

การศึกษาความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญภาวะเครียด
ในสตรีที่มีหลายบทบาท

ปริญญาโท
ของ
พรศิริ ไรจน์รัตนเกียรติ

๕๖ ก.ย. ๒๕๓๕

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
ธันวาคม ๒๕๓๕

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

185309 ๕๖๓๓

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาอนุญาตให้รับปริญญาบัตรฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยา
พัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... 28/2/2535 ประธาน

(ดร.นิยดา จิตต์จรัส)

..... 28/2/2535 กรรมการ

(ผศ.ประนต คำจิม)

คณะกรรมการสอบ

..... 28/2/2535 ประธาน

(ดร.นิยดา จิตต์จรัส)

..... 28/2/2535 กรรมการ

(ผศ.ประนต คำจิม)

..... 28/2/2535 กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อ.วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาบัตรฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... 28/2/2535 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2535

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทั้งนี้เนื่องจากความกรุณาและเอาใจใส่ของอาจารย์ ดร.นิยดา จิตต์จรัส ด้วยวิญญานของความเป็นครู และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต เค้าฉิม ที่ได้ให้คำแนะนำ ตลอดจนข้อคิดในการทำวิจัย รวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ช่วยทำให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์และเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกทราบซึ่งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ที่กรุณาให้คำแนะนำ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา ธรรมมา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลักขณา อินทรกลับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริรัตน์ จัตรชัยสุชา ที่ให้ความกรุณาในการตรวจความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

ขอขอบคุณผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลทั้ง 13 แห่งในกรุงเทพมหานคร ที่ได้ให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวก และให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ร่วมรุ่นทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณจุฬพงศ์ คมกริช ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้วิจัยในการแจกและเก็บแบบสอบถาม ตลอดจนรณรงค์ปริญญานิพนธ์ เอกจิตวิทยานักพัฒนาการ ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณลลิตา โรจนรัตน์เกียรติ ที่ให้การสนับสนุนทั้งกำลังใจและกำลังทรัพย์ ตลอดจน ด.ช.ศิลา โรจนรัตน์เกียรติ ที่ทำให้แม่ต้องอดทนและพยายามที่จะทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้ทันก่อนลูกชายของแม่จะคลอด และท้ายสุด ขอขอบพระคุณพระเจ้าที่ทรงนำพามาถึงจุดนี้ ด้วยความรักมั่นคงที่มีต่อบุตรของพระองค์

พรศิริ โรจนรัตน์เกียรติ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	7
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	7
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	10
นิยามปฏิบัติการ	11
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
สตรีที่มีหลายบทบาท	16
ทฤษฎีบทบาท	16
การเปลี่ยนแปลงบทบาทของสตรีไทยในสถาบันสังคมไทย	19
✓ ความตึงเครียดในบทบาทของสตรี	22
✓ ความหมายของความตึงเครียดในบทบาท	22
✓ สาเหตุของความตึงเครียดในบทบาท	24
บทบาททั้ง 3 ด้านกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี	27
✓ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี	36
การวัดความตึงเครียดในบทบาท	46
กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	48
การตอบสนองต่อความเครียด	49
กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	51

กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท	55
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มี หลายบทบาท	60
สมมติฐานในการวิจัย	65
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	67
✓การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	67
✓การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	69
การเก็บรวบรวมข้อมูล	86
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	87
✓สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	89
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	92
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	92
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	93
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	119
✓ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า ✕.....	118
✓สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	118
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	119
การวิเคราะห์ข้อมูล	121
✓สรุปผลการวิจัย	122
อภิปรายผล	124
ข้อเสนอแนะ	138

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	141
ภาคผนวก	163
ประวัติย่อของผู้วิจัย	189

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงหน้าที่ความรับผิดชอบของการเป็นภรรยา	27
2	แสดงบทบาทการเป็นแม่	30
3	แสดงประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด	54
4	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา และกลุ่มตัวอย่างรวมที่ใช้ทดสอบ เครื่องมือ จำแนกตามสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เปิดสอนเฉพาะหลักสูตรปริญญาตรี และมีผู้สำเร็จการศึกษาแล้ว	68
5	แสดงจำนวนร้อยละของสตรีที่แต่งงานและมีบุตรจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	94
6	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความตึงเครียดในบทบาทของ สตรีที่มีหลายบทบาทเมื่อจำแนกตามระดับอายุ	98
7	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนน ความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีระดับอายุแตกต่างกัน	99
8	แสดงการเปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ระหว่างสตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน และสตรีที่มีบุตรอยู่ในวัย ก่อนเรียน	100
9	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความตึงเครียดในบทบาทของ สตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามจำนวนบุตร	101
10	แสดงการเปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ระหว่างสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวและสตรีที่อยู่ในครอบครัวขยาย ...	102
11	แสดงการเปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ระหว่างสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวใน ระดับกลางและระดับสูง	103

12	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความตึงเครียดในบทบาทของ สตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความพึงพอใจในงาน	104
13	แสดงการเปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ระหว่างสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนและสตรีที่มีความเชื่อ อำนาจภายนอกตน	105
14	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะ เครียดแบบที่ 1 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความ ตึงเครียดในบทบาท	106
15	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะ เครียดแบบที่ 2 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความ ตึงเครียดในบทบาท	107
16	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนน ปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 2 ของสตรีที่มีระดับความ ตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน	108
17	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะ เครียดแบบที่ 3 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความ ตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน	109
18	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะ เครียดแบบที่ 4 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความ ตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน	110
19	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนน ปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 4 ของสตรีที่มีระดับ ความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน	111

20	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะ เครียดแบบที่ 5 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความ ตึงเครียดในบทบาท	112
21	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนน ปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 5 ของสตรีที่มีระดับ ความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน	113
22	แสดงความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดคิดเป็นร้อยละ ในกลุ่ม ตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง (32 คน)	114
23	แสดงความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดคิดเป็นร้อยละ ในกลุ่ม ตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลาง (140 คน)	115
24	แสดงความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดคิดเป็นร้อยละ ในกลุ่ม ตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ (28 คน)	116
25	แสดงความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดคิดเป็นร้อยละ ในกลุ่ม ตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทโดยรวม (200 คน)	117
26	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความตึงเครียดในบทบาท	182
27	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามกลวิธีเผชิญภาวะเครียด	183
28	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความพึงพอใจในงาน	185
29	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเชื่ออำนาจ ภายใน-ภายนอกตน	186
30	แสดงคะแนนการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด 5 แบบ ในกลุ่มตัวอย่างจำแนก ตามระดับความตึงเครียดแตกต่างกัน	188

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงปัจจัยที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี .	49
2 แสดงการตอบสนองต่อความเครียด	64

บทนำ

ภูมิหลัง

สตรีได้ทำงานมานานนับตั้งแต่ในอดีตแล้ว แต่ทว่าเป็นการทำงานที่ไม่ได้รับค่าจ้างและจำกัดเฉพาะในครอบครัว อย่างไรก็ตามในปัจจุบันกลับพบว่าสตรีได้มีส่วนช่วยเหลือในกำลังแรงงานโดยอาศัยทักษะและความสามารถที่มีอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ดังเช่นในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า มีเปอร์เซ็นต์การเพิ่มของสตรีที่ทำงานในทุกระดับ จำนวนที่เพิ่มมากที่สุดเป็นสตรีทำงานที่แต่งงานแล้ว อาศัยอยู่กับสามีและมีบุตร กล่าวคือ ในปี ค.ศ. 1960 มีเพียง 18.6 เปอร์เซ็นต์ ต่อมาได้เพิ่มเป็น 30 เปอร์เซ็นต์ ในปี ค.ศ. 1970 และในปี ค.ศ. 1982 เพิ่มจนเกือบถึง 50 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นการเพิ่มของแรงงานสตรีที่มีบุตรแล้ว เป็นจำนวนมากในเวลาอันสั้น (Bee, 1987 : 227)

สำหรับในประเทศไทยจากรายงานเรื่อง "อิทธิพลของโครงสร้างครัวเรือน และความล้มเหลวในครอบครัวต่อการทำงานเชิงเศรษฐกิจของผู้หญิง" ซึ่งศึกษาข้อมูลจากการสำรวจภาวะเจริญพันธุ์ การวางแผนครอบครัว และการตาย ทั้งในเขตชนบทและเขตเมือง โดยเก็บข้อมูลในช่วงของเดือนมีนาคม-พฤษภาคม 2522 พบว่า คุณลักษณะส่วนบุคคลเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการทำงานเชิงเศรษฐกิจของผู้หญิงอยู่พอสมควร เมื่อเปรียบเทียบกับสมาชิกชายในครอบครัว โดยเฉพาะผู้ที่มีการศึกษาระดับสูงกว่า ม.ศ. 5 ขึ้นไป ส่วนคุณลักษณะด้านอายุที่สัมพันธ์กับหัวหน้าครัวเรือน ซึ่งเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่สามารถสะท้อนถึงวัฏจักรชีวิตของผู้หญิงผู้นั้น และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว พบว่า ผู้หญิงในวัยผู้ใหญ่อายุระหว่าง 30-40 ปี มีอัตราการทำงานสูงสุดเมื่อเทียบกับผู้หญิงในวัยอื่น ๆ ทั้งนี้เป็นไปได้ว่าผู้หญิงกลุ่มนี้เป็นวัยที่แต่งงานแล้ว และอยู่ในช่วงการก่อร่างสร้างครอบครัวมีบุตรที่ยังเล็ก

ต้องเลี้ยงดูและให้การศึกษา ผู้หญิงในวัยนี้จึงโหมเหียงที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงานมากขึ้น (สุดสวาท ดิศโรจน์. 2531 : 51 - 52)

อย่างไรก็ตามสาเหตุสำคัญที่ผู้หญิงเข้าสู่ตลาดแรงงานมากขึ้น ก็เนื่องมาจากภาวะทางเศรษฐกิจของโลกภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัว ทำให้ผู้หญิงต้องมีส่วนรับผิดชอบในบทบาทการหาเลี้ยงครอบครัวร่วมกับสามี และเกิดจากภาวะการเรียกร้องสิทธิของสตรีที่เกิดขึ้นในสังคมตะวันตก ทำให้สหประชาชาติเล็งเห็นความสำคัญในการส่งเสริมบทบาทและการใช้อำนาจของสตรีในกิจการงานต่าง ๆ (วัชรดา คลายนาทร. 2528 : 42 - 43) ดังคำขวัญของปิตุสตรีกาลระหว่างประเทศ เมื่อปี พ.ศ. 2518 ที่ว่า "เสมอภาค พัฒนา และสันติสุข" เป็นผลให้ประเทศไทยได้เริ่มมีการรณรงค์เพื่อพัฒนาสตรีให้ปรับตัวได้ทันต่อสภาวะการณ์ของโลกที่กำลังพัฒนาเปลี่ยนแปลงไป จะเห็นได้จากแผนพัฒนาสตรีระยะยาว (พ.ศ. 2525-2544) ซึ่งได้เสนอลักษณะอันพึงประสงค์ของสตรีไว้ 3 ประการ คือ (อมรา พงศาพิชญ์. 2529 : 7)

1. คุณลักษณะส่วนตัว ประกอบด้วยความรู้ มีสิทธิและโอกาสที่จะแสวงหาความรู้ อย่างต่อเนื่อง มีพลานามัยอย่างสมบูรณ์

2. คุณลักษณะเกี่ยวกับชีวิตเพศและครอบครัว ประกอบด้วย การลดล้างค่านิยมทวิมาตรฐาน (Double standard) หมายถึง การยอมให้ผู้ชายมีสิทธิที่จะสนุกสนานทางเพศ ก่อนการแต่งงาน และมีความสัมพันธ์ทางเพศนอกสมรสได้ แต่สตรีจะกระทำเช่นนั้นไม่ได้ (Coleman. 1988 : 554) รวมทั้งให้มีการเสริมสร้างความกลมเกลียว ความรักและเคารพซึ่งกันและกันในระหว่างสามีภรรยา และมีการแบ่งเบาภาระงานบ้านจากสตรี

3. คุณลักษณะด้านการมีส่วนร่วม และการพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ มีเวลาว่าง เพื่อพักผ่อน มีส่วนร่วมในการกำหนดทัศนคติและค่านิยม มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน

บทบาทและสถานภาพของสตรีไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนไป จากการที่ต้องเก็บตัวอยู่ในบ้านก็ได้รับการศึกษา มีความเฉลียวฉลาด และมีการตัดสินใจที่ดีในการเข้าไปมีบทบาททางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง อย่างไรก็ตามข้อเท็จจริงในสังคมต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าชีวิตของผู้หญิงต้องผูกพันอยู่กับครอบครัวมาก อย่างที่อาจกล่าวได้ว่าครอบครัวเป็น

ศูนย์กลางของชีวิตของผู้หญิง เพราะบทบาทและความรับผิดชอบของผู้หญิงจำกัดอยู่ภายในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ แม้แต่คำนิยามจุดหมายปลายทางของผู้หญิง ก็เน้นความสุขในชีวิตครอบครัว และความภูมิใจที่มีชีวิตครอบครัวที่ดี (ไพรัตน์ เคะชรินทร์. 2525 : 5) นั่นคือสังคมยังคงคาดหวังให้สตรีที่แต่งงานและทำงานนอกบ้านเพื่อช่วยสามีหาเลี้ยงครอบครัวนั้นต้องรับภาระในบ้านไม่ให้บกพร่องเช่นกัน ซึ่งเป็นการยากที่บุคคลคนเดียวจะกระทำหลายบทบาทได้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะสตรีที่มีหลายบทบาท (Multiple-Role Women) คือ สตรีแต่งงานที่มีบุตรและทำงานนอกบ้าน (Barnett and Baruch. 1985 : 135 - 137) เนื่องจากสตรีที่ปฏิบัติตัวในฐานะเป็นทั้งภรรยา แม่บ้านและมารดาขณะเดียวกัน จะประสบความยุ่งยากมากที่สุดเกี่ยวกับบทบาทและสภาพที่เป็นอยู่ กล่าวคือ ในฐานะภรรยา สตรีเป็นหุ้นส่วนในการเป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นคู่คิดและร่วมชีวิตทั้งทุกข์และสุขกับสามี ในฐานะ แม่บ้าน เป็นผู้บริหารบ้านทั้งหมดโดยการควบคุมเศรษฐกิจของครอบครัว ดูแลจัดหาเครื่องใช้ไม้สอยในบ้าน ตกแต่งบ้าน สร้างสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้น่าอยู่อาศัย เป็นผู้จัดจ่ายรายได้ภายในครอบครัวให้สอดคล้องกับรายจ่าย ในฐานะ มารดา สตรีเป็นผู้เลี้ยงดูบุตร ให้การอบรมสั่งสอน มีอิทธิพลเหนือบุตร โดยการถ่ายทอดทัศนคติ จารีต ประเพณี วัฒนธรรมและความเชื่อต่าง ๆ ของท้องถิ่นให้กับลูกหลานสืบต่อไปด้วย (นางเยาว์ ชาราศรีสุทธิ. 2526 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Akhter. n.d.)

จากการรวบรวมเอกสารเกี่ยวกับบทบาททางสังคมของผู้หญิง ได้มีการสรุปงานวิจัยและทฤษฎีการมีหลายบทบาท (Multiple Roles Theory) ว่าผู้ชายเป็นผู้ได้รับประโยชน์มากกว่าผู้หญิง (Baruch and Barnett. 1986 : 578 ; citing Long and Porter. 1984) กล่าวคือผู้ชายจะมีสุขภาพจิตที่ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้หญิง ในเรื่องของการที่ต้องรับผิดชอบในบทบาทครอบครัวและบทบาทการทำงาน เพราะสังคมโดยทั่วไปจะเห็นว่า การทำงานนอกบ้านของสตรีนั้นเป็นเรื่องปกติ สำหรับสตรีที่มีฐานะเป็นภรรยา แม่และผู้ดูแลบ้าน ทำให้สตรีมีบทบาทที่ล้นมือ (Role overload) ความขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) ตลอดจนความรู้สึกผิด ความวิตกกังวล ทำให้เกิดผลเสียหลายต่อความเป็นอยู่ที่ผาสุก (Well-being) ของสตรี (Gove and Tudor. 1973 : 812 - 835) สตรีที่ทำงานนอกบ้าน

จึงต้องทำงานมากกว่าผู้ชายประมาณ 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพื่อรับภาระงานในบ้าน อันเนื่องมาจากความคาดหวังของสามี (Dennis. 1987 : 72) และสตรีเหล่านี้ส่วนใหญ่รายงานว่า ตนเองขาดเวลาในการพักผ่อนและสันทนาการมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชายที่แต่งงานและทำงานนอกบ้าน (Otto. 1979 : 151 - 164)

นักทฤษฎีบางท่านจึงเสนอว่า ผลของการกระทำจากการที่มีหลายบทบาท จะทำให้เกิดบทบาทที่ล้นมือ และเกิดความขัดแย้งในบทบาท ดังนั้นจึงนำไปสู่ความตึงเครียดในบทบาท (Role strain) เช่น การที่บุคคลมีความรู้สึกลำบากที่จะปฏิบัติตามข้อเรียกร้องของบทบาทที่มีอยู่ (Phyllis and Donna. 1987 ; citing Goode. 1960 : 483) เนื่องจากความเครียดเป็นภาวะเสี่ยงที่สังคมไม่ปรารถนา (Pearlin, Menaghan, Lieberman and Mullan. 1981 : 337-356) ดังนั้นจึงถือได้ว่า ความตึงเครียดในบทบาท เป็นความเครียดอีกรูปแบบหนึ่ง เพราะทำให้เกิดสิ่งต่อไปนี้ในบางประการ คือ ภาวะการเสี่ยงต่อสุขภาพจิตของพ่อแม่ที่ทำงานนอกบ้าน ทำให้การปฏิบัติหน้าที่ในบทบาทของพ่อแม่แย่ลง ผลงานในอาชีพลดลง และยังลดความพึงพอใจในชีวิตส่วนบุคคลลงอีกด้วย (Kelly and Voydanoff. 1985 : 369)

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานที่แสดงว่า ตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตลักษณะบางประการของสตรีที่มีหลายบทบาท มีความเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรีอีกด้วย โดยผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ในวรรณคดี คือ ตัวแปรทางชีวสังคม ได้แก่ อายุของสตรี (Catherine and John. 1988 : 131) สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน (Cooke and Rousseau. 1984 : 254 ; citing Brown and Harris. 1978) จำนวนบุตรในครอบครัว (Gove and Greerken. 1977 : 66) ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว (เกริกศักดิ์ หนูขุนงศ์. 2530) ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว (สุวรรณี ศิริจันทร์อาภา. 2527) ส่วนตัวแปรทางจิตลักษณะ คือ ความพึงพอใจในงานและความเชื่ออำนาจภายในตนของสตรี เนื่องจากความพึงพอใจในงานมีความสัมพันธ์ในเชิงลบกับความผิดปกติทางจิตทั้งหญิงและชาย (Voydanoff and

Donnelly. 1989 : 924 ; citing Coverman. 1986) และความเชื่ออำนาจภายในตนจะช่วยขัดขวางผลกระทบของความสัมพันธ์ระหว่างความกดดันในชีวิตกับภาวะทางจิต และความเป็นอยู่ที่ผาสุกของบุคคล (Denney and Frisch. 1981: 303-307)

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศพบว่า คู่สมรสที่ทำงานนอกบ้านทั้งสองฝ่ายสามารถลดความตึงเครียดในบทบาทที่เกิดขึ้นได้ โดยใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่แตกต่างกัน ซึ่งการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดนี้จะช่วยป้องกัน หรือลดข้อเรียกร้องของการมีหลายบทบาท และความขัดแย้งในบทบาทที่เกิดขึ้นได้ (Elman and Gilbert. 1984 : 317 - 322) เช่น การเลือกใช้บริการที่มีอยู่ในสังคม การลดมาตรฐานของบทบาทลง เป็นต้น

จากหลักฐานข้างต้นที่กล่าวถึง ผลของความตึงเครียดในบทบาทที่มีต่อแม่ที่ทำงานนอกบ้าน ความเกี่ยวข้องระหว่างความตึงเครียดในบทบาทกับตัวแปรทางจิตวิทยาบางตัว ตลอดจนกลวิธีที่จะช่วยลดความตึงเครียดในบทบาทที่เกิดขึ้น สำหรับในประเทศไทยยังไม่มีงานวิจัยในทำนองนี้มาก่อน ผู้วิจัยสนใจอยากทราบว่าสตรีไทยในปัจจุบันต้องเผชิญกับความตึงเครียดในบทบาท เช่นเดียวกับสตรีในต่างประเทศหรือไม่ เนื่องจากลักษณะสังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกันกับสังคมของต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพมหานครที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในทางด้านวัตถุและเทคโนโลยี สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อแบบฉบับของชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมของทุก ๆ ครอบครัว โดยเฉพาะในครอบครัวที่แม่ต้องทำงานนอกบ้าน ประกอบกับมีหลักฐานที่แสดงว่า โดยทั่วไปแล้วสตรีจะมีภาวะซึมเศร้าและมีความผิดปกติทางจิตในระดับที่สูงกว่าผู้ชายและความแตกต่างที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากหลาย ๆ ประการ เช่น ความแตกต่างทางด้านชีววิทยา ลักษณะบุคคลิกภาพของบุคคล บรรทัดฐานในเรื่องของบทบาททางสังคม และรูปแบบของการเรียนรู้เมื่อหมดหนทาง (patterns of learned helplessness) (McLanahan and Glass. 1985 : 328 - 336) ดังนั้นสังคมจึงควรจะทำให้ความสนใจต่อความเป็นอยู่ของสตรีให้มากขึ้น

การศึกษาในครั้งนี้ นอกจากผู้วิจัยจะศึกษาถึงความตึงเครียดในบทบาทของสตรี และปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยทางจิตลักษณะที่น่าจะเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาท ดังที่ได้กล่าวแล้ว ยังได้ศึกษาถึงกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่สตรีเลือกใช้ด้วย โดยอาศัย แนวคิดกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของ เอลแมน และกิลเบิร์ต (Elman and Gilbert, 1984 : 317-319) ซึ่งแบ่งกลวิธีเผชิญภาวะเครียดออกเป็น 5 กลวิธีคือ 1.) กลวิธี การกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ เช่น การมอบหมายงานบ้านให้ผู้อื่นช่วยดูแล การ รับเอาบริการต่าง ๆ ที่มีในสังคม 2.) กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ เช่น การกำหนดขอบเขตของกิจกรรมในบทบาทตนเองใหม่ การมองข้ามความสำคัญของบทบาท โดยลดมาตรฐานของบทบาทลง 3.) กลวิธีปฏิบัติการโต้ตอบตามบทบาท เช่น การใช้ เวลาที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ การวางแผนในกิจกรรมต่าง ๆ ล่วงหน้า 4.) กลวิธี การแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด เช่น การคิดในด้านบวก 5.) กลวิธีการผ่อนคลาย ความตึงเครียด เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน เป็นต้น โดยผู้วิจัยสนใจอยากทราบว่า สตรีไทยที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันจะเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่ แตกต่างกันหรือไม่ และต้องการทราบลำดับในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของสตรี ที่มีความตึงเครียดแตกต่างกันอีกด้วย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็น อาจารย์พยาบาล ในกรุงเทพมหานคร เนื่องจากต้องเป็นผู้ที่ต้องรับผิดชอบทั้งในงานสอนและการขึ้นปฏิบัติการ ในหอผู้ป่วย ซึ่งต้องอาศัยร่างกายและแรงใจ ความเสียสละและความอดทนในการทำงาน จึงทำให้อาจารย์พยาบาลมีความเครียดในการปฏิบัติงาน ดังงานวิจัยที่ศึกษาถึงความเครียด ของ อาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่า ค่า ตอบแทน สวัสดิการ และงานด้านการสอนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในระดับสูง (ศิริอนันต์ จุฑะเทมย์, 2524) ในทำนองเดียวกันก็มีหลักฐานที่พบในครอบครัวของคู่สมรส ที่ทำงานทั้งสองฝ่ายว่า มีความขัดแย้งระหว่างการเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยกับบทบาท การเป็นพ่อแม่ โดยเฉพาะเกิดกับคู่สมรสที่เป็นสตรี (Holahan and Gilbert, 1979 : 451-467) เนื่องจากสตรีต้องเผชิญกับค่านิยมของสังคมและความเชื่อของตนเอง เกี่ยวกับ

ความต้องการที่จะเป็นอาจารย์ที่ดีและเป็นแม่ที่ดี ซึ่งเป็นการยากที่จะกระทำบทบาทเหล่านี้ไปพร้อม ๆ กัน (Elman and Gilbert. 1984 : 317) ดังนั้นการศึกษาคั้งนี้จะสามารถนำไปสู่วิธีการให้คำแนะนำแก่คู่สมรสที่ประกอบอาชีพนอกบ้าน เพื่อรักษาชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ผลสุขให้ดำรงไว้ ทั้งยังเป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตครอบครัว โดยปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และถือได้ว่าเป็นการพัฒนาชีวิตภายในครอบครัวให้มั่นคงอีกด้วย

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ตามตัวแปรดังต่อไปนี้ คือ อายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความเชื่ออำนาจภายในตน
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธี ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทในแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ผลการวิจัยนี้จะทำให้ทราบว่า มีตัวแปรใดบ้างที่มีความเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาท ซึ่งจะช่วยในการวางแผนแนวทางที่เหมาะสมสำหรับการให้การศึกษา และการให้คำแนะนำแก่สตรีและครอบครัว ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาครอบครัว หรือสถานศึกษา

2. ผลการวิจัยนี้จะช่วยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการเลือกใช้รูปแบบกลวิธีการเผชิญภาวะเครียด เพื่อลดความตึงเครียดในบทบาทที่เกิดขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการ และการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. ผลการวิจัยนี้จะทำให้ทราบถึงกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่สตรีนิยมเลือก ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการกระตุ้นเตือนให้บุคคลที่เกี่ยวข้อง เห็นถึงความสำคัญ ในการที่จะช่วยเหลือสตรีให้สามารถปรับตัว และมีชีวิตอยู่ได้ตามปกติสุข

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ได้แก่ อาจารย์พยาบาลที่แต่งงานแล้วและมีบุตร ซึ่งทำงานในสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 13 แห่ง

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อาจารย์พยาบาลที่แต่งงานแล้วและมีบุตร ซึ่งทำงานในสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน ซึ่งตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วนสมบูรณ์ ในปีการศึกษา 2534

3. ตัวแปรที่ศึกษา

พิจารณาตามลักษณะของการศึกษา ซึ่งมี 3 ตอนดังนี้ คือ

3.1 การเปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาท ของสตรีที่มีหลายบทบาท

3.1.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

3.1.1.1 อายุ

3.1.1.2 สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน

3.1.1.3 จำนวนบุตรในครอบครัว

3.1.1.4 ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว

3.1.1.5 ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว

3.1.1.6 ความพึงพอใจในงาน

3.1.1.7 ความเชื่ออำนาจภายในตน

3.1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความตึงเครียดในบทบาท

3.2 การเปรียบเทียบการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธี ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

3.2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ ความตึงเครียดในบทบาท แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

3.2.2.1 ความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง

3.2.2.2 ความตึงเครียดในบทบาทระดับปานกลาง

3.2.2.3 ความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ

3.2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ รูปแบบในการใช้กลวิธีเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 5 กลวิธี คือ

3.2.2.1 กลวิธีกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่

3.2.2.2 กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่

3.2.2.3 กลวิธีพฤติกรรม การโต้ตอบตามบทบาท

3.2.2.4 กลวิธีแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด

3.2.2.5 กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด

3.3 เพื่อศึกษาลำดับในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

3.3.1 ความตึงเครียดในบทบาทของสตรี แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

3.3.1.1 ความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง

3.3.1.2 ความตึงเครียดในบทบาทระดับปานกลาง

3.3.1.3 ความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ

3.3.2 ลำดับในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สตรีที่มีหลายบทบาท (Multiple roles' women) หมายถึง สตรีซึ่งมี 3 บทบาทในคนเดียวกัน คือ

1.1 บทบาทภรรยา (Wife role) หมายถึง การมีคู่ครองเป็นชายและแต่งงานกันอย่างถูกต้องกฎหมาย อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน

1.2 บทบาทการเป็นแม่ (Mother role) หมายถึง การเป็นผู้ให้กำเนิดบุตรและอาศัยอยู่บ้านเดียวกับบุตร

1.3 บทบาทการทำงาน (Paid worker) หมายถึง สตรีที่แต่งงานแล้วและประกอบอาชีพนอกบ้านไม่ต่ำกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

2. อายุของสตรี หมายถึง ระดับอายุของสตรี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

2.1 อายุ 34 ปี และต่ำกว่า จัดเป็นกลุ่มอายุน้อย

2.2 อายุ 35 ปี ถึง 44 ปี จัดเป็นกลุ่มอายุปานกลาง

2.3 อายุ 45 ปี และสูงกว่า จัดเป็นกลุ่มอายุมาก

3. สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน หมายถึง การที่สตรีมีหรือไม่มีบุตรซึ่งมีอายุน้อยกว่า 6 ปี

4. จำนวนบุตรในครอบครัว หมายถึง จำนวนบุตรที่สตรีต้องเลี้ยงดูภายในครอบครัวแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

4.1 จำนวนบุตร เท่ากับ 1 คน

4.2 จำนวนบุตร เท่ากับ 2 คน

4.3 จำนวนบุตร เท่ากับ 3 คน และมากกว่า

5. ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว หมายถึง การจำแนกประเภทของครอบครัวออกเป็น 2 ประเภท คือ (ทัศนา ทองภักดี. 2528 : 8)

5.1 ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear family) เป็นครอบครัวที่สมาชิกมีเฉพาะสามี ภรรยา และบุตรเท่านั้น

5.2 ครอบครัวขยาย (Extended family) เป็นครอบครัวที่มีครอบครัวเดียวกันญาติพี่น้องและคนอื่น ๆ ได้แก่ ปู่ย่า ตายาย ลุงป้า น้าอา เป็นต้น อาจอยู่ในบ้านเดียวกัน หรือบริเวณเดียวกัน

6. ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่ได้รับจากการรายงานของสตรี แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

6.1 ระดับต่ำ หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่สตรีรายงานว่า ตนมีความเป็นอยู่อย่างค่อนข้างลำบากจนถึงลำบาก

6.2 ระดับกลาง หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่สตรีรายงานว่า ตนมีความเป็นอยู่แบบพอมีพอกิน

6.3 ระดับสูง หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่สตรีรายงานว่า ตนมีความเป็นอยู่ค่อนข้างสบายจนถึงสบาย

นิยามปฏิบัติการ

1. ความพึงพอใจในงาน หมายถึง ระดับของความรู้สึกต่องานที่ทำ อันเป็นผลเนื่องจากการประเมินประสบการณ์ในงานของบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับงานนั้นทำให้บุคคลได้รับการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพียงใด ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบ คือ ความสำเร็จของงาน การยอมรับนับถือ ลักษณะของงาน ความรับผิดชอบ ความก้าวหน้าในตำแหน่ง การปกครองบังคับบัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมของการปฏิบัติงาน เงินเดือน และความมั่นคงปลอดภัยในการปฏิบัติงาน

ความพึงพอใจในงาน สามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของธีระพงศ์ จัสมณี (2531) ซึ่งสร้างโดยใช้นาฬิกาของทฤษฎีเฮอร์สเบอร์ก คัดแนแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

1.1 ระดับสูง ได้แก่ ความพึงพอใจในงานของสตรีที่มีมากกว่ากลุ่ม คือ ได้คะแนนรวมสูงกว่าค่า $\bar{X} + 1S.D.$

1.2 ระดับกลาง ได้แก่ ความพึงพอใจในงานของสตรีอยู่ในระดับที่พอ ๆ กับกลุ่ม คือ ได้คะแนนรวมอยู่ในระหว่างค่า $\bar{X} \pm 1S.D.$

1.3 ระดับต่ำ ได้แก่ ความพึงพอใจในงานของสตรีที่อยู่ในระดับที่ต่ำกว่ากลุ่ม คือ ได้คะแนนรวมต่ำกว่าค่า $\bar{X} - 1S.D.$

(2.) ความเชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าจุดมุ่งหมายหรือผลสำเร็จต่าง ๆ ตลอดจนความล้มเหลวที่เกิดขึ้นมาจากการกระทำของตนเอง มิใช่จากโชคชะตา ความบังเอิญ หรือบุคคลที่มีอำนาจอยู่เหนือตน

ความเชื่ออำนาจภายในตน สามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของ จันทร์เพ็ญ เจริญผลรักษ์ (2516) ซึ่งดัดแปลงจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของนวลเพ็ญ วิเชียรโชติ (Nuanpen Wichiarajote. 1968) ที่แปลมาจากแบบทดสอบของรอตเตอร์ (Rotter) แครนคอลลี แคทคอสกี และเพรสตัน (Crandall, Katkousky and Presten) และแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของทัศน ทองภักดี (2528 : 5) ที่สร้างตามแนวของลีแวนสัน และมิลเลอร์ (Levenson and Miller. 1976) ความเชื่ออำนาจภายในตนแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

2.1 ผู้ที่เชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่ม

2.2 ผู้ที่เชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่ม

3. ความตึงเครียดในบทบาท หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ไม่สบายใจ ความกังวลหรือความรู้สึกถูกกดดัน เนื่องจากบุคคลพยายามที่จะทำตามข้อเรียกร้องของการมีหลายบทบาท ทำให้ไม่สามารถที่ทำหน้าที่ของความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว และต่อหน้าที่การงานได้อย่างสมบูรณ์ เพราะกิจกรรมที่ต้องทำในหนึ่งบทบาทหรือมากกว่าหนึ่งบทบาทนั้นเกินความสามารถของบุคคลที่จะทำได้ในเวลาเดียวกัน ทำให้มีงานที่ล้นมือ และเกิดความขัดแย้งในบทบาทของการทำงานกับบทบาทครอบครัว ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 4 ลักษณะ คือ

3.1 ความรู้สึกว่าการทำงานนอกบ้านถูกรบกวนจากการที่ต้องรับผิดชอบหน้าที่ของบทบาทในครอบครัว

3.2 ความรู้สึกว่าการที่ต้องรับผิดชอบหน้าที่ของบทบาทครอบครัวถูกรบกวนจากการทำงานนอกบ้าน

3.3 ความรู้สึกที่ไม่สามารถทำหน้าที่ของการทำงานนอกบ้านหรือครอบครัวให้ได้

3.4 มีความรู้สึกว่ามีสมาชิกคนอื่นในครอบครัวไม่ทำงานบ้านเท่าที่ควร
ความตึงเครียดในบทบาทวัดพิจารณาได้จากการตอบแบบวัดความตึงเครียดในบทบาทที่สร้างขึ้นโดย เคนท์ และชาร์ฟเฟอร์ (Kient and Schafer, 1980) เบิร์ด (Bird, 1988) ซึ่งคะแนนแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

- ระดับสูง ได้แก่ ความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีมากกว่ากลุ่ม คือ ได้คะแนนรวมสูงกว่าค่า $\bar{X} + 1S.D.$
- ระดับกลาง ได้แก่ ความตึงเครียดในบทบาทของสตรีอยู่ในระดับที่พอ ๆ กับกลุ่ม คือ ได้คะแนนรวมอยู่ในระหว่างค่า $\bar{X} \pm 1S.D.$
- ระดับต่ำ ได้แก่ ความตึงเครียดในบทบาทของสตรีอยู่ในระดับที่ต่ำกว่ากลุ่ม คือ ได้คะแนนรวมต่ำกว่าค่า $\bar{X} - 1S.D.$

④ กลวิธีเผชิญภาวะเครียด หมายถึง การที่บุคคลมีวิธีที่จะพลิกแปลงความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมที่จะเป็นประโยชน์ในการควบคุม หรือบรรเทาความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ทำให้บุคคลมีความพร้อมที่จะทนต่อปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป แบ่งเป็น 5 กลวิธี คือ

4.1 กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (Structure Role Definition) หมายถึง การที่สตรีเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขความคาดหวังของบุคคลรอบข้างที่มีต่อสตรี โดยลดบทบาทของการเป็นผู้ให้ลง การใช้แรงสนับสนุนที่มีอยู่ในสังคม การผสมผสานบทบาทใหม่จนทำให้สามารถแสดงบทบาทในลักษณะที่เสริมซึ่งกันและกัน ซึ่งต้องอาศัยความคิดเห็นที่ตกลงกันได้ เช่น การที่สตรีมอบหน้าที่ในงานบ้านให้บุคคลอื่นช่วยดูแล

การนำงานมาทำที่บ้านในขณะที่สอนการบ้านลูกไปด้วย การรับเอาบริการต่าง ๆ ตลอดจนความช่วยเหลือที่มีอยู่ในเครือข่ายของสังคม

4.2 กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (Personal Role Definition) หมายถึง การที่สตรีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความคาดหวังในบทบาทของตนเอง โดยไม่มีการตกลงกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ดังนั้นความคาดหวังของบุคคลรอบข้างสตรีจึงไม่เปลี่ยนแปลง เช่น การลดความผูกพันที่มีต่อบทบาทลง การจัดลำดับความสำคัญของบทบาท การกำหนดขอบเขตของกิจกรรมในสังคม การแบ่งแยกบทบาทครอบครัวและบทบาทการทำงานออกจากกัน และการมองข้ามความสำคัญของบทบาท

4.3 กลวิธีพฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท (Reactive Role Behavior) หมายถึง การที่บุคคลพยายามทำงานให้หนักขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อจะสามารถทำตามบทบาทที่คาดหวังได้ เช่น การวางแผน การจัดการเวลา การจัดระเบียบให้ดีกว่าเดิม

4.4 กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด (Cognitive Restructuring) หมายถึง การแก้ปัญหาด้วยความรู้ความเข้าใจ ทำให้บุคคลคิดได้อย่างสงบ มีเหตุผลและหลักการ และเป็นการคิดในด้านบวก โดยเชื่อว่าสิ่งที่ตนเองกระทำนั้นดีที่สุดแล้ว

4.5. กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (Tension Reduction) หมายถึง การกระทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อช่วยให้จิตใจของบุคคลหลุดพ้นจากปัญหานั้น

กลวิธีเผชิญภาวะเครียดพิจารณาได้จากการตอบแบบวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่สร้างโดย เอลแมน และกิลเบิร์ต (Elman and Gilbert, 1984), เมคลาฟลิน คอร์เมียร์ และคอร์เมียร์ (McLaughlin, Cormier and Cormier, 1988), คาร์เวอร์ และเชิลเลอร์ (Caverand and Scheier, 1989)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับความ
ตึงเครียดในบทบาทของสตรี และการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลาย
บทบาท ซึ่งอาศัยพื้นฐานทางทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตาม ลำดับดังต่อไปนี้

1. สตรีที่มีหลายบทบาท

✓ 1.1 ทฤษฎีบทบาท

1.2 การเปลี่ยนแปลงบทบาทของสตรีในสถาบันสังคมไทย

2. ความตึงเครียดในบทบาทของสตรี

2.1 ความหมายของความตึงเครียดในบทบาท

2.2 สาเหตุของความตึงเครียดในบทบาท

2.3 บทบาททั้ง 3 ด้านกับความตึงเครียดในสตรี

2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี

2.5 การวัดความตึงเครียดในบทบาท

3. กลวิธีเผชิญภาวะเครียด

3.1 การตอบสนองต่อความเครียด

3.2 กลวิธีเผชิญภาวะเครียด

3.3 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลาย

บทบาท

1. สตรีที่มีหลายบทบาท

บทบาท (Role) เป็นคำที่ถูกยืมมาจากการแสดงละครในสมัยก่อน หมายถึง การกระทำและคำพูดที่ตัวละครมีหน้าที่ต้องแสดงตามบทบาทที่กำหนดไว้ เริ่มใช้กันแพร่หลายเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1930 มีความสำคัญทั้งในด้านจิตวิทยา และสังคมวิทยา โดยหากมองในด้านจิตวิทยาสังคมแล้วจะเน้นหนักในการเสริมสร้างสัมพันธภาพของบทบาทที่บุคคลครอบครองอยู่ ขณะที่สังคมวิทยาเน้นหนักถึงการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่หรือสัมพันธภาพในทางสังคม

1.1 ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)

ชูลสเตอร์ และสมิทซ์ (Schuster and Smith. 1986 : 592) กล่าวถึง ทฤษฎีบทบาทว่า พฤติกรรมทางสังคมไม่ได้ถูกกำหนดโดยสัญชาตญาณ แต่เกิดจากการเรียนรู้ในบริบทของวัฒนธรรมนั้น ๆ บทบาทมีความสำคัญสำหรับบุคคล แต่ไม่จำเป็นต้องควบคุมบุคคลให้ปฏิบัติตาม ความเจริญทางเทคโนโลยีและวัฒนธรรม ทำให้บทบาทของผู้ใหญ่ในยุคปัจจุบันมีความซับซ้อน และซับซ้อนมากขึ้น

บทบาทที่มนุษย์ได้รับแยกได้เป็น 2 ทาง คือ 1.) บทบาทที่รับมา (Acquired roles) เป็นบทบาทที่ขึ้นอยู่กับลักษณะพื้นฐานพิเศษที่เราไม่สามารถเลือกได้ เช่น เพศ เชื้อชาติ อายุ โดยที่พฤติกรรมและความรับผิดชอบในบทบาทที่ได้รับมา มีความแตกต่างกันขึ้นกับวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นอยู่ 2.) บทบาทที่ได้มาด้วยความสามารถ (Achieved roles) เช่น นักเรียน ภรรยา วิศวกร ซึ่งบทบาทเหล่านี้มีองค์ประกอบที่เกี่ยวกับความคาดหวังซึ่งได้รับถ่ายทอดมา ทำให้เกิดรายละเอียดในแต่ละบทบาทต่าง ๆ กัน (Schuster and Smith. 1986 : 592)

อย่างไรก็ตามบทบาทที่บุคคลรับมาและบทบาทที่ได้มาด้วยความสามารถนั้น บ่อยครั้งอาจขัดแย้งกันได้ เช่น บทบาทการเป็นบิดาซึ่งควรใช้เวลาอยู่กับบุตร อาจขัดแย้งกับบทบาทการเป็นประธานของบริษัทซึ่งต้องทุ่มเทเวลาในการบริหารงาน เป็นต้น ซึ่งความขัดแย้งของ

ความคาดหวังที่จะให้บุคคลปฏิบัติตามบทบาทนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลคนเดียวเพียงตามลำพัง แต่อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ เช่น บทบาทการเป็นภรรยาในทัศนะการมองของตัวภรรยาเอง กับของสามีย่อมมีความแตกต่างกัน รวมทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจอันเนื่องมาจากการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ของบุคคล โดยเฉพาะภายในครอบครัว ประกอบกับความต้องการของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ในหลาย ๆ เรื่องได้ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น ความขัดแย้งในบทบาทนี้อาจเกิดได้ภายในระดับตัวบุคคลจนถึงระดับสังคม และความคาดหวังที่จะให้บุคคลปฏิบัติตามบทบาทอาจเป็นความขัดแย้งโดยตรงกับความสามารถของแต่ละบุคคล หรือความปรารถนาที่จะทำให้ความคาดหวังนั้นประสบผลสำเร็จ (Schuster and Smith. 1986 : 593)

โคลแมน และ แกลรอส (Coleman and Glaros. 1983 : 330) กล่าวถึงความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflict) ว่า ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจต่อการแสดงบทบาทที่เป็นอยู่ หรือไม่สามารถสนองตอบตามเงื่อนไขของบทบาทตามที่สังคมต้องการ เช่น สตรีอาจเห็นัดเหนียวต่อบทบาทการเป็นภรรยา นักกฎหมายและการเป็นแม่ในเวลาเดียวกัน จึงเกิดความรู้สึกที่ไม่สามารถตัดสินใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความขัดแย้งในบทบาทจึงเกิดจากการคาดหวังให้บุคคลปฏิบัติตามบทบาท (Role Expectation) แต่บุคคลนั้นไม่สามารถปฏิบัติตามบทบาทที่ถูกเรียกร้อง (Role Demands) ได้

อย่างไรก็ตาม บทบาทของบุคคลจะเปลี่ยนไปเล็กน้อยเพียงไรย่อมขึ้นอยู่กับปริมาณความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นที่ติดต่อด้วย ช่วงการเปลี่ยนแปลงบทบาทนี้ถือว่ามีความสำคัญต่อบุคคลที่ต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และบทบาทใหม่ ซึ่งตามแนวความคิดของ ออลพอร์ต (พงษ์สุดา รัตนมาตมงคล. 2533 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Allport. 1967 : 181 - 184) กล่าวว่า การแสดงบทบาทของบุคคลใหม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้

1. ความคาดหวังให้บุคคลปฏิบัติตามบทบาท (Role Expectation) คือ บทบาทที่สังคมคาดหวังให้บุคคลปฏิบัติ กล่าวคือ บทบาทนั้นจะถูกกำหนดขึ้นโดยสังคมและปฏิบัติตามสถานการณ์ที่บุคคลนั้นดำรงอยู่

2. อคติโน้ตทัศน์ของบทบาท (Role Conception) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้หรือคาดหวังว่าตนควรจะมีบทบาทอย่างไร การรับรู้จะดีแค่ไหนขึ้นอยู่กับเป้าหมายของชีวิต ค่านิยมพื้นฐานประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งจะอาจสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคมหรือไม่ก็ตาม

3. การยอมรับบทบาท (Role Acceptance) คือ การยอมรับบทบาทของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้พิจารณาแล้วว่า บทบาทนั้นมีความสำคัญต่อตนเอง และก่อให้เกิดความขัดแย้งกับแนวความคิดของสังคมน้อยที่สุด

4. การปฏิบัติตามบทบาท (Role Performance) หมายถึง การปฏิบัติตามบทบาทของบุคคลซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทั้ง 3 ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และการปฏิบัติตามบทบาทจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับความเข้าใจ การรับรู้ และการยอมรับในบทบาทนั้น

เราจึงอาจสรุปสาระสำคัญของบทบาทได้ดังนี้ (ไพบูลย์ ช่างเรียน. 2516 :

30 - 31)

1. บทบาทมีประจำอยู่ในทุกสถานการณ์ของสังคม
2. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคม เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดบทบาท
3. การที่บุคคลจะทราบบทบาทได้ต้องมีการอบรมสั่งสอนให้รู้ระเบียบของสังคม
4. บทบาทที่จริงที่บุคคลแสดงนั้น ไม่แน่นอนไปว่าจะเหมือนกับบทบาทที่ควรจะเป็นไปตามบรรทัดฐานของสังคม เพราะบทบาทที่บุคคลแสดงจริง ๆ นั้นเป็นผลของปฏิกิริยาแห่งบุคลิกภาพของบุคคลที่ครองสถานภาพ รวมกับบุคลิกภาพของบุคคลอื่นที่มาร่วมในพฤติกรรม และเครื่องกระตุ้นต่าง ๆ ที่มีอยู่ในเวลา และสถานที่ที่เกิดการแสดงบทบาท

นั่นคือ เราจะเห็นภาพรวมได้ว่า บทบาทจึงเป็นเพียงการคาดหวังพฤติกรรมของตำแหน่งเนื่องจากบุคคลนั้นแม้อยู่ในตำแหน่งเดียวกัน แต่ก็อาจแสดงบทบาทที่แตกต่างกันได้ เพราะว่าบางครั้งบทบาทที่มีอยู่อาจขัดแย้งกัน บุคคลจึงไม่ได้ยินดีที่จะแสดงบทบาททุกบทบาท

เสมอไป เมื่อไรก็ตามที่เกิดความไม่เข้าใจในบทบาทของตน ไม่พึงพอใจต่อบทบาทที่เป็นอยู่ ย่อมส่งผลกระทบต่อการแสดงบทบาท และทำให้เกิดความล้มเหลวในบทบาทได้ เนื่องจากบุคคลในสังคมที่อยู่ตามสภาพนั้น ๆ ได้รับการขัดเกลาไม่เหมือนกัน ทำให้บุคคลเกิดปัญหาไม่แน่ใจในบทบาทของตนเอง เช่น บุคคลที่มีหลายบทบาท (Multiple roles) เป็นต้น (ณรงค์ เลื่องประชา. 2528 : 76 ; เต็มศักดิ์ สุวรรณประเทศ. 2521 : 19 ;

ทัศนาศา นุกุทอง. 2525 : 94 - 100)

1.2 การเปลี่ยนแปลงบทบาทของสตรีในสถาบันสังคมไทย

ความเชื่อของไทยนับแต่สมัยโบราณ ถือว่าผู้ชายเป็นผู้นำครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ ประกอบกับความแตกต่างด้านสรีระโดยธรรมชาติที่สร้างให้ชายแข็งแรงอดทน และเข้มแข็งกว่า ผู้หญิงจึงถูกสังคมกำหนดรูปแบบอันเป็นภาพรวม ๆ ที่แสดงว่าเป็นเพศที่อ่อนแอ ขอบบางมีความเรียบร้อย อ่อนหวานและเป็นผู้ตามที่ดี บทบาทของหญิงไทยจึงถูกจำกัดให้รับผิดชอบเฉพาะงานบ้าน การอบรมเลี้ยงดูบุตร ธิดา และปรนนิบัติสามี (นพรัตน์ วงศ์กลชุด. 2531 : 43 - 44)

วิชัย โกลสุวรรณจินดา (2520 : 79 - 80) ได้กล่าวถึงสาเหตุการเปลี่ยนแปลงหลายประการที่ทำให้สตรีไทยเข้าไปมีบทบาทในกิจการด้านต่าง ๆ มากขึ้น ดังนี้

1. การเข้ามาของวัฒนธรรมจากต่างประเทศ การเผยแพร่ของอารยธรรมตะวันตกเข้ามาในประเทศไทย ก่อให้เกิดการตื่นตัวในกลุ่มสตรีไทยมากโดยเฉพาะสตรีไทยในเขตนครหลวงและผู้ที่มีระดับการศึกษา การตื่นตัวในระยะแรกก็เป็นในเรื่องการแต่งกายและขนบธรรมเนียมประเพณี ต่อมาเมื่อข่าวสารการเคลื่อนไหวในต่างประเทศมีมากขึ้น ทำให้สตรีไทยเริ่มตื่นตัว ประกอบกับสตรีไทยที่มีการศึกษาเพิ่มจำนวนมากขึ้น และบางส่วนได้รับการศึกษามาจากต่างประเทศ ได้พบได้เห็นความเสมอภาคระหว่างสตรีกับบุรุษ และบทบาทของสตรีในต่างประเทศที่มีอยู่อย่างกว้างขวางในแทบทุกด้าน จึงทำให้สตรีไทยหันมาสำรวจตัวเอง และเริ่มรวมกลุ่มมีบทบาทในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

2. การขยายตัวของการศึกษา เมื่อบ้านเมืองเริ่มพัฒนาขึ้นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการพัฒนา คือ การศึกษา ปรากฏว่าตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์เป็นต้นมาได้มีโรงเรียนต่าง ๆ เพิ่มขึ้นมาก โดยเฉพาะโรงเรียนที่รับเฉพาะสตรีและโรงเรียนแบบสหศึกษา ทำให้สตรีได้มีโอกาสได้รับการศึกษามากขึ้น เป็นการเปิดทางให้สตรีไทยได้มีบทบาทในกิจการด้านต่าง ๆ มากขึ้นโดยลำดับ

3. การเปลี่ยนแปลงการปกครอง การเปลี่ยนแปลงการปกครองใน พ.ศ. 2475 จากระบอบสมบูรณาญาสิทธิราชมาเป็นระบอบประชาธิปไตย ทำให้ประชาชนโดยทั่วไปมีความตื่นตัวในด้านสิทธิและหน้าที่ของตนมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเลือกตั้งที่ให้สิทธิสตรีที่จะออกเสียงเลือกตั้งเช่นเดียวกับบุรุษ ทำให้สตรีมีความสำคัญมากขึ้น แม้ว่าสตรีส่วนมากจะยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญของตนในระยะแรกก็ตาม และโดยการปกครองโดยระบอบประชาธิปไตยนี้เองที่เปิดโอกาสให้สตรีเข้ามามีบทบาททางด้านการเมือง การปกครองมากขึ้นกว่าเดิม

4. แรงกดดันทางเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากนโยบายพัฒนาเศรษฐกิจของรัฐบาล และภาวะตกต่ำทางเศรษฐกิจในสมัยสงครามโลก ได้ผลักดันให้สตรีเข้ามามีบทบาททางด้านเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้น เช่น ภรรยาจำเป็นต้องเข้ามามีบทบาทช่วยเหลือสามีในงานอาชีพมากกว่าเดิม เพื่อช่วยเหลือเพิ่มพูนรายได้ของครอบครัว ทางด้านรัฐบาลก็นับความสำคัญของแรงงานสตรีในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของการกำลังแรงงานของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาอุตสาหกรรมที่จำเป็นต้องใช้แรงงานจำนวนมาก ประกอบกับการเกษตรที่ไม่ได้ผลในบางปีและการทำงานต่ำกว่าระดับโดยทั่วไป สตรีจากชนบทบางส่วนจึงเดินทางเข้าสู่กรุงเทพมหานครเพื่อหางานทำ และงานที่ทำส่วนมากก็เป็นงานในโรงงานอุตสาหกรรมและงานบริการ

สำหรับนโยบายด้านการพัฒนาสตรีไทยนั้น ประเทศไทยเริ่มมีการวางแผนพัฒนาประเทศไปสู่ความทันสมัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2504 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับแรก (2504 - 2508) จนถึงฉบับที่ 4 (2520 - 2524) เน้นหนักไปในทางให้ความสำคัญ

กับการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจมากกว่าความเสมอภาคในการกระจายรายได้ อย่างไรก็ตาม แผนพัฒนาฉบับที่ 1-2 มิได้ระบุถึงปัญหาเกี่ยวกับสตรีในลักษณะต่างจากปัญหาอื่น ๆ เพราะถือว่าสตรีเป็นส่วนหนึ่งที่มีได้แตกต่างไปจากประชากรอื่น ๆ ดังนั้นจึงคาดหวังว่าการที่ประเทศพัฒนาไปโดยส่วนรวม สตรีก็ควรจะได้รับการพัฒนานั้นไปด้วยเช่นกัน แผนพัฒนาฉบับที่ 3 (2515 - 2519) เริ่มเล็งเห็นความสำคัญที่จะต้องสนับสนุนสตรีในด้านการศึกษา รายได้และความมั่นคงของงาน ตลอดจนสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัย และการวางแผนครอบครัว แต่มิได้แยกเป็นหัวข้อเฉพาะจึงยังคงดำเนินการในลักษณะเดิม เพียงแต่มีการเพิ่มงบประมาณขึ้นบ้างเท่านั้น พอถึงแผนพัฒนาฉบับที่ 4 (2520 - 2524) ได้มีการปรับปรุงสาระสำคัญและแยกไว้เป็นหัวข้อเฉพาะ โดยถือว่าบทบาทของสตรีในการพัฒนาประเทศเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสังคม และแผนพัฒนาสตรีในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 5 ก็ได้ให้ความสำคัญกับปัญหาหลักที่เป็นอุปสรรคต่อบทบาทของสตรีในด้านเศรษฐกิจและสังคม จนกระทั่งล่วงเข้าแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 6 (2530 - 2534) กำหนดวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพของสตรี โดยให้สตรีมีโอกาสในการพัฒนาตนเองเต็มความถนัดและความสามารถเท่าเทียมบุรุษ และเน้นการพัฒนาเชิงคุณภาพ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้ความสำคัญด้านการศึกษา ฝึกอบรมและเพิ่มพูนทักษะเพื่อสตรีจะสามารถพึ่งตนเอง และเข้าร่วมในกระบวนการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จุไรรัตน์ จันทรอำรง. 2529 : 396 - 397)

ดังนั้น สตรีไทยในปัจจุบันจึงเป็นสตรีที่มีบทบาทในสังคมมากขึ้น และมีสิทธิเสรีภาพในการดำเนินการต่าง ๆ มากขึ้นกว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเมือง การปกครอง หรือด้านกฎหมาย อย่างไรก็ตาม เจตคติและจารีตประเพณีของไทยเกี่ยวกับบทบาทของผู้หญิง เช่น งานดูแลบ้าน การหุงหาอาหาร เลี้ยงลูก และงานบ้านอื่น ๆ ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้หญิงนั้นยังคงมีอยู่ ถึงแม้ว่าผู้หญิงจะต้องประกอบอาชีพนอกบ้านด้วยก็ตาม (กรมวิชาการ. 2521 : 2 ; อ้างอิงมาจาก OECD. 1975) จึงเป็นผลให้ผู้หญิงต้องรับผิดชอบภาระภายในบ้านและนอกบ้านในเวลาเดียวกัน ทำให้ผู้หญิงต้องมีหลายบทบาท (Multiple roles) คือ

1. 60269
185300

บทบาทภรรยา บทบาทแม่ บทบาทการทำงาน ซึ่งยากที่จะกระทำให้สมดุลย์ในบทบาทได้ เนื่องจากปัญหาการมีบทบาทที่ล้นมือเป็นสิ่งที่ปกติ ที่พบในพ่อแม่ที่ทำงานทั้งคู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ที่เป้นแม่และยังก่อให้เกิดความตึงเครียดอีกด้วย เพราะถึงแม้คู่สมรสที่ทำงานทั้งสองฝ่ายจะมีความเสมอภาคตามหลักการ โดยแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบภายในครอบครัวอย่างเท่าเทียมกัน แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่เป็นจริงในทางปฏิบัติ เพราะสตรียังคงเป็นผู้ที่รับผิดชอบในงานบ้านและดูแลเด็กเป็นส่วนมากอยู่นั่นเอง (McCubbin and Dab1. 1985 : 337 ; citing Keith and Brubaker. 1977)

2. ความตึงเครียดในสตรีที่หลายบทบาท

2.1 ความหมายของความตึงเครียดในบทบาท

ผลการวิจัยในอดีตชี้แนะว่า ปัญหาของบุคคลที่มีหลายบทบาทเกิดขึ้นจากความเกี่ยวข้อระหว่างบทบาทครอบครัวกับบทบาทในการทำงาน พบได้ทั่วไปกับพ่อแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้าน เนื่องจากต้องทำหน้าที่ในหลายๆบทบาท กล่าวคือบทบาทการเป็นพ่อแม่ บทบาทการทำงาน และบทบาทในการเป็นคู่สมรส โดยทั้ง 3 บทบาทนี้จะขึ้นอยู่กับกัน เมื่อพิจารณาในด้านของเวลา กำลังความสามารถ และหน้าที่ที่พึงกระทำอย่างเหมาะสม ดังนั้นการที่ทั้ง 3 บทบาทต้องขึ้นอยู่กับกัน จึงทำให้เกิดความตึงเครียดในบทบาท (Role strain) แบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ การมีงานที่ล้นมือ (Overload) และการถูกแทรกแซง (Interference) การมีงานที่ล้นมือ จะเกิดขึ้นเมื่อกิจกรรมที่ต้องทำทั้งหมดในหนึ่งบทบาทหรือมากกว่าหนึ่งบทบาทนั้น เกินความสามารถของบุคคลคนเดียวที่จะทำได้ ส่วนการถูกแทรกแซงจะเกิดขึ้นเมื่อภาระที่รับผิดชอบเกิดขัดแย้งกัน (Voydanoff and Kelly. 1984 : 881) ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนี้ อาจเป็นความรู้สึกทางจิตใจหรือเป็นจริงตามสถานะการณ์ก็ได้เช่น เมื่อบุคคลพยายามที่จะทำตามข้อเรียกร้องของโรงเรียน อาชีพและครอบครัว แต่ก็ต้องล้มเหลว เนื่องจากไม่มีเวลาพอที่จะกระทำตามความคาดหวังของบทบาทให้ครบถ้วนในวันเดียวได้ (Bee. 1987 : 68)

เพียร์รีน (Pearlin. 1983 : 8) กล่าวว่า ความตึงเครียดในบทบาท คือ ความทุกข์ ข้อเรียกร้อง ความขัดแย้ง หรือปัญหาที่บุคคลต้องประสบเนื่องจากต้องทำบทบาท ที่มีในสังคมมากเกินไป

บี (Bee. 1987 : 68) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความตึงเครียดในบทบาทว่า เกิดขึ้นเมื่อความสามารถหรือทักษะของบุคคลที่มีอยู่นั้น ไม่อาจทำตามบทบาทที่ต้องการได้

โคลแมน (Coleman. 1988 : 559) กล่าวถึงความตึงเครียดในบทบาทว่า คือ ส่วนเกินของความเครียดที่เป็นผลจากการพยายามทำหลายบทบาทในเวลาเดียวกัน โดยที่บุคคลนั้นมีความสามารถไม่เพียงพอที่จะทำได้

โบเฮน และไวเวอร์ส (Bohen and Viveros-Long. 1981 : 71) กล่าวถึงผลของความตึงเครียดว่า เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ การถูกกดดัน หรือความกังวล เนื่องจากบุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ของความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว และต่อหน้าที่การงาน ได้อย่างสมบูรณ์

กูเลโซ และคนอื่น ๆ (Gulezow and others. 1991 : 152) กล่าวถึงความตึงเครียดในบทบาทว่า เป็นผลของการประเมินระดับของความขัดแย้งในบทบาทที่เกิดขึ้น และความหนักเบาของการมีงานที่ล้นมือ โดยเกิดขึ้นกับบุคคลที่พยายามทำตามข้อเรียกร้องของการมีหลายบทบาท

จากที่กล่าวมาข้างต้น เราจึงพอสรุปได้ว่า ความตึงเครียดในบทบาท หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ไม่สบายใจ ความกังวล หรือความรู้สึกถูกกดดัน เนื่องจากบุคคล พยายามที่จะทำตามข้อเรียกร้องของการมีหลายบทบาท ทำให้ไม่สามารถทำหน้าที่ของ ความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัวและต่อหน้าที่การงานได้อย่างสมบูรณ์ เพราะกิจกรรมที่ต้องทำในหนึ่งบทบาทหรือมากกว่าหนึ่งบทบาทนั้น เกินความสามารถของบุคคลที่จะทำได้ ในเวลาเดียวกัน ทำให้มีงานที่ล้นมือ และเกิดความขัดแย้งในบทบาทของการทำงานกับ บทบาทครอบครัวอีกด้วย

2.2 สาเหตุของความตึงเครียดในบทบาท

งานวิจัยในระยะเริ่มแรกของการศึกษาคู่สมรสที่ทำงานนอกบ้าน เป็นการศึกษาถึงลักษณะธรรมชาติของความเป็นอยู่ในครอบครัวและมุ่งเน้นที่สตรี ต่อมาจึงได้มีผู้เริ่มศึกษาผลกระทบของอาชีพและครอบครัวที่มีต่อคู่สมรส จากนั้นจึงมีผู้ที่ศึกษาถึงแบบฉบับชีวิตของครอบครัวที่คู่สมรสทำงานนอกบ้านกันมากขึ้น และมีหลายท่านที่เน้นหนักเกี่ยวกับความเครียด ตลอดจนวิธีที่ใช้จัดการกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้น

แร็พโพร์ต (Skinner. 1980 : 473 - 480 ; citing Rapoport. 1971) ได้วิเคราะห์แยกแยะความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในคู่สมรสที่ทำงานนอกบ้านออกเป็น (1) สาเหตุของความตึงเครียดภายใน (Internal Strain) เกิดขึ้นจากภายในครอบครัว (2) สาเหตุของความตึงเครียดจากภายนอก (External Strain) เป็นผลจากความขัดแย้งในครอบครัวกับลักษณะของสังคม ดังมีรายละเอียด คือ

(1) สาเหตุของความตึงเครียดภายใน แบ่งเป็น

- การมีงานที่ล้นมือ (Overload Issues) ปัญหาการทำงานและบทบาทที่ล้นมือเป็นแหล่งกำเนิดของความตึงเครียดในครอบครัวที่คู่สมรสทำงานทั้ง 2 ฝ่าย (Skinner. 1980 : 473 ; citing Epstein. 1971) ซึ่งเป็นผลรวมสุดท้ายของการมีกิจกรรมมากเกินไปจนเกินขอบเขตที่ควรจะเป็นของชีวิตครอบครัว เนื่องจากคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายต่างพยายามจะรวมกิจกรรมของบทบาทการทำงาน และกิจกรรมของครอบครัวเข้าด้วยกันทำให้เกิดงานที่ล้นมือ เพราะการที่ต้องรับผิดชอบงานบ้านทำให้ต้องทำงานเกินกว่าเวลาที่ดีควร ความรู้สึกของการมีงานที่ล้นมือและระดับความตึงเครียดจะขึ้นกับเงื่อนไข 4 ประการ คือ 1) ระดับความต้องการที่จะมีบุตร 2) ความปรารถนาในการยกระดับฐานะความเป็นอยู่ในครอบครัว 3) ความพึงพอใจในงานที่ตนได้รับมอบหมาย 4) ระดับของการมีงานล้นมือที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ จากการศึกษาของแร็พโพร์ต (Skinner. 1980 : 474 ; citing Rapoport. 1976) พบว่า เงื่อนไขข้อที่ 1, 2 และ 4 มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับระดับความตึงเครียดในบทบาท

- การแบ่งบทบาททางเพศ (Identity Issue) จากการแบ่งบทบาททางเพศที่เน้นความสำเร็จของการทำงานว่าแสดงถึงความเป็นชาย และเน้นความรับผิดชอบในงานบ้านว่าแสดงถึงความเป็นหญิง ทำให้เกิดความขัดแย้งกับการมีบทบาทแบบแอนโดจีนัส (Androgynous Roles หมายถึง การที่บุคคลทำหน้าที่ทั้งความเป็นหญิงและเป็นชายในคนเดียวกัน) ซึ่งเป็นบทบาทที่ควรจะมีในคู่สมรสที่ทำงานทั้ง 2 ฝ่าย คือ การที่ต้องรับผิดชอบทั้งบทบาทครอบครัวและบทบาทการทำงาน ดังนั้นหากคู่สมรสใดที่ยังยึดถือการแบ่งบทบาททางเพศโดยยึดถือประเพณีดั้งเดิม ก็จะทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้นได้

- การทำตามวัฏจักรของบทบาท (Role-cycling Issue) หมายถึง การที่บุคคลต้องมีการพัฒนาบทบาทของตนตามขั้นตอนของพัฒนาการ แต่คู่สมรสที่ทำงานนอกบ้านส่วนใหญ่ยังต้องการสร้างฐานะให้มั่นคงก่อนจึงมีบุตร ในกรณีนี้สตรีจะรู้สึกเกิดความตึงเครียดได้ เนื่องจากสังคมจะคาดหวังให้สตรีทำบทบาทของการเป็นแม่ ดังนั้นจึงต้องมีการเลือก และตกลงใจกันในระหว่างคู่สมรสกันเอง

- ลักษณะของโครงสร้างครอบครัว (Family Characteristics) ในเรื่องนี้ โอมสตรอม (Skinner, 1980 : 475 ; citing Holmstrom, 1973) กล่าวว่า การแยกครอบครัวออกไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้เป็นอุปสรรคกับคู่สมรสที่ต้องการทำงานนอกบ้านทั้ง 2 ฝ่าย เนื่องจากจะมีความยากลำบากในการเลี้ยงดูเด็ก เพราะไม่มีญาติหรือบุคคลที่จะช่วยเหลือ จึงเป็นแหล่งที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดได้

(2) สาเหตุของความตึงเครียดภายนอก

- บรรทัดฐานทางสังคม (Normative Issues) ถึงแม้ว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงบรรทัดฐานในสังคมปัจจุบันไปในบางประการ แต่ก็ยังมีครอบครัวคู่สมรสที่ทำงานทั้ง 2 ฝ่าย ซึ่งยึดถือประเพณีการแบ่งบทบาททางเพศแบบดั้งเดิม เพราะการยึดถือค่านิยมที่ถูกปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก จึงทำให้สร้างความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกผิด เช่น การคาดหวังที่มีต่อกันของสามีหรือภรรยาในเรื่องบทบาทของชายและหญิงตามประเพณีดั้งเดิม (Skinner, 1980 : 475 ; citing Heckman and others, 1977) โดยเฉพาะผู้หญิงซึ่งต้องเผชิญกับการควบคุมทางสังคมในเรื่องความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูเด็ก

- ลักษณะของอาชีพ (Occupational Structure) ดูแคน และ เพอร์รัลชี (Skinner. 1980 : 475 ; citing Duncan and Perrucci. 1976) พบว่า การย้ายสถานที่ทำงานมีผลให้เกิดความตึงเครียดต่อสตรีได้ (การย้ายข้ามเมือง) นอกจากนี้สังคมมักเปิดโอกาสให้ผู้ชายมีความก้าวหน้าทางอาชีพมากกว่าผู้หญิง และการทำงานเต็มเวลา (Full Time) ที่ต้องมีความรับผิดชอบ ทำให้สตรีไม่อาจเลิกตัวหรือ ลาหยุด ดังนั้นเวลาที่ควรจะมีให้แก่ครอบครัวจึงน้อยลง

ฟิซิลิส และดอนนา (Phyllis and Donna. 1987 : 795 - 590) เป็นอีกผู้หนึ่งที่กล่าวถึงสาเหตุความตึงเครียดในบทบาทว่ามาจาก แรงกดดันภายในตัวบุคคล (Subjective Force) และแรงกดดันภายนอกบุคคล (Objective Force) ดังนี้

- แรงกดดันภายในตัวบุคคล (Subjective Force) เกิดจากการควบคุมทางสังคมในเรื่องบทบาททางเพศ เนื่องจากสตรีมักจะมีบรรทัดฐานที่ผูกพันอย่างแน่นแฟ้นกับบทบาทการเป็นแม่ (Phyllis and Donna. 1987 : 759 ; citing Moen and Smith. 1986) เช่น สามีมักจะมอบหมายในเรื่องการเลี้ยงดูบุตรให้แก่ภรรยา ส่วนบทบาทในการหาเลี้ยงครอบครัวจะเป็นของสามี ดังนั้นจึงอาจมีสตรีที่ต้องลาออกจากงานเพื่อเลี้ยงลูกในระยะเริ่มแรก แต่การกระทำเช่นนี้ไม่ได้สร้างความพึงพอใจแก่สตรีเท่าที่ควร หากพิจารณาในด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ดังนั้นสตรีหลายคนก็เลือกการแก้ปัญหา โดยลดบทบาทของครอบครัวลง (การชะลอการมีบุตร การมีบุตรจำนวนน้อยลง) และเพิ่มเวลาความสามารถให้กับการเป็นแม่หรือภรรยา โดยลดความผูกพันที่มีต่องาน เนื่องจากการทำหน้าที่พ่อแม่ต้องอาศัยแรงกายและเวลา ดังนั้น ความกดดันที่พบในพ่อแม่ที่ทำงานนอกบ้าน จึงขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของการยืนยันที่จะทำหน้าที่ของตน โดยพิจารณาถึงความเป็นไปได้ที่จะกระทำ อีกประการหนึ่งคือความสามารถของพ่อแม่ที่จะควบคุมการรับรู้ความกังวลใจเกี่ยวกับความตึงเครียดในบทบาท จากการมีบทบาทที่ล้นมือและความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ดังนั้นพ่อแม่ที่สามารถแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัวและการทำงานได้อย่างเหมาะสมแล้ว ก็จะช่วยลดความผูกพันที่มีต่อบทบาทลงได้

- แรงกดดันภายนอกตัวบุคคล (Subjective Force) เกิดจากความกดดันในเรื่องของเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด และลักษณะของงานที่บางครั้งต้องการความอิสระ ซึ่งบุคคลที่มีครอบครัวแล้วมักไม่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ได้อย่างเต็มความสามารถ

2.3 บทบาททั้ง 3 ด้านกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี

สตรีที่มีหลายบทบาท คือ สตรีที่มีบทบาทเป็นภรรยา บทบาทแม่ และบทบาทการทำงานมักประสบความยุ่งยากที่จะจัดการกับบทบาทที่มีอยู่ เนื่องจากมีบทบาทที่ล้นมือ และมีความขัดแย้งในบทบาท ทำให้เกิดความตึงเครียดในบทบาทต่อสตรี ผู้วิจัยจึงขอทบทวนและงานวิจัยที่กล่าวถึงบทบาททั้ง 3 ด้านของสตรี และความเกี่ยวข้องระหว่างบทบาททั้ง 3 ด้านกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี ดังนี้

1. บทบาทภรรยา (Wife Role) คูาลัว (Bigner. 1989 : 40 ; citing Duvall. 1977) วิเคราะห์และเรียบเรียงหน้าที่ของการเป็นภรรยาตามแบบดั้งเดิมสำหรับภรรยาที่เป็นแม่บ้าน อย่างไรก็ตามการเสนอของเขานั้นว่าเป็นแบบอย่างของอุดมคติในการเป็นศรีภรรยามากกว่าตามสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งบทบาทของภรรยามีหน้าที่ ดังนี้

ตาราง 1 แสดงหน้าที่ความรับผิดชอบของการเป็นภรรยา

- ดูแลและจัดการงานภายในบ้าน	- เป็นคู่ครองที่ให้ความพึงพอใจในด้านเพศ
- ดูแลงานในบ้านให้เรียบร้อยสม่ำเสมอ	- รับผิดชอบบทบาททางเพศในฐานะการเป็นภรรยา
- ช่วยดูแลการเงินของครอบครัวให้มั่นคง	- ทำหน้าที่เป็นเจ้าบ้านและเป็นมิตรที่ดี
- ดูแลรักษารูปร่างในระหว่างสามีไม่อยู่	- มีการวางแผนล่วงหน้า
- ขยันหมั่นเพียรหาความรู้ ประกอบอาชีพ	
และรับผิดชอบกิจกรรมต่าง ๆ ใน	
ครอบครัว	

นอกจากนี้ นิยม ภูมิ (2530 : 84 - 85) ได้กล่าวถึงความคาดหวังที่คู่สามี ภรรยาส่วนมากจะยึดถือภายหลังแต่งงานร่วมกันแล้ว โดยกล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ภรรยา สรุปได้ว่า

1. ต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการจัดบ้านเรือน ให้เหมาะสมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความสุขให้แก่สมาชิกในครอบครัวได้เป็นอย่างดี
2. ต้องเป็นคนขยันหมั่นเพียรและรู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่สามีหามาได้ และมอบหมายให้รับผิดชอบ ใช้จ่ายภายในบ้านด้วยความระมัดระวังรอบคอบ เพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครอบครัว
3. ต้องซื่อสัตย์และไม่นอกใจสามี หรือทำให้สามีได้รับการดูถูกเหยียดหยามจากสังคม
4. ต้องมีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อ เคารพนับถือญาติผู้ใหญ่ฝ่ายสามีตามฐานะอันควรแก่อัตตภาพของครอบครัว
5. ต้องให้การสนับสนุนและให้กำลังใจ พร้อมทั้งเป็นที่ปรึกษาที่ดีในหน้าที่การงานสามี เมื่อเกิดปัญหาต้องช่วยกันหาหนทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยถือเอาเป็นธุระยิ่งกว่าของตนเอง
6. ต้องรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกาย และรู้จักสำรวจบุคลิกภาพของตนตลอดจนรู้จักแต่งตัวให้เหมาะสมกับฐานะและโอกาส
7. ต้องเป็นคนเฉลียวฉลาด พยายามศึกษาหาความรู้ใส่ตน เพื่อเตรียมที่จะรับสภาพอันเปลี่ยนแปลงของสังคมทุกรูปแบบ เป็นผู้มิให้วอริบปรับตัวให้ทันต่อเหตุการณ์ และทันสมัยอยู่เสมอ

จากหน้าที่ของภรรยาที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าผู้เป็นภรรยาต้องปรับบุคลิกภาพส่วนตัว และอุปนิสัยของตนที่ซ่อนเร้นอยู่เพื่อรักษาสัมพันธภาพในชีวิตสมรสให้ดำเนินไปอย่างดีและแนบแน่น ทำให้มีผู้วิจัยหลายท่าน ได้แย้งถึงเรื่องการแต่งงานว่า เป็นการเสี่ยงต่อภาวะทางจิตของผู้หญิง ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ของการสมรสที่สัมพันธ์กับความ

เครียด และความเป็นอยู่ที่ผาสุกในผู้หญิง เนื่องจากไม่มีผู้ใดมองเห็นว่าบทบาทภรรยาจะเป็นจุดกำเนิดของการมีบทบาทที่ล้นมือ และความขัดแย้งในบทบาท แต่จะเห็นด้วยเฉพาะในกรณีที่รวมบทบาทการทำงานเข้าไปด้วยเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้ว ความต้องการของสามีและความต้องการของบุตร ทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้บ่อย ๆ (Barnett and Baruch. 1985 : 137)

2. บทบาทการเป็นแม่ (Mother Role) บทบาทการเป็นแม่มักถูกกล่าวถึงในสังคมเสมอ เนื่องจากเป็นบทบาทอันดับแรกที่เด็กผู้หญิงส่วนใหญ่ถูกขัดเกลามาเช่นนั้น เป็นข้อพิสูจน์สุดท้ายของความเป็นหญิง (femininity) และถือว่าเป็นแกนกลางที่สำคัญในชีวิตของวัยผู้ใหญ่บทบาทของแม่จึงเป็นบทบาทในการตอบสนองด้านจิตใจ (expressive role) ซึ่ง ควาลว์ (Bigner. 1989 : 39 ; citing Duvall. 1946) ได้ศึกษาบทบาทการเป็นแม่ โดยเปรียบเทียบจากการตอบของแม่จำนวน 433 คน ในคำถามที่ว่า "การเป็นแม่ที่ดีต้องกระทำสิ่งต่อไปนี้ 5 ประการ" คำตอบที่ได้ถูกจำแนกตามแนวคิดดั้งเดิม และแนวคิดใหม่ พบว่า บทบาทการเป็นแม่ตามแนวคิดดั้งเดิมนั้นจะค่อนข้างตายตัว ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูและมีหน้าที่ในการควบคุมพฤติกรรมของบุตร ส่วนแนวคิดใหม่จะแตกต่างออกไปโดยเน้นการยึดหยุ่นที่จะปฏิบัติตามบทบาทของการเป็นปัจเจกบุคคลมากกว่า การปฏิบัติตามหน้าที่ดังนี้

ตาราง 2 แสดงบทบาทการเป็นแม่

แนวคิดดั้งเดิม	แนวคิดใหม่
1. รับผิดชอบด้านงานบ้าน (ทำอาหาร ทำความสะอาด ล้างชาม)	1. ฝึกเด็กให้มีความเชื่อมั่น และเป็นตัวของตัวเอง
2. ดูแลความต้องการด้านร่างกายของบุตร	2. เข้าใจความต้องการด้านอารมณ์ของเด็ก
3. ฝึกอบรมเด็ก (บ่มนิสัยแก่เด็ก)	3. สนับสนุนพัฒนาการทางสังคมแก่เด็ก
4. สอนและฝึกเด็กในด้านศีลธรรม	4. กระตุ้นเด็กให้มีความรู้ในการด้านจิตใจ
5. จัดการด้านวินัยในเด็ก	5. จัดสิ่งแวดล้อมที่ดีแก่เด็ก
	6. สนใจในพัฒนาการตามขั้นของเด็ก
	7. สอนวินัยแก่เด็กด้วยความเข้าใจ

นอกจากนี้แล้วการรับรู้ของบทบาทการเป็นแมียังแตกต่างจากผู้ใหญ่ตามการรับรู้ของเด็กอีกด้วย ดังเช่น งานวิจัยของ ชวานนิเวล เฟรเยอร์ และออสเลอร์ (Schvaneveldt, Freyer and Ostler. 1970 : 98 - 103) ได้สัมภาษณ์นักเรียนก่อนวัยเรียนจำนวน 86 คน ในการรับรู้เกี่ยวกับ "การเป็นแม่ที่ดี" และ "แม่ที่แย่" พบว่า การอธิบายแม่ที่ดีเกี่ยวข้องกับหน้าที่ของความรับผิดชอบในบ้าน การอบรมเลี้ยงดู ความมีวินัย และพฤติกรรมทางสังคม โดยแม่ที่ดีต้องไม่ห้ามในสิ่งที่สมควรทำได้ จัดเตรียมอาหาร เป็นผู้ฟังที่มีความสุข คอยช่วยเหลือเด็กเล็ก ๆ ส่งจูบและดูแลเด็ก ๆ ส่วนแม่ที่แย่จะตีลูก ไม่จูบลูก และไม่ดูแลบ้านให้เรียบร้อย

ในอาชีพของการเป็นแม่บ้านนั้น โลพัตต้า (Baruch and Barnett. 1986 : 579 ; citing Lopata. 1971) เสนอว่า การเป็นแม่มีความยากลำบากอย่างยิ่ง เนื่องจากยังไม่มีกำหนดข้อตกลงหรือวางมาตรฐานสำหรับบทบาทการเป็นแม่ไว้อย่าง

แน่นขัด และเวอร์ออฟ (Baruch. 1986 : 597 ; citing Veroff. 1981) ก็ได้กล่าวว่า โดยทั่วไปสตรีจะมีความเป็นอยู่ที่ผาสุกน้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชาย เนื่องจากมีความลำบากและมักไม่มั่นใจในความรับผิดชอบที่ต้องเลี้ยงดูบุตร รวมทั้งความรู้สึกว่าตนเองต้องมีส่วนรับผิดชอบในผลของการเลี้ยงดูบุตร ทั้ง ๆ ที่ทราบว่าไม่สามารถที่จะควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นได้

จากการวิจัยเรื่อง "สถานภาพสตรีไทยในชนบท ณ. สองจังหวัด" แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของบทบาทสตรีที่มีต่อครอบครัวไทยว่า เปลี่ยนไปจากค่านิยมเดิม แต่เมื่อนำข้อเท็จจริงดังกล่าวมาวิเคราะห์ก็พบว่า สังคมไทยยังคงคาดหวังว่าสตรีต้องดูแลบุตร และสตรีมีความสำคัญต่อความคิดและอนาคตของบุตร นอกจากนี้สตรียังควรรับผิดชอบต่อบทบาทครอบครัวเท่าเทียมกับสามีอีกด้วย (วัชรฯ คลายนาทร. 2526 : 14 ; อ้างอิงมาจากสภาสตรีแห่งชาติ. 2520) ขณะเดียวกัน สตรียังได้ขยายบทบาทออกไปจากการไม่เพียงเป็นภรรยาและแม่ ซึ่งเป็นบทบาทที่ควบคู่กันตามธรรมชาติ (dual nature) เท่านั้น แต่ยังต้องเป็นตัวกลางในการติดต่อระหว่างครอบครัวกับชุมชนอีกด้วย เช่น โรงเรียน และกลุ่มอาสาสมัครต่าง ๆ โดยเฉพาะที่สังเกตเห็นได้ในปัจจุบันนี้คือ การทำงานนอกบ้าน (Bigner. 1989 : 40 ; citing Lemaster. 1974) จึงเห็นได้ว่า บทบาทการเป็นแม่ นั้นต้องอาศัยแรงกายและแรงใจ ตลอดจนความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่อยู่รอบ ๆ ข้าง ซึ่งอาจสร้างความกังวลใจ และส่งผลต่อความเป็นอยู่ที่ผาสุกของสตรีได้

3. บทบาทการทำงาน (Paid Worker Role) มีหลักฐานยืนยันว่า การทำงานโดยทั่วไปส่งผลในด้านบวกต่อจิตใจของสตรี ไม่ว่าจะเป็นการมีจุดเริ่มต้นของชีวิตที่ผาสุกหรือเป็นตัวช่วยบรรเทาความเครียดจากบทบาทในด้านอื่น ทั้ง ๆ ที่มีการวิจัยที่กล่าวถึงความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับบทบาทในครอบครัว และยืนยันว่าวิถีปฏิบัติต่อผู้หญิงในการทำงานนั้นส่งผลให้สตรีเกิดความรู้สึกว่ามีบทบาทที่ล้นมือ และมีความขัดแย้งในบทบาท รวมทั้งเกิดความเครียดด้านจิตใจและลดความเป็นอยู่ที่ผาสุกของสตรีลง ทั้งนี้

อาจเป็นเพราะบทบาทการทำงานเป็นแหล่งของความภาคภูมิใจ จิตใจที่มุ่งมั่นจึงมีผลช่วยลดล้างความเครียดในด้านอื่น ๆ ดังนั้น ผู้หญิงที่ทำงานจึงมีความผิดปกติทางด้านจิตใจน้อยกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้ทำงาน (Barnett and Baruch. 1985 : 137)

โคลแมน (Coleman. 1988 : 278 - 279) ได้สรุปถึง สาเหตุของสตรีอเมริกันที่แต่งงานและทำงานไว้ดังนี้

1. ความอิสระทางด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากสตรีบางคนไม่ต้องการพึ่งพาฐานะทางการเงินของสามี เนื่องจากมองว่าทำให้เกิดภาพพจน์ของการด้อยกว่าหรือไม่มีคุณค่า
2. การประสบความสำเร็จและบุคลิกภาพส่วนบุคคล หมายถึง สตรีหลายคนทำงาน เนื่องจากอาชีพนั้นได้เปิดโอกาสให้ตนเองประสบความสำเร็จ และพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพของตน
3. ต้องการหลีกเลี่ยงจากการที่ถูกแยกออก และหนีความเบื่อหน่าย เพราะสถานที่ทำงานนั้นเป็นช่องทางที่เปิดโอกาสได้พบปะและเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ที่น่าสนใจได้มากกว่าการที่ต้องจำกัดตนเองให้อยู่แต่เฉพาะขอบข่ายของงานบ้าน
4. สามารถซื้อวัตถุที่ให้ความสุขสบาย เช่น บ้าน รถ การไปท่องเที่ยว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างความรื่นรมย์แก่ชีวิต
5. ความจำเป็นด้านเศรษฐกิจ มีสตรีหลายคนที่ต้องทำงานเนื่องจากครอบครัวมีฐานะที่ไม่ดี จึงต้องช่วยเหลือสามีในการหาเลี้ยงครอบครัว

แม้ว่าปัจจุบันความเป็นสตรีเพศมิได้เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของสตรี ดังเช่นในอดีตอีกต่อไป ในทางตรงข้ามกลับช่วยส่งเสริมให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองทั้งในด้านการทำงานและในด้านส่วนตัวด้วยก็ตาม แต่ปัญหาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้อันหนึ่งก็คือ ปัญหาที่เกิดจากครอบครัวแม้จะไม่เกิดกับทุกคนก็ตาม ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นปัญหาเรื่องความผูกพันกับงานในครอบครัวซึ่งสตรีจะทิ้งมิได้ เพราะหลังจากการประกอบอาชีพประจำวันแล้ว สตรียังต้องทำงานบ้านต่าง ๆ เช่น หุงหาอาหาร ทำความสะอาดบ้านเรือน และงานฉีกปะอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสตรีที่สมรสแล้ว เรื่องการมีเวลาให้กับครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมาก

จากการสำรวจของสำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ เมื่อ พ.ศ. 2511 ประมาณ 30 % ของสตรีที่สัมภาษณ์ ได้แสดงความรู้สึกว่า บุตรและธิดาของตนไม่อยากให้แม่ออกไปทำงานนอกบ้าน ยิ่งกว่านั้น 67 % ยอมรับว่า การออกไปทำงานนอกบ้านทำให้มีงานยุ่งมากขึ้น เวลาที่เหลือสำหรับสามีและลูกก็น้อยลง และในบางครั้งครอบครัวที่ยากจนไม่มีเงินเพียงพอสำหรับค่าบริการเลี้ยงดูบุตร ต้องปล่อยลูกไว้ตามลำพัง ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่น และการหย่าร้าง ในปัจจุบันนี้มีสาเหตุหนึ่งที่สำคัญประการหนึ่งมาจากการไม่มีเวลาให้ครอบครัวอย่างเพียงพอของสตรี (สามารถ ลิมพลาดิสัย. 2520 : 104 - 105)

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานที่แสดงว่า คู่สมรสซึ่งทำงานนอกบ้านทั้งที่มีบุตรหรือไม่มีก็ตาม แม้ได้มีการแบ่งหน้าที่ภายในครอบครัวแล้ว แต่ก็ยังนำมาซึ่งความกดดันอันเนื่องมาจากผลสะท้อนของการแบ่งงานตามบทบาทของประเพณีดั้งเดิม และถึงแม้ว่าผู้ที่เป็นพ่อจะช่วยเหลือในการเลี้ยงดูเด็ก แต่ผู้ที่เป็นแม่ก็ยังคงรับผิดชอบหน้าที่นี้อยู่เป็นส่วนใหญ่ ทำให้สตรีต้องมีงานที่ล้นมือ (McCubbin and Dab1. 1985 : 340 ; citing Bryson and Bryson. 1978 ; Holahan and Gilbert. 1979 ; Johnson. 1977 ; Rice. 1979)

* จะเห็นได้ว่า บทบาททั้ง 3 ด้านของสตรีมีความยุ่งยากและเป็นภาระที่ต้องใช้ความรับผิดชอบทั้งร่างกายและแรงใจไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน หากสตรีต้องรับผิดชอบบทบาทเหล่านี้ไปพร้อม ๆ กัน จึงน่าจะส่งผลให้เกิดความตึงเครียดในบทบาทได้ เนื่องจากความตึงเครียดในบทบาทเป็นความเครียดอีกรูปแบบหนึ่ง ดังที่ชุกิตย์ ขานปรีชา (2519 : 456) ได้กล่าวถึง ผลของความเครียดว่าทำให้เกิดความแปรปรวนและผิดปกติทางร่างกายได้ เช่น ร่างกายอยู่ในสภาวะเหมือนทำงานหนัก เกิดความอ่อนแอ ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำติดเชื้อง่าย และยังทำให้เกิดโรคความผิดปกติทางสรีรวิทยาที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เช่น ปวดหัวข้างเดียว ผมหงอกเร็ว ความดันสูง ส่วนผลของความเครียดที่มีต่อชีวิตด้านจิตใจ ทำให้ไม่มีความสุขไม่เบิกบาน หงุดหงิด ใจน้อย อารมณ์เสื่อง่าย นอนไม่หลับเพราะจิตใจไม่สงบ เป็นโรคประสาท หากความเครียดสูงและเป็นอยู่นานจนปรับตัวไม่ได้ และส่งผล

ให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าหันไปพึ่งสุรา หรือเที่ยวเตร่มากขึ้น ดังมีงานวิจัย ที่กล่าวถึงความตึงเครียดในบทบาทที่ส่งผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ของสตรีที่มีหลาย บทบาท โดยเกิดขึ้นในฐานะการมีบทบาทเป็นคู่สมรส บทบาทการเป็นพ่อแม่ และบทบาท การทำงาน ดังนี้

กาแลมโบส และไซเบอร์ไรเซนส์ (Galambos and Sibereisen. 1989 : 385) ได้ศึกษาความตึงเครียดในบทบาทของคู่สมรสที่ทำงานนอกบ้านชาวเยอรมันตะวันตก พบว่า การรับรู้ของภรรยาเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตคู่ และความขัดแย้งในครอบครัว มีความเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของคู่สมรส โดยภรรยาที่มีความตึงเครียดใน บทบาท จะรับรู้ถึงความกดดันและมีความขัดแย้งภายในครอบครัวที่มากกว่า ตลอดจนการมี ระดับของปฏิสัมพันธ์ในชีวิตคู่ที่ต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับสตรีที่ไม่มีความตึงเครียด ในบทบาท

บาร์เน็ต และบาร์ค (Barnet and Baruch. 1985 : 135 - 145) ได้ศึกษา เรื่องสตรีที่มีหลายบทบาทกับความเครียดทางด้านจิตใจ โดยตรวจสอบความสัมพันธ์ของ 3 ตัวแปร คือ บทบาทที่ล้นมือ ความขัดแย้งในบทบาท และความวิตกกังวล กับจำนวนบทบาทที่ ครอบครัวอยู่ (การทำงาน ภรรยา แม่) ในกลุ่มตัวอย่างสตรีชาวคอเคเซีย จำนวน 238 คน อายุระหว่าง 35 - 55 ปี พบว่า คุณภาพของบทบาทการทำงานและบทบาทการเป็น พ่อแม่ มีนัยสำคัญในการทำนายบทบาทที่ล้นมือ นอกจากนี้คุณภาพในบทบาทการเป็นพ่อแม่ยัง มีนัยสำคัญในการทำนายความขัดแย้งในบทบาท และความวิตกกังวลอีกด้วย

ฟีลด์ ไนย์ และบลัด (เกริกคักดี. 2530 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Field. 1963 ; Nye. 1963 ; Blood. 1963) พบว่า การออกไปทำงานนอกบ้านของสตรี ทำให้ความสัมพันธ์ของสตรีและสามีเป็นไปในทางลบ กล่าวคือ ทำให้สตรีและสามีขัดแย้ง กันในเรื่องรายได้และบทบาทที่มีต่อครอบครัว นอกจากนี้ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสตรี กับบุตร ยังพบว่า สตรีทำงานนอกบ้าน รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการเป็นมารดาที่ ไม่ดีนัก คือ ไม่ได้ทำหน้าที่การเป็นมารดาอย่างสมบูรณ์

กอร์ดอน และสโตรเบอร์ (Gordon and Strober. 1978 : 15 - 25) ได้ศึกษากลุ่มตัวอย่างชายและหญิงที่จบการศึกษาปริญญาโททางด้านบริหารธุรกิจ พบว่า ผู้หญิงจะเห็นด้วยกับการที่ต้องรับผิดชอบต่องานบ้าน การดูแลเด็ก และมีความกังวลต่อความรับผิดชอบในงานบ้าน ขณะที่ทำงานมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชาย

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานที่แสดงว่า สตรีที่แต่งงานและทำงานนอกบ้านจะมีงานที่ล้นมือเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชายที่แต่งงานและทำงานนอกบ้าน โดยสตรีที่แต่งงานและทำงานนอกบ้านจำนวน 17 เปอร์เซนต์ ต้องมีเวลาว่างลดน้อยลง (Haw. 1982 : 138 ; citing Szalai. 1972) และสตรีเหล่านี้ยังต้องใช้เวลามากกว่า 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในเรื่องของการทำงาน การเดินทางจากบ้านไปทำงาน งานบ้าน และความรับผิดชอบต่อหน้าที่ครอบครัวเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ชาย (Haw. 1982 : 138 ; citing Hedges and Barnett. 1972)

ในทำนองเดียวกัน ยาร์โรว์ (เกริกคัคคี. 2530 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Yarrow. 1959) พบว่า สตรีที่ทำงานนอกบ้านมีเวลาที่จะพักผ่อนหย่อนใจหรือร่วมสังสรรค์กับครอบครัวอย่างจำกัด เป็นผลให้บางคนต้องพยายามหาสิ่งทดแทนให้กับสมาชิกครอบครัว และจากการสัมภาษณ์เด็กที่แม่ต้องทำงานนอกบ้าน ปรากฏว่า เด็กรู้ว่าการที่แม่ออกไปทำงานนอกบ้านทำให้ไม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูกเท่าที่ควร จึงไม่มีโอกาสที่จะทราบถึงความต้องการที่แท้จริงของเด็ก ทำให้เด็กไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเอง

รัชดา หนูโหนดาก (2519) ได้สำรวจปัญหาในการประกอบอาชีพนอกบ้านของสตรีที่มีครอบครัว โดยศึกษาเฉพาะกรณีสตรีที่ทำงานในสำนักงานใหญ่ธนาคารกรุงเทพจำกัด พบว่า สตรีเหล่านี้ไม่เวลาดูแลบ้านเท่าที่ควร ต้องห่างเหินจากสมาชิกในครอบครัว ทำให้บรรยากาศไม่อบอุ่นและมีปัญหาในการเลี้ยงดูบุตร

จากหลักฐานที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าสตรีที่มีหลายบทบาทนั้นต้องเผชิญกับความต้องการของตนเอง สามี และลูกที่มักขัดแย้งกัน ตลอดจนความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว และการทำงานมีผลให้เวลาถูกจำกัดลง จึงเป็นการยากที่บุคคลคนเดียวจะกระทำหลาย ๆ

บทบาทในเวลาเดียวกันได้อย่างครบถ้วน สตรีจึงมีความวิตกกังวล เกิดความขัดแย้งในบทบาทและมีบทบาทที่ล้นมือ ทำให้เกิดความตึงเครียดในบทบาทขึ้น เนื่องจากรู้สึกว่าตนเองทำหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีอยู่ไม่สมบูรณ์ ทำให้มีความขัดแย้งในชีวิตครอบครัวและทำลายชีวิตความเป็นอยู่ที่มีความสุขของสตรีเองได้

2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี

จากหลักฐานที่กล่าวถึง สาเหตุของความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท บทบาททั้ง 3 ด้านของสตรี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาท ได้ชี้แนะถึงปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี ส่วนในเรื่องของบทบาททั้ง 3 ด้านที่สตรีต้องรับผิดชอบอยู่ทำให้มองได้ว่า สตรีจะประสบกับความยุ่งยากใจ เพราะไม่สามารถทำหน้าที่เหล่านั้นได้อย่างครบถ้วน ทำให้สตรีเกิดความตึงเครียดในบทบาทและมีผลเสียต่อความเป็นอยู่ที่มีความสุขของสตรี เนื่องจากสตรีเกิดความไม่สบายใจ ความกังวล หรือความรู้สึกผิดที่ตนเองไม่สามารถทำบทบาทที่มีได้อย่างสมบูรณ์ ส่วนหลักฐานงานวิจัยก็ได้ยืนยันถึงผลของความตึงเครียดในบทบาทที่กระทบต่อชีวิตครอบครัวของสตรีในฐานะที่เป็นคู่สมรส แม่ และคนทำงานนอกบ้าน ดังนั้น เมื่อมองถึงภาพโดยรวมตามวัฏจักรของชีวิตครอบครัวที่มีแม่ทำงานนอกบ้าน โดยพิจารณาตั้งแต่การเริ่มมีบุตรที่ต้องเลี้ยงดู ทำให้ผู้วิจัยได้รวบรวมปัจจัยที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี เหล่านี้ โดยพิจารณาถึงหลักฐานที่ประกอบข้างต้น และการรวบรวมงานวิจัยที่กล่าวเพิ่มเติมถึงสตรีที่มีหลายบทบาทโดยจัดเป็นตัวแปรทางชีวสังคม และตัวแปรทางจิตลักษณะ มีดังนี้

ปัจจัยทางชีวสังคม :

อายุของสตรี

ตามพัฒนาการของบุคคล เราจะพบว่าบุคคลในวัย 20-40 ปี เป็นช่วงวัยผู้ใหญ่ที่อยู่ในระยะเวลาของการเป็นพ่อแม่ การสร้างครอบครัว ดังนั้นถึงแม้ว่าการออกไปทำงาน

นอกบ้านของสตรีจะช่วยยกระดับความเป็นอยู่ของครอบครัวให้ดีขึ้น แต่สตรีเองก็ต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในบทบาท ดังงานวิจัยต่อไปนี้คือ

แคทอลิน และจอห์น (Catherine and John, 1988 : 131) ได้ศึกษาเรื่องการเลี้ยงดูบุตร และการปรับตัวทางอารมณ์ของภรรยาที่ทำงานนอกบ้าน พบว่า คู่สมรสที่อายุน้อยจะมีความยากลำบากในเรื่องการดูแลเด็กเล็ก ทั้งนี้เพราะเด็กเล็กยังไม่สามารถดูแลตนเองได้แต่เด็กโตจะช่วยเหลือตนเองได้ดีกว่า

ขณะเดียวกันก็มีหลักฐาน พบว่าคู่สมรสที่อายุน้อยจะมีความตึงเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสตรี เนื่องจากมีปัญหาในการที่ต้องเลี้ยงดูเด็ก (Skinner, 1980 : 474 ; citing Rapoport and Rapoport, 1971 ; John-Parsons, 1978)

แต่ก็มีงานวิจัยที่พบในสวีเดนว่า อายุเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการแบ่งรับงานบ้าน โดยสรุปว่าคู่สมรสที่อายุน้อยจะมีการแบ่งรับงานบ้านกันอย่างเสมอภาคมากกว่าคู่สมรสที่อายุมากกว่า (เดือนเพ็ญ วอนเพียร, 2531 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Centralbyran, 1976) ซึ่งในกรณีนี้ ผู้วิจัยเชื่อว่าน่าจะช่วยลดภาระการมีงานที่ล้นมือแก่สตรีที่ทำงานนอกบ้านไม่มากนักน้อย และอาจทำให้ความตึงเครียดในบทบาทของสตรีลดลงได้

จากหลักฐานที่กล่าวถึง คู่สมรสที่อายุน้อยกว่ามีความเกี่ยวข้องกับความต้องการในบทบาท และมีการวิจัยที่พบว่า มีการแบ่งรับงานบ้านในคู่สมรสที่อายุน้อย ซึ่งอาจช่วยลดความตึงเครียดในบทบาทที่เกิดขึ้นกับสตรีลงได้นั้น ทำให้ผู้วิจัยยังไม่อาจชี้ชัดได้ว่า อายุของสตรีในระดับใดที่มีความตึงเครียดในบทบาทมากหรือน้อยกว่ากัน จึงทำให้มีแนวโน้มที่จะตั้งสมมุติฐานในเรื่องเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านอายุของสตรีว่า สตรีที่มีอายุต่างกันจะมีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

ในการแบ่งระดับอายุของสตรี ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ โมล (Mcen, 1991 : 135 - 150) ซึ่งกำหนดอายุสตรีในช่วง 35 - 44 ปี เป็นสตรีวัยกลางคนในระยะเริ่มต้น เพราะบุตรจะเริ่มเข้าโรงเรียนแล้ว สตรีที่อายุเท่ากับ 45 ปี หรือมากกว่า เป็นสตรีวัยกลางคนในตอนปลาย เพราะบุตรเริ่มโตเป็นวัยรุ่นและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ดังนั้นสตรีที่อายุต่ำกว่า 35 ปี จึงเป็นสตรีที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่

สถานการณ์การมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน

ถึงแม้ว่าการมีบุตรอาจเพิ่มความสุขส่วนตัวให้กับบุคคล โดยเฉพาะภรรยา แต่การมีบุตรแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่ลดลงในการมีปฏิสัมพันธ์กันทางบวก ดังเช่น เฟร็ดแมน (Feldman, 1981 : 591) เปรียบเทียบคู่สมรสที่มีบุตรและไม่มีการมีบุตร พบว่า ในคู่สมรสที่ไม่มีบุตร รายงานถึงการมีปฏิสัมพันธ์กันทางบวกเพิ่มขึ้น เช่น การมีความรื่นเริงนอกบ้าน การทำงานบางอย่างร่วมกันและความสัมพันธ์ทางเพศ นอกจากนี้ เกลนน์ และเมลานาฮาน (Knox, Davis, 1985 : 299 ; citing Glenn and McLanahan, 1982) ยังพบว่า คู่สมรสจะมีความสุขมากที่สุดก่อนมีบุตรและภายหลังบุตรออกจากบ้านเมื่อโตแล้ว ซึ่งผลในด้านลบของการมีบุตรในชีวิตสมรสนี้เป็นความจริงสำหรับคู่สมรสในทุกเชื้อชาติ ศาสนา ระดับการศึกษา และสถานการณ์การทำงานของคู่สมรส

จากการศึกษาวิจัยของบุตรพบว่า มีความเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดของสตรีดังนี้ คือ เด็กโดยเฉพาะอายุต่ำกว่า 6 ปี ที่ต้องดูแลจะสัมพันธ์กับความตึงเครียดด้านจิตใจมากที่สุดที่มิเด็กเล็กต้องประสบกับการถูกจำกัดในเรื่องของความอิสระและรายงานว่า มีความเหงา ความกดดัน และกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยด้านประสาท เพราะนอกจากการมีเด็กจะทำให้เกิดความขัดแย้งในบทบาทของการเป็นพ่อแม่กับบทบาทด้านคู่ครองแล้ว ยังมีผลทำให้บทบาทครอบครัวกับบทบาทการทำงานขัดแย้งกันอีกด้วย (Cooke and Rousseau, 1984 : 254 ; citing Brown and Harris, 1978 ; Campbell and others, 1976)

เบอร์ก และเบอร์ก (Berk and Berk, 1979) เกรกเคนท์ และโกฟ (Gleerken and Gove, 1983) พบว่า คู่สมรสที่ทำงานนอกบ้านทั้ง 2 ฝ่าย และมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จะทำให้ภรรยาต้องใช้เวลาในการทำงานบ้านเพิ่มขึ้นในตอนเช้า โดยภรรยาต้องตื่นนอนเร็วกว่าปกติ เพื่อปลุกลูกให้ลุกจากเตียง และต้องเตรียมอาหารเช้า อาหารกลางวัน แต่งตัวให้ลูก เป็นต้น โดยสามีแทบจะไม่ได้ทำอะไรเลย แต่จะช่วยรับภาระการเลี้ยงลูกในตอนเย็นบ้างเท่านั้น (เดือนเพ็ญ วอนเพียร, 2531 : 34)

สรุปได้ว่า การที่สตรีมีหรือไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียนน่าจะมีความสำคัญในการทำให้สตรีต้องประสบกับความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน โดยสตรีที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียนจะมีแนวโน้มของความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า สตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน

จำนวนบุตรในครอบครัว

มีการศึกษาหลายชิ้นที่พบว่า ข้อเรียกร้องของการมีหลายบทบาทมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของสตรี เช่น โกรฟ และกรีเคน (Gove and Greerken, 1977 : 66 - 67) พบว่า อาการทางจิตของสตรีที่ทำงานนอกบ้านมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับจำนวนของบุตรในครอบครัว แต่ไม่พบสิ่งนี้ในผู้ชายที่ทำงานนอกบ้าน และสตรีที่ไม่ได้ทำงานนอกบ้าน

ฮาเนส และเฟนไลบ (Haw. 1982 : 139 ; citing Haynes and Feinleib, 1980) พบว่า สตรีทำงานนอกบ้านและมีเด็กต้องดูแล 3 คน หรือมากกว่านี้ จะมีโอกาสเกิดโรคหัวใจได้ มากกว่าสตรีทำงานนอกบ้านแต่ไม่มีบุตร (11% : 6.5%)

เคลียร์รี่ และเมคคานิค (Cleary and Mechanic, 1981 : 111 - 121) ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องความเครียดทางจิตใจกับกลุ่มตัวอย่างที่แต่งงานแล้ว พบว่า สตรีจะรายงานว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ชาย และสตรีที่ทำงานจะมีความเครียดน้อยกว่าแม่บ้าน แต่การมีบุตรในบ้านทำให้เพิ่มความเครียดสำหรับสตรีเหล่านี้ยิ่งขึ้น

นิโคลา (Schnittger and Bird, 1990 : 199 ; citing Nicola, 1980) ได้ศึกษาพบว่า สตรีที่ทำงานนอกบ้านรายงานถึงบทบาทในการเป็นพ่อแม่รับกวน บทบาทการทำงาน และบทบาทการเป็นพ่อแม่กับบทบาทการทำงานมีความขัดแย้งกับบทบาทของการเป็นคู่สมรส ซิงเวอร์แดนออฟ และเคิลลี (Voydanoff and Kelly, 1985 : 881 - 892) กล่าวว่า เนื่องจากจำนวนบุตรในครอบครัวและความสำคัญของบทบาทการเป็นพ่อแม่ที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น จึงเพิ่มระดับความตึงเครียดแก่คู่สมรสที่ทำงานนอกบ้าน โดยเฉพาะกับสตรี

มิลเลอร์ (Miller. 1976 : 643 - 658) พบว่า จำนวนบุตรมีความสัมพันธ์ในทางตรงกันข้ามกับความเป็มิตรที่ดีในชีวิตสมรส แต่ความเป็มิตรที่ดีต่อกันจะมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตสมรส

จากการศึกษาเรื่องจำนวนบุตรในครอบครัว ทำให้นักวิจัยหลายท่านสรุปว่า การเพิ่มขนาดของครอบครัว (Family size) ทำให้คู่สมรสไม่มีเวลาหรือโอกาสที่จะทำกิจกรรมร่วมกันและสิ่งนี้มีผลกระทบต่อการปรับตัวในชีวิตสมรสได้ (Abbott and Brody. 1985 : 78 ; citing Fledman. 1981 ; Houseknecht. 1979 ; Luckey and Bain. 1970)

จะเห็นได้ว่า จำนวนบุตรในครอบครัวที่สตรีต้องดูแลมีความเกี่ยวข้องกับความต้องการในบทบาทของสตรี ดังนั้นสตรีที่มีจำนวนบุตรมากกว่าย่อมมีแนวโน้มที่จะมีความต้องการในบทบาทสูงกว่าสตรีที่มีจำนวนบุตรน้อยกว่า

ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว

โทรอน (Troll. 1983 : 5) กล่าวว่า สำหรับในครอบครัวขยาย ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกอย่างน้อย 3 ช่วงอายุ คือ ปู่ย่าตายาย บิดามารดา และบุตรหลาน ปู่ย่าตายายก็เป็นบุคคลที่สำคัญที่จะช่วยอบรมเลี้ยงดูเด็ก แม้ว่าจะมีบทบาทรองลงมาจากบิดามารดา ซึ่งจรรยา สุวรรณทัต และคนอื่น ๆ (2529 : 1 - 2) กล่าวว่า ลักษณะครอบครัวขยายยังคงเป็นลักษณะเฉพาะของครอบครัวทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รวมทั้งประเทศไทยด้วย ถึงแม้ว่าในสังคมไทยนั้นมีลักษณะเป็นครอบครัวขยายแบบมีขอบเขตจำกัด ซึ่งรอเวลาที่จะพัฒนาไปเป็นครอบครัวเดี่ยวในระยะต่อไป แต่ในปัจจุบันเราก็พบลักษณะของครอบครัวเดี่ยวได้ทั่วไปอยู่เช่นกัน

ดังนั้นความสำคัญของปู่ย่าตายายในการเลี้ยงดูเด็กแทนพ่อแม่ที่ออกไปทำงานนอกบ้านจึงพบเห็นได้ในสังคมไทย โดยเฉพาะย่าายที่มีบทบาทในการช่วยมารดาของเด็กตั้งแต่ตอนเตรียมการต่าง ๆ ก่อนหลานเกิด (ละม้ายมาศ ศรีทัตต์ และจรรยา สุวรรณทัต. 2510) ผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรทางลักษณะโครงสร้างของครอบครัวเข้ามาศึกษาด้วย ดังนี้

เดคเคอร์ (Decker. 1980 : 215 - 216) พบว่า บทบาทของปู่ย่าตายาย แบ่งได้เป็นหลายแบบ แบบแรก ปู่ย่าตายายที่ไม่เข้าไปแทรกแซงการเลี้ยงลูกหลานเพียงแต่ช่วยบ้างเท่านั้น แบบที่สองเป็นลักษณะของความสัมพันธ์ที่เสมอภาคกัน โดยปู่ย่าตายายจะร่วมสนุกในเกมต่าง ๆ ของหลานแบบที่สาม ปู่ย่าตายาย โดยเฉพาะย่าตายายเป็นตัวแทนเลี้ยงหลานขณะที่บิดามารดาไปทำงาน แบบที่สี่ปู่ย่าตายายเป็นแหล่งความรู้ และความเชี่ยวชาญพิเศษที่คนรุ่นหลังพึ่งพา แบบที่ห้าเป็นแบบห่างเหินไม่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับหลาน ๆ อย่างไรก็ตาม จรรยา สุวรรณทัต และคนอื่น ๆ (2529 : 2) กล่าวว่า ในลักษณะของครอบครัวไทยนั้น ปู่ย่าตายายจะมีลักษณะแรกที่ผสมผสานกัน

เกริกศักดิ์ ญูญานพงศ์ (2530) ทำวิจัยเรื่อง "ปัญหาการเลี้ยงบุตรของสตรีที่ทำงานนอกบ้านในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ โดยศึกษาในกลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุ 0-4 ปี พบว่า สตรีส่วนใหญ่ที่ประสบปัญหาในการเลี้ยงบุตร เป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย นอกจากนี้ยังมีปัญหาในการเปลี่ยนนิสัยเลี้ยงของเด็กรุ่นก่อน ๆ ด้วย

จากแนวคิดและการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ได้ชี้แนะว่า ลักษณะโครงสร้างของครอบครัวที่เป็นแบบครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยายของสตรีที่ทำงาน น่าจะส่งผลต่อความตึงเครียดในบทบาทของสตรี จึงอาจกล่าวได้ว่า สตรีในครอบครัวขยายมีแนวโน้มที่จะมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว

ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน ย่อมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความตึงเครียดในสตรีต่างกันด้วย เนื่องจากมีงานวิจัยที่ชี้ว่าสตรีที่ทำงานจะมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่มากกว่ากลุ่มสตรีแม่บ้าน แต่สิ่งนี้จะจริงน้อยลงสำหรับกลุ่มสตรีที่ต้องทำงานเนื่องจากความจำเป็นทางเศรษฐกิจ (Bee. 1987 ; citing Burke and Wier. 1976 ; Coleman and Antonucci. 1983)

ในการทำงานเดียวกัน ออเดิน และแบรดเบอร์น (McCubbin Dahl. 1985. 340 ; citing Orden and Bradburn. 1969) พบว่า คู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายจะมีความสุขมากขึ้น ถ้าภรรยาเลือกที่จะทำงานด้วยเหตุผลที่ไม่เกี่ยวข้องกับความเป็นทางด้านการเศรษฐกิจ

ฮิค และแพลทท์ (Hick and Platt. 1970 : 556) พบว่า กลุ่มที่รายได้อยู่ในระดับสูงจะมีการเตรียมบทบาท และมีความรับผิดชอบหน้าที่ของครอบครัวมากกว่ากลุ่มที่มีรายได้อยู่ในระดับต่ำ

บาร์ค และบาร์เน็ต (Baruch and Barnett. 1986 : 578 - 585) พบว่า รายได้โดยรวมของครอบครัวมีนัยสำคัญในการทำนายความสุขความพอใจของสตรีที่มีหลายบทบาท

สุวรรณ ศรีจันทร์อาภา (2527) พบว่า บิดามารดาที่มีรายได้ต่างกัน มีความพร้อมในการเป็นบิดามารดาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ บิดามารดาที่มีรายได้สูงมีความพร้อมในการเป็นบิดามารดามากกว่าบิดามารดาที่มีรายได้ต่ำ

จึงพอสรุปได้ว่าฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวสตรีที่มีหลายบทบาท มีความเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาท โดยสตรีที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูง น่าจะมีแนวโน้มของความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำ เนื่องจากการรายงานถึงความเป็นอยู่ที่ดีสบายของสตรีซึ่งรวมรายได้ของสามีด้วยนั้น มีผลให้สตรีแม้รายได้ส่วนตนจะน้อยแต่ก็พลอยมีความเป็นอยู่ที่ดีสะดวกสบายด้วย ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวเข้ามาศึกษาด้วยอีกตัวแปรหนึ่ง โดยวัดจากการรายงานของกลุ่มตัวอย่างในด้านความเป็นอยู่ที่ดีสบายไม่ลำบาก แทนการวัดเงินเดือนที่แท้จริง

ปัจจัยทางจิตลักษณะ :

ความพึงพอใจในงาน

ความพึงพอใจในงาน เป็นความรู้สึกพอใจในการทำงานที่ทำ และเต็มใจที่จะปฏิบัติงานนั้นให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์การ และบุคคลจะรู้สึกพึงพอใจในงานเมื่องานที่ทำนั้นให้ผลประโยชน์ตอบแทนทั้งด้านวัตถุและจิตใจ รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล (Strauss and Sayles. 1960 : 119 - 121) ดังนั้น ความพึงพอใจในงานจึงนำไปสู่ผลงานที่ดี ตรงกันข้ามกับความไม่พึงพอใจนำไปสู่ผลงานที่ไม่ดี (Luthans. 1985 : 209)

ถึงแม้ว่าการทำงานนอกบ้านของสตรีจะให้ความภาคภูมิใจ ความอิสระทางการเงิน หรือการได้พบปะและมีเพื่อนในสังคม แต่ก็มียงานวิจัยที่พบว่า การทำงานนอกบ้านของสตรีส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต สุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยสตรีที่ทำงานนอกบ้านจะมีความผิดปกติทางจิตเล็กน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับสตรีที่เป็นแม่บ้าน (Gove and Geerken. 1977 : 66 - 67) ซึ่งอาจมีสาเหตุจากการที่สตรีต้องปรับตัวในระยะแรก ๆ ของการทำงานนอกบ้าน ทำให้สตรีมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น (Welch and Booth. 1977 : 385 - 397)

นอกจากนี้สภาพแวดล้อมของการทำงาน ลักษณะของงาน มีผลกระทบต่อสภาวะทางจิตของสตรี รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ ที่ทำให้สตรีเกิดความวิตกกังวล (Miller, Schooler, Kohn and Miller. 1979 : 66 - 69) ดังนั้น การทำงานจะช่วยลดความเครียดได้ถ้าสตรีมีความพึงพอใจในงานระดับสูง (Kessler and McRae. 1982 : 216 - 227) สอดคล้องกับ แอนเดอร์สัน-คัลแมน และรูท เอลเอิร์น (Anderson-Kulman and Ruth Elaine. 1985 : 208 - B) ที่พบว่า ความพึงพอใจในงานมีนัยสำคัญในการทำนายความตึงเครียดในบทบาทของแม่ที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา และไม่เต็มเวลา (Part Time)

ฮาร์เรล (Harrell. 1986 : 137 - B) ศึกษาความตึงเครียดของการมีหลายบทบาท (การทำงาน-ครอบครัว) กับความเป็นอยู่ที่ผาสุก พบว่า ความตึงเครียดในบทบาทของครอบครัวและการทำงาน มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ผาสุกของสตรี นอกจากนี้ความใกล้ชิดสนิทสนมในครอบครัว การได้ทำงานที่สตรีภูมิใจ จะช่วยขัดขวางผลกระทบของความตึงเครียดในบทบาทของสตรี

ชังก์ (Schank. 1970 : 135 - 139) ศึกษาขวัญของคณาจารย์ที่เป็นอาจารย์สอนในหลักสูตรพยาบาลระดับปริญญาตรี 8 สถาบัน จำนวน 179 คน พบว่า ขวัญของอาจารย์ในโรงเรียนพยาบาลบางแห่งต่ำมาก เนื่องจากมีความไม่พึงพอใจในงานหลายอย่าง เช่น การไม่มีแผนงานและไม่มีการมอบหมายงานในหน้าที่ของความรับผิดชอบที่แน่นอน ไม่มีความพอใจในสถานที่ตั้งของโรงพยาบาล ไม่มีโอกาสก้าวหน้าและเงินเดือนน้อย ส่วนอาจารย์ที่มีขวัญในระดับสูง จะมีการสื่อสารที่ดีและรับทราบเรื่องราวต่าง ๆ ภายในสถาบันอย่างรวดเร็วและชัดเจน

อุทุมพร พรนฤสุวรรณ (2522) ศึกษาความพึงพอใจในงานของครูปฏิบัติการคลินิกในโรงเรียนพยาบาลที่สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยของรัฐทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค 5 แห่ง จำนวน 210 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างโดยส่วนรวมอยู่ในระดับความพึงพอใจ แต่ความพึงพอใจในเรื่องเงินเดือนและสวัสดิการมีแนวโน้มอยู่ในระดับต่ำ ความพึงพอใจในเรื่องค้ำค้ำศรีของวิชาชีพอยู่ในระดับสูง

ดาลี (Dally. 1986 : 233 - A) ศึกษาความสัมพันธ์ของการจูงใจของอาจารย์พยาบาลและผลงาน กับลักษณะของงาน ความพึงพอใจในงาน และตัวแปรด้านชีวะสังคม พบว่า ความพึงพอใจเป็นตัวทำนายในการจูงใจและเพิ่มผลงาน

จึงกล่าวได้ว่า ความพึงพอใจในงานเป็นปัจจัยสำคัญที่จะก่อให้เกิดผลการปฏิบัติงานที่ดีและยังเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรีอีกด้วย ผู้วิจัยจึงตั้งสมมุติฐานว่า สตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับที่ต่ำกว่า

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วัดลักษณะความพึงพอใจในงานตามทฤษฎีของ เออร์ลเบอร์ก ที่วัดความพึงพอใจในงาน 10 ด้านคือ ความสำเร็จของงาน การได้รับการยอมรับนับถือ ลักษณะของงาน ความรับผิดชอบที่มีต่องาน ความก้าวหน้าในตำแหน่ง การปกครองบังคับบัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมของการทำงาน เงินเดือนและความมั่นคงปลอดภัยในการทำงาน

ความเชื่ออำนาจภายในตน

รอตเตอร์ (Carson. 1988 : 450 ; citing Rotter. 1966) กล่าวว่า คนที่เชื่ออำนาจภายในตน จะเชื่อว่าจุดมุ่งหมายหรือผลสำเร็จต่าง ๆ ตลอดจนความล้มเหลวที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการกระทำของตนเอง แต่คนที่เชื่ออำนาจภายนอกตนจะเชื่อว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากโชคชะตา ความบังเอิญหรือบุคคลอื่นที่มีอำนาจอยู่เหนือตน

มีหลักฐานพบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตน สามารถชี้แจงผลกระทบของความเครียดในชีวิตที่มีต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ผาสุกของบุคคลได้ จากการศึกษาถึงการตอบสนองของบุคคลที่มีต่อความเครียดในชีวิต พบว่า บุคคลที่เชื่ออำนาจภายในตนจะมีความรู้สึกที่เป็นทุกข์น้อยกว่าบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน และยังได้รับผลสำเร็จที่ดีกว่าในการแก้ปัญหาอีกด้วย (Parkes. 1984 : 655 ; citing Anderson. 1977 ; Poll and Kaplan De-Nour. 1980)

ดังนั้นความแตกต่างในการรับรู้อำนาจภายใน-ภายนอกตน จึงมีความสำคัญต่อการปรับตัวของบุคคลในการดำเนินชีวิต บุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้างได้ มีการตอบสนองต่อความเครียดที่แตกต่างไปจากบุคคลที่เชื่อในสิ่งตรงกันข้ามโดยบุคคลที่เชื่ออำนาจภายในตนจะมีความพยายามที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือเป็นอุปสรรค และยังมีแนวโน้มที่เห็นว่าเป็นโอกาสที่จะใช้ความสามารถที่มีและเป็นการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน จะคิดว่าความพยายามไม่สามารถทำให้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น

เปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นจึงไม่พยายามแก้ไขสถานการณ์ที่ตนเองถูกคุกคามอยู่ (Worchell and Goethals. 1989 : 155 - 156)

แอน (Ann. 1987 : 118 - B) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในคู่สมรสที่ทำงานนอกบ้าน พบว่าความเชื่ออำนาจภายในตน-ภายนอกตน เป็นตัวทำนายความเป็นอยู่ที่ผาสุกของสตรี โดยสตรีที่เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมหรืออยู่เหนือสภาวะแวดล้อมที่กำลังเผชิญอยู่ รายงานว่ามีการปรับตัวได้ดีกว่า สตรีที่เชื่ออำนาจภายนอกตน

จากหลักฐานที่กล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน มีผลต่อบุคคลในการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสตรีที่ต้องเผชิญกับการมีหลายบทบาท ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน น่าจะมีแนวโน้มของความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่เชื่ออำนาจภายนอกตน

2.5 การวัดความตึงเครียดในบทบาท

ความตึงเครียดในบทบาท เป็นตัวแปรที่สามารถใช้วัดได้ทั้งในหญิงและชายที่มีหลายบทบาท โดยเครื่องมือที่ใช้วัดส่วนมากจะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) เช่น

มีเทอร์ และอะโกรโนว (Meter and Agronow. 1982 : 133) ได้สร้างแบบวัดความตึงเครียดในบทบาท เป็นแบบรายงานด้วยตนเองจำนวน 20 ข้อ โดยมุ่งเน้นประเด็นที่เป็นสาเหตุของความเครียด และวิธีการแก้ความเครียด ตัวอย่างคำถาม เช่น "ความกดดันในเรื่องเวลาเป็นสาเหตุของปัญหาที่ฉันพบบ่อยที่สุด" "ฉันจำต้องยกเลิกกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ" "ในบางครั้งฉันต้องลดมาตรฐานของงานที่โรงเรียนลง เพื่อจะสามารถทำหน้าที่ความรับผิดชอบในด้านอื่น ๆ ได้" "บ่อยครั้งที่ฉันมีความขัดแย้งกับสามีเมื่อต้องรับผิดชอบกับกิจกรรมของโรงเรียน"

ลักษณะเครื่องมือเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 อันดับ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) = 0.82 โดยทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีแต่งงานและเป็นนักเรียนจำนวน 72 คน จากมหาวิทยาลัย 3 แห่ง

กัลแลมโบส และซิลเบอ์เรเซน (Galambos and Silbereisen. 1989 : 386) สร้างแบบวัดความตึงเครียดในบทบาท เป็นแบบสอบถามเพื่อประเมินการรับรู้ถึงความยากลำบากในการจัดการความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัวและหน้าที่การงาน จำนวน 5 ข้อ ตัวอย่างคำถาม "ฉันแบ่งเวลาที่จะรับผิดชอบในหน้าที่ของครอบครัวและอาชีพได้อย่างสมดุลย์"

ลักษณะเครื่องมือเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 อันดับ (จาก 0 = ไม่มีความตึงเครียดถึง 3 = มีความตึงเครียดสูง) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) = 0.81 ในภรรยา และ = 0.73 ในสามี

เบิร์ด (Gulzow, Bird and Koball. 1991 : 153 ; citing Bird. 1988) สร้างแบบวัดความตึงเครียดในบทบาทชื่อเครื่องมือว่า Dual-career Role Strain Scale โดยวัดบทบาทที่ล้นมือ และความขัดแย้งในบทบาท ตัวอย่างคำถาม "ฉันพบว่าเป็นการยากที่จะทำหน้าที่สามี/ภรรยา อย่างที่ฉันต้องการเป็น เนื่องจากต้องทำตามข้อเรียกร้องทางด้านอาชีพ" "บางครั้งฉันรู้สึกว่าไม่มีเวลาให้กับตัวเอง"

ลักษณะเครื่องมือเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 7 อันดับ (จาก เห็นด้วย = 7 ถึง ไม่เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง = 1) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) = 0.79 ในหญิง และ = 0.74 ในชาย

เคนท์ และชาร์ฟเฟอร์ (Keint and Schafer. 1980 : 485) สร้างแบบวัดความตึงเครียดในบทบาท เป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ โดยกลุ่มตัวอย่างตอบตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น (ไม่เคย = 1 ถึง น้อยที่สุด = 5) ใช้วัดกับกลุ่มรสนจำนวน 135 คู่ โดยวัดในสถานการณ์ 4 แบบ คือ

1. ความรู้สึกว่าการทำงานนอกบ้านถูกรบกวนจาก การที่ต้องรับผิดชอบหน้าที่ของบทบาทครอบครัว
2. ความรู้สึกว่าการที่ต้องรับผิดชอบหน้าที่ของบทบาทครอบครัว ถูกรบกวนจากการทำงานนอกบ้าน

3. ความรู้สึกที่ไม่สามารถทำหน้าที่ของการทำงานนอกบ้านหรือครอบครัวให้ได้

4. ความรู้สึกว่ามีคนอื่นในครอบครัว ไม่ทำงานบ้านเท่าที่ควร

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบของ เคนท์ และชาร์ฟเฟอร์ มาปรับปรุง เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่ถามได้ครอบคลุมถึงลักษณะความตึงเครียดในบทบาทตามงานวิจัยและทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า

3. กลวิธีเผชิญภาวะเครียด

โฟลคแมน และลาซารัส (Folkman and Lazarus, 1980 : 220) กล่าวว่า การเผชิญภาวะเครียด (Coping) หมายถึง ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคล ในการที่จะควบคุมหรือบรรเทา ทำให้บุคคลสามารถอดทนต่อข้อเรียกร้องภายในและ/หรือภายนอกที่เกิดขึ้นจากความเครียดที่เผชิญอยู่

นิวแมน (Newman, 1983 : 445) กล่าวถึง การเผชิญภาวะเครียดว่า (Coping) หมายถึง การกระทำที่ช่วยเหลือให้บุคคลลดความเครียด เพื่อแก้ปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเน้นที่คุณสมบัติส่วนบุคคล (Personal resource) และความพร้อมที่จะทำให้นักบุคคลสามารถทนต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงที่กำลังท้าทายได้

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน (2525 : 56) กล่าวถึง กลวิธี (Strategies) ว่า หมายถึง วิธีพลิกแพลงโดยอาศัยความรู้ ความชำนาญ

ดังนั้น กลวิธีเผชิญภาวะเครียด (Coping Strategies) จึงหมายถึง การที่บุคคลมีวิธีที่จะพลิกแพลงความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่จะเป็นประโยชน์ในการควบคุมหรือบรรเทาความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้นักบุคคลมีความพร้อมที่จะทนต่อปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

ไวท์ (Newman, 1983 : 446 ; citing White, 1974)) กล่าวถึง องค์ประกอบ 3 ประการของกระบวนการเผชิญภาวะเครียด (Coping process) ไว้ดังนี้

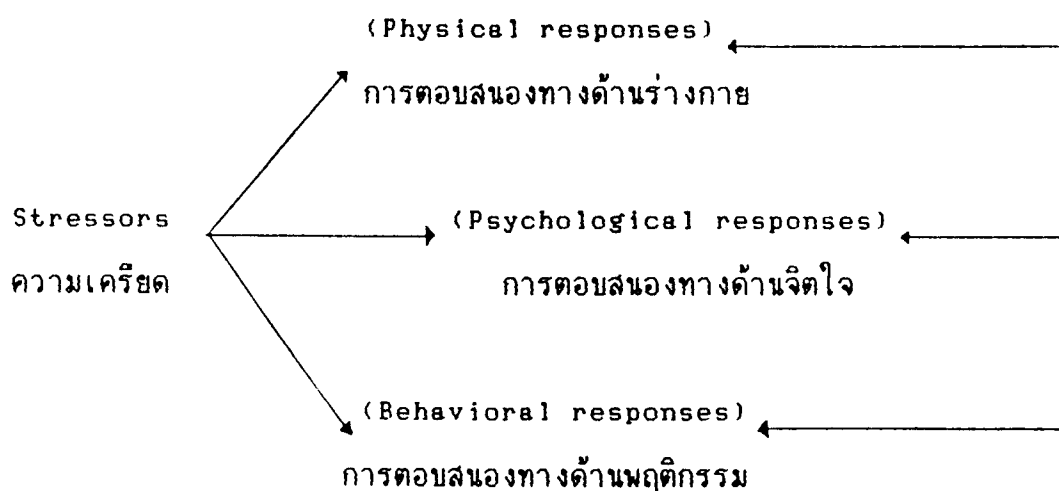
1. การเผชิญภาวะเครียด ต้องการความสามารถที่จะทำให้บุคคลได้เปรียบ และการมีแนวทางของคำตอบที่ใหม่ ๆ ซึ่งแนวทางของคำตอบใหม่มักได้จากการที่บุคคล ต้องกำหนดความชัดเจนของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือสร้างกลวิธีใหม่ ๆ ของการกระทำเพื่อ ใช้เผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้น ๆ

2. การเผชิญภาวะเครียด ต้องการความสามารถในการรักษาและการควบคุม ที่อยู่เหนือสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล โดยที่อารมณ์เป็นเรื่องของความละเอียดอ่อน ดังนั้น จึงอาจแสดงออกได้ในบางครั้งบางคราวหรืออาจต้องมีการยับยั้งไว้

3. การเผชิญภาวะเครียด ต้องการความสามารถที่จะทำให้บุคคลเป็นอิสระจาก สิ่งแวดล้อม โดยเขาแนะนำว่าการละทิ้งสถานการณ์ไว้เบื้องหลัง อาจเป็นกลวิธีเผชิญภาวะ เครียดที่ถูกต้องเช่นกัน

3.1 การตอบสนองต่อความเครียด

เนื่องจากจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มิติในการตอบสนองต่อ ความเครียดในมิติหนึ่ง จึงสามารถเป็นการกระตุ้นต่อการตอบสนองในมิติอื่น ๆ ด้วย ดังรูป



ภาพประกอบ 1 แสดงการตอบสนองต่อความเครียด

เบอร์นสไตน์ และคนอื่น ๆ (Bernstein and others. 1988 : 419 - 487) ได้กล่าวถึงการตอบสนองของมนุษย์ต่อความเครียดใน 3 มิติ คือ

1. การตอบสนองความเครียดทางด้านร่างกาย (Physical Stress Responses)

จากการค้นพบของ เซลีย์ (Selye. 1956, 1976) พบว่า ร่างกายจะมีปฏิกิริยาต่อความเครียดที่ไม่ว่าจะมีสาเหตุจากทางกาย จิตใจหรือสังคม โดยมีการปรับตัวทั่ว ๆ ไปเป็น 3 ขั้นคือ (Three-stage general adaptation syndrome = GAS) (1) ขั้นของปฏิกิริยาเตือนภัย เป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายที่จะเผชิญหน้ากับความเครียดจากสิ่งแวดล้อมหรือศัตรู เช่น ห้องที่มีอุณหภูมิสูงหรือใจที่ได้ยินเสียงไซเรนของรถตำรวจ (2) ขั้นของการต่อต้าน เป็นปฏิกิริยาของบุคคลในการที่จะลดความเครียดที่เกิดขึ้นหรือการพยายามหาหนทางที่จะอยู่อย่างสงบ (3) ขั้นของความเมื่อยล้าเกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์ของความเครียดเกิดขึ้นซ้ำซากหรือเหตุการณ์นั้นอยู่เป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งการเกิดของขั้นนี้จะขึ้นกับภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล

2. การตอบสนองความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological Stress Responses)

เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความนึกคิด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ข้อใหญ่ ๆ ในการตอบสนองคือ (1) การตอบสนองความเครียดทางด้านอารมณ์ โดยทั่วไปจะเป็นปฏิกิริยาในด้านความวิตกกังวล ความโกรธ ความซึมเศร้า ซึ่ง 2 ประการหลังจะเกิดขึ้นในระหว่างหรือหลังจากที่มีความขัดแย้ง ความล้มเหลว การพลาดโอกาสหรือความสูญเสีย (2) การตอบสนองความเครียดด้านความนึกคิด การตอบสนองด้านนี้เป็นสาเหตุให้ความสามารถด้านสมาธิ การคิดหรือความจำลดลง นอกจากนี้แล้วยังมีการตอบสนองที่เรียกว่า "กลไกป้องกันตัว" (Defense Mechanisms) ตามทฤษฎีของฟรอยด์ (Freud's Theory) เป็นการตอบสนองด้านจิตใจเพื่อปกป้องบุคคลให้พ้นจากความวิตกกังวล และความเครียดทางอารมณ์อันสืบเนื่องจากความเครียด ตัวอย่างเช่น การเก็บกด (Repression) ในแม่ที่

ทำงานและมีบุตร 4 คน ซึ่งเริ่มมีบางครั้งที่หัวใจเต้นเร็วและเวียนศีรษะ โดยเฉพาะวันที่ต้องพบกับความขัดแย้งระหว่างการรับผิดชอบต่องานและการที่ต้องดูแลบุตร แต่เมื่อถึงเวลาตรวจร่างกายประจำปี เธอก็ได้ลืมนบอกอาการเหล่านั้นกับแพทย์ สรุปได้ว่าปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดด้านร่างกายและอารมณ์เป็นสัญญาณบอกว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น แต่การโต้ตอบด้านความนึกคิดสามารถจะปิดบังอาการนั้น ทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนากลวิธีเผชิญความเครียดได้ บุคคลจึงอาจใช้วิธีต่างกันในบางโอกาส

3. การตอบสนองความเครียดทางด้านพฤติกรรม (Behavioral Stress Responses)

เงื่อนไขที่บุคคลจะตอบสนองต่อความเครียดทางด้านร่างกายและอารมณ์ ออกมาให้เห็นได้เพียงใดนั้น เราสามารถดูได้จากการตอบสนองทางด้านพฤติกรรมใน กล่าวคือ การตอบสนองในด้านพฤติกรรมจะทำให้มองเห็นว่าบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปเช่นไร จากการกระทำ การพูด ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับระดับของความเครียด บุคลิกภาพส่วนตัว และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น (Zimbardo, 1985 : 466) เช่น ลิ้นที่แสดงออก หรือเสียงที่สั่น เป็นต้น

3.2 กลวิธีเผชิญภาวะเครียด

เบอร์นสไตน์ และคนอื่น ๆ (Brunstein and others, 1988 : 495 - 498) กล่าวว่า กลวิธีการเผชิญความเครียดของบุคคลนั้น จะมีการตอบสนองใน 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. กลวิธีการแก้ปัญหาด้านความนึกคิด (Cognitive Coping Strategies) ดังที่กล่าวแล้วว่า ความนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับความเครียดมีผลอย่างมากต่อการรับรู้ความรุนแรงที่เกิดขึ้น เป็นการแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงไปของบุคคลและครอบคลุมไปถึงการตอบสนองด้วยที่เกิดจากการตีความหมายของความเครียด หากบุคคลใช้กลวิธีเผชิญความเครียดด้วยการใช้ความรู้ความเข้าใจแล้ว ก็จะช่วยให้บุคคลนั้นคิดได้อย่างสงบ มีเหตุผล

และหลักการ โดยจากการทำตามความคิดที่ว่า "ตนได้กระทำสิ่งนั้นตามความสามารถอย่างที่สุดแล้ว" เรียกวิธีนี้ว่า "การแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด" (Cognitive restructuring) (Lazarus. 1971 : Meichenbaum. 1977) ความสำเร็จของวิธีการนี้ไม่ได้ขึ้นกับการที่ความเครียดถูกกำจัดออกไป แต่จะเป็นการทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองถูกคุกคาม และมีความยุ่งยากน้อยลง วิธีการบอกกับตนเองเช่นนี้ ยังเป็นผลให้บุคคลสนใจที่จะทำงานต่อไป มากกว่าการกังวลถึงความล้มเหลวที่จะเกิดขึ้น และยังเป็นประโยชน์แก่บุคคลทางด้านสภาวะอารมณ์อีกด้วย

2. กลวิธีการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรม (Behavioral Coping Strategies)

เป็นวิธีการลดผลกระทบของความเครียด โดยแสดงการกระทำออกโดยให้กระบวนการแก้ปัญหา (Problem Solving) 4 ข้อคือ 1) การคิดถึงตัวปัญหาให้มากกว่าคิดถึงเพียงแต่ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิด 2) ค้นหาแนวทางที่ยังเป็นปัญหาและผลลัพธ์ที่ยังไม่แจ่มชัด 3) ต้องทบทวนที่จะคิดเพื่อให้เกิดความเข้าใจ หรือวินิจฉัยปัญหาที่เกิดขึ้น 4) หาหนทางในการที่จะขจัดปัญหา (Bernstein and others. 1988 : 336 - 337) การเขียนรายละเอียดถึงคุณและโทษ ในการกระทำที่จะแก้ปัญหาจะช่วยวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างรอบคอบและมีเหตุผล โดยสรุปคือ พฤติกรรมและทักษะในความนึกคิดมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การคิดอย่างสงบจะช่วยพัฒนาความมีสติที่จะวางแผนพฤติกรรมเผชิญความเครียด เมื่อความเครียดลดลงหรือถูกกำจัดบุคคลก็จะคิดและรู้สึกต่อตนเองดีขึ้น

3. กลวิธีการแก้ปัญหาด้านร่างกาย (Physiological Coping Strategies)

ส่วนใหญ่แล้วบุคคลทั่วไปมักใช้การเผชิญความเครียดในด้านนี้แบบวิธีตรง คือ ใช้ร่างกายตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระหว่างการเกิดและภายหลังการเกิดเหตุการณ์ วิธีที่ใช้กันมากโดยทั่วไปในข้อนี้คือ การใช้ยา ซึ่งจะได้ผลในกรณีที่เกิดการสูญเสียกระทันหัน แต่บางครั้งความเครียดที่เกิดในระยะยาว เช่น การว่างงาน ความไม่ปรองดองในชีวิตสมรส ถ้าใช้ยานานครั้งอาจเกิดปัญหาการติดยา ความเจ็บป่วยทางร่างกาย หันเห เป็นต้น การใช้ยาจึงไม่ใช่วิธีที่ใช้ทักษะของตนเองแก้ปัญหา นอกจากนี้ฤทธิ์ของยาอาจไปรบกวน

ความสามารถด้านความนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลได้ ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่ไม่นิยมให้ใช้สารเคมีต่อร่างกาย แต่จะใช้เป็นโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแทน เช่น ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) และการนั่งสมาธิ (Meditation) เป็นต้น

ลาซารัส และลอนีเออร์ (Lazarus and Launier, 1981 : 11) ได้เสนอการแบ่งประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยทั่วไปที่บุคคลเลือกใช้ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. กลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขที่ตัวปัญหา (Problem-Oriented Coping Strategies) เป็นการเผชิญปัญหาโดยมุ่งไปที่การแก้ไขปัญหหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดที่เกิดขึ้น ได้แก่ การค้นหารายละเอียดเกี่ยวกับปัญหานั้นเพิ่มเติม การพยายามหาวิธีทางที่จะจัดการกับปัญหา การยอมรับสภาพความจริงที่เกิดขึ้นและพยายามแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม เป็นต้น

2. กลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ (Affective-Oriented Coping Strategies) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามบรรเทาหรือระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดเป็นต้นเหตุ เพื่อรักษาสภาวะสมดุลภายในจิตใจไว้ ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การถอยเทอารมณ์ เป็นต้น

บี (Bee, 1987 : 331) ได้รวบรวมทฤษฎีและแยกประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะเครียดจากแนวความคิดของนักวิจัยหลายท่าน คือ โคบาซา ที่กล่าวถึง การถอยเท (Transformational) และการเก็บกด (Repressive) ของวิธีการเผชิญความเครียด (Kobaza, 1982) ของมูส์ และบิลมิงส์ (Moos and Billings, 1982 ; Billings and Moos, 1981) ที่เสนอถึงการแบ่งเป็นการสนใจตัวปัญหา (Problem-Focused) ว่า บุคคลจะกระทำอย่างไร การสนใจต่อสภาวะทางอารมณ์ (Emotionally-Focused) ว่าบุคคลรู้สึกเช่นไร ประการสุดท้ายคือการประเมินสิ่งที่เกิดขึ้น (Appraisal-Focused) ว่าบุคคลคิดเช่นไร โดยแยกไว้เป็น 6 เมตริก ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

	การถ่ายเท(Transformational)	การถดถอย(Regressive)
1. การแก้ไขตัว ปัญหากระทำ บางสิ่งบาง อย่าง	- ขอข้อมูลหรือคำแนะนำ - แสดงการกระทำอย่างเจาะจง เช่น มีการเจรจาหรือประนีประนอม - เลือกทางที่ให้รางวัล - พยายามเรียนรู้ทักษะใหม่ - มีแผนการณ์ให้เลือกล่วงหน้า	- มีการถดถอยด้านร่างกาย เช่น การใช้เวลาอย่างไร้ค่า การนอนมากเกินไป หรือการย้ายไปหาสถานที่ใหม่เพื่อหลีกเลี่ยงกับปัญหา
2. การแก้ไขด้าน อารมณ์ ความ รู้สึกต่อเหตุ การณ์	- ให้ความสนใจกับสิ่งที่มากระตุ้น และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น การเก็บกด - การพยายามไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายหรือกังวลมากเกินไป	- การปล่อยอารมณ์ เช่น ร้องไห้ ดื่มมากขึ้น หรือสูบบุหรี่และกินมากขึ้น - การแสดงสัญญาณในการยอมรับ และการเฉยเมย - การเก็บสิ่งที่เกิดขึ้นไว้กับตัวเอง
3. การแก้ไขด้วย การประเมิน ความคิดเกี่ยว กับปัญหาที่เกิด ขึ้น	- วิเคราะห์ความเป็นไปได้ของปัญหา - ประเมินความสำคัญก่อนหลัง - แก้ไขปัญหา เช่น เปรียบเทียบในด้านบวก ถ้ามันเลวร้ายมาก คนอื่นคงสาหัสไปแล้ว	- ปฏิเสธต่อความกลัวและความทุกข์ - พยายามลืมมัน - หลีกเลี่ยงการคิดถึงปัญหา

สมศรี คันธมาลา (2533 : 73) ได้เสนอแนะวิธีการขจัดความเครียดว่า แบ่งได้เป็น 2 ทางคือ ทางร่างกายและจิตใจ ทางร่างกาย ทำได้โดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก เดินรำ เล่นเกมส์สนุก ฝึกศิลปะป้องกันตัว พุดคุยระบายออกและอาบน้ำอุ่น เป็นต้น สำหรับทางจิตใจทำได้โดยการ ฝึกสมาธิ สวดมนต์ภาวนา ร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ดูหนังดูละคร เป็นต้น โดยกล่าวกันว่าวิธีขจัดความเครียดทางกายที่ได้ผลดี คือ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการฝึกโยคะซึ่งเป็นที่ยอมรับมาก ส่วนวิธีขจัดความเครียดทางจิตที่ได้ผลดีคือ การฝึกสมาธิ โดยในปัจจุบันมีคนนิยมเข้าวัด ฟังธรรม ฝึกสมาธิ นั่งกรรมฐานกันมากขึ้น ซึ่งไม่รวมเฉพาะคนมีอายุมากเท่านั้น แต่คนหนุ่มสาวก็เริ่มเข้าวัดและฝึกสมาธิกันมากขึ้น นับว่าเป็นการช่วยคนให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอันสับสนวุ่นวายได้

3.3 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท

ฮอล (Elman and Gilbert, 1984 : 318 ; citing Hall, 1972) เป็นผู้ศึกษากลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบทบาท โดยนำไปสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาท กลวิธีที่ใช้กันแบ่งได้เป็น 3 แบบตามแนวคิดของเลวินสัน (Harrison and Minor, 1978 : 799 ; citing Levinson, 1959) ซึ่งเสนอแนวทางที่บุคคลจะปฏิบัติตามบทบาทว่าขึ้นกับองค์ประกอบ 3 ด้านคือ (1) ข้อเรียกร้องที่จะให้บุคคลกระทำตามบทบาท (Structurally Given Demands) ซึ่งข้อเรียกร้องนี้อาจเป็นได้ทั้งอุปสรรคหรือการสนับสนุนบุคคลที่จะกระทำบทบาทของตน ได้แก่ บรรทัดฐานของสังคมและความคาดหวังของสังคม (2) มโนทัศน์เกี่ยวกับบทบาทของบุคคล (Personal Role Conception) คือ ความนึกคิดของบุคคลที่มีต่อบทบาท ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการแสดงบทบาท (3) พฤติกรรมตามบทบาท (Role Behavior) คือ แนวทางที่บุคคลเห็นพ้องที่จะกระทำตาม หรือไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากถูกกำหนดโดยกลุ่มหรือสถาบันในสังคมที่บุคคลนั้นอยู่ โดย ฮอล ได้แยกกลวิธีการแก้ปัญหาออกเป็น 3 กลวิธี เช่นกัน คือ

1. กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (Structure Role Redefinition) หมายถึง การที่สตรีเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขความคาดหวังของบุคคลอื่น (เช่น สามี ลูก ผู้ร่วมงาน) ที่มีต่อตนโดยลดบทบาทของการเป็นผู้ให้ (Role senders) การใช้แรงสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนมีการผสมผสานบทบาทใหม่ (Role integration) จนทำให้แสดงสามารถบทบาทในลักษณะที่เสริมซึ่งกันและกัน ดังนั้นการเจรจาตกลงกันกับคู่ร่วมบทบาทในการเปลี่ยนโครงสร้างของบทบาท จะช่วยสตรีลดการมีงานล้นมือและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างสตรีกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ซึ่งถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอกของสตรี

พฤติกรรมในกลวิธีที่ 1 คือ การที่สตรีมอบหมายงานบ้านให้ผู้อื่นช่วยดูแล การรับเอาแรงสนับสนุนทางสังคมจากเครือข่ายทางสังคม (Social network หมายถึง โครงสร้างของความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้ร่วมงาน ฯลฯ) แรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยเหลือในด้านจิตสังคมซึ่งกระทำโดยเครือข่ายทางสังคม เป็นการสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support) ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีค่า และยอมเปิดเผยตนเองแก่ผู้อื่น การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information Support) ได้แก่ การให้คำแนะนำหรือข้อมูลในการแก้ปัญหา การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือเครื่องมือ (Instrumental Support) ซึ่งได้แก่ การบริการต่าง ๆ เงิน (Schnittger and Bird, 1990 : 199 ; จุไรรัตน์ มิตรทองแท้, 2532 : 21)

จากการศึกษาพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม สามารถลดล้างความเครียดหรือทำให้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นลดลงได้ เช่น สตรีได้ยืนยันว่าการที่ตัวเองและสามี ได้มีการพูดคุยถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และเขาได้ช่วยเหลือในการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นตัวอย่างของการแก้ปัญหาในบทบาทของการเป็นผู้ให้ ส่วนการผสมผสานบทบาทเป็นการที่สตรีกำหนดบทบาทขึ้นใหม่ จนสามารถแสดงบทบาทไปในลักษณะที่เสริมกัน เช่น การนำงานไปทำที่บ้าน แต่ก็อาจสอนการบ้านแก่ลูกด้วยโดยถือว่าคู่บทบาทจะตระหนักถึงความหมายของบทบาทใหม่ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของบทบาท เหล่านี้ถือว่าเป็นการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกของสตรี (Harrison and Minor, 1978 : 799 - 800 ; Schnittger and Bird, 1990 : 199)

2. กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (Personal Role Redefinition)

หมายถึง การที่สตรีเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรมและความคาดหวังของตนเองที่มีต่อบทบาท โดยไม่มีการตกลงกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ดังนั้นความคาดหวังของบุคคลที่อยู่รอบข้างสตรีจึงไม่เปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมในกลวิธีที่ 2 คือ การลดความผูกพันที่มีต่อบทบาทลง การแบ่งบทบาท ครอบครัวและบทบาทการทำงานออกจากกัน การมองข้ามความสำคัญของบทบาท การจัดลำดับความสำคัญของบทบาท การกำหนดขอบเขตของกิจกรรมในบทบาทของตน การเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อบทบาท จะช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

3. กลวิธีการใช้พฤติกรรมโต้ตอบตามบทบาท (Reactive Role Behavior)

หมายถึง การที่สตรียินยอมที่จะทำตามข้อเรียกร้องของบทบาทเพื่อทำให้บุคคลรอบข้างพอใจ สตรีจึงไม่พยายามคิดเปลี่ยนแปลงแก้ไขโครงสร้างบทบาทที่มีอยู่ เราเรียกลักษณะนี้ว่า "ผู้หญิงมหัศจรรย์" (Superwomen) เนื่องจากสตรีพยายามทุ่มเทความสามารถให้ความก้าวหน้าของอาชีพ ขณะเดียวกันก็ต้องทำหน้าที่ของภรรยาที่ดี และอบรมดูแลบุตรซึ่งมีจำนวน 1 คน หรือมากกว่า ทำให้เกิดผลเสียต่อสตรีได้ เพราะสตรีจะมีงานล้นมือ ดังนั้นจึงสร้างความกังวลใจ ความเหนื่อยล้า ความสนใจทางเพศลดลง ตลอดจนลดความสนใจที่จะช่วยสนับสนุนทางอารมณ์แก่สามีและต่อปัญหาในอาชีพของสามี (Coleman and Glarcs. 1983 : 287 ; citing Josephson. 1981 ; Nancy and Louise. 1987 : 207) สตรีที่ใช้กลวิธีนี้จะต้องใช้ความอดทนเผชิญกับความขัดแย้ง ซึ่งอาจทำให้เกิดความตึงเครียดกับสตรีได้ เนื่องจากสตรีพยายามที่จะทำตามข้อเรียกร้องในทุกบทบาท (Schnittger and Bird. 1990 : 199 ; citing Hall. 1972)

พฤติกรรมในกลวิธีที่ 3 คือ การที่สตรีต้องทำงานหนักขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ มีการวางแผนจัดตารางเวลา และระเบียบให้ดีกว่าเดิม เพื่อจะสามารถทำบทบาทที่สตรีมีอยู่ได้อย่างครบถ้วน

โพลมา (Schnittger and Bird, 1990 : 200 ; citing Poloma, 1972) ศึกษาพบว่า กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของสตรีที่มีหลายบทบาทเลือกใช้ มี 4 วิธี คือ การมองแบบจับชีวิตของคู่สมรสที่ทำงานนอกบ้านว่าเป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์มากกว่า เสียประโยชน์ (Defining dual-career) การจัดลำดับความต้องการของข้อเรียกร้องต่าง ๆ (Prioritizing demand) การแบ่งแยกบทบาทครอบครัวและบทบาทอาชีพออกจากกัน (Compartmentalizing) และการลดความผูกพันที่มีต่อการทำงานลง (Decreasing career involvement)

นอกจากนี้ บี (Bee, 1987 : 237) ยังเป็นอีกผู้หนึ่งที่กล่าวถึง กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีความขัดแย้งและความตึงเครียดว่า ไม่มีหนทางใด ๆ ในการที่จะกำจัด บทบาทที่ล้นมือและความขัดแย้งในบทบาทให้หมดไปได้ โดยเฉพาะผู้ชายหรือผู้หญิงที่พยายามจะรวมบทบาทการทำงานและบทบาทครอบครัวเข้าด้วยกัน แต่มีกลวิธีบางประการที่ช่วยสตรีซึ่งเผชิญกับกลวิธีเดียวจะไม่สามารถช่วยให้ง่ายต่อความพยายามที่จะชนะอุปสรรคนั้น แต่สตรีที่รายงานว่าตนเองมีความตึงเครียดในระดับสูง เมื่อใช้สามวิธีนี้แล้วจะช่วยลดหรือบรรเทาความตึงเครียดลงได้ ดังมีรายละเอียด คือ

1. แก้ไขทักษะด้านการจัดการ (Improving Management Skills) โดยเฉพาะเรื่องเวลา คู่ครองที่สามารถอยู่ได้โดยราบรื่นนั้นจะมีการแบ่งเวลาที่ดี ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ได้ (Seidem, 1980)

2. การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของบทบาทในครอบครัว (Redefining or Restructuring the Family Roles) โดย ฮอลล์ (Hall, 1972) ได้ทำการศึกษาพบว่า สตรีที่มีหนทางในการกระจายงานไปยังสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว หรือยกเลิกการทำงานบ้านในบางเรื่องจะทำให้ประสบกับความเครียดน้อยลง เช่น ไม่จำเป็นต้องมีการดูแลทุกวัน ผู้ชายนั้นสามารถทำความสะอาดห้องน้ำได้ เด็กวัยรุ่นในบ้านสามารถทำอาหารได้ และการมีฐานะที่ดีทำให้สามารถจ้างคนรับใช้ได้

3. การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ว่า "คุณควรจะเป็น" (Changing your ideas about what you ought to be) มนุษย์ทุกคนเรียนรู้บทบาททางเพศโดยการถูกระบุหน้าที่เหล่านี้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก มันจึงมีน้ำหนักมากต่อการกระทำของบุคคล แต่ก็เป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนความคิดนี้เสียใหม่ เนื่องจากบทบาททางเพศไม่ได้ถูกนิยามโดยเปลี่ยนแปลงไม่ได้ผู้หญิงที่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดเกี่ยวกับบทบาทครอบครัวและบทบาทการทำงาน รายงานถึงระดับความขัดแย้งในบทบาทที่ลดลง (Elman and Gilbert. 1984)

ขณะเดียวกันเอลแมน และกิลเบิร์ต (Elman and Gilbert. 1984 : 318 - 318) ได้ศึกษากลวิธีเผชิญภาวะในสตรีที่มีหลายบทบาท โดยนำแนวคิดของ ลาซาร์ส และ ลอนีเออร์ ซึ่งกล่าวถึงกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่บุคคลทั่วไปใช้ มารวมกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของ ออล ที่สร้างขึ้นเพื่อจัดความขัดแย้งในบทบาทของบุคคล ดังนี้

1. กลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขที่ตัวปัญหา ประกอบด้วย

1.1 การกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่คือ การเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขความคาดหวังของบุคคลรอบข้างที่มีต่อสตรี โดยลดบทบาทของการเป็นผู้ให้ลง การใช้แรงสนับสนุนที่มีอยู่ในสังคม การผสมผสานบทบาทใหม่ เมื่อทั้งสองฝ่ายมีความคิดเห็นที่ตกลงกันได้ก็จะช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกสตรี

1.2 การกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่คือ การที่สตรีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความคาดหวังของตนเองที่มีต่อบทบาท โดยลดความผูกพันต่อบทบาทลง การจัดลำดับความสำคัญของบทบาท การกำหนดขอบเขตของกิจกรรม การลดมาตรฐานของบทบาทลง ตลอดจนการแบ่งบทบาทครอบครัวและบทบาทการทำงานออกจากกัน เหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มาจากภายในตัวสตรี โดยไม่ได้เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอก

1.3 พฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาทคือ การที่สตรีพยายามทำบทบาทที่มีอยู่ตามความคาดหวังของผู้อื่น โดยไม่คิดแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของบทบาท จึงต้องมีการจัดตารางเวลา มีการวางแผน และจัดระเบียบให้ดีกว่าเดิม

2. กลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ ประกอบด้วย

2.1 การแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิดคือ การที่สตรีแก้ปัญหาด้วยการคิดอย่างสงบ มีเหตุผลและหลักการ เป็นการศึกษาในด้านบวก เพื่อรักษาสมดุลย์ทางจิตใจไว้

2.2 การผ่อนคลายความตึงเครียดคือ การที่สตรีลงมือกระทำในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้จิตใจหลุดพ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้น

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวความคิดการแบ่งกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของ เอลแมน และกิลเบอร์ท โดยมุ่งสนใจเฉพาะการแบ่งกลวิธีให้ออกเป็น 5 กลวิธีเท่านั้น โดยไม่ได้คำนึงถึงการแบ่งเป็นประเภท ดังนี้

แบบที่ 1 กลวิธีกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่

แบบที่ 2 กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่

แบบที่ 3 กลวิธีใช้พฤติกรรมโต้ตอบตามบทบาท

แบบที่ 4 กลวิธีแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด

แบบที่ 5 กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท

ฮอลล์ (Harrison and Minor, 1978 : 780 ; citing Hall, 1972)

ได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับความพึงพอใจส่วนบุคคลของสตรีที่แต่งงานมีบุตร และกำลังศึกษาในวิทยาลัย พบว่า กลวิธีกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1) มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านบวกและพบว่า กลวิธีใช้พฤติกรรมโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3) มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในด้านลบ แต่ ฮอลล์ กล่าวว่า อาจจะใช้อ้างอิงกับกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มไม่ได้ อย่างไรก็ตามสิ่งที่เขาพบก็สอดคล้องกับงานวิจัยของโครเกอร์ (Nancy and Louise, 1987 : 208 ; citing Kroeker, 1963) ที่เสนอว่า การพยายามตอบสนองความต้องการของการมีหลายบทบาทเป็นการสะท้อนถึงการปกป้องตนเองมากกว่าเป็นการแก้ปัญหา และ ฮอลล์ (Nancy and Louise, 1987 : 208 ; citing Hall, 1972b) ก็พบว่า การใช้รูปแบบที่ 3 นั้น มีสาเหตุจากการที่บุคคลปรับตัวได้ไม่ดี

โอเลียร์ (Nancy and Louise. 1987 : 208 ; citing O'Leary. 1977) พบว่า กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเผชิญกับความขัดแย้งในบทบาทของสตรี แต่เป็นการยากสำหรับสตรีที่ใช้วิธีการนี้ เนื่องจากสตรีต้องลดบทบาทของการเป็นผู้ให้ลง นอกจากนี้ยังพบว่า กลวิธีการใช้พฤติกรรมโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3) จะใช้กันมากในอาจารย์มหาวิทยาลัยที่เป็นสตรีแต่งงานและมีบุตรยังเล็กที่ต้องดูแล

นิโคลาส และเจฟเซย์ (Nicholas and Jeffsey. 1983 : 43 - 48) ศึกษาเรื่องการรวมบทบาทครอบครัว (ภรรยา แม่ แม่บ้าน) และบทบาทอื่น ๆ (นักเรียน การทำงานอาสาสมัคร) กับความสัมพันธ์ของความขัดแย้งในสตรีและพฤติกรรมการแก้ปัญหา ซึ่งอาศัยแนวคิดกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของ ฮอล โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างจำนวน 115 คน เป็นสตรีที่แต่งงานแล้วอาศัยอยู่กับสามี มีลูกอย่างน้อย 1 คน และกำลังศึกษาในวิทยาลัย พบว่า สตรีที่ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่างกัน จะประสบความสำเร็จในการจัดการกับบทบาทที่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 กล่าวคือ สตรีที่ใช้กลวิธีการโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3) รายงานว่า ตนเองประสบความสำเร็จในการจัดการกับบทบาทที่มี น้อยกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มสตรีที่ใช้กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1) และสตรีที่ใช้กลวิธีการโต้ตอบตามบทบาทจะประสบความสำเร็จในการจัดการกับบทบาทที่มีน้อยกว่ากลุ่มสตรีที่ใช้กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2) ด้วย แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในเรื่องนี้ เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มสตรีที่ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในแบบที่ 2 กับกลุ่มสตรีที่ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในแบบที่ 1

เอลแมน และกิลเบิร์ต (Elman and Gilbert. 1984 : 324) ศึกษา กลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในความดูแล พบว่า การใช้กลวิธีการโต้ตอบตามบทบาทเป็นกลวิธีที่ใช้มากที่สุด (แบบที่ 3) โดยทำบทบาทที่มีอยู่ทั้งหมดด้วยการทำงาน ให้นั่นขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ และยังใช้กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด (แบบที่ 4)

แมคลาฟลิน คอร์เมียร์ และคอร์เมียร์ (McLaughlin, Cormier and Cormier. 1988 : 187 - 193) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาระหว่างสตรีที่มีหลายบทบาท พบว่า กลุ่มที่มีการปรับตัวในชีวิตสมรสสูง จะมีความถี่ในการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดมากกว่ากลุ่มที่มีการปรับตัวในชีวิตสมรสต่ำ โดยกลวิธีการจัดแบ่งเวลา จะใช้การทำงานสองอย่างในเวลาเดียวกัน การเรียงลำดับความสำคัญของงาน การขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว ส่วนกลวิธีดูแลตนเอง สตรีจะลดมาตรฐานการเป็นแม่บ้าน แม่ และภรรยา ลง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างครบถ้วน เข้าร่วมในกิจกรรมของครอบครัว และการมีปฏิสัมพันธ์กับคู่ครองของตน

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอื่น ๆ อีกที่พบว่า สตรีที่ทำงานนอกบ้านใช้วิธีจัดการความตึงเครียดภายในครอบครัวโดยใช้การเรียงลำดับความสำคัญ (แบบที่ 2) การแบ่งแยกงานที่รับผิดชอบออกจากกัน (แบบที่ 2) เช่น งานวิจัยที่พบว่า มีสตรีบางคนแยกความรู้สึกที่มีต่อปัญหาหน้าที่การงานไว้ โดยไม่นำกลับไปคิดที่บ้าน หรือการแยกบทบาทครอบครัวกับบทบาทอาชีพออกจากกัน และมีหลักฐานที่แสดงว่า การลำดับความสำคัญของความต้องการ (แบบที่ 2) การลดมาตรฐานบทบาท (แบบที่ 2) จะช่วยลดความตึงเครียดที่เกิดในครอบครัว และการทำความเข้าใจในเรื่องการแบ่งงานในบ้าน (แบบที่ 1) (Schnittger and Bird. 1990 : 200 ; citing Bird and Bird. 1987 ; Rapoport and Rapoport. 1976 ; Skinner. 1980)

งานวิจัยที่กล่าวถึงการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของสตรีที่มีหลายบทบาทข้างต้น ได้ชี้แนะว่า การเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดและปริมาณในการใช้กลวิธีดังกล่าว น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ดังนี้

- สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าน่าจะมีความโน้มที่จะเลือก กลวิธีการใช้พฤติกรรมโต้ตอบตามบทบาทในปริมาณที่สูงกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า เพราะกลวิธีการใช้พฤติกรรมโต้ตอบตามบทบาทมีความสัมพันธ์ในด้านลบกับความพึงพอใจในสตรีที่ใช้กลวิธีแบบที่ 3 และยังเป็นการแสดงถึง การปกป้องแทนที่จะเป็น การแก้ปัญหาที่สตรีกำลังเผชิญอยู่ ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจาก สตรีมีการปรับตัวที่ไม่ดีนั่นเอง

- ส่วนสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่ามีแนวโน้มที่จะเลือก กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาท และกลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบุคคลใหม่ในปริมาณที่สูงกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า

จากหลักฐานงานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมดพอจะสรุปได้ว่า ปัจจัยที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ประกอบด้วยตัวแปรอย่างน้อยที่สุด 3 กลุ่มคือ 1) ปัจจัยด้านชีวสังคม ได้แก่ อายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว 2) ปัจจัยด้านจิตสังคม ได้แก่ ความพึงพอใจในงาน ความเชื่ออำนาจภายในตน และ 3) กลวิธีเผชิญภาวะเครียด ได้แก่ กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบุคคลใหม่ กลวิธีพฤติกรรม การโต้ตอบตามบทบาท กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างความนึกคิด กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งหมดอาจเสนอเป็นผังที่แสดงในหน้าต่อไปดังนี้

ปัจจัยที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี :

ตัวแปรทางชีวสังคม :

อายุของสตรี

สถานการณ์การมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน

จำนวนบุตรในครอบครัว

ลักษณะโครงสร้างครอบครัว

ระดับฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ตัวแปรทางจิตลักษณะ :

ความพึงพอใจในงาน

ความเชื่ออำนาจภายในตน

ความตึงเครียดในบทบาท

กลวิธีเพื่อบรรเทาความเครียด :

1. กลวิธีกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่
2. กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่
3. กลวิธีปฏิบัติการการโต้ตอบตามบทบาท
4. กลวิธีแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด
5. กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด

ภาพประกอบ 2 แสดงปัจจัยที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี

สมมติฐานการวิจัย

จากหลักฐานทางทฤษฎีและงานวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. ความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาทจะแตกต่างกันตามตัวแปรอายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ระดับฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความพึงพอใจในงาน และความเชื่ออำนาจภายในตน ดังนี้
 - 1.1 สตรีที่มีอายุแตกต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทที่แตกต่างกัน
 - 1.2 สตรีที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน
 - 1.3 สตรีที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวมากกว่า มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวน้อยกว่า
 - 1.4 สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยายจะมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า สตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว
 - 1.5 สตรีที่มีระดับฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวในระดับที่สูงกว่า มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า สตรีที่มีระดับฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวในระดับที่ต่ำกว่า
 - 1.6 สตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับสูงกว่า มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับต่ำกว่า
 - 1.7 สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน
2. สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน จะใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธีในปริมาณที่ต่างกัน ดังนี้

2.1 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า ใช้กลวิธีแบบที่ 1 ในปริมาณน้อยกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า

2.2 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า ใช้กลวิธีแบบที่ 2 ในปริมาณน้อยกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า

2.3 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า ใช้กลวิธีแบบที่ 3 ในปริมาณมากกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า

2.4 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ใช้กลวิธีแบบที่ 4 ในปริมาณที่แตกต่างกัน

2.5 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ใช้กลวิธีแบบที่ 5 ในปริมาณที่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการออกเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ อาจารย์พยาบาลที่แต่งงานแล้วและมีบุตร ที่สอนในสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 13 แห่ง
2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ อาจารย์พยาบาลที่แต่งงานแล้วและมีบุตร ที่สอนในสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2534 โดยได้แจกแบบสอบถามจำนวน 320 ฉบับ และได้รับแบบสอบถามที่ครบถ้วนสมบูรณ์สำหรับวิเคราะห์ จำนวน 200 ฉบับ คิดเป็น 62.5 เปอร์เซ็นต์ (ดังรายละเอียดในตาราง 4)

ตาราง 4 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบเครื่องมือจำแนกตามสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานครที่เปิดสอนเฉพาะหลักสูตรปริญญาตรี และมีผู้จบการศึกษาแล้วเท่านั้น

สถานศึกษาพยาบาล ในเขตกรุงเทพ ฯลฯ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	
	ที่ใช้ศึกษา	ที่ใช้ทดสอบเครื่องมือ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหิดล	36	11
คณะพยาบาลศาสตร์ ร.พ. รามา	14	
วิทยาลัยมิชชั่น	4	
วิทยาลัยเซนต์หลุยส์	4	
วิทยาลัยคริสเตียน		9
วิทยาลัยหัวเฉียว	8	
วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ	18	
วิทยาลัยกองทัพบก		19
โรงเรียนทหารอากาศ	24	
กรมแพทย์ทหารเรือ	6	
วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย	27	
วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์	28	
วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ	31	
รวม	200	39

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลรายละเอียดส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ อายุของสตรี การมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความเชื่ออำนาจภายในตน
2. แบบวัดความพึงพอใจในงาน
3. แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน
4. แบบวัดความตึงเครียดในบทบาท
5. แบบวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

(ดูรายละเอียดของเครื่องมือในภาคผนวก)

แบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลรายละเอียดส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามตัวแปรที่ศึกษา โดยศึกษาจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบวัดความพึงพอใจในงาน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู อาจารย์ ที่ จีระพงศ์ จัณมณี (2531) สร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดตามทฤษฎีของเฮอร์สเบอร์กซึ่งวัดใน 10 องค์ประกอบ คือ ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน การยอมรับนับถือ ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ ความรับผิดชอบ ความก้าวหน้า การปกครองบังคับบัญชา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพแวดล้อมของการปฏิบัติงาน เงินเดือน และความมั่นคงปลอดภัยในการปฏิบัติงาน เดิมแบบวัดนี้มีข้อคำถามจำนวน 71 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 อันดับ หาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา .97 ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบวัดความพึงพอใจในงานดังกล่าว ให้มีจำนวนข้อคำถาม 34 ข้อเพื่อให้ผู้ตอบประเมินตามความพึงพอใจที่มีต่องาน ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ชนิด 5 อันดับ เป็นข้อความทางบวกทั้งหมด โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียง 1 คำตอบ

ตัวอย่าง

ต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับองค์ประกอบหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ขอให้ท่านโปรดอ่านข้อความดังกล่าวแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความพึงพอใจในองค์ประกอบหรือกิจกรรมดังกล่าวมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้โดยทำเครื่องหมาย $\surd$ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจในงานของท่าน

ข้อ	องค์ประกอบหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๐	การนำข้อเสนอของท่านไปใช้ในภาคปฏิบัติ					

เกณฑ์การให้คะแนนและการแบ่งระดับความพึงพอใจในงาน

เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับการให้คะแนน	1	หมายถึง	มีความพึงพอใจ	น้อยที่สุด
ระดับการให้คะแนน	2	หมายถึง	มีความพึงพอใจ	น้อย
ระดับการให้คะแนน	3	หมายถึง	มีความพึงพอใจ	ปานกลาง
ระดับการให้คะแนน	4	หมายถึง	มีความพึงพอใจ	มาก
ระดับการให้คะแนน	5	หมายถึง	มีความพึงพอใจ	มากที่สุด

การแบ่งระดับความพึงพอใจในงาน

ระดับสูง ได้แก่ การที่สตรีมีความพึงพอใจในงานอยู่ในระดับที่สูงกว่ากลุ่ม คือ ได้คะแนนสูงกว่า $\bar{X} + 1S.D.$

ระดับกลาง ได้แก่ การที่สตรีมีความพึงพอใจในงานอยู่ในระดับที่พอ ๆ กับกลุ่มคือ ได้คะแนนอยู่ระหว่างค่าซึ่งต่ำกว่าและสูงกว่าค่าเฉลี่ย 1 ช่วงของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับต่ำ ได้แก่ การที่สตรีมีความพึงพอใจในงานอยู่ในระดับที่ต่ำกว่ากลุ่มคือ ได้คะแนนต่ำกว่า $\bar{X} - 1S.D.$

วิธีคัดแปลงแบบวัดความพึงพอใจในงาน ดำเนินงานตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีและนิยามซึ่งเป็นกรอบในการสร้างแบบวัดความพึงพอใจในงาน ของ จีระพงศ์ จุ่มณี (2531) ที่สร้างขึ้นตามทฤษฎีของเออร์สเบอร์ก

2. ศึกษา นิยามของความพึงพอใจในงานในทฤษฎีของเออร์สเบอร์กมี 10 องค์ประกอบ คือ

2.1 ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน หมายถึง การที่บุคคลทำงานบรรลุผลสำเร็จหรือสามารถแก้ไขปัญหาในการทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเป็นที่ยอมรับตามมาตรฐานของงานนั้น ๆ และเป็นที่พอใจแก่ตนเอง เพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา

2.2 การยอมรับนับถือ หมายถึง การได้รับการยกย่องชมเชย การรับรู้ถึงการได้รับคำชมเชย การแสดงความยินดีหรือการได้รับการยอมรับในความสามารถจากบุคคลอื่น เพื่อนร่วมงาน หรือผู้บังคับบัญชา ในความสามารถขณะปฏิบัติงานและหลังจากปฏิบัติงานบรรลุผลสำเร็จหรือในการแสดงความคิดเห็น

2.3 ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ หมายถึง ความยากง่าย ความพอดี ความรู้สึกท้าทายให้อยากปฏิบัติงาน และตนเองรู้สึกทำงานนั้นได้ อาจเป็นงานประจำ หรืองานที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา

2.4 ความรับผิดชอบ หมายถึง การปฏิบัติงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ขอบข่ายของความอิสระในการปฏิบัติหน้าที่ทั้งในหน้าที่ประจำและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายมาพิเศษ

2.5 ความก้าวหน้าในตำแหน่ง หมายถึง การได้รับพิจารณาความดีความชอบประจำปี การเลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น การมีโอกาสดำรงการฝึกอบรม การศึกษาต่อ การเพิ่มพูนความรู้ความสามารถและวุฒิสูงขึ้น

2.6 การปกครองบังคับบัญชา หมายถึง แนวทางของการบริหารที่ผู้บังคับบัญชานำมาใช้บังคับบัญชา ตามตำแหน่งและอำนาจหน้าที่ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการปฏิบัติงานร่วมกัน และเกิดความพึงพอใจร่วมกัน ตลอดจนความสัมพันธ์ส่วนตัวของอาจารย์กับผู้บังคับบัญชา

2.7 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับผู้ร่วมงานและนักศึกษาที่แสดงถึงความสามารถจะทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี มีความกลมเกลียวกัน มีบรรยากาศในการทำงานแบบฉันท์มิตร มีการพบปะสังสรรค์กัน มีการช่วยเหลือและปรึกษาหารือกัน

2.8 สภาพแวดล้อมของการปฏิบัติงาน หมายถึง การมีสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงาน และความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน รวมถึงกฎระเบียบที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติงาน

2.9 เงินเดือน หมายถึง หลักเกณฑ์ในการพิจารณาค่าตอบแทนที่เป็นเงิน มีความเหมาะสมและได้รับความสะดวกในการรับบริการเบิกจ่ายเงินช่วยเหลือในสวัสดิการต่าง ๆ

2.10 ความมั่นคงปลอดภัยในการปฏิบัติงาน หมายถึง ความเสมอภาคและเสรีภาพในการปฏิบัติงานหรือแสดงความคิดเห็น ความปลอดภัยต่อชีวิตในการปฏิบัติงาน ทำให้รู้สึกมั่นใจต่อสถานการณ์ของตนเองขณะปฏิบัติงาน

3. เขียนข้อคำถามโดยดัดแปลงด้านละ 8 ข้อ จำนวน 80 ข้อ โดยใช้ข้อคำถามของธีระพงศ์ จุ่มณี (2531) เป็นหลัก และให้สอดคล้องกับเนื้อหาลักษณะการทำงานของอาจารย์พยาบาล ลักษณะของแบบวัดเป็นการถามระดับความพึงพอใจของบุคคลที่มีต้องงานเป็นประโยคประกอบด้วยมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ จาก 1 (มีความพึงพอใจน้อยที่สุด) ถึง 5 (มีความพึงพอใจมากที่สุด)

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส ผศ.ประนต เค้าจิม ทางด้านพยาบาล ได้แก่ ผศ.ลักขณา อินทร์กลับ ผศ.ศิริรัตน์ จัตรชัยสุชา พิจารณาตรวจสอบว่าแบบวัดความพึงพอใจในงานแต่ละด้านสามารถวัดได้ตรงตามคุณลักษณะต่าง ๆ ตามคำนิยามศัพท์หรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นอาจารย์พยาบาลในสถานศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบ (Construct Validity) ด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยใช้สูตรเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) โดยถือว่าคะแนนรวมเป็นคะแนนที่แทนโครงสร้างรวมของการความพึงพอใจในงานที่ต้องการจะวัด ดังนั้นข้อคำถามใดก็ตามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมต่ำ แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดในสิ่งที่เป็นโครงสร้างของความพึงพอใจในงาน จึงต้องตัดข้อคำถามนั้นออกไป โดยคัดเลือกข้อคำถามจำนวน 34 ข้อแรก (แต่ละ 3-4 ข้อ) ที่มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนรวมทั้งฉบับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือมีค่าอยู่ระหว่าง 0.3900 ถึง 0.7018 ซึ่งการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในลักษณะนี้ เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบรายข้อ (Item Analysis) ไปในคราวเดียวกัน

5. นำข้อสอบที่ได้คัดเลือกแล้วจากข้อ 4 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9332

แบบสอบถามตอนที่ 3 แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงขึ้น ลักษณะของแบบสอบถามจะวัดเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคลในอุดมคติหรือผลสำเร็จต่าง ๆ ตลอดจนความล้มเหลวว่า มีสาเหตุจากการกระทำของตนเอง มิใช่เกิดจากโชคชะตา ความบังเอิญหรือบุคคลที่มีอำนาจอยู่เหนือตน ประกอบ

ด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มีทั้งข้อความเป็นทางบวกและทางลบ ลักษณะแบบวัดเป็น
มาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ชนิด 6 คำตอบ จากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย
โดยให้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ

ตัวอย่าง

ต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกทั่วไปต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
ของท่าน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตรงตามความรู้สึกที่เป็นจริงของท่านเพียง
ช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
0. เมื่อท่านวางโครงการที่จะทำอะไร ก็แน่ใจได้ว่าจะทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ						
00. ส่วนมากเรื่องเศร้าในชีวิตคนเรา เป็นผลมาจากเคราะห์ร้าย						

เกณฑ์การให้คะแนนและแบ่งระดับความเชื่ออำนาจภายในตน

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าคำตอบแสดงถึงความเชื่ออำนาจภายในตน เช่น สำหรับข้อ 0 ถ้าตอบจริงที่สุด
จะได้ 6 คะแนน จริง 5 คะแนน ค่อนข้างจริง 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริง 3 คะแนน ไม่
จริง 2 คะแนน ไม่จริงเลย 1 คะแนน

ถ้าคำตอบแสดงถึงความเชื่ออำนาจภายนอกตน เช่น สำหรับข้อ ๐๐ ถ้าตอบจริงที่สุดจะได้ 1 คะแนน จริง 2 คะแนน ค่อนข้างจริง 3 คะแนน ค่อนข้างไม่จริง 4 คะแนน ไม่จริง 5 คะแนน ไม่จริงเลย 6 คะแนน

การแบ่งระดับความเชื่ออำนาจภายในตน

ผู้ที่เชื่ออำนาจภายนอกตน หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนต่ำกว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่ม

ผู้ที่เชื่ออำนาจภายในตน หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนสูงกว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่ม

วิธีดัดแปลงแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน ดำเนินงานตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี และนิยามที่เป็นกรอบในการสร้างแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของแบบสอบถามการวัดโลกทัศน์แบบควบคุมจากภายใน-ภายนอกของจันทร์เพ็ญ เจริญผลรักษ์ (2516) ซึ่งดัดแปลงจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของ นวลเพ็ญ วิเชียรโชติ (Nuanpen Wichia-rajote. 1968) ที่แปลมาจากแบบทดสอบของรอตเตอร์ (Rotter) แครนดอลล์ แคทคอสกี และเพรสตัน (Crandall, Katkousky and Presten) และแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของทักนา ทองภักดี (2528)

2. ศึกษา นิยามของความเชื่ออำนาจภายในตนตามทฤษฎีของ รอตเตอร์ หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าจุดมุ่งหมายหรือผลสำเร็จต่าง ๆ ตลอดจนความล้มเหลวที่เกิดขึ้นมาจากการกระทำของตนเอง มิใช่เกิดจากโชคชะตา ความบังเอิญ หรือบุคคลที่มีอำนาจอยู่เหนือตน โดยวัดในเรื่องของหน้าที่การงาน และเรื่องเหตุการณ์ทั่วไป

3. เขียนข้อคำถามโดยดัดแปลงให้ครอบคลุมตามคำนิยามที่กำหนดไว้ ด้านละ 10 ข้อ จำนวน 20 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยค ประกอบด้วยมาตราส่วนประเมินค่า 6 อันดับ

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ ผศ.ดร.ปรีชา ธรรมมา ดร.นิยะดา จิตต์จรัส ผศ.ประนต เค้าจิม พิจารณาว่าแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนตรงตามคำนิยามศัพท์เฉพาะที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นอาจารย์พยาบาลในสถานศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบ (Construct Validity) ด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) โดยถือว่าคะแนนรวมเป็นคะแนนที่แทนโครงสร้างรวม ๆ ของสถานการณ์ที่ต้องการจะวัด ดังนั้นข้อคำถามใดก็ตามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมต่ำ แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดในสิ่งที่ เป็นโครงสร้างของความเชื่ออำนาจภายในตนจึงต้องตัดข้อคำถามนั้นออกไป โดยคัดเลือกข้อคำถามจำนวน 10 ข้อแรก (ด้านละ 5 ข้อ) ที่มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนรวมทั้งฉบับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.4157 ถึง 0.6947 ซึ่งการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในลักษณะนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อสอบเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบรายข้อ (Item Analysis) ไปในคราวเดียวกัน

6. นำข้อสอบที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8016

แบบสอบถามตอนที่ 4 แบบวัดความตึงเครียดในบทบาท เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองลักษณะของแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามจำนวน 12 ข้อ เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความถี่ของความตึงเครียดในบทบาทจากสถานการณ์ 4 แบบ คือ ความรู้สึกว่าการทำงานนอกบ้านรบกวนชีวิตภายในครอบครัว ความรู้สึกที่ชีวิตภายในครอบครัวรบกวนการทำงานนอกบ้าน ความรู้สึกที่รับผิดชอบในหน้าที่ที่มีอยู่นั้นทำได้ไม่ดี

และความรู้สึกว่ามีสมาชิกในบ้านไม่ได้ทำงานบ้านอย่างสมควร โดยให้ผู้ตอบประเมินตาม การรับรู้ความถี่ที่เกิดขึ้น มีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบ มาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) ชนิด 5 อันดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียง 1 คำตอบ

ตัวอย่าง

ต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ท่านประสบอยู่ ขอให้ท่าน อ่านข้อความดังกล่าวแล้วพิจารณาถึงเหตุการณ์ดังกล่าวว่าเกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามปริมาณความถี่ของเหตุการณ์ดังกล่าว

ข้อ	เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	ปริมาณความถี่ของการเกิดเหตุการณ์				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บ่อย ที่สุด
<u>แบบที่ 1</u>	<u>การทำงานนอกบ้านรบกวนชีวิตภายใน</u> <u>ครอบครัว</u>					
0	ท่านรู้สึกผิดที่การทำงานนอกบ้าน ทำให้ ท่านไม่อาจใช้เวลากับครอบครัวอย่าง ควรจะเป็น					
<u>แบบที่ 2</u>	<u>ชีวิตภายในครอบครัวรบกวนการทำงาน</u> <u>นอกบ้าน</u>					
00	ท่านสบายใจที่ชีวิตการแต่งงานของท่าน ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานนอกบ้าน					
<u>แบบที่ 3</u>	<u>รู้สึกว่าไม่สามารถรับผิดชอบต่อหน้าที่</u> <u>ให้ได้</u>					
000	ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะทำหน้าที่แม่ที่ดี ไปพร้อม ๆ กับการเป็นอาจารย์ที่ดี					
<u>แบบที่ 4</u>	<u>รู้สึกว่าสมาชิกในบ้านไม่ทำงานบ้าน</u> <u>เท่าที่ควร</u>					
0000	ท่านรู้สึกว่าภาระงานในบ้านที่มีอยู่ ในเวลานี้มากเกินไป					

เกณฑ์การให้คะแนนและแบ่งระดับความถี่ของความตึงเครียดในบทบาท

เกณฑ์การให้คะแนน

ในข้อความที่มีความหมายเชิงบวกคือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำ เช่น สำหรับข้อ ๐๐ คำตอบ ไม่เคยเลย จะได้ 5 คะแนน น้อยมาก 4 คะแนน บางครั้ง 3 คะแนน บ่อยครั้ง 2 คะแนน บ่อยที่สุด 1 คะแนน

ในข้อความที่มีความหมายเชิงลบ คือ ข้อความที่แสดงว่าสตรีมีความตึงเครียดในบทบาทสูง เช่น สำหรับข้อ ๐ คำตอบ ไม่เคยเลย จะได้ 1 คะแนน น้อยมาก 2 คะแนน บางครั้ง 3 คะแนน บ่อยครั้ง 4 คะแนน บ่อยที่สุด 5 คะแนน

การแบ่งระดับความถี่ของความตึงเครียดในบทบาท

ระดับสูง ได้แก่ การที่สตรีมีความตึงเครียดในบทบาทอยู่ในระดับที่สูงกว่ากลุ่มคือ ได้คะแนนสูงกว่า $\bar{X} + 1 \text{ SD}$

ระดับปานกลาง ได้แก่ การที่สตรีมีความตึงเครียดในบทบาทอยู่ในระดับที่พอ ๆ กับกลุ่มคือ ได้คะแนนอยู่ระหว่างค่าซึ่งต่ำกว่าและสูงกว่าค่าเฉลี่ย 1 ช่วงของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ระดับต่ำ ได้แก่ การที่สตรีมีความตึงเครียดในบทบาทอยู่ในระดับที่ต่ำกว่ากลุ่มคือ ได้คะแนนต่ำกว่า $\bar{X} - 1 \text{ SD}$

วิธีสร้าง ดำเนินงานตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี ศึกษาแบบวัดความตึงเครียดในบทบาทของเคนท์ และชาร์ฟเฟอร์ (Kient and Schafer. 1980) แบบวัดความตึงเครียดในบทบาทของกลุ่มสตรีที่ทำงานนอกบ้านของ เบิร์ท (Bird. 1988) เพื่อช่วยกำหนดความหมายของความตึงเครียดในบทบาท และสร้างข้อคำถามที่ใช้วัด
2. กำหนดคำนิยามของความตึงเครียดในบทบาท ได้แก่ ความถี่ของการรับรู้จากการตอบคำถามใน 4 สถานการณ์ ดังต่อไปนี้

2.1 ความรู้สึกว่าการทำงานนอกบ้านรบกวนชีวิตภายในครอบครัว เช่น ไม่สามารถลาหยุดงานในวันที่จำเป็นได้ การทำงานที่ต้องทำต่อเนื่องให้เสร็จสิ้น

2.2 ความรู้สึกว่าชีวิตภายในครอบครัวรบกวนการทำงานนอกบ้าน เช่น กังวลว่าบุตรที่บ้านจะไม่ได้รับการดูแลที่ดี มีความขัดแย้งกับสามีในระยะเวลาที่ให้กับครอบครัว

2.3 ความรู้สึกที่ไม่สามารถทำงานที่รับผิดชอบให้ได้ดีได้ เช่น ทำหน้าที่แม่ไม่ดี เป็นลูกจ้างที่ทำงานไปวัน ๆ

2.4 ความรู้สึกว่ามีสมาชิกในครอบครัว ไม่ทำงานบ้านเท่าที่ควร เช่น ต้องทำความสะอาดในบ้านคนเดียว สมาชิกในบ้านไม่ทำงานบ้านตามหน้าที่ที่มอบหมาย

3. เขียนข้อคำถามตามคำนิยามในแต่ละเรื่องให้ครอบคลุมทุกเรื่อง จำนวน 24 ข้อ ลักษณะของแบบทดสอบเป็นประโยคบอกเล่า ประกอบด้วยมาตรวัด 5 หน่วย

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ ดร.นิยดา จิตต์จรัส ผศ.ประณต เค้าฉิม ทางด้านพยาบาล ได้แก่ ผศ.ลัคนา อินทร์กลับ ผศ.ศิริรัตน์ ฉัตรชัยสุชา พิจารณาตรวจสอบว่าแบบวัดความตึงเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ตรงตามคำนิยามศัพท์เฉพาะที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นอาจารย์พยาบาลในสถานศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบ ด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) โดยถือว่าคะแนนรวมเป็นคะแนนแทนโครงสร้างรวม ๆ ของสถานการณ์ความตึงเครียดในบทบาทที่ต้องการจะวัด ดังนั้นข้อคำถามข้อใดก็ตามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมต่ำ แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่ได้วัดในสิ่งที่เป็นโครงสร้างของความตึงเครียดในบทบาทจึงต้องตัดข้อคำถามนั้นออกไป

โดยคัดเลือกข้อคำถามจำนวน 12 ข้อแรก (แต่ละ 3 ข้อ) ที่มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนรวมทั้งฉบับอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 คือ มีค่าอยู่ระหว่าง 0.4570 ถึง 0.8132 ซึ่งการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในลักษณะนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อสอบเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบรายข้อ (Item Analysis) ไปในคราวเดียวกัน

6. นำข้อสอบที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α - Coefficient) พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8662

แบบสอบถามตอนที่ 4 แบบวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ลักษณะของแบบสอบถามนี้เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้ ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 50 ข้อ กลวิธีละ 10 ข้อ โดยแบ่งเป็น 5 กลวิธี คือ กลวิธีกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ กลวิธีใช้พฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท กลวิธีแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งมีทั้งข้อความทางบวกและข้อความทางลบ โดยให้ผู้ตอบเลือกกลวิธีที่ใช้เพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งในบทบาทและการมีงานที่ล้นมือที่พบในชีวิตประจำวันตามความถี่ที่ใช้จริง โดยเลือกเพียง 1 ตัวเลือก จาก 5 ตัวเลือกที่กำหนดมาให้

ตัวอย่าง

ในฐานะที่ท่านมีบทบาทเป็นแม่ ภรรยา และคนทำงานนอกบ้าน ทำให้ท่านมีภาระที่ต้องรับผิดชอบมากมาย ดังนั้นจึงเป็นธรรมดาที่ทำให้บางครั้งท่านต้องเกิดความเครียดกังวล อันเนื่องมาจากปัญหาของการพยายามทำให้ภาระเหล่านั้นสำเร็จลุล่วงไป ซึ่งแต่ละท่านอาจใช้วิธีการที่แตกต่างกันไป ต่อไปนี้เป็นข้อความที่แสดงถึง การพยายามแก้ปัญหาในลักษณะต่าง ๆ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากการพยายามทำหน้าที่ตามบทบาทเหล่านั้น ให้ท่านโปรดพิจารณาข้อความดังกล่าวทีละข้อความ และตัดสินใจว่าท่านได้ปฏิบัติตามข้อความดังกล่าวบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย $\checkmark$ ลงในช่องที่ท่านเลือก

ข้อ	พฤติกรรมแก้ปัญหา	ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
กลวิธีที่ 1	<u>การกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่</u>					
๐	ท่านปรึกษามีเมื่อมีปัญหาความขัดแย้ง เกิดขึ้น					
กลวิธีที่ 2	<u>การกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่</u>					
๐๐	ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการนำงานมา ทำที่บ้าน เพราะต้องการใช้เวลากับ ครอบครัวอย่างเต็มที่					
กลวิธีที่ 3	<u>การใช้พฤติกรรมโต้ตอบตามบทบาท</u>					
	ท่านคิดเสมอว่าทำอะไรที่รุ่งนี้จะจัด เวลาที่มีให้เกิดประโยชน์กว่าที่เป็นอยู่					
กลวิธีที่ 4	<u>การแก้ไขโครงสร้างความนึกคิด</u>					
๐๐๐๐	ท่านคิดว่าช่วงนี้อาจจะเห็นเหนื่อยหรือ เครียดอยู่บ้าง แต่ก็แค่เพียงบางช่วง เท่านั้น แล้วทุกอย่างจะดีขึ้นเอง					
กลวิธีที่ 5	<u>การผ่อนคลายความตึงเครียด</u>					
๐๐๐๐๐	ท่านหาเวลาผ่อนคลายพักผ่อนมากขึ้น กว่าเดิม					

เกณฑ์การให้คะแนนการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เคยเลย หมายถึง 0 คะแนน

น้อยมาก หมายถึง 1 คะแนน

บางครั้ง หมายถึง 2 คะแนน

บ่อยครั้ง หมายถึง 3 คะแนน

บ่อยที่สุด หมายถึง 4 คะแนน

วิธีสร้าง ดำเนินงานตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ในสตรีที่มีหลายบทบาท ศึกษาแบบวัดการเผชิญภาวะเครียดของ เอลแมน และกิลเบิร์ต (Elman and Gilbert. 1984) กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของ เมคลาฟลิน คอร์เมียร์ และคอร์เมียร์ (McLaughlin, Cormier and Cormier. 1988) และกลวิธีเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ และเชคิลเลอร์ (Caver and Scheier. 1989) เพื่อช่วยกำหนดความหมายของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด และสร้างประโยคที่ใช้วัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

2. กำหนดคำนิยามของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด หมายถึง การที่บุคคลมีวิธีที่จะพลิกแพลงความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมที่จะเป็นประโยชน์ในการควบคุม หรือบรรเทาความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้บุคคลมีความพร้อมที่จะทนต่อปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

2.1 กลวิธีกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ หมายถึง การที่สตรีเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขความคาดหวังของบุคคลรอบข้างที่มีต่อสตรี โดยลดบทบาทของการเป็นผู้ให้ลง การใช้แรงสนับสนุนที่มีอยู่ในสังคม มีการผสมผสานบทบาทใหม่ในลักษณะที่เสริมกันและกัน ซึ่งต้องอาศัยความคิดเห็นที่ตกลงกันได้ ตัวอย่างพฤติกรรม :

- การพยายามให้สมาชิกในบ้านช่วยเหลือตัวเอง
- การพึ่งพาเพื่อนบ้านหรือผู้ร่วมงาน เมื่อมีความจำเป็นเรื่อง

ครอบครัว

- การพูดคุยกับบุคคลที่สตรีมีข้อขัดแย้งโดยตรง เช่น สามี หัวหน้า

งาน ฯลฯ

2.2 กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ หมายถึง การที่สตรีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความคาดหวังในบทบาทของตนเอง โดยใช้วิจาร์ณญาของสตรีเอง ดังนั้น ความคาดหวังของบุคคลที่อยู่รอบข้างจึงไม่เปลี่ยนแปลง เช่น การลดความผูกพันที่มีต่อบทบาทลง การแบ่งแยกบทบาทการทำงานและบทบาทครอบครัวออกจากกัน การกำหนดขอบเขตของกิจกรรมในสังคม การจัดลำดับความสำคัญและการมองข้ามความสำคัญของบทบาท การแยกชีวิตการทำงานออกจากชีวิตครอบครัว ตัวอย่างพฤติกรรม :

- การกำหนดตัวเองที่จะปฏิเสธงานที่เกินเวลาอันควร
- การตัดกิจกรรมนอกบ้านหรือในสังคมออกไป เช่น การขอปฏิเสธ

การรับประทานอาหารข้างนอกร่วมกัน ฯลฯ

- การเลิกปวยอาจจะต้องการประชุมสำคัญ

2.3 กลวิธีการใช้พฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท หมายถึง การที่สตรีพยายามทำงานให้หนักขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อจะสามารถทำในบทบาทที่มีได้ครบ ตัวอย่างพฤติกรรม :

- มีการวางแผน จัดตารางเวลา และการจัดระเบียบให้ดีกว่าเดิม

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการทำตามบทบาท และสามารถบรรลุตามความคาดหวังของบทบาทได้

2.4 กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด หมายถึง การแก้ปัญหาด้วยความรู้ ความเข้าใจ มีเหตุผลและหลักการ โดยคิดในด้านบวกและเชื่อว่าสิ่งที่ตนเองทำดีที่สุดแล้ว ตัวอย่างพฤติกรรม :

- เชื่อว่าคนเราต้องมีอุปสรรค หรือข้อขัดแย้งในชีวิต จึงเป็นธรรมชาติที่มันต้องเกิดกับตนเอง

- คิดถึงอดีตที่ผ่านมาด้วยความภูมิใจที่สามารถมายืนในตำแหน่งนี้ได้

2.5. กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด หมายถึง การทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อช่วยให้จิตใจของบุคคลหลุดพ้นจากปัญหานั้น ตัวอย่างพฤติกรรม :

- ทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก เดินรำ เล่นเกมส์สนุก ผูกคิปลป้องกันตัว พูดคุยระบายออก และอาบน้ำอุ่น ฯลฯ

- ทางจิตใจ เช่น ผูกสมาธิ สวดมนต์ภาวนา ร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี อ่านหนังสือ ดูหนังตลก ฯลฯ

3. เขียนข้อความตามคำถามของกลวิธีเผชิญภาวะเครียดให้ครอบคลุมทุกกลวิธี กลวิธีละ 20 ข้อ รวมทั้งหมด 100 ข้อ ลักษณะของข้อความ เป็นประโยคให้เลือกถึงกลวิธี ที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ในชีวิตประจำวัน ลักษณะข้อความประกอบด้วยมาตราประเินค่าชนิด 5 อันดับ โดยได้เลือกตอบเพียง 1 คำตอบ

4. ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส ผศ.ประณต เค้าฉิม ทางด้านพยาบาล ได้แก่ ผศ.ลักขณา อินทร์กลับ ผศ.ศิริรัตน์ ฉัตรชัยสุชา นิจารณาตรวจสอบ กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในแต่ละด้านว่า กลวิธีต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น สามารถวัดได้ตรงตามคุณลักษณะต่าง ๆ ตามคำนิยามศัพท์เฉพาะที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบ มาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5. นำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่าง ที่ศึกษา เป็นอาจารย์พยาบาลในสถานศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 39 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมแต่ละข้อกับคะแนนรวมเฉพาะด้านของแต่ละกลวิธีนั้น ๆ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) โดยถือว่าคะแนนรวมของกลวิธีแต่ละด้านเป็นคะแนนที่แทน

โครงสร้างรวมของกลวิธีในด้านที่ต้องการวัด ดังนั้นข้อความใดก็ตามที่มีค่าสหสัมพันธ์กับคะแนนรวมต่ำ แสดงว่า ข้อความนั้นไม่ได้วัดในสิ่งที่เป็นโครงสร้างของการกระทำนั้น จึงต้องตัดข้อความนั้นออกไป โดยคัดเลือกข้อความจำนวน 50 ข้อแรก (แต่ละด้านละ 10 ข้อ) ที่มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนรวมในแต่ละด้าน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังนี้ คือ กลวิธีแบบที่ 1 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.4536 ถึง 0.6466 กลวิธีแบบที่ 2 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.5092 ถึง 0.7580 กลวิธีแบบที่ 3 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.5460 ถึง 0.7377 กลวิธีแบบที่ 4 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.5130 ถึง 0.8311 กลวิธีแบบที่ 5 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.3719 ถึง 0.6090 ซึ่งการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในลักษณะนี้เป็นการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบรายข้อ (Item Analysis) ไปในคราวเดียวกัน

6. นำข้อสอบที่คัดเลือกแล้วจากข้อ 5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นดังนี้ กลวิธีแบบที่ 1 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.7279 กลวิธีแบบที่ 2 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8599 กลวิธีแบบที่ 3 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8616 กลวิธีแบบที่ 4 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9001 กลวิธีแบบที่ 5 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.6636

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ติดต่อขอความร่วมมือจากสถานศึกษาพยาบาลที่จะไปทำการเก็บข้อมูล
2. นำแบบสอบถามที่มีความเรียบร้อยสมบูรณ์แล้วมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

ที่กำหนด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS

1. แยกคะแนนตามกลุ่มตัวแปรอิสระที่ศึกษา
2. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความแปรปรวนของคะแนน ความถี่เฉลี่ยในบทบาท ตามตัวแปรอิสระ
- ✓ 3. ทดสอบสมมติฐานข้อ 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 2 โดยใช้สถิติ F-test และใช้ Student q-Statistic แบบ Newman-Keul Method ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยนั้น ถ้าพบว่า F-test มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. หาลำดับความถี่ในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความถี่เครียดในบทบาทแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวมตามลำดับดังนี้
 - 4.1 แยกข้อมูลเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความถี่เครียดแต่ละระดับ
 - 4.2 ในแต่ละระดับ นับจำนวนความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธี ตามระดับความถี่ย่อย
 - 4.3 แปลค่าความถี่ให้อยู่ในรูปของร้อยละ

ตัวอย่าง : สำหรับกลุ่มตัวอย่างความถี่เครียดในบทบาทสูง (สมมติว่ามีจำนวน 100 คน) มีความถี่และร้อยละของการเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 1 ดังนี้

ข้อ	ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด	รวม
1.						100
↓						↓
10.						100
รวมความถี่	170	400	200	130	100	1000
ร้อยละ	24	28	26	14	8	100

4.4 พิจารณาว่า ฐานนิยม (Mode) ของการใช้กลวิธีดังกล่าวตกอยู่ที่ใด ก็จะสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างใช้กลวิธีดังกล่าวในปริมาณของ ฐานนิยมนั้น

ตัวอย่าง : ฐานนิยมตกที่ "น้อยครั้ง" สรุปว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูง ใช้กลวิธีที่ 1 ในปริมาณ "น้อยครั้ง"

4.5 ทำลักษณะเดียวกับ ข้อ 4.2, 4.3 ในทุกกลวิธี สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูง

4.6 ทำลักษณะเดียวกับ ข้อ 4.2, 4.3, 4.4 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีความตึงเครียดในบทบาทปานกลาง และต่ำ และรวมทั้งหมด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความแปรปรวน

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) โดยใช้สูตรของ Cronbach (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 170 - 171)

$$\alpha = \frac{n}{n - 1} \left[1 - \frac{S^2_i}{S^2_u} \right]$$

α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

n แทน แทนจำนวนข้อของแบบทดสอบ

S^2_i แทน ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ

S^2_u แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวม

2.2 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมทั้งฉบับกับคะแนนเฉพาะข้อนั้น ๆ โดยใช้สูตรการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ซึ่งมีสูตรดังนี้ (นิภา ศรีไพโรจน์. 2527 : 183 - 186)

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

r_{xy}	แทน	ค่าความเที่ยงตรง
X	แทน	คะแนนที่แต่ละคนตอบข้อนั้น ๆ
Y	แทน	คะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน
N	แทน	จำนวนคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 95) โดยใช้สูตรดังนี้

$$F_{(k-1, N-k)} = MS_b / MS_w$$

$$df = K-1, N-K$$

K คือ จำนวนกลุ่ม

N คือ จำนวนคน

เมื่อ	F	แทน	ค่าสถิติที่มีการแจกแจงแบบ F
	MS_b	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมกำลังสองระหว่างกลุ่ม
	MS_w	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม
	K-1	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระของ MS_b
	N-K	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระของ MS_w

3.2 ถ้าพบว่า F-test มีนัยสำคัญทางสถิติ ก็ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้วิธีของ Student q-Statistic แบบ New-Keul Method (วิเชียร เกตุสิงห์. 2526 : 86)

$$q = \frac{T_j - T_i}{\sqrt{\frac{MS_w}{n}}}$$

เมื่อ q แทน ค่าสถิติ q (Studentized range statistic)

T_j แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มมาก

T_i แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มน้อย

MS_w แทน ค่าเฉลี่ยของผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม

n แทน ค่าตัวกลางอาร์โมนิคของจำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เท่ากัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลผลและความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลได้ตรงกัน จึงได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อ ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนสตรีที่มีหลายบทบาทในกลุ่มตัวอย่าง
X	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of Square)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน F-distribution
q	แทน	Studentized Range Statistic
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
กลวิธีแบบที่ 1		การกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่
กลวิธีแบบที่ 2		การกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่
กลวิธีแบบที่ 3		พฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท
กลวิธีแบบที่ 4		การแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด
กลวิธีแบบที่ 5		การผ่อนคลายความตึงเครียด

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลได้เสนอเป็นลำดับขั้น ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามตัวแปรดังต่อไปนี้ คือ อายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความเชื่ออำนาจภายในตน

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธี ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างสตรี ที่มีความตึงเครียดในบทบาทในแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวม

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตาราง 5 จำนวนร้อยละของสตรีที่แต่งงานและมีบุตรจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ		
34 ปี และต่ำกว่า	35	17.5
35 ปี ถึง 44 ปี	96	48.0
45 ปี และสูงกว่า	69	34.5
รวม	200	100.0
2. จำนวนบุตรในครอบครัว		
1 คน	57	28.5
2 คน	112	56.0
3 คน และมากกว่า	31	15.5
รวม	200	100.0
3. สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน		
บุตรอายุ 6 ปี และมากกว่า	122	61.0
บุตรอายุต่ำกว่า 6 ปี	78	39.0
รวม	200	100.0
4. ลักษณะโครงสร้างครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	103	51.5
ครอบครัวขยาย	97	48.5
รวม	200	100.0

ตาราง 5 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
5. ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว		
ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับต่ำ	0	0
ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับกลาง	99	49.5
ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูง	101	50.5
รวม	200	100.0
6. ความพึงพอใจในงาน		
ความพึงพอใจในงานระดับต่ำ	38	19.0
ความพึงพอใจในงานระดับกลาง	135	67.5
ความพึงพอใจในงานระดับสูง	27	13.5
รวม	200	100.0
(MEAN = 119.015 MODE = 121.000 MEDIAN = 119.000 S.D. = 16.674 MAXIMUM = 169.000 MINIMUM = 68.000)		
7. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน		
สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน	95	47.5
สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน	105	52.5
รวม	200	100.0
(MEAN = 47.690 MODE = 50.000 MEDIAN = 48.000 S.D. = 5.425 MAXIMUM = 60.000 MINIMUM = 35.000)		

ตาราง 5 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
8. ความตึงเครียดในบทบาท		
สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ	28	14.0
สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลาง	140	70.0
สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง	32	16.0
รวม	200	100.0
(MEAN = 29.160 MODE = 27.000 MEDIAN = 29.000 S.D. = 7.391 MAXIMUM = 46.000 MINIMUM = 12.000)		

กลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีหลายบทบาทในการศึกษานี้มีจำนวนทั้งสิ้น 200 คน โดยสตรีเหล่านี้เป็นอาจารย์พยาบาลที่แต่งงานแล้วและมีบุตร ซึ่งทำงานในสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จากตาราง 5 พบว่า สตรีมีอายุ 35 ปี ถึง 44 ปี มีมากที่สุด (ร้อยละ 48.0) รองลงมาคือ กลุ่มที่มีอายุ 45 ปี และสูงกว่า (ร้อยละ 34.5) สำหรับกลุ่มที่มีอายุ 34 ปี และต่ำกว่ามีน้อยที่สุด (ร้อยละ 17.5) ในด้านของจำนวนบุตรในครอบครัวนั้น พบว่า กลุ่มสตรีที่มีจำนวนบุตร 2 คน มีมากที่สุด (ร้อยละ 56.0) รองลงมาคือกลุ่มสตรีที่มีจำนวน บุตร 1 คน (ร้อยละ 28.5) และกลุ่มสตรีที่มีจำนวนบุตร 3 คน และมากกว่า มีน้อยที่สุด (ร้อยละ 15.5) สำหรับสถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียนนั้น พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุ 6 ปี และมากกว่า (ร้อยละ 61.0) ที่เหลือเป็นกลุ่มสตรีที่มีบุตรอายุต่ำกว่า 6 ปี (ร้อยละ 39.0) ในด้านลักษณะโครงสร้างของครอบครัวนั้น พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มสตรีที่อาศัยในครอบครัวเดี่ยว (ร้อยละ 51.5)

ที่เหลือเป็นกลุ่มสตรีที่อาศัยในครอบครัวขยาย (ร้อยละ 48.5) ในด้านฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวนั้น พบว่า กลุ่มสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจระดับสูง และกลุ่มสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจระดับกลาง มีอัตราที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 50.5 และ 49.5 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจระดับต่ำนั้น ไม่มีเลย (ร้อยละ 0)

เมื่อจัดกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้แบบวัดความพึงพอใจในงาน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน และความตึงเครียดในบทบาท โดยพิจารณาการแบ่งกลุ่มตามเกณฑ์ที่นิยามไว้ ปรากฏว่า ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความพึงพอใจในงานระดับสูง กลาง และต่ำ เป็นจำนวน 27 คน (ร้อยละ 13.5) จำนวน 135 คน (ร้อยละ 67.5) และจำนวน 38 คน (ร้อยละ 19.0) ตามลำดับ ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน พบว่า ส่วนใหญ่จะเป็นสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน (ร้อยละ 52.2) ที่เหลือเป็นกลุ่มสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน (ร้อยละ 47.5) ส่วนในด้านความตึงเครียดในบทบาทของสตรีนั้น พบว่ามี กลุ่มสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง กลาง และต่ำ เป็นจำนวน 32 คน (ร้อยละ 13.5) จำนวน 140 คน (ร้อยละ 70) จำนวน 28 คน (ร้อยละ 14) ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ตามตัวแปรดังต่อไปนี้

2.1 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับอายุ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า สตรีที่มีอายุแตกต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทที่แตกต่างกัน ดังผลที่แสดงไว้ในตารางดังนี้

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	527.6071	263.8036	5.0245**
ภายในกลุ่ม	197	10343.2729	52.5039	
รวม	199	10870.8800		

** แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6 แสดงว่า สตรีที่มีระดับอายุแตกต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงได้ทำการตรวจสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่า ในกลุ่มสตรีที่มีระดับอายุแตกต่างกันทั้งสามกลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน โดยใช้ q - statistic ทดสอบ ปรากฏผลดังตาราง 7 ดังนี้

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนความตึงเครียดใน
บทบาทของสตรีที่มีระดับอายุแตกต่างกัน

ระดับอายุของสตรี	$\bar{X}$	มาก	ปานกลาง	น้อย
		26.9420	30.1667	30.7714
มาก	26.9420			
ปานกลาง	30.1667	3.23 [*]		
น้อย	30.7714	3.83 [*]	0.60	

*มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า สตรีที่มีอายุมาก มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีอายุปานกลางและอายุน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีที่มีอายุปานกลางและอายุน้อยมีความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างกัน

2.2 เปรียบเทียบความตั้งใจเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามสถานการณ์การมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าสตรีที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน มีความตั้งใจเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 8 ดังนี้

ตาราง 8 เปรียบเทียบความตั้งใจเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ระหว่างสตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน และสตรีที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	1	290.2680	290.2680	5.4319*
ภายในกลุ่ม	198	10580.6120	53.4374	
รวม	199	10870.8800		

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 8 แสดงว่า สถานการณ์การมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียนต่างกัน ทำให้สตรีมีความตั้งใจเครียดในบทบาทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความตั้งใจเครียดในบทบาท พบว่า สตรีที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน มีความตั้งใจเครียดในบทบาท ($\bar{X} = 30.6667$) สูงกว่าสตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน ($\bar{X} = 28.1968$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

2.3 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามจำนวนบุตรในครอบครัว เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า สตรีที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวมากกว่า มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวน้อยกว่า ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 9 ดังนี้

ตาราง 9 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามจำนวนบุตรในครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	8.0271	4.0135	.0728
ภายในกลุ่ม	197	10862.8529	55.1414	
รวม	199	10870.8800		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 9 แสดงว่า สตรีที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวมากกว่ามีความตึงเครียดในบทบาท ไม่แตกต่างจากสตรีที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวน้อยกว่า ($\bar{X}_1 = 29.4035$ $\bar{X}_2 = 29.1429$ $\bar{X}_3 = 28.7742$ เมื่อ $\bar{X}_1$ แทนการมีบุตร 1 คน $\bar{X}_2$ แทนการมีบุตร 2 คน $\bar{X}_3$ แทนการมีบุตร 3 คน) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

2.4 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามลักษณะโครงสร้างครอบครัว เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยาย จะมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า สตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 10 ดังนี้

ตาราง 10 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ระหว่างสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวและสตรีที่อยู่ในครอบครัวขยาย

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	1	351.3352	351.3352	6.6129 [*]
ภายในกลุ่ม	198	10519.5448	53.1290	
รวม	199	10870.8800		

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 10 แสดงว่าสตรีที่อาศัยอยู่ในลักษณะโครงสร้างของครอบครัวต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความตึงเครียดในบทบาท พบว่า สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยายมีความตึงเครียดในบทบาท ($\bar{X} = 30.5258$) สูงกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว ($\bar{X} = 27.8738$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4

2.5 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า สตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวในระดับที่สูงกว่า มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวในระดับที่ต่ำกว่า ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 11 ดังนี้

ตาราง 11 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ระหว่างสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวในระดับกลางและระดับสูง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	1	513.0758	513.0758	9.8080**
ภายในกลุ่ม	198	10357.8042	52.3121	
รวม	199	10870.8800		

** แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 11 แสดงว่า สตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความตึงเครียดในบทบาท พบว่า สตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูงมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำ ($\bar{X} = 27.5743$) กว่าสตรีที่มีความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับกลาง ($\bar{X} = 30.7778$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5

2.6 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามความพึงพอใจในงาน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า สตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับสูงกว่า มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับต่ำกว่า ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 12 ดังนี้

ตาราง 12 วิเคราะห์ความแปรปรวนของความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความพึงพอใจในงาน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	308.3677	154.1839	2.8757
ภายในกลุ่ม	197	10562.5123	53.6168	
รวม	199	10870.8800		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 12 แสดงว่า สตรีที่มีระดับความพึงพอใจในงานแตกต่างกัน ($\bar{X}_1 = 30.8947$ $\bar{X}_2 = 29.2074$ $\bar{X}_3 = 26.4815$ เมื่อ $\bar{X}_1$ $\bar{X}_2$ $\bar{X}_3$ แทนค่าเฉลี่ยความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับต่ำ กลาง สูง ตามลำดับ) มีความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6

2.7 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่า สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 13 ดังนี้

ตาราง 13 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท ระหว่างสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนและสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	1	250.6113	250.6113	4.6723*
ภายในกลุ่ม	198	10620.2687	53.6377	
รวม	199	10870.8800		

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 13 แสดงว่า สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน ต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยความตึงเครียดในบทบาท พบว่า สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมีความตึงเครียดในบทบาท ($\bar{X} = 30.3368$) ต่ำกว่าสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ($\bar{X} = 28.0952$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 7

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธี ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

3.1 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 1 (กลวิธี การกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่) ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความตึงเครียดในบทบาท เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.1 ที่ว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า ใช้กลวิธีแบบที่ 1 ในปริมาณน้อยกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 14 ดังนี้

ตาราง 14 วิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 1 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความตึงเครียดในบทบาท

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	102.2441	51.1221	1.5864
ภายในกลุ่ม	197	6348.4759	32.2258	
รวม	199	6450.7200		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 13 แสดงว่า สตรีที่มีระดับความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 1 ไม่แตกต่างจากสตรีที่มีระดับความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.1 ($\bar{X}_1 = 16.4688$ $\bar{X}_2 = 18.4500$ $\bar{X}_3 = 18.0714$ เมื่อ $\bar{X}_1$ $\bar{X}_2$ $\bar{X}_3$ แทนค่าเฉลี่ยปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 1 ของสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง กลาง และต่ำตามลำดับ)

3.2 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 2 (กลวิธี การกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่) ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความ ดึงเครียดในบทบาท เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.2 ที่ว่า สตรีที่มีความดึงเครียดในบทบาท สูงกว่า ใช้กลวิธีแบบที่ 2 ในปริมาณน้อยกว่าสตรีที่มีความดึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า ดังผล ที่แสดงไว้ในตาราง 15 ดังนี้

ตาราง 15 วิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 2 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความดึงเครียดในบทบาท

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	408.7393	204.3696	5.8187**
ภายในกลุ่ม	197	6919.2607	35.1232	
รวม	199	7328.000		

** แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 15 แสดงว่า สตรีที่มีระดับความดึงเครียดใน บทบาทต่างกัน มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 จึงได้ทำการตรวจสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่า ในกลุ่ม สตรีที่มีความดึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันทั้งสามกลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีปริมาณการใช้กลวิธี เผชิญภาวะเครียดแบบที่ 2 แตกต่างกัน โดยใช้ q - statistic ทดสอบ ปรากฏผลดัง ตาราง 16 ดังนี้

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนปริมาณการใช้กลวิธี
เผชิญภาวะเครียดแบบที่ 2 ของสตรีที่มีระดับความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

ปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญ ภาวะเครียดแบบที่ 2	$\bar{X}$	ต่ำ	กลาง	สูง
		16.7500	19.9214	21.9375
ต่ำ	16.7500			
กลาง	19.9214	3.1714**		
สูง	21.9375	5.1875**	2.0161	

** มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 16 แสดงให้เห็นว่า สตรีที่มีความตึงเครียดใน
บทบาทระดับสูงและระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 2 มากกว่า
สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนสตรีที่
มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับสูง มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด
แบบที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.2

3.3 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 3 (กลวิธีพฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท) ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความตึงเครียดในบทบาท เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.3 ที่ว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า ใช้กลวิธีแบบที่ 3 ในปริมาณมากกว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 17 ดังนี้

ตาราง 17 วิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 3 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความตึงเครียดในบทบาท

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	83.4120	41.7060	1.1587
ภายในกลุ่ม	197	7090.7830	35.9938	
รวม	199	7174.1950		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 17 แสดงว่า สตรีที่มีระดับความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 3 ($\bar{X}_1 = 30.1288$ $\bar{X}_2 = 29.1417$ $\bar{X}_3 = 27.8571$ เมื่อ $\bar{X}_1$, $\bar{X}_2$, $\bar{X}_3$ แทนค่าเฉลี่ยของปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 3 ของสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง กลาง ต่ำ ตามลำดับ) ไม่แตกต่างจากสตรีที่มีระดับความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.3

3.4 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 4 (กลวิธี การแก้ไขโครงสร้างของความคิด) ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความ ตึงเครียดในบทบาท เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.4 ที่ว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาท แตกต่างกัน ใช้กลวิธีแบบที่ 4 ในปริมาณที่แตกต่างกัน ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 18 ดังนี้

ตาราง 18 วิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 4 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความตึงเครียดในบทบาท

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	323.3343	161.6671	4.1985*
ภายในกลุ่ม	197	7585.6857	38.5060	
รวม	199	7909.0200		

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 17 แสดงว่า สตรีที่มีระดับความตึงเครียดใน บทบาทต่างกัน มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทำการตรวจสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่า ในกลุ่ม สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันทั้งสามกลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีปริมาณการใช้กลวิธี เผชิญภาวะเครียดแบบที่ 4 แตกต่างกัน โดยใช้ q - statistic ทดสอบ ปรากฏผลดัง ตาราง 19 ดังนี้

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนปริมาณการใช้กลวิธี
เผชิญภาวะเครียดแบบที่ 4 ของสตรีที่มีระดับความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

ปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญ ภาวะเครียดแบบที่ 4	$\bar{X}$	สูง	กลาง	ต่ำ
		28.6250	30.4786	33.2500
สูง	28.6250			
กลาง	30.4786	1.8536		
ต่ำ	33.2500	4.625*	2.7714*	

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 19 แสดงให้เห็นว่า สตรีที่มีความตึงเครียดใน
บทบาทระดับต่ำ มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 4 สูงกว่าสตรีที่มีความ
ตึงเครียดในบทบาทระดับสูงและระดับกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรี
ที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับสูง มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด
แบบที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

3.5 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 5 (กลวิธี การผ่อนคลายความตึงเครียด) ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความ ตึงเครียดในบทบาท เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2.5 ที่ว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาท แตกต่างกันใช้กลวิธีแบบที่ 5 ในปริมาณที่แตกต่างกัน ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 20 ดังนี้

ตาราง 20 วิเคราะห์ความแปรปรวนของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 5 ของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามระดับความตึงเครียดในบทบาท

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	191.3697	95.6825	3.4371*
ภายในกลุ่ม	197	5484.2143	27.8387	
รวม	199	5675.5800		

* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 20 แสดงให้เห็นว่า สตรีที่มีความตึงเครียดใน บทบาทต่างกัน มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 5 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทำการตรวจสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ เพื่อหาว่า ในกลุ่ม สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันทั้งสามกลุ่มนี้ มีคู่ใดบ้างที่มีปริมาณการใช้กลวิธี เผชิญภาวะเครียดแบบที่ 5 แตกต่างกัน โดยใช้ q - statistic ทดสอบ ปรากฏผลดัง ตาราง 21 ดังนี้

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนปริมาณการใช้กลวิธี
เผชิญภาวะเครียดแบบที่ 5 ของสตรีที่มีระดับความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

ปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญ ภาวะเครียดแบบที่ 5	$\bar{X}$	สูง	กลาง	ต่ำ
		15.3750	18.0000	18.2143
สูง	15.3750			
กลาง	18.0000	2.625*		
ต่ำ	18.2143	2.8393*	0.2143	

*มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 21 แสดงให้เห็นว่า สตรีที่มีความตึงเครียดใน
บทบาทระดับต่ำและระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบที่ 5 สูงกว่า
สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรี
ที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับต่ำ มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 5 ไม่
แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ลำดับความถี่ (คิดเป็นร้อยละ) ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างสตรี ที่มีความตึงเครียดในบทบาทในแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวม ดังผลที่แสดงไว้ในตาราง 22 ดังนี้

ตาราง 22 แสดงความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดคิดเป็นร้อยละ ในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง (32 คน) ดังนี้

ความถี่ / กลวิธีแบบที่	ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด	รวม
1	20 %	24 %	<u>35 %</u>	14 %	7 %	100 %
2	6 %	19 %	<u>36 %</u>	28 %	11 %	100 %
3	3 %	4 %	20 %	35 %	<u>38 %</u>	100 %
4	3 %	7 %	23 %	<u>37 %</u>	30 %	100 %
5	24 %	<u>28 %</u>	26 %	14 %	8 %	100 %

จากข้อมูลในตาราง 22 ทำให้ทราบว่ากลุ่มสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูงมีลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 5 แบบ ดังนี้

กลวิธีพฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3)	บ่อยที่สุด
กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด (แบบที่ 4)	บ่อยครั้ง
กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1)	บางครั้ง
กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2)	บางครั้ง
กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (แบบที่ 5)	น้อยครั้ง

ตาราง 23 แสดงความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดคิดเป็นร้อยละ ในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลาง (140 คน) ดังนี้

ความถี่ / กลวิธีแบบที่	ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด	รวม
1	20 %	18 %	<u>31 %</u>	20 %	11 %	100 %
2	12 %	23 %	<u>31 %</u>	23 %	11 %	100 %
3	2 %	6 %	21 %	<u>39 %</u>	32 %	100 %
4	1 %	4 %	21 %	<u>40 %</u>	34 %	100 %
5	12 %	27 %	<u>37 %</u>	17 %	7 %	100 %

จากข้อมูลในตาราง 23 ทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลาง มีลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 5 แบบดังนี้

กลวิธีพฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3)	บ่อยครั้ง
กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด (แบบที่ 4)	บ่อยครั้ง
กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1)	บางครั้ง
กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2)	บางครั้ง
กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (แบบที่ 5)	บางครั้ง

ตาราง 24 แจกแจงความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดคิดเป็นร้อยละ ในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ (28 คน) ดังนี้

ความถี่ / กลวิธีแบบที่	ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด	รวม
1	28 %	14 %	<u>29 %</u>	10 %	19 %	100 %
2	23 %	22 %	<u>33 %</u>	10 %	12 %	100 %
3	7 %	8 %	22 %	27 %	<u>36 %</u>	100 %
4	2 %	3 %	11 %	29 %	<u>55 %</u>	100 %
5	20 %	20 %	<u>31 %</u>	17 %	12 %	100 %

จากข้อมูลในตาราง 24 ทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ มีลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 5 แบบ ดังนี้

กลวิธีพฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3)	บ่อยที่สุด
กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด (แบบที่ 4)	บ่อยที่สุด
กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1)	บางครั้ง
กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2)	บางครั้ง
กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (แบบที่ 5)	บางครั้ง

ตาราง 25 แจกแจงความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดคิดเป็นร้อยละ ในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่ความตึงเครียดในบทบาทโดยรวม ดังนี้

ความถี่ กลวิธีแบบที่	ไม่เคยเลย	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด	รวม
1	21 %	19 %	<u>31 %</u>	17 %	12 %	100 %
2	11 %	23 %	<u>32 %</u>	22 %	12 %	100 %
3	3 %	6 %	21 %	<u>37 %</u>	33 %	100 %
4	1 %	4 %	20 %	<u>38 %</u>	37 %	100 %
5	15 %	26 %	<u>35 %</u>	16 %	18 %	100 %

จากข้อมูลในตาราง 25 ทำให้ทราบว่ากลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทโดยรวม มีลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 5 แบบ ดังนี้

กลวิธีปฏิบัติการได้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3)	บ่อยครั้ง
กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด (แบบที่ 4)	บ่อยครั้ง
กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1)	บางครั้ง
กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2)	บางครั้ง
กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (แบบที่ 5)	บางครั้ง

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาทตามตัวแปรดังต่อไปนี้คือ อายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความเชื่ออำนาจภายในตน
2. เพื่อเปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทในแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวม
3. เพื่อศึกษาลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทในแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวม

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. สตรีที่มีอายุแตกต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทที่แตกต่างกัน
2. สตรีที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน
3. สตรีที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวมากกว่า มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวน้อยกว่า
4. สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยายจะมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว

5. สตรีที่มีระดับความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวในระดับที่สูงกว่ามีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวในระดับต่ำกว่า
6. สตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับสูงกว่า มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความพึงพอใจในงานระดับต่ำกว่า
7. สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน
8. สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า ใช้กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1) ในปริมาณน้อยกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า
9. สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า ใช้กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2) ในปริมาณน้อยกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า
10. สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่า ใช้กลวิธีปฏิบัติการการโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3) ในปริมาณมากกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า
11. สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ใช้กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด (แบบที่ 4) ในปริมาณที่แตกต่างกัน
12. สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ใช้กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (แบบที่ 5) ในปริมาณที่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรเป็นอาจารย์พยาบาลที่แต่งงานแล้วและมีบุตร ซึ่งทำงานในสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 13 แห่ง
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์พยาบาลที่แต่งงานแล้วและมีบุตร ซึ่งทำงานในสถานศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน ปีการศึกษา 2534 โดยส่งแบบสอบถามจำนวน 320 ชุด แต่ได้รับแบบสอบถามที่ครบถ้วนสมบูรณ์สำหรับวิเคราะห์จำนวน 200 ชุด คิดเป็นร้อยละ 62.5

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบวัด 4 แบบ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้ คือ

3.1 แบบวัดความพึงพอใจในงาน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู อาจารย์ ที่ จีระพงศ์ จุ่มณี (2531) สร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดตามทฤษฎีของ เออร์ลเบอร์ก ประกอบด้วยข้อคำถาม 34 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.9332 โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างคือ ข้อคำถามแต่ละข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนรวมทั้งฉบับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าอยู่ระหว่าง 0.3900 ถึง 0.7018

3.2 แบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตน เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดความเชื่ออำนาจภายในตนของทศนา ทองภักดี และจันทร์เพ็ญ เจริญผลรักษ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.8016 โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างคือ ข้อคำถามแต่ละข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนรวมทั้งฉบับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าอยู่ระหว่าง 0.4157 ถึง 0.6947

3.3 แบบวัดความตึงเครียดในบทบาท เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการรับรู้ความตึงเครียดในบทบาทจากสถานการณ์ 4 แบบ คือ ความรู้สึกว่าการทำงานนอกบ้านรบกวนชีวิตภายในครอบครัว ความรู้สึกที่ชีวิตภายในครอบครัวรบกวนการทำงานนอกบ้าน ความรู้สึกว่ารับผิดชอบในหน้าที่ที่มีอยู่นั้นทำได้ไม่ดี และความรู้สึกว่าสมาชิกในบ้านไม่ได้ทำงานบ้านอย่างสมควร สถานการณ์ละ 3 ข้อ รวม 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.8662 และแต่ละด้านมีค่าอยู่ระหว่าง 0.4570 ถึง 0.8132

3.4 แบบวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียด เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ 5 กลวิธีคือ กลวิธี การกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ กลวิธี

การใช้พฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด กลวิธีละ 10 ข้อ รวม 50 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ดังนี้ กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ มีค่าความเชื่อมั่น 0.7279 กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ มีค่าความเชื่อมั่น 0.8599 กลวิธีการใช้พฤติกรรมโต้ตอบตามบทบาท มีค่าความเชื่อมั่น 0.8616 กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด มีค่าความเชื่อมั่น 0.9001 กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด มีค่าความเชื่อมั่น 0.6636 สำหรับความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง คือ ข้อความแต่ละข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนรวมของแต่ละกลวิธีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดฉบับที่สมบูรณ์ลงรหัสในแบบรายการ เพื่อนำเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS* (Statistical Package for the Social Science) และทำการวิเคราะห์ข้อมูล พร้อมทั้งทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามอายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตร ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความเชื่ออำนาจภายในตน โดยใช้สถิติเอฟทดสอบ (F - test)
2. เปรียบเทียบการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธี ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน โดยใช้สถิติเอฟทดสอบ (F - test)
3. แยกแยะความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทในแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวม

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามอายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความพึงพอใจในงาน และความเชื่ออำนาจภายในตน สรุปได้ดังนี้

1.1 สตรีที่มีอายุมากมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีอายุปานกลาง และอายุน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีที่มีอายุปานกลางและอายุน้อยมีความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างกัน

1.2 สตรีที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 สตรีที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างกัน

1.4 สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยาย มีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 สตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูง มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มตัวอย่างมีฐานะทางเศรษฐกิจเพียง 2 ระดับ)

1.6 สตรีที่มีความพึงพอใจในงานแตกต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างกัน

1.7 สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธี ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน สรุปได้ดังนี้

2.1 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ใช้กลวิธีแบบที่ 1 ในปริมาณไม่แตกต่างกัน

2.2 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูงและระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 2 มากกว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับสูง มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 2 ไม่แตกต่างกัน

2.3 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

2.4 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำมีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 4 มากกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูงและระดับกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูงและระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

2.5 สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับต่ำมีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 5 มากกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับต่ำ มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 5 ไม่แตกต่างกัน

3. ลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดต่าง ๆ ของกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทในแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวม สรุปได้ ดังนี้

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	กลุ่มสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาท			
	สูง	กลาง	ต่ำ	กลุ่มรวม
กลวิธีพฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3)	บ่อยที่สุด	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด	บ่อยครั้ง
กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด (แบบที่ 4)	บ่อยครั้ง	บ่อยครั้ง	บ่อยที่สุด	บ่อยครั้ง
กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1)	บางครั้ง	บางครั้ง	บางครั้ง	บางครั้ง
กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2)	บางครั้ง	บางครั้ง	บางครั้ง	บางครั้ง
กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (แบบที่ 5)	น้อยครั้ง	บางครั้ง	บางครั้ง	บางครั้ง

อภิปรายผล

1. เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามตัวแปรต่าง ๆ

1.1 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรี เมื่อจำแนกตามอายุของสตรี ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีอายุมาก มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีอายุปานกลางและอายุน้อย ผลการวิจัยส่วนนี้สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสตรีที่อยู่ในช่วงท้ายของอายุ 40 ปี ย่างเข้า 50 ปี คือ สตรีวัยกลางคนตอนปลาย

นั้นจะมีอิสระจากการที่ไม่ต้องรับภาระในการเลี้ยงดูเด็กเล็ก (Phyllis Moen, 1991 : 137) อีกทั้งคนส่วนใหญ่ในวัยนี้มักจะมีหน้าที่การงานที่มั่นคงและแน่นอนแล้ว โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลที่อายุมากจะปฏิบัติงานด้านการเรียนการสอนมานาน จึงปรับตัวเข้ากับลักษณะงานและเพื่อนร่วมงานได้ดีกว่า ความรู้สึกของการมีงานที่ล้นมือและความขัดแย้งในบทบาทของการทำงานและครอบครัวจึงลดลง ส่วนอาจารย์พยาบาลที่ยังอายุน้อยจะมีความตึงเครียดจากปัญหาที่ต้องดูแลเด็กเล็ก (Skinner, 1980 : 478 ; citing Rapoport and Rapoport, 1971 ; Catherine and John, 1988 : 131) ขณะเดียวกันยังต้องทุ่มเวลาให้กับการประกอบอาชีพ เนื่องจากอยู่ในระยะเริ่มแรกของการก่อร่างสร้างตัวและเพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ (Phyllis and Donna, 1987 : 583) จึงทำให้มีความตึงเครียดในบทบาทของการทำงานและบทบาทของครอบครัวสูงกว่า

อย่างไรก็ดี ผลการวิจัยนี้พบว่าสตรีอายุปานกลาง มีความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างจากสตรีอายุน้อย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1.1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันสตรีที่ทำงานนอกบ้านมีแนวโน้มที่จะแต่งงานช้าลง จากการได้รับโอกาสในการศึกษามากขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการใช้ทักษะ การฝึกอบรม และความมุ่งมั่นในอาชีพ สตรีจึงตัดสินใจในการมีชีวิตคู่ที่ช้าลง ระยะเวลาในการมีบุตรจึงยืดออกไปด้วย ดังนั้นจึงมีสตรีอายุปานกลางกลุ่มหนึ่งที่มีบุตรยังเล็กต้องให้การเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิด และโดยที่กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์พยาบาลซึ่งส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโทในปัจจุบัน ทำให้กลุ่มสตรีเหล่านี้ อาจแต่งงานช้าและชะลอการมีบุตรดังกล่าว อีกประการหนึ่งคือ เป็นไปได้ว่า สตรีอายุปานกลางอีกกลุ่มหนึ่งมีบุตรอยู่ในช่วงระยะวัยรุ่นจึงยังเป็นห่วงและมีภาระในการอบรมสั่งสอนบุตร ซึ่งต้องแนะนำหรือช่วยเหลือเวลาที่เขาเดือดร้อน โดยให้กำลังใจ ความเมตตากรุณา ความเข้าใจและเห็นใจเมื่อเขาประสบปัญหา (ประดับ เรืองมัลย์, 2519 : 56) ดังนั้น การที่สตรีอายุปานกลางยังต้องให้ความสำคัญกับการอบรม ดูแล และติดตามความเปลี่ยนแปลงของบุตรที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงทำให้กลุ่มสตรีที่มีอายุปานกลางต้องประสบกับความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างไปจากกลุ่มสตรีอายุน้อย

1.2 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรี เมื่อจำแนกตามสถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียนมีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่ไม่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.2 ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า เด็กในวัยก่อนเรียนจะยังช่วยเหลือตนเองได้ไม่มากนัก ประกอบกับระยะก่อนเข้าเรียนคือ ระหว่างอายุ 2-5 ขวบ เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด พัฒนาการสำคัญช่วงนี้ได้แก่ ขบวนการเจริญเติบโตทางร่างกาย การเรียนรู้ และการรับรู้ ความคิดและการมีเหตุผล ตลอดจนพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจในอันที่จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงของบุคคลิกภาพและการเข้าใจตนเอง พัฒนาการของเด็กในช่วงวัยก่อนเรียนจึงมีบทบาทสำคัญต่อตัวเด็กมากที่สุด (นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ. 2526 : 32) ดังนั้นผู้เป็นแม่ส่วนใหญ่จึงให้ความดูแลและใกล้ชิดมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่โตแล้ว ดังนั้นการมีเด็กเล็กในบ้านจึงทำให้เกิดบทบาทที่ล้นมือแก่สตรี (Catherine and John. 1988 : 129) นอกจากนี้แล้วการมีบุตรวัยก่อนเรียนในบ้านยังมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายต่อผู้เป็นมารดาอีกด้วย เพราะสตรีทำงานนอกบ้านที่มีบุตรวัยก่อนเรียนจะมีสุขภาพจิตที่แย่กว่า สตรีทำงานนอกบ้านที่ไม่มีบุตรวัยก่อนเรียน (McLanahan and Adams. 1987 : 237 - 257) ตลอดจนสตรีทำงานนอกบ้านและมีบุตรวัยก่อนเรียนจะรู้สึกร้อนใจต่อบทบาทที่มีอยู่ หรือรับการรักษาจากแพทย์เนื่องจากความเจ็บป่วยมากกว่าสตรีที่มีเด็กอยู่ในวัยเรียน (Woods and Hulka. 1979 : 36 - 45) และมีความรู้สึกว่าตนเองมีความเจ็บป่วยที่ต้องรับการรักษามากกว่าสตรีที่ทำงานนอกบ้าน ซึ่งมีบุตรอยู่ในช่วงวัยรุ่น (Lois. 1983 : 28 ; citing Rivkin. 1972)

1.3 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรี เมื่อจำแนกตามจำนวนบุตร ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.3 และขัดแย้งกับการที่พบว่า จำนวนบุตรมีความสัมพันธ์กับอาการทางจิต หรือการเกิดความขัดแย้งในบทบาทของแม่ที่ทำงานนอกบ้าน เนื่องจากต้องให้ความสำคัญกับบทบาทการเป็นพ่อแม่มากขึ้น (Gove and Greeken. 1977 : 66 - 67 ; Schnittger and Bird. 1990 : 199 ; citing Nicola. 1980 ; Vodanoff and Kelly. 1985 : 881 - 892)

สาเหตุที่ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งเอาไว้ อาจเป็นไปได้ว่า จำนวนบุตรมีความเกี่ยวข้องน้อยกว่าความตึงเครียดในบทบาท เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการดูแลบุตร เพราะมีหลักฐานที่พบว่า สตรีทำงานนอกบ้านที่ไม่มีบุตรและสตรีทำงานนอกบ้านที่มีบุตรแต่ไม่มีความยุ่งยากในการดูแลบุตร มีภาวะซึมเศร้าหรือถูกกดดันน้อยกว่าค่าเฉลี่ยทั่วไป และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง 2 กลุ่มนี้ ในทางตรงกันข้ามกับสตรีทำงานนอกบ้านที่มีความยุ่งยากในการดูแลบุตร จะมีภาวะซึมเศร้าหรือรู้สึกถูกกดดันมากกว่าเมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยโดยทั่วไป (Catherine and John, 1988 : 135) อีกประการหนึ่งก็คือ ในการวิจัยครั้งนี้จำนวนบุตรที่ใช้เปรียบเทียบ มีความแตกต่างกันไม่มากพอ เมื่อเราพิจารณาถึงสมัยก่อนที่แต่ละครอบครัวมักนิยมมีบุตรกันมาก 5-6 คน ขึ้นไป แต่ก็สามารถเลี้ยงบุตรให้ได้รับการศึกษาหรือมีประกอบอาชีพเป็นหลักเป็นฐานได้ ดังนั้นความแตกต่างของความตึงเครียดในบทบาทสตรี เมื่อพิจารณาถึงการมีบุตร 1-3 คน จึงไม่พบความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดในการวิจัยครั้งนี้

1.4 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรี เมื่อจำแนกตามลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยายมีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.4 และขัดแย้งกับการที่พบว่า สตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวจะประสบปัญหาในการเลี้ยงบุตรมากกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวขยาย (เกริกศักดิ์ บุญานงค์, 2530)

สาเหตุที่ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เป็นไปได้ว่าในปัจจุบันการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขยาย จะสร้างความคับข้องใจอันเนื่องมาจากการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่ของบุคคล (Schuster and Smith, 1986 : 593) เนื่องจากอาจมีความขัดแย้งกันในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูบุตรกันญาติผู้รับหน้าที่ดูแลบุตรเมื่อสตรีไปทำงานนอกบ้าน หรือหากบุตรของสตรีอยู่ในวัยเรียนหรือเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว อาจมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้องเข้ามาแทน หรือความเท่าเทียมกันในเรื่องของสิทธิต่าง ๆ ของสมาชิกแต่ละครอบครัว จึงทำให้สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยายมีความยุ่งยากใจหรือมีปัญหามากกว่าในครอบครัว เพราะไม่สามารถตัดสินใจมีอิสระที่จะกระทำตามความคิดเห็นของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องลูก การหยุดงาน การไปพักผ่อน เป็นต้น ฯลฯ

1.5 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรี เมื่อจำแนกตามฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูง มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับกลาง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.5

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า ความตึงเครียดทางเศรษฐกิจของครอบครัวเกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตทั้งในชายและหญิง (Ross and Huber, 1985 : 312 - 327) เพราะการมีรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อความเป็นอยู่ของครอบครัว สามารถทำลายความสัมพันธ์ในชีวิตครอบครัวได้ เนื่องจากสมาชิกในบ้านอาจรู้สึกเครียดจากการที่ต้องมีความเป็นอยู่ที่ลำบาก ดังผลการสำรวจในเรื่องผลกระทบของรายได้ที่มีต่อความเป็นอยู่ในชีวิตครอบครัว พบว่า 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างรายงานว่า ความตึงเครียดทางเศรษฐกิจทำให้ชีวิตสมรสแย่ลง (Barh, 1989 : 202 ; citing Caplovitz, 1981) ดังนั้นการที่ครอบครัวมีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจดี จะส่งผลต่อความสัมพันธ์ในชีวิตครอบครัว ทำให้มีสามี ภรรยา มีเวลาอยู่ร่วมกัน และมีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร ดังที่ กานดา ณ กลาง (2511 : 19) กล่าวว่า ครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินดี ย่อมมีปัจจัยที่จะเตรียมสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็นไว้สำหรับลูกได้ดีกว่าครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจการเงินไม่ดี ซึ่งแม้จะมีความรักใคร่พอ ๆ กัน การเตรียมเท่า ๆ กัน แต่ไม่มีกำลังทางการเงินพอที่จะทำให้สมใจ ในทำนองเดียวกัน แคทเธอริน และจอห์น (Catherine and John, 1988 : 134) ก็พบว่า บิดามารดาที่มีรายได้สูงรายงานว่าตนเองมีความยุ่งยากในเรื่องการดูแลเด็กน้อยกว่าบิดามารดาที่มีรายได้ต่ำ และสตรีที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงกว่าจะมีความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตที่กว่า เช่น อาจไปทำงานโดยมีรถส่วนตัวทำให้ไม่ต้องมาทำงานสาย สามารถจ้างคนรับใช้ช่วยงานบ้าน ทำให้สามารถทำงานนอกบ้านโดยไม่ต้องกังวลว่าภาระงานในบ้านจะไม่มีผู้ดูแล และการมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีก็อาจสร้างความเกรงใจแก่ผู้ร่วมงาน ทำให้สตรีมีความมั่นใจทั้งในการทำงานและความเป็นอยู่ในครอบครัว เป็นต้น ดังนั้นสตรีที่รายงานว่าตนเองมีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูง จึงมีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับกลาง

1.6 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรี เมื่อจำแนกตามความพึงพอใจในงาน ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีความพึงพอใจในงานแตกต่างกัน มีความตึงเครียดในบทบาทไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.6 และขัดแย้งกับการศึกษาที่พบว่า การทำงานจะช่วยลดความเครียดในสตรีได้ ถ้าสตรีนั้นมีความพึงพอใจในงานระดับสูง (Kessler and McRae. 1982 : 216 - 227)

สาเหตุที่ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เป็นไปได้ว่าสตรีที่มีความพึงพอใจในงานสูงกว่านั้น มีความตึงเครียดในบทบาทที่เกิดเนื่องจากมีความขัดแย้งในบทบาทที่ตนเองมีอยู่ เพราะสตรีอาจชอบลักษณะงานที่ทำอยู่จึงไม่อยากจะละเลยกับมารับผิดชอบต่องาน แต่ขณะเดียวกันก็ต้องรับผิดชอบต่อบทบาทครอบครัว ทำให้สตรีเกิดความยุ่งยากใจในบทบาทที่ตนมี ซึ่งบางครั้งยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ ขณะเดียวกันสตรีที่มีความพึงพอใจในงานต่ำกว่า มีแนวโน้มที่จะไม่ชอบงานที่ตนเองทำอยู่จึงเกิดความตึงเครียด และเมื่อต้องมารับบทบาทครอบครัวในการเป็นแม่และภรรยา ก็อาจทำให้ประสิทธิภาพในการจัดการกับบทบาทที่อยู่ลดลง จึงส่งผลให้เกิดความตึงเครียดในบทบาทได้ เพราะเห็นว่าการทำงานนอกบ้านเป็นอุปสรรคต่อภาระและความรับผิดชอบในครอบครัว

1.7 เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรี เมื่อจำแนกตามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตน มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่าสตรีที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1.7 จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ได้แสดงให้เห็นถึง ความสำคัญของจิตลักษณะของสตรีเกี่ยวกับความเชื่ออำนาจภายในตนว่า มีบทบาทที่สำคัญเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี โดยจะส่งผลต่อความนึกคิดและกำหนดพฤติกรรมของสตรีในการตอบสนองต่อความเครียดที่สตรีพบ เพราะสตรีที่เชื่ออำนาจภายในตนจะรู้สึกว่าเป็นทุกข์น้อยกว่าสตรีที่เชื่ออำนาจภายนอกตน และมีความพยายามที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่ตนรู้สึกถูกคุกคามอยู่ จึงปรับตัวได้ดีกว่า (Parkes. 1984 : 655 ; citing Anderson. 1977 ; Poll and Kaplan De - Nour. 1980 ; Worcell and Goethals. 1989 : 155 - 156 ; Julie Ann. 1987 : 118 - B)

2. เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแต่ละวิธี ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

2.1 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1) ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ใช้กลวิธีแบบที่ 1 ในปริมาณแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.1 และขัดแย้งกับการศึกษาที่พบว่า สตรีที่ใช้กลวิธีแบบที่ 1 ประสบความสำเร็จในการจัดการกับบทบาทที่มี (Nicholas and Jeffsey. 1983 : 43 - 48) และมีความเกี่ยวข้องระหว่างความพึงพอใจในด้านบวกกับการเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 1 (Harrison and Minor. 1978 : 780 ; citing Hall. 1972) ตลอดจนการที่กล่าวว่า กลวิธีแบบที่ 1 เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเผชิญกับความขัดแย้งในบทบาทของสตรี (Nancy and Louise. 1987 : 208 ; citing O'Leary. 1977)

สาเหตุที่ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างชัดเจนของปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 1 ในกลุ่มอาจารย์พยาบาลที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูง กลาง และต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์พยาบาลที่ถูกฝึกมาให้มีความรับผิดชอบสูง เพราะงานพยาบาลต้องทำงานกับชีวิตของมนุษย์จึงต้องใช้ความรู้ความสามารถทางการพยาบาล ประกอบกับต้องเผชิญกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ขณะขึ้นคณักศึกษาบนหอผู้ป่วย ซึ่งต้องหัดแก้ไขปัญหด้วยตนเอง จึงต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และเมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลต่อ พบว่า อาจารย์พยาบาลจะใช้กลวิธีแบบที่ 1 ในปริมาณที่ต่ำที่สุดเป็นอันดับ 5 เมื่อเทียบกับการใช้กลวิธีอื่น และเทียบกับคะแนนเต็มของแบบสอบถามการใช้กลวิธีแบบที่ 1 ซึ่งอธิบายได้ว่าการที่ต้องรับบทบาทเป็นอาจารย์พยาบาลจึงยิ่งต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างแก่ผู้ร่วมงาน และลูกศิษย์ โดยคุณลักษณะที่กล่าวมานี้ ทำให้หากเจอปัญหา หรือข้อขัดแย้งใด ๆ ก็มักจะตัดสินใจด้วยตนเองไม่ใคร่ขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง ซึ่งอาจรวมไปถึงความ

รับผิดชอบในบทบาทของครอบครัวด้วย เช่น หากตนเองสามารถงานเพื่อนร่วมงานในการสอนหรือการชื่นชมนักศึกษา แต่ก็ไม่ได้ทำให้ความไม่สบายใจหรือความลำบากที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหมดไป แม้บทบาทหน้าที่เฉพาะช่วงนั้นจะลุล่วงไปด้วยดีแต่ความรู้สึกด้านจิตใจอาจเกิดความกังวลต่อความรับผิดชอบนั้นอยู่ เนื่องจากความเกรงใจที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่ของการเป็นอาจารย์พยาบาลที่ดี ดังนั้นอาจารย์พยาบาลที่มีความตึงเครียดสูง กลาง และต่ำ จึงเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 1 ในปริมาณที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ และในปริมาณที่ต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับกลวิธีอื่น ๆ ทั้ง 5 แบบ

2.2 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2) ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูงและระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 2 มากกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ แต่สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูงและระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.2 และขัดแย้งกับการศึกษาที่พบว่า สตรีที่สามารถเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับบทบาทครอบครัวและการทำงาน รายงานถึงระดับความขัดแย้งในบทบาทลดลง (Bee, 1987 : 237 ; citing Elman and Gilbert, 1984)

สาเหตุที่ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งเอาไว้ และยังพบผลในทางตรงกันข้ามคือ อาจารย์พยาบาลที่มีความตึงเครียดสูงและกลางมีคะแนนปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 2 สูงกว่าอาจารย์พยาบาลที่มีความตึงเครียดต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 2 อาจทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้นได้ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะของความรับผิดชอบสูง (ดังที่กล่าวถึงในข้อ 1.1) เพราะการเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 2 เป็นการลดความสำคัญของบทบาทที่มีลง โดยความคาดหวังของผู้ที่อยู่รอบข้างที่มีต่อสตรีไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้นการเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 2 ในปริมาณที่สูงกว่าจะเพิ่มความยุ่งยากใจให้กับสตรี เช่น การใช้วิธีเรียงลำดับความสำคัญของบทบาท ในกรณีที่ต้องติดประชุมด่วนขณะที่ลูกไม่สบายที่บ้าน แต่สตรีก็เลือกการกลับบ้านไปดูแลลูก ซึ่งทำให้สตรีอาจเกิด

ความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับผิดชอบต่องานที่ทำอยู่นัก เป็นต้น ฯลฯ ส่วนการมองข้ามความสำคัญของบทบาท การลดมาตรฐานของบทบาทลงหรือลดกิจกรรมในสังคมลง หากใช้ในปริมาณสูงอาจทำให้สตรีเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้ทำหน้าที่ของแม่บ้านภรรยาหรือครูที่ดีนัก จึงทำให้สตรีเกิดความคับข้องใจได้ เนื่องจากคุณลักษณะของการเป็นคนรับผิดชอบ การใช้กลวิธีแบบที่ 2 ในปริมาณสูงจึงไม่ใช่วิธีการแก้ไขปัญหในเรื่องความรับผิดชอบที่มีโดยตรง ดังนั้นจึงพบว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทต่ำกว่า มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 2 ต่ำกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดระดับกลาง และระดับสูง ส่วนการพบว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับสูงมีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 2 ไม่แตกต่างกันนั้น อย่างไรก็ตามหากพิจารณาค่าเฉลี่ยของปริมาณการใช้กลวิธีนี้ จะพบแนวโน้มว่าสตรีที่มีความตึงเครียดสูง กลาง ต่ำ ใช้กลวิธีนี้ในปริมาณมากไปหาน้อยเรียงกันตามลำดับ

2.3 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีพฤติกรรมการโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3) ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกันมีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 3 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.3 และขัดแย้งกับการศึกษาที่พบว่า สตรีซึ่งพยายามทำตามข้อเรียกร้องของบทบาทที่ตนเองมีอยู่เพื่อสามารถที่จะทำตามบทบาทได้ครบถ้วน อาจทำให้สตรีเกิดความตึงเครียดในบทบาทได้ (Hall, 1972 ; citing Schnittger and Bird, 1900 : 199)

ผลการวิจัยนี้แสดงว่า ความตึงเครียดในบทบาท ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้กลวิธีแบบที่ 3 ในกลุ่มอาจารย์พยาบาล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มอาจารย์พยาบาลเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะที่มีความรับผิดชอบสูง เพราะงานที่ทำอยู่ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตผู้ป่วย ซึ่งต้องทำงานแข่งกับเวลาจึงต้องอาศัยความกระฉับกระเฉงและความกระตือรือร้น คุณลักษณะเหล่านี้ อาจทำให้อาจารย์พยาบาลที่มีความตึงเครียดสูง กลาง และต่ำ พยายามทำงานให้สำเร็จครบถ้วนเหมือน ๆ กัน ซึ่งอาจรวมไปถึงความรับผิดชอบในทุก ๆ บทบาทที่มีด้วย เราจึงไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในปริมาณการเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 3 และเมื่อผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลต่อ พบว่า อาจารย์พยาบาลจะใช้กลวิธีนี้ในปริมาณที่สูงเป็นอันดับ 2

เมื่อเปรียบเทียบกับกลวิธีอื่น และเปรียบเทียบกับคะแนนเต็มของแบบทดสอบการใช้กลวิธีแบบที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับคุณสมบัติของอาจารย์พยาบาลดังกล่าวข้างต้น และจากผลการวิจัยข้อ 2.5 ที่พบว่า กลุ่มอาจารย์พยาบาลใช้กลวิธีแบบที่ 3 ในปริมาณน้อยที่สุดเหมือนกันไม่ว่าจะเป็นกลุ่มที่มีความเครียดในระดับใด

2.4 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างความคิด (แบบที่ 4) ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำ มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 4 มากกว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูงและระดับกลาง ส่วนสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง และระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 4 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการศึกษาส่วนใหญ่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2.4

ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การใช้กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด จะทำให้ทั้งหญิงและชายมีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และสตรีที่รายงานว่าตนเองมีความตึงเครียดในบทบาทสูงนั้น มีความเกี่ยวข้องกับการใช้กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิดในระดับต่ำและมีคุณภาพชีวิตสมรสต่ำด้วย (Guelzow. 1991 : 151 - 164) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การที่สตรีได้ตระหนักถึงการแก้ไขโครงสร้างของความคิดนั้น เป็นการประเมินเหตุการณ์ในด้านบวกจากความเครียดที่พบเห็นในแต่ละวัน เพื่อจะเป็นจุดเริ่มต้นของพฤติกรรมการแก้ไขที่ตัวปัญหา (Problem Focused Behaviors) (Schnittger and Bird. 1990 : 203) เนื่องจากทำให้สตรีได้แก้ไขปัญหาโดยการคิดอย่างสงบ มีเหตุผลและหลักการ โดยการคิดในด้านบวก จะช่วยรักษาความสมดุลย์ทางจิตไว้ (Elman and Gilbert. 1984 : 318 - 319)

สำหรับผลการวิจัยบางส่วนที่พบว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูงและระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 4 ไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยจะเห็นแนวโน้มว่า เป็นไปตามสมมติฐานคือ กลุ่มสตรีที่มีความตึงเครียดระดับกลางใช้กลวิธีแบบที่ 4 มากกว่ากลุ่มสตรีที่มีความตึงเครียดในระดับสูง

2.5 เปรียบเทียบปริมาณการใช้กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (แบบที่ 5) ระหว่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับต่ำมีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 5 มากกว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง แต่สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลางและระดับต่ำมีความปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 5 ไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ความเครียดในชีวิตประจำวัน ความเครียดจากการทำงาน และความขัดแย้งในแต่ละวันระหว่างบทบาทการทำงานกับบทบาทครอบครัวล้วนมีผลกระทบ ต่ออารมณ์ของบุคคลในชีวิตประจำวัน (Karyl and Julian. 1991 : 637) ดังนั้น เราอาจผ่อนคลายอารมณ์โกรธออกไปได้โดยการใช้กำลังกล้ามเนื้อ และบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะสามารถรักษาสมดุลย์ทางอารมณ์ได้ดียิ่งกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย การ นึกผ่อนคลายใจส่วนใหญ่มักไม่ว่าจะเป็นกลางแจ้งหรือในที่ร่มทำให้เราต้องมึนงงและมี ส่วนร่วมกับผู้อื่น และช่วยลดความเครียดที่เกิดจากความกลัวว่าจะประสบความล้มเหลวก็ดี หรือกลัวว่าจะสู้คนอื่นไม่ได้ลงได้มาก ความสนุกที่แท้จริงของคนเรานั้นเกิดจากการเข้าไปสู่ สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งในการรวมกลุ่มกันก็คือ ความสนุกสนาน การที่ เราจะมีส่วนร่วมในความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เห็นผู้อื่นเขาสนุกด้วย ดังนั้นการร่วมสนุกกับคนอื่น ๆ จึงเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ความเครียดของเราเองผ่อนคลายลง ถึงแม้ว่าการรวมกลุ่มกันสนุกสนานจะเป็นวิธีหย่อนใจที่ได้ผลที่สุด แต่เราก็ไม่ควรมองข้าม วิธีการทำงานอดิเรกเป็นเครื่องผ่อนคลาย เมื่อหมดเวลางานแล้ว การมุ่งหน้าทำอะไรที่เรา ชอบก็ย่อมทำให้เราได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนาน และอาจเป็นวิธีที่พึงปรารถนาในเมื่อ เราต้องการหนีจากหน้าที่รับผิดชอบที่เราต้องเอาใจใส่ในงานอาชีพ (สำนักงานคณะกรรมการ วิจัยแห่งชาติ. 2521 : 438) นอกจากนี้แล้วการใช้กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดนั้น มีจุดประสงค์เพื่อจัดการกับอารมณ์ที่เป็นทุกข์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลรู้สึกถึงความ เครียดที่กำลังเกิดขึ้นนั้นจะคงอยู่นานต่อไป ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่ใช้วิธีแก้ไขที่ตัวปัญหาโดยตรง เพราะเห็นว่าสามารถจะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Carver and Scheier. 1989 : 267)

จึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีหนทางในการผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้น จะสามารถรักษาความสมดุลทางอารมณ์ได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีหนทางในการกำจัดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นตนเอง ดังนั้นวิจัยครั้งนี้พบว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำและระดับกลาง จะใช้กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดในปริมาณที่สูงกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับผลการวิจัยบางส่วนที่พบว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำและระดับกลางมีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่ 5 ไม่แตกต่างกันนั้น แต่ถ้าวิจารณาค่าเฉลี่ยจะเห็นแนวโน้มว่าเป็นไปตามสมมติฐาน คือ กลุ่มสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับต่ำใช้กลวิธีแบบที่ 4 ในปริมาณที่มากกว่า กลุ่มสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับกลาง

2.5 ลำดับความถี่ของการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 5 แบบของกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทในแต่ละระดับ และของกลุ่มตัวอย่างรวม จากข้อมูลทำให้พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกระดับมีแบบแผนการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในลักษณะที่คล้ายคลึงกันมาก จึงสรุปเป็นแนวโน้มได้ว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทระดับสูง กลาง ต่ำ และโดยกลุ่มรวม มีลำดับในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 5 วิธี ดังนี้

กลวิธีปฏิบัติการการโต้ตอบตามบทบาท (แบบที่ 3)	บ่อยครั้ง หรือ บ่อยที่สุด
กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด (แบบที่ 4)	บ่อยครั้ง หรือ บ่อยที่สุด
กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (แบบที่ 2)	บางครั้ง
กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ (แบบที่ 1)	บางครั้ง
กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด (แบบที่ 5)	น้อยครั้ง หรือ บางครั้ง

เมื่อพิจารณาตามแนวโน้มของลำดับในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของสตรีที่มีหลายบทบาท ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างอาจารย์พยาบาลแล้ว ทำให้ผู้วิจัยพอจะอธิบายได้ว่า มีการเลือกใช้กลวิธีปฏิบัติการการโต้ตอบตามบทบาทในปริมาณ**บ่อยครั้งหรือบ่อยที่สุด** เนื่องจากลักษณะงานของอาจารย์พยาบาลเป็นงานที่ต้องใช้ความรับผิดชอบสูง เพราะต้องมีการเตรียม

การสอนทั้งในชั่วโมงเรียน และการฝึกภาคปฏิบัติในหอผู้ป่วย ซึ่งยากที่จะหลีกเลี่ยงให้ผู้ทำแทนได้ โดยเฉพาะการคัมฝึกนักศึกษาชั้นฝึกในหอผู้ป่วยซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการเรียนการสอน เพราะนอกจากจะแสดงถึงความรับผิดชอบต่อวิชาชีพแล้ว ยังแสดงถึงความเป็นครูที่ดีอีกด้วย เพราะจะเป็นช่วงที่อาจารย์จะสามารถสร้างสัมพันธภาพและทัศนคติที่ดีต่อระหว่างอาจารย์กับนักศึกษาแล้ว ยังเป็นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพแก่นักศึกษาด้วย นอกจากนี้ การคัมฝึกในภาคปฏิบัติยังต้องการใช้ทั้งร่างกายและสติปัญญาในการตัดสินใจหาเฉพาะหน้าของอาจารย์ด้วย แต่ขณะเดียวกันอาจารย์พยาบาลก็ต้องรับผิดชอบต่อบทบาทในครอบครัวด้วย ดังนั้นอาจารย์พยาบาลจึงเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 3 เพื่อจะสามารถทำบทบาทที่มีอยู่ได้อย่างครบถ้วน

เหตุผลที่อาจารย์พยาบาลเลือกกลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิดในปริมาณน้อยครั้ง เนื่องจากขณะเมื่อบุคคลพยายามทำหน้าที่ของบทบาทที่มีอย่างที่สุดแล้ว อาจจะมีผลผิดพลาดไปบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องปกติวิสัย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อที่จะสามารถทำหน้าที่ที่มีให้ดำเนินต่อไป ซึ่งกลวิธีแบบที่ 4 นี้ เป็นการคิดและพยายามประเมิณเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยหาจุดที่เป็นด้านบวก เพื่อที่จะให้กำลังใจตนเองว่าสิ่งที่ทำไปนั้นได้ทำดีที่สุดแล้ว ซึ่งวิธีการนี้ไม่ได้ทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนไป แต่จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองถูกคุกคาม หรือมีความยุ่งยากน้อยลง และเป็นผลให้บุคคลสนใจที่จะทำงานต่อไป มากกว่าจะกังวลถึงความล้มเหลวที่จะเกิดขึ้น และยังเป็นประโยชน์แก่บุคคลทางด้านสภาวะอารมณ์อีกด้วย นอกจากนี้แล้วการเลือกใช้กลวิธีนี้น่าจะเป็นการแสดงถึงระดับสติปัญญาของบุคคลที่อาจจะเกี่ยวข้องกับการมองแง่มุมของปัญหาที่เกิดขึ้น โดยพยายามหาทางออกในด้านการให้กำลังใจกับตนเอง เพราะเป็นการมองที่กว้างไกลออกไปจากเหตุการณ์หรือปัญหาที่ประสบอยู่ เพื่อจะไม่หมกหมุ่นหรือติดเครียดกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ส่วนการเลือกใช้กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่อยู่ในช่วงในปริมาณบางครั้ง รองลงมา เนื่องจากเป็นกลวิธีที่ต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง หรือมีการเจรจาเพื่อเปลี่ยนความคาดหวังของบุคคลที่อยู่รอบสตรี้ ซึ่งอาจสร้างความลำบากใจให้กับสตรี้ได้ โดยเฉพาะกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความรับผิดชอบสูง เพราะกลวิธีแบบที่ 2 เป็น

วิธีที่สตรีต้องพึ่งพาบุคคลอื่น ดังนั้นด้วยคุณลักษณะดังกล่าวในข้อ 2.1 และกับอุปนิสัยคนไทยที่มีความเกรงใจและมีกิริยาเป็นหนี้บุญคุณผู้อื่นสูง ดังนั้นอาจารย์พยาบาลจึงเลือกใช้กลวิธีแบบที่ 1 หลังจากที่คุณคิดว่าตนเองพยายามทำบทบาทที่มี และพยายามอย่างที่ดีที่สุดแล้วจะมีข้อผิดพลาดไปบ้าง แล้วจึงขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง

การที่อาจารย์พยาบาลเลือกใช้กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ในปริมาณบางครั้ง เช่นกัน อาจเป็นเพราะการเลือกใช้กลวิธีนี้ อาจต้องใช้ความเป็นตัวของตัวเองสูง เพราะต้องมีวิจรรย์ญาณที่จะตัดสินใจด้วยตนเองที่จะเลือกกระทำบทบาทที่มีอยู่ ซึ่งบางครั้งอาจต้องลดหรือให้ความสำคัญกับบทบาทที่มีอย่างไม่เท่าเทียมกันในบางขณะ ทำให้มีความยุ่งยากใจสำหรับกลุ่มอาจารย์พยาบาล เมื่อเปรียบเทียบกับการทำบทบาท และการคิดในด้านบวกของเหตุการณ์เมื่อมีความยุ่งยากใจในการประสบกับปัญหา เพราะคิดว่าตนทำดีที่สุดแล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับกลวิธีแบบที่ 2 ซึ่งจะตัดหรือลดบทบาทลงไปเลย ทำให้อาจมีความรู้สึกผิดหรือกังวลในสิ่งที่ตัดสินใจไป เพราะหน้าที่ของการเป็นครู แม่ ภรรยา ในบางครั้งหากมีการเพิกเฉยเสียก็อาจสร้างความไม่สบายใจดังกล่าวได้ โดยเฉพาะกับอาชีพของการเป็นอาจารย์พยาบาล ซึ่งสังคมมักคาดหวังว่าเป็นบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจในความต้องการของคนโดยพื้นฐานทั่วไป และมองว่าเป็นบุคคลที่มีความรู้ทางวิชาการ ขณะเดียวกันก็น่าจะเป็นแม่บ้านที่ดีด้วย

สำหรับการเลือกใช้กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดอยู่ในช่วงปริมาณบางครั้ง หรือน้อยครั้ง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า แม้วิธีนี้จะช่วยลดความตึงเครียดในบทบาทลง แต่ก็เป็นการยากที่จะใช้ในปริมาณที่สูงเพราะอาจารย์พยาบาลอาจจะไม่สามารถหาเวลาที่จะพักผ่อนให้กับตนเองได้ เพราะต้องรับผิดชอบกับหน้าที่การงาน 5 วันเต็มแล้ว วันเสาร์อาทิตย์ก็ยังอาจต้องนํางานไปทำที่บ้านหรือมาทำงานที่ค้างไว้ให้เสร็จ และอาจต้องมาทำกิจกรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ในบางครั้ง และถึงแม้จะอยู่ที่บ้านก็ไม่อาจหาเวลาส่วนตัวหรือทำกิจกรรมที่ชื่นชอบได้ เพราะต้องรับผิดชอบต่อภาระงานในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นความรับผิดชอบต่อการมีบทบาทเป็นแม่ ภรรยา หรือ แม่บ้านเหล่านี้ จึงทำให้อาจารย์พยาบาลไม่อาจหาเวลาที่จะปลีกตัวเพื่อคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงประเด็นที่จะเสนอแนะในแง่ของการนำผลการศึกษาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทางการปฏิบัติ และในแง่ของการศึกษาวิจัยดังนี้

ก. ข้อเสนอแนะทางการปฏิบัติ

ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของอาจารย์พยาบาล ได้แก่ อายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ความเชื่ออำนาจภายในตน นอกจากนี้ยังมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบกำหนดโครงสร้างของบุคคลใหม่ กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด และกลวิธีการเผชิญภาวะเครียดแบบผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกี่ยวข้องกับสตรี ที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาทของสตรี

จากผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาครอบครัว เพื่อให้ประกอบพิจารณาในการแก้ไขปัญหาความตึงเครียดในบทบาทของสตรี และกระตุ้นเตือนบุคคลรอบข้างสตรีให้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับสตรีที่แต่งงานมีบุตร และทำงานนอกบ้าน

1.1 การให้คำแนะนำแก่คู่สมรสก่อนแต่งงาน เพื่อให้เห็นวัฏจักรของชีวิตครอบครัว ซึ่งอายุของสตรีและการมีบุตรในวัยก่อนเรียนมีผลกระทบต่อความตึงเครียดในบทบาทของสตรี ตลอดจนรายได้ของความเป็นอยู่ในครอบครัวที่สามารถส่งผลต่อการเกิดความตึงเครียดในบทบาทเช่นกัน ส่วนการอยู่อย่างครอบครัวขยายในปัจจุบันอาจนำความคับข้องใจมาสู่บุคคลได้ ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมตัว และปรับตัวของครอบครัวใหม่โดยคำนึงถึงญาติพี่น้องของคู่สมรสตนเองด้วย สำหรับการเผยแพร่ข่าวสารดังกล่าวข้างต้น

อาจใช้สื่อทางวิทยุ สิ่งพิมพ์ การบริการ คำแนะนำแก่คู่สมรสก่อนแต่งงานจากสมาคมที่มีความเกี่ยวข้องกับหน่วยงานครอบครัว ตลอดจนสื่อทางโทรทัศน์เป็นต้น อันจะช่วยให้บุคคลทั่วไปโดยเฉพาะผู้ที่ตั้งครอบครัวใหม่ได้ตระหนักและมีความรู้ ความเข้าใจ ต่อสภาพครอบครัวที่เกิดภายหลังการแต่งงาน นอกจากนี้การสอนครอบครัวศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา และนักศึกษามหาวิทยาลัย ถึงความรับผิดชอบต่าง ๆ ในแต่ละวัฏจักรชีวิตของครอบครัว ยังเป็นการปูพื้นฐานแก่เยาวชนของชาติ ซึ่งจะส่งผลต่อการเลือกคู่ครอง การมีรูปแบบชีวิตครอบครัวทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้บุคคลสามารถจะมองชีวิตรูปแบบครอบครัวได้ดียิ่งขึ้น

1.2 การตระหนักในจิตลักษณะของสตรี จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าความเชื่ออำนาจภายในตนมีผลต่อความตึงเครียดในบทบาทของสตรี ฉะนั้นการพัฒนาจิตใจของสตรีโดยตรงนั้น จึงควรกระทำส่งเสริมให้สตรีที่จะกล้าเผชิญปัญหาอุปสรรค โดยยอมรับความเป็นจริงของบทบาทที่ตนประสบอยู่ และเชื่อว่าตนเองจะสามารถผ่านปัญหาความยุ่งยากที่เกิดขึ้นไปได้ หากเข้าใจถึงวัฏจักรของชีวิตครอบครัว และแก้ปัญหาด้วยความรู้ ความเข้าใจ

1.3 การใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า การใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบแก้ไขโครงสร้างความคิด โดยคิดในด้านบวกจะช่วยให้บุคคลลดความตึงเครียดในบทบาทลงได้ ฉะนั้นสตรีจึงต้องมองและเปลี่ยนการรับรู้ของตนเองที่มีต่อบทบาท และเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เลวร้ายเกินกว่าที่จะทำให้ชีวิตการทำงานนอกบ้านนั้นต้องทำให้เกิดความยุ่งยาก จนไม่สามารถจัดการภาระครอบครัว ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นการเปลี่ยนจากภายในของบุคคล ไม่ใช่การใช้วิธีการซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่า วิธีการต่าง ๆ จะใช้ไม่ได้ผลถ้าการรับรู้ของสตรีจากภายในยังไม่สามารถยอมรับหรือมีการมองในด้านบวก เพื่อจะสามารถคิดได้อย่างสงบ แล้วจึงค่อยใช้วิธีแก้ปัญหาแต่ละเรื่องไปอีกประการหนึ่ง การใช้กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดในบทบาท เป็นวิถีทางธรรมชาติของบุคคลที่จะระบายอารมณ์ จากความตึงเครียดของเหตุการณ์ที่ประสบได้ เปรียบได้กับการ

คล้ายเกลียวเชือกที่ขึงแน่นให้หย่อนตัวลง เพื่อจะใช้งานได้ใหม่และมีอายุการทำงานได้ยาวนานขึ้น ดังนั้นสตรีจึงน่าจะมีโอกาส หรือบุคคลในครอบครัวควรจะช่วยกันแบกรับภาระของสตรีที่ต้องเป็นทั้งแม่ ภรรยา และคนทำงานนอกบ้าน โดยน่าที่จะมีการทำกิจกรรม ผักผ่อนหย่อนใจภายในครอบครัว หรือให้โอกาสแก่สตรีที่จะทำกิจกรรมที่ตนชื่นชอบ ซึ่งอาจต้องใช้เงิน หรือการช่วยในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

ข. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ บางตัวที่น่าจะเกี่ยวข้องกับความตึงเครียดในบทบาท เช่น ความภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นต้น
2. ควรทำการศึกษาถึงผลกระทบของความตึงเครียดในบทบาทที่มีต่อครอบครัว ได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยา พฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตร (ด้านการแสดงอารมณ์ การตอบสนองกับบุตร) เป็นต้น
3. ควรศึกษาการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในกลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในแต่ละระดับขั้นของชีวิตครอบครัว (State of Life Cycle) เช่น ศึกษาถึงการเลือกวิธีเผชิญภาวะเครียดในกลุ่มครอบครัวที่มีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน หรือบุตรอยู่ในวัยรุ่น เป็นต้น ซึ่งน่าจะมีแบบแผนในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่แตกต่างกัน
4. เนื่องจากผลงานวิจัยในครั้งนี้ชี้แนะว่า การเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดว่าอาจขึ้นกับลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ระดับความรับผิดชอบ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน ดังนั้นจึงควรศึกษาต่อไปด้วยว่าตัวแปรเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดอย่างไร และส่งผลต่อความตึงเครียดในบทบาทที่เกิดขึ้นในกลุ่มครอบครัวที่ทำงานนอกบ้านอย่างไร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กานดา ณ กลาง. "พันธกรรมและสิ่งแวดล้อมอันมีอิทธิพลต่อความเจริญของเด็ก,"

บทความประกอบหมวดการศึกษาคติวิทยาพัฒนาการ. หน่วยการศึกษานักเทศ

กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ, 2511. เอกสารการนิเทศการศึกษา

ฉบับที่ 22.

เกริกศักดิ์ บุญขุนทด. ปัญหาในการเลี้ยงดูบุตรของสตรีที่ทำงานนอกบ้านในเขต

อำเภอเมืองเชียงใหม่. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.

จรรยา สุวรรณทัต และคนอื่น ๆ. ทัศนะคติของปู่ย่าตายายและบิดามารดาที่มีต่อกันใน

เรื่องการอบรมเลี้ยงดูเด็กและผลที่มีต่อลักษณะพฤติกรรมบางประการของเด็ก.

รายงานการวิจัยฉบับที่ 33. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

✓ จันทรเพ็ญ เจริญผลารักษ์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะความเป็นผู้นำกับความ

เกรงใจและโลกทัศน์แบบควบคุมจากภายนอก-ภายใน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.

จุไรรัตน์ จันทรอำรง. "ผู้หญิงและการพัฒนา," ใน รวมบทความประเด็นเรื่องสตรี.

หน้า 396 - 397. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

จุไรรัตน์ มีตรทองแท้. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการและผลกระทบของความ

เจ็บป่วยเรื้อรังกับภาวะสุขภาพจิตในคู่สมรสผู้ป่วยเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ วท.ม.

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532. อัดสำเนา.

ชุตติย์ ปานปรีชา. อารมณ์ ความเครียดและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย

สุโขทัยธรรมจริยา, 2519.

ณรงค์ เลี้ยงประชา. สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : พัทธอักษร, 2528.

เดือนเพ็ญ วอนเพียร. การแบ่งรับงานบ้านของสามี. วิทยานิพนธ์ สค.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531. อัดสำเนา.

- เต็มศักดิ์ สุวรรณประเทศ. ปัญหาสังคม. ภาควิชาสังคมวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาลัยครูบิณฑลสงคราม พิมพ์โลก, 2521.
- เตือนใจ อินทโสมา. ลักษณะโครงสร้างครอบครัวและบทบาทพ่อแม่ ศึกษาครอบครัวของคนไข้ที่รักษาแบบไม่เสียเงินในแผนกกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.
- ธีระพงศ์ จัณณ. การศึกษาความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของครู อาจารย์ โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดสงขลา. ปรินธิพันธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ทัศนีย์ บุญทอง. "ทฤษฎีบทบาท : แนวคิดและการนำไปใช้ในวิชาชีพพยาบาล," วารสารพยาบาล. 31 : 93 - 102 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2525.
- ทัศนีย์ ทองภักดี. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลกับความเชื่ออำนาจภายในตนเองของเด็กวัยรุ่นไทย. ปรินธิพันธ์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- นงเยาว์ ชาราศรีสุทธิ. ความคิดเห็นของอาจารย์และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีต่อบทบาทและสถานภาพของสตรีไทย. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2526.
- นพรัตน์ วงศ์กลชุด. "โฆษณาทางโทรทัศน์กับบทบาทและสถานภาพของสตรีไทย," วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.
- นิภา ศรีไพโรจน์. การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสถิติเพื่อการวิจัย. มหาสารคาม : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2524.
- นิยม บุญมี. ครอบครัวสัมพันธ์. มหาสารคาม : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2526.
- บุญชม ศรีสะอาด. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 1. มหาสารคาม : ภาควิชาพื้นฐานของการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2532.

- พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2525.
- พงษ์สุดา รัตนมาคมงคล. ทัศนคติของบิดาต่อบทบาทการเป็นบิดาและความสัมพันธ์กับ
บุคลิกภาพด้านการปรับตัวของบุตรวัยรุ่น. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- ไพบูลย์ ช่างเรียน. สารานุกรมศัพท์ทางสังคมวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา,
2516.
- ไพรัตน์ เตชะรินทร์. การมีส่วนร่วมในสังคม การเมือง การปกครองของสตรีไทย.
กองพัฒนาสตรีและเด็ก กองพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, 2525.
- รัชดา พันไธตาก. การสำรวจปัญหาการประกอบอาชีพนอกบ้านของสตรีที่มีครอบครัวศึกษา
เฉพาะสตรีที่ทำงานในสำนักงานใหญ่ธนาคารกรุงเทพจำกัด. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2519.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร,
2528
- ละม้ายมาศ ศรทัตต์ และจรรยา สุวรรณทัต. อิทธิพลของสังคมต่อการพัฒนาการของ
เด็กที่ตำบลนาป่า อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา. รายงานการวิจัยฉบับที่ 9.
กรุงเทพฯ : สถาบันระหว่างชาติเพื่อการค้นคว้าเรื่องเด็ก, 2510.
- วัชรดา คายนาท. บทบาทในการหาเลี้ยงครอบครัวกับการใช้อำนาจระหว่างคู่สมรส.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526. อัดสำเนา.
- วัชรดา คายนาท. "อำนาจการตัดสินใจของสตรีในครอบครัว." ใน เอกสารการสัมมนา
ทางวิชาการ สตรีไทย : สตรีไทยสมัยรัตนโกสินทร์ การศึกษาวิจัยกับงานพัฒนาสตรี.
คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 2. 2528.
- วิชัย โสสุวรรณจินดา. การเปลี่ยนแปลงบทบาทของสตรีไทย. โครงการประกวดเรียง
ความของสหพันธ์สมาคม สตรีนักธุรกิจและวิชาชีพแห่งประเทศไทย, 2520.
- วิชาการ, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. การศึกษาแบบแผนและพฤติกรรมของหญิงไทยใน
บทบาท. กรุงเทพฯ, 2521.

- วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ : กองวิจัยการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2526.
- สภาสตรีแห่งชาติ. สถานภาพสตรีไทยในชนบท ณ สองจังหวัด. 2520. อุดลำนเนา.
- สมศรี คันธมาลา. การประชุมวิชาการประจำปีของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
ครั้งที่ 8. 20 มิถุนายน 2533. สถาบันวิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุดสวาท ดิศโรจน์ และมาลีนี้ วงษ์สิทธิ์. อิทธิพลของโครงสร้างครัวเรือนและความ
สัมพันธ์ในครอบครัว ต่อการทำงานในเชิงเศรษฐกิจของผู้หญิง. กรุงเทพฯ :
สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- สุวรรณี ศรีจันทร์อาภา. ความพร้อมในการเป็นบิดามารดาของบิดามารดาในภาคเหนือ
ของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
- มหาวิทยาลัย, 2527. อุดลำนเนา.
- สามารถ สิมพลาคิสัย. โฉมหน้าสตรีไทยในปัจจุบัน. กรุงเทพฯ : โครงการประกวด
เรียงความของสหพันธ์สมาคม สตรีนักธุรกิจและอาชีพแห่งประเทศไทย, 2526.
- ศิริอนันต์ จูทะเทมย์. ความเครียดของอ.จ.พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาล
ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อุดลำนเนา.
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. จิตวิทยาเพื่อชีวิตที่ดี. งานแปลของสำนักงาน
คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. อันดับที่ 46. 2521.
- อมรา พงศาพิชญ์. "สตรีศึกษาในประเทศไทย." ใน รวมบทความ : ประเด็นเรื่อง
สตรี. สถาบันวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- อุทุมพร พรนฤสุวรรณ. ความพึงพอใจในงานของครูปฏิบัติการคลินิกในโรงเรียนสังกัด
ทบวงมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2522. อุดลำนเนา.

Allport, G.W. Parten and Growth in Personality. New York : Holf Rinehart and Winston, 1967.

Abbott, D.A. and G.H. Brody. "The Relation of Child Age, Gender, and Number of the Marital Adjustment of Wives," Journal of Marriage and the Family. 47 : 77 - 84 ; 1985.

Anderson, C.R. "Locus of Control, Coping Behaviors and Performance in Stress : A Longitudinal Study," Journal of Applied Psychology. 62 : 446 - 451 ; 1977.

Anderson-Kulman and Ruth Elaine. "Working Mothers and The Family Context : Predicting Positive Coping," Dissertation Abstracts Interna-tional. 46(5) : 1705-B ; November, 1985.

Bahr, S.J. Family Interaction. USA : Macmillan Publishing Company, 1989.

Barnett, R.C. and G.K. Baruch. "Women's Involvement in Multiple Roles and Psychological Distress," Journal of Personality and Social Psychology. 49(1) : 135 - 145 ; 1985.

Baruch, G.K., R.C. Barnett. "Role Quality, Multiple Role Involvement, and Psychological Well-Being in Midlife Women," Journal of Personality and Social Psychology. 51(3) : 578 - 585 ; 1986.

Beale, Ruby Lee Harrell. "Multiple Family-Worker Role Strain and Psychological Well-being : Moderating Effects of Coping Resources Among Black Americans," Dissertation Abstracts International. 47(3) : 1325-B ; September, 1986.

Berk and Berk. Labour and Leisure at Home : Content and Organization of the Household Day. Beverly Hills : Sage Publications, 1979.

Bernstein, D.A. and others. Psychology. U.S.A.: Houghton Mifflin Company, 1988.

Bigner, J.J. Parenten - Child Relations : An Introduction to Parentening. (3ed) New york : Publishing Company, 1989.

Billings, A.G. and R.H. Moos. "The Role of Coping Responses and Social Resorces in Attenuating the Stress of Life Events. Journal of Behavioral Medical. 4 : 139 - 157 ; 1981.

Bird, G.W. Assessment Inventories for Research on Dual-Career Families. Unpublished manuscript, 1988.

Bird, G.W. and G.A. Bird. "In Pursuit of Academic Careers : Observations and reflections of a Dual-career Couple1," Family Relation. 36 : 83 - 94 ; 1987.

Blood. The Employed Mother in American. by F. Ivan Nye and Lois Wladis Hoffman, 1963.

Bohen, Halcyone H. and Anamaria Viveros-long. Balancing Jobs and Family Life : Do Fexible Work Schedules Help?. Philadelphia : 1963.

Brown, G.W. and T. Harris. Social Origins of Depression : A Study of Psychiatric Disorders in Women. New York : Free Press, 1978.

Bryson, J. and R. Bryson. "Dual-Career Couples," Psychology of Women Quarterly. 3(1) : whole issue, 1978.

Burke, R.J. and T. Weir. "Relationship of Wives' Employment Status to Husband, Wife and Pair Satisfsaction. Journal of Marriage and the Family. 32 : 29 - 31 ; 1976.

- Campbell, A., P.E. Convers and W.L. Roger. The Quality of American Life. New York : Russell Sage Foundation, 1976.
- Caplovitz, D. "Making Ends Meet : How Families Cope With Inflation and Recession," The Annals of the American Academy for Political and Social Science. 456 : 88 - 98 ; 1981.
- Catherine E. Ross and John Mirowsky. "Child Care and Emotional Adjustment to Wives' Employment," Journal of Health and Social Behavior. 29 : 127 - 138 ; 1988.
- Caver, C.S. and M.F. Scheier. "Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach," Journal of Personality and Social Psychology. 56 : 276 - 283 ; 1989.
- Centralbyran, S. Levnadsförhållanden - Rapport nr2 : Sysselsättning och Arbetsplatsförhållanden (Living conditions). Stokholm : Liber-Forlag, 1976.
- Cleary, P.D. and D. Mechanic. "Sex Differences in Psychological Distress Among Married People," Journal of Health and Social Behavior. 24 : 111 - 121 ; 1981.
- Coleman, L.M. and T.C. Antonucci. "Impact of Work on Women at Midlife," Developmental Psychology. 19 : 290 - 294 ; 1983.
- Coleman, J.C. and A.G. Glaros. Contemporary Psychology and Effective Behavior. (5ed.) Glenview, Illinois : Scott, Foresman and Company, 1983.
- Cooke , R.A. and D.M. Rousseau. "Stress and Strain From Family Roles and Work-Role Expectation," Journal of Applied Psychology. 69(2) : 252 - 260 ; 1984.

- Coverman, Shelley, and Joseph F. Sheley. "Change in Men's Housework and Child-care Time, 1965-1975," Journal of Marriage and the Family. 48 : 413 - 422 ; 1986.
- Daly, Ellen T. "Nurse-Faculty Work Motivation and Publication Productivity in Relation to Core Job Characteristics, Job Satisfaction," Dissertation Abstracts International. 47(1) : 233 - A ; July, 1986.
- David, Knox. Choices In Relationships : An Introduction to Marriage and the Family. Minnesota : West Publishing Company, 1985.
- Decker, D.L. Social Gerontology : An Introduction to Dynamics of Aging. Boston : Little, Brown and Company, 1980.
- Denny, D.R., and M.B. Prisch. "The Role of Neuroticism in Relation to Life Stress and Illness," Journal of Psychosomatic Research. 90 : 439 - 447 ; 1981.
- Dennis Coon. Introduction to Psychology : Exploration and Application. New York : West Publishing Company, 1986.
- Dennis P. Saccuzzo. Psychology From Research to Applications. Massachusetts : Allyn and Bacon, Inc., 1987.
- Duncan, R.P. and Perrucci, C. "Dual Occuption Families and Migration," American Sociological Review. 41 : 252 - 261 ; 1976.
- Duvall, Evelyn. "Conception of Parenthood," American Journal of Sociology. 52 : 193 - 203 ; 1946.
- Duvall, Evelyn. Marriage and Family Development. Philadelphia : J.B. Lippincott., 1977.

- Elman, M.R. and L.A. Gilbert. "Coping Strategies for Role Conflict in Married Professional Women with Children," Family Relation. 33 : 317 - 327 ; 1984.
- Epstein, C.D. "Law Partner and Marital Partners : Strains and Solutions in the Dual-career Family Enterprise," Human Relations. 24 : 549 - 563 ; 1971.
- Feld S. "Felling of adjustment," The Employed Mother in American by Nye and Hoffman, 1963.
- Feldman, H. "A comparision of Intentional Parents and Intentionally Childless Couple," Journal of Marriage and the Family. 43 : 593 - 600 ; 1981.
- Folkman, S., and R.S. Lazarus. "An Analysis of Coping in a Middle-aged Community Sample. Journal of Health and Social Behavior. 21 : 219 - 239 ; 1980.
- Galambos, N.L. and R.K. Sibereisen. "Role Strain in West German Dual-Earner Household," Journal of Marriage and Family. 51 : 385 - 389 ; 1989.
- Gleerken, M. and W.R. Gove. At Home and at Work: The Family's Allocation of Labour. Beverly Hills, CA. Sage., 1983.
- Glenn, N.D. and S. McLanahan. "Children and Marital Happiness : A Further Specification of the Relationship," Journal of Marriage and the Family. 44 : 63 - 72 ; 1982.
- Goode, William J. "A Theory of Role Strain," American Sociological Review. 25 : 483 - 486 ; 1960.

- Gordon, F.E. and M.H. Strober. "Initial Observations on a Pioneer Cohort : 1974 Women MBAs," Sloan Management Review. 19(2) : 15 - 25 ; 1978.
- Gove, W.R. and M.R. Geerken. "The Effect of Children and Employment on the Mental Health of Married Men and Women. Social Forces. 56 : 66 - 76 ; 1977.
- Gove, W.R. and J. Tudor. "Adult Sex Roles and Mental Illness," Journal of Sociology. 78 : 812 - 835 ; 1973.
- Guelzow, M.G., G.W. Bird and E.H. Koball. "An Exploratory Path Analysis of the Stress Process for Dual-Career Men and Women," Journal of Marriage and the Family. 53 : 151 - 164 ; 1991.
- Hall, D.T. "A Modle of Coping with Role Confict : The Role Behavior of College Educated Women," Administrative Science Quarterly. 17 : 471 - 486 ; 1972.
- Hall, D.T. "Role and Identity Process in the Lives of Married Women," Unpublished paper. Quoted in O'Leary, V.E. (1977). Toward understanding women. Monterey, CA : Brooks/Cole., 1972b.
- Harrison, A.O. and J.H. Minor. "Interrole Conflict, Coping Strategies, and Satisfaction Among Black Working Wives," Journal of Marriage and Family. 40 : 799 - 805 ; 1978.
- Haynes, S.G. and M. Feinleib. "Women, Work and Coronary Heart Disease : Prospective Findings From the Framington Heart Study," Journal of Public Health. 70 : 133 - 141 ; 1980.

- Heckman, N.A., R. Bryson and J. Bryson. "Problem of Professional Couples : A Content Analysis," Journal of Marriage Family. 39 : 323 - 320 ; 1977.
- Hedges, J.N. and Barnett. "Working Women and the Division of Household Task," Monthly Labour Review. 9 - 14 ; April, 1972.
- Hellen, L. Bee. The Journey of Adulthood. New York : Macmillan Publishing Company, 1987.
- Hick, M.W. and M. Platt. "Marital Happiness and Stability : A Review of the Research in the Eixties," Journal of Marriage and Family. 32 : 413 - 417 ; 1970.
- Holahan, C.K. and L.A. Gilbert. "Inter-role Conflict for Working Women : Carrer Versus Job," Journal of Applied Psychology. 64 : 86 - 90 ; 1979.
- Holmstrom, L.L. The Two-career Famlily. Cambridge, MA : Schenkman, 1973.
- House Knecht, S.K. "Childlessness and Marital Adjustmsnt," Journal of Marriage and Family. 41 : 259 - 265 ; 1979.
- James C. Coleman. "Dual-Carrer Marriages," In Intimate Relationships, Marriage, Family. New York : Macmillan Publishing Company, 1988.
- Jonhson, W. "Establishing a National Center for the Study of Divoce," Family Coordinator. 26 : 263 - 268 ; 1977.
- Johnson, F.A. and G.L. Johson. "Attitudes Toward Parenting in Dualcareer Families," American Journal of Psychiatry. 134(4) : 391-395 ; 1977.

John-Parsons, D. "Continuous Dual-career Families: A Case Study,"
In J.B. Bryson & Rl Bryson (Eds.), Dual-career couples.
New York : Human sciences. 1978.

Josephson, N. Intimate Relationships, Marriage, And Family.
New York : Macmillan Publishing Company, 1981.

Julie Ann, P. "Coping Mechanisms in Dual-Carrer Couples (Locus
-of-control, Sex-Roles)," Dissertation Abstracts
International. 48(2) : 571-B ; August, 1985.

Kamerman, S. Parentng in an Unresponsive Society. New York :
Free Press, 1980.

Karyl and Julian. "Effects of Maternal Employment Experiences
on Childer's Behavior via Mood, Cognitive Difficulties,
and Parinting Behavior," Journal of Marriage and Family.
53 : 636 ; 1991.

Katherine N. Schank. "A Measure of Faculty Model," Nursing
Research. 19 : 135 - 139 ; March - April, 1970.

Keith, P. and T. Brubaker. "Male Household Roles in Later Life :
A Look at Masculinity and Marital Relationships," Family
Coordinator. 28 : 497 - 500 ; 1979.

Keith, P.M. and R.B. Schafer. "Role Strain and Depression in Two
Job Family," Family Relation. 29 : 438 - 488 ; 1980.

Kelly, R.F. and P. Voydanoff. "Work/Family Role Strain Among
Employed Parents," Family Relations. 34 : 367 - 374 ; 1985.

Kroecker, T. "Coping and Defensive Function of the Ego," In R.W.
White (Ed.). A study of lives. New York : Atherton, 1963.

Kobaza, S.C. "Commitment and Coping in Stress Resistance among Lawyer," Journal of personality and Social Psychology. 42 : 707 - 717 ; 1982.

Lazarus, R.S. Behavior therapy and beyond. New York : McGraw-Hill, 1971.

Lazarus, R.S. and R. Launier. Stress-related Transactions Between Person and Environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds.), Perspectives in interactional psychology (pp. 121-156). New York : Plenum Press, 1978.

Lemasters, E.E. Parent in Modern America. Homewood, Ill : Dorsey, 1974.

Levinson, D.J. "Role Personality and Social Structure," Journal of Abnormal and Social Psychology. 58 : 170 - 180 ; 1959.

Long, J. and K.L. Porter. "Multiple Roles of Midlife Women : A Case for New Directions in Theory, Research, and Policy. In G. Baruch & Brooks-Gunn (Eds), Between youth and old age," Women in the middle years. (pp. 109 - 160). New York : Plenum, 1984.

Lopato, H. Occupation Housewife. New York : Oxford University Press, 1971.

Linda Beth Tiedge and others. "Women with Multiple Roles : Role-Compatibility Perceptions, Satisfaction, and Mental Health," Journal of Marriage and Family. 52 : 64 ; 1990.

Linville, Patricia. Self-representation and Coping with Stress. Paper Presented at the Midwestern Psychological Association. 5 : 218 - 231 ; 1987.

- Luckey, E.B. and J.K. Bain. "Children: A Factor in Marital Satisfaction," Journal of Marriage and the Family. 32 : 43 - 44 ; 1970.
- Luthans, Fred. Organization Behavior. 4th ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1985.
- Mary Ann Haw. "Women, Work and Stress : A Review and Agenda for the Future," Journal of Health and Social Behavior. 23 : 132 - 144 ; 1982.
- McCubbin, H. and B.B. Bahl. Marriage and Family : Individuals and Life Cycles. New York : Macmillan Publishing Company, 1985.
- McLanahan, Sara S. and Jennifer L. Glass. "A Note on the Trend in Sex Differences in Psychological Distress," Journal of Health and Social Behavior. 26 : 328 - 326 ; 1985.
- McLanahan, Sara and Julia Adams. "Parenthood and Psychological Well-being," Annual Review of Sociology. 5 : 237 - 257 ; 1987.
- Mclaughlin, M. L.S. Cormier and W.H. Cormier. "Relationship Between Coping Strategies and Distress, Stress, and Marital Adjustment of Multiple-Role Women," Journal of Counseling Psychology. 35(2) : 187 - 193 ; 1988.
- Meichenbaum, D. Cognitive Behavior Modification : An Integrative Approach. New York : Plenum Press, 1977.
- Miller, B.C. "A Multivariate Development Model of Marital Satisfaction," Journal of Marriage and the Family. 38 : 643 - 658 ; 1976.

- Miller, Joanne and others. "Women and Work : The Psychological Effects of Occupational Conditions," American Journal of Sociology. 85 : 66 - 94 ; 1979.
- Mirowsky, John and Catherine E. Ross. "Maxican Culture and Its Emotional Contradictions," Journal of Health and Social Behavior. 25 : 2 - 13 ; 1984.
- Moen, P. and Ken R. Smith. "Women at Work: Commitment and Behavior over the Life Course," Sociological Forum. 1 : 450 - 476 ; 1986.
- Moose, R.H. and A.G. Billings. "Conceptualizing and Measuring Coping Resources and Processes," In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.). New York : The Free Press, 1982.
- Nancy E. Betz and Louise F. Fitzgerald. The Carrer Psychology of Women. Academic Press, Inc. London, 1987.
- Neil R. Carlson. Discovering Psychology. Allyn and Bancon, Inc. U.S.A., 1988.
- Newman, P.R. and B.M. Newman. Development Thought Life : A Psychology Approach. The Dorsey Press, 1983.
- Nicholas J. Beutell. and Jeffrey H. Greenhaus. "Integration of Home and Nonhome Roles: Women's Conflict and Coping Behavior," Journal of Applied Psychology. 68(1): 43 - 48 ; 1983.
- Nye, F.I. "Adjustment of Mother: Summarry and Frame of Reference," The Employed Mother in American. by Feld Ivan Nye and Lois Wladis Hoffman, 1963.

OECD. Women' work : The Role of Women in the Economy. Paris, 1975.

O'leary, V.E. Toward understanding women. Monterey , CA:Brooks/Cole, 1977.

Orden and Bradburn. Psychosocial Stress : Trens in Theory and Research. New York : Academic Press, 1969.

Otto, R. "Negative and Positive Life Experiences among Men and Women in Selected Occupations, Symptoms Awareness and Visit to the Doctor," Social Science and Medicine. 13A : 151 - 164 ; 1979.

✓ Parkes, K.R. "Locus of Control, Cognitive Appraisal, and Coping in Stressful Episodes," Journal of Personality and Psychology. 46(3) : 655 - 668 ; 1984.

Phase, E. Jerry. "Perceptual Threshold Decrements as a Function of Skill and Chance Experiences," Journal of Psychology. 53 : 339 - 407 ; 1962.

Pearlin, Leonard. Role Strain and Personal Stress. p. 3 - 32, in H.B. Kaphan(Ed), 1983.

Pearlin, L.S. and others. "The Stress Process," Journal of Health and Social Behavior. 22 : 337 - 356 ; 1981.

Phyllis Moen. "Transitions in Mid-life : Women's work and Family Roles in the 1970," Journal of Marriage and Family. 53 : 135 - 150 ; 1991.

Phyllis, Moen and Donna L. Dempster-McClain. "Employment Parents : Role Strain, Work Time, and Perferences for Working Less," Journal of Marriage and the Family. 49 : 579 - 590 ; 1987.

- Polama, M.M. "Role Conflict and the Married Women," In C. Safilios Rothschild (Ed.). To ward a sociology of women. New York : Wiley, 1972.
- Poll, I.B. and A. Kaplan De-Nour. "Locus of Control and Adjustment to Chronic Haemodialysis," Psychological Medicine. 10 : 153 - 157 ; 1980.
- Rapoport, R. and R.N. Rapoport. Dual-career Families. Harmondsworth, England : Penguin, 1971.
- _____. Dual-career Family Reexamined. New York : Harpper & Row, 1976.
- Ross, Catherine E. and Joan Huber. "Hardship and Depression," Journal of Health and Social Behavior. 26 : 312 - 327 ; 1985.
- Rotter, J. "Generalized Expectationcies for Internal Versus External Control of Reinforcement," Psychological Monographs : General and Applied. 80 (1, Whole No. 609) ; 1966.
- Rices D. Dual-Carrer Marriage : Conflict and Treatment. New York : The Free Press, 1979.
- Rivkin, Marian O. "Contextual Effects of Families on Female Response to Illness," Unpublished Ph.D. Dissertation. Baltimore : Dept. of Social Relation, The John Hopkins University, 1972.
- Sarah Rosenfield. "The Effects of Women"s Employment : Personal Control and Sex Differences in Mental Health," Journal of Health and Social Behavior. 30 : 77 - 91 ; 1989.

- Schinttger, M.H. and G.W. Bird. "Coping Among Dual-Career Men and Women Across the Family Life Cycle," Family Relation. 39 : 195 - 205 ; 1990.
- Schuster, C.S. and H.J. Smith. Changing Roles in Western Society : The Process of Human Development. (2nd ed.). Little , Brown and Company, 1986.
- Schvaneveldt, J. M. Freyer and R. Oster. "Concept of Goodness and Badness of Parent as Perceived by Nursery School Children," Family Coordination. 19 : 98 - 103 ; 1970.
- Seidem, A.M. "Time Management and Dual-carrer Couple," In F. Pepitone-Rockwell (Ed.). Dual-carrer couples. Beverly Hills, CA : Sage, 1980.
- Selye, H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956.
- _____. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1976.
- Skinner, D.A. "Dual-career Family and Coping: A Literture Reviw," Family Relations. 29 : 473 - 480 ; 1980.
- Skinner, D.A. "Dual-career Family and Coping : A Literture Reviw," Family Relations. 29 : 473 - 480 ; 1980.
- Strauss, George and Leonard R. Sayles. Personal: The Human Problem of Management. 4thed., Englewood Chiffs , N.J. Prentice Hall Inc., 1960.
- Szalai, A. (ed). The Use of Time. The Hague : Mouton, 1972.
- Thoits, Peggy A. "Gender and Marital Status Differences in Control and Distress : Commom Stress versus Unique Stress Explanation," Journal of Health and Social Behavior. 28 : 7 - 22 ; 1987.

- Troll, L. "Grandpranents : The Family Watchdogs," In T.H. Brubaker(ed.). Family Relationships in Later Life. Beverly Hill : Sage Publications, 1983.
- Van Merter and Samuel J. Agronow. "The Stress of Multiple Roles : The Case for Role Strain Among Married College Women," Family Relation. 31 : 131 - 138 ; 1982.
- Verbrugge, Lois M. "Multiple Roles and Physical Health of Women and Men," Journal of Health and Social Behavior. 24 : 16 - 30 ; 1983.
- Veroff, J. E. Douvan and R. Kulka. The Inner American : A Selfportrait from 1957 to 1976. New York : Basic Books, 1981.
- Voydanoff, P. and B.W. Donnelly. "Work and Family Roles and Psychological Distress," Journal of Marriage and the Family. 51 : 923 - 932, 1989.
- Voydanoff, P. and R.F. Kelly. "Determinants of Work-related Family Problems Among Employment Parents," Journal of Marriage and the Family. 881 - 892 ; 1984.
- Welch, Susan and Alan Booth. "The Effect of Employment on the Health of Married Women with Children," Sex Role. 3 : 385 - 397 ; 1977.
- Wichiarajote, (Kosolsreth) Nuanpen. A Cross-Cultural Study of Social Values and Personality of Thai and American Adolescents, Doctorate Thesis. University of Illinois, 1968.

Woods. N.F. and B.S. Hulka. "Symptom Reports and Illness Behavior Among Employed Women and Homemakers," Journal of Community Health. 5 : 36 - 45 ; 1979.

Worchel, S. and G.R. Goethals. Adjustment : Pathways to Personal Growth. (2ed) Prentice-Hall, Inc. U.S.A., 1989.

Yarrow, M.R. "Effect of Maternal Employment on Children," Children. New York : Holt, 1959.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามอาจารย์พยาบาล

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

9 มีนาคม 2535

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน อาจารย์พยาบาลที่นับถือ

ดิฉัน นางพรศิริ ไรจันรัตน์เกียรติ นักศึกษาปริญญาโท จิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ทำวิจัยเรื่อง "ความตึงเครียดในบทบาทและกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของแม่ที่ทำงานนอกบ้าน" ดิฉันจึงขอความร่วมมือจากท่านในฐานะที่มีบทบาทเป็นแม่ ภรรยา และคนทำงานนอกบ้าน ช่วยพิจารณาถึง "ความตึงเครียดในบทบาทที่ท่านประสบอยู่" และ "วิธีการแก้ปัญหาของท่านต่อบทบาทที่มีอยู่" รวมทั้งช่วยพิจารณาถึง "ความพึงพอใจในงาน" และ "ความรู้สึกทั่วไปของท่าน ต่อเหตุการณ์ที่พบในชีวิตประจำวัน" โดยจะขอรับแบบสอบถามคืน วันที่ 25 มีนาคม 2535

งานวิจัยในครั้งนี้เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อแม่ที่ทำงานนอกบ้าน เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาคุณภาพชีวิตครอบครัว และการทำงานให้ดำเนินไปได้ด้วยดี จึงขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นางพรศิริ ไรจันรัตน์เกียรติ)

6. ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว

- () ลำบาก
 () ค่อนข้างลำบาก
 () พอมีพอใช้
 () ค่อนข้างสบาย
 () สบาย

ตอนที่ 2

ต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ท่านประสบอยู่ ขอให้ท่าน
 ไปรอ่านข้อความดังกล่าว แล้วพิจารณาถึงเหตุการณ์ดังกล่าวว่าเกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใด
 โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามปริมาณความถี่ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

ข้อ	เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	ปริมาณความถี่ของการเกิดเหตุการณ์				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บ่อย ที่สุด
1.	การเห็นดีเห็นงามจากงานนอกบ้าน ทำให้ท่านรู้สึกผิด ที่ไม่อาจให้เวลากับลูกเพียงพอหรือเข้าใจความ ต้องการของลูกที่แท้จริง.....					
2.	ท่านรู้สึกเครียดหรือกังวลที่เตรียมงานสอนไม่ทัน เพราะต้องแบ่งเวลาให้กับความรับผิดชอบใน ครอบครัว.....					
3.	ท่านสบายใจที่ชีวิตการแต่งงานของท่านไม่เป็น อุปสรรคต่อการทำงานนอกบ้าน.....					

ข้อ	เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน	ปริมาณความถี่ของการเกิดเหตุการณ์				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	บ่อย ที่สุด
4.	ท่านรู้สึกว่ารับภาระงานในบ้านที่มีอยู่เวลานี้มากเกินควร.....					
5.	ท่านไม่สบายใจที่ไม่สามารถทำหน้าที่ของภรรยาที่ดีพร้อม ๆ กับการเป็นแม่ที่ดีได้.....					
6.	ปัญหาภายในครอบครัว ทำให้ท่านเกิดความกังวลใจ ไม่อาจทำงานได้ดี.....					
7.	ท่านรู้สึกลำบากใจที่จะทำหน้าที่แม่ที่ดีไปพร้อม ๆ กับการเป็นอาจารย์ที่ดี.....					
8.	ท่านรู้สึกผิดที่การทำงานนอกบ้าน ทำให้ท่านไม่อาจใช้เวลากับครอบครัวอย่างที่ดีควรจะเป็น.....					
9.	ท่านไม่สบายใจเพราะตนเองน่าจะจะเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยที่ดีกว่านี้ เช่น มีเวลาให้กับนักศึกษาหรือการเตรียมการสอน.....					
10.	ท่านรู้สึกว่างานในบ้านที่ท่านทำอยู่นี้ เป็นปริมาณที่เหมาะสมกับกำลังและความสามารถของท่าน.....					
11.	ลักษณะงานที่ท่านอยู่ ทำให้ท่านไม่สบายใจที่ไม่ได้ทำหน้าที่แม่บ้านที่ดี.....					
12.	ท่านคิดว่าตนเองเครียดหรือหงุดหงิดที่ต้องมารับภาระงานบ้าน (ควบคุมดูแลหรือทำเอง) ทั้ง ๆ ที่ท่านก็เหนื่อยจากงานนอกบ้านมาแล้ว.....					

ตอนที่ 3

ในฐานะที่ท่านมีบทบาทเป็นทั้งแม่ ภรรยา และ คนทำงานนอกบ้าน ซึ่งท่านมีภาระที่ต้องรับผิดชอบมากมาย ดังนั้นจึงเป็นธรรมดาที่ทำให้บางครั้งท่านต้องเกิดความเครียด กังวล อันเนื่องมาจากปัญหาของการพยายามทำภาระเหล่านั้นให้สำเร็จลุล่วงไป ซึ่งแต่ละท่านอาจใช้วิธีการที่แตกต่างกันไป

ต่อไปนี้เป็นข้อความที่แสดงถึงการพยายามแก้ปัญหาในลักษณะต่าง ๆ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องจากการพยายามทำหน้าที่ตามบทบาทเหล่านั้น ให้ท่านโปรดพิจารณาข้อความดังกล่าวทีละข้อความ และตัดสินใจว่าท่านได้ปฏิบัติตามข้อความดังกล่าวบ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเลือก

ข้อ	พฤติกรรมแก้ปัญหา	ความถี่ของพฤติกรรม				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1.	ท่านปรึกษาสามีเมื่อมีปัญหาความขัดแย้งเกิดขึ้น.....					
2.	ท่านเล่าปัญหาความขัดแย้งระหว่างหน้าที่การงาน กับครอบครัวให้เพื่อนช่วยแก้ไข.....					
3.	ท่านฟังหาเพื่อนหรือผู้ร่วมงานได้ เมื่อมีความ จำเป็นในเรื่องงานหรือครอบครัว.....					
4.	ท่านตกลงกับสามีให้ช่วยแบ่งเบาภาระในบ้าน (เช่น อาบน้ำลูก, กวาดบ้าน, ซ่อมของเล่น, ยกของ, เปิดประตูบ้าน ฯลฯ).....					

ข้อ	พฤติกรรมแก้ปัญหา	ความถี่ของพฤติกรรม				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
5.	ท่านพยายามลดภาระเรื่องสามี โดยให้สามีช่วยเหลือตัวเอง (เช่น หาข้าวทานเองในมือเช้าหรือมือเย็น, หาซื้อของใน Supermarket เองโดยไม่ต้องฝากคุณซื้อ ฯลฯ).....					
6.	ท่านพูดคุยกับบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาที่ท่านรับผิดชอบโดยตรง (เช่น ตกลงกับหัวหน้าขอมาทำงานสาย 15 นาที เพราะต้องไปส่งลูกที่ ร.ร., ตกลงกับสามีว่ามือเย็นจะซื้ออาหารสำเร็จรูปกินแทน หรือให้คนในบ้านช่วยทำ ฯลฯ).....					
7.	ท่านขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านเมื่อจำเป็น (เช่น ฝากจ่ายค่าไฟฟ้า, ช่วยเฝ้าบ้านให้หรือฝากดูแลลูก ฯลฯ).....					
8.	ท่านขอให้นักศึกษาช่วยทำงานซึ่งท่านรับผิดชอบอยู่.....					
9.	ท่านอ่านหนังสือ นิตยสาร หรือหนังสือพิมพ์ ที่กล่าวถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการจัดการปัญหาที่พบ (เช่น นิตยสารรักลูก, วิธีทำอาหาร, ก่อนถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว ฯลฯ).....					
10.	ท่านดูทีวีหรือฟังวิทยุในรายการที่ให้สาระเพื่อเพิ่มความรู้ที่จะแก้ปัญหาที่พบ (เช่น รายการสุขภาพ,คุยกับหมอชนิกา ฯลฯ).....					

ข้อ	พฤติกรรมแก้ปัญหา	ความถี่ของพฤติกรรม				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
11.	ท่านลำดับความสำคัญของความรับผิดชอบที่มีอยู่ โดยเลือกทำสิ่งที่ตัวเองคิดว่าสำคัญ (เช่น อาจ ต้องกลับบ้านช้าเพราะเร่งส่งเกรด, กลับบ้าน ก่อนเวลาหรือขาดประชุมถ้าลูกป่วย ฯลฯ).....					
12.	ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการนำงานมาทำที่บ้าน เพราะต้องการใช้เวลากับครอบครัวอย่างเต็มที่.....					
13.	ท่านเลิกคิดถึงเรื่องงาน เมื่ออยู่กับครอบครัว.....					
14.	ท่านตัดภาระงานที่ไม่สำคัญออกไป ถ้าสิ่งนั้นทำให้ ท่านไม่มีเวลาให้กับครอบครัว (เช่น ปฏิเสธการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาด้านกิจกรรม, ไม่ไปงานเลี้ยง ฉลองปริญญาของนักศึกษาที่จบ ฯลฯ).....					
15.	เมื่อหมดเวลาทำงานท่านหยุดงานทันที เพื่อรีบ กลับบ้านไปทำภาระครอบครัว.....					
16.	เพื่อให้ตัวเองมีเวลามากขึ้น ท่านจึงตัดกิจกรรม นอกบ้านที่เกี่ยวข้องกับตนเองออกไป (เช่น ไม่ไป เดินช้อปปิ้งในเทศกาลลดราคา, ไม่ไปนัดหน้า, นัดเพื่อนซึ่งเมื่อก่อนเคยนัดกันประจำ ฯลฯ).....					
17.	ท่านลดกิจกรรมในสังคมลง เพื่อมีเวลาให้ครอบครัว (เช่น งานวันเกิดเพื่อน, งานแต่งงาน, งานการ กุศล ฯลฯ).....					

ข้อ	พฤติกรรมก้นัปัญหา	ความถี่ของพฤติกรรม				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
18.	ท่านปฏิเสธคำขอร้องของหัวหน้าที่ช่วยทำงานต่อ ถ้าเกินเวลางานไปแล้วเพราะต้องกลับไปดูแลบ้าน.....					
19.	ท่านบอกตัวเองที่จะไม่ทุ่มเทเวลาให้กับการทำงาน เพื่อจะได้มีเวลาให้ครอบครัว.....					
20.	ท่านปฏิเสธการขอความช่วยเหลือของผู้ร่วมงาน เมื่อนอกเวลางานแล้ว.....					
21.	ท่านทำงานที่รับผิดชอบอยู่ในแต่ละวันโดยแข่งกับ เวลา เพื่อจะไม่มัวงานค้างและกลับไปรับผิดชอบ งานบ้านได้ทันเวลา.....					
22.	ท่านใช้เวลาให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดเมื่อมี เวลาว่างที่บ้าน โดยทำงานแทนบุคคลในครอบครัว (เช่น ทำงานบ้านที่ค้างอยู่, ซ่อมของเล่นหรือ เสื้อผ้าให้ลูก, ล้างรถให้สามี ฯลฯ).....					
23.	ท่านใช้เวลาอยู่ที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพโดย ทุ่มเทให้กับงานที่รับผิดชอบ เพราะท่านต้องการ เป็นอาจารย์ที่ดี แม้จะมีลูกแล้ว.....					
24.	ท่านจัดตารางในเรื่องงานบ้านสำหรับตัวเอง อย่างคงที่ ไม่ว่าท่านจะเหนื่อยหรือเบื่อไม่ อยากทำ (เช่น ถูบ้านวันศุกร์, ซักผ้าวันเสาร์, รีดผ้าวันอาทิตย์ ฯลฯ).....					

ข้อ	พฤติกรรมแก้ปัญหา	ความถี่ของพฤติกรรม				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
25.	ท่านดูแลลูกในเรื่องบางอย่างด้วยตนเองเพื่อการเป็นแม่ที่ดี แม้จะมีอุปสรรคหรือเห็นเหนื่อยปานใดก็ตาม (เช่น อาบน้ำให้ลูก, เตรียมอาหารมื้อเช้า/มื้อเย็นให้ลูก, สอนการบ้าน, เล่านิทานก่อนนอนให้ลูกฟัง, ไปพบครูของลูก ฯลฯ).....					
26.	ท่านพยายามคิดวิธีการที่ดีที่สุด เพื่อจัดการกับความรับผิดชอบที่มีเมื่อมีปัญหาก็เกิดขึ้น (เช่น หาโรงเรียนให้ลูกที่สามารถรับ-ส่งสะดวก, ภายใน 2 ชั่วโมงจะทำอย่างไรที่จะไปซื้อของที่ Supermarket และไปรับลูกให้ทันโรงเรียนเลิก และกลับบ้านไปทำกับข้าว ฯลฯ).....					
27.	ท่านคิดเสมอว่าทำอะไรที่รุนแรงนี้จะจัดเวลาที่มีให้เกิดประโยชน์กว่าที่เป็นอยู่.....					
28.	ท่านวางแผนไม่ให้เรื่องครอบครัวและการทำงานมาคาบเกี่ยวกันเพราะต้องการทำหน้าที่ทั้ง 2 อย่างนี้ไม่ให้บกพร่อง.....					
29.	ท่านพยายามคิดวิธีใหม่ ๆ ที่ช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับความรับผิดชอบที่มีอยู่ได้ครบอย่างครบถ้วน.....					

ข้อ	พฤติกรรมแก้ปัญหา	ความถี่ของพฤติกรรม				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
30.	ท่านตื่นเช้ากว่าปกติเพื่อทำหน้าที่แม่บ้านที่ดี แม้จะรู้สึกเหนื่อย (เช่น เตรียมเสื้อผ้าให้ลูก, เตรียมอาหารให้คนในครอบครัว, จัดเตียงให้ลูก, ทำหน้าที่ปลูกหญ้าไปโรงเรียน ฯลฯ).....					
<u>การผ่อนคลายความตึงเครียด</u> : คุณมีวิธีหรือปฏิกิริยา อะไรที่จะช่วยลดความเครียดที่คุณพบในชีวิตประจำวัน ในฐานะที่คุณต้องรับบทบาทของการเป็นแม่ ภรรยา และ คนทำงานนอกบ้าน						
31.	ท่านอธิษฐานหรือสวดมนต์มากขึ้นกว่าเดิมเพื่อให้จิตใจสงบไม่เป็นทุกข์.....					
32.	ท่านหันไปทำกิจกรรมหรืองานอย่างอื่นที่ช่วยจิตใจให้หลุดพ้นจากความคิดในเรื่อนั้น.....					
33.	ท่านดูหนังหรือดูทีวี เพื่อจะได้คิดถึงเรื่องที่ยุ่งยากนั้นน้อยลง.....					
34.	ท่านหาเวลานอน เพื่อพักผ่อนมากขึ้นกว่าเดิม.....					
35.	ท่านหาเวลาออกกำลังกาย (เช่น ไป Health Club, เล่นกีฬา, จ๊อกกิ้ง, ฝึกศิลปะป้องกันตัว, เดินเล่น ฯลฯ).....					

ข้อ	พฤติกรรมแก้ปัญหา	ความถี่ของพฤติกรรม				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
36.	ท่านหาเวลาให้ตัวเองที่จะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ (เช่น เล่นดนตรี, เต้นรำ, ฝึกทำอาหาร, ปลูกต้นไม้ ฯลฯ).....					
37.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในศาสนา (เช่น ไปโบสถ์, เข้าวัด).....					
38.	ท่านเข้าร่วมกับกลุ่มกิจกรรมที่มีในสังคม เพื่อจะ ได้มองโลกกว้างขึ้นไม่จมปลักอยู่กับปัญหา (เช่น เป็นสมาชิกสโมสรไลออน, เป็นอาสาสมัครช่วย เด็กที่พิการ ฯลฯ).....					
39.	ท่านขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ.....					
40.	ท่านพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกให้คนรู้จักฟัง.....					
41.	ท่านเชื่อว่าคนเราต้องมีอุปสรรค ปัญหา หรือข้อ ขัดแย้งในชีวิต ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ ต้องเกิดขึ้นกับท่าน.....					
42.	ท่านคิดถึงสุขภาพหรือคำคม ทำให้มีพลังที่จะก้าวไป (เช่น ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จย่อมอยู่ ที่นั่น, ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน ฯลฯ).....					
43.	ท่านคิดถึงอดีตที่ผ่านมาด้วยความภูมิใจ ที่สามารถ มายืนในตำแหน่งนี้ได้.....					

ข้อ	พฤติกรรมแก่นั้ญหา	ความถี่ของพฤติกรรม				
		ไม่เคย เลย	น้อย มาก	บาง ครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
44.	ท่านคิดถึงว่าตนเองยังมีสามัคคีคอยให้ความช่วยเหลือหรือให้กำลังใจ ทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีค่าและมีกำลังใจที่จะเผชิญงานหนักที่อยู่ตรงหน้า.....					
45.	ท่านคิดว่าช่วงนี้อาจจะเห็นดเห็น้อยหรือเครียดอยู่บ้าง แต่ก็ก็เป็นเพียงบางช่วงเท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง.....					
46.	แม้การทำงานนอกบ้านจะทำให้เห็นดเห็น้อย แต่ท่านเชื่อว่าการเป็นอาจารย์นยบาลก็ทำให้ตัวเองเป็นภรรยาได้ดีกว่าที่คิดไว้.....					
47.	ท่านคิดว่าแม้จะเห็น้อยและเครียด แต่แบบฉบับชีวิตของครอบครัวที่แม่ทำงานนอกบ้านก็ยังให้ประโยชน์มากกว่าเสียประโยชน์.....					
48.	ท่านคิดว่าตนเองโชคดีกว่าหลายคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีหรือไม่ลำบากจนเกินไป ทำให้มีศักยภาพจะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้สะดวกขึ้น.....					
49.	ท่านคิดว่าตนเองจะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้ดีในคราวต่อไป ครั้งนี้ท่านเองก็ได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว.....					
50.	ท่านคิดว่าตนเองยังมีโอกาสที่ดีกว่าอีกหลาย ๆ คนที่ย้ายอยู่ในตำแหน่งนี้.....					

ตอนที่ 4

ต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับองค์ประกอบหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ขอให้ท่านโปรดอ่านข้อความดังกล่าวแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความพึงพอใจในองค์ประกอบหรือกิจกรรมดังกล่าวมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความพึงพอใจในงานของท่าน

ข้อ องค์ประกอบหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การนำข้อเสนอของท่านไปใช้ในภาคปฏิบัติ.....					
2. พัฒนาการและความสำเร็จของนักศึกษาของท่านตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา.....					
3. ความสำเร็จในผลงานของท่าน.....					
4. การที่ผลการปฏิบัติงานของท่านเป็นที่ยอมรับของผู้บังคับบัญชา.....					
5. ความรู้สึกมีเกียรติที่ได้ปฏิบัติงานในสถาบันแห่งนี้.....					
6. การเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งของเพื่อนร่วมงาน.....					
7. ความรู้สึกชอบและสนุกกับการปฏิบัติงาน.....					
8. การได้รับประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นจากงาน.....					
9. การได้ใช้เทคนิคและประสบการณ์ที่มี เพื่อช่วยตัดสินใจในการทำงาน.....					
10. ความพอใจในการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา.....					
11. ความเต็มใจในการรับผิดชอบงานของสถาบันด้วยความสำนึกในหน้าที่.....					

ข้อ	องค์ประกอบหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12.	การมีอำนาจหน้าที่พอที่จะปฏิบัติงานให้สำเร็จได้.....					
13.	การปฏิบัติงานตามโครงการได้สำเร็จตามที่ วางไว้.....					
14.	การได้รับความไว้วางใจในการทำงานจาก ผู้บริหารหรือผู้บังคับบัญชา.....					
15.	การมีโอกาสดูหาความรู้และประสบการณ์ เพิ่มเติมได้.....					
16.	การมีโอกาสดูงานหรือได้รับผิดชอบงานมากขึ้น.....					
17.	การมีโอกาสดูงานหรือเลื่อนตำแหน่งที่สูงขึ้น.....					
18.	การได้รับคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชาในเรื่อง การปฏิบัติงาน.....					
19.	การได้รับความเป็นธรรมจากผู้บังคับบัญชา.....					
20.	ความเต็มใจของผู้บังคับบัญชาในการกระจาย อำนาจให้ทำ.....					
21.	ความสัมพันธ์ระหว่างคณะครูและนักศึกษา.....					
22.	บรรยากาศแบบฉันท์มิตรในการเข้าร่วมกิจกรรม ของคณะพยาบาลศาสตร์.....					
23.	ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคณะพยาบาลศาสตร์.....					
24.	ความสะดวกสบายและน่าอยู่ในการจัดบริเวณของ คณะพยาบาลศาสตร์.....					

ข้อ	องค์ประกอบหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
25.	การบริการด้านวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานที่ หอผู้ป่วย.....					
26.	ความถูกต้องลักษณะของห้องทำงานและความ สะดวกสบายในการปฏิบัติงานที่คณะพยาบาล ศาสตร์.....					
27.	การบริการด้านวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงานที่คณะ พยาบาลศาสตร์.....					
28.	ความเหมาะสมของสวัสดิการของคณะพยาบาล ศาสตร์.....					
29.	ความสะดวกรวดเร็วในการบริการด้านสวัสดิการ.....					
30.	หลักเกณฑ์ในการพิจารณาความดีความชอบ.....					
31.	การดูแลเอาใจใส่ของคณะพยาบาลศาสตร์ เกี่ยวกับความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน.....					
32.	การมีเสรีภาพที่จะแสดงความคิดเห็นในการ ปฏิบัติงาน.....					
33.	ความมั่นใจที่จะปฏิบัติงานในคณะพยาบาลศาสตร์ นี้อีกนาน.....					
34.	ความเสมอภาคของทุกคนในการปฏิบัติงาน.....					

ตอนที่ 5

ต่อไปนี้เป็นข้อความเกี่ยวกับความรู้สึกทั่วไปต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของท่าน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความรู้สึกที่เป็นจริงของท่านเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
1. เมื่อท่านวางโครงการที่จะทำอะไร ก็แน่ใจ ได้ว่าจะทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ.....						
2. บุคคลที่ไม่มีเพื่อนคือ คนที่ไม่พยายามเป็น เพื่อนกับใคร.....						
3. ส่วนมากเรื่องเศร้าในชีวิตคนเรา เป็นผลมา จากเคราะห์ร้าย.....						
4. ท่านจะประสบอุบัติเหตุหรือไม่แน่ มักเนื่องมา จากเคราะห์กรรม.....						
5. อะไร ๆ ที่เกิดกับท่านส่วนใหญ่ ย่อมขึ้นอยู่กับ การกระทำของท่านเอง.....						
6. ท่านคิดว่าไม่จำเป็นที่จะต้องวางแผนล่วงหน้า ไว้นาน ๆ เพราะอาจเปลี่ยนแปลงได้ตาม โชคชะตา.....						
7. ถ้าท่านได้ทำสิ่งใดผิดพลาดไป ท่านก็พร้อมที่จะ รับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น.....						
8. ท่านจะได้ตำแหน่งใหญ่โตในภายภาคหน้าหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าท่านมีบุญ หรือวาสนาพอหรือไม่.....						

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
9. มีหลายครั้งที่ในการตัดสินใจนั้น คนเรามักใช้ การโยนหัวโยนก้อย.....						
10. รางวัลที่ท่านได้รับในแต่ละครั้ง เป็นผลมาจากการ การกระทำของท่านเอง						

ภาคผนวก ข
คำอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

ตาราง 26 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความตึงเครียดในบทบาท

ด้าน	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
การทำงานนอกบ้านรบกวน	1	.4570
ชีวิตภายในครอบครัว	8	.7816
	11	.5663
ชีวิตภายในครอบครัวรบกวน	2	.6369
การทำงานนอกบ้าน	3	.5850
	6	.6644
รู้สึกว่าไม่สามารถรับผิดชอบ	5	.8132
หน้าที่ให้ได้ดี	7	.6798
	9	.6970
รู้สึกว่าสมาชิกในบ้านไม่ทำงาน	4	.5008
บ้านเท่าที่ควร	10	.5131
	12	.4976

ตาราง 27 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

ด้าน	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
กลวิธีการกำหนดโครงสร้าง ของบทบาทใหม่	1	.4808	2	.5453
	3	.4943	4	.4956
	5	.4719	6	.6466
	7	.4807	8	.4356
	9	.5221	10	.4785
กลวิธีการกำหนดบทบาท ของบุคคลใหม่	11	.5095	12	.6854
	13	.5333	14	.6552
	15	.6498	16	.5542
	17	.7296	18	.7228
	19	.7580	20	.7034
กลวิธีปฏิบัติการการโต้ ตอบตามบทบาท	21	.6577	22	.7261
	23	.5460	24	.6485
	25	.5630	26	.6483
	27	.7377	28	.5804
	29	.7350	30	.5862
กลวิธีการแก้ไขโครงสร้าง ความนึกคิด	31	.6090	32	.3790
	33	.5751	34	.3719
	35	.4378	36	.4147
	37	.5148	38	.4481
	39	.3720	40	.4079

ตาราง 27 (ต่อ)

ด้าน	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
กลวิธีการผ่อนคลายความ	41	.4481	42	.6710
ตึงเครียด	43	.5864	44	.5130
	45	.8254	46	.7362
	47	.6617	48	.7874
	49	.7791	50	.7209

ตาราง 28 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความพึงพอใจในงาน

ด้าน	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
ความสำเร็จ ของงาน	1	.5321	2	.5320	3	.4146
การยอมรับ นับถือ	4	.3900	5	.5405	6	.5422
ลักษณะของ งาน	7	.6308	8	.6409	9	.7228
	10	.6561				
ความรับผิดชอบ	11	.6638	12	.6972	13	.6273
ชอบ	14	.6789				
ความก้าวหน้า ในตำแหน่ง	15	.5737	16	.5589	17	.7018
การปกครอง บังคับบัญชา	18	.5247	19	.6264	20	.4933
ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	21	.4464	22	.4971	23	.5390
สภาพแวดล้อมใน การปฏิบัติงาน	24	.5377	25	.5192	26	.4691
	27	.4452				
เงินเดือน	28	.4338	29	.4834	30	.4646
ความมั่นคง	31	.6162	32	.6257	33	.5847
ปลอดภัย	34	.6229				

ตาราง 29 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

ด้าน	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
ความเชื่ออำนาจภายในตน	1	.4977	2	.4157
	5	.5732	7	.6175
	10	.6434		
ความเชื่ออำนาจภายนอกตน	3	.5564	4	.5582
	6	.6947	8	.5503
	9	.6527		

ภาคผนวก ค

แจกแจงคะแนนการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของกลุ่มตัวอย่างอาจารย์พยาบาล

ตาราง 30 แสดงคะแนนการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด 5 แบบ ในกลุ่มตัวอย่างอาจารย์
พยาบาล จำแนกตามระดับความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

ระดับความ ตึงเครียด	สูง	ลำดับที่	กลาง	ลำดับที่	ต่ำ	ลำดับที่	รวม	ลำดับที่
กลวิธีแบบที่	32 คน		140 คน		28 คน		200 คน	
1	16.4688	4	18.4500	4	18.0714	4	13.0800	5
2	21.9375	3	19.9214	3	16.7500	5	19.7999	3
3	30.1288	1	29.1417	2	27.8571	2	29.1197	2
4	28.6250	2	30.4786	1	33.2500	1	30.5700	1
5	15.3750	5	18.0000	5	18.2143	3	17.6100	4

หมายเหตุ คะแนนเต็มของแบบสอบถามการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด = 40 คะแนน

การศึกษาความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญภาวะเครียด
ในสตรีที่มีหลายบทบาท

บทคัดย่อ
ของ
พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
ธันวาคม 2535

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) เปรียบเทียบความตึงเครียดในบทบาทของสตรีที่มีหลายบทบาท เมื่อจำแนกตามอายุของสตรี สถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน จำนวนบุตรในครอบครัว ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจของครอบครัว ความพึงพอใจในงาน ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน 2) เปรียบเทียบการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด 5 แบบ คือ แบบที่ 1 กลวิธีการกำหนดโครงสร้างของบทบาทใหม่ แบบที่ 2 กลวิธีการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ แบบที่ 3 กลวิธีปฏิบัติการโต้ตอบตามบทบาท แบบที่ 4 กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด แบบที่ 5 กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด ระหว่างกลุ่มตัวอย่างสตรีที่ความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน 3) เรียงลำดับความมากน้อยในการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด 5 แบบ ดังกล่าว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นอาจารย์พยาบาลที่สอนในสถานศึกษาพยาบาลทั้ง 13 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 200 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความตึงเครียดในบทบาท แบบวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียด แบบวัดความพึงพอใจในงาน และแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการคำนวณค่าร้อยละ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. พบความแตกต่างของคะแนนความตึงเครียดในบทบาท ระหว่างกลุ่มซึ่งมีระดับอายุหรือสถานภาพการมีบุตรอยู่ในวัยก่อนเรียน หรือลักษณะโครงสร้างของครอบครัว หรือฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว หรือความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนต่างกัน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีจำนวนบุตรในครอบครัว หรือความพึงพอใจในงานต่างกัน

2. พบความแตกต่างของปริมาณการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด แบบที่ 2 แบบที่ 4 และแบบที่ 5 ระหว่างกลุ่มที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน แต่ไม่พบความแตกต่างของปริมาณ การใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด แบบที่ 1 หรือแบบที่ 3 ระหว่างกลุ่มที่มีความตึงเครียดในบทบาทแตกต่างกัน

3. พบลำดับในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 5 แบบ ในกลุ่มที่มีระดับความตึงเครียดในบทบาท สูง กลาง ต่ำ และของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม สอดคล้องกันดังนี้คือ แบบที่ 3 และแบบที่ 4 บ่อยครั้งหรือน้อยที่สุด แบบที่ 1 และแบบที่ 2 บางครั้ง แบบที่ 5 บางครั้งหรือน้อยครั้ง

A STUDY OF ROLE STRAIN AND COPING STRATEGIES OF
MULTIPLE-ROLE WOMEN

AN ABSTRACT

BY

PORNSIRI ROJRATANAKIAT

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

December 1992

The purpose of this research were : 1) to compare role strain among groups of women with different ages, pre-school children, number of children in family, family structure, family economic status, levels of job satisfaction and levels of internal-external locus of control; 2) to compare levels of using each of 5 coping strategies - type 1 : Structure Role Redefinition, type 2 : Personal Role Redefinition, type 3 : Reactive Role Behavior, type 4 : Cognitive Restructuring and type 5 : Tension Reduction - among multiple-role women with different levels of role strain.

The sample of this study consisted of 200 teachers from 13 nurse schools in Bangkok metropolitan area. They were selected to qualify certain criteria.

The instruments employed in this study were the role strain test, the coping strategies test, the job satisfaction test and the belief in internal-external locus of control test.

Analysis of variance and percentage were employed for analyzing the data.

The findings are as follow:

1. Significant differences on role strain were found among subjects with different ages, or pre-school status, or family structure, or family economic status and or internal-external locus of control, but none of such significant differences were found among subjects with different number of children in family or job satisfaction.

2. Significant differences on using each of 5 coping strategies among subjects with different levels of role strain were found for type 2, type 4 and type 5 coping strategies, but none of such significant differences were found for type 1 and type 3, coping strategies.

3. The orders of using the 5 coping strategies in each group of subjects with different levels of role strain and in the whole group of subjects were found to be similar. The orders are as follows ; type 3 and type 4 as often or very often, type 1 and type 2 as occasionally and type 5 as sometimes or seldom.