ในปี พ.ศ. 2541 คนว่างงานมีจำนวนสูงถึง 1,463,081 คน ซึ่งเป็นการเพิ่มจำนวนคนว่างงานที่สูงขึ้นอย่างรวดเร็วถึง 4 เท่าตัว

การไม่มีงานทำ หรือการว่างงาน เป็นสัญลักษณ์ว่าประเทศชาติหรือสังคมไม่ได้ใช้ประโยชน์จากแรงงานอย่างเต็มที่ หรือมองในแง่พัฒนา การไม่มีงานทำ หรือการว่างงานเป็นการแสดงออกถึงการพัฒนาที่ไม่สมบูรณ์ (นิคม จันทรวิทุร. 2526 : 99) ซึ่งการว่างงานของคนไทยในปัจจุบันนี้มีผลทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย และเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว อีกทั้งยังมีอีกสาเหตุมาจากความแตกต่างของฐานะทางเศรษฐกิจระหว่างไทยกับประเทศเพื่อนบ้าน โดยเฉพาะประเทศเมียนมาเป็นแรงดึงดูดที่สำคัญให้แรงงานเมียนมาหลั่งไหลเข้ามาเป็นจำนวนมาก ซึ่งผู้ประกอบการในประเทศไทยแสวงหาผลประโยชน์จากการจ้างแรงงานประเทศเพื่อนบ้านที่เรียกร้องค่าจ้างถูกกว่าแรงงานไทยมาก (ยงยุทธ แฉล้มวงษ์ และ ฉลองภพ สุตกร์กาญจน์. 2539 : 11) ทำให้รัฐบาลเกิดความตระหนักถึงปัญหานี้ต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบัน เพราะทำให้คนไทยตกงานกันมากขึ้น

การว่างงานของประชากรไทยในปัจจุบันทำให้หลายครอบครัวเกิดปัญหาเนื่องจากรายได้ไม่พอกับรายจ่าย คนทำงานมีรายได้ลดลงเนื่องจากถูกลดเงินเดือน หรือถึงขั้นขาดรายได้ที่เคยมีอยู่ประจำ แต่รายจ่ายยังจำเป็นต้องมีอยู่เหมือนเดิม หรืออาจเพิ่มขึ้นเนื่องจากค่าครองชีพสูงขึ้น เพราะเครื่องอุปโภคบริโภคแพงกันขึ้นราคา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ทำให้หลายคนถึงกับตั้งตัวไม่ทัน ไม่คิดว่าจะขาดรายได้มาเลี้ยงตนเอง และครอบครัว จึงเกิดความเครียดขึ้น

ดังมีข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ให้เห็นกันอยู่บ่อย ๆ และหนังสือพิมพ์มติชน ได้ทำการสำรวจจากหนังสือพิมพ์ต่าง ๆ ตั้งแต่วันที่ 6 กรกฎาคม ถึง วันที่ 31 ธันวาคม 2540 พบว่า มีการเสนอข่าวการฆ่าตัวตายทั้งสิ้น 269 ข่าว เป็นการฆ่าตัวตายเกี่ยวกับปัญหาเศรษฐกิจ และการว่างงาน 76 ข่าว และมีรายงานการสำรวจจากกรมสุขภาพจิตโดยใช้แบบสอบถามถามประชาชนที่ว่างงานในวันนัดพบแรงงาน 805 ราย พบว่ามีปัญหาทางด้านการเงิน 94%

เครียด 76% คิดฆ่าตัวตาย 8.7% ตัวเลขเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ว่างงานมีความเครียดสูงมากถึง 76% และในจำนวน 76% คิดฆ่าตัวตายถึง 8.7% (หนังสือพิมพ์มติชน. 3 กุมภาพันธ์ 2541 : 18) จึงนับว่าการว่างงานนั้นสามารถสร้างความเครียดให้กับมนุษย์สูงมาก และไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้จึงคิดฆ่าตัวตายในที่สุด

ปรีชา ศตวรรษธำรง (หนังสือพิมพ์มติชน. 2 มิถุนายน 2541 : 7) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยา กล่าวว่า ในปัจจุบันเกิดภาวะเศรษฐกิจถดถอย ทำให้มีจำนวนยอดผู้ป่วยทางจิตสูงขึ้น และผู้ป่วยที่มารับการรักษาส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากความเครียดปรับตัวไม่ได้กับภาวะที่เกิดขึ้น บางรายสามี หรือภรรยาของตนต้องถูกออกจากงาน หรือบุตรที่ต้องเลี้ยงดูบิดามารดาก็เครียดเพราะถูกออกจากงาน ที่เข้ามาับการรักษาจำนวนมากส่วนใหญ่จะนอนไม่หลับเพราะคิดมากเรื่องเศรษฐกิจ ส่วนยอดผู้ป่วยที่เข้ามาับการรักษาเพิ่มขึ้นประมาณ 10% ทั้งหมดก็มีปัญหาเรื่องรายได้ลดลง

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ทุกคนล้วนแต่เคยเผชิญกับความเครียดด้วยกันทั้งสิ้น (ยีนยง ไทยใจดี. 2537 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Powell and Enright. 1990 : 1) และไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ได้ (ชินโอสถ หัสบำเรอ. 2531 : 4) อีกทั้งยังเกิดความเครียดได้ตลอดเวลาเพราะสภาพชีวิตของคนเราก่ออยู่ภายใต้ความกดดันอยู่เสมอ (นิกุล ประทีปพิชัย. 2540 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Costley and Todd. 1983 : 241; Reithy. 1981 : 239) トラบใดที่มนุษย์ยังมีความต้องการ และต้องดิ้นรนเพื่อการแสวงหาโอกาสของชีวิตในท่ามกลางสังคมไทยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม รวมทั้งวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี (สุจริต สุวรรณชีพ. 2531 : 95)

นอกจากผลกระทบที่กล่าวมาแล้วเนื่องจากความเครียด ความเครียดยังมีผลต่อการลดความพึงพอใจในชีวิตส่วนบุคคลของมนุษย์ลง (พรศิริ โรจนรัตน์เกียรติ. 2535 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Kelly and Voydanoff. 1985 : 369)

อย่างไรก็ตาม ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษต่อมนุษย์เรา (ยีนยง ไทยใจดี. 2537 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Wether and Davis. 1985 : 425) สำหรับในส่วนที่เป็นประโยชน์ ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็จะกระตุ้นให้มนุษย์รู้สึกตื่นตัวสนใจในกิจวัตรประจำวัน แต่ถ้ามีความเครียดในระดับที่ไม่เหมาะสม มีระดับความเครียดต่ำเกินไปจะทำให้มนุษย์เฉื่อยชา เบื่อหน่าย ขาดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ถ้ามีความเครียดมากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ (นิกุล ประทีปพิชัย. 2540 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Mondy and Nor. 1987 : 514; Callham and others. 1986 : 483)

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม มีอำนาจหน้าที่ตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการ พ.ศ. 2537 ดังนี้ (กรมการจัดหางาน. 2541 : 5)

1. ดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยการจัดหางานและคุ้มครองคนหางาน กฎหมายว่าด้วยการทำงานของคนต่างด้าว และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. วิเคราะห์สภาวะตลาดแรงงานและแนวโน้มความต้องการแรงงาน และเป็นศูนย์ทะเบียนกำลังแรงงาน
3. พัฒนาระบบ รูปแบบ มาตรการและวิธีการด้านการจัดหางาน จัดทำและประสานแผนการปฏิบัติงานของกรมฯ ให้สอดคล้องกับนโยบายและแผนแม่บทของกระทรวงฯ รวมทั้งเร่งรัด ติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานในสังกัด ตลอดจนกำหนดมาตรฐานอาชีพและอุตสาหกรรม
4. ให้คำปรึกษา ส่งเสริมและให้บริการแนะแนวการประกอบอาชีพตามแนวนโยบายให้แก่ประชาชน
5. ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรมการจัดหางาน หรือตามที่กระทรวงหรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย

จากอำนาจหน้าที่ของกรมการจัดหางาน ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย เนื่องจากบุคคลว่างงานจะเข้ามารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ที่คอยให้บริการช่วยเหลืออยู่เป็นประจำ เป็นแหล่งข้อมูลที่ดีสำหรับผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ตรงกับวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยครั้งนี้

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าการว่างงานนั้นทำให้เกิดความเครียดต่อบุคคล และก่อให้เกิดความเสียหายต่อร่างกาย และจิตใจได้ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของระดับความเครียดสาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของผู้ที่อยู่ในภาวะว่างงาน เพื่อศึกษาไว้เป็นแนวทางให้ผู้ที่ต้องเผชิญกับความเครียดได้นำไปพิจารณา และปฏิบัติตามความเหมาะสม

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครองชีพทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
3. เพื่อเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามตัวแปรเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครองชีพทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด

4. เพื่อเปรียบเทียบความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน

สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางานมีความเครียดแตกต่างกัน จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครัวเรือนทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
2. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางานมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครัวเรือนทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
3. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางานมีความเครียดแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้จะช่วยให้ทราบถึงความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางานว่ามีความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดเหมือน หรือแตกต่างกันอย่างไร จะได้เป็นประโยชน์แก่บุคคลที่อยู่ในภาวะว่างงานได้นำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาปฏิบัติต่อตนเองตามความเหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ในระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม พ.ศ. 2542 เวลา 8.30-16.30 น. จำนวน 150 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 สถานภาพสมรส แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

- 1.2.1 โสด
- 1.2.2 สมรส
- 1.2.3 หม้าย

1.3 อายุ

- 1.3.1 18 - 30 ปี
- 1.3.2 31 - 40 ปี
- 1.3.3 41 - 60 ปี

1.4 ระดับการศึกษา แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

- 1.4.1 ประถมศึกษา
- 1.4.2 มัธยมศึกษา
- 1.4.3 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- 1.4.4 ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป

1.5 ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน

- 1.5.1 มีความรับผิดชอบ
- 1.5.2 ไม่มีความรับผิดชอบ

1.6 ระยะเวลาการว่างงาน

- 1.6.1 ไม่ถึง 1 ปี
- 1.6.2 1 - 2 ปี
- 1.6.3 มากกว่า 2 ปี

1.7 สาเหตุของความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 สาเหตุ คือ

- 1.7.1 ถูกเลิกจ้าง
- 1.7.2 ลาออก
- 1.7.3 ไม่มีใครจ้าง

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ ความเครียด และวิธีเผชิญ ความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน

2.1 ความเครียด แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

- 2.1.1 ระดับต่ำ
- 2.1.2 ระดับปานกลาง
- 2.1.3 ระดับสูง

2.2 วิธีเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 3 วิธี คือ

2.2.1 วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา

2.2.2 วิธีเผชิญความเครียดโดยแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

2.2.3 วิธีเผชิญความเครียดโดยแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียดของบุคคลว่างงาน หมายถึง อาการของความเครียดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

1.1 ความเครียดระดับต่ำ

1.2 ความเครียดระดับปานกลาง

1.3 ความเครียดระดับสูง

2. อาการของความเครียด หมายถึง ความรู้สึก หรืออาการต่าง ๆ ทางร่างกาย หรือจิตใจของบุคคลที่อยู่ในภาวะว่างงานที่เสียความสมดุล ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้

2.1 อาการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ

2.2 อาการทางด้านจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิด โกรธ อึดอัด วิตกกังวล เหนงา เศร้า สิ้นหวัง เบื่อ ไม่อยากพบใคร อายุที่ไม่มียานทำ รู้สึกว่าคนอื่นดูถูก รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า คิดมาก เสียเวลาที่ผ่านมาไป คิดถึงเรื่องความตาย

2.3 อาการทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ลง ร้องไห้ ขาดรายได้ มีเงินไม่พอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มีหนี้สิน

3. สาเหตุของความเครียด หมายถึง สาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้น แบ่งออกเป็น 3 สาเหตุ ได้แก่

3.1 ถูกเลิกจ้าง

3.2 ลาออก

3.3 ไม่มีใครจ้าง (ไม่เคยทำงานมาก่อนและยังไม่มีใครรับเข้าทำงาน)

4. วิธีเผชิญความเครียด หมายถึง วิธีการของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางาน ของกรมการจัดหางาน นำมาใช้รักษาภาวะจิตใจให้สมดุลขณะที่อยู่ในภาวะว่างงานเมื่อเกิดความเครียดขึ้น เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มี 2 วิธี ได้แก่

4.1 วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา หมายถึง การพยายามหาวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น โดยวิธีการแก้ที่ปัญหา ได้แก่ คิดหาสาเหตุเพื่อนำมาปรับปรุงตนเองต่อไป ปรึกษากับคนใกล้ชิด พยายามสมัครงานใหม่ ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ประหยัด ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญห ขอยืมเงินจากผู้อื่น สร้างงานให้ตนเอง เช่น อาชีพค้าขาย

4.2 วิธีเผชิญความเครียดโดยแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ หมายถึง การพยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกเครียดเท่านั้น ไม่ได้แก้ไขที่ปัญหาโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

4.2.1 วิธีที่มีแบบแผนที่เหมาะสม เป็นวิธีที่มีแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วได้ผลดีต่อตนเอง ได้แก่ ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง นั่งสมาธิ หางานอดิเรกทำ อ่านหนังสือไปเที่ยว ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา

4.2.2 วิธีที่มีแบบแผนที่ไม่เหมาะสม เป็นวิธีที่ไม่มีแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วไม่เกิดผลดีต่อตนเอง ได้แก่ พยายามลืมปัญหา และคิดถึงสิ่งอื่นแทน วางเฉยต่อปัญหาค้างค้ำ สูดบุหรี่ กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้ นอน เก็บตัวอยู่คนเดียว คิดฆ่าตัวตาย

5. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน หมายถึง บุคคลที่อยู่ในภาวะว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ในระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม พ.ศ. 2542

6. สถานภาพสมรส หมายถึง สถานภาพทางสังคมที่เกี่ยวกับการมีคู่ครองในปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

6.1 โสด หมายถึง บุคคลที่ยังไม่ได้แต่งงาน หรือไม่ได้อยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา

6.2 สมรส หมายถึง บุคคลที่แต่งงานแล้ว และอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา

6.3 หม้าย หมายถึง บุคคลที่แต่งงานแล้ว แต่ไม่ได้อยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา ได้แก่ เสียชีวิต หย่า แยกกันอยู่

7. ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน หมายถึง ความรับผิดชอบของผู้ที่อยู่ในภาวะว่างงานต้องมีต่อครอบครัวของตนทางด้านการเงิน โดยแบ่งออกเป็น

7.1 มีความรับผิดชอบ หมายถึง ต้องให้ความช่วยเหลือทางการเงินแก่ครอบครัว

7.2 ไม่มีความรับผิดชอบ หมายถึง ไม่ต้องให้ความช่วยเหลือทางการเงินแก่ครอบครัว

8. ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาขั้นสูงสุดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ซึ่งได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

8.1 ประถมศึกษา

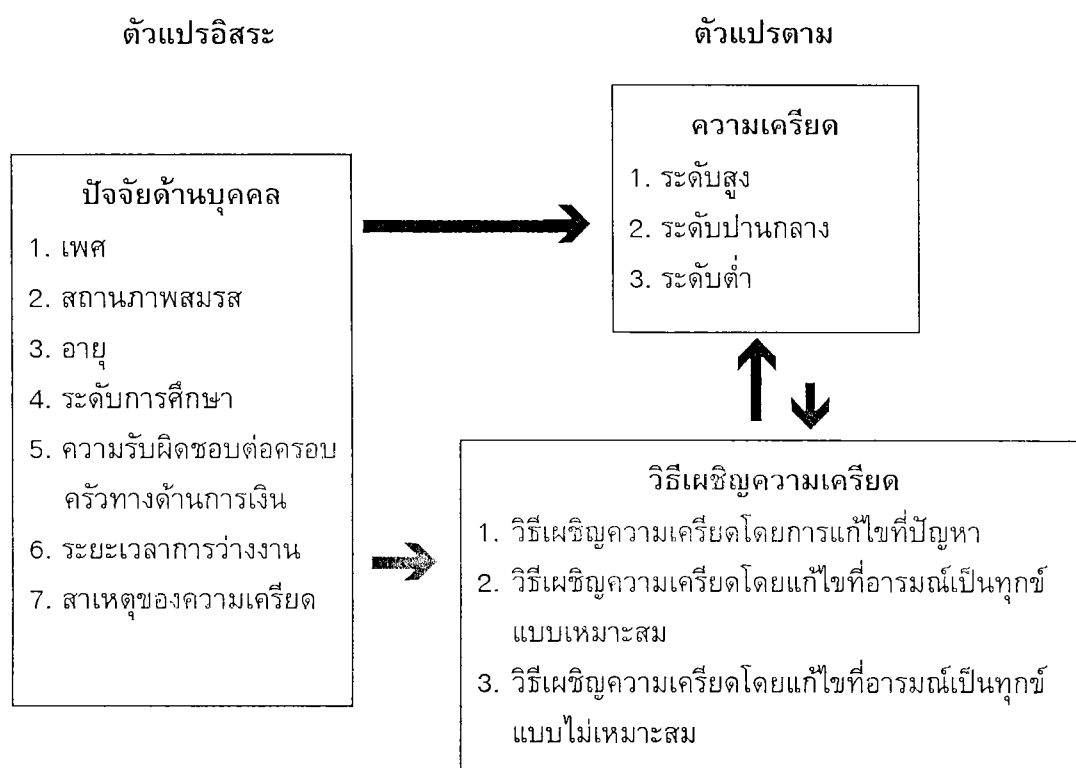
8.2 มัธยมศึกษา

8.3 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

8.4 ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่อง การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคล
ว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน มีกรอบแนวคิดว่า



ภาพประกอบ 1 กรอบความคิดในการศึกษาค้นคว้า

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับ ความเครียด และการเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางาน ของกรมการจัดหางาน ซึ่งอาศัยปัจจัยพื้นฐานทางทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรมการจัดหางาน

- 1.1 ประวัติความเป็นมาของกรมการจัดหางาน
- 1.2 อำนาจหน้าที่ของกรมการจัดหางาน
- 1.3 นโยบายของกรมการจัดหางาน

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

- 2.1 ความหมายของความเครียด
- 2.2 สาเหตุของความเครียด
- 2.3 ประเภทของความเครียด
- 2.4 ระดับของความเครียด
- 2.5 อาการของความเครียด
- 2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด
- 2.7 ผลของความเครียด
- 2.8 วิธีเผชิญความเครียด

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

- 3.1 งานวิจัยในประเทศไทย
- 3.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกรมการจัดหางาน

1.1 ประวัติความเป็นมาของกรมการจัดหางาน

กรมการจัดหางาน จัดตั้งตามพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ 8) พ.ศ. 2536 และพระราชบัญญัติโอนอำนาจหน้าที่และกิจการบริหารบางส่วน ของกระทรวงมหาดไทยไปเป็นของกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2536 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 25 กรกฎาคม 2536 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 23 กันยายน 2536

ความเป็นมาของการตั้งหน่วยงานด้านแรงงาน มีดังนี้

31 สิงหาคม 2475 รัฐบาลได้ตราพระราชบัญญัติว่าด้วยสำนักจัดหางาน พ.ศ. 2475 ขึ้นบังคับใช้ เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจของประเทศตกต่ำมีคนว่างงานมาก พระราช

บัญญัติฉบับนี้ให้สิทธิแก่เอกชนที่จะตั้งสำนักงาน เพื่อรับจัดหางานให้แก่ประชาชน และสามารถเรียกเก็บค่าบริการได้ในขอบเขตที่กฎหมายกำหนด

26 ตุลาคม 2475 รัฐบาลได้ตราพระราชบัญญัติสำนักจัดหางานประจำท้องถิ่น พ.ศ. 2475 โดยกำหนดให้มีการจัดตั้งสำนักจัดหางานกลางขึ้นในจังหวัดพระนคร และธนบุรี เพื่อทำหน้าที่จัดหางานให้แก่ประชาชนโดยไม่คิดค่าบริการ

23 พฤษภาคม 2476 ออกพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งแผนกจัดหางานในกองทะเบียน กรมปลัดกระทรวงมหาดไทย เพื่อทำหน้าที่ควบคุมการดำเนินการจัดหางานของเอกชน และของสำนักจัดหางานกลางให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และไม่เกิดความเสียหายแก่ประชาชน

9 ธันวาคม 2476 โอนแผนกจัดหางานในกรมปลัดกระทรวงมหาดไทยมาขึ้นกับกระทรวงเศรษฐกิจ เนื่องจากพิจารณาเห็นว่างานจัดหางานเป็นงานที่มีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับด้านเศรษฐกิจมากกว่ากิจการทะเบียน

พ.ศ. 2477 ยกฐานะแผนกจัดหางานขึ้นเป็นกองกรรมกร สังกัดกรมพาณิชย์ กระทรวงเศรษฐกิจ

พ.ศ. 2481 กองกรรมกรถูกยุบเป็นแผนกกรรมกร สังกัดกระทรวงเศรษฐกิจ เนื่องจากการว่างงานลดน้อยลง

พ.ศ. 2484 แผนกกรรมกรย้ายไปสังกัดกองอาชีพสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย

พ.ศ. 2490 ยกฐานะเป็นกองกรรมกร สังกัดกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย

พ.ศ. 2498 เปลี่ยนชื่อเป็นกองแรงงาน กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย

พ.ศ. 2505 ยกฐานะเป็นกรมแรงงาน เพื่อรองรับปริมาณงานที่เพิ่มขึ้น

พ.ศ. 2508 ยกฐานะเป็นกรมแรงงาน สังกัดกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2508

พ.ศ. 2533 พระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประกาศของคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 103 ลงวันที่ 16 มีนาคม 2515 (ฉบับที่ 1) พ.ศ. 2533 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 2 กันยายน 2533 ให้โอนบรรดาอำนาจหน้าที่ของกรมแรงงาน กระทรวงมหาดไทย และของเจ้าหน้าที่ และบรรดากิจการ ทรัพย์สิน สิทธิ หนี้สิน ข้าราชการ ลูกจ้าง และเงินงบประมาณของกรมแรงงาน กระทรวงมหาดไทย เฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสำนักงานกองทุนเงินทดแทนในสำนักงานแรงงานจังหวัดไปเป็นของสำนักงานประกันสังคม กระทรวงมหาดไทย หรือของเจ้าหน้าที่ของสำนักงานประกันสังคม กระทรวงมหาดไทย

พ.ศ. 2535 พระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ 5)

พ.ศ. 2535 ให้ยุบกรมแรงงาน กระทรวงมหาดไทย และจัดตั้งกรมพัฒนาฝีมือแรงงานและกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานขึ้นในกระทรวงมหาดไทย

พระราชบัญญัติโอนอำนาจหน้าที่ และกิจการบริหารบางส่วนของกระทรวงมหาดไทย พ.ศ. 2535 ให้โอนกิจการ อำนาจ หน้าที่ ทรัพย์สิน หนี้สิน ของกรมแรงงาน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกองการจัดหางาน กองงานคนต่างด้าว สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงาน สำนักงานบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ และสำนักงานแรงงานในต่างประเทศไปเป็นของกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน หรือของเจ้าหน้าที่กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงมหาดไทย

15 มีนาคม 2535 พระราชบัญญัติมีผลบังคับใช้

พ.ศ. 2536 พระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ 8)

พ.ศ. 2536 ให้จัดตั้งกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคมประกอบด้วยส่วนราชการคือ สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี สำนักงานปลัดกระทรวง กรมการจัดหางาน กรมประชาสัมพันธ์ กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน สำนักงานประกันสังคม

พระราชบัญญัติโอนอำนาจหน้าที่และกิจการบริหารบางส่วนของกระทรวงมหาดไทยไปเป็นของกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2536 ให้โอนบรรดาอำนาจ หน้าที่ ทรัพย์สิน สิทธิ หนี้สิน ราชการ ลูกจ้างและเงินงบประมาณของกองการจัดหางาน กองงานคนต่างด้าว สำนักงานบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ และสำนักงานพัฒนาแรงงาน จังหวัด ซึ่งเป็นส่วนราชการในกรมพัฒนาฝีมือแรงงานจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม

23 กันยายน 2536 พระราชบัญญัติมีผลบังคับใช้ (กรมการจัดหางาน. 2541 : 1-4)

1.2 อำนาจหน้าที่ของกรมการจัดหางาน

กรมการจัดหางาน มีอำนาจหน้าที่ตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการกรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม พ.ศ. 2537 ดังนี้ (กรมการจัดหางาน. 2541 : 5)

1.2.1 ดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยการจัดหางานและคุ้มครองคนหางาน กฎหมายว่าด้วยการทำงานของคนต่างด้าว และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง

1.2.2 วิเคราะห์สภาวะตลาดแรงงานและแนวโน้มความต้องการแรงงาน และเป็นศูนย์ทะเบียนกำลังแรงงาน

1.2.3 พัฒนาระบบ รูปแบบ มาตรการและวิธีการด้านการจัดหางาน จัดทำและประสานแผนการปฏิบัติงานของกรมฯ ให้สอดคล้องกับนโยบายและแผนแม่บทของกระทรวงฯ

รวมทั้งเร่งรัด ติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานในสังกัด ตลอดจนกำหนดมาตรฐานอาชีพและอุตสาหกรรม

1.2.4 ให้คำปรึกษา ส่งเสริมและให้บริการแนะแนวการประกอบอาชีพตามแนว
เกณฑ์ให้แก่ประชาชน

1.2.5 ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรมการ
จัดหางาน หรือตามที่กระทรวงหรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย (กรมการจัดหางาน. 2541 : 5)

1.3 นโยบายของกรมการจัดหางาน

1.3.1 นโยบายด้านการบริหารบุคคล ให้มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของ
เจ้าหน้าที่ การกระจายอำนาจการสร้างระบบงานและมีจิตสำนึกในการให้บริการ

1.3.2 นโยบายด้านวิชาการ ให้ความสำคัญในเรื่องข้อมูลเชิงตัวเลข
การวิเคราะห์สถานการณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลตัวเลขของการแก้ไขปัญหาการจ้างงาน และ
การควบคุมแรงงานต่างชาติดังกฎหมาย

1.3.3 นโยบายด้านการจัดหางานในประเทศ ต่อสถานการณ์ปัจจุบันให้ถือว่า
การแก้ไขปัญหาการเลิกจ้าง การว่างงาน เป็นภารกิจสำคัญ และเร่งด่วนที่สุด

1.3.4 นโยบายด้านการจัดหางานต่างประเทศ ให้ส่งเสริมการเดินทางไปทำงาน
ต่างประเทศตามนโยบายของรัฐมนตรี และเพื่อเป็นมาตรการหลักในการแก้ไขปัญหาการเลิกจ้าง
การว่างงาน

1.3.5 นโยบายด้านการควบคุมแรงงานต่างด้าว

1.3.5.1 สนับสนุนแรงงานต่างด้าวตามกฎหมาย เพื่อส่งเสริมการลงทุน
และการพัฒนาฝีมือแรงงานไทย

1.3.5.2 ไม่สนับสนุนแรงงานต่างชาติดังกฎหมาย และวางมาตรการ
สำหรับแรงงานไทยเข้าทำงานทดแทน

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

2.1 ความหมายของความเครียด

เว็บสเตอร์ (Webster. 1968 : 1861) กล่าวว่า ความเครียด (stress)
เป็นคำที่มาจากภาษาละติน คือ Strictus หรือ Strict หมายถึง ความกดดัน ทำให้มีความรู้สึก
ไม่สบายใจ เป็นภาวะที่ทำให้เกิดความวุ่นวายทางจิตใจ ทำให้บุคคลนั้น ๆ เสียสมดุล อันเป็น
การผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541 : 2) ได้ให้ความหมายของ
ความเครียดว่า เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง
ซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้

ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

วิชิต ลีละมานิตย์ (2533 : 72) กล่าวว่า ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่สบายที่เกิดขึ้นในจิตใจ ผลของความเครียดก่อให้เกิดผลเสียทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

ศิริอนันต์ จูทะเดมีย์ (2524 : 8) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม

ศรีนวล โอสธเสถียร (2527 : 14) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลของความรู้สึก ไม่สุขสบาย ไม่สะดวกสบาย ความไม่ต้องการ และกล่าวเน้นว่า ลักษณะหนึ่งของภาวะเครียด ด้านจิตใจก็คือความวิตกกังวล

นพรัตน์ แก่นนาคำ (2524 : 6) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า ทำให้จิตใจ และร่างกายเกิดการปรับตัวโดยแสดงออกในสถานะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่สบายใจ ไม่พอใจ รู้สึกสูญเสียเป้าหมาย โดยมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด ปัญหาเศรษฐกิจ การปรับตัวเข้ากับเพื่อน เป็นต้น

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะซึ่งขาดความสมดุลด้านจิตใจของบุคคล อาจเกิดขึ้นจากสภาวะ และสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป อาการของความเครียดจะแสดงออกในรูปต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกกดดัน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ เกิดเป็นโรคได้ง่าย เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 482) ได้กล่าวเกี่ยวกับความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียด เป็นภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวตน หรือนอกตัวตน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ

2. ความเครียด เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้นซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ

3. ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เหมือนจิตใจถูกบีบคั้นบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้นำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

สุจริต สุวรรณชีพ (2531 : 95) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลคาดว่าจะสถานการณ์ หรือความกดดันนั้นมากเกินไปกำลังความสามารถในเวลาปกติจะแก้ไข หรือจัดให้หมดสิ้น หรือบรรเทาลงได้

ลาซารัส (Lazarus. 1966 : 12) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะที่มนุษย์ หรือสัตว์ได้รับความกดดัน และต้องอาศัยการปรับตัวทางด้านร่างกาย และจิตใจ

เซลยี (จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. 2537 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Selye) กล่าวว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งลักษณะการตอบสนองจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

แมตเดอร์ (ประพันธ์ แพ้มคลองหอม. 2540 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Madder) กล่าวว่า ความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่าง ๆ ในร่างกาย และจิตใจในปริมาณพอสมควร และแสดงออกเป็นอาการเครียดให้เห็นจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความโกรธ ความตื่นเต้น ความเจ็บปวด ความโศกเศร้าต่าง ๆ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของคนเรา ก่อให้เกิดความเครียด และแสดงออกมาเป็นปฏิกิริยาทางร่างกาย

ซิลเวอร์แมน (วรกษ นิธิกุล. 2535 : 6 ; อ้างอิงมาจาก Silverman) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบสนองภายในของแต่ละบุคคลที่มีต่อความกดดันที่รู้สึกว่ามีมากเกินไปจนเกินความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวได้ เรียกว่าเกิด “ภาวะเครียด”

ลักแมน และซอเรนสัน (Luckman and Sorenson. 1987 : 10) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ดังนี้

1. สิ่งที่มาคุกคาม หรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ
3. สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกาย และจิตใจของมนุษย์
4. สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกาย และจิตใจขาดความสมดุล

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเกี่ยวกับความหมายของความเครียด พอจะสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย และจิตใจถูกคุกคามโดยสิ่งเร้าภายในตัวบุคคล หรือสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความผิดปกติในการปรับตัว และร่างกายพยายามที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าเหล่านั้น เพื่อจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ

2.2 สาเหตุของความเครียด

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1977 : 176) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดเป็นผลมาจากการที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเอง และความคาดหวังของสังคม วัฒนธรรม ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ เป็นผลทำให้เกิดอารมณ์เครียด และวิตกกังวล

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 3) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเรา จะก่อให้เกิดความเครียดได้ ดังที่นักวิชาการได้ทำการศึกษาค้นคว้าแล้วพบว่า ส่วนใหญ่เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดมาก ได้แก่

- 2.1 การตายจากของสามี หรือภรรยาที่รักกันมาก
- 2.2 การหย่าร้าง
- 2.3 การแยกกันอยู่ของสามีภรรยา
- 2.4 การติดคุก
- 2.5 การตายจากของคนใกล้ชิดในครอบครัว
- 2.6 การเจ็บป่วย
- 2.7 การแต่งงาน
- 2.8 การถูกไล่ออกจากงาน
- 2.9 การกลับมาคืนดีกันใหม่อีกครั้งของสามีภรรยา
- 2.10 การเกษียณอายุทำงาน

จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์บางอย่าง เราอาจจะนึกไม่ถึงว่าจะทำให้เครียด แต่ก็ทำให้เครียดได้

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ลาซารัส (Lazarus. 1971 : 45) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดตามแหล่งของความเครียดได้ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม (Environmental Factor) ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะทางด้านสุขภาพ ครอบครัว เศรษฐกิจ และสภาพการดำรงชีวิต เหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคมตลอดจนสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. สาเหตุจากองค์ประกอบของแต่ละบุคคล (Individual Factor) ขึ้นอยู่กับ

2.1 บุคลิกภาพ และลักษณะประจำตัว (Personality and Trait) บุคคลที่มีลักษณะนิสัยก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายคือ บุคคลที่มีลักษณะเร่งรีบตลอดเวลา พยายามทำงานให้ได้มากที่สุดในเวลาจำกัด บุคคลที่มีการแข่งขันสูง บุคคลที่ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานหรือผ่อนคลาย บุคคลที่มีพฤติกรรมหลายอย่างในเวลาเดียว บุคคลที่ต้องการบรรลุเป้าหมายโดยที่ไม่มีการวางแผนที่เหมาะสม บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกถึงความเชื่อ ทศนคติ ความรู้สึก ปัญหา และข้อจำกัดของตนเองต่อผู้อื่น บุคคลที่มีความคาดหวังสูงต่อตนเอง และผู้อื่น บุคคลประเภทนี้

มักจะมีลักษณะเป็นผู้ที่ต้องการให้ทุกอย่างดีเลิศ (Perfectionist) บุคคลที่อ่อนแอขาดความมั่นคงทางจิตใจทำให้มักจะประเมินเหตุการณ์ว่าคุกคาม หรือเป็นอันตรายเกินกว่าความสามารถของตนเองจะแก้ไขได้ นึกถึงแต่ผลที่เป็นด้านลบ การประเมินตนเองในลักษณะของผู้ที่ไร้ความสามารถ อ่อนแอ ขาดความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หรือมองไม่เห็นทางแก้ไขปัญหา ปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเหนือกว่าตนเอง

2.2 อารมณ์ (Temperament) หมายถึง ลักษณะอารมณ์ทางด้านลบต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข เช่น ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ความขัดแย้งในใจ ความรู้สึกผิด ความไม่สมหวังต่าง ๆ การมีอารมณ์รุนแรง เป็นต้น

2.3 ประสบการณ์ในอดีต (Past Experience) การเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อการประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ การถูกเลี้ยงดู และสั่งสอนให้หวาดระแวงบุคคลรอบข้าง การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อม สังคมล้วนเป็นอันตราย การห้ามแสดงความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น เหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การขาดความรักความอบอุ่นในวัยเด็กทำให้ขาดความมั่นใจคิดว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากสังคม สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการประเมินการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ว่าเป็นการคุกคามซึ่งจะนำไปสู่ภาวะเครียดได้

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and other. 1984 : 20) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 4 ประการ คือ

1. สาเหตุจากตัวบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล เช่น โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต อัตมโนทัศน์ของบุคคล (Self-Concept) สุขภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ ความสามารถในการจัดหาปัจจัยสี่ของชีวิต รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงินที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) เป็นสาเหตุที่มีผลมาจากการปะทะสังสรรค์ (Interaction) กับผู้อื่น เช่น เพื่อน ครอบครัว เป็นต้น

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต และการทำงาน ซึ่งหมายถึง ความรู้สึก และประสบการณ์ในอาชีพปัจจุบัน รวมถึงการคาดหวังในอนาคต

คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาล กองงานวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข (2525 : 67-68) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดออกเป็น 2 ประการ คือ

1. ความเครียดภายใน (Internal Stress) คือ แรงกระตุ้นภายในตัวเองของบุคคลซึ่งเกิดจาก

1.1 ความเครียดทางชีววิทยา (Biological Stress) เกิดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ หรือสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต (Biological Need) ได้แก่ อากาศ น้ำ อาหาร ความอบอุ่น เป็นต้น เมื่อได้รับการตอบสนองไม่เพียงพอก็อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมทางสังคมได้ เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย เป็นต้น

1.2 ความเครียดทางพัฒนาการ (Developmental Stress) เป็นความเครียดที่เกิดในช่วงเวลาพัฒนาการของแต่ละวัย โดยเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปตามวัย เกิดจากเหตุจูงใจทางสังคม (Social Motive) หรือความต้องการทางจิตใจ (Psychological Need) ได้แก่ การต้องการความรัก การมีเพื่อน การยกย่องนับถือ การที่คนเราเติบโตในสังคมที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ไม่เหมือนกัน ย่อมทำให้เกิดความแตกต่างกันของความต้องการทางจิตใจ หรือเหตุจูงใจทางสังคมตามไปด้วย

2. ความเครียดภายนอก (External Stress) หรือ ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม (Environment Stress) ซึ่งเกิดจาก

2.1 สภาพแวดล้อมภายนอกที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย หรือได้รับอันตรายต่าง ๆ รวมทั้งวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดหวังว่าจะเกิดขึ้น (Unanticipate Stress) เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ สงคราม เป็นต้น

2.2 ข้อเรียกร้องทางสังคม เช่น แบบแผนประเพณีวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เมื่อเราไม่สามารถปฏิบัติตามให้สอดคล้องกับความต้องการทางสังคมได้ ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใจไปตลอด

เอนเจล (Engel. 1963 : 288) ได้แบ่งสาเหตุของการเกิดความเครียดออกเป็น 3 ประการ คือ

1. สาเหตุจากการสูญเสีย หรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิต ได้แก่ การสูญเสียบทบาทในสังคม การสูญเสียทางเศรษฐกิจ การขาดรายได้ เช่น การตกงาน การสูญเสียบุคคล หรือสัตว์เลี้ยงที่ตนรัก การสูญเสียที่อยู่อาศัย และสิ่งของการสูญเสียอวัยวะ เป็นต้น

2. สาเหตุจากการได้รับอันตราย หรือเกรงว่าจะได้รับอันตรายทางร่างกาย และจิตใจ เช่น ไม่ได้รับความปลอดภัย การที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสภาพที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การพบเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้ตื่นตกใจซึ่งเกิดขึ้นกะทันหันโดยไม่ได้อิคิดมาก่อน การเชื่อถือโชคลาง หรือความเชื่อที่ผิด ๆ ปราศจากเหตุผล เป็นต้น

3. สาเหตุจากความคับข้องใจ เมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เช่น ความต้องการทางด้านอาหาร ความต้องการทางเพศ ไม่ได้รับการตอบสนอง ไม่ได้รับการยอมรับ ความล้มเหลวของชีวิต ความขัดแย้ง

ระหว่างบุคคล หน้าที่การงานไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ก้าวหน้า เป็นต้น จะก่อให้เกิดความเครียดได้ในบุคคลในสภาพต่าง ๆ กัน

ดังที่นักวิชาการต่าง ๆ ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดไว้นั้น สามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า สาเหตุของความเครียดมาจาก

1. สาเหตุจากตัวบุคคลเอง ได้แก่ ประสบการณ์ในชีวิต บุคลิกภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล
2. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล เป็นปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปัญหาจากอาชีพการงาน ปัญหาทางเศรษฐกิจ และสังคม และปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสิ่งแวดล้อมของบุคคล

2.3 ประเภทของความเครียด

แกลลาเจอร์ (Gallagher. 1979 : unpagged) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางร่างกาย เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีารบกวน หรือ คุกคามต่อร่างกาย อาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ความเจ็บป่วย เป็นต้น หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายคน เช่น ความร้อน ความเย็น การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น
2. ความเครียดทางจิตใจ เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีรบกวน หรือคุกคามต่อจิตใจ และความรู้สึกนึกคิดของตน อาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่น ความรู้สึกผิดหวัง สภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม เป็นต้น

มิลเลอร์ และ คีน (Miller and Keane. 1972 : 915-916) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย หมายถึง ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น
 - 1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างทันทีทันใด
 - 1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เกิดขึ้นเมื่อร่างกายถูกคุกคามอย่างต่อเนื่อง เช่นการเปลี่ยนแปลงตามวัย
2. ความเครียดทางด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการณ์ที่เป็นผลกระทบให้เกิดความคับข้อง และขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อคิดว่าจะเกิดอันตราย

ฮาเฟิน และฟรานด์เซน (ประพันธ์ แฟ้มคลองหอม. 2540 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Hafen and Frandsen. 1981 : 13) ได้แบ่งความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิดออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีคนแออัด ไม่ชอบอากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น

2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเจ็บป่วยหรือความตาย เป็นต้น

ศุภชัย ยาวะประภาษ (ประพิมพ์พรรณ สุวรรณภูมิ. 2533 : 8-9 ; อ้างอิงมาจาก ศุภชัย ยาวะประภาษ. 2525 : 66) ได้แบ่งความเครียดตามสาเหตุของการเกิดออกเป็น 2 ประเภท

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative thing or Negative forces) หรือเรียกว่าความทุกข์ (Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาก็เข้าใจทันทีว่าเป็นความเครียด ได้แก่ การหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing or Positive forces) หรือความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดประเภทนี้เป็นสิ่งที่ดี สร้างความสุขให้กับคนทั่วไป ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การได้งานทำ เป็นต้น

นฤมล กิตตะยานนท์ (2529 : 71) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท

1. ความเครียดที่มีได้เกิดจากงาน (Non-Job Stress) เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น พี่น้องทะเลาะกัน หรือภาวะเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากงาน (Job Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลได้รับจากการทำงาน เช่น ปัญหาต่างๆ ที่พบในที่ทำงาน ความกลัวว่าจะถูกไล่ออกจากงาน หรือกลัวว่าจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

จากประเภทของความเครียดที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่าความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ

2.4 ระดับของความเครียด

แจนิส (สมจิตต์ ชีรมโนภาพ. 2537 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Janis) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะความเครียดที่เกิดจากสาเหตุเพียงเล็กน้อย และหมดไปในระยะเวลาอันสั้น พบได้ในชีวิตประจำวัน เช่น รถติด การพลาตนัดกับคนอื่น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) เป็นภาวะความเครียดที่ส่งผลกระทบมากกว่าระดับแรก เช่น ขัดแย้งกับเพื่อน เป็นระดับที่ร่างกาย และจิตใจมีการตอบสนองต่อสภาวะความเครียด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย พฤติกรรม อารมณ์ และความคิด เพื่อเป็นการจัดสรรเหตุ ทำให้ความเครียดลดลง

3. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับที่มีอาการแสดงอยู่เป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี เช่น การสูญเสียคนรัก ความเจ็บป่วยที่รุนแรง เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจอย่างชัดเจน มีพยาธิสภาพของความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2534 : 19) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ถือเป็นภาวะปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกไม่ดีของตัวเอง ความเครียดเพียงเล็กน้อย ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำรงชีวิต

2. เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่ปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกาย และจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม แบบการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางจัดสรรเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย และจิตใจ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ถ้าสามารถเร่งจัดสรรเหตุของความเครียดได้ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

3. เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรง ร่างกาย และจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจให้เห็นเด่นชัด ความเครียดระดับนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือรักษาตัว ถึงแม้ว่าสาเหตุที่ทำให้เครียดหมดไป หรือวิธีผ่อนคลายความเครียดของตัวเอง ก็ยังไม่สามารถจะให้ความเครียดหมดไป ต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือ

ซัสเทอร์รี่ และ ดอนเนลลี่ (นิลนารา จินาพร. 2540 : 20-21 ; อ้างอิงมาจาก Sutterry and Donnelly) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 6 ระดับ คือ

1. ภาวะต่ำสุดของความเครียด (Atarexy) เช่น ภาวะที่บุคคลได้รับยานอนหลับ หรือภาวะการอยู่ในสมาธิระดับลึก สภาพเช่นนี้ร่างกายจะมีเมตาบอลิซึมต่ำกว่าปกติ

2. ภาวะที่บุคคลรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย (Minimal) เช่น ภาวะที่จิตสงบ บุคคลอาจจะแบ่งความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และไม่มีกิจกรรมที่ต้องใช้พลังทางร่างกาย

3. สภาวะความเครียดที่เกิดเป็นปกติในชีวิตประจำวัน (Mild) ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต แต่เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัว ว่องไว พร้อมที่จะมีกิจกรรมการเรียนรู้ มีการยืดหยุ่น องค์ประกอบในร่างกายปรับเปลี่ยนไปมา แต่สุดท้ายก็กลับคืนคงสภาพไว้ได้

4. ความเครียดเกิดขึ้นชั่วคราว (Moderate) เช่น ภาวะที่บุคคลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ หรือรู้สึกได้รับการคุกคาม หรือมีการคงอยู่ของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ภาวะเช่นนี้ทำให้การรับรู้แคบ ขาดการควบคุมตัวเอง พฤติกรรมเปลี่ยนเป็นนอนไม่หลับ รู้สึกใจเต้น ใจสั่น

5. ระดับที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ (Severe) เช่น ภาวะหมดแรง องค์กรประกอบต่าง ๆ ในร่างกายไม่สามารถรับมือกับความเครียดต่อไปได้อีก พฤติกรรมที่ปรากฏคือ อาการซึมเศร้า อารมณ์หวนไหวง่าย ก้าวร้าว มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย และมีภาวะที่เรียกว่า หมดแรงทั้งกาย และใจ (Burn Out)

6. ภาวะที่บุคคลมีความเครียดสูงสุด (Panic) สภาพทุกอย่างในร่างกายเสียระบบอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ บุคคลรับรู้เหตุการณ์ในลักษณะของอันตรายที่หมดทางสู้ พฤติกรรมที่ปรากฏคือ อาการต่าง ๆ ของโรคจิต หรือการหยุดเต้นของหัวใจ

ความเครียดระดับที่ 1-3 เป็นความเครียดที่บุคคลสามารถปรับ และช่วยเหลือตัวเองได้ ส่วนความเครียดระดับที่ 4 บุคคลจะต้องใช้ความพยายามใช้พลังทุกส่วนที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการปรับแก้ สุดท้าย ความเครียดระดับที่ 5 และที่ 6 เป็นความเครียดที่รุนแรง บุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จึงต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญงานด้านนี้

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : 33-34) ได้กล่าวว่า ระดับความเครียดขึ้นอยู่กับ การรับรู้ พื้นฐานทางบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง และความสามารถในการจัดการกับความเครียด

สรุปได้ว่า ความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับปานกลาง และความเครียดระดับสูง

2.5 อาการของความเครียด

พรนิรันดร์ อุดมถาวรสุข (2537) ได้แบ่งอาการต่าง ๆ ของความเครียดออกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านอารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดขึ้น อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น เศร้า โกรธ
2. ด้านการเคลื่อนไหว จะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หรือการพูดจาผิดปกติ
3. ด้านสรีระ จะมีการเพิ่มของฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต คือ อิพิเนฟริน และ นอริ-อิพิเนฟริน และชีพจร ความดันโลหิตจะสูงขึ้น
4. ด้านการรับรู้ เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ทำให้การรับรู้เสียไป รวมทั้งการตัดสินใจด้วย แต่จะรุนแรงแค่ไหน ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด ในระดับความเครียดน้อย หรือ ปานกลาง จะส่งเสริมการรับรู้ได้ด้วย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 7) ได้อธิบายว่า ตามปกติ ความเครียดภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ ปวดศีรษะ หลี่ยาก หรือหลับไม่สนิท เหนื่อยง่ายกว่าปกติ กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อย ๆ ท้องอืดท้องเฟ้อ รู้สึกตื่นเต้น หรือตกใจง่าย ผื่นร้าย หายใจไม่เต็มที่ หรือถอนหายใจบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดกับคนรอบข้าง ปวดต้นคอ และไหล่ มือเท้าเย็น ใจสั่น ไม่มีสมาธิ

ดูแกน และคนอื่น ๆ (Dougan and others. 1986 : 191-198) ได้แบ่งอาการต่าง ๆ ของความเครียดออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหนือออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสีย หรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น นิ้วมือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พุดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกสี่ลุกกลน เดินตัวเกร็งนอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศลดลง เกิดอุบัติเหตุขึ้นบ่อย เป็นต้น

สรุปได้ว่าอาการของความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด

คุปทา (รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช. 2531 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Gupta) ได้กล่าวว่า ภาระหน้าที่และความรับผิดชอบต่อผู้อื่นมีผลต่อความเครียด

อรัญญา จรัสสุริยงค์ (2539 : 12) ได้กล่าวว่า มีผู้ที่ศึกษาถึงบุคลิกภาพ และสุขภาพร่างกายของบุคคลว่าเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด

เดวิดสัน และ คูเปอร์ (อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Davidson and Cooper) ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดเป็น 4 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยทางด้านครอบครัว เช่น รายได้ของครอบครัว
2. ปัจจัยทางด้านสังคม เช่น ที่อยู่อาศัย ความแออัด
3. ปัจจัยทางด้านการทำงาน เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน ระยะเวลาในการทำงาน
4. ปัจจัยทางด้านลักษณะส่วนตัว เช่น เพศ อายุ ศาสนา เชื้อชาติ บุคลิกภาพ

2.7 ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (Farmer and other. 1984 : 24) กล่าวว่า โดยทั่วไปผลของความเครียดจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรืออารมณ์ ได้แก่ ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด จุนเจียว ความซึมเศร้า รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 9) ได้อธิบายว่า หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานานโดยไม่ได้อ่อนคลายเลย จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น โรคประสาท โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ฯลฯ

รอนเนลล์ (เจลิมชัย ปัญญาดี. 2531 : 22-23 ; อ้างอิงมาจาก Ronell) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดไว้ดังนี้

1. พฤติกรรม และบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง เช่น มีพฤติกรรมถดถอย (Regression) แยก ตัวเอง (Isolation) เฉื่อยชา อารมณ์แปรปรวน
2. การแสดงออกทางอารมณ์ไม่เหมาะสม เช่น โกรธ ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล หงุดหงิด ไม่มีความอดทน
3. ระดับความรู้ สติ ความจำ และความสนใจ หรือสมาธิเสียไป
4. กระบวนการทางความคิดถูกรบกวน มักมีความคิดสับสน ลังเลในการตัดสินใจ กลัวโดยไม่มีเหตุผล
5. ด้านการรับรู้ถูกรบกวน อาจมีอาการประสาทหลอน หลงผิด การรับรู้ผิดพลาด
6. มักขาดความสนใจต่อการพูดคุย แต่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปยังสิ่งแวดล้อม
7. การใช้ภาษาในการพูดคุยเปลี่ยนแปลงไป พูดซ้ำ ๆ คำพูดอาจจะเกี่ยว หรือไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในขณะพูด
8. ใช้กลไกในการป้องกันตัวเองโดยไม่รู้สึกรู้ส ใช้เหตุผลในการเข้าข้างตนเอง ปฏิเสธ โทษผู้อื่น
9. มีอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงในภาพลักษณ์ (Self-Image) เช่น ทำตัวเป็นคนแยกตัวเอง

เซลยี (Selye. 1956 : 60) ได้แบ่งผลของความเครียดตามอาการที่แสดงถึงการปรับตัวของร่างกายเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะบอเหตุ (Alarm Reaction Stage) ระยะนี้เป็นระยะสั้น เกิดขึ้นเฉพาะแห่ง อันเนื่องมาจากตัวการเก็บกด หรือตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยผ่านระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ ได้แก่ Pituitary Gland จะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านตัวการเก็บกด และซ่อมแซมร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ระยะนี้มีการ

เปลี่ยนแปลงสรีระ เช่น ชีพจรเต้นเร็ว มือเท้าเย็น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่ การขับถ่าย ปฏิกริยาตอบโต้ ในระยะนี้อาจถึงขั้นช็อคได้

2. ระยะต่อต้าน (Resistance Stage) ระยะนี้เป็นระยะที่บุคคลคิดหาวิธีที่จะนำไปใช้ในการปรับตัว เพื่อต่อสู้กับสภาวะความเครียด การปรับตัวนี้จะมีทั้งทางร่างกาย และจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาเกิดขึ้น แล้วแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ทางด้านร่างกายอาจมีการกระทำโดยตรง ทางด้านจิตใจอาจใช้กลไกทางจิตต่าง ๆ จะแสดงพฤติกรรมออกมามาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับตัวบุคคล และความรุนแรงของสิ่งที่มากระตุ้น

3. ระยะหยุดทำงาน (Exhaustion Stage) ระยะนี้ถ้าสาเหตุของความเครียดรุนแรงมาก การต้านทานความเครียดไม่สามารถจะทำให้ร่างกายรักษาสมดุลไว้ได้ บุคคลก็จะไม่สามารถปรับตัวได้อีกต่อไป ความเครียดยังคงอยู่ อาจถึงแก่ความตายได้ เพราะอวัยวะหยุดทำงาน

จากผลของความเครียดที่ได้กล่าวมาแล้ว สามารถสรุปได้ว่า ผลของความเครียดเป็นปฏิกริยาตอบสนองที่ร่างกาย และจิตใจ มีต่อสาเหตุของความเครียด โดยจะมีผลทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ระบบทางเดินอาหารทำงานผิดปกติ ฯลฯ และทางด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เบื่อหน่าย หงุดหงิด เป็นต้น

สันต์ หัตถิรัตน์ (2534 : 29) กล่าวว่า ความเครียดมีผลทำให้เกิดโรคได้ ดังนี้

1. โรคไข้หวัด และโรคไข้หวัดใหญ่ (Cold and Influenza) เกิดจากการทำงานหนัก อ่อนนอน เกิดความเครียดแล้วร่างกายก็อ่อนแอลง ภูมิคุ้มกันต้านในร่างกายลดลง ทำให้เชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของไข้หวัดเข้าสู่ร่างกาย

2. โรคกระเพาะลำไส้เป็นแผล (Peptic Ulcer Disease) เกิดจากกรดในน้ำย่อยของกระเพาะอาหารที่หลั่งออกมามากเกินไป เนื่องจากความเครียด และสาเหตุอื่น ๆ กรดในน้ำย่อยจึงกัดกระเพาะทำให้เป็นแผล เกิดอาการปวดท้อง ถ้าเป็นมากอาจอาเจียนเป็นเลือด อุจจาระเป็นสีดำ ถ้ากระเพาะลำไส้ทะลุจะทำให้ไข้สูง ปวดท้อง

3. โรคความดันเลือดสูง เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ความดันเลือดจะพุ่งขึ้นสูงมาก

4. โรคหัวใจ คนที่เป็นโรคหัวใจ ถ้าเกิดความเครียดขึ้นมาเมื่อใด มักจะเกิดอาการหอบ เหนื่อย แน่นหน้าอก ใจเต้น ใจสั่น หรือหน้ามืดเป็นลมขึ้นมาได้อย่างง่าย ๆ ความเครียดเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งให้ไขมันในเลือดสูงขึ้น

5. เส้นเลือดในสมองแตก ตีบ หรือตัน (Cerebrovascula Disease) ซึ่งทำให้เกิดโรคลมปัจจุบัน (Stroke) ทำให้เกิดอัมพาต อัมพฤกษ์ พุดไม่ได้ ความเครียดทำให้เส้นเลือด (หลอดเลือด) ตีบแข็งเร็วกว่าปกติ และยังทำให้ความดันเลือดสูง มีผลให้เส้นเลือดในสมองแตก ตีบตันได้ง่าย ซึ่งคนที่เส้นเลือดตีบแข็ง ถ้าตื่นเต้นตกใจ เส้นเลือดที่แข็งอาจแตกทำให้เป็นอัมพาตได้

6. โรคหอบหืด มักจะเป็นทันทีเมื่อมีอาการโกรธ

7. โรคภูมิแพ้ เช่น โรคเอสแอลอี (SLE หรือ Systemic Lupus Erythematosus)

โรคแพ้อากาศ มักจะกำเริบเมื่อมีความเครียด

8. โรคมะเร็ง เนื่องจากความเครียดไปรบกวนภูมิคุ้มกันของร่างกายที่จะกำจัด เซลล์มะเร็ง หรือไปกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติในยีนส์ (Genes) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของ ยีนส์เกิดเป็นเชื้อมะเร็งขึ้น

อาจกล่าวได้ว่า โรคเกือบทั้งหมดที่ปรากฏอยู่ย่อมมีความเครียดเป็นปัจจัยโดยตรง หรือโดยอ้อม ความเครียดจึงเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล เพราะอาจเป็นผลให้เกิดโรค ต่างๆ มากมาย

2.8 วิธีการเผชิญความเครียด

แมคเกรท (McGrath. 1970 : 86) ได้กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็น กระบวนการซึ่งบุคคลพยายามที่จะบรรเทา แบ่งเบา หรือกำจัดความเครียด หรือสิ่งที่คุกคาม กระบวนการนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมที่ซ่อนเร้น และเปิดเผยมากมาย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 11-13) ได้อธิบายว่า คนเรามี ความสามารถในการเผชิญความเครียดได้อยู่แล้วทุกคน ขอเพียงแต่ให้รู้ตัวที่กำลังเครียด แล้ว พิจารณาสืบหาสาเหตุของความเครียดด้วยตนเอง หรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่ไว้วางใจ รวมทั้งการ ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตโดยตรง รู้จักยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตใน ปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นอันดับแรกเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น ไม่เอาแต่โทษคนอื่น หรือเกี่ยงให้คนอื่นปรับปรุงตัวก่อน

วิธีการเผชิญความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีดังนี้ คือ

1. เสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง โดยการ

- 1.1 รับประทานอาหารที่มีคุณค่า
- 1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
- 1.3 นอนหลับให้เพียงพอ
- 1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น งดการดื่มสุรา

งดการสูบบุหรี่ ไม่เล่นการพนัน ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ไม่เที่ยว ผู้หญิง

2. เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด โดยการ

- 2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม
- 2.2 เปลี่ยนแปลงสถานที่ชั่วคราว
- 2.3 ปรับปรุงการทำงาน
- 2.4 ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย

3. เปลี่ยนแปลงที่จิตใจ โดยการ

3.1 รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม เช่น มองการถูกไล่ออกจากงานว่าเป็นประสบการณ์ที่ท้าทายความสามารถในการหางานใหม่ทำ

3.2 มีอารมณ์ขัน

3.3 รู้จักให้อภัยผู้อื่น

3.4 ไม่ห่อถอย

4. ผีกล่อนคลายความเครียด โดย

4.1 การฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ

4.2 การฝึกการหายใจ

4.3 การทำสมาธิเบื้องต้น

4.4 การใช้เทคนิคความเจ็บ

4.5 การใช้จินตนาการ

4.6 การทำงานศิลปะ

4.7 การใช้เสียงเพลง

4.8 การใช้เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง

ฮามิลตัน และวอร์เบอร์ตัน (Hamilton and Warburton. 1977 : 283-288)

กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียดมี 2 วิธี คือ

1. วิธีจากภายในตัวบุคคล เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม โดยอาศัยความสามารถ และความพยายามของบุคคลนั้น เช่น การพึ่งตนเอง การใช้อารมณ์ขัน การเรียนรู้ที่จะแก้ไขภาวะเครียด และการควบคุมภาวะเครียด

2. วิธีจากภายนอกตัวบุคคล เป็นการช่วยเหลือสนับสนุนจากสังคม การใช้ความรู้จากแหล่งให้บริการ และจากบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

ลาซารัส (Lazarus. 1971 : 54) ได้แบ่งวิธีการเผชิญความเครียดเป็น 2 วิธี คือ

1. วิธีการเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวโดยใช้พฤติกรรมทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์ และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการเปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นความเครียดโดยวิธีการแก้ปัญหานั้นได้แก่ การกระทำการแก้ปัญหาดังตรง เช่น การกำหนดขอบเขตของปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหามากมาย ๆ วิธี แล้วเลือกวิธีที่เหมาะสม ซึ่งอาจจัดการที่ตัวปัญหา หรือปรับสิ่งแวดล้อม การหาแหล่งประโยชน์สนับสนุนทางสังคม เช่น การพูดคุยกับคนที่เคยมีประสบการณ์ ขอให้บุคคลอื่นช่วยแก้ปัญหานั้น เป็นต้น ซึ่งวิธีการเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหานี้ควรต้องมีข้อมูล และความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งมีเวลาในการคิดหาทางเลือก และใช้วิธีการเผชิญความเครียดนี้

2. วิธีการเผชิญความเครียดที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ (Emotional Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมการปรับตัวโดยใช้พฤติกรรมทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์ และจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม โดยการเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกเครียด จะไม่แก้ปัญหามาโดยตรงเป็นเพียงการลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น ได้แก่ ความวิตกกังวล ความโกรธ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง การมองในสิ่งที่ดีของเหตุการณ์นั้น และการมองหาคุณค่าในสิ่งนั้น เช่น การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การดื่มเหล้า เป็นต้น วิธีการเผชิญความเครียดที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์ เป็นการรักษาภาวะสมดุลภายในจิตใจไว้ หรือเป็นการลดความรู้สึกเครียดเท่านั้น แต่ไม่ได้แก้ไขปัญหามาให้หมดไป สิ่งที่คุณถามยังอยู่ จึงไม่ควรใช้วิธีการเผชิญความเครียดที่แก้ไขอารมณ์เป็นทุกข์นี้เป็นประจำ

นอกจากนี้ ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็ง และทนกับความเครียดได้มาก จะมีลักษณะดังนี้

1. การควบคุม (Control) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ในชีวิตได้ เชื่อว่าตนสามารถควบคุมตนเองได้ ไม่ปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเหนือตนเอง ยอมรับ และรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตน มากกว่าการกล่าวโทษผู้อื่น หรือโทษโชคชะตา มีการควบคุมตนเองมากกว่าคิดที่จะควบคุมโลกภายนอก

2. ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง การรู้สึกถึงทิศทางการกระทำ และเป้าหมายของตนเอง รู้ว่าตนเลือกกระทำเพื่อเป้าหมายใด และตั้งใจกระทำสิ่งนั้นทั้งในการทำงาน สังคม ชีวิตครอบครัว และงานอดิเรก

3. การท้าทาย (Challenge) หมายถึง การมีความเชื่อว่าการดำเนินชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ บุคคลจึงควรมีความยืดหยุ่น และคาดการณ์ถึงเหตุการณ์ในชีวิตด้านบวก ให้โอกาสตนเองในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ มากกว่าการคิดถึงผลของเหตุการณ์ ซึ่งจะคุกคามต่อความปลอดภัยของตน

ดังนั้นบุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวมานี้ จะสามารถปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แบบแผนการต่อสู้ปัญหา (Coping Pattern) เมื่อบุคคลประสบกับความเครียด ความสามารถอย่างหนึ่งของบุคลิกภาพที่เรียกว่า “Ego” หรือ “Self-System” เป็นส่วนของบุคคลที่มีหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้น แบบแผนการต่อสู้ปัญหานี้ จะทำอย่างอัตโนมัติในบางครั้ง หรือโดยตั้งใจก็ได้ แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. แบบแผนที่เหมาะสม เป็นแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วได้ผลดีแก่ตนเอง เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี เป็นต้น

2. แบบแผนที่ไม่เหมาะสม เป็นแบบแผนที่ถูกคลใช้แล้วไม่เกิดผลดีต่อตนเอง เช่น การดื่มสุรา การกล่าวโทษผู้อื่น เป็นต้น

กลวิธีทางจิต (Defense Mechanism) เป็นกลไกทางจิตที่ทำให้จิตใจสามารถปรับตัวได้ เพื่อป้องกันตนเอง กลไกเหล่านี้ถ้าบุคคลใช้บ่อย ๆ จะทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตได้ ซึ่งได้แก่

1. การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บสิ่งที่ไม่พอใจเอาไว้ในใจจนลืมไปเอง
 2. การระงับ (Suppression) เป็นการข่มใจไม่นึกถึง
 3. การทดแทน (Sublimation) เป็นการเปลี่ยนให้เป็นที่ยอมรับ เช่น เป็นคนก้าวร้าวก็มีอาชีพเป็นนักมวยจนมีชื่อเสียง
 4. การแทนที่ (Substitution) เป็นการหาสิ่งที่มาทดแทน เป็นสิ่งที่ช่วยขจัดความคับข้องใจเกี่ยวกับความรู้สึกทางเพศ และจะอยู่ในรูปของพฤติกรรมทางภาษาที่ไม่พึงปรารถนา เช่น เล่าเรื่องตลกทางเพศ
 5. หาเหตุผลมาอ้าง (Rationalization) เพื่อลบล้างความผิดหวังของตนเอง เช่น สอบได้ไม่ดีก็หาว่าอาจารย์สอนไม่ดี
 6. โทษผู้อื่น (Projection) เช่น สอบตกก็โทษว่าเพื่อนชวนไปเที่ยว
 7. ลงโทษตัวเอง (Introjection) เช่น สอบตกก็โทษว่าตนเองโง่ ไม่ขยัน
- ปัญหาที่พบ
8. เลียนแบบ (Identification) นำรูปแบบ บุคลิกภาพ อารมณ์ ความคิดของผู้อื่นที่ตนชอบมาเป็นแบบโดยไม่รู้จักตัว
 9. เปลี่ยนเป้าหมาย (Displacement) เช่น ตั้งใจเรียน เพื่อสอบเป็นปลัดอำเภอ แต่สอบตก จึงลาออกมาเป็นพ่อค้า
 10. ปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น (Denial)
 11. กระทำตรงกันข้าม (Reaction Formation) เป็นการกลบเกลื่อนความผิดที่ตนได้ทำโดยการทำตรงกันข้าม
 12. แสร้งว่าไม่เคยทำผิด (Undoing) เช่น เป็นคนจนแต่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย
 13. ชดเชย (Compensation) สร้างความเด่นในทางอื่นเพื่อชดเชย เช่น เรียนไม่เก่งก็ไปสนใจกีฬา
 14. แสดงพฤติกรรมถดถอย (Regression) โดยไม่รู้ตัว เช่น อมยิ้มมือ กัดเล็บ
 15. ถอยหนี (Withdrawal) หลีกหนีจากสิ่งที่ไม่ชอบ เช่น ไม่ชอบวิชาคำนวณ ก็หนีวิชาที่มีคำนวณ
 16. ฝันกลางวัน (Day Dream or Fantasy) เป็นการสร้างวิมานในอากาศ คิดไปเองว่าตนได้รับสิ่งที่ปรารถนา

17. มีบุคลิกภาพแตกแยก (Dissociation) วิตกกังวล เครียด จึงเปลี่ยนบุคลิกภาพเป็นแบบไม่รู้ตัว

18. แสดงความพิการทางร่างกาย (Conversion) เมื่อมีความเครียด หรือไม่พอใจ จะเป็นลม แขนขาชา หูหนวก ลืมไม่รู้ตัว

สรุปได้ว่า วิธีเผชิญความเครียดนั้นมี 2 วิธี ได้แก่

1 วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา หมายถึง การพยายามหาวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น โดยวิธีการแก้ที่ปัญหา

2 วิธีเผชิญความเครียดโดยแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ หมายถึง การพยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกเครียดเท่านั้น ไม่ได้แก้ไขที่ปัญหาโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

2.1 วิธีที่มีแบบแผนที่เหมาะสม เป็นวิธีที่มีแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วได้ผลดีต่อตนเอง

2.2 วิธีที่มีแบบแผนที่ไม่เหมาะสม เป็นวิธีที่ไม่มีแบบแผนที่บุคคลใช้แล้วไม่เกิดผลดีต่อตนเอง

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

3.1 งานวิจัยในประเทศไทย

สงศรี จัยสิน และคนอื่น ๆ (วิลาวณย์ วงศรีหิรัญ. 2536 : 30 ; อ้างอิงมาจาก สงศรี จัยสิน และคนอื่น ๆ. 2531 : 122-123) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี จากกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 4,114 คน เป็นชาย 1,814 คน เป็นหญิง 2,300 คน พบว่า เพศ ศาสนา และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่ทำให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน แต่จะเกิดความเครียดแตกต่างกันเมื่อจำแนกตาม อายุ อาชีพ รายได้ การศึกษา และสถานภาพสมรส คือ ผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะมีความเครียดสูงขึ้น ผู้ที่ไม่มีรายได้ และผู้ที่มีรายได้น้อยจะมีความเครียดสูงกว่าผู้ที่มีรายได้มากกว่า ผู้ที่มีการศึกษาดำเนินความเครียดสูง และผู้ที่มีสถานภาพสมรส หย่า หม้าย แยกกันอยู่ มีความเครียดสูงสุด

นิกุล ประทีปพิชัย (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา 5 จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คน พบว่า เพศ และอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์

อรัญญา จรัสสุริยงค์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรในหน่วยงานของรัฐบาล รัฐวิสาหกิจ และเอกชน รวมทั้งสิ้น จำนวน 327 คน พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่

ในระดับปานกลาง และมีความเครียดแตกต่างกันเมื่อจำแนกตาม เพศ ภาระครอบครัว ระดับการศึกษา อายุ

ประพันธ์ แพ้มคลองหอม (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาล โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ จากกลุ่มตัวอย่างพยาบาล จำนวน 285 คน พบว่า พยาบาลจะมีความเครียดแตกต่างกัน เมื่อจำแนกตาม เพศ และสถานภาพสมรส แต่จะมีความเครียดไม่แตกต่างกันเมื่อจำแนกตามอายุ และระดับการศึกษา

มารยาท เจริญสุขโสภณ (ประพันธ์ แพ้มคลองหอม. 2540 : 162-163 ; อ้างอิงมาจาก มารยาท เจริญสุขโสภณ. 2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง ปัจจัยด้านกายภาพ จิตใจ และสังคมกับสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนในเขตอุตสาหกรรม ภาคตะวันออกของไทย พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

ประพิมพรรณ สุวรรณภูมิ (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี จากกลุ่มตัวอย่างพยาบาล จำนวน 184 คน พบว่า พยาบาลมีความเครียดแตกต่างกันเมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และวิธีจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชา กับสุขภาพองค์การ ในวิทยาลัยพยาบาลจากภาควิชาทั้งหมด 200 ภาควิชา เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 125 ภาควิชา ผู้ให้ข้อมูลได้แก่ หัวหน้าภาควิชา จำนวน 125 คน และอาจารย์พยาบาล จำนวน 597 คน พบว่า หัวหน้าภาควิชาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง และใช้วิธีจัดการกับความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา ส่วนระดับการศึกษาของหัวหน้าภาควิชาไม่มีผลกับความเครียด และจัดการกับความเครียด และอายุก็ไม่มีผลต่อความเครียดเช่นกัน แต่จะมีผลต่อวิธีจัดการกับความเครียด

พรทิพย์ เกษุรานนท์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่างพยาบาล จำนวน 497 คน พบว่า พยาบาลที่มีภาระทางครอบครัวต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน คือ พยาบาลที่มีภาระทางครอบครัวจะมีความเครียดสูงกว่าพยาบาลที่ไม่มีภาระทางครอบครัว

รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์ และจินตนา ตั้งวรพงศ์ชัย (2532 : 73) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าอาจารย์พยาบาลกลุ่มอายุ 25-36 ปี มีความเครียดรวมมากกว่าอาจารย์ในกลุ่มอายุ 36-45 ปี และ 46 ปีขึ้นไป ส่วนอาจารย์ที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโท จะมีความเครียดมากกว่าอาจารย์ที่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาเอก

พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ (2535 : 99) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญความเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท จากอาจารย์พยาบาลที่แต่งงานแล้วซึ่งทำงานในสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน พบว่า สตรีที่มีอายุมักมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีอายุปานกลางและน้อย และพบว่าความตึงเครียดทางเศรษฐกิจของครอบครัวเกี่ยวข้องกับความคิดปกติทางจิตใจทั้งในชายและหญิง เพราะการมีรายได้ไม่เพียงพอต่อความเป็นอยู่ของครอบครัว สามารถทำลายความสัมพันธ์ในชีวิตครอบครัวได้

ศิริอนันต์ จูทะเดมีย์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 210 คน พบว่า มีความเครียดแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มอายุ กล่าวคือ กลุ่มอายุ 25-35 ปี และมากกว่า 45 ปี มีความเครียดในระดับปานกลาง

อัมพร โอตระกูล (2525 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสำรวจความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 492 คน พบว่า ตำรวจที่มีอายุต่างกันมีความเครียดต่างกันเล็กน้อย และกลุ่มอายุ 20-29 ปี เป็นกลุ่มที่มีระดับความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ

3.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ลาแวนท์ (Lavant. 1990 : 2732) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของผู้บริหารงานบุคลากรนิสิต จากผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตจำนวน 400 คน จากสถาบันระดับอุดมศึกษาทางภาคตะวันตกกลางของสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตระดับสูงที่อยู่ในวัยกลางคน มีความเครียดมากกว่าผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตในวัยอื่นๆ และผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตที่มีวุฒิการศึกษต่ำกว่าระดับปริญญาตรีและปริญญาตรี มีความเครียดมากกว่าผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตที่มีวุฒิการศึกษาในระดับปริญญาโทและปริญญาเอก และลาแวนท์ยังพบอีกว่ารายได้และการเงินไม่เพียงพอก็เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ และวิธีการจัดการกับความเครียดของผู้บริหารงานบุคลากรนิสิตส่วนมากเป็นไปทางด้านบวก ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ การอ่านหนังสือ และการมองดูสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและพยายามหาวิธีแก้ปัญหานั้นๆ

แชนี (Chaney. 1989 : 3287 A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียดของนักศึกษาและคณาจารย์ของนักศึกษาในวิทยาลัย จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 328 คน เป็นนักศึกษาชาย 133 คน นักศึกษาหญิง 195 คน และคณาจารย์ของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักศึกษาหญิงมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาชาย

โรเจอร์ส (อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539 : 27-28 ; อ้างอิงมาจาก Rogers)
ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดในการทำงาน พบว่า ความเครียดของบุคคลไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
อายุหรือการศึกษา ส่วนความสามารถในการเผชิญความเครียดของบุคคล ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ
สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน
เป็นต้น

แฮส (ชุมพรศรี จัตรนียานนท์. 2538 : 29 ; อ้างอิงมาจาก House. 1974 :
17-27) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจในคน
งานอเมริกันผิวขาว พบว่า บุคลิกภาพมีผลต่อความเครียดซึ่งสามารถทำให้เกิดโรคหัวใจ และ
โรคอื่นๆ ได้

จากงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ พอจะสรุปได้ว่า สถานภาพสมรส และ
ภาวะที่มีต่อครอบครัว มีผลต่อความเครียด ส่วน เพศ อายุ ระดับการศึกษาไม่สามารถสรุปได้ว่า
มีผลต่อความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับงานวิจัยของแต่ละเรื่อง แต่อายุ และฐานะทางการเงินจะมี
ผลต่อวิธีเผชิญความเครียด ส่วนระดับการศึกษา จะไม่มีผลต่อวิธีเผชิญความเครียด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า ตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ในระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม พ.ศ. 2542 เวลา 8.30-16.30 น. จำนวน 150 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล มีดังนี้
 - 1.1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล
 - 1.2 แบบสอบถามความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด
2. ลักษณะเครื่องมือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ระยะเวลาการว่างงาน ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน สาเหตุของความเครียด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และปรับปรุงจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยท่านอื่นศึกษาไว้ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามกำหนดให้เลือกตอบ สอบถาม ข้อมูลด้านเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล กรุณาอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องสี่เหลี่ยม (□) ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. สถานภาพสมรส

- ☐ โสด
☐ สมรส
☐ หม้าย (เสียชีวิต หย่า แยกกันอยู่)

3. อายุ

- ☐ 18 - 30 ปี
☐ 31 - 40 ปี
☐ 41 - 60 ปี

4. ระดับการศึกษา

- ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา
☐ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
☐ ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป

5. ท่านต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน

- ☐ มี
☐ ไม่มี

6. ระยะเวลาการว่างงาน

- ☐ น้อยกว่า 1 ปี
☐ 1 - 2 ปี
☐ มากกว่า 2 ปี

7. สาเหตุที่ทำให้ท่านเครียดเมื่อไม่มีงานทำเพราะ

- ☐ ถูกเลิกจ้าง
☐ ลาออก
☐ ไม่มีใครจ้าง (ไม่เคยทำงานมาก่อน และยังไม่มีใครรับเข้าทำงาน)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น
เอง

2.1 แบบสอบถามความเครียด เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ ลิเคอร์ท (Likert) จะตอบตามความถี่ มี 5 ระดับ จำนวน 25 ข้อ ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามเป็นดังนี้

2.1.1 เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าตอบในช่อง	ไม่จริงเลย	ให้	1 คะแนน
	จริงน้อย	ให้	2 คะแนน
	จริงบ้าง	ให้	3 คะแนน
	จริง	ให้	4 คะแนน
	จริงที่สุด	ให้	5 คะแนน

2.1.2 การแปลผลคะแนน (یینยง ไทยใจดี. 2537 : 111)

2.1.2.1 ความเครียดระดับต่ำ ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่ 1.00-2.49 คะแนน

2.1.2.2 ความเครียดระดับปานกลาง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่ 2.50-3.49 คะแนน

2.1.2.3 ความเครียดระดับสูง ได้แก่ ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบสอบถามความเครียดตั้งแต่ 3.50-5.00 คะแนน

2.2 ส่วนแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด เป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ จากคำตอบที่ให้มา และสามารถเติมคำตอบอื่นนอกเหนือจากคำตอบที่ให้มาได้ เมื่อเกิดความเครียดขึ้นแล้วกลุ่มเป้าหมายใช้วิธีใดในการแก้ปัญหา ซึ่งตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

2.2.1 เกณฑ์การแปลผล

- วิธีที่ 1 หมายถึง คิดหาสาเหตุ เพื่อนำมาปรับปรุงตนเองต่อไป
- วิธีที่ 2 หมายถึง ปรึกษากับคนใกล้ชิด
- วิธีที่ 3 หมายถึง พยายามสมัครงานใหม่
- วิธีที่ 4 หมายถึง สร้างงานให้ตนเอง เช่น อาชีพค้าขาย
- วิธีที่ 5 หมายถึง ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
- วิธีที่ 6 หมายถึง กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้
- วิธีที่ 7 หมายถึง ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญห
- วิธีที่ 8 หมายถึง พยายามลืมปัญหา และคิดถึงสิ่งอื่นแทน
- วิธีที่ 9 หมายถึง ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง
- วิธีที่ 10 หมายถึง ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา
- วิธีที่ 11 หมายถึง นั่งสมาธิ

- วิธีที่ 12 หมายถึง หางานอดิเรกทำ
- วิธีที่ 13 หมายถึง ขอยืมเงินจากผู้อื่น
- วิธีที่ 14 หมายถึง วางเฉยต่อปัญหา
- วิธีที่ 15 หมายถึง ประหยัด
- วิธีที่ 16 หมายถึง นอน
- วิธีที่ 17 หมายถึง ดื่มเหล้า
- วิธีที่ 18 หมายถึง สูบบุหรี่
- วิธีที่ 19 หมายถึง เก็บตัวอยู่คนเดียว
- วิธีที่ 20 หมายถึง คิดฆ่าตัวตาย
- วิธีที่ 21 หมายถึง อ่านหนังสือ
- วิธีที่ 22 หมายถึง ไปเที่ยว

2.2.2 การแปลผล

2.2.2.1 วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 1-5, 7, 13, 15

2.2.2.2 วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 9-12, 21-22

2.2.2.3 วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสม หมายถึง ผู้ที่เลือกคำตอบในกลุ่มนี้มากที่สุด ได้แก่ วิธีที่ 6, 8, 14, 16-20

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด

คำชี้แจง ❶ กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่าที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด (ถ้าข้อใดตอบ “ไม่จริงเลย” ให้ผ่านไปทำข้อต่อไปโดยไม่ต้องทำในคำสั่งที่ ❷)

❷ นำหมายเลขหน้าข้อความแต่ละข้อในแผ่นแนบท้ายฉบับ มาเติมลงในช่องสี่เหลี่ยม (□) และหรือเติมคำตอบอื่นๆ ในช่องว่างเพิ่มถ้ามีคำตอบที่นอกเหนือจากคำตอบตามแผ่นแนบ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย	ท่านทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)
1	ท่านรู้สึกเบื่อ เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
2	ท่านรู้สึกหงุดหงิด เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
3	ท่านรู้สึกอึดอัด เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
4	ท่านรู้สึกเหงา เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
5	ท่านรู้สึกเศร้า เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
6	ท่านรู้สึกวิตกกังวล เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

แผ่นแนบ

คำตอบนี้ใช้ตอบในหัวข้อ “ท่านทำอะไร”	
1	คิดหาสาเหตุ เพื่อนำมาปรับปรุงตนเองต่อไป
2	ปรึกษากับคนใกล้ชิด
3	พยายามสมัครงานใหม่
4	สร้างงานให้ตนเอง เช่น อาชีพค้าขาย
5	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
6	กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้
7	ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญหา
8	พยายามลืมปัญหา และคิดถึงสิ่งอื่นแทน
9	ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง
10	ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา
11	นั่งสมาธิ
12	หางานอดิเรกทำ
13	ขอยืมเงินจากผู้อื่น
14	วางแผนต่อปัญหา
15	ประหยัด
16	นอน
17	ดื่มเหล้า
18	สูบบุหรี่
19	เก็บตัวอยู่คนเดียว
20	คิดฆ่าตัวตาย
21	อ่านหนังสือ
22	ไปเที่ยว

3. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

3.1 ศึกษาแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

3.2 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียด

3.3 สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด

3.4 นำแบบสอบถามความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดที่สร้างเสร็จแล้วไป

ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ

3.5 นำแบบสอบถามความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด จำนวน 30 ข้อ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ พิจารณา และตรวจสอบเนื้อหา และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

3.6 นำแบบสอบถามความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับบุคคลว่างงาน จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

3.7 นำแบบสอบถามความเครียดที่ได้รับมาหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม ได้ค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ 0.3398 ถึง 0.7627 จำนวน 25 ข้อ พร้อมทั้งคัดเลือกข้อคำถาม และตรวจแก้ไข

3.8 นำข้อความที่คัดเลือกในข้อ 3.7 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9241 ส่วนแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามที่คุณผู้เชี่ยวชาญแนะนำ แล้วนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยไปยังกรมการจัดหางาน เพื่อขอความอนุเคราะห์จากอธิบดีกรมการจัดหางานในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย

2. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม 2542 เวลา 8.30-16.30 น. ได้ข้อมูลกลับมา 154 ฉบับ

3. คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาใช้ เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ จำนวน 150 ฉบับ

4. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติต่อไป

วิธีจัดกระทำข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปคิดความถี่ ค่าร้อยละ
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบสอบถามความเครียด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)
3. เปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ t-test ในกรณีที่มี 2 กลุ่ม และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณีที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffé)
4. เปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ ไค-สแควร์ (Chi-square Test)
5. เปรียบเทียบความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน โดยใช้ ไค-สแควร์ (Chi-square Test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS (Statistical Package for The Social Sciences) โดยคำนวณ และวิเคราะห์ค่าดังต่อไปนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.1 ค่าร้อยละ โดยใช้สูตร

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ค่าความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

- 1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538 : 73) โดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยคะแนน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนคนในกลุ่มเป้าหมาย

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ลัวิน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538 : 79) โดยใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ SD แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

$N\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N แทน จำนวนคนในกลุ่มเป้าหมาย

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบสอบถามความเครียด โดยใช้สูตรของ เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 153) จากสูตร

$$r = \frac{N\sum XY - \sum X\sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y

N แทน จำนวนคนหรือจำนวนคู่ของข้อมูล

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร X

$\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนดิบของตัวแปร Y

$\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนนตัวแปร X กับคะแนนของตัวแปร Y เป็นคู่ๆ ในรูปคะแนนดิบ

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร X

$\sum Y^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนดิบตัวแปร Y

2.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเครียด (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟา (Coefficient Alpha) ของ ครอนบัค (Cronbach) (Edwards. 1958 : 158) จากสูตร

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[\frac{1 - \sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
 k แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 $\sum S_1^2$ แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนของแบบสอบถามเป็นรายข้อ
 $S^2 t$ แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3./ สถิติการใช้วิเคราะห์สมมุติฐาน

3.1/ การเปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ t-test ในกรณีที่มี 2 กลุ่ม (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 101) โดยใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

เมื่อ $\bar{X}_1$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป้าหมายที่ 1
 $\bar{X}_2$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป้าหมายที่ 2
 n_1 แทน ขนาดของกลุ่มเป้าหมายที่ 1
 n_2 แทน ขนาดของกลุ่มเป้าหมายที่ 2
 S_1^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มเป้าหมายที่ 1
 S_2^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มเป้าหมายที่ 2

3.2/ การเปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณีที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 113) โดยใช้สูตร

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

เมื่อ F แทน ค่าแจกแจงของ F
 MS_b แทน ความแปรปรวน (Mean square) ระหว่างกลุ่ม
 MS_w แทน ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

3.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความเครียดของบุคคลว่างงาน โดยใช้วิธีการของ เชฟเฟ (Scheffé) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 240) จากสูตร

$$S = \sqrt{(k-1) F_{(a, df_b, df_w)} \cdot \left(\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right) MS_w}$$

เมื่อ S	แทน ค่าวิกฤติแบบเซฟเฟ
$F_{(a, df_b, df_w)}$	แทน ค่า F ที่เปิดจากตารางการแจกแจงของค่า F ที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ = α โดยมีค่า $df_b = k - 1$ และ $df_w = N - k$ เมื่อ k แทนจำนวนกลุ่มเป้าหมาย (ค่าวิกฤติของ F)
MS_w	แทน ค่า Mean square ภายในกลุ่มที่ได้คำนวณไว้แล้ว ในการวิเคราะห์ความแปรปรวน
n_i และ n_j	แทน จำนวนคนในกลุ่มเป้าหมายคู่ที่นำมาเปรียบเทียบ

3.4 การเปรียบเทียบความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน
จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ สถิติไค-สแควร์ (Chi-square test) (ชูศรี วงศ์รัตน์.
2541 : 209) จากสูตร

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O - E)^2}{E}$$

เมื่อ χ^2	แทน ค่าไค-สแควร์ (Chi-square test)
O	แทน ค่าความถี่ที่ได้จากการสังเกต (Observed frequency)
E	แทน ค่าความถี่ที่คาดหวัง หรือความถี่ที่ได้ตามทฤษฎี (Expected frequency)
k	แทน จำนวนประเภท หรือจำนวนกลุ่ม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายไว้

สัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของค่าคะแนน (Mean Square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-test
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-test
χ^2	แทน	ค่าไค-สแควร์ (Chi-square)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปจิตความถี่ ค่าร้อยละ
2. เปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ t-test ในกรณีที่มี 2 กลุ่ม และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณีที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ จะทำการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีการของ เชฟเฟ่ (Scheffe)
3. เปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ ไค-สแควร์ (Chi-square Test)
4. เปรียบเทียบความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน โดยใช้ ไค-สแควร์ (Chi-square Test)

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอ โดยแบ่งเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน

- 1.1 จำนวน และร้อยละที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด ความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด
- 1.2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่มีความเครียดในแต่ละระดับ จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด
- 1.3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่มีวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด และความเครียด
- 1.4 ความถี่ของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียด
- 1.5 การจัดลำดับของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียด
- 1.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้าที่ตั้งไว้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน

1.1 จำนวน และร้อยละของบุคคลว่างงานที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด ความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวน และร้อยละของบุคคลว่างงาน จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด ความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด

ตัวแปร	ระดับของตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	85	56.7
	หญิง	65	43.3
2. สถานภาพสมรส	โสด	112	74.7
	สมรส	35	23.3
	หม้าย	3	2.0
3. อายุ	18-30 ปี	101	67.3
	31-40 ปี	36	24.0
	41-60 ปี	13	8.7
4. ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	24	16.0
	มัธยมศึกษา	33	22.0
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	39	26.0
	ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	54	36.0
5. ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน	มี	104	69.3
	ไม่มี	46	30.7

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับของตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
6. ระยะเวลาการว่างงาน	น้อยกว่า 1 ปี	100	66.7
	1-2 ปี	33	22.0
	มากกว่า 2 ปี	17	11.3
7. สาเหตุของความเครียด	ถูกเลิกจ้าง	57	38.0
	ลาออก	45	30.0
	ไม่มีใครจ้าง	48	32.0
8. ความเครียด	ระดับต่ำ	71	47.3
	ระดับปานกลาง	56	37.3
	ระดับสูง	23	15.3
9. วิธีเผชิญความเครียด	แก้ไขที่ปัญหา	107	71.3
	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์		
	แบบเหมาะสม	24	16.0
	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์		
	แบบไม่เหมาะสม	19	12.7
รวม		150	100.0

จากตาราง 1 พบว่า ร้อยละของบุคคลว่างงานเพศชาย และเพศหญิงเท่ากับ 56.7 และ 43.3 ตามลำดับ ซึ่งบุคคลว่างงานเพศชายมีจำนวนมากกว่า

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีสถานภาพโสดมีมากที่สุดเท่ากับ 74.7 สมรสแล้ว และเป็นหม้ายเท่ากับ 23.3 และ 2.0 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานอายุระหว่าง 18-30 ปี มีมากที่สุดเท่ากับ 67.3 อายุระหว่าง 31-40 ปี และ 41-60 ปี เท่ากับ 24 และ 8.7 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไปมีมากที่สุดเท่ากับ 36.0 ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า เท่ากับ 26.0, 22.0 และ 16.0 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีความรับผิดชอบ และไม่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว ทางด้านการเงินเท่ากับ 69.3 และ 30.7 ตามลำดับ ซึ่งบุคคลว่างงานที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงินมีจำนวนมากกว่า

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีระยะเวลาการว่างงานน้อยกว่า 1 ปี มีมากที่สุดเท่ากับ 66.7 ระหว่าง 1-2 ปี และมากกว่า 2 ปี เท่ากับ 22.0 และ 11.3 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีสาเหตุของความเครียดจากการถูกเลิกจ้างมีมากที่สุดเท่ากับ 38.0 ไม่มีใครจ้าง และลาออกเท่ากับ 32.0 และ 30.0 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีความเครียดระดับต่ำมีมากที่สุดเท่ากับ 47.3 ระดับปานกลาง และระดับสูงเท่ากับ 37.3 และ 15.3 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีวิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามีมากที่สุดเท่ากับ 71.3 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม และแบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 16.0 และ 12.7 ตามลำดับ

1.2 จำนวน และร้อยละของบุคคลว่างงานที่เป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีความเครียดในแต่ละระดับ จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวน และร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีความเครียดในแต่ละระดับ จำแนกตาม ตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด

ตัวแปร	ระดับตัวแปร	ความเครียด					
		ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	41	27.3	32	21.3	12	8.0
	หญิง	30	20.0	24	16.0	11	7.3
2. สถานภาพสมรส	โสด	56	37.3	42	28.0	14	9.3
	สมรส	14	9.3	13	8.7	8	5.3
	หม้าย	1	0.7	1	0.7	1	0.7

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับตัวแปร	ความเครียด					
		ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3. อายุ	18-30 ปี	49	32.7	40	26.7	12	8.0
	31-40 ปี	15	10.0	12	8.0	9	6.0
	41-60 ปี	7	4.7	4	2.7	2	1.3
4. ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	9	6.0	11	7.3	4	2.7
	มัธยมศึกษา	12	8.0	11	7.3	10	6.7
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	14	9.3	19	12.7	6	4.0
	ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	36	24.0	15	10.0	3	2.0
5. ความรับผิดชอบต่อ ครอบครัวทางด้าน การเงิน	มี	39	26.0	44	29.3	21	14.0
	ไม่มี	32	21.3	12	8.0	2	1.3
6. ระยะเวลา การว่างงาน	น้อยกว่า 1 ปี	47	31.3	39	26.0	14	9.3
	1-2 ปี	14	9.3	12	8.0	7	4.7
	มากกว่า 2 ปี	10	6.7	5	3.3	2	1.3
7. สาเหตุของ ความเครียด	ถูกเลิกจ้าง	18	12.0	28	18.7	11	7.3
	ลาออก	25	16.7	14	9.3	6	4.0
	ไม่มีใครจ้าง	28	18.7	14	9.3	6	4.0
8. วิธีเผชิญ ความเครียด	แก้ไขที่ปัญหา	51	34.0	42	28.0	14	9.3
	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์						
	แบบเหมาะสม	13	8.7	8	5.3	3	2.0
	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์						
	แบบไม่เหมาะสม	7	4.7	6	4.0	6	4.0
รวม		71	47.3	56	37.3	23	15.3

จากตาราง 2 พบว่า ร้อยละของบุคคลว่างงานเพศชาย และเพศหญิงมีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 27.3 และ 20.0 ตามลำดับ ระดับปานกลางเท่ากับ 21.3 และ 16.0 ตามลำดับ ระดับสูงเท่ากับ 8.0 และ 7.0 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่เป็นโสด และสมรสแล้วมีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 37.3 และ 9.3 ตามลำดับ ระดับปานกลางเท่ากับ 28.0 และ 8.7 ตามลำดับ ระดับสูงเท่ากับ 9.3 และ 5.3 ตามลำดับ ส่วนที่เป็นหม้ายมีความเครียดทุกระดับเท่ากับ 0.7 เท่ากัน

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีอายุระหว่าง 18-30 ปี 31-40 ปี และ 41-60 ปี มีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 32.7, 10.0 และ 4.7 ตามลำดับ ระดับปานกลางเท่ากับ 26.7, 8.0 และ 2.7 ตามลำดับ ระดับสูงเท่ากับ 8.0, 6.0 และ 1.3 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา และอนุปริญาหรือเทียบเท่ามีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุดเท่ากับ 7.3 และ 12.7 ตามลำดับ ระดับต่ำเท่ากับ 6.0 และ 9.3 ตามลำดับ ระดับสูงเท่ากับ 2.7 และ 4.0 ตามลำดับ ส่วนมัธยมศึกษา และตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไปมีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 8.0 และ 24.0 ตามลำดับ ระดับปานกลางเท่ากับ 7.3 และ 10.0 ตามลำดับ ระดับสูงเท่ากับ 6.7 และ 2.0 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงินมีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุดเท่ากับ 29.3 ระดับต่ำ และระดับสูงเท่ากับ 26.0 และ 14.0 ตามลำดับ ที่ไม่มีความรับผิดชอบมีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 21.3 ระดับปานกลาง และระดับสูงเท่ากับ 8.0 และ 1.3 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีระยะเวลาการว่างงานน้อยกว่า 1 ปี มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุดเท่ากับ 26.0 ระดับต่ำ และระดับสูงเท่ากับ 31.3 และ 9.3 ตามลำดับ ที่มีระยะเวลาการว่างงานระหว่าง 1-2 ปี และมากกว่า 2 ปี มีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 9.8 และ 6.7 ตามลำดับ ระดับปานกลางเท่ากับ 8.0 และ 3.3 ตามลำดับ ระดับสูงเท่ากับ 4.7 และ 1.3 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีสาเหตุของความเครียดจากการถูกเลิกจ้างมีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุดเท่ากับ 18.7 ระดับต่ำ และระดับสูงเท่ากับ 12.0 และ 7.3 ตามลำดับ จากการลาออก และไม่มีใครจ้างมีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 16.7 และ 18.7 ตามลำดับ ระดับปานกลางเท่ากับ 9.3 เท่ากัน และระดับสูงเท่ากับ 4.0 เท่ากัน

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีวิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหา และโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมมีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 34.0 และ 8.7 ตามลำดับ ระดับปานกลางเท่ากับ 28.0 และ 5.3 ตามลำดับ ระดับสูงเท่ากับ 9.3 และ 2.0 ตามลำดับ โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมมีความเครียดระดับต่ำมากที่สุดเท่ากับ 4.7 ระดับปานกลาง และระดับสูงเท่ากับ 4.0 เท่ากัน

1.3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่มีวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี
จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด และความเครียด ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวน และร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี
จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด และความเครียด

ตัวแปร	ระดับตัวแปร	ความเครียด					
		แก้ไขที่ปัญหา		แก้ไขที่อารมณ์เป็น- ทุกข์แบบเหมาะสม		แก้ไขที่อารมณ์เป็น- ทุกข์แบบไม่เหมาะสม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	64	42.7	12	8.0	9	6.0
	หญิง	43	28.7	12	8.0	10	6.7
2. สถานภาพสมรส	โสด	76	50.7	22	14.7	14	9.3
	สมรส	29	19.3	2	1.3	4	2.7
	หม้าย	2	1.3	0	0.0	1	0.7
3. อายุ	18-30 ปี	67	44.7	18	12.0	16	10.7
	31-40 ปี	28	18.7	6	4.0	2	1.3
	41-60 ปี	12	8.0	0	0.0	1	0.7
4. ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	21	14.0	0	0.0	3	2.0
	มัธยมศึกษา	26	17.3	4	2.7	3	2.0
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	27	18.0	7	4.7	5	3.3
	ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	33	22.0	13	8.7	8	5.3
5. ความรับผิดชอบต่อ ครอบครัวทางด้านการเงิน	มี	80	53.3	10	6.7	14	9.3
	ไม่มี	27	18.0	14	9.3	5	3.3
6. ระยะเวลา การว่างงาน	น้อยกว่า 1 ปี	69	46.0	17	11.3	14	9.3
	1-2 ปี	24	16.0	5	3.3	4	2.7
	มากกว่า 2 ปี	14	9.3	2	1.3	1	0.7

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับตัวแปร	ความเครียด					
		แก้ไขที่ปัญหา		แก้ไขที่อารมณ์เป็น- ทุกข์แบบเหมาะสม		แก้ไขที่อารมณ์เป็น- ทุกข์แบบไม่เหมาะสม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. สาเหตุของ ความเครียด	ถูกเลิกจ้าง	43	28.7	8	5.3	6	4.0
	ลาออก	33	22.0	6	4.0	6	4.0
	ไม่มีใครจ้าง	31	20.7	10	6.7	7	4.7
8. ความเครียด	ต่ำ	51	34.0	13	8.7	7	4.7
	ปานกลาง	42	28.0	8	5.3	6	4.0
	สูง	14	9.3	3	2.0	6	4.0
รวม		107	71.3	24	16.0	19	12.7

จากตาราง 3 พบว่า ร้อยละของบุคคลว่างงานเพศชาย และเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 42.7 และ 28.7 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมเท่ากับ 8.0 เท่ากัน และโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 6.0 และ 6.7 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่เป็นโสดใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 50.7 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม และแบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 14.7 และ 9.3 ตามลำดับ ที่สมรสแล้วใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 19.3 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม และแบบเหมาะสมเท่ากับ 1.3 และ 2.7 ตามลำดับ ที่เป็นหม้ายใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมมากที่สุดเท่ากับ 7 โดยการแก้ไขที่ปัญหาเท่ากับ 1.3 และไม่มีการใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีอายุระหว่าง 18-30 ปี และ 31-40 ปี ใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 44.7 และ 18.7 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมเท่ากับ 12.0 และ 4.0 และโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 10.7 และ 1.3 ตามลำดับ ส่วนที่มีอายุระหว่าง 41-60 ปี ใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 8.0 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบ

ไม่เหมาะสมเท่ากับ 7 และไม่มีการใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษาใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 14.0 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 2.0 และไม่มีการใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมระดับมัธยมศึกษา ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า และระดับตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไปใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 17.3, 18.0 และ 22.0 ตามลำดับ โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมเท่ากับ 2.7, 4.7 และ 8.7 ตามลำดับ และโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 2.0, 3.3 และ 5.3 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีความรับผิดชอบ และไม่มี ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ทางด้านการเงินใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 53.3 และ 18.0 ตามลำดับ โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมเท่ากับ 6.7 และ 9.3 ตามลำดับ และโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 9.3 และ 3.3 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีระยะเวลาการว่างงานน้อยกว่า 1 ปี ระหว่าง 1-2 ปี และมากกว่า 2 ปี ใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 46.0, 16.0 และ 9.3 ตามลำดับ โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมเท่ากับ 11.3, 3.3 และ 1.3 ตามลำดับ และโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 9.3, 2.7 และ 0.7 ตามลำดับ

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่ถูกเลิกจ้าง และไม่มีใครจ้างใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 28.7 และ 20.7 ตามลำดับ โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมเท่ากับ 5.3 และ 6.7 ตามลำดับ โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 40. และ 4.7 ตามลำดับ และที่ลาออกใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 22.0 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสม และแบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 4.0 เท่ากัน

ร้อยละของบุคคลว่างงานที่มีความเครียดระดับต่ำ และปานกลางใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 34.0 และ 28.0 ตามลำดับ โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบเหมาะสมเท่ากับ 8.7 และ 5.3 ตามลำดับ โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 4.7 และ 4.0 ตามลำดับ และที่มีความเครียดระดับสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุดเท่ากับ 9.3 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกซ์แบบไม่เหมาะสม และแบบไม่เหมาะสมเท่ากับ 4.0 และ 2.0 ตามลำดับ

1.4 ความถี่ของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียด

ตาราง 4 แสดงความถี่ของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียด

วิธีเผชิญความเครียด	ความเครียด			รวม
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	
วิธีที่ 1	99	142	61	302
วิธีที่ 2	205	226	81	512
วิธีที่ 3	299	365	149	813
วิธีที่ 4	77	120	50	247
วิธีที่ 5	153	140	34	327
วิธีที่ 6	9	7	8	24
วิธีที่ 7	34	34	25	93
วิธีที่ 8	141	124	67	332
วิธีที่ 9	102	136	38	276
วิธีที่ 10	171	151	38	360
วิธีที่ 11	57	82	39	178
วิธีที่ 12	221	183	81	485
วิธีที่ 13	39	34	14	87
วิธีที่ 14	57	38	28	123
วิธีที่ 15	108	89	27	224
วิธีที่ 16	57	30	39	126
วิธีที่ 17	12	9	10	31
วิธีที่ 18	29	6	16	51
วิธีที่ 19	30	65	60	155
วิธีที่ 20	-	14	14	28
วิธีที่ 21	15	3	-	18
วิธีที่ 22	2	-	-	2
รวม	1,917	1,998	879	4,794

จากตาราง 4 พบว่า ความถี่ของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียดระดับปานกลางใช้มากที่สุดเท่ากับ 1,998 ระดับต่ำเท่ากับ 1,917 และ ระดับสูงเท่ากับ 879 ตามลำดับ

1.5 การจัดลำดับของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียด

ตาราง 5 แสดงการจัดลำดับของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้ จำแนกตามความเครียด

ลำดับที่	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	
1	3	3	3	3
2	12	2	12	2
3	2	12	2	12
4	10	10	8	10
5	5	1	1	8
6	8	5	19	5
7	15	9	4	1
8	9	8	16	9
9	1	4	11	4
10	4	15	10	15
11	11	11	9	11
12	14	19	5	19
13	16	14	14	16
14	13	7	15	14
15	7	13	7	7
16	19	13	18	13
17	18	20	20	18
18	21	17	13	17
19	17	6	17	20
20	6	18	6	6
21	22	21	22	21
22	20	22	21	22

จากตาราง 5 พบว่า ลำดับของวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่ใช้มากที่สุด 3 ลำดับ คือ พยายามสมัครงานใหม่ ปรึกษาคนใกล้ชิด และหางานอดิเรกทำ ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามความเครียดระดับต่ำ และระดับสูง คือ พยายามสมัครงานใหม่ หางานอดิเรกทำ และปรึกษาคนใกล้ชิด ตามลำดับ จำแนกตามความเครียดระดับปานกลาง คือ พยายามสมัครงานใหม่ ปรึกษาคนใกล้ชิด และหางานอดิเรกทำ ตามลำดับ

1.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด จำแนกตาม ตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด

ตัวแปร	ระดับของตัวแปร	$\bar{X}$	SD	ระดับความเครียด
1. เพศ	ชาย	2.5205	0.8874	ปานกลาง
	หญิง	2.5495	0.9578	ปานกลาง
2. สถานภาพสมรส	โสด	2.4557	0.8853	ต่ำ
	สมรส	2.7577	0.9809	ปานกลาง
	หม้าย	2.8000	1.1264	ปานกลาง
3. อายุ	18-30 ปี	2.4697	0.9156	ต่ำ
	31-40 ปี	2.6867	0.8982	ปานกลาง
	41-60 ปี	2.6000	0.9795	ปานกลาง
4. ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	2.5900	1.0242	ปานกลาง
	มัธยมศึกษา	2.7697	0.9760	ปานกลาง
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2.7579	0.8261	ปานกลาง
	ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	2.2007	0.8060	ต่ำ
5. ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน	มี	2.7462	0.8743	ปานกลาง
	ไม่มี	2.0513	0.8268	ต่ำ

ตาราง 6 (ต่อ)

ตัวแปร	ระดับของตัวแปร	$\bar{X}$	SD	ระดับความเครียด
6. ระยะเวลาการว่างงาน น้อยกว่า 1 ปี		2.4964	0.9342	ปานกลาง
	1-2 ปี	2.7297	0.8010	ปานกลาง
	มากกว่า 2 ปี	2.3671	1.0028	ต่ำ
7. สาเหตุของความเครียด	ถูกเลิกจ้าง	2.8042	0.7725	ปานกลาง
	ลาออก	2.3262	1.0069	ต่ำ
	ไม่มีใครจ้าง	2.4050	0.9221	ต่ำ

จากตาราง 6 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของบุคคลว่างงานเพศหญิง และเพศชายเท่ากับ 2.5495 และ 2.5205 ตามลำดับ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางเท่ากัน ซึ่งเพศหญิงมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดมากกว่า

ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของบุคคลว่างงานที่มีสถานภาพหม้ายมีค่ามากที่สุดเท่ากับ 2.8000 ที่สมรสแล้ว และเป็นโสดมีค่าเท่ากับ 2.7577 และ 2.4557 ตามลำดับ ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปานกลาง และต่ำ ตามลำดับ

ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของบุคคลว่างงานที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี มีค่ามากที่สุดเท่ากับ 2.6867 ที่มีอายุระหว่าง 41-60 ปี และ 18-30 ปี มีค่าเท่ากับ 2.6000 และ 2.4557 ตามลำดับ ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปานกลาง และต่ำ ตามลำดับ

ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของบุคคลว่างงานที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีค่ามากที่สุดเท่ากับ 2.7697 ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ระดับประถมศึกษา และตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไปมีค่าเท่ากับ 2.7579, 2.5900 และ 2.2007 ตามลำดับ ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปานกลาง ปานกลาง และต่ำ ตามลำดับ

ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของบุคคลว่างงานที่มีความรับผิดชอบ และไม่มี ความรับผิดชอบต่อการครวทางด้านการเงินมีค่าเท่ากับ 2.7462 และ 2.0513 ตามลำดับ มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และต่ำ ตามลำดับ ซึ่งบุคคลว่างงานที่มีความรับผิดชอบต่อการครวทางด้านการเงินมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดมากกว่า

ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของบุคคลว่างงานที่มีระยะเวลาการว่างงาน 1-2 ปี มีค่ามากที่สุดเท่ากับ 2.7297 มีระยะเวลาการว่างงานน้อยกว่า 1 ปี และมากกว่า 2 ปี มีค่าเท่ากับ 2.4964 และ 2.3671 ตามลำดับ ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ปานกลาง และต่ำ ตามลำดับ

ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของบุคคลว่างงานที่ถูกเลิกจ้างมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดมากที่สุดเท่ากับ 2.8042 ไม่มีใครจ้าง และลาออกมีค่าเท่ากับ 2.4050 และ 2.3262 ตามลำดับ ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ต่ำ และต่ำ ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดของบุคคลว่างงานที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

ตัวแปร	N	$\bar{X}$	SD	ระดับความเครียด
ความเครียด	150	2.5331	0.9156	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของบุคคลว่างงานมีค่าเท่ากับ 2.5331 ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้าที่ตั้งไว้

2.1 สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้าข้อที่ 1 ที่ว่า “บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางานมีความเครียดแตกต่างกัน จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครองชีพทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด ” ปรากฏผลดังตาราง 8-16

ตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงานเพศชาย และเพศหญิง

กลุ่มเปรียบเทียบ	N	$\bar{X}$	SD	df	t
ชาย	85	2.5205	0.8874	148	0.192
หญิง	65	2.5495	0.9578		

จากตาราง 8 พบว่า ความเครียดของบุคคลว่างงานเพศชาย และเพศหญิงไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสถานภาพสมรส

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ภายในกลุ่ม	2	2.650	1.325	1.593
ระหว่างกลุ่ม	147	122.247	0.832	
รวม	149	124.898		

จากตาราง 9 พบว่า ความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสถานภาพสมรสไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ภายในกลุ่ม	2	1.313	0.657	0.781
ระหว่างกลุ่ม	147	123.584	0.841	
รวม	149	124.897		

จากตาราง 10 พบว่า ความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามอายุไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ภายในกลุ่ม	3	9.862	3.287	4.172*
ระหว่างกลุ่ม	146	115.036	0.788	
รวม	149	124.898		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่า ความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระดับการศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่โดยใช้ Scheffé ดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 12 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ตั้งแต่ ประถมศึกษา อนุปริญญา มัธยมศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป หรือเทียบเท่า				
	$\bar{X}$	2.2007	2.5900	2.7579	2.7697
ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	2.2007	-	0.3893	0.5572*	0.5690*
ประถมศึกษา	2.5900		-	0.1679	0.1797
มัธยมศึกษา	2.7579			-	0.0117
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2.7697				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 12 พบว่า บุคคลว่างงานที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า และระดับมัธยมศึกษา มีความเครียดมากกว่าบุคคลว่างงานที่มีการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามความรับผิดชอบ
ต่อครอบครัวทางการเงิน

กลุ่มเปรียบเทียบ	N	$\bar{X}$	SD	df	t
ต้องมีความรับผิดชอบต่อ ครอบครัวทางการเงิน	104	2.7462	0.8743	148	4.562*
ไม่ต้องมีความรับผิดชอบต่อ ครอบครัวทางการเงิน	46	2.0513	0.8268		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า ความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งความเครียดของบุคคลว่างงานที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงินมีมากกว่า

ตาราง 14 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตาม
ระยะเวลาการว่างงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ภายในกลุ่ม	2	1.879	0.939	1.123
ระหว่างกลุ่ม	147	123.019	0.837	
รวม	149	124.898		

จากตาราง 14 พบว่า ความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระยะเวลาการว่างงานไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียด

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ภายในกลุ่ม	2	6.903	3.452	4.300*
ระหว่างกลุ่ม	147	117.994	0.803	
รวม	149	124.898		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 พบว่า ความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่โดยใช้ Scheffe' ดังแสดงในตาราง 16

ตาราง 16 แสดงการหาค่าความแตกต่างรายคู่ของความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด		ลาออก	ไม่มีใครจ้าง	ถูกเลิกจ้าง
	$\bar{X}$	2.3262	2.4050	2.8042
ลาออก	2.3262	-	0.0788	0.4780*
ไม่มีใครจ้าง	2.4050		-	0.3992*
ถูกเลิกจ้าง	2.8042			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 พบว่า ความเครียดของบุคคลว่างงานจากการถูกเลิกจ้างมีมากกว่าจากการลาออก และจากการที่ไม่มีใครจ้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2.2 สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้าข้อที่ 2 ที่ว่า “บุคคลว่างงานที่มารับบริการ จัดหางานของกรมการจัดหางานมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน จำแนกตาม เพศ สถานภาพ สมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด ” ปรากฏผลดังตาราง 17-23

ตาราง 17 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานเพศชาย และเพศหญิง

เพศ	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	แก้ไขที่ปัญหา	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบเหมาะสม	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบไม่เหมาะสม	
หญิง	43	12	10	85
ชาย	64	12	9	65
รวม	107	24	19	150

$$\chi^2 = 0.892 \quad df = 2$$

จากตาราง 17 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานเพศชาย และเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตาม
สถานภาพสมรส

สถานภาพ สมรส	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	แก้ไขที่ปัญหา	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบเหมาะสม	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบไม่เหมาะสม	
โสด	76	22	14	112
สมรส	29	2	4	35
หม้าย	2	0	1	3
รวม	107	24	19	150

$$\chi^2 = 3.217 \quad df = 4$$

จากตาราง 18 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสถานภาพสมรสไม่แตกต่างกัน

ตาราง 19 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามอายุ

อายุ	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	แก้ไขที่ปัญหา	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบเหมาะสม	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบไม่เหมาะสม	
18-30 ปี	67	18	16	101
31-40 ปี	28	6	2	36
41-60 ปี	12	0	1	13
รวม	107	24	19	150

$$\chi^2 = 3.813 \quad df = 4$$

จากตาราง 19 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามอายุ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 20 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	แก้ไขที่ปัญหา	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม	
ประถมศึกษา	21	0	3	24
มัธยมศึกษา	26	4	3	33
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	27	7	5	39
ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป	33	13	8	54
รวม	107	24	19	150

$$\chi^2 = 18.169^* \quad df = 6 \quad \text{*มีนัยสำคัญทางด้านสถิติที่ระดับ .05}$$

จากตาราง 20 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระดับการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 21 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน

ความรับผิดชอบ ต่อครอบครัว ทางการเงิน	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	แก้ไขที่ปัญหา	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบเหมาะสม	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบไม่เหมาะสม	
มี	80	10	14	104
ไม่มี	27	14	5	46
รวม	107	24	19	150

$$\chi^2 = 14.397^* \quad df = 2 \quad \text{*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05}$$

จากตาราง 21 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 22 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระยะเวลาการว่างงาน

ระยะเวลา การว่างงาน	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	แก้ไขที่ปัญหา	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบเหมาะสม	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบไม่เหมาะสม	
น้อยกว่า 1 ปี	69	17	14	100
1-2 ปี	24	5	4	33
มากกว่า 1 ปี	14	2	1	17
รวม	107	24	19	150

$$\chi^2 = 2.014 \quad df = 4$$

จากตาราง 22 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามระยะเวลาการว่างงานไม่แตกต่างกัน

ตาราง 23 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียด

สาเหตุของ ความเครียด	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	แก้ไขที่ปัญหา	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบเหมาะสม	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบไม่เหมาะสม	
ถูกเลิกจ้าง	43	8	6	57
ลาออก	33	6	6	45
ไม่มีใครจ้าง	31	10	7	48
รวม	107	24	19	150

$$\chi^2 = 9.258 \quad df = 4$$

จากตาราง 23 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.3 สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้าข้อที่ 3 ที่ว่า “บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน มีความเครียดแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน”
ปรากฏผลดังตารางที่ 24

ตาราง 24 แสดงการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียด จำแนกตามความเครียด

ความเครียด	วิธีเผชิญความเครียด			รวม
	แก้ไขที่ปัญหา	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบเหมาะสม	แก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์ แบบไม่เหมาะสม	
สูง	51	13	7	71
ปานกลาง	42	8	6	56
ต่ำ	14	3	6	23
รวม	107	24	19	150

$$\chi^2 = 4.807 \quad df = 4$$

จากตาราง 24 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานจำแนกตามความเครียดไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มา รับบริการ จัดหางานของกรมการจัดหางาน
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
3. เพื่อเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
4. เพื่อเปรียบเทียบความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. บุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางานมีความเครียดแตกต่างกัน จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
2. บุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางานมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน จำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
3. บุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางานที่มีความเครียดแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มเป้าหมายเป็นบุคคลว่างงานที่มาใช้บริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ในระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม พ.ศ. 2542 เวลา 8.30-16.30 น. จำนวน 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน ระยะเวลาว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ ลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 25 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9241
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ จำนวน 25 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม พ.ศ. 2542 โดยคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไว้จำนวน 150 ฉบับ แล้วจึงนำมาตรวจให้คะแนน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS (Statistical Package for Social Science) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมายตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้การคำนวณค่าความถี่ ค่าร้อยละ
2. เปรียบเทียบความเครียดของบุคคลว่างงานจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ t-test ในกรณีที่มี 2 กลุ่ม และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ในกรณีที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการเปรียบเทียบรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe)
4. เปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานจำแนกตามความเครียดและตัวแปรที่ศึกษา โดยใช้ ไค-สแควร์ (Chi-square test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

สรุปผลการศึกษาค้นคว้าของบุคคลว่างงานที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 150 คน ได้ผลดังต่อไปนี้

1. บุคคลว่างงานที่มีความเครียดระดับต่ำ มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.3 มีความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.3 มีความเครียดระดับสูง มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.3 และมีค่าเฉลี่ยของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

2. บุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.3 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 16.0 และโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.7

3. บุคคลว่างงานที่มีความเครียดระดับต่ำและปานกลาง มีวิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามีมากที่สุด รองลงมาเป็นการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม และใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมมีน้อยที่สุด ส่วนบุคคลว่างงานที่มีความเครียดระดับสูง มีวิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามีมากที่สุดเช่นกัน แต่รองลงมาจะเป็นการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสม และจะใช้วิธีการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสมมีน้อยที่สุด

4. บุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดที่ใช้มากที่สุด 3 ลำดับ คือ ลำดับที่ 1 พยายามสมัครงานใหม่ ลำดับที่ 2 ปรึกษาคนใกล้ชิด และลำดับที่ 3 หางานอดิเรกทำ และเมื่อจำแนกตามความเครียดระดับต่ำ และระดับสูง วิธีที่ใช้ลำดับที่ 1 คือ พยายามสมัครงานใหม่ ลำดับที่ 2 หางานอดิเรกทำ และลำดับที่ 3 ปรึกษาคนใกล้ชิด ส่วนความเครียดระดับปานกลาง วิธีที่ใช้ลำดับที่ 1 คือ พยายามสมัครงานใหม่ ลำดับที่ 2 ปรึกษาคนใกล้ชิด และลำดับที่ 3 หางานอดิเรกทำ

5. บุคคลว่างงานมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน และสาเหตุของความเครียด แต่จะไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ และระยะเวลาการว่างงาน

6. บุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน แต่จะไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด

7. บุคคลว่างงานมีความเครียดแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

ผลการศึกษาครั้งนี้ อภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางานเพศชายและเพศหญิง มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน และสาเหตุของความเครียด ในปัจจุบันเพศหญิงมีการศึกษาสูงขึ้น สังคมมีการยอมรับเพศหญิงในการทำงาน นอกบ้านเพื่อช่วยเหลือเพศชายในการหาเงินมาจุนเจือครอบครัว ทำให้เพศหญิงเกิดความรับผิดชอบต่อครอบครัวเช่นเดียวกับเพศชาย เมื่อเกิดการว่างงานจึงมีความเครียดไม่แตกต่างจาก

เพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพิมพรรณ สุวรรณภูฏ (2533 : 70) ที่พบว่า พยาบาลชายกับพยาบาลหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิกุล ประทีปพิชัย (2540 : 112) ที่พบว่า คีษานีเทศก์ชายและหญิง มีความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน เป็นผลให้การวิจัยนี้ไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน

2. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามสถานภาพสมรส มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน และสาเหตุของความเครียด สถานภาพสมรสเป็นเพียงตัวช่วยพยากรณ์ แต่ไม่ใช่เป็นตัวบ่งชี้แน่นอนว่าบุคคลนั้น ต้องมีการรับผิดชอบต่อครอบครัวหรือไม่ที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดขึ้น เพราะบางครั้งผู้ที่ เป็นโสดบางคนอาจต้องมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวในการเลี้ยงดูพ่อแม่พี่น้อง และผู้ที่ สมรสแล้วหรือเป็นหม้ายบางคนอาจไม่ต้องมีการรับผิดชอบต่อครอบครัวแต่อย่างใด สถานภาพสมรสจึงไม่ใช่ตัวบอกความแตกต่างของความเครียด แต่เป็นความรับผิดชอบต่อครอบครัวที่เป็น ตัวบอก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพิมพรรณ สุวรรณภูฏ (2533 : 71) ที่พบว่าพยาบาล ที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชนิบูล เศรษฐภูมิรินทร์ และ จินตนา ตั้งวรพจน์ชัย (2532 : 82) ที่พบว่า สถานภาพสมรส ไม่มีอิทธิพลต่อความเครียดของอาจารย์พยาบาล จึงเป็นผลให้การวิจัยนี้ไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน

3. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางาน จำแนกตามอายุ มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน และสาเหตุของความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพิมพรรณ สุวรรณภูฏ (2533 : 70) ที่พบว่า พยาบาลที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียดไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : 131) ที่พบว่า หัวหน้าภาควิชาที่มีอายุแตกต่างกัน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ โทมัส (Thomas. 1991) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด และสุขภาพองค์การ พบว่า อายุ ไม่ส่งผลต่อความเครียดของผู้บริหาร ทั้งนี้เป็นเพราะการที่บุคคลจะมีความเครียดหรือไม่ไม่เกี่ยวกับอายุของบุคคลนั้นแต่เกี่ยวกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์จากสภาพแวดล้อมหรือพลังจากภายนอกที่เป็นสิ่งเร้าให้บุคคลตอบสนอง เป็นเงื่อนไขที่ทำให้บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้อง ระวังความรู้สึกหรือความต้องการทำให้ต้องปรับตัว เพื่อกำจัดสิ่งเหล่านั้น เมื่อไม่สามารถปรับตัว ตอบสนองความต้องการได้ จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่เป็นไปตาม สมมุติฐาน

4. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางาน จำแนกตามระดับการศึกษามีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่าบุคคลว่างงานที่มีการศึกษาระดับตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป มีความเครียดต่ำกว่าบุคคลว่างงานที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลาแวนท์ (Lavant. 1990 : 2732) ที่พบว่า ผู้บริหารงานบุคลากรนิติตที่

มีวุฒิ การศึกษาในระดับปริญญาโท และปริญญาเอกมีความเครียดต่ำกว่าผู้บริหารงานบุคลากร นิสิตที่มีวุฒิการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี และปริญญาตรี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สงศรี จัยสิน และคนอื่นๆ. (วิลาวัณย์ วรศรีหิรัญ. 2536 : 30 ; อ้างอิงมาจาก สงศรี จัยสิน และคนอื่นๆ. 2531 : 122-123) ที่ได้สำรวจสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้มีการศึกษาค่ำ มีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง และเนื่องจากว่าผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่า จะได้รับการเรียนรู้ ประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้รู้จัก เลือกใช้วิธีการปรับตัวอย่างเหมาะสมเมื่อพบปัญหา จึงทำให้มีความเครียดต่ำกว่า

5. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามความรับผิดชอบต่อการครอบครัวยังหางานด้านการเงินมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่าบุคคลว่างงานที่มีความรับผิดชอบต่อการครอบครัวยังหางานด้านการเงินมีความเครียดมากกว่าบุคคลว่างงานที่ไม่มีความรับผิดชอบต่อการครอบครัวยังหางานด้านการเงิน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรัญญา จรัสสุริยงค์ (2539 : 76) และพรทิพย์ เกยุรานนท์ (2527 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า บุคคลที่มีภาระครอบครัวจะมีระดับความเครียดแตกต่างกับบุคคลที่ไม่มีภาระครอบครัว เนื่องจากว่าบุคคลที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อการครอบครัวยังหางานด้านการเงินนั้นมีภาระที่ต้องส่งเสียเงินให้กับครอบครัวเป็นประจำ เมื่อไม่มีงานทำก็ทำให้ขาดรายได้ และไม่มีเงินที่จะส่งเสียให้กับครอบครัว จึงเกิดความวิตกกังวลใจในความเป็นอยู่ของครอบครัวว่าจะเป็นอย่างไรมากกว่าบุคคลที่ไม่ต้องมีความรับผิดชอบต่อการครอบครัวยังหางานด้านการเงินที่กังวลใจเพียงแค่ขาดรายได้มาใช้จ่ายส่วนตัวเท่านั้น

6. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามระยะเวลาการว่างงาน มีความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อการครอบครัวยังหางานด้านการเงิน และสาเหตุของความเครียด บุคคลที่มีระยะเวลาการว่างงานนานๆ จะเกิดการปรับตัวเพื่อที่จะลดความเครียดให้บรรเทาลง เพื่อความอยู่รอด ซึ่งสอดคล้องกับ แมคเกรท (McGrath. 1970 : 86) ได้กล่าวว่า บุคคลพยายามที่จะบรรเทาความเครียดหรือกำจัดความเครียดอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้บุคคลที่มีระยะเวลาการว่างงานนานกว่าก็ยังคงมีความเครียดไม่แตกต่างจากบุคคลที่มีระยะเวลาการว่างงานน้อยกว่า และ มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : 33-34) ได้กล่าวว่า ความเครียดขึ้นอยู่กับ การรับรู้ พื้นฐานทางบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง และความสามารถในการจัดการกับความเครียด

7. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียดมีความเครียดแตกต่างกัน โดยพบว่าบุคคลว่างงานที่มีสาเหตุของความเครียดจากการถูกเลิกจ้าง มีความเครียดมากกว่าบุคคลว่างงานที่มีสาเหตุจากการลาออก และจากการที่ไม่มีใครจ้าง สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 3) ที่กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตของ

คนเราส่วนใหญ่ที่ทำให้เครียดมาก ได้แก่ การถูกเลิกจ้าง ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความสามารถ และนึกถึงสิ่งที่เป็นด้านลบของตนเอง ปล่อยให้สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลเหนือกว่าตนเอง จึงทำให้มีความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่น และการที่บุคคลลาออกจากงานเองมีความเครียดน้อยกว่าบุคคลที่ถูกเลิกจ้าง เพราะก่อนที่จะลาออกจากงานต้องมีการคิด และไตร่ตรองว่าจะลาออก เมื่อลาออกแล้วจะอย่างไร บางคนมีหนทางที่จะแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นไว้ด้วย ส่วนบุคคลที่ไม่มีใครจ้างมีความเครียดน้อยกว่าบุคคลที่ถูกเลิกจ้าง เพราะเป็นบุคคลที่ไม่เคยทำงานมาก่อน และส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาไม่เคยต้องมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว

8. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน เพศชายและเพศหญิงมีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา คมสัน (2540 : 106) ที่พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิง และเพศชายมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน และจากงานวิจัยของ โรเจอร์ส (อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539 : 27-28 ; อ้างอิงมาจาก Rogers) พบว่า การเผชิญความเครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน

9. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา คมสัน (2540 : 102) ที่พบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการใช้วิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน และจากงานวิจัยของ โรเจอร์ส (อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539 : 27-28 ; อ้างอิงมาจาก Rogers) พบว่า การเผชิญความเครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน

10. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามอายุแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน จากงานวิจัยของ โรเจอร์ส (อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539 : 27-28 ; อ้างอิงมาจาก Rogers) พบว่า การเผชิญความเครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน

11. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามระดับการศึกษา มีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรรณทิพย์ เพชรรัชตะชาติ (2529 : บทคัดย่อ) และ ศิริพร โอภาสวัตรชัย (2531 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า

การศึกษา มีความสัมพันธ์กับความเครียด และ ภัทรพร ประกอบผล (2535 : บทคัดย่อ) พบว่า การศึกษามีผลต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดด้วย และเนื่องจากการศึกษาของบุคคลทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ การพัฒนาทางความคิด และการแก้ปัญหา จึงทำให้รู้จักเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่เหมาะสม และได้ผลกับตนเอง

12. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน มีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณี บรรเทิง (พรศิริ โรจนรัตน์เกียรติ. 2535 : 61 ; อ้างอิงมาจาก วรณี บรรเทิง. 2527 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่แตกต่างกันทำให้พฤติกรรมการเผชิญความเครียด แตกต่างกัน และบุคคลที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง ก็จะต้องรับผิดชอบทางการเงินต่อครอบครัว ส่วนบุคคลที่มีระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ จำเป็นต้องรับผิดชอบทางการเงินต่อครอบครัว เนื่องจากบุคคลที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงินนี้ มีค่าใช้จ่ายที่ต้องรับผิดชอบต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังคงต้องรับผิดชอบต่อผู้อื่นด้วย เมื่อจะตัดสินใจทำอะไร จึงต้องเพิ่มความละเอียดรอบคอบ และไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน เพราะถ้าเกิดความผิดพลาดขึ้นจะมีผู้ที่ได้รับผลกระทบไปด้วย รวมถึงการหาวิธีเผชิญความเครียด

13. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามระยะเวลาการว่างงาน มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน จากงานวิจัยของ โรเจอร์ส (อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539 : 27-28 ; อ้างอิงมาจาก Rogers) พบว่า การเผชิญความเครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน

14. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามสาเหตุของความเครียด มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน สาเหตุของความเครียดเป็นเพียงการทำให้บุคคลมีระดับความเครียดแตกต่างกัน เท่านั้น แต่ไม่มีผลกับการใช้วิธีเผชิญความเครียดในการแก้ปัญหา จากงานวิจัยของ โรเจอร์ส (อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539 : 27-28 ; อ้างอิงมาจาก Rogers) พบว่า การเผชิญความเครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน

15. บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ที่มีความเครียดแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน เนื่องจากวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางการเงิน จากงานวิจัยของ โรเจอร์ส (อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539 : 27-28 ; อ้างอิงมาจาก Rogers)

พบว่า การเผชิญความเครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ชีวิตครอบครัว ฐานะการเงิน

ข้อเสนอแนะ

เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานได้ชัดเจน และครอบคลุมมากยิ่งขึ้น จึงขอเสนอแนะเพื่อการศึกษาค้นคว้าดังต่อไปนี้

1. ควรจะทำการศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน จำแนกตามตัวแปร เช่น บุคลิกภาพ อาชีพ เป็นต้น
2. ควรศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียด เช่น อาจทำให้รู้สึกเครียดมากขึ้น ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- “ชวน ชักยิบกลางกรม.ตัวเลขคนตกงานมั่ว,” มติชน. 9 มิถุนายน 2541. หน้า 1.
- “คู่มือไต่ตรวจเช็คภาวะวิกฤตคนตกงาน,” มติชน. 9 มิถุนายน 2541. หน้า 2.
- “น้ำตาลขึ้น 50 สต.แหล่งมั่งคั่งรับ 200-หมื่น หม่อมแบ่งค้ดงานไปชี้แจง.รับจ้าง,”
ข่าวสด. 27 มกราคม 2541. หน้า 1.
- “น้ำตาลปรับแล้ว 50 สต. น้ำมันพืช-นมจืดควม,” เดลินิวส์. 27 มกราคม 2541. หน้า 14.
- “บัวหลวงขึ้นเงินฝากโต 7.5%-11% เหตุเงินออมน้อย-ตกงานเพิ่ม,” กรุงเทพธุรกิจ.
29 มกราคม 2541. หน้า 14.
- “ผวาคนไทยฆ่าตัวตาย ตั้งศูนย์พิฆาตเครียด,” มติชน. 3 กุมภาพันธ์ 2541. หน้า 1.
- “พลกรายงาน : อนุกก.แก้ไขแรงงานต่างด้าวตัวบ่งชี้ศักนโร่งสียัดเยื่อ,” มติชน.
3 กรกฎาคม 2541. หน้า 2.
- คณะกรรมการสวัสดิการสังคม และการแรงงาน. รายงานของคณะกรรมการสวัสดิการสังคม และการแรงงาน เรื่องปัญหาการว่างงานในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : กองกรรมการสวัสดิการสังคม และการแรงงาน วุฒิสภา, 2531.
- จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาตามความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537. ถ่ายเอกสาร.
- จักรชัย อินทสุวรรณ. ขจัดและป้องกันความเครียดใน 1 สัปดาห์. กรุงเทพฯ : เม็ดทรายพรินติ้ง, 2538.
- เฉลิมชัย ปัญญาดี. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของผู้ย้ายถิ่นชาวชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. ถ่ายเอกสาร.
- ชุมพรศรี จักรปิยานนท์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. ถ่ายเอกสาร.
- ชูทิศย์ ป่านปรีชา. จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.

- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.
- ทรัพยากรมนุษย์, สถาบัน. การจ้างงานในทศวรรษหน้า : ภาวะในเมืองและชนบท. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2529.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. วิธีแห่งการคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มติชน, 2541.
- ธรรมรงค์ น้อยคุณ. ไซโคเทคนิคพิชิตปัญหา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สารมวลชน, 2532.
- นพรัตน์ แก่นาคำ. อาหาร ความเครียด และระดับซีรัมโคเลสเตอรอลของนักเรียนไทย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. อัดสำเนา.
- นราธร ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529. อัดสำเนา.
- นฤมล กิตตะยานนท์. “การจัดการความเครียด,” วารสารสังคมสงเคราะห์. 3(1) : 71 ; มกราคม-มิถุนายน 2529.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. ถ่ายเอกสาร.
- น้องใหม่ (นามแฝง). ชนะความเครียดด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สารมวลชน, 2539.
- นิกุล ประทีปพิชัย. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศน์เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. ถ่ายเอกสาร.
- นิคม จันทรวิทุร. การเดินทางที่ยาวนาน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2524.
- _____. แรงงานไทย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- นิพนธ์ และคนอื่นๆ. วิธีคลายความเครียด. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, ม.ป.ป.
- นิมิต ศัลยา. ทำอย่างไรให้หายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วิคตอรี, 2532.
- นีนารา จินาพร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ สค.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2529. ถ่ายเอกสาร.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช, 2531.

ประพันธ์ แพ้มคลองหอม. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความพึงพอใจในการทำงานของพยาบาล โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. ถ่ายเอกสาร.

ประพิมพ์พรรณ สุวรรณภู. การศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. ถ่ายเอกสาร.

ปราโมทย์ สุคนิชย์ และ มาโนช หล่อตระกูล. โรคจิตกังวล. กรุงเทพฯ : เอส ซี พรินท์, 2540.

ฝน แสงสิงแก้ว. พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2525.

_____. เรื่องของสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, 2522.

พรทิพย์ เกตุรานนท์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สด.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. อัดสำเนา.

พรรณิ เกษกมล. การแนะแนวอาชีพ ทฤษฎีและกิจกรรมแนะแนวอาชีพ. กรุงเทพฯ : โรงเรียนเบญจมราชูทิศ, 2530.

พรศิริ โรจนรัตน์เกียรติ. การศึกษาความตึงเครียดในบทบาทและกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. ถ่ายเอกสาร.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

เพ็ญใจ สินธุนาตร และคนอื่นๆ . รายงานการวิจัยเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2527.

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และวิธีจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล. ปรินิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. ถ่ายเอกสาร.

มนัส สุวรรณ และคนอื่นๆ. ปัญหาการว่างงานและการมีงานทำ. กรุงเทพฯ : สถาบันทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ม.ป.ป.

ยงยุทธ แฉล้มวงษ์ และ ฉลองภพ สุตังกรกาญจน์. การจัดการแรงงานอพยพต่างชาติในระยะยาว. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2539.

ยีนยง ไทยใจดี. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
ถ่ายเอกสาร.

รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.
ถ่ายเอกสาร.

รัชนีบูล เศรษฐภูมิรินทร์ และ จินตนา ตั้งรวพงศ์ชัย. ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น. รายงานการวิจัย. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2532. ถ่ายเอกสาร.

แรงงานและสวัสดิการสังคม, กระทรวง. คู่มือคนหางาน. กรุงเทพฯ : กองบริการจัดหางาน กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, 2541.

_____. แนะนำกรมการจัดหางาน. กรุงเทพฯ : กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, 2541.

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2538.

วรกษ นิธิกุล. การศึกษาความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535. ถ่ายเอกสาร.

วัฒนา พัทธราวิช. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จ, 2530.

วิจิต สีสามานิตย์. “ความเครียดกับคนไทยยุคไฮเทค,” ใน เอกสารการประชุมวิชาการ วิทยาศาสตร์สุขภาพครั้งที่ 8 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2533.

วิเชียร เกตุสิงห์. การแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+. นนทบุรี : ชมรมผู้สนใจงานวิจัยทางการศึกษา, 2534.

วิทยา นาควัชระ. สดชื่นกับงานและชีวิต. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, ม.ป.ป.

วิลาวัณย์ วรศรีหิรัญ. ความเครียดของนิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535. ปริญญาโท กศ.ม. พิษณุโลก :

มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2536. ถ่ายเอกสาร.

ศรีนครินทร์วิโรฒ, มหาวิทยาลัย. คู่มือการเขียนบทนิพนธ์. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ, 2534.

_____. คู่มือการใช้ต้นแบบเอกสารสำหรับการพิมพ์ปริญญานิพนธ์. กรุงเทพฯ : สันติศิริ
การพิมพ์, 2540.

_____. คู่มือการเรียบเรียงปริญญานิพนธ์. กรุงเทพฯ : วิชัยพาณิชย์และการพิมพ์, 2540.

ศรีนวล โอสเสถียร. ผลการพยาบาลอย่างมีแบบแผนต่อภาวะความเครียดและความร่วมมือ

ก่อนเข้ารับรังสีรักษาในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. ถ่ายเอกสาร.

ศรีอนันต์ จุฑะเดมิย์. ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลใน

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

อัดสำเนา.

สมจิตต์ ธีรมโนภาพ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวต่อการลดความเครียดของบิดา

มารดาที่มีบุตรเกิดจากการดัดเชื้อ เอช ไอ วี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537. ถ่ายเอกสาร.

สาธารณสุข, กระทรวง. คู่มือคลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข, 2540.

สุกัญญา คมสัน. การเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัย

ผู้ใหญ่ตอนต้น. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ

ประสานมิตร, 2540. ถ่ายเอกสาร.

สุกัญญา ยุ่นจิตต์. ความเครียดของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์ คม.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.

สุจิตต์ สุวรรณชีพ. “ความเครียด,” วารสารจิตวิทยาคลินิก. 19(2) : 95-97; กรกฎาคม-

ธันวาคม 2531.

สุพัฒนา เดชาติวงศ์. บทความเพื่อสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลสมเด็จพระยา

กรมสุขภาพจิต, ม.ป.ป.

สุภาพ วาดเขียน. แนวทางการเขียนวิทยานิพนธ์ และรายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

สุรศักดิ์ หลาบมาลา และ อบรม สันภิบาล. เทคนิคการสร้างสุข. กรุงเทพฯ : โอ เอส
ปรินติ้งเฮาส์, 2533.

อรัญญา จรัสสุริยงค์. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2539. ถ่ายเอกสาร.

อัมพร โอตระกูล และคนอื่นๆ. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเด็กนักเรียน,”
สมาคมจิตแพทย์. 28(4) : 195-205; ตุลาคม-ธันวาคม 2526.

อำพร ประคองจิต. วิธีการเอาชนะความเครียดและความคิดเห็นต่อภาวะสุขภาพของนักศึกษา
พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพะเยา. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2536.
ถ่ายเอกสาร.

Bell, J. M. “Stressfull Life Event & Coping Methods in Mental-illness Behaviors,”
Nursing Research. 26 : 236 ; March-April, 1977.

Dougan, Barbara. and Others. Life Skills for Self Development. Johannesburg : National
Council for Mental Health, 1986.

Engel, George L. Psychological Development in Health and Desease. Philadelphia :
W.B. Saunders, 1962.

Farmer, Richard E., Monaham, Lynn Hunt., and Kekeder, Reinhold. Stress Management
for Human Services. Beverly Hills : Sage Publications, 1984.

Gallagher, J. Coping with Stress. U.S.A. : Association Management, 1979.

Lazarus, R. S. Psychological Stress and Coping Process. New York : McGraw-Hill.,
1966.

Lazarus, R. S. Behavior Therapy and Beyond. New York : McGraw-Hill, 1971.

Luckman, Joan. and Karen, Creason Sorenson. Medical Surgical Nursing:
A Psychophysiologic Approach. 3rd ed. Philadelphia : W. B. Saunders, 1987.

McGrath, J. E. Social and Psychological Factor in Stress. New York : Holt Rinehart and
Winston, 1970.

Miller, Benjamin F. and Claire, B. Keane. Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing. Philadelphia : W. B. Saunders, 1972.

Selye, Hans. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956.

Thomas, Patsy Hill. "An Investigation of the Relationships between Organizational Health on Perception of Stress for Managers and Subordinates in a Mental Health Center," Dissertation Abstracts International. 52(3B) : 1345-B ; September, 1991.

Webster, Noah. Webster's New Universal Dictionary of the English Language. New York : Webster's International Press, 1976.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความร่วมมือ และแบบสอบถาม



ที่ ทม 1007/ ๒๕๔๒

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

มีนาคม 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสุนี ตรีทิพนธ์ นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ อาจารย์ทัศนีย์ ทองภักดี เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้ผู้มารับบริการจัดหางาน จำนวน 150 คน ตอบแบบสอบถามการศึกษาความเครียด สาเหตุ และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ในระหว่างเดือนมีนาคม 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสุนี ตรีทิพนธ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดงานของกรมการจัดหางาน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของผู้ที่อยู่ในภาวะว่างงาน

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน ท่านสามารถแสดงความรู้สึก หรือความคิดเห็นได้อย่างอิสระ คำตอบของท่านไม่มีข้อถูกหรือข้อผิด และทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ

จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ตรงกับความรู้สึก และความคิดเห็นของท่านมากที่สุด (โปรดตอบให้ครบทุกข้อ)

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวสุณี ดิริทิเพนทร์

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามกำหนดให้เลือกตอบ สอบถามข้อมูลด้าน เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน สาเหตุของความเครียด

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน กรุณาอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องสี่เหลี่ยม (□) ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. สถานภาพสมรส

- ☐ โสด
☐ สมรส
☐ หม้าย (เสียชีวิต, หย่า, แยกกันอยู่)

3. อายุ

- ☐ 18 - 30 ปี
☐ 31 - 40 ปี
☐ 41 - 60 ปี

4. ระดับการศึกษา

- ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา
☐ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
☐ ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป

5. ท่านต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน

- ☐ ใช่
☐ ไม่ใช่

6. ระยะเวลาการว่างงาน

- ☐ น้อยกว่า 1 ปี
☐ 1 - 2 ปี
☐ มากกว่า 2 ปี

7. สาเหตุที่ทำให้ท่านเครียดเมื่อไม่มีงานทำเพราะ

- ☐ ถูกเลิกจ้าง
☐ ลาออก
☐ ไม่มีใครจ้าง (ไม่เคยทำงานมาก่อน และยังไม่มีใครรับเข้าทำงาน)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียด

คำชี้แจง ❶ กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่าที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด (ถ้าข้อใดตอบ “ไม่จริงเลย” ให้ผ่านไปทำข้อต่อไปโดยไม่ต้องทำในคำสั่งที่ ❷)

❷ นำหมายเลขหน้าข้อความแต่ละข้อในแผ่นแนบท้ายฉบับ มาเติมลงในช่องสี่เหลี่ยม (□) และหรือเติมคำตอบอื่นๆ ในช่องว่างเพิ่มถ้ามีคำตอบที่นอกเหนือจากคำตอบตามแผ่นแนบ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย	ท่านทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)
1	ท่านรู้สึกเบื่อ เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
2	ท่านรู้สึกหงุดหงิด เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
3	ท่านรู้สึกอึดอัด เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
4	ท่านรู้สึกเหงา เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
5	ท่านรู้สึกเศร้า เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
6	ท่านรู้สึกวิตกกังวล เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย	ท่านทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)
7	ท่านรู้สึกโกรธตัวเอง เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
8	ท่านไม่ยากพบใคร เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
9	ท่านคิดมาก เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
10	ท่านรู้สึกสิ้นหวัง เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
11	ท่านนอนไม่หลับ เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
12	ท่านไม่มีสมาธิ เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
13	ท่านรับประทานอาหารไม่ลง เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
14	ท่านร้องไห้ เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย	ท่านทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)
15	ท่านรู้สึกว่าคุณค่า เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
16	ท่านปวดศีรษะ เมื่อคิดถึงเรื่องไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
17	เมื่อท่านไม่มีงานทำ ท่านรู้สึกเสียเวลาที่ผ่านมา ไป.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
18	ท่านรู้สึกอาย ที่ท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
19	ท่านรู้สึกว่าเพื่อนดูถูก เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
20	ท่านรู้สึกว่าญาติดูถูก เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
21	ท่านรู้สึกว่าสมาชิกในครอบครัว ดูถูกเมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
22	ท่านขาดรายได้ เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่ จริง เลย	ท่านทำอะไร (ตอบได้หลายข้อ)
23	ท่านมีเงินไม่พอที่จะใช้จ่าย ในชีวิตประจำวันเมื่อท่าน ไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
24	ท่านกังวลเกี่ยวกับหนี้สิน ที่ต้องชำระในขณะที่ท่าน ไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)
25	ท่านคิดถึงเรื่องความตาย เมื่อท่านไม่มีงานทำ.....						☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)

แผ่นแนบ

คำตอบนี้ใช้ตอบในหัวข้อ “ท่านทำอะไร”	
1	คิดหาสาเหตุ เพื่อนำมาปรับปรุงตนเองต่อไป
2	ปรึกษากับคนใกล้ชิด
3	พยายามสมัครงานใหม่
4	สร้างงานให้ตนเอง เช่น อาชีพค้าขาย
5	ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
6	กล่าวโทษผู้อื่นที่ทำให้ตนต้องอยู่ในภาวะเช่นนี้
7	ขอให้คนอื่นช่วยแก้ไขปัญหา
8	พยายามลืมปัญหา และคิดถึงสิ่งอื่นแทน
9	ระบายความเครียดให้คนอื่นฟัง
10	ออกกำลังกาย เช่น เล่นกีฬา
11	นั่งสมาธิ
12	หางานอดิเรกทำ
13	ขอยืมเงินจากผู้อื่น
14	วางแผนต่อปัญหา
15	ประหยัด
16	นอน
17	ดื่มเหล้า
18	สูบบุหรี่
19	เก็บตัวอยู่คนเดียว
20	คิดฆ่าตัวตาย
21	อ่านหนังสือ
22	ไปเที่ยว

ภาคผนวก ข

คุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 25 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของแบบสอบถามเกี่ยวกับ
ความเครียด

ลำดับข้อ	ค่าสหสัมพันธ์
1	0.3398
2	0.6387
3	0.6177
4	0.3545
5	0.4331
6	0.6385
7	0.4773
8	0.6596
9	0.7489
10	0.7473
11	0.6140
12	0.6939
13	0.5608
14	0.3978
15	0.5020
16	0.6122
17	0.3939
18	0.4979
19	0.7627
20	0.5095
21	0.5505
22	0.3452
23	0.5810
24	0.6795
25	0.6145

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.9241

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวสุนี ตริทิเพนทร์
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2512
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	116/62 ซอยเพชรเกษม 10/2 ถนนเพชรเกษม แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร 10600
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	กศ.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศิลปากร
พ.ศ. 2541	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ ประสานมิตร

การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน
ที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน

บทคัดย่อ
ของ
สุนี ตรีทิเพนทร์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2542

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน และเพื่อเปรียบเทียบความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน จำแนกตามตัวแปร เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด กลุ่มเป้าหมายเป็นบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน ในระหว่างวันที่ 10-12 มีนาคม พ.ศ. 2542 จำนวน 150 คน เป็นชาย 85 คน เป็นหญิง 65 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การทดสอบแบบที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ใช้ไค-สแควร์ (Chi-square Test) และวิธีการของ เชฟเฟ่ (Scheffé)

ผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏดังนี้

1. บุคคลว่างงาน มีค่าเฉลี่ยของความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง
2. บุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดโดยการแก้ไขที่ปัญหามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.3 โดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 16.0 และโดยการแก้ไขที่อารมณ์เป็นทุกข์แบบไม่เหมาะสมน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.7
3. บุคคลว่างงานมีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา ความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน และสาเหตุของความเครียด แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อจำแนกตาม เพศ สถานภาพสมรส อายุ และระยะเวลาการว่างงาน
4. บุคคลว่างงานมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา และความรับผิดชอบต่อครอบครัวทางด้านการเงิน แต่ไม่แตกต่างกัน เมื่อจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ ระยะเวลาการว่างงาน และสาเหตุของความเครียด
5. บุคคลว่างงานที่มีความเครียดแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

A STUDY OF STRESS AND STRESS COPING STRATEGIES OF
THE UNEMPLOYED USING THE EMPLOYMENT SERVICE
PROVIDED BY THE DEPARTMENT OF EMPLOYMENT

AN ABSTRACT
BY
SUNEE TRITIPEN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 1999

The purpose of this research was to investigate stress and stress coping strategies of the unemployed using the unemployment service provided by the Department of Employment. The study was designed to determine comparability of stress and stress coping strategies held by the unemployed in regard to their genders, marital status, ages, educational levels, family financial responsibilities, unemployment period and causes of stress. The subjects of 150 unemployed, 85 males and 65 females, were selected from the unemployed using the unemployment service provided by the Department of Employment during March 10-12, 1999. The research instrument was personal information questionnaire. The data were analyzed by t-test, one-way analysis of variance, Chi-square test and Scheffé procedure.

The results of the study were as follows:

1. The mean scores of stress of the unemployed were average.
2. Stress coping strategies of the unemployed were problem focused coping strategies (71.30%), suitable emotional focused coping strategies (16.0%) and unsuitable emotional focused coping strategies (12.70%).
3. Significant differences in stress of the unemployed were found when grouped according to the educational levels, family financial responsibilities and causes of stress at .05 level. No significant differences in stress of the unemployed existed when grouped according to their genders, marital status, ages and unemployment period.
4. Significant differences in stress coping strategies of the unemployed were found when grouped according to their educational levels and family financial responsibilities at .05 level. No significant differences in stress of the unemployed existed when grouped according to their genders, marital status, ages, unemployment period and causes of stress.
5. No significant differences in stress coping strategies of the unemployed existed when grouped according to their stress differences.