

การศึกษาความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน
ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
นัยนา เจียมจิโรจน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
กันยายน 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

153
9435
8.3

การศึกษาความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน
ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
นัยนา เจียมจิโรจน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
กันยายน 2548

h 28 2211

นัยนา เจียมจิโรจน์ (2548) การศึกษาความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงาน

บริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ผศ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา

งานวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร บุคคลอื่นที่ช่วยดูแลบุตร 2) ศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร บุคคลอื่นที่ช่วยดูแลบุตร 3) ศึกษาเปรียบเทียบการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร บุคคลอื่นที่ช่วยดูแลบุตร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นพนักงานบริษัทเอกชนเพศชายหรือเพศหญิงที่สมรสแล้วที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548 จำนวน 155 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน และแบบวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ สถิติพื้นฐาน สถิติ t-test และ F-test ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1) ระดับความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน พบว่า

1 1) พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับความเครียดปานกลาง ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนเพศชายและเพศหญิง พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุระหว่าง 21-40ปี พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาทุกระดับ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีลักษณะโครงสร้างครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย พนักงานบริษัทเอกชนที่มีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 5,000 – 20,000 บาท และ 30,001 - 50,000 บาท พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตร 1 คน และ 3 คนขึ้นไป พนักงานบริษัทเอกชนที่ให้ญาติผู้ใหญ่และพี่เลี้ยงดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

1 2) พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับความเครียดมาก ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป พนักงานบริษัทเอกชนที่มีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 20,001

– 30,000 บาท และสูงกว่า 50,000 บาท พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตร 2 คน และ
พนักงานบริษัทเอกชนที่ให้สถานรับเลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

2) พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ และจำนวนบุตรต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

3) การใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน พบว่า

3 1) พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ใช้กลวิธีเผชิญความตึง
เครียดด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

3 2) พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษา ระดับรายได้ของครอบครัวต่างกัน
ใช้กลวิธีเผชิญความตึงเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างความคิดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ 05

3 3) พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ จำนวนบุตรต่างกัน ใช้กลวิธีเผชิญความตึง
เครียดด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

A STUDY OF STRESS AND STRESS COPEING STRATEGIES OF PRIVATE
COMPANIES' EMPLOYEES HAVING DEFFERENT PERSONS AS CARE TAKERS OF
THEIR YOUNG CHILDREN IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
NAIYNAN JIAMJIROJ

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Development Psychology
at Srinakharinwirot University
September 2005

Naiyana Jiamjiroj (2005) *A Study of Stress and Stress Copeing Strategies of Private Companies' Employees Having Different Persons as Care Takers of Their Young Children in Bangkok* Master's Project, M Ed (Development Psychology) Bangkok Graduate School, Snnakhannwirot University
Project Advisor Assist Professor Watana Snsatvacha

The purposes of this research were 1) to study stress of private companies' employees as classified by gender, age, level of education, family structure, level of income, number of children, and different care takers of their young children 2) to compare stress of private companies' employees in terms of their gender, age, level of education, family structure, level of income, number of children, and care takers of their young children 3) to compare stress copeing strategies of private companies' employees in terms of their gender, age, level of education, family structure, level of income, number of children, and care takers of their young children

The sample of this research included 155 married male and female employees, drawn by a stratified sampling technique from private companies in Bangkok in 2005. All of them were parents of young children at a pre-school age level.

The instruments for collecting research data were (1) a scale for measuring stress as resulted from the care takers of their young their children, and (2) a stress coping strategies test. The statistical methods and procedures for analyzing the data were t-test and F-test.

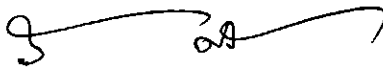
The research findings clearly indicated that the employees at a moderate level of stress were found to be (1) all male and female employees of private companies, (2) the ones at 21- 40 years of age level, (3) those at all levels of education, (4) those from nuclear families and from extended families, (5) those at a level of 5,000 – 20,000 bath of income and those at a level of 30,001-40,000 baht of income, (6) those with 1 and above 3 children, and (7) those whose care takers of their young children were elder relatives and baby sitters.

The employees at a high level of stress were (1) those at the age level of 40 and above, (2) those at a level of 20,001-30,000 baht and 50,000 baht of income and those whose care takers of their young children were child – care service centers. A significant difference was found at the .05 level in stress of private companies' employees in terms of their age and number of children.

For their stress coping strategies, it was found that the Private companies' employees at different levels of education were significantly different at the .05 level in a new role setting aspect of stress coping strategy, whereas those at different levels of education and family income were significantly different at .05 level in cognitive restructuring aspect of stress coping strategies, and those at different age levels and with different number of children were significantly different at the .05 level in their tension and stress reducing technique.

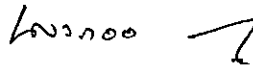
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการ
สอบได้พิจารณาสารนิพนธ์เรื่อง การศึกษาความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงาน
บริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร ของ
นัยนา เจียมจิโรจน์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



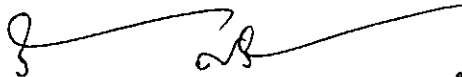
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วดมนา ศรีสัตย์วาจา)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร



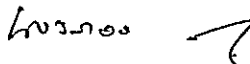
(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล)

คณะกรรมการสอบ



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วดมนา ศรีสัตย์วาจา)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

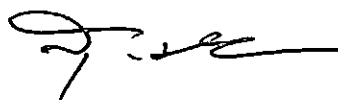
(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(อาจารย์ สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ สุภา ปานเจริญ)

วันที่ 27 เดือน กันยายน พ.ศ. 2548

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทั้งนี้เนื่องจากความกรุณาและเอาใจใส่ของ อาจารย์ ฌ ศ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา ที่ได้ให้คำแนะนำ ตลอดจนข้อคิดในการทำวิจัย รวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ช่วยทำให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์และเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ รศ ดร นวลละออ สุภาผล และ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ ที่กรุณาให้คำแนะนำเพื่อให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ คุณศศิกร วัชรบุรณพงษ์ เพื่อนรัก ตลอดจนรุ่นน้องกลุ่มคริสเตียนหลายๆ ท่าน ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้วิจัยในการแจกและเก็บแบบสอบถาม และช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ เพื่อนๆ พี่ๆ ชมรมรักครอบครัวที่สุด ที่ให้คอยให้กำลังใจและอธิษฐานเผื่อเสมอยามเจออุปสรรคปัญหาต่างๆในการทำวิจัย

ขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจให้กันและกันมาโดยตลอด

ขอขอบคุณ คุณธนาวัฒน์ สุธาศิลพรมแพร สามีสุดที่รัก ที่ให้การสนับสนุนทั้งคอยให้กำลังใจในยามท้อถอยและให้คำปรึกษาในการทำวิจัย ตลอดจนขอขอบพระคุณพ่อรัตน์ เจียมจิโรจน์ ที่ให้โอกาสทางการศึกษาโดยสนับสนุนกำลังทรัพย์เพื่อลูกคนนี้อย่างเต็มที่โดยตลอด และท้ายสุด ขอขอบคุณพระเจ้าที่ทรงนำพามาถึงจุดนี้ ด้วยความรักมั่นคงที่มีต่อบุตรของพระองค์

นัยนา เจียมจิโรจน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	5
กรอบแนวความคิดการวิจัย	7
สมมติฐานในการวิจัย	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	10
ความหมายของความเครียด	10
สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากการเผชิญภาวะที่ต้องตัดสินใจ	10
ระดับความเครียด	14
ความหมายของความเครียดในชีวิตสมรส	16
ความเครียดในชีวิตสมรสจากการตัดสินใจเลือกบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน	16
การตัดสินใจเลือกญาติผู้ใหญ่ดูแลบุตรก่อนวัยเรียน	17
การตัดสินใจเลือกพี่เลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน	17
การตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในชีวิตสมรส	21
ความหมายของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด	21
องค์ประกอบของกระบวนการเผชิญภาวะเครียด	21
ประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด	22
รูปแบบของระดับความเครียดกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของคู่สมรส	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด	25
ความเครียดกับเพศ	25
ความเครียดกับอายุ	26
ความเครียดกับระดับการศึกษา	27
ความเครียดกับโครงสร้างครอบครัว	27
ความเครียดกับระดับรายได้ของครอบครัว	28
ความเครียดกับจำนวนบุตรในครอบครัว	28
ความเครียดกับการเลือกบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญภาวะความเครียด	33
กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับเพศ	33
กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับอายุ	35
กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับระดับการศึกษา	36
กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับโครงสร้างครอบครัว	36
กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับระดับรายได้ของครอบครัว	37
กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับจำนวนบุตรในครอบครัว	38
กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับการเลือกบุคคลอื่นดูแลบุตร	38
3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การหาคุณภาพเครื่องมือ	45
การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การวิเคราะห์ข้อมูล	46
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	79
ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	79
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	82
อภิปรายผล	84
ข้อเสนอแนะ	98
บรรณานุกรม	99
ภาคผนวก	107
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์	116

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนและคำร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว รายได้ ของครอบครัวต่อเดือน จำนวนบุตร และบุคคลที่ช่วยดูแลบุตร	48
2 แสดงระดับของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้าง ของครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน จำนวนบุตร และ บุคคลที่ช่วยดูแลบุตร	51
3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความเครียดจากการเลือก บุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน โดยรวมและรายข้อ	53
4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน กลวิธีเผชิญภาวะความเครียด โดยรวมและรายข้อ	54
5 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเครียด จำแนกตามเพศ	57
6 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามอายุ	57
7 ผลการเปรียบเทียบความเครียด เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามอายุ	58
8 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดจำแนกตาม ระดับการศึกษา	59
9 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเครียดในชีวิตสมรส จำแนกตามลักษณะ โครงสร้างของครอบครัว	59
10 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามระดับรายได้ของครอบครัว	60
11 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียด จำแนกตามจำนวนบุตร	60
12 ผลการเปรียบเทียบความเครียดในชีวิตสมรส เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามจำนวนบุตร	61
13 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตาม การให้บุคคลที่ช่วยดูแลบุตร	62

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะความเครียดโดยรวม และรายด้าน จำแนกตามเพศ	63
15 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะความเครียด โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ	64
16 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะความเครียด โดยรวม เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามอายุ	65
17 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะความเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามอายุ	66
18 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะความเครียด โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา	67
19 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะความเครียด โดยรวม เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามระดับการศึกษา	68
20 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะความเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามระดับการศึกษา	69
21 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะความเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึง เครียดเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตาม ระดับการศึกษา	71
22 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะความเครียด โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามลักษณะโครงสร้างของครอบครัว	72
23 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะความเครียด โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับรายได้	73
24 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะความเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตาม ระดับรายได้	74
25 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะ ความเครียด โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามจำนวนบุตร	76
26 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะความเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลาย ความตึงเครียดเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามจำนวนบุตร	77

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- 27 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีแผนปฏิบัติการ
ความเครียด จำแนกตามการให้บุคคลอื่นช่วยดูแลบุตร

78

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	7
2 แสดงระดับความเครียดกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในชีวิตสมรส	23

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ชีวิตครอบครัวที่มั่นคงและมีความสุขจะเป็นเสมือนเกราะป้องกันโรคเครียดได้ บรรยากาศครอบครัวที่อบอุ่น ต่างมีน้ำใจต่อกันสามารถปรึกษาหารือกันได้เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ย่อมช่วยสกัดกันปัญหาไม่ให้งานปลายจนกลายเป็นความตึงเครียดขึ้นมา ชีวิตครอบครัวที่ดีจึงเป็นคุณค่าที่ไม่อาจมองข้าม หากต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตที่แท้จริง แต่ในความเป็นจริง การเรียกร้อง ต้องการสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันมักจะมีมากจนไม่อาจทำให้ชีวิตอยู่อย่างสงบ และ ภายในบ้านเองอาจจะเป็นสนามต่อสู้ระหว่างความขัดแย้งบางอย่างที่สร้างความเครียดได้มาก ที่สุด สาเหตุของปัญหาที่เห็นบ่อยๆ ได้แก่ ความขัดแย้งในชีวิตแต่งงาน ความยุ่งยากเกี่ยวกับเรื่องเพศ การไม่ลงรอยกับญาติพี่น้องฝ่ายสามีหรือภรรยา ความวิตกกังวลเรื่องงานกับชีวิตครอบครัว ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจการเงิน ปัญหาเรื่องลูก (เฮเลน โดรี 2536 55) การที่ภาวะสมดุลของครอบครัวถูกคุกคามโดยเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงหรือความสงบสุขของครอบครัว เป็นช่วงที่ครอบครัวลำบาก ไม่สบายใจ และต้องการความช่วยเหลืออย่างยิ่ง เพราะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของครอบครัว ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล สมาชิกโดยรวมของครอบครัวและสังคม (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช หน่วยที่ 5-7 2545 158)

สภาพภาพครอบครัวไทยในปัจจุบันแปรเปลี่ยนไปจากการอยู่ร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวหลายรุ่น ไปสู่การเป็นครอบครัวขนาดเล็กที่มีเพียงพ่อ แม่ ลูก ด้วยภาวะบีบคั้นทางเศรษฐกิจทำให้พ่อแม่ต้องย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่นมากขึ้น ทั้งที่แม่ส่วนใหญ่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยตนเอง และพบว่าบทบาทของพ่อในการดูแลบุตรมีน้อยเมื่อเทียบกับบทบาทของแม่ สำหรับปู่ย่าตายายยังมีบทบาทในการเลี้ยงดูเด็กในครอบครัวไทย โดยเฉพาะ “ยาย” มีบทบาทช่วยเหลือแม่ได้มาก(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช หน่วยที่ 1-4 2545 176)

ผลสำรวจของนิตยสารบ้านที่รักคุณแม่ พ.ศ. 2544 โดยการสุ่มสัมภาษณ์ครอบครัวรุ่นใหม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านทั้งสามีและภรรยาจำนวน 100 คน พบว่าส่วนใหญ่จะฝากลูกไว้ให้ญาติผู้ใหญ่เลี้ยงดู จำนวน 50 คน ในขณะที่ต้องจ้างพี่เลี้ยงจำนวน 40 คน และมีคุณแม่ลาออกจากงานมาเพื่อดูแลลูกอย่างเดียวเพียง 10 คน ตัวเลขดังกล่าวเป็นเพียงการสุ่มตัวอย่างเท่านั้นแต่ก็พอจะเห็นแนวโน้มของครอบครัวรุ่นใหม่ ในยุคปัจจุบันที่ต้องเผชิญปัญหาที่คุณแม่ไม่สามารถเลี้ยง

ลูกเองได้มีจำนวนเพิ่มขึ้น และต้องหาผู้อื่นมาดูแลบุตรแทนในขณะที่คุณแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เพราะเป็นผลพวงมาจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม เช่นเดียวกับประเทศสวีเดนมีการจัดตั้งสถานที่และบุคคลกรในการดูแลเด็ก เกิดขึ้นอย่างเป็นทางการโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พ่อแม่ของเด็กสามารถทำหน้าที่ของพ่อแม่ได้ในขณะที่ต้องทำงาน (อัจฉรา เบญจพงษ์ 2544 : 52)

ข้อเท็จจริงถ้าคุณแม่เป็นแม่บ้าน และได้มีโอกาสเลี้ยงลูกเองก็จะดีมาก เพราะในวัย 0-3 ปี เป็นวัยที่สำคัญมากในการที่คุณพ่อคุณแม่จะวางรากฐานชีวิตในเรื่องความไว้วางใจใจ การสร้างเอกลักษณ์บุคคล การส่งเสริมพัฒนาความสามารถ การค้นพบอำนาจในตน การควบคุมตนเอง การสร้างวินัย การสร้างความรู้สึกรักมั่นใจและภูมิใจให้แก่ลูก (ลินน์ ไวซ 2545 : 9-216 , พิชามณญ์ อภิสสร 2546 : 151-181, และ มาซารุ อิบุกะ 2544 : 73-124) แต่ถ้าคุณพ่อคุณแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกเองได้ คนที่ควรจะให้ช่วยเหลือดูแลควรอยู่ในสายตาของคนที่มีหัวใจของความเป็นแม่เหมือนกัน ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย แต่เรื่องการอบรม หรือการฝึกพัฒนาการเด็ก อาจจะหย่อนยานบ้าง เพราะส่วนใหญ่ท่านจะอายุมาก แต่หากไม่มีพวกท่าน จำเป็นต้องหาคนมาช่วยเลี้ยง ซึ่งมีทางออก 2 ทาง คือ 1. ส่งไปสถานรับเลี้ยงเด็ก หรือเนอสเซอรี่ ซึ่งจะมีคนช่วยดูแล แต่อาจเป็นคนช่วยดูแลเด็ก 1 คน ต่อเด็ก 10 คน หรือ 30 คน แล้วแต่สถานรับเลี้ยงเด็ก 2. หาพี่เลี้ยงมาช่วยดูแลที่บ้าน ซึ่งจะเป็นการดูแลเด็กตัวต่อตัว แต่ถึงแม้จะได้พี่เลี้ยงดี ๆ มา แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่เกิดปัญหา (วันิดดา ปิยะศิลป์ 2546 : 85)

เมื่อเกิดภาวะเครียดจากปัญหาดังกล่าวข้างต้น การตอบสนองต่อภาวะเครียดของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ทั้งในบริบทของชีวภาพ และจิต - สังคม ใครสามารถจัดการกับความเครียดให้ผ่อนคลายจากมากไปน้อยได้รวดเร็วต่างกันเพียงใด รวมทั้งความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการอดทนต่อความเครียดได้เพียงใดและอย่างไรด้วยความเครียดเพียงเล็กน้อยไม่เป็นอันตรายกลับจะทำให้ตื่นตัวโดยรวดเร็ว เช่น นักกีฬาที่มีความเครียดเพียงเล็กน้อยสามารถเข้าสู่การแข่งขันได้ดีกว่านักกีฬาที่ไม่มีความเครียด หรือมีความเครียดมากเกินไป หรือมีความเครียดเรื้อรัง (กิตติกร มีทรัพย์ 2541 : 105, 112 , และ นิमित ศัลยา 2532 : 1)

จากการศึกษาข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาความเครียด และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548 ว่า คู่สมรสมีความเครียดอยู่ในระดับใดและมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดอย่างไร อันจะเป็นการศึกษาที่ช่วยให้เข้าใจมุมมองที่แตกต่างระหว่างคู่สมรส ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ใน

การดำเนินชีวิตสมรสให้สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ และครองชีวิตคู่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข
เต็มไปด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน หากเกิดปัญหาก็สามารถจะฟันฝ่าอุปสรรคผ่านพ้นไปได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ตามตัวแปรเพศ
อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มี
บุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ตามตัวแปรเพศ อายุ
ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มี
บุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

3 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มี
บุคคลอื่นดูแลบุตรตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้
ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาที่ได้ จะเป็นประโยชน์ในการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับ
ปัญหาในชีวิตสมรสแก่บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวกับการพัฒนาสถาบันครอบครัวต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่
สมรสแล้วที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนทั้งเพศชายและเพศ
หญิงที่สมรสแล้วและมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548 จำนวน
155 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

การศึกษาความเปรียบเทียบระหว่างความเครียดในชีวิตสมรสของพนักงานบริษัทเอกชน ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

1 ตัวแปรต้น (Independent Variables) ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ

1.3 ระดับการศึกษาสูงสุด ซึ่งแบ่งเป็น

1.3.1 ประถมศึกษา

1.3.2 มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า

1.3.3 อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

1.3.4 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

1.3.5 สูงกว่าปริญญาตรี

1.4 โครงสร้างของครอบครัว

1.4.1 ครอบครัวเดี่ยว

1.4.2 ครอบครัวขยาย

1.5 รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (อ้างอิง กุศล สุนทรธาดา และจิตตินันท์ เดชะคุปต์ 2544)

1.5.1 น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน

1.5.2 5,000 - 10,000 บาท/เดือน

1.5.3 10,001 - 20,000 บาท/เดือน

1.5.4 20,001 - 30,000 บาท/เดือน

1.5.5 30,001 - 40,000 บาท/เดือน

1.5.6 40,001 - 50,000 บาท/เดือน

1.5.7 สูงกว่า 50,000 บาท/เดือน

1.6 จำนวนบุตรในครอบครัว

1.7 ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

1.7.1 การเลือกญาติผู้ใหญ่ดูแลบุตร

1.7.2 การเลือกพี่เลี้ยงดูแลบุตร

1.7.3 การเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนดูแลบุตร

2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียด

นิยามศัพท์เฉพาะ

- 1 เพศ หมายถึง ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายหรือเพศหญิง
- 2 บุคคลอื่น หมายถึง ญาติผู้ใหญ่ พี่เลี้ยงเด็ก สถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน
- 3 บุตร หมายถึง ทารกแรกเกิด - 6 ปี ที่ยังไม่ถึงเกณฑ์เข้าศึกษาตามระบบการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ

นิยามปฏิบัติการ

1 ความเครียด หมายถึง ภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกายจิตใจของบุคคลที่สมรสแล้วที่มีต่อสถานการณ์ในชีวิตสมรสของตนเองในแง่ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน วัดได้จากการตอบแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 คำตอบ โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 2 ระดับ ดังนี้

- ผู้ที่ได้คะแนนสูง ค่าเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง ผู้ที่มีระดับความเครียดมาก
- ผู้ที่ได้คะแนนปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง ผู้ที่มีระดับความเครียดปานกลาง
- ผู้ที่ได้คะแนนต่ำ ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง ผู้ที่มีระดับความเครียดน้อย

2 กลวิธีเผชิญภาวะเครียด หมายถึง วิธีการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะเครียด คือ อ้างจาก (พรศิริ โจรนันทนเกียรติ 2535)

2.1 กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการคาดหวังในบทบาทของตนเอง โดยไม่มีการตกลงกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ดังนั้นความคาดหวังของบุคคลที่อยู่รอบข้างจึงไม่เปลี่ยนแปลง

2.2 กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความคิด หมายถึง การแก้ปัญหาด้วยความรู้ความเข้าใจ ทำให้บุคคลคิดได้อย่างสงบ มีเหตุผลและหลักการ และเป็นการคิดในด้านบวก โดยเชื่อว่าสิ่งที่ตนเองกระทำนั้นดีที่สุดแล้ว

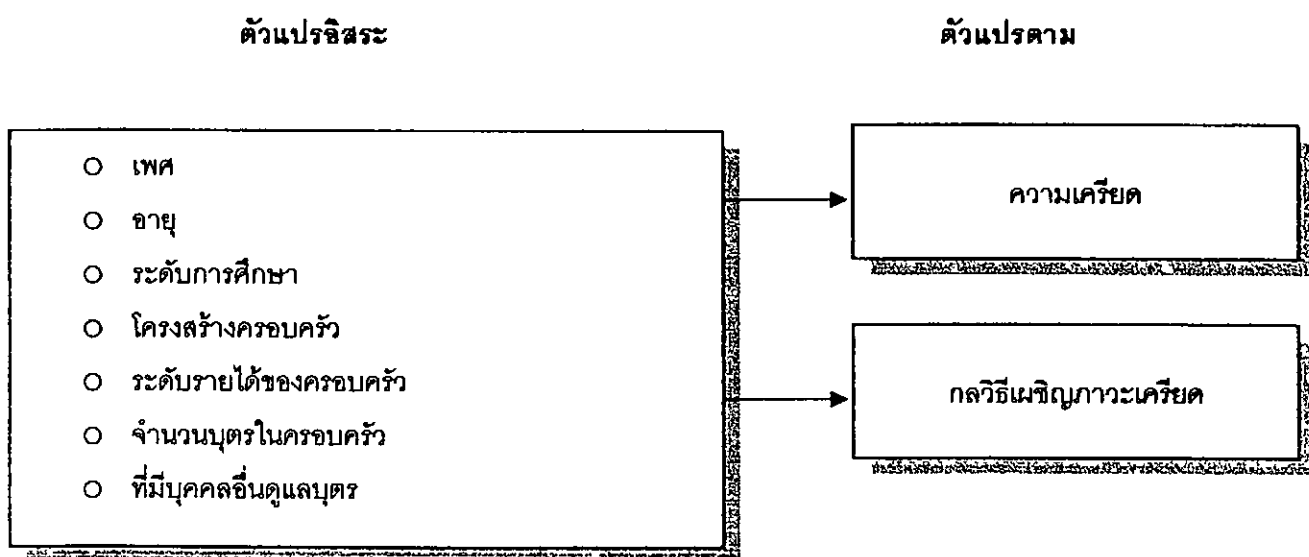
2.3 กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด หมายถึง การกระทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อช่วยให้จิตใจของบุคคลหลุดพ้นจากปัญหานั้น

กลวิธีเผชิญภาวะเครียดพิจารณาได้จากการตอบแบบวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่แปลและปรับปรุงจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญภาวะเครียดของเมคลาฟลิน คอร์เมียร์ และคอร์เมียร์ (McLaughlin, Cormier and Cormier, 1988) อ้างจาก (พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ 2535) ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 คำตอบ โดยแบ่งเกณฑ์การประเมินเป็น 2 ระดับ ดังนี้

- | | |
|---|---|
| □ ผู้ที่ได้คะแนนสูง ค่าเฉลี่ย 2.67 – 5.00 | หมายถึง ผู้ที่มีระดับการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดมาก |
| □ ผู้ที่ได้คะแนนปานกลาง ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.66 | หมายถึง ผู้ที่มีระดับเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดปานกลาง |
| □ ผู้ที่ได้คะแนนต่ำ ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 | หมายถึง ผู้ที่มีระดับการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดน้อย |

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “การศึกษาความเครียด และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548” นี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในชีวิตสมรส รายละเอียดดังแสดงในภาพ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานในการวิจัย

1 ความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนจะแตกต่างกันตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร ดังนี้

1 1 พนักงานบริษัทเอกชนเพศหญิง มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนเพศชาย

1 2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุน้อยกว่า มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุมากกว่า

1 3 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

1 4 พนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในครอบครัวขยาย มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว

1 5 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวมากกว่า มีความเครียดน้อยกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวน้อยกว่า

1 6 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรมากกว่า มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรน้อยกว่า

1 7 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

2 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดพนักงานบริษัทเอกชนจะแตกต่างกันตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร ดังนี้

2 1 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีเพศแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 3 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 4 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีโครงสร้างครอบครัวแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 5 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 6 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 7 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

- 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 1 1 ความหมายของความเครียด
 - 1 2 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากการเผชิญภาวะที่ต้องตัดสินใจ
 - 1 3 ระดับความเครียด
 - 1 4 ความหมายของความเครียดในชีวิตสมรส
 - 1 5 ความเครียดจากการตัดสินใจเลือกบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน
 - 1 5 1 การตัดสินใจเลือกญาติผู้ใหญ่ดูแลบุตรก่อนวัยเรียน
 - 1 5 2 การตัดสินใจเลือกพี่เลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน
 - 1 5 3 การตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน
- 2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียด
 - 2 1 ความหมายของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด
 - 2 2 องค์ประกอบของกระบวนการเผชิญภาวะเครียด
 - 2 3 ประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด
 - 2 4 รูปแบบของระดับความเครียดกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของคู่สมรส
- 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2 1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 3 1 1 ความเครียดกับเพศ
 - 3 1 2 ความเครียดกับอายุ
 - 3 1 3 ความเครียดกับระดับการศึกษา
 - 3 1 4 ความเครียดกับโครงสร้างครอบครัว
 - 3 1 5 ความเครียดกับระดับรายได้ของครอบครัว
 - 3 1 6 ความเครียดกับจำนวนบุตรในครอบครัว

- 3 1 7 ความเครียดกับการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน
- 3 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียด
 - 3 2 1 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับเพศ
 - 3 2 2 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับอายุ
 - 3 2 3 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับระดับการศึกษา
 - 3 2 4 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับโครงสร้างครอบครัว
 - 3 2 5 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับระดับรายได้ของครอบครัว
 - 3 2 6 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับจำนวนบุตรในครอบครัว
 - 3 2 7 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร

1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

1 1 ความหมายของความเครียด

วรารักษ์ ตระกูลสุทัศน์ (2545 : 170) กล่าวว่าความเครียดคือ สถานการณ์ที่คับข้องใจที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์

ฮันส์ เซล (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 2541 : 5 , อ้างอิงจาก Hans Selye) ผู้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดว่า หมายถึงปัจจัยต่างๆที่ส่งผลกระทบต่องานจิตใจที่เกิดขึ้นนานเกินสมควร

สมิต อาชนิจกุล (2542 : 2) กล่าวว่าความเครียดเกิดจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใดๆ ก็ตามที่ทำให้ผลักดันจิตใจให้ผิดไปจากเดิม

ดารณี อุทัยรัตนกิจ (2544 : 5) กล่าวว่าความเครียดเป็นภาวะที่ประสบเมื่อกำลังเผชิญความท้าทายที่สำคัญ หรือกดดัน และไม่มีความสมดุลระหว่างความต้องการและแหล่งที่จะตอบสนอง

จากความหมายต่างๆที่กล่าวข้างต้นทำให้พอสรุปความหมายของความเครียด ได้ดังนี้ ความเครียด หมายถึง ภาวะที่จิตใจขาดความสมดุลระหว่างความต้องการและแหล่งที่จะตอบสนอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจที่ต้องปรับตัวเพื่อให้กลับสู่สภาวะที่สมดุล

1 2 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดจากการเผชิญภาวะที่ต้องตัดสินใจ

ปัจจัยหรือสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียด เกิดได้จากหลายปัจจัย ความเครียดที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่ความรุนแรงไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นกับ

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหลายๆประการได้แก่ พื้นฐานทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมในขณะนั้น นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความมากน้อยของสิ่งที่มากระตุ้น

สมิต อาชนิจกุล (2542:9) กล่าวว่า ความเครียดเกิดจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตามที่ผลักดันร่างกายและจิตใจให้ผิดไปจากเดิม ทำให้ไม่สบายใจ วิตกกังวล ผุดผุกผุดนั่ง อารมณ์เสีย กินไม่ได้นอนไม่หลับ อ่อนเพลียละเหี่ยใจ เป็นต้น

ทางจิตวิทยาได้แยกสาเหตุของความเครียดได้แก่

1 เกิดจากความวิตกกังวล คนที่ขบคิดมาก กังวลกับอดีต วิตกกังวลกับอนาคต ทำให้ขาดความสุขในชีวิต บางคนวิตกกังวลกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เกิดความกลัวโดยไม่จำเป็นกลัว บางคนชอบย่ำคิดย่ำทำ และไม่อาจบังคับจิตใจของตนให้สงบราบเรียบได้

2 เกิดจากความคับข้องใจ โดยปกติคนเรามักจะมีเป้าหมายในชีวิต การเรียน หรือ การทำงาน แต่เมื่อถูกขัดขวางจะเกิดอาการเครียดได้ง่าย เช่น ทำงานส่งไม่ทันตามกำหนดเวลา ถูกครูตำหนิ หรือถูกเพื่อนด่าว่า ล้อเลียน เป็นต้น

3 เกิดจากการขัดแย้ง มีบ่อยครั้งที่เราเกิดขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกรูปแบบอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว บางคนอยากเรียนเก่งแต่ไม่ชอบอ่านหนังสือ ทำการบ้านบ่อยครั้งขัดแย้งกับเพื่อนในห้องเรียน หรือถูกครูลงโทษ ทำให้กลุ้มใจจนเกิดอาการเครียดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ

งานวิจัยนี้จะเน้นถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดอันเนื่องมาจากการที่คู่สมรสต้องเผชิญภาวะที่ต้องตัดสินใจเลือกรูปแบบหนึ่งสิ่งใดจากหลายๆทางเลือก คือ การเลือกญาติผู้ใหญ่ดูแลบุตร การเลือกพี่เลี้ยงเด็กดูแลบุตร หรือเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ดังนั้นจึงต้องทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับความหมาย หลักการเบื้องต้นในการตัดสินใจ และกระบวนการตัดสินใจ เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร ดังนี้

1.2.1 ความหมายของทฤษฎีการตัดสินใจ

นักวิชาการได้ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้มากมาย แต่ส่วนใหญ่ก็มีความหมายในแนวทางเดียวกัน ดังนี้

วัลลภ ลำพาย (2544:47) กล่าวถึงทฤษฎีการตัดสินใจว่า หมายถึง วิธีการเลือกทางเลือกอย่างมีเหตุผล เพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุด (The best alternative)

มาร์ติน (Martin 2000:109) ที่กล่าวว่าการตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการในการสร้างทางเลือกเหล่านั้นเพื่อเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดเพียงทางเลือกเดียวเพื่อนำไปดำเนินการ

ฟอสเตอร์ ซีดี (Foster C D 2001 725) กล่าวถึง การตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง จากหลาย ๆ ทางเลือกที่ได้พิจารณาหรือประเมินอย่างดีแล้วว่าเป็นทางให้บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมาย

มอเบอก, เดนนิส เจ (Moberg, Dennis J 2000 41) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้ว่า คือ เทคนิคในการที่จะพิจารณาทางเลือกต่างๆ ให้เหลือทางเลือกเดียว

เดซี, เรย์มอนด์, คาร์สัน, และลิซ่า เจ (Dacey, Raymond, Carlson, & Lisa J 2004 38-55) ให้ความหมายของการตัดสินใจเอาไว้ว่า การตัดสินใจหมายถึง การเลือกบนทางเลือก ซึ่งทางเลือกนั้นจะต้องมี

- 1 ทางเลือกหลายทางเลือก หากมีทางเลือกเดียวไม่ถือเป็นการตัดสินใจ
- 2 ต้องใช้เหตุผลประกอบการพิจารณาโดยใช้ข้อมูลตัวเลขต่างๆ มาพิจารณาตัดสินใจด้วย
- 3 มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน ว่าการตัดสินใจนั้นกระทำไปเพื่ออะไร

1 2 2 หลักการเบื้องต้นในการตัดสินใจ

ในการตัดสินใจนั้นมีเทคนิคที่ย่างยากซับซ้อนมาก แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ตัดสินใจต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ค่อนข้างมาก การตัดสินใจในเรื่องหนึ่งๆ นั้น อาจใช้ตารางการตัดสินใจ (Decision tables) หรือยังอาจใช้ต้นไม้การตัดสินใจ (Decision tree) ได้ด้วย (E C Poulton 1994 26) จุดเด่นของการใช้ตารางการตัดสินใจ คือ กรณีการแก้ปัญหาที่ไม่สลับซับซ้อน และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเดียวกัน แต่ถ้ามีประเด็นปัญหาและสถานการณ์ที่สลับซับซ้อน มีการจัดลำดับความสำคัญของเหตุการณ์ การใช้ต้นไม้การตัดสินใจแก้ปัญหา จะเหมาะสมและสะดวกกว่า

1 2 3 กระบวนการตัดสินใจ

เกือ วงศ์บุญสิน (2545 54) กล่าวว่ากระบวนการตัดสินใจ (Process of decision making) หมายถึง การกำหนดขั้นตอนของการตัดสินใจตั้งแต่ขั้นตอนแรกไปจนถึงขั้นตอนสุดท้าย การตัดสินใจโดยมีลำดับขั้นของกระบวนการ ดังกล่าว เป็นการตัดสินใจโดยใช้หลักเหตุผลและมีกฎเกณฑ์ ซึ่งเป็นการตัดสินใจโดยใช้ระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์เป็นเครื่องมือช่วยในการหาข้อสรุปเพื่อการตัดสินใจ ขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจมีอยู่หลายรูปแบบ แล้วแต่ความคิดเห็นของนักวิชาการ

การศึกษาของ วัลลภ ลำพาย (2544 : 47) ได้เสนอลำดับขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจเป็น 7 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การระบุปัญหา (Define the problem) เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญอย่างมาก เพราะการระบุปัญหาได้ถูกต้องหรือไม่ ย่อมมีผลต่อการดำเนินการในขั้นต่อ ๆ ไปของกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการตัดสินใจด้วย ดังนั้นผู้ที่ชาญฉลาดต้องคอยสังเกตอาการแสดงต่าง ๆ ทั้งต้องรวบรวมข้อมูลที่จำเป็นต่อการค้นหาสาเหตุของอาการแสดงเหล่านั้นซึ่งจะนำไปสู่การระบุปัญหาที่แท้จริงได้อย่างถูกต้องแม่นยำ

ขั้นที่ 2 การระบุข้อจำกัดของปัจจัย (Identify limiting factors) เมื่อสามารถระบุปัญหาได้ถูกต้องแล้ว ควรพิจารณาถึงข้อจำกัดต่าง ๆ ของครอบครัว โดยพิจารณาจากทรัพยากรซึ่งเป็นองค์ประกอบของการดำเนินชีวิต ได้แก่ จำนวนคน เงินทุน สิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ รวมทั้งเวลาซึ่งมักเป็นปัจจัยจำกัดที่พบอยู่เสมอ ๆ การรู้ถึงข้อจำกัดหรือเงื่อนไขที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จะช่วยให้กำหนดขอบเขตในการพัฒนาทางเลือกให้แคบลงได้

ขั้นที่ 3 การพัฒนาทางเลือก (Develop potential alternatives) ขั้นตอนที่ต่อไป ควรทำการพัฒนาทางเลือกต่าง ๆ ขึ้นมา ซึ่งทางเลือกเหล่านั้นควรเป็นทางเลือกที่มีศักยภาพและมีความเป็นไปได้ ในการแก้ปัญหาให้น้อยลงหรือให้ประโยชน์สูงสุด ในการพัฒนาทางเลือกอาจขอความคิดเห็นจากบุคคลอื่นๆ ที่ประสบความสำเร็จทั้งภายในและภายนอกของครอบครัว ซึ่งอาจใช้วิธีการปรึกษาหารือเป็นรายบุคคล หรือจัดการประชุมกลุ่มย่อยขึ้น ข้อมูลที่ได้รับจากบุคคลเหล่านั้นเมื่อผนวกพร้อมกับสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์และประสบการณ์ของตนเองจะช่วยให้สามารถพัฒนาทางเลือกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ทางเลือก (Analyze the alternatives) เมื่อได้ทำการพัฒนาทางเลือกต่าง ๆ โดยจะนำเอาข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกมาเปรียบเทียบกับอย่างรอบคอบ และควรวิเคราะห์ทางเลือกในแนวทางที่ว่าทางเลือกนั้นสามารถนำมาใช้จะเกิดผลต่อเรื่องอะไรตามมา อย่างไรก็ตาม ทางเลือกบางทางเลือกที่อยู่ภายใต้ข้อจำกัดของครอบครัวก็อาจทำให้เกิดผลต่อเรื่องที่ไม่พึงประสงค์ตามมา

ขั้นที่ 5 การเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด (Select the best alternative) เมื่อได้ทำการวิเคราะห์และประเมินทางเลือกต่าง ๆ แล้ว ควรเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกอีกครั้งหนึ่ง เพื่อพิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดเพียงทางเดียว ทางเลือกที่ดีที่สุดควรมีผลเสียต่อเรื่องในภายหลังน้อยที่สุด และให้ผลประโยชน์มากที่สุด แต่บางครั้งอาจตัดสินใจเลือกทางเลือกแบบประนีประนอม โดยพิจารณาองค์ประกอบที่ดีที่สุดของแต่ละทางเลือกนำมาผสมผสานกัน

ขั้นที่ 6 การนำผลการตัดสินใจไปปฏิบัติ (Implement the decision) เมื่อได้ทางเลือกที่ดีที่สุดแล้ว ก็ควรมีการนำผลการตัดสินใจนั้นไปปฏิบัติ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ควรกำหนดโปรแกรมของการตัดสินใจ โดยระบุถึงตารางเวลาประจำวัน งบประมาณ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ ควรมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่ที่ชัดเจน และจัดให้มีระบบการติดต่อสื่อสารที่จะช่วยให้การตัดสินใจเป็นที่ยอมรับ นอกจากนี้ควรกำหนดระเบียบวิธี กฎ และนโยบายซึ่งมีส่วนสนับสนุนให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 7 การสร้างระบบควบคุมและประเมินผล (Establish a control and evaluation system) ขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการตัดสินใจ ได้แก่ การสร้างระบบการควบคุมและการประเมินผล ซึ่งจะช่วยให้ได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานว่าเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้แก้ปัญหาก็หรือทำการตัดสินใจใหม่ได้โดยได้ผลลัพธ์ของการปฏิบัติที่ดีที่สุด

สรุปวงจรกระบวนการตัดสินใจในการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญดังนี้ คือ

- 1 จุดมุ่งหมาย คู่สมรสต้องตัดสินใจเมื่อมีทางเลือกอย่างน้อย 2 ทาง
- 2 ข้อเสนอแนะ คู่สมรสจะต้องค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกนั้นๆ
- 3 ความเป็นไปได้ โดยจะต้องหาความเป็นไปได้ทั้งหมดของการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร
- 4 ความเป็นไปได้ของผลที่ได้รับโดยจะต้องตรวจสอบความเป็นไปได้ของแต่ละทางเลือก
- 5 ความน่าจะเป็นของผลที่ได้รับ โดยการทำนายความน่าจะเป็นจริงของแต่ละลำดับ
- 6 ค่านิยมในการประเมินความต้องการของคู่สมรสในแต่ละลำดับ
- 7 การประเมินผล โดยประเมินความเหมาะสมและเลือกตัดสินใจ
- 8 การตัดสินใจ มีการตัดสินใจซึ่งอาจจะเป็นการตัดสินใจสิ้นสุดลง การค้นคว้าข้อเสนอแนะใหม่

1.3 ระดับความเครียด

ลักษณะ สิริวิวัฒน์ (2544 : 166) กล่าวว่า ระดับของความเครียดจะมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ คือ

- 1 ความรุนแรงและความกดดันหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง

2 บุคลิกภาพของแต่ละคน เช่น เป็นผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตน มั่นใจในตนเองสูง รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน ลักษณะของบุคคลเหล่านี้จะมีความเครียดไม่มาก

3 ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถการแก้ปัญหา ใครมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาบ่อยจะมีความเครียดไม่มาก

4 การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องรุนแรง แต่ถ้าคิดว่ามีความสำคัญต่อตนไม่มากนัก หรือมีเจตคติที่มองเห็นปัญหา เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตน ก็จะไม่มีความเครียดไม่สูง

5 ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกถึงแม้จะได้รับภัยต่างๆ ก็จะได้รับความช่วยเหลือ ทำให้ความเครียดลดน้อยลงได้

นักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดได้จัดแบ่งระดับความเครียดไว้หลายท่าน ดังนี้ เฟรน, และวาลิกา (2538 : 13) แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อย ในที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด การใช้ชีวิตแบบรีบเร่ง การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความเครียดระดับนี้มีน้อยมากและหมดไปในเวลาอันสั้น และไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์งาน การพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงวินาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับที่ 1 และ 2 อาจปรากฏอยู่เป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้จะทำให้บุคคลอาจจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมงหรืออาจเป็นวัน

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง (Severe stress) เกิดจากสถานการณ์ที่คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดระดับนี้

ทำให้บุคคลเกิดความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ขาดการทำงาน ไม่สนใจครอบครัว ความเครียดระดับนี้อาจเกิดเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี

แจนีส (Janis 1952) แบ่งความเครียดเป็น 3 ระดับ คือ

1 ความเครียด ระดับต่ำ เป็นความเครียดที่พบในชีวิตประจำวันของทุกคนและเกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น เพียงนาทีหรือชั่วโมง ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

2 ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับแรกระยะนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตส่งผลกระทบต่อบุคคลมากกว่าระดับแรก เช่น ความเครียดเนื่องจากการทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง เป็นต้น

3 ความเครียดระดับสูง ความเครียดในระดับนี้จะมีอาการอยู่ยาวนานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือครอบครัว การเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก เป็นต้น

1.4 ความหมายของความเครียดในชีวิตสมรส

จากการประมวลความหมายของความเครียดในชีวิตสมรสที่บุคคลต่างๆ ได้นิยามไว้ขอ นำเสนอ ดังนี้ เลททา เอ, เจนนี่, และโจเซฟ (Chadiha, Letha A, Rafferty, Jane, & Pickard, Joseph 2003 479-490) ได้นิยามความหมายของความเครียดในชีวิตครอบครัว ดังนี้ เป็นการเผชิญภาวะการณ์ต่างๆ ที่เป็นแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งส่งผลกระทบต่อกระบวนการคิดการตัดสินใจ โดยสามีภรรยาอาจจะรับรู้ ตัดสินใจ ตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้ไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับพื้นฐานที่แตกต่างมีมากน้อยเพียงไร

พริสัน เอ , มาเรีย ซี, และ โรเบิร์ต ซี (Brither, Preston A, Morog, Mana C, Pianta, & Robert C 2003 335-348) ได้กล่าวว่าความเครียดในชีวิตสมรสหมายถึง ภาวะที่คนในครอบครัวขาดทักษะการปรับตัวเข้าหากัน ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะใดขณะหนึ่ง หรือสถานการณ์ที่ต้องเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

เจสสิก้า วูด, และ โซลินดา (Rivers, Jessica Wood, Stoneman, & Zolinda 2003 383-394) ได้สรุปถึงความหมายของความเครียดในชีวิตสมรสว่าหมายถึง สภาวะที่ความสัมพันธ์ขาดความสมดุล ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาวะของจิตใจ และการตอบสนอง หากคู่สมรสมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แม้ต้องเผชิญสถานการณ์เช่นไร ก็สามารถฝ่าฟันไปได้ แต่หากคู่สมรสไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

หรือไม่รักษา หรือเพิ่มระดับความสัมพันธ์ที่ดีให้มากขึ้น ยามเผชิญสถานการณ์ที่ต้องยากลำบาก หรือต้องตัดสินใจ โดยต้องมีคนหนึ่งคนใดเสียเปรียบจึงเป็นเหตุทำให้เกิดความเครียดในครอบครัว ได้

จากการประมวลความหมายของความเครียดในชีวิตสมรส พอจะสรุปได้ว่า สถานการณ์ ที่บุคคลสองคนที่ตัดสินใจผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกัน ต้องเผชิญแรงกดดันทั้งจากสภาพความเครียด ในตน และภายนอกตน โดยต้องอาศัยการคิดการตัดสินใจร่วมกันจนได้ทางเลือกที่ดีที่สุด

1 5 ความเครียดจากการตัดสินใจที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

เด็กในวัยแรกเกิดถึง 6 ปี เป็นช่วงวัยที่สำคัญมาก จึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับความรัก ความอบอุ่น มีระยะของการบ่มเพาะสร้างฐานทางด้านอารมณ์ และจิตใจ หากเขาได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ได้รับความรักสัมผัสที่เอื้ออาทร เขาจะเติบโตมองโลกด้วยทัศนคติที่ดีติดตัวไปตลอดชีวิต คุณแม่ ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการสร้างฐานทางใจให้ลูก แต่ในขณะที่เดียวกันกลับมีเวลาให้ลูกน้อยลง เนื่องจากข้อกำหนดของกฎหมายที่กำหนดให้แม่ลาคลอดได้ 90 วัน หลังจากนั้นจะต้องกลับไปทำงาน ซึ่งทำให้เวลาที่คุณแม่จะได้อยู่กับลูกจนลูกเข้านอนในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) เฉลี่ยวันละ 3-4 ชั่วโมง (สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย 2546 : 3) ซึ่งเห็นว่ายังไม่เพียงพอ และยังคงฝากลูกไว้กับคนอื่น ๆ ในส่วนของคนเป็นแม่เชื่อว่าคงไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพด้วยความกังวลเรื่องลูก

1 5 1 การตัดสินใจเลือกญาติผู้ใหญ่ดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

ในเมืองใหญ่ครอบครัวใดที่ยังคงเป็นครอบครัวขยาย ยังคงมีโอกาสที่จะให้ญาติผู้ใหญ่ช่วยดูแลบุตร อันเนื่องจากญาติผู้ใหญ่ที่เกษียณแล้วมีศักยภาพเพียงพอในด้านทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นเงินออม เงินบำนาญ บำนาญ และมีประสบการณ์ความรู้ความสามารถในการดูแลสมาชิกใหม่ ในบางกรณีที่ลูกหลานมีศักยภาพในการเลี้ยงดูญาติผู้ใหญ่ ญาติผู้ใหญ่เหล่านั้นก็ยินดีที่จะออกจากงานก่อนอายุเกษียณเพื่อมาช่วยเลี้ยงสมาชิกใหม่ของครอบครัวตามที่ลูกหลานต้องการ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ 2545 : 136)

ปัญหาที่อาจประสบในการฝากบุตรให้ญาติผู้ใหญ่ดูแล คือ บางบ้านญาติผู้ใหญ่ใช้เวลาอยู่กับหลานอย่างไม่มีจุดหมาย อยู่ด้วยกันคืออยู่ในบ้านเดียวกัน เด็กก็ปล่อยให้เล่นไปตามภาษาเด็ก ผู้ใหญ่ก็ดูข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ไป หรืออยู่ใกล้กันเมื่อไรก็บริการหรือตามใจแบบสุดๆ ทำแบบนี้ยิ่งทำให้เด็กเสียโอกาสในการพัฒนาในช่วงที่มีความสำคัญ การเลือกกิจกรรมที่

เหมาะสม หลากหลายรูปแบบก็สำคัญแต่ยังเป็นรองกว่าการตั้งวัตถุประสงค์ที่ต้องการจากการที่มีญาติผู้ใหญ่อยู่ด้วย ไม่ปล่อยเด็กทำกิจกรรมตามลำพัง (วินัดดา ปิยะศิลป์ 2545 : 275)

ส่วนข้อดีของการฝากบุตรให้ญาติผู้ใหญ่ดูแล ผู้เป็นพ่อแม่ก็หมดภาระเรื่องการหาพี่เลี้ยงหรือสถานรับเลี้ยงเด็กที่เหมาะสม ที่ถูกใจ และไว้ใจได้ อีกทั้งยังหมดกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายที่ต้องสูญเสียในการว่าจ้าง

1.5.2 การตัดสินใจเลือกพี่เลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

ที่มาของการมีพี่เลี้ยงในเมืองใหญ่ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการแยกตัวของครอบครัวขยายออกมาเป็นครอบครัวเดี่ยว ในขณะที่สามีภรรยาต้องออกไปทำงานนอกบ้านทั้งคู่ และเมื่อภรรยาตั้งครรภ์ ความต้องการผู้ที่จะมาดูแลเด็กจึงเกิดเพิ่มขึ้น ผู้เป็นพ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรต้องมีการคัดเลือกผู้ที่จะมาเป็นพี่เลี้ยงเด็ก เช่น พิจารณาความสะอาดของพี่เลี้ยง เคยผ่านการอบรมหลักสูตรพี่เลี้ยงเด็กหรือไม่ มีประสบการณ์การเลี้ยงเด็กมาก่อนหรือไม่ และวัยใดบ้าง รักเด็กหรือไม่ใจดีหรือไม่ สุภาพ อ่อนโยนหรือไม่ กระตือรือร้น ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีน้ำใจหรือไม่ เช่น ช่วยงานบ้านเล็กๆน้อยๆโดยที่ผู้ว่าจ้างไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อขัดล้างทำความสะอาดหรือไม่ ใจเย็นหรือไม่ ไว้เลียบยาวหรือไม่ สุบบุหรืหรือไม่ กรณีที่พ่อแม่กลับมาถึงบ้านล่าช้ากว่าปกติ ยินดีที่จะอยู่รอไหมหรือว่าต้องการเลิกงานตรงเวลา

สุพร อภินันทเวช (2546 : 85) จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กล่าวว่า ครอบครัวไหนที่เด็กอยู่กับพี่เลี้ยงมากเกินไปอาจก่อให้เกิดปัญหา ดังนี้

- 1 ลูกขาดความสัมพันธ์กับพ่อแม่ เด็กจะเอาแต่พี่เลี้ยง เช่น คุณพ่อคุณแม่ได้อุ้มลูกน้อยเดียว เด็กก็เริ่มร้อง จะเอาแต่พี่เลี้ยง ทั้งที่จริงใครก็เลี้ยงลูกไม่ได้ดีเท่าคุณพ่อคุณแม่
- 2 เด็กไม่ได้รับการฝึกฝนให้ช่วยเหลือตนเอง จึงทำให้เด็กมีพัฒนาการช้า เช่น การป้อนข้าวตนเอง ทำให้เด็กเรียนรู้ เกิดทักษะการใช้กล้ามเนื้อและตาประสานกันได้เก่งขึ้น
- 3 พ่อแม่จะไม่สามารถรู้จักลูกของตนเองได้มากเพียงพอ ซึ่งมีผลต่อไปในการฝึกวินัยให้กับเด็ก เพราะพื้นฐานที่คุณใกล้ชิดลูก จะทำให้เด็กปฏิบัติตามคำอบรมของคุณ โดยค่อยๆรับฟังคุณทีละน้อย

จะเห็นได้ว่าพ่อแม่ต้องพิถีพิถันมากถ้าจะตัดสินใจเลือกใครสักคนมาช่วยในการดูแลบุตร เพราะจะมีผลต่อคุณพ่อคุณแม่และบุตรหลานทั้งทางตรงและทางอ้อม

153 การตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

สถานรับเลี้ยงเด็ก หมายถึง สถานที่รับเลี้ยงเด็กซึ่งมีอายุไม่เกิน 7 ปี บริบูรณ์และมีจำนวนเกิน 5 คน ซึ่งไม่เกี่ยวข้องเป็นญาติกับผู้เลี้ยงแต่รวมถึงสถานพยาบาลหรือโรงเรียนอนุบาล

คุณสมบัติของเจ้าของสถานรับเลี้ยงเด็ก

ตามกฎหมายกระทรวง ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2515) ออกตามความในประกาศของกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 294 ลงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2515 กำหนดไว้ดังนี้

- 1 มีอายุไม่ต่ำกว่ายี่สิบปีบริบูรณ์
- 2 ไม่เป็นผู้มีความประพฤติเสื่อมเสีย หรือ บกพร่องในศีลธรรมอันดี
- 3 ไม่เป็นผู้วิกลจริตหรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ
- 4 ไม่เป็นผู้เคยต้อนรับโทษจำคุก โดยพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่ความผิดที่เป็นลหุโทษ หรือความผิดที่ได้กระทำโดยประมาท
- 5 ไม่เป็นผู้เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อน วัณโรค ในระยะอันตราย โรคเท้าช้างในระยะปรากฏอาการเป็นที่รังเกียจแก่สังคม โรคยาเสพติดให้โทษอย่างร้ายแรง โรคพิษสุราเรื้อรัง

การเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กเป็นภาวะที่ผู้เป็นคุณพ่อคุณแม่จะต้องใช้เวลาในการคิดพิจารณาให้รอบคอบ และตรวจสอบให้ดีก่อน นอกจากการตรวจสอบคุณสมบัติของเจ้าของสถานรับเลี้ยงเด็กแล้ว โดยจะต้องพิจารณาหลายส่วนในการจะเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กที่ได้มาตรฐาน เช่น

- 1 ควรหาสถานรับเลี้ยงเด็กที่มีพี่เลี้ยงเด็ก ที่ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรมาแล้ว จะทำให้มีความรู้ความสามารถในงานด้านนี้
- 2 ตรวจสอบให้ดีว่ามีการเปลี่ยนคนดูแลบ่อยครั้งหรือไม่ เพราะเป็นไปได้ว่า อาจมีการจัดหาพี่เลี้ยงมาจากสำนักงานแล้วให้มาทำงานทันที ผู้มาปฏิบัติงานลักษณะนี้จะไม่มีความรู้ความเข้าใจในงานอย่างแท้จริง
- 3 ก่อนว่าจ้างให้มาดูแลเด็ก ควรพิจารณาให้รอบคอบ และระมัดระวัง ในข้อตกลงหรือสัญญาการว่าจ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีที่ต้องการยกเลิกการใช้บริการในภายหลัง เพราะบางแห่งที่รับปากว่าจะคืนเงินมัดให้ อาจปฏิเสธหรือบ่ายเบี่ยงตลอดจนขอผิดผ่อนไป ทั้งที่ได้ระบุรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องการคืนเงินในสัญญาการว่าจ้างไว้อย่างชัดเจน หากเกิดปัญหาที่ไม่เป็นธรรม สามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค

- 4 สอบถามจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเพื่อตรวจสอบว่าสถานรับเลี้ยงเด็กที่คิดจะใช้บริการมีบริการที่ดี น่าเชื่อถือ มีการปฏิบัติตามเงื่อนไขตามเงื่อนไขสัญญาที่ตกลงไว้ทุกประการ
- 5 ระยะเวลาในการเปิดดำเนินการนานหรือยัง
- 6 มีการฝึกอบรมหลักการปฐมพยาบาลและกู้ภัยหรือไม่
- 7 มีใบอนุญาตประกอบการ หรือใบรับรองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือไม่
- 8 จำนวนเด็กในความดูแลมีเท่าไร และมีเด็กในวัยใดบ้าง
- 9 กิจกรรมที่让孩子ทำในแต่ละวันมีอะไรบ้าง
- 10 เป็นไปได้หรือไม่หากต้องการนำเด็กมาส่งก่อนเวลา และ/หรือมีเหตุจำเป็นมารับเด็กช้ากว่ากำหนด
- 11 มีมาตรการในการควบคุมเด็กอย่างไรบ้าง มีการทำโทษหรือไม่อย่างไร
- 12 สภาพแวดล้อมปลอดภัยหรือไม่ เสียงดังหรือไม่
- 13 ติดมุ้งลวดกันยุงและแมลงหรือไม่
- 14 มีเครื่องดับเพลิงหรือไม่
- 15 อัตราส่วน พี่เลี้ยงเด็ก เด็ก (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ,2547)

เด็กอายุแรกเกิด – 2 ปี	อัตราส่วน 1 3
เด็กอายุ 2 – 3 ปี	อัตราส่วน 1 8
เด็กอายุ 3 – 4 ปี	อัตราส่วน 1 12
เด็กอายุ 4 – 6 ปี	อัตราส่วน 1 20

แหล่งข้อมูล บันทึกคุณแม่ กันยายน 2545 และ Thailand Yellow Pages 2546

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในชีวิตสมรสจากการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาต่อว่า เมื่อคู่สมรสมีความเครียด ความวิตกกังวลในการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร ไม่ว่าจะเป็นการเลือกญาติผู้ใหญ่ เลือกว่าพี่เลี้ยงเด็กมาดูแลเด็กที่บ้านหรือตัดสินใจฝากลูกให้สถานรับเลี้ยงเด็กช่วยดูแลในระหว่างที่คุณพ่อคุณแม่ต้องไปทำงานแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันมากน้อยอย่างไร และจะมีการตอบสนองต่อความเครียดโดยเลือกใช้กลวิธีการเผชิญภาวะเครียดอย่างไร จึงได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ดังต่อไปนี้

2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

ในภาวะที่คนเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตนเองคิดว่าจะมาคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของตนคนเราจะพยายามต่อสู้เพื่อเผชิญกับภาวะดังกล่าวอย่างดีที่สุด เพื่อไม่ให้ตนเกิดความเครียดหรือเพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียด การต่อสู้ที่ทำให้คนเราพร้อมจะเผชิญกับภาวะที่ทำให้เครียดเรียกว่าการเผชิญภาวะเครียด หรือ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Coping with stress (สุริย์กาญจนวงศ์)

2.1 ความหมายกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

จากการศึกษาเรื่องกลวิธีเผชิญภาวะเครียดได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามของคำว่า "กลวิธีเผชิญภาวะเครียด" ไว้ดังนี้

เลนน์ ซี, ลอว์รี, และ โดลลอร์ส (Waelde, Lynn C , Thompson, Larry, Gallagher-Thompson, & Dolores 2004 677- 687) กล่าวถึงการเผชิญภาวะเครียดว่า หมายถึง การกระทำที่ช่วยเหลือให้บุคคลลดความเครียด เพื่อแก้ปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเน้นที่คุณสมบัติส่วนบุคคล และความพร้อมที่สามารถทนต่อสภาวะการณ์แต่ละอย่างที่กำลังท้าทายได้

ลิเนล ดี เจอาร์ (Scott,Lionel D Jr 2004 123-137) กล่าวถึง กลวิธี (Strategies) ว่า หมายถึง วิธีพลิกแพลงความรู้ความเข้าใจ ความชำนาญ

คาม-ซิง (Yip, kam-Shing2004 25-42) กล่าวถึงความหมายของกลวิธีเผชิญภาวะเครียดว่า หมายถึง พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเป็นปฏิกริยาการตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งมีความเป็นอิสระในแต่ละบุคคล

ดังนั้นกลวิธีเผชิญภาวะเครียด (Coping Strategies) จึงหมายถึง การที่บุคคลมีวิธีที่จะพลิกแพลงความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่จะเป็นประโยชน์ในการควบคุมหรือบรรเทาความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้บุคคลมีความพร้อมที่จะทนต่อปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

2.2 องค์ประกอบของกระบวนการเผชิญภาวะเครียด

หากกล่าวถึงองค์ประกอบของกระบวนการเผชิญภาวะเครียด คาร์ลอส ,ริคชาต เอ, และแนนซี่ (Valiente, Carlos , Fabes, Richard A , Eisenberg, & Nancy2004 97-106) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบ 3 ประการของกระบวนการเผชิญภาวะเครียดไว้ดังนี้

1 การเผชิญภาวะเครียด ต้องการความสามารถที่จะทำให้บุคคลได้เปรียบและมีแนวทางของคำตอบที่ใหม่ ๆ ซึ่งแนวทางของคำตอบใหม่มักได้จากการที่บุคคลต้องกำหนดความ

ชัดเจนของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือสร้างกลวิธีใหม่ๆ ของการกระทำเพื่อใช้เผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นๆ

2 การเผชิญภาวะเครียด ต้องการความสามารถในการรักษาและการควบคุมที่อยู่เหนือสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล โดยที่อารมณ์เป็นเรื่องของความละเอียดอ่อน ดังนั้นจึงอาจแสดงออกได้ในบางครั้งบางคราวหรืออาจต้องมีการยับยั้งไว้

3 การเผชิญภาวะเครียด ต้องการความสามารถที่จะทำให้บุคคลเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม โดยเขาแนะนำว่าการละทิ้งสถานการณ์ไว้เบื้องหลัง อาจเป็นกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่ถูกต้องเช่นกัน

2.3 ประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

หากจะศึกษาถึงประเภทของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด คง วินเนีย ดับบิล (Kung, Winnie W 2003 547-557) ได้เสนอการแบ่งประเภทของกลวิธีการเผชิญภาวะเครียด โดยทั่วไปที่บุคคลเลือกใช้ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขที่ตัวปัญหา

เป็นการเผชิญปัญหาโดยมุ่งไปที่การแก้ไขปัญหานั้นหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดที่เกิดขึ้น ได้แก่ การค้นหารายละเอียดเกี่ยวกับปัญหานั้นเพิ่มเติม การพยายามหาวิธีทางที่จะจัดการกับปัญหาหลายวิธี โดยพิจารณาผลดีผลเสียของการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ก่อน เลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา การเผชิญความเครียดในลักษณะนี้จึงมีเป้าหมายที่ตัวปัญหาซึ่งเป็นรูปธรรม (แคทเธอริน เซียนซี คาราส 2542 89-91 , จำลอง ดิษยวณิช และ พรหมเพรา ดิษยวณิช 2545)

ในเรื่องกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขที่ตัวปัญหา ผู้วิจัยสนใจศึกษาเฉพาะเรื่องของ กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ เพียงประเด็นเดียว

1.1 กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ (เป็นการแก้ไขที่ตัวปัญหา)

หมายถึง การที่บุคคลเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรมและความคาดหวังของตนเองที่มีต่อบทบาท โดยไม่มีการตกลงกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ดังนั้นความคาดหวังของคนที่อยู่รอบข้างจึงไม่เปลี่ยนแปลง เป็นการลดความผูกพันที่มีต่อบทบาทลง การแบ่งบทบาทครอบครัวและบทบาทการทำงานนอกบ้านออกจากกัน การมองข้ามความสำคัญของบทบาท การจัดลำดับความสำคัญของบทบาท การกำหนดขอบเขตของกิจกรรมในบทบาทของตน การเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อบทบาท จะช่วยลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

2 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขปัญหาทางด้านอารมณ์

เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามบรรเทา ความคุม หรือระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดเป็นต้นเหตุ เพื่อรักษาสภาวะสมดุลภายในจิตใจไว้ ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การถ่ายเทอารมณ์ เป็นต้น เจฟฟรี เอ (Bouff, Jeffrey A 2002 121)

ดังนั้นการเผชิญความเครียดโดยเน้นการแก้ปัญหาด้านอารมณ์จึงต้องใช้วิธีเปลี่ยนความคิดเพื่อเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์เสียใหม่ ซึ่งจะเป็นวิธีการที่จะช่วยเผชิญเหตุการณ์นั้นได้ เป็นวิธีที่เรียกว่าจะต้องใช้การประเมินใหม่อีกครั้ง (Reappraisal) เช่นถ้าเราทักทายคนรู้จักกันแล้วไม่ได้รับการตอบสนอง เราอาจเครียดถ้าคิดว่าเขาไม่ชอบเรา แต่ถ้าเราคิดว่าเขาอาจจะไม่เห็นเราหรือเขาอาจมีธุระด่วน หรือกำลังกังวลใจจึงไม่ได้ทักเราตอบ เราก็จะสบายใจขึ้น

การคิดใหม่เพื่อเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์จะไม่ใช่ว่าหมายถึงการบิดเบือนความเป็นจริง แต่เป็นการหาคำอธิบายเหตุการณ์ในอีกความหมายหนึ่งที่ทำให้เราสามารถอธิบายเหตุการณ์นั้นได้ อีกประการหนึ่งความคิดใหม่นั้นต้องไม่หลอกตัวเอง เพราะถ้าเราหลอกตัวเอง เราจะไม่กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดนั้นได้ (สุรีย์ กาญจนวงศ์, และ จริยาวัตร คม พยัคฆ์ 2545 24 -25, สมภพ โรจนพันธ์ 2535 11)

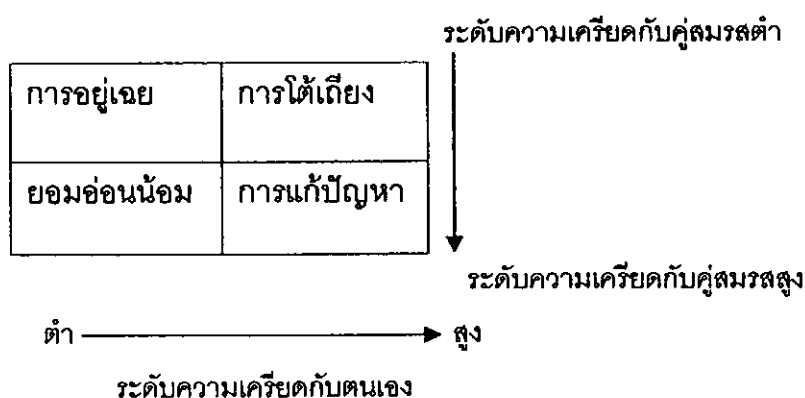
ในเรื่องกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ ผู้วิจัยสนใจศึกษา 2 ประเด็น คือ กลวิธีแก้ไขโครงสร้างของความคิด และ กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด

2.1 กลวิธีแก้ไขโครงสร้างของความคิด (เป็นการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์) หมายถึง การที่บุคคลแก้ปัญห ด้วยการคิดอย่างสงบ มีเหตุผลและหลักการ เป็นการคิดในด้านบวก เพื่อรักษาดุลทางจิตใจไว้ (Lee,Richard M , Liu, Hsin-tine Tina 2001 409-410)

2.2 กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด (เป็นการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์) กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด หมายถึง การที่บุคคลลงมือกระทำในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อให้จิตใจหลุดพ้นจากปัญหาที่เกิดขึ้น (Tolliver, denss E 2001 145-156)

2.4 รูปแบบของระดับความเครียดกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของคู่สมรส

จากการศึกษาเขียนของ รีเนท ซีเอ เคลียน, และ มิเชล พี จอร์สัน (Renate C A Klein, & Michael P Johnson 2000 82-84) ได้อธิบายถึงการแสดงออกของคู่สมรสที่มีต่อกันว่า ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของระดับความเครียดที่มีต่อตนเองและระดับความเครียดที่มีต่อคู่สมรสของตนว่าเป็นเช่นไรด้วย ดังภาพประกอบข้างล่างนี้



ภาพประกอบ 2 รูปแบบความสัมพันธ์ของระดับความเครียดกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

การที่บุคคลยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางก็จะแสดงระดับความเครียดกับตนเองมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นก่อน จากตารางดังกล่าวสามารถอธิบายได้ดังนี้

กลวิธีโต้เถียง แสดงให้เห็นว่ามีการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางมาก ระดับความเครียดในตนเองสูง ไม่สนใจว่าผู้อื่นจะคิดเห็นหรือรู้สึกอย่างไร สนใจความรู้สึกของตนเองมากกว่า แสดงให้เห็นว่ามีความเครียดต่อคู่สมรสอยู่ในระดับต่ำ

กลวิธีแก้ปัญหา แสดงให้เห็นชัดว่าตนเองมีระดับความเครียดต่อตนเองอยู่ในระดับสูง และมีความเครียดต่อคู่สมรสอยู่ในระดับสูงด้วย จึงพยายามหาทางแก้ไขปัญหามาก

กลวิธียอมอ่อนน้อม แสดงให้เห็นว่ามีระดับความเครียดภายในตนเองต่ำ แต่มีระดับความเครียดต่อคู่สมรสสูง เป็นการแสดงออกถึงการให้ความสำคัญกับความรู้สึกของคู่สมรสมากกว่า

กลวิธีอยู่เฉย แสดงให้เห็นว่ามีระดับความเครียดภายในตนเองต่ำ และมีระดับความเครียดต่อคู่สมรสอยู่ในระดับต่ำด้วย

จากคำอธิบายข้างต้นจะเห็นได้ว่าระดับความเครียดที่มีต่อตนเองและมีต่อคู่สมรสจะส่งผลต่อพฤติกรรมการตอบสนองที่แตกต่างกันไป ดังนั้นในการใช้ชีวิตคู่จึงต้องรู้จักเลือกใช้กลวิธีเผชิญความเครียดที่เหมาะสมเพื่อจะลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

นอกจากเอกสารที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยได้นำเสนอแล้วนั้น ผู้วิจัยยังได้ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรต้นต่างๆดังต่อไปนี้

3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

3.1.1 ความเครียดกับเพศ

ได้แก่งานวิจัยของ เนลลีย์-มูรี และ จิล เบธ (Nealey-Moore, Jill Blyth 2003 79) ศึกษาผลของปฏิกิริยาต่อคู่สมรสทั้งด้านบวกและลบที่มีต่อการทำงานของหัวใจ โดยใช้วิธีทดลองเพื่อทดสอบว่าความแตกต่างทางเพศมีผลต่อปฏิกิริยาที่แตกต่างกันหรือไม่ การทดลองได้สุ่มตัวอย่างให้คู่สามี-ภรรยา สลับกันอยู่ภายในสถานการณ์ที่ถูกควบคุมให้เป็นทั้งแง่บวกและแง่ลบ ผลที่ได้คือ คนที่ถูกควบคุมให้ได้รับสถานการณ์ที่ไม่ดีอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตจะสูงขึ้น เกิดความรู้สึกโกรธ วิตกกังวล และมองคู่สมรสด้วยความเป็นมิตรน้อยลง ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นบวก ไม่ได้รู้สึกโกรธ และรู้สึกดีต่อคู่สมรสของตน และมีความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้น คู่สมรสทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างแสดงปฏิกิริยาที่คล้ายคลึงกันในด้านสรีระวิทยา แต่เพศหญิงจะแสดงความโกรธและความวิตกกังวลออกมามากกว่าเพศชาย

ริคกี ที (Simpson, Rickie T 2004 202) ศึกษาถึงประสบการณ์ในการสูญเสียอันเนื่องมาจากการแท้งบุตรและผลกระทบที่สร้างความเครียดให้แก่คู่สมรส พบว่า การแท้งบุตรเป็นประสบการณ์ที่เหมือนเหตุวิกฤตที่ผ่านเข้ามาในชีวิตสมรส ในขณะที่ประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ผู้ชายจะลุกขึ้นมาทำหน้าที่ปกป้อง และแสดงความเข้มแข็งเพื่อภรรยา แสดงให้เห็นว่าผู้ชายจะปรับตัวในการเผชิญความเครียดได้ดีกว่าผู้หญิง

พรศิริ โรจนรัตนเกียรติ (2535) ได้สนใจที่จะศึกษาความตึงเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาทเพราะจากการที่ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าในชีวิตสมรสเพศหญิงที่ต้องรับผิดชอบหลายบทบาทจะมีระดับความเครียดแตกต่างจากสามีที่มีหลายบทบาท คือสตรีที่มีหลายบทบาทจะมีความเครียดมากกว่าสามี

จากงานวิจัยที่ได้นำเสนอข้างต้นจะพบว่าไม่ว่าเพศหญิงหรือเพศชาย เมื่อเจอความสถานการณ์ที่เป็นลบต่างมีผลทำให้เกิดภาวะความเครียดแตกต่างกัน และพบว่าเพศหญิงจะมีความเครียดมากกว่าเพศชาย

3 1 2 ความเครียดกับอายุ

พรศิริ โจนรัตนเกียรติ (2535) ศึกษาความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท สรุปผลการวิจัยพบว่า สตรีที่แต่งงานแล้วและมีอายุอยู่ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นถึงวัยกลางคนจะมีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่แต่งงานแล้วและมีอายุอยู่ในช่วงผู้ใหญ่ตอนปลาย

ในสังคมไทยมีมุมมองเรื่องของความเครียดจากปัญหาเพศสัมพันธ์ในชีวิตสมรสจากการศึกษาของ อรอนงค์ ดิเรกบุษราคม (2542) กล่าวว่าการศึกษาในปี พ.ศ. 2536 ทำให้ทราบว่าผู้หญิงวัยทองในสังคมตะวันตกไม่ถือว่าปัญหาช่องคลอดแห้ง มีผลให้เกิดปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์และเป็นเรื่องที่ต้องไปรับการรักษา แต่ผู้หญิงมองว่าเป็นภาวะของร่างกาย และมองว่าเรื่องเพศสัมพันธ์ในชีวิตคู่เป็นเรื่องของจิตใจจึงไม่ทำให้เกิดความเครียดในเรื่องดังกล่าว ส่วนในสังคมตะวันตกนั้นมีความเชื่อว่าภาวะหมดประจำเดือนจะส่งผลต่อปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์และมีผลกระทบต่อชีวิตสมรส จึงสรุปได้ว่าผู้หญิงวัยทองคือผู้หญิงที่มีอายุมากในสังคมตะวันตกนั้นเห็นว่าปัญหาเรื่องสุขภาพไม่มีผลกระทบต่อกระเทือนในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศจึงไม่เกิดความเครียดความวิตกกังวล ส่วนผู้หญิงที่อายุมากในสังคมตะวันตกกลับมีความเครียดความวิตกกังวลว่าปัญหาสุขภาพจะมีผลกระทบต่อกระเทือนในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศในชีวิตสมรส

สุวิภา บุญยะโหดระ ได้ศึกษาข้อเท็จจริงทางการแพทย์ (2542) พบว่า โรคหัวใจเกิดขึ้นพร้อมกับอายุที่มากขึ้นและการดำเนินชีวิตแบบตะวันตก ทั้งหญิงและชายมีอัตราการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงเห็นได้ว่าเพศชายหรือเพศหญิงจะมีความเครียดเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้นเมื่อตนเองมีอายุที่มากขึ้น

แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ (2547) กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว (young adult) เป็นวัยของช่วงอายุ 18-35 ปี โดยทั่วไปคนจะมองว่าวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว นั้น เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรับผิดชอบในขอบเขตจำกัด ชีวิตมีแต่ความสนุกสนานรื่นรมย์ส่วนวัยหนุ่มสาวนั้น แม้จะเริ่มมีภาระความรับผิดชอบ แต่ก็ยังไม่มากเท่ากับภาระของคนวัยกลางคน ที่สำคัญคือ ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่คนเรามีความ ใฝ่ฝันทะเยอทะยาน และมุ่งมั่นในการสร้างจุดหมายให้กับชีวิตของตนเอง

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่า บุคคลในแต่ละช่วงวัยต่างต้องเผชิญภาวะเครียดด้วยกันทั้งสิ้น แต่จะมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นกับภาระงานตามวัยในแต่ละบุคคล เช่นวัยรุ่นอาจจะไม่ต้องรับภาระในครอบครัวมากความเครียดที่มีต่อครอบครัวย่อมจะน้อย

กว่าพ่อแม่ที่อยู่ในวัยกลางคน ส่วนผู้สูงอายุอาจจะไม่มีความเครียดในเรื่องของการทำงานมาก เท่ากับความเครียดในเรื่องสุขภาพเป็นต้น

3 1 3 ความเครียดกับระดับการศึกษา

ทางด้าน พ ญ จันทรเพ็ญ ชูประภาวรรณ (2547) ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน กล่าวว่า จาก การศึกษาวิจัยพัฒนาการของเด็กปฐมวัย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กไทยสมัยปัจจุบันมีหลายประการซึ่งรวมถึงปัจจัยด้านระดับการศึกษาของบิดามารดาด้วย คือ บิดามารดาที่มีระดับศึกษาน้อยพบว่ามีผลต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัยด้วยซึ่งเป็นสาเหตุ ส่งผลต่อความเครียดในชีวิตสมรสด้วยเช่นกัน

จากการค้นคว้าผู้วิจัยเห็นว่ายังมีผู้ทำการศึกษาในด้านตัวแปรชีวิตสังคมด้านระดับ การศึกษา น้อย แต่จากงานวิจัยข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่าระดับการศึกษาของบิดามารดาจะสามารถส่งผลต่อความเครียดในชีวิตสมรสด้านการเลี้ยงดูบุตรได้ ดังนั้นในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย จึงได้ศึกษาตัวแปรชีวิตสังคมด้านระดับการศึกษาด้วยเนื่องจากเห็นว่า กระบวนการเรียนการสอนมีส่วนส่งเสริมทางความคิด และการตัดสินใจของบุคคล

3 1 4 ความเครียดกับโครงสร้างครอบครัว

เมื่อ ปี ค ศ 1998 เอ็ดเวิร์ด โอลิเวอร์ เวย์นี่ (Edwards, Oliver Wayne 1998 141) กล่าวถึงผลงานวิจัย พบว่า ครอบครัวขยายที่มีคุณปู่ คุณย่า หรือ คุณตา คุณยาย ดูแลหลานๆ ที่ยังเป็นเด็กนั้นส่งผลต่อการเรียน และการบริการของโรงเรียน คือ คุณปู่ คุณย่า หรือ คุณตา คุณยาย จะเป็นตัวแทนคุณพ่อคุณแม่ในการเอาอกเอาใจหลานๆ ตลอดเวลา ทำให้มีผลต่อระดับความเครียดในการเลี้ยงดูที่สูงขึ้น และมีผลทางลบต่อสุขภาวะทางจิต เด็กๆ จะมีปัญหามากขึ้น โดยการปกป้องและสร้างเครือข่ายทางสังคม การใช้จิตวิทยาในการปรับตัวไม่ดี ซึ่งบุคลากรของโรงเรียนได้พบ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม ของเด็กที่อยู่ในครอบครัวขยาย ซึ่งต้องใช้เวลานานในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว และพฤติกรรมของเด็ก โดยให้บริการต่างๆ ในโรงเรียนซึ่งพิสูจน์แล้วว่าได้ผล

แอนโทนี่ ดี (Mancini, Anthony D 2004 59) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของโครงสร้างครอบครัวว่าครอบครัวที่คู่สมรสมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันในลักษณะของครอบครัวเดี่ยว จะสามารถช่วยลดความเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวลและก่อให้เกิดความรู้สึกเคารพตนเองมากขึ้น

พรศิริ โรจนรัตนเกียรติ (2535) ศึกษาความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญ ภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท ปี 2535 สรุปผลการวิจัย สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยายมีความ ตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว

สรุปจากงานวิจัยที่ได้ค้นคว้าอาจสรุปได้ว่า โครงสร้างครอบครัวในลักษณะ ครอบครัวขยายนั่นมีส่วนทำให้เกิดความเครียดในชีวิตสมรสได้ทั้งในด้านความสัมพันธ์ และ ปัญหาในการเลี้ยงดูบุตรสูงกว่าลักษณะโครงสร้างครอบครัวเดี่ยว

3 1 5 ความเครียดกับระดับรายได้ของครอบครัว

โจนส์ ดีดับบิล (Jones,D W 1990 1872) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รายได้ เชื้อชาติ โครงสร้างทางสังคม และความสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่ในกลุ่มหัวก้าวหน้า กลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มพ่อแม่หัวก้าวหน้าในเวอร์จิเนีย จำนวน 53 คน ผลการศึกษาพบว่า มี ความสัมพันธ์กันในด้านลบระหว่างความเครียดกับรายได้ พ่อแม่ที่มีรายได้ต่ำ จะมีระดับ ความเครียดสูง ความเครียดภายในครอบครัวและรายได้มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของพ่อแม่ ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่ที่มีระดับความเครียดสูงจะมีสัมพันธภาพในระดับต่ำ ขณะที่พ่อแม่ที่มี รายได้สูงกว่าจะมีสัมพันธภาพในระดับสูง ส่วนเชื้อชาติและโครงสร้างทางด้านครอบครัวไม่มี อิทธิพลต่อสัมพันธภาพของพ่อแม่

ทางด้าน พ ญ จันทรทิพย์ ชูประภาวรรณ (2547)ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน กล่าว ว่า จาก การศึกษาวิจัยพัฒนาการของเด็กปฐมวัย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของ เด็กไทยสมัยปัจจุบันมีหลายประการซึ่งรวมถึงฐานะเศรษฐกิจของบิดามารดาด้วย คือครอบครัวที่มี ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันจะส่งผลต่อพัฒนาการของลูก(ปฐมวัย)แตกต่างกัน

จากงานวิจัยข้างต้นพอจะสรุปได้ว่าครอบครัวที่มีรายได้แตกต่างกันมีผลต่อระดับ ความเครียดแตกต่างกัน คือ ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำจะมีผลต่อระดับความเครียดในการดำเนิน ชีวิตสูงกว่าครอบครัวที่มีรายได้สูง และปัจจัยรายได้ของครอบครัวยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ ของลูกได้อีกด้วย

3 1 6 ความเครียดกับจำนวนบุตรในครอบครัว

นายภทักชิต ชินวัตร เคยแสดงปาฐกถา (2547) ในงานสัมมนาผู้บริหารโรงเรียนไทยรัฐ วิทยาว่าคนจนมีลูกออกมา ก็เป็นลูกคนจน แล้วก็แต่งงานกับคนจนด้วยกัน และมีลูกมาเป็นคนจน อีก ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะคนยากจนขาดโอกาส ทางการศึกษาที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากวงจรความ

ยากจนและอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนจนหลุดไม่พ้นความยากจน ก็คือ “การมีลูกมาก” ท่ามกลางความยากจน ทำให้คนยากจนเหล่านี้ต้องดิ้นรนในการหาเงินเลี้ยงดูลูก ท่ามกลางรายได้ที่จำกัด

ข้อมูลจากกรมอนามัย (2547) ได้ระบุถึงสาเหตุที่ต้องมีการวางแผนครอบครัว เนื่องจากครอบครัวที่มีลูกมากจะมีปัญหาดังนี้ 1 ค่าใช้จ่ายในครอบครัวเพิ่มขึ้น 2 ลูกไม่แข็งแรง อาจพิการหรือเสียชีวิตได้ 3 คุณพ่อคุณแม่ต้องเหนื่อยมากขึ้น เนื่องจากมีภาระมาก จึงต้องทำงานหนักขึ้น 4 คุณแม่สุขภาพทรุดโทรมเนื่องจากคลอดลูกหลายคน ซึ่งเหตุผลดังกล่าวจะนำมาสู่ภาวะเครียดในชีวิตครอบครัวตามมาในภายหลังได้

จากการศึกษาเอกสารเรื่องความเครียดในชีวิตสมรสกับจำนวนบุตรพบว่า ครอบครัวที่มีจำนวนบุตรต่างกันมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดแตกต่างกัน คือครอบครัวการมีบุตรจำนวนมากจะส่งผลต่อความเครียดและคุณภาพในการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้นด้วย อีกทั้งยังอาจเป็นการสร้างภาระให้กับสังคมอีกด้วย

3 1 7 ความเครียดกับการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนโดยตรงนั้นค่อนข้างหายาก โดยส่วนใหญ่จะพบการศึกษาความเครียดในครอบครัวที่กล่าวถึงความเครียดของมารดาที่มีต่อการเลี้ยงดูบุตร , ความเครียดในการดูแลบุตรที่มีภาวะเจ็บป่วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องในลักษณะการศึกษาย้อนรอยของพฤติกรรมของบุตรที่เลี้ยงดูโดยญาติผู้ใหญ่ ซึ่งนั่นก็สามารถเป็นสาเหตุที่ทำให้บิดามารดาเกิดความเครียดได้หากต้องฝากบุตรให้ญาติผู้ใหญ่ดูแล ได้แก่

เอ็ดเวิร์ด โอลิเวอร์ เวย์นี่ (Edwards, Oliver Wayne 1998 141) กล่าวถึงผลงานวิจัยพบว่า ครอบครัวขยายที่มีคุณปู่ คุณย่า หรือ คุณตา คุณยาย ดูแลหลานๆที่ยังเป็นเด็กนั้นส่งผลต่อการเรียน และการบริการของโรงเรียน คือ คุณปู่ คุณย่า หรือ คุณตา คุณยาย จะเป็นตัวแทนคุณพ่อคุณแม่ในการเอาอกเอาใจหลานๆตลอดเวลา ทำให้มีผลต่อระดับความเครียดในการเลี้ยงดูที่สูงขึ้น และมีผลทางลบต่อสุขภาพทางจิต เด็กๆจะมีปัญหามากขึ้นโดยการปกป้องและสร้างเครือข่ายทางสังคม การใช้จิตวิทยาในการปรับตัวไม่ดี ซึ่งบุคลากรของโรงเรียนได้พบ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม ของเด็กที่อยู่ในครอบครัวขยาย ซึ่งต้องใช้เวลาในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวทางอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็ก โดยใช้บริการต่างๆในโรงเรียนซึ่งพิสูจน์แล้วว่าได้ผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องหากศึกษาถึงสภาพปัญหาในการให้บุคคลอื่นดูแลบุตร ซึ่งส่งผลต่อความเครียด ความวิตกกังวลของผู้เป็นบิดา มารดา ได้แก่

จวีพร ศรีวัฒนานุกุลกิจ (2542) กล่าวถึงผลงานวิจัยพบว่า ปัญหาการให้ญาติเป็นผู้เลี้ยงดูเด็กได้แก่ ญาติดูแลไม่ไหวเนื่องจากอายุมากแล้ว และเด็กชน สำหรับปัญหาจากการให้ที่เลี้ยงเป็นผู้ดูแลเด็กได้แก่ พี่เลี้ยงไม่มีความรู้ในการดูแลเด็ก พี่เลี้ยงหายาก เสียค่าใช้จ่ายแพงและไม่ไว้วางใจพี่เลี้ยง ส่วนปัจจัยที่มีผลให้มีการใช้บริการสถานรับเลี้ยงเด็ก ได้แก่ ความต้องการเตรียมความพร้อมให้เด็กก่อนที่จะเข้าโรงเรียน การไม่มีผู้ดูแลเด็กที่บ้าน การเกรงว่าเด็กจะถูกตามใจมากเกินไปหากเลี้ยงที่บ้าน การใช้บริการสถานรับเลี้ยงเด็กเสียค่าใช้จ่ายถูกกว่าการจ้างพี่เลี้ยงมาเลี้ยงเด็กที่บ้าน

งานวิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องหากศึกษาความคิดเห็น ความพึงพอใจ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของผู้ปกครองที่มีต่อสถานรับเลี้ยงเด็ก ซึ่งเป็นสาเหตุที่ผู้ปกครองจะเกิดความเครียดถึงคุณภาพด้านต่างๆ หากต้องส่งบุตรมาฝากให้สถานรับเลี้ยงเด็กดูแล ได้แก่

ชาญศักดิ์ เฮงสมบุญ (2533) กล่าวถึงผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองที่แต่งงาน แต่แยกกันอยู่ มีความคิดเห็นต่อการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในแต่ละด้านทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเด็ก ด้านการปฏิบัติงานของผู้ดูแลเด็ก ด้านการบริหารงานของคณะกรรมการพัฒนาเด็ก ด้านการสนับสนุนการดำเนินงานของคณะกรรมการหมู่บ้าน กรรมการสภาตำบล และด้านการติดตามผลของเจ้าหน้าที่ สูงกว่าความคิดเห็นของผู้ปกครองเด็กที่เป็นหม้าย แต่งงาน และอยู่ด้วยกัน หย่าร้าง และเป็นโสดตามลำดับ

ลือชัย สรทรัพย์ (2545) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองในเขตอำเภอเมืองอุดรธานี พบว่า 1) ผู้ปกครองส่วนใหญ่ให้ความสำคัญต่อยุทธศาสตร์ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน ในด้านสถานที่ ด้านราคา ด้านผลิตภัณฑ์ และด้านส่งเสริมการตลาดอยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้ปกครองให้ความสำคัญต่อยุทธศาสตร์ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนเป็นรายชื่ออยู่ในระดับปานกลางและมีค่าเฉลี่ยมากที่สุดในแต่ละด้าน คือ มีการสอนให้เด็กพัฒนาด้านภาษา สามารถต่อรองราคาค่าจ้างได้และห้องเรียนเหมาะสมและการให้บริการรับ-ส่ง 2) ผู้ปกครองเพศหญิงให้ความสำคัญต่อยุทธศาสตร์ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน ในด้านราคา ด้านสถานที่ มากกว่าผู้ปกครองที่เป็นเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนด้านผลิตภัณฑ์ และด้านการส่งเสริมการตลาด ผู้ปกครองที่มีเพศต่างกันให้

ความสำคัญในระดับที่ไม่แตกต่างกัน 3) ผู้ปกครองที่มีอาชีพข้าราชการ/พนักงานเอกชน/พนักงานรัฐวิสาหกิจให้ความสำคัญต่อบุคลากรที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน ในด้านราคา ด้านสถานที่ มากกว่าผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนด้านผลิตภัณฑ์ และด้านการส่งเสริมการตลาด ผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกันให้ความสำคัญในระดับที่ไม่แตกต่างกัน 4) ผู้ปกครองที่มีรายได้ 12,001 บาท ขึ้นไป ให้ความสำคัญต่อบุคลากรที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน ในด้านราคา ด้านสถานที่ มากกว่าผู้ปกครองที่มีรายได้ 6,000 – 12,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนด้านผลิตภัณฑ์ และด้านการส่งเสริมการตลาด ผู้ปกครองที่มีรายได้ต่างกันให้ความสำคัญในระดับที่ไม่แตกต่างกัน 5) ผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามัธยมศึกษาให้ความสำคัญต่อบุคลากรที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน ในด้านราคา ด้านสถานที่ มากกว่าผู้ปกครองที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและต่ำกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนด้านผลิตภัณฑ์ และด้านการส่งเสริมการตลาด ผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกันให้ความสำคัญในระดับที่ไม่แตกต่างกัน

อรรถพร โจน์เมธี (2547) ศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพฯ พบว่า 1) ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุ 26-35 ปี เป็นพนักงานบริษัทเอกชน การศึกษาระดับปริญญาตรี โดยผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ด้วยกันมากกว่าไม่ได้อยู่ด้วยกัน มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 5,000 – 10,000 บาท และมีบุตร 1 คน 2) ผู้ปกครองเห็นด้วยอย่างยิ่งด้านบริการต่างๆ ของสถานรับเลี้ยงเด็กโดยรวม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ปกครองเห็นด้วยอย่างยิ่งว่าสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนส่งเสริมความรู้ให้เด็กอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการพูด เขียน ภาษา และคำนวณ มีการจัดหลักสูตรการสอน 2 ภาษาที่เหมาะสมกับปัจจุบัน (หลักสูตรการสอนเป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ) มีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะ และกีฬาเพิ่มเติม มีบริการตรวจสุขภาพเด็กอย่างสม่ำเสมอ การจัดบริการอาหารที่มีคุณภาพ ผู้ปกครองไม่เห็นด้วยว่าสัดส่วนของผู้ดูแลไม่เพียงพอต่อเด็กและการจัดอุปกรณ์ของเล่นสำหรับเด็กไม่พอเพียง ผู้ปกครองเห็นด้วยว่าสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนมีอัตราค่าอาหารกลางวันและอาหารว่างเหมาะสมอัตราค่าเทอมเหมาะสมเมื่อเทียบกับสถานรับเลี้ยงเด็กอื่นๆ และค่าบริการเสริมต่างๆเหมาะสม เช่น ค่ารถรับ-ส่งมีค่าบริการเหมาะสม มีการทำความสะอาดเป็นประจำ มีความสะดวกในการเดินทางไปกลับ และใช้ระยะเวลาในการเดินทางไม่มาก มีบุคลากรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการดูแลเด็ก 3) เหตุผลในการส่งเด็กเข้ารับบริการรับเลี้ยงเด็กเพราะต้องการ

ให้เด็กมีความพร้อมก่อนเข้าเรียนประถมศึกษา ผู้ที่ตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็ก คือ สามี/ภรรยา อายุของเด็กที่ควรเข้ารับบริการในสถานรับเลี้ยงเด็ก คือ อายุ 1-3 ปี 4) ผู้ปกครองที่มีเพศแตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน 5) ผู้ปกครองที่อายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นในด้านบริการต่างๆ ของสถานรับเลี้ยงเด็กที่มีการจัดหลักสูตรการสอน 2 ภาษาที่เหมาะสมกับปัจจุบัน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 6) ผู้ปกครองที่มีระดับรายได้แตกต่างกันมีความคิดเห็นด้านบริการต่างๆ ของสถานรับเลี้ยงเด็กแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 ผู้ปกครองที่มีระดับรายได้แตกต่างกันมีความคิดเห็นด้านอัตราค่าบริการต่างๆ ของสถานรับเลี้ยงเด็ก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ผู้ปกครองที่มีระดับรายได้แตกต่างกันมีความคิดเห็นด้านสภาพแวดล้อมของสถานรับเลี้ยงเด็ก ได้แก่ มีการทำความสะอาดเป็นประจำ แตกต่างกันแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 ใช้ระยะเวลาในการเดินทางไม่มาก สถานที่ตั้งไม่ได้อยู่ในแหล่งชุมชน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 7) ผู้ปกครองที่มีจำนวนบุตรในครอบครัวแตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการตัดสินใจเลือกสถานบริการรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหาวิเคราะห์จากภาระของผู้ดูแลเด็ก หากผู้ดูแลเด็กมีภาระด้านเศรษฐกิจมาก อาจส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครองในการจ้างผู้ดูแลเด็ก และหากลูกเจ็บป่วยค่าใช้จ่ายต่างๆ ก็จะเพิ่มขึ้นด้วย

ไพรินทร์ กันทะ (2541) กล่าวถึงผลการวิจัยภาระของผู้ดูแลเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวี พบว่า 1 คะแนนเฉลี่ยของภาระของผู้ดูแลเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวี อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อวิเคราะห์ภาระเป็นรายด้านพบว่า ผู้ดูแลเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยของภาระด้านผลกระทบต่อเศรษฐกิจ อยู่ในระดับมาก สำหรับค่าเฉลี่ยของภาระด้านความรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง ด้านผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน และด้านผลกระทบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนค่าคะแนนเฉลี่ยของภาระด้านความรู้สึกเหมือนถูกกักขังอยู่ในระดับน้อย 2 คะแนนเฉลี่ยของภาระของผู้ดูแลเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวี ระหว่างผู้ที่เป็นบิดา/มารดา และไม่ใช่บิดา/มารดา ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เด็กเมื่อเติบโตขึ้นจะสะท้อนพฤติกรรมส่วนหนึ่งมาจากการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก 0-3 ปี เพราะเป็นช่วงวางรากฐานชีวิต (ลินน์ ไวซ 2545 4) เมื่อศึกษาย้อนกลับจะพบว่าบุคคลที่เลี้ยงดูใน

วัยเด็กนั้นสำคัญ เพราะพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ พี่เลี้ยงเด็ก หรือสถานรับเลี้ยงเด็ก อาจมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นอีกสาเหตุของความเครียดในครอบครัว ได้แก่

สายนต์ คงสตัย (2535) ศึกษาระดับพฤติกรรมด้านสังคมนิสัยของเด็กวัยก่อนประถมศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านสังคมนิสัยของเด็กวัยก่อนประถมศึกษาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน วิธีการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กนักเรียนวัยก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนอนุบาลร้อยเอ็ด จำนวน 145 คน ผลการวิจัย 1) เด็กวัยก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนอนุบาลร้อยเอ็ด มีพฤติกรรมด้านสังคมนิสัยโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้านเรียงตามลำดับ คือ ด้านความรับผิดชอบและมีวินัยในตนเอง ด้านความเชื่อมั่นในตนเองและด้านการรับรู้ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 2) เมื่อแยกพิจารณาตามแบบการอบรมเลี้ยงดู พบว่า เด็กวัยก่อนประถมศึกษาในโรงเรียนอนุบาลร้อยเอ็ดที่มาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูทั้งแบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวดและแบบปล่อยปละละเลย พฤติกรรมด้านสังคมนิสัยอยู่ในระดับมากทั้งโดยภาพรวมและเป็นรายด้าน 3) เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านสังคมนิสัยตามแบบการเลี้ยงดูทั้ง 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวดและแบบปล่อยปละละเลย ทั้งโดยภาพรวมและเป็นรายด้าน พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องสะท้อนให้เห็นว่าการเลี้ยงดูบุตรในวัยก่อนวัยเรียนนั้นมีความสำคัญมาก เพราะการอบรมเลี้ยงดูจะส่งผลต่อสติปัญญา อารมณ์ สังคม ภาษา และบุคลิกภาพของเด็ก ไม่ว่าบิดามารดาจะเลือกบุคคลใดเป็นผู้ดูแลบุตรซึ่งแต่ละบุคคลมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกัน

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

3.2.1 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับเพศ

งานวิจัยของ ฟอล์กแมน, และ ลาซารัส (Folkman, & Lazarus 1980) ได้วิเคราะห์การเผชิญความเครียดกับสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันช่วง 1 ปี ในกลุ่มชายและหญิงวัยกลางคนในชุมชน จำนวน 100 คน ใช้เครื่องมือวัดการเผชิญของ Ways of Coping โดยแบ่งกลวิธีการเผชิญภาวะเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า เพศชายจะใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศหญิง โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับงานและสถานการณ์

แมคลาฟลิน คอร์เมียร์, และคอร์เมียร์ (McLaughlin, Cormier, & Cormier 1988 187-193) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้ชีวิตในสตรีที่มีหลายบทบาท พบว่า กลุ่มที่มีการปรับตัวในชีวิตสมรสสูง จะมีความถี่ในการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดมากกว่ากลุ่มที่มีการปรับตัวในชีวิตสมรสต่ำ โดยกลวิธีการจัดแบ่งเวลา จะให้การทำงานสองอย่างในเวลาเดียวกัน การเรียนลำดับความสำคัญของงาน การขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว ส่วนกลวิธีดูแลตนเอง สตรีจะลดมาตรฐานการเป็นแม่บ้าน แม่ และภรรยาลงรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วน เข้าร่วมในกิจกรรมของครอบครัว และการมีปฏิสัมพันธ์กับคู่ครองของตน

บรอดบรูน อิสซาเบล สตูอาร์ท (Bradburn, Isabel Stuart 1997) ศึกษาการป้องกันและกลวิธีเผชิญความเครียดของคู่สมรสที่มีบุตรก่อนวัยเรียน พบว่า คู่สมรสที่มีการป้องกันปัญหาความสัมพันธ์และความเครียดจะลดภาวะความขัดแย้งในชีวิตสมรส การป้องกันและจิตวิทยาวิเคราะห์ ได้เสนอแนะรูปแบบการพัฒนาปัจเจกบุคคลด้วยกลวิธีเผชิญความเครียด โดยการใช้ความคิด การใช้พฤติกรรม และการผ่อนคลาย

เกรแฮม เจมส์ มาเดย์รา (Graham, James madeira 2003 110) ได้ศึกษาบทบาทของเหตุผลที่อ้างถึงคู่สมรสที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและคุณภาพของชีวิตสมรส พบว่าคุณภาพชีวิตสมรสในคู่สมรสที่พยายามพูดเพื่อรักษาความสัมพันธ์ในการให้เหตุผลเกี่ยวกับความประพฤติที่ไม่ดีของคู่สมรสของตนจะมีความเครียดน้อยกว่าคู่ที่ให้เหตุผลโดยพุ่งเป้าไปที่ความรู้สึกทุกข์ใจของตน

ดิงเกิล ชาร์ลีนโรเบอร์ (Dingle, Charlenrober 2003 106) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดระหว่างเพศชายและเพศหญิงพบว่า คนที่ทำงานเป็นครูฝึกนักกีฬาจะเจอความเครียด เรื่องผลกระทบที่ทำให้เกิดความเครียดระหว่างเพศชายและเพศหญิงจะไม่ต่างกัน แต่ต่างกันคือวิธีการเผชิญความเครียด ผู้หญิงจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยใช้วิธีคุยกับเพื่อนและอ่านหนังสือ ส่วนผู้ชายอายุ 24-35 ปี จะใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการดื่มเหล้า

พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ (2535) ศึกษาความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท ปี 2535 สรุปผลการวิจัย สตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงและระดับกลาง มีปริมาณการใช้กลวิธีแบบที่กำหนดบทบาทของบุคคลใหม่มากกว่า สตรีที่มีความตึงเครียดในระดับต่ำ และสตรีที่มีความตึงเครียดระดับต่ำ มีปริมาณการใช้กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด มากกว่าสตรีที่มีความตึงเครียดในบทบาทสูงและระดับกลาง

สุกัญญา คมสัน (2540) ศึกษาการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และเพศชายมีการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศชายส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน จะมีการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 3 รูปแบบไม่แตกต่างกัน

สุขศรี เลิศอารมณ์, และ นิรมล ชยุตสาหกิจ (2545) ได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษานในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรม พบว่า 1 บิดามารดาที่มีบุตรเข้ารับการรักษานในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรมทุกคนใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 แบบควบคู่กัน คือ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการที่ปัญหาโดยตรงก่อน และ จึงใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบจัดการที่อารมณ์

สรุปว่าคู่สมรสที่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้อย่างดีเพราะใช้กลวิธีการเผชิญภาวะเครียดที่เหมาะสมกับบริบทจะช่วยลดปัญหาความเครียดในชีวิตสมรสได้ โดยเพศชายและเพศหญิงอาจใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันหรือเหมือนกันขึ้นอยู่กับบริบทที่เผชิญ

3 2 2 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับอายุ

งานวิจัยของ ฟอล์กแมน, และ ลาซารัส (Folkman, & Lazarus 1980) ได้วิเคราะห์การเผชิญความเครียดกับสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวันช่วง 1 ปี ในกลุ่มชายและหญิงวัยกลางคนในชุมชน จำนวน 100 คน ให้เครื่องมือวัดการเผชิญของ Ways of Coping โดยแบ่งกลวิธีการเผชิญภาวะเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลด้านอายุไม่มีผลแตกต่างกันในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดทั้ง 2 ประเภท

ซูซาน (Susan MD 2000) เสนอความคิดเห็นว่าปัญหาสุขภาพในวัยทองจะเกิดขึ้นหรือไม่ สำคัญอยู่ที่ว่าเรามีมุมมองอย่างไร ถ้าคิดว่าการหมดประจำเดือนเป็นจุดเริ่มต้นของความเสื่อมต่างๆ อารมณ์หดหู่ นอนไม่หลับ ก็จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ขึ้นมา ทั้งๆที่ตลอดชีวิตของเราเคยมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ เป็นอะไรนิดอะไรน้อยก็จะโทษเอาไว้มาก่อนว่าเป็นเพราะหมดประจำเดือน แต่ถ้ามองว่าเป็นเรื่องธรรมดา หมดประจำเดือนก็คือหมดประจำเดือน เกิดขึ้นแล้วก็จบไป สิ่งที่สำคัญกว่าที่รออยู่ คือการเข้าสู่วัยชราอย่างมีสุขภาพสมบูรณ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถสร้างสมได้ตั้งแต่วันนี้

จากเอกสารงานวิจัยข้างต้น อาจสรุปได้ว่าอิทธิพลด้านอายุไม่มีผลแตกต่างกันในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญความเครียด เพราะบางครั้งอายุมากขึ้นก็อาจมีความสับสนในการตัดสินใจเลือกใช้กลวิธีเผชิญความเครียดได้เหมือนกัน

3 2 3 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับระดับการศึกษา

สมจิตร สุทนะ (2540) ได้ศึกษาผลการปรับโครงสร้างทางปัญญาต่อการประเมินค่าสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ปี 2540 พบว่า จำนวนผู้ป่วยในกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการปรับโครงสร้างทางปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงการประเมินค่าภาวะความดันโลหิตสูงไปในลักษณะที่มีความเครียดลดลง เมื่อเทียบกับก่อนได้รับการปรับโครงสร้างทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

สุกัญญา คมสัน (2540) ศึกษาการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และเพศชาย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่า มีแนวโน้มแนวโน้มใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า แต่ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า

จากงานวิจัยดังกล่าวจะพบว่าระดับสติปัญญาส่งผลต่อการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า กระบวนการเรียนการสอนมีส่วนในการส่งเสริมการคิด และการตัดสินใจของบุคคล

3 2 4 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับโครงสร้างครอบครัว

งานวิจัยของ เลิศฤทธิ์ ปัญชาการ (2542) มุ่งศึกษาระดับความเครียดของครอบครัวที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเภท เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่ครอบครัวที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเภท และวิธีการเผชิญความเครียดของครอบครัวที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นครอบครัวที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเภท โดยผู้ป่วยจิตเภทเป็นผู้ป่วยใหม่ซึ่งมารับบริการที่โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะของครอบครัวที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเภท เป็นครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 65.4 ครอบครัวขยาย ร้อยละ 34.6 ส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิก 4-6 คน แหล่งที่มาของรายได้ มาจากสมาชิกของครอบครัว ร้อยละ 75.4 รายได้ของครอบครัว ต่ำกว่า 10,000 บาท /เดือน ร้อยละ 87.5 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นแบบไม่พอใช้ มีหนี้สิน ร้อยละ 32.7 ครอบครัวไม่มีการประกันสุขภาพ ร้อยละ 25.0

และมีการประกันสุขภาพ ร้อยละ 75.0 โดยเป็นแบบบัตรสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล (ส.ป.ร.) มากที่สุด ร้อยละ 51.3 ครอบครัวมีระยะเวลาในการดูแลผู้ป่วย มากกว่า 10 ปี ร้อยละ 41.3 ส่วนตัวแทนของครอบครัวที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเภท เป็นเพศชาย ร้อยละ 32.7 เพศหญิง ร้อยละ 67.3 ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-60 ปี ร้อยละ 49 มีความสัมพันธ์กับผู้ป่วยโดยเป็นบิดา/มารดา ร้อยละ 52.0 สถานภาพการสมรสคู่ ร้อยละ 68.3 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 74.0 สมาชิกของครอบครัวมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือตัวแทนในการดูแลผู้ป่วย ร้อยละ 75.0 และไม่มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วย ร้อยละ 25.0

จากงานวิจัยดังกล่าวได้พบว่า ครอบครัวที่มีโครงสร้างครอบครัวที่แตกต่างกันนั้น จะมีการตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกัน

3.2.5 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับรายได้ของครอบครัว

เมื่อ 24 ปีที่ผ่านมา เจโลวิช, และ พาวเวอร์ (Jalowiec, & Power 1980 : 12) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฐานะทางเศรษฐกิจกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียด ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและผู้ป่วยที่อยู่ในห้องฉุกเฉินที่เจ็บป่วยด้วยโรคเฉียบพลันที่ไม่รุนแรง 25 คน ผลการศึกษาพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียด

ต่อมา แมคคูปบิน, และคณะ (McCubbin, & other 1983 : 359-368) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยด้วยโรคซิสติกไฟโบรซิส (Cystic Fibrosis) จำนวน 100 คน แบ่งกลวิธีโดยใช้แนวคิดของลาซารัสในแบบวัดกลวิธีเผชิญความเครียดในภาวะสุขภาพสำหรับบิดามารดา ผลการศึกษาพบว่า รายได้ครอบครัวไม่สัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญความเครียดของมารดาแต่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของบิดา

และจากงานวิจัยของแพนซัน (Panzanne 1985 : 51) ซึ่งอาศัยแนวคิดของลาซารัส ได้พบว่าสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันและทำให้นบุคคลประเมินความรุนแรงของความเครียดแตกต่างกันและทำให้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกันด้วย ซึ่งได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจ ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจต่ำก็จะทำให้การเผชิญภาวะเครียดมีประสิทธิภาพลดลง

สุกัญญา คมสัน (2540) ศึกษากลวิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และเพศชาย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวสูงกว่า มีแนวโน้มแนวโน้มใช้

กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลึกกว่า แต่ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบหลีกเลี่ยงนี้ต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพเศรษฐกิจที่ต่ำกว่า

งานวิจัยที่ได้รวบรวมมาข้างต้นสรุปได้ว่าครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันจะเลือกใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน

3 2 6 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับจำนวนบุตรในครอบครัว

เอลแมน กิลเบิร์ต (Elman, Gilbert 1984) ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในความดูแล จำนวนมากกว่า 1 คน พบว่า การใช้กลวิธีที่ได้ตอบตามบทบาทเป็นกลวิธีที่ใช้มากที่สุด โดยทำบทบาทที่มีอยู่ทั้งหมดด้วยการทำงานให้นักขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ และยังใช้กลวิธี การแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด

สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์ (2536) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรกโรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร ปี 2536 พบว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบนำทางเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรกได้ และสอดคล้องกับผลการวิจัย เทรกซ์เลอร์ และคลาส ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบนำทาง สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะได้มากกว่าการผ่อนคลายความเครียด

ทีมงานของสยามเฮลท์เน็ต (Siamhealth net 2547) ได้ให้แนวทางในการลดความเครียดในชีวิตสมรสโดยเสนอกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่ว่า ผู้หญิงเมื่อโตเป็นสาวก็พร้อมที่จะมีบุตร เมื่อมีแฟนหรือมีคู่ครองจะต้องวางแผนครอบครัวว่าพร้อมจะมีบุตรหรือไม่ ในปัจจุบันสังคมตะวันตกเริ่มเข้ามาในประเทศไทยทำให้คนมีเพศสัมพันธ์อายุน้อยลง สภาพแวดล้อมทางสังคมเศรษฐกิจมีการเปลี่ยนแปลงทำให้คนจำเป็นต้องมีการวางแผนครอบครัวเพื่อกำหนดจำนวนบุตรและเวลาที่เหมาะสมเพื่อที่คู่สมรสจะได้มีเวลาสร้างฐานะและปรับตัว

จากเอกสารงานวิจัยข้างต้นพอจะสรุปได้ว่าครอบครัวที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกันจะเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

3 2 7 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

งานวิจัยในหัวข้อดังกล่าวค่อนข้างหายาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนองานวิจัยที่ใกล้เคียงมากที่สุด ดังนี้

บอนด์ส ดาร์เย ดีนีส (Bonds, Darya Denise 2003 105) ศึกษาการช่วยกันเลี้ยงดูบุตร เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวในชีวิตสมรสและความเปลี่ยนแปลงที่ลูกจะได้ความอบอุ่นจากแม่ พบว่าการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนทำให้บุตรไม่ได้รับความอบอุ่นจากแม่มากเท่ากับการที่คู่สมรสมีการปรับตัวในชีวิตคู่และช่วยกันในการเลี้ยงดูบุตรเอง โดยองค์ประกอบที่สำคัญก็ขึ้นอยู่กับระบบครอบครัว และมุมมองที่มีต่อความเครียด และวิถีจัดการกับความเครียดด้วย ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวไม่ได้สรุปชัดเจนว่าการปรับตัวในชีวิตคู่นั้นใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดอย่างไรจากการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าครอบครัวที่มีการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกันจะเลือกใช้กลวิธีเผชิญความตึงเครียด คือ กลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด แตกต่างกันหรือไม่

จากงานวิจัยข้างต้นที่รวบรวมมานี้ พอจะสรุปได้ว่าการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดในบุคคลเกี่ยวข้องกับการประเมินหรือการรับรู้ของบุคคลนั้นซึ่งแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน โดยขึ้นกับปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ อายุ ระดับรายได้ ระดับการศึกษา สัมพันธ์ภาพในครอบครัว โครงสร้างของครอบครัว สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆในครอบครัว เช่นการตัดสินใจที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร การปรับตัวในสถานการณ์นั้นๆ พบกลวิธีเผชิญความเครียดที่เลือกใช้บ่อยมีทั้ง 2 ด้าน คือ

1 การแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา ได้แก่ การกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่

2 การแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด การผ่อนคลายความตึงเครียด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนเพศชายหรือเพศหญิงที่สมรสแล้ว ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนเพศชายหรือเพศหญิงที่สมรสแล้วที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548 โดยทำการสุ่มเก็บข้อมูลในเขตบางรัก เขตลาดพร้าว เขตบางกอกน้อย เขตบางแค เขตวัฒนา เขตสวนหลวง จำนวน 155 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากหลักเกณฑ์ของ ธอร์นไคท์ (ธวัชชัย วรพงศธร 2532 : 60, อ้างอิงจาก Thronldike 1978)

$$\begin{aligned}\text{สูตร} \quad n &= 10k + 50 \\ n &= \text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง} \\ k &= \text{จำนวนตัวแปรอิสระ}\end{aligned}$$

โดย $k = 7$ ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้เท่ากับ 120 คน โดยเผื่อค่าความผิดพลาดอีก 35 คน รวมเป็น 155 คน

โดยมีวิธีการในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) เลือกตัวอย่างตามพื้นที่ (Area Sampling) จำนวน 6 เขต โดยการสุ่มเลือกตามการแบ่งกลุ่มเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 พื้นที่ สุ่มเลือกพื้นที่กลุ่มละ 1 เขต ได้แก่

พื้นที่ 1 กลุ่มเขตรัตนโกสินทร์ (เขตพระนคร,เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย,เขตสัมพันธวงศ์,เขตบางรัก,เขตบางซื่อ,เขตดุสิต,เขตพญาไท,เขตราชเทวี,เขตประทุมวัน) สุ่มได้เขตบางรัก

พื้นที่ 2 กลุ่มเขตบูรพา (เขตดอนเมือง,เขตสายไหม,เขตหลักสี่,เขตบางเขน,เขตจตุจักร,เขตลาดพร้าว,เขตบึงกุ่ม,เขตวังทองหลาง,เขตบางกะปิ) สุ่มได้เขตลาดพร้าว

พื้นที่ 3 กลุ่มเขตกรุงธนบุรีเหนือ (เขตทวีวัฒนา,เขตตลิ่งชัน,เขตบางพลัด,เขตบางกอกน้อย,เขตภาษีเจริญ,เขตบางกอกใหญ่,เขตหนองแขม) สุ่มได้เขตบางกอกน้อย

พื้นที่ 4 กลุ่มเขตกรุงธนบุรี (เขตบางแค,เขตบางบอน,เขตจอมทอง,เขตธนบุรี,เขตคลองสาน,เขตราชบุรีบูรณะ,เขตบางขุนเทียน,เขตทุ่งครุ) สุ่มได้เขตบางแค

พื้นที่ 5 กลุ่มเขตเจ้าพระยา (เขตสาทร,เขตห้วยขวาง,เขตวัฒนา,เขตดินแดง,เขตคลองเตย,เขตบางคอแหลม,เขตยานนาวา,เขตพระโขนง,เขตบางนา) สุ่มได้เขตวัฒนา

พื้นที่ 6 กลุ่มเขตศรีนครินทร์ (เขตคลองสามวา,เขตหนองจอก,เขตคันนายาว,เขตมีนบุรี,เขตสะพานสูง,เขตลาดกระบัง,เขตสวนหลวง,เขตประเวศ) สุ่มได้เขตสวนหลวง

2 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) ในสัดส่วนที่เท่ากันจากทั้ง 6 เขตพื้นที่ โดยแบ่งได้เขตละประมาณ 25-26 ตัวอย่าง รวมเป็น 155 ตัวอย่าง

3 ทำการสุ่มตัวอย่างในแต่ละเขตแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ตามจุดที่เป็นสาธารณะ เช่น โรงพยาบาล สนามเด็กเล่น สถานรับเลี้ยงเด็ก เป็นจำนวนเขตพื้นที่ละ 25-26 ตัวอย่าง (คน) รวมเป็น 155 ชุด โดยใช้แบบสอบถาม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) รูปแบบของแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สามารถแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้คือ

รายละเอียดของแบบสอบถาม

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว เป็นข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด โครงสร้างของครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน จำนวนบุตรในครอบครัว และบุคคลที่ช่วยดูแลบุตร

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความเครียดที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนของกลุ่มตัวอย่าง วัดได้จากการตอบแบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามตัวแปรที่ศึกษา โดยศึกษาจากหนังสือเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ ซึ่งจากการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้เท่ากับ 0.617

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ที่แปลและปรับปรุงจากแบบวัดกลวิธีการเผชิญภาวะเครียดของเมคลาฟลิน คอร์เมียร์, และคอร์เมียร์ (พรศิริโรจน์รัตนเกียรติ 2535, อ้างอิงจาก McLaughlin, Cormier, & Cormier 1988) ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ ซึ่งจากการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้เท่ากับ 0.660

แบบสอบถามตอนที่ 1 เป็นคำถามชนิดปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ และคำถามชนิดปลายปิด จำนวน 5 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม รวมทั้งสิ้น 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด โครงสร้างของครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน จำนวนบุตรในครอบครัว และบุคคลที่ช่วยดูแลบุตร

ตัวอย่างตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

โปรดตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมคำในช่องตัวเลือก ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1 เพศ

() 1 เพศชาย

() 2 เพศหญิง

2 อายุ ปี

3 ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1 ประถมศึกษา

() 2 มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า

() 3 อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

() 4 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

() 5 สูงกว่าปริญญาตรี

4 ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว

() 1 ครอบครัวเดี่ยว

() 2 ครอบครัวขยาย

5 รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (ถ้าเป็นรายได้ต่อวันหรือต่อปีให้นำมาเฉลี่ยเป็นรายได้ต่อเดือน)

() 1 น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน

() 2 5,000 - 10,000 บาท/เดือน

() 3 10,001 - 20,000 บาท/เดือน

() 4 20,001 - 30,000 บาท/เดือน

- () 5 30,001 - 40,000 บาท/เดือน () 6 40,001 - 50,000 บาท/เดือน
 () 7 สูงกว่า 50,000 บาท/เดือน

6 จำนวนบุตรในครอบครัว คน

7 บุคคลที่ช่วยดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

- () 1 ญาติผู้ใหญ่ () 2 พี่เลี้ยงดูแลบุตร
 () 3 สถานรับเลี้ยงเด็ก

แบบสอบถามตอนที่ 2 เป็นคำถามที่ใช้ในการวัดความเครียดจากการที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนของกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะของแบบสอบถามนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเผชิญ รวมทั้งสิ้น 13 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 คำตอบ ซึ่งมีระดับดังต่อไปนี้

เป็นประจำ / บ่อยครั้ง / บางครั้ง / น้อยมาก / ไม่เคยเลย

ระดับคะแนน	เป็นประจำ	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
	บ่อยครั้ง	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
	บางครั้ง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
	น้อยมาก	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
	ไม่เคยเลย	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

ตัวอย่างตอนที่ 2 ความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นต่อข้อความแต่ละข้ออย่างไร
(โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน)

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ปานกลาง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
0	คุณเป็นห่วงเรื่องพัฒนาการของบุตรว่าจะไม่เป็นไปตามธรรมชาติ					
00	คุณให้ความสำคัญกับความน่าเชื่อถือของผู้ที่จะมาดูแลบุตรของคุณ					

แบบสอบถามตอนที่ 3 เป็นคำถามที่ใช้ในการวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งสิ้น 29 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ แต่ละข้อคำถามวัดเนื้อหาเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียดที่มีต่อสถานการณ์ในชีวิตของตนเองในแง่ต่าง ๆ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 คำตอบ ซึ่งมีระดับดังต่อไปนี้

เป็นประจำ / บ่อยครั้ง / บางครั้ง / น้อยมาก / ไม่เคยเลย

ระดับคะแนน	เป็นประจำ	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
	บ่อยครั้ง	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
	บางครั้ง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
	น้อยมาก	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
	ไม่เคยเลย	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

ตัวอย่างตอนที่ 3 กลวิธีเผชิญภาวะเครียด

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นต่อข้อความแต่ละข้ออย่างไร
(โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน)

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ (5)	บ่อยครั้ง (4)	ปานกลาง (3)	น้อยครั้ง (2)	ไม่เคยเลย (1)
0	ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการนั่งงานมาทำที่บ้านเพราะต้องการใช้เวลา กับครอบครัวอย่างเต็มที่					
00	ท่านเลิกคิดถึงเรื่องงาน เมื่ออยู่กับครอบครัว					

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การทดสอบแบบสอบถาม เป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาแบบสอบถาม เพื่อให้แน่ใจว่าแบบสอบถามสามารถรวบรวมข้อมูลเพื่อตอบคำถามในงานวิจัยได้ถูกต้อง ข้อความในแบบสอบถามสามารถสื่อสารได้อย่างชัดเจน สามารถเข้าใจง่าย ผู้วิจัยจึงได้ทำการหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา และความเชื่อมั่นของเครื่องมือในการวัด ดังนี้

1 ศึกษาจากตำรา เอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียด และการตัดสินใจที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2 การทดสอบความเที่ยงตรง(Validity)ของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์พิจารณา เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจน ความเหมาะสม และภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม และได้นำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

3 ตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบโดยนำแบบทดสอบไปทดลองใช้(Try out)กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 32 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยวิธี Item Total Correlation ค่าที่นำมาใช้ตั้งแต่ 0.2656 ถึง 0.4759

4 นำข้อสอบที่ได้คัดเลือกแล้วจากข้อ 2 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (กัลยา วานิชย์บัญชา 2546 : 449) ซึ่งจากการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้เท่ากับ 0.617

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม พร้อมหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง พร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์และวิธีตอบแบบสอบถาม
- 2 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และรวบรวมแบบสอบถามเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปใช้อภิปรายผลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมแบบสอบถามได้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

- 1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
- 2 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1 1 ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์ 2537 : 40)
 - 1 2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)(ชูศรี วงศ์รัตน์ 2537 : 74)
- 2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบเป็นรายข้อ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (กัลยา วานิชย์บัญชา 2546 : 449)
- 3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
 - 3 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2544 : 179)
 - 3 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรตั้งแต่สองกลุ่มขึ้นไป โดยใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทิศทางเดียว (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2544 : 229)
- 4 ถ้าพบว่า F-test มีนัยสำคัญทางสถิติ ก็ทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยสูตรตามวิธี Least Significant Different LSD เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (กัลยา วานิชย์บัญชา 2544 : 333)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ของงานวิจัยเรื่อง การศึกษาความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกันในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน และเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อความหมายที่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย (Mean)
S D	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาใน (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา (F-distribution)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of Square)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)
Sig	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย โดยเรียงลำดับหัวข้อเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน และกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชน

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยนำเสนอในรูปแบบความถี่ และร้อยละปรากฏผล

ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ และระดับความเครียด ข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงานบริษัทเอกชน
จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด โครงสร้างของครอบครัว และรายได้ของครอบครัว
ต่อเดือน จำนวนบุตร และบุคคลที่ช่วยดูแลบุตร

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1 เพศ		
ชาย	46	29.7
หญิง	109	70.3
รวม	155	100.0
2 อายุ		
21-30 ปี	49	31.6
31-40 ปี	84	54.2
40 ปีขึ้นไป	22	14.2
รวม	155	100.0
3 ระดับการศึกษาสูงสุด		
ประถมศึกษา	17	11.0
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	41	26.5
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	20	12.9
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	62	40.0
สูงกว่าปริญญาตรี	15	9.7
รวม	155	100.0
4 ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว		
ครอบครัวเดี่ยว	114	73.5
ครอบครัวขยาย	41	26.5
รวม	155	100.0

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
5 รายได้ของครอบครัว		
5,000-10,000 บาท	19	12.3
10,001-20,000 บาท	57	36.8
20,001-30,000 บาท	24	15.5
30,001-40,000 บาท	17	11.0
40,001-50,000 บาท	14	9.0
สูงกว่า 50,000 บาท	24	15.5
รวม	155	100.0
6 จำนวนบุตร(คน)		
1	102	65.8
2	35	22.6
3 คนขึ้นไป	18	11.6
รวม	155	100.0
7 บุคคลที่ช่วยดูแลบุตร		
ญาติผู้ใหญ่	94	60.6
พี่เลี้ยงดูแลบุตร	29	18.7
สถานรับเลี้ยงเด็ก	32	20.6
รวม	155	100.0

จากตาราง 1 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 155 คน จำแนกตามตัวแปรได้ดังนี้

เพศ พนักงานบริษัทเอกชนเป็นเพศหญิง มีจำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 70.3 และเพศชาย มีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 29.7 โดยพนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย

อายุ พนักงานบริษัทเอกชนเป็นผู้ที่มีอายุ 21-30 ปี มีจำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 ผู้ที่มีอายุ 31-40 ปี มีจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 54.2 ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป มีจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 29.7 โดยพนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีอายุ 31-40 ปี

ระดับการศึกษาสูงสุด พนักงานบริษัทเอกชนเป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า มีจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า มีจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 12.9 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.7 โดยพนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว พนักงานบริษัทเอกชนเป็นผู้ที่มีลักษณะโครงสร้างของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว มีจำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 73.5 ครอบครัวขยาย มีจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 โดยพนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีลักษณะโครงสร้างของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว

รายได้ของครอบครัวต่อเดือน พนักงานบริษัทเอกชนเป็นผู้ที่มีรายได้ของครอบครัว 5,000-10,000 บาท มีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 12.3 รายได้ 10,001-20,000 บาท มีจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 รายได้ 20,001-30,000 บาท มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 รายได้ 30,001-40,000 บาท มีจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 รายได้ 40,001-50,000 บาท มีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 และรายได้สูงกว่า 50,000 บาท มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 โดยพนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีรายได้ของครอบครัว 10,001-20,000 บาท

จำนวนบุตร พนักงานบริษัทเอกชนเป็นผู้ที่มีจำนวนบุตร 1 คน มีจำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 65.8 มีจำนวนบุตร 2 คน มีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6 และมีจำนวนบุตร 3 คนขึ้นไป มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 โดยพนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีจำนวนบุตร 1 คน

บุคคลที่ช่วยดูแลบุตร พนักงานบริษัทเอกชนให้ญาติผู้ใหญ่ช่วยดูแลบุตรก่อนเรียน มีจำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 ให้พี่เลี้ยงดูแลบุตร มีจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 และ ให้สถานรับเลี้ยงเด็กช่วยดูแลบุตร มีจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6 โดยพนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่จะให้ญาติผู้ใหญ่ช่วยดูแลบุตรก่อนเรียน

ตาราง 2 แสดงระดับความเครียดตามตัวแปรจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด โครงสร้างของครอบครัว และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน จำนวนบุตร และบุคคลที่ช่วยดูแลบุตร

ข้อมูลทั่วไป	$\bar{X}$	S D	ระดับความเครียด
1 เพศ			
ชาย	3.63	0.55	ปานกลาง
หญิง	3.53	0.62	ปานกลาง
2 อายุ			
21-30 ปี	3.36	0.57	ปานกลาง
31-40 ปี	3.65	0.56	ปานกลาง
40 ปีขึ้นไป	3.68	0.72	มาก
3 ระดับการศึกษาสูงสุด			
ประถมศึกษา	3.38	0.78	ปานกลาง
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	3.56	0.64	ปานกลาง
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	3.54	0.53	ปานกลาง
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	3.64	0.55	ปานกลาง
สูงกว่าปริญญาตรี	3.48	0.58	ปานกลาง
4 ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว			
ครอบครัวเดี่ยว	3.60	0.61	ปานกลาง
ครอบครัวขยาย	3.45	0.55	ปานกลาง
5 รายได้ของครอบครัว			
5,000-10,000 บาท	3.32	0.75	ปานกลาง
10,001-20,000 บาท	3.51	0.67	ปานกลาง
20,001-30,000 บาท	3.76	0.38	มาก
30,001-40,000 บาท	3.56	0.46	ปานกลาง
40,001-50,000 บาท	3.54	0.50	ปานกลาง
สูงกว่า 50,000 บาท	3.67	0.58	มาก

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	$\bar{X}$	S D	ระดับความเครียด
6 จำนวนบุตร(คน)			
1	3.46	0.58	ปานกลาง
2	3.81	0.60	มาก
3 คนขึ้นไป	3.64	0.59	ปานกลาง
7 บุคคลที่ช่วยดูแลบุตร			
ญาติผู้ใหญ่	3.49	0.63	ปานกลาง
พี่เลี้ยงดูแลบุตร	3.65	0.47	ปานกลาง
สถานรับเลี้ยงเด็ก	3.69	0.58	มาก

จากตาราง 2 พบว่า

1) พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับความเครียดปานกลาง ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนเพศชายและเพศหญิง พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุระหว่าง 21-40 ปี พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาทุกระดับ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีลักษณะโครงสร้างครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย พนักงานบริษัทเอกชนที่มีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 5,000 – 20,000 บาท และ 30,001 - 50,000 บาท พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตร 1 คน และ 3 คนขึ้นไป พนักงานบริษัทเอกชนที่ให้ญาติผู้ใหญ่และพี่เลี้ยงดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

2) พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับความเครียดมาก ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป พนักงานบริษัทเอกชนที่มีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 20,001 – 30,000 บาท และสูงกว่า 50,000 บาท พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตร 2 คน และพนักงานบริษัทเอกชนที่ให้สถานรับเลี้ยงเด็กดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน และกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน โดยรวมและรายข้อ

ความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน	$\bar{x}$	S D	การแปลผล
1 คุณเป็นห่วงเรื่องพัฒนาการของบุตรว่าจะไม่เป็นไปตามธรรมชาติหากให้บุคคลอื่นดูแลบุตร	3.45	1.20	ปานกลาง
2 คุณให้ความสำคัญเกี่ยวกับความน่าเชื่อถือของผู้ที่จะมาดูแลบุตรของคุณ	4.27	0.89	มาก
3 คุณเป็นกังวลเรื่องความสะอาดหากต้องฝากให้บุคคลอื่นดูแลบุตร	4.08	0.96	มาก
4 คุณมีความคาดหวังให้บุคคลที่เลี้ยงบุตรของคุณมีความสามารถในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้	4.31	0.82	มาก
5 คุณและคู่สมรสปรึกษากันมากในการสรรหาบุคคลอื่นมาดูแลบุตร	3.59	1.26	ปานกลาง
6 คุณไม่สบายใจเมื่อบุตรมีพฤติกรรมติดบุคคลอื่นมากกว่าคุณ	3.21	1.28	ปานกลาง
7 คุณมีความกังวลถึงความปลอดภัยของบุตรขณะที่คุณอยู่ที่ทำงาน	3.83	1.23	มาก
8 คุณมักต้องแก้ปัญหาของบุตรที่เกิดจากการให้บุคคลอื่นดูแลบุตร	2.86	1.09	ปานกลาง
9 คุณมีความกังวลใจว่าบุคคลอื่นจะตามใจบุตรของคุณมากเกินไป	3.33	1.14	ปานกลาง
10 คุณมีความกังวลใจว่าบุคคลอื่นจะดูแลบุตรของคุณไม่ดีเท่าที่ควร	3.41	1.13	ปานกลาง
11 คุณไม่มั่นใจความรักของบุคคลอื่นที่มีต่อบุตรของคุณ	2.94	1.19	ปานกลาง
12 คุณคำนึงเรื่องความสะดวกในการเดินทางไปรับ-ไปส่งลูก	3.46	1.28	ปานกลาง
13 คุณรู้สึกไม่สบายใจหากคุณหรือคู่สมรสไม่สามารถไปรับลูกได้ตามเวลาที่ นัดหมาย	3.60	1.28	ปานกลาง
รวม	3.56	0.60	ปานกลาง

จากตาราง 3 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตร
ก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน กลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมและรายข้อ

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	$\bar{X}$	S D	การแปลผล
ด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่			
1 ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการนำงานมาทำที่บ้านเพราะต้องการใช้เวลากับครอบครัวอย่างเต็มที่	3.59	1.38	ปานกลาง
2 ท่านเลิกคิดถึงเรื่องงาน เมื่ออยู่กับครอบครัว	3.82	1.17	มาก
3 ท่านตัดภาระงานที่ไม่สำคัญออกไป ถ้าสิ่งนั้นทำให้ท่านไม่มีเวลาให้กับครอบครัว (เช่น ไม่ไปงานเลี้ยงฉลองปริญญาของนักศึกษาที่จบ ฯลฯ)	3.61	1.22	ปานกลาง
4 เมื่อหมดเวลาทำงานท่านหยุดทำงานทันที เพื่อรีบกลับบ้านไปทำภาระครอบครัว	3.68	1.20	มาก
5 เพื่อให้ตนเองมีเวลามากขึ้น ท่านจึงตัดกิจกรรมนอกบ้านที่เกี่ยวข้องกับตัวเองออกไป (เช่น เดินเล่นในห้างฯ ดูหนัง ฟังเพลง)	3.63	1.18	ปานกลาง
6 ท่านลดกิจกรรมในสังคมลง เพื่อมีเวลาให้ครอบครัว (เช่น งานแต่งงาน งานวันเกิดเพื่อน งานการกุศล)	3.45	1.12	ปานกลาง
7 ท่านปฏิเสธคำขอร้องของหัวหน้าที่ให้ช่วยทำงานต่อถ้าเกินเวลางานไปแล้วเพราะต้องกลับไปดูแลบ้าน	2.63	1.19	ปานกลาง
8 ท่านบอกตัวเองที่จะไม่ทุ่มเทเวลาให้กับการทำงาน เพื่อจะได้มีเวลาให้กับครอบครัว	2.75	1.18	ปานกลาง
9 ท่านปฏิเสธการขอความช่วยเหลือของผู้ร่วมงานเมื่อนอกเวลางานแล้ว	2.53	1.16	ปานกลาง
รวม	3.53	0.48	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	$\bar{X}$	S D	การแปลผล
ด้านการแก้ไขโครงสร้างความคิด			
10 ท่านอธิฐานหรือสวดมนต์มากขึ้นกว่าเดิมเพื่อให้จิตใจสงบไม่เป็นทุกข์	3.37	1.32	ปานกลาง
11 ท่านหันไปทำกิจกรรมหรืองานบางอย่างที่ช่วยจิตใจให้หลุดพ้นจากความคิดในเรื่องปัญหานั้นๆ	3.19	1.19	ปานกลาง
12 ท่านดูหนังหรือดูทีวีเพื่อจะได้คิดถึงเรื่องที่ยุ้งยากนั้นน้อยลง	3.17	1.17	ปานกลาง
13 ท่านหาเวลานอนเพื่อพักผ่อนมากขึ้นกว่าเดิม	3.25	1.11	ปานกลาง
14 ท่านหาเวลาออกกำลังกาย	2.84	1.21	ปานกลาง
15 ท่านหาเวลาให้กับตนเองเพื่อจะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ	3.01	1.06	ปานกลาง
16 ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในศาสนา	3.30	1.27	ปานกลาง
17 ท่านเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมที่มีในสังคม เพื่อจะได้มองโลกมากขึ้นไม่จมปลักอยู่กับปัญหา	3.25	1.19	ปานกลาง
18 ท่านขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ	3.57	1.22	ปานกลาง
19 ท่านพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกให้คนรู้จักฟัง	3.46	1.11	ปานกลาง
รวม	3.24	0.62	ปานกลาง

ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด

20 ท่านคิดถึงอดีตที่ผ่านมาด้วยความภูมิใจที่สามารถมายืนในจุดนี้ได้	3.83	1.01	มาก
21 ท่านเชื่อว่าคนเราต้องมีอุปสรรค ปัญหา หรือข้อขัดแย้งในชีวิต ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับท่าน	4.16	0.89	มาก
22 ท่านคิดถึงสุขภาพหรือคำคม ทำให้มีพลังที่จะก้าวต่อไป	3.80	1.12	มาก
23 ท่านคิดถึงว่าตนเองยังมีสามี/ภรรยาที่คอยให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ ทำให้ตนเองรู้สึกยังมีค่าและมีกำลังใจที่จะทำงานหนักต่อไป	4.32	0.93	มาก
24 ท่านคิดว่าช่วงนี้อาจจะเหน็ดเหนื่อยหรือเครียดอยู่บ้าง แต่ก็เพียงบางช่วงเวลาเท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง	3.25	0.84	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	$\bar{X}$	S D	การแปลผล
25 แม้การทำงานนอกบ้านจะทำให้เหน็ดเหนื่อย แต่ท่านคิดว่าการเป็นพนักงานบริษัทก็ทำให้ตนเองเป็นสามี/ภรรยาได้ดีกว่าที่คิดไว้	3.88	0.98	มาก
26 ท่านคิดว่าแม้จะเหน็ดเหนื่อยและเครียด แต่แบบฉบับชีวิตของครอบครัวที่ภรรยาทำงานนอกบ้านก็ยังให้ประโยชน์มากกว่าเสียประโยชน์	4.06	0.90	มาก
27 ท่านคิดว่าตนเองยังดีกว่าคนอื่นที่มีความเป็นอยู่ดีไม่ลำบากจนเกินไป ทำให้มีศักยภาพในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้สะดวกขึ้น	4.19	0.85	มาก
28 ท่านคิดว่าตนเองจะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นให้ได้ดีในคราวต่อไป คราวนี้ท่านเองก็ได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว	4.01	0.82	มาก
29 ท่านคิดว่าตนเองยังมีโอกาสที่ดีกว่าหลายๆ คนในบริษัท	3.64	0.91	ปานกลาง
รวม	3.53	0.48	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 ความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนแตกต่างกันตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร ดังนี้

1.1 พนักงานบริษัทเอกชนเพศหญิง มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนเพศชาย

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเครียด จำแนกตามเพศ

ตัวแปรที่ศึกษา	ชาย		หญิง		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ความเครียด	3.63	0.55	3.53	0.62	0.948

จากตาราง 5 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครเพศชายและเพศหญิงมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

1.2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุน้อยกว่า มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุมากกว่า

ตาราง 6 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเครียด จำแนกตามอายุ

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน	ระหว่างกลุ่ม	2	2.94	1.474	4.205*
	ภายในกลุ่ม	152	53.28	0.351	
	รวม	154	56.23		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 6 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

เพื่อให้ทราบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน แตกต่างกันอย่างไรในรายคู่ใดบ้าง จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีโดยวิธี LSD (Least Significant Difference) ปรากฏดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	21-30 ปี	31-40ปี	40 ปีขึ้นไป
		3 36	3 65	3 68
21-30 ปี	3 36		0 28*	0 32*
31-40 ปี	3 65			0 03
40 ปีขึ้นไป	3 68			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 7 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 31-40 ปี มีความเครียด มากกว่าผู้ที่ มีอายุ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และพบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป มีความเครียด มากกว่าผู้ที่ มีอายุ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

1 3 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน

ตาราง 8 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน จำแนกตามระดับการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน	ระหว่างกลุ่ม	4	1 057	0 264	0 718
	ภายในกลุ่ม	150	55 179	0 368	
	รวม	154	56 235		

จากตาราง 8 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

1 4 พนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในครอบครัวขยายมีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน จำแนกตามลักษณะโครงสร้างของครอบครัว

ตัวแปรที่ศึกษา	ครอบครัวเดี่ยว		ครอบครัวขยาย		t
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D	
ความเครียด	3 60	0 61	3 45	0 55	1 391

จากตาราง 9 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวมีความเครียดไม่แตกต่างกันพนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในครอบครัวขยาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

15 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวมากกว่ามีความเครียดน้อยกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวน้อยกว่า

ตาราง 10 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน จำแนกตามระดับรายได้ของครอบครัว

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	5	2 543	0 509	1 411
	ภายในกลุ่ม	149	53 692	0 360	
	รวม	154	56 23		

จากตาราง 10 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

16 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรมากกว่ามีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรน้อยกว่า

ตาราง 11 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนของคู่สมรส จำแนกตามจำนวนบุตร

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน	ระหว่างกลุ่ม	2	3 321	1 661	4 770*
	ภายในกลุ่ม	152	52 914	0 348	
	รวม	154	56 235		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 11 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกันมีความเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

เพื่อให้ทราบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน แตกต่างกันอย่างไรบ้าง จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีโดยใช้วิธี LSD (Least Significant Difference) ปรากฏดังตาราง 11

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามจำนวนบุตร

จำนวนบุตร	$\bar{X}$	1 คน	2 คน	3 คนขึ้นไป
		3 46	3 81	3 64
1 คน	3 46		0 35*	0 18
2 คน	3 81			0 17
3 คนขึ้นไป	3 64			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 12 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตร 2 คน มีความเครียดมากกว่าคนที่ มีจำนวนบุตร 1 คน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีความเครียดไม่แตกต่างกัน

17 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนแตกต่างกัน

ตาราง 13 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน จำแนกตามการให้บุคคลที่ช่วยดูแลบุตร

ตัวแปรที่ศึกษา	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	2	1 203	0 601	1 661
	ภายในกลุ่ม	152	55 032	0 362	
	รวม	154	56 235		

จากตาราง 13 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลที่ช่วยดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน มีความเครียด ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2.1 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีเพศแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมและรายด้าน จำแนกตามเพศ

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	ชาย		หญิง		t
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D	
1 ด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่	3.33	0.72	3.28	0.77	0.386
2 ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด	3.30	0.65	3.21	0.61	0.775
3 ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด	4.08	0.53	4.02	0.59	0.643
รวม	3.58	0.45	3.51	0.49	0.816

จากตาราง 14 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครเพศชายและเพศหญิงมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

2.2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด แตกต่างกัน

ตาราง 15 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามอายุ

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่	ระหว่างกลุ่ม	2	1.954	0.977	1.729
	ภายในกลุ่ม	152	85.90	0.565	
	รวม	154	87.86		
ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด	ระหว่างกลุ่ม	2	1.45	0.726	1.880
	ภายในกลุ่ม	152	58.71	0.386	
	รวม	154	60.17		
ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด	ระหว่างกลุ่ม	2	2.49	1.24	3.902*
	ภายในกลุ่ม	152	48.60	0.320	
	รวม	154	51.10		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.89	0.949	4.235*
	ภายในกลุ่ม	152	34.07	0.224	
	รวม	154	35.97		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 15 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

เพื่อให้ทราบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด แตกต่างกันในรายคู่ใดบ้าง จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีโดยวิธี LSD (Least Significant Difference) ปรากฏดังตาราง 16

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวม เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	21-30 ปี	31-40ปี	40 ปีขึ้นไป
		3 90	4 05	4 30
21-30 ปี	3 90		155	402*
31-40 ปี	4 05			247
40 ปีขึ้นไป	4 30			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 16 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 21-30 ปี มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด เป็นราย
คู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	21-30 ปี	31-40ปี	40 ปีขึ้นไป
		3 43	3 52	3 79
21-30 ปี	3 43		087	352*
31-40 ปี	3 52			265*
40 ปีขึ้นไป	3 79			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 17 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 21-30 ปี มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้าน
กลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 31-40 ปี มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความ
ตึงเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึง
เครียด ไม่แตกต่างกัน

2.3 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

ตาราง 18 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่	ระหว่างกลุ่ม	4	0.550	0.137	0.236
	ภายในกลุ่ม	150	87.311	0.582	
	รวม	154	87.861		
ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด	ระหว่างกลุ่ม	4	6.705	1.676	4.702*
	ภายในกลุ่ม	150	53.467	0.356	
	รวม	154	60.172		
ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด	ระหว่างกลุ่ม	4	5.163	1.291	4.215*
	ภายในกลุ่ม	150	45.937	0.306	
	รวม	154	51.100		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	4	2.827	0.707	3.198*
	ภายในกลุ่ม	150	33.174	0.221	
	รวม	154	35.974		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 18 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดและด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เพื่อให้ทราบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกันในรายคูใดบ้าง จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีโดยใช้วิธี LSD (Least Significant Difference) ปากฎดังตาราง 19

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน โดยรวม เป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD จำแนกตาม ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	X	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าหรือ	อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	สูงกว่าปริญญาตรี
		3 88	3 55	3 55	3 42	3 52
ประถมศึกษา	3 88		0 331*	0 339*	0 468*	0 363*
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าหรือเทียบเท่า	3 55			0 002	0 126	0 032
อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	3 55				0 129	0 034
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	3 42					0 094
สูงกว่าปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	3 52					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 19 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับอนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะ โดยรวมมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 20 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าหรือ	อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	สูงกว่าปริญญาตรี
		3 71	3 32	3 30	3 10	2 94
ประถมศึกษา	3 71		0 38*	0 40*	0 60*	0 77*
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าหรือเทียบเท่า	3 32			0 02	0 22	0 38*
อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	3 30				0 20	0 36
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	3 10					0 16
สูงกว่าปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	2 94					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 20 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับอนุปริญาตรหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับปริญาตรหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญาตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญาตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 21 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตาม ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	$\bar{X}$	ประถมศึกษา	มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าหรือ	อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	สูงกว่าปริญญาตรี
		4 48	3 97	3 99	3 93	4 26
ประถมศึกษา	4 48		0 51*	0 49*	0 55*	0 22
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าหรือเทียบเท่า	3 97			0 02	0 04	0 29
อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	3 99				0 06	0 27
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	3 93					0 33*
สูงกว่าปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	4 26					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 21 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับอนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะ ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดน้อยกว่าผู้มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีลักษณะโครงสร้างของครอบครัวแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด แตกต่างกัน

ตาราง 22 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามลักษณะโครงสร้างของครอบครัว

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	ครอบครัวเดี่ยว		ครอบครัวขยาย		t
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
1 ด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่	3.24	0.77	3.44	0.68	1.409
2 ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด	3.29	0.62	3.09	0.61	1.712
3 ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด	3.09	0.61	3.96	0.56	1.035
รวม	3.54	0.50	3.50	0.41	0.411

จากตาราง 22 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีลักษณะโครงสร้างของครอบครัว มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

2.5 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้แตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

ตาราง 23 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามระดับรายได้

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่	ระหว่างกลุ่ม	5	2 232	0 465	0 809
	ภายในกลุ่ม	149	85 538	0 574	
	รวม	154	87 861		
ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด	ระหว่างกลุ่ม	5	6 970	1 394	3 904*
	ภายในกลุ่ม	149	53 202	0 357	
	รวม	154	60 172		
ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด	ระหว่างกลุ่ม	5	2 325	0 465	1 420
	ภายในกลุ่ม	149	48 776	0 327	
	รวม	154	51 100		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	5	1 873	0 375	1 637
	ภายในกลุ่ม	149	34 101	0 229	
	รวม	154	35 974		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 23 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ที่แตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวม ไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

เพื่อให้ทราบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด แตกต่างกันอย่างไรบ้าง จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีโดยใช้วิธี LSD (Least Significant Difference) ปรากฏดังตาราง 22

ตาราง 24 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ด้านการแก้ไข
โครงสร้างการนึกคิด เป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตาม ระดับรายได้

ระดับรายได้	$\bar{X}$	5,000-10,000 บาท	10,001-20,000 บาท	20,001-30,000 บาท	30,001-40,000 บาท	40,001-50,000 บาท	สูงกว่า 50,000 บาท
		3 27	3 41	3 40	3 06	3 07	2 85
5,000-10,000 บาท	3 27		0 14	0 12	0 20	0 19	0 42*
10,001-20,000 บาท	3 41			0 01	0 35*	0 33	0 56*
20,001-30,000 บาท	3 40				0 33	0 32	0 55*
30,001-40,000 บาท	3 06					0 013	0 21
40,001-50,000 บาท	3 07						0 22
สูงกว่า 50,000 บาท	2 85						

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 24 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ 5,000-10,000 บาทมีกลวิธี
เผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้ที่มีรายได้สูงกว่า 50,000 บาท อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ 10,001-20,000 บาท มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด
ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้ที่มีรายได้ 30,001-40,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ 10,001-20,000 บาท มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้ที่มีรายได้ 30,001-40,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ 10,001-20,000 บาท มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้ที่มีรายได้สูงกว่า 50,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ 20,001-30,000 บาทมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้ที่มีรายได้สูงกว่า 50,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด ไม่แตกต่างกัน

2.6 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

ตาราง 25 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามจำนวนบุตร

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่	ระหว่างกลุ่ม	2	0.658	0.329	0.573
	ภายในกลุ่ม	152	87.203	0.574	
	รวม	154	87.861		
ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด	ระหว่างกลุ่ม	2	0.842	0.421	1.079
	ภายในกลุ่ม	152	59.330	0.390	
	รวม	154	60.175		
ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด	ระหว่างกลุ่ม	2	3.681	1.841	5.900*
	ภายในกลุ่ม	152	47.419	0.312	
	รวม	154	51.100		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	1.017	0.509	2.212
	ภายในกลุ่ม	152	34.957	0.230	
	รวม	154	35.974		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 25 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เพื่อให้ทราบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด แตกต่างกันอย่างไรบ้าง จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีโดยวิธี LSD (Least Significant Difference) ปรากฏดังตาราง 26

ตาราง 26 ผลการเปรียบเทียบ กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD จำแนกตามจำนวนบุตร

จำนวนบุตร	$\bar{X}$	1 คน	2 คน	3 คน ขึ้นไป
		3 96	4 32	3 95
1 คน	3 96		0 36*	0 00
2 คน	4 32			0 37*
3 คนขึ้นไป	3 95			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 26 พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรในครอบครัว 1 คน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด น้อยกว่าผู้ที่มีบุตรในครอบครัว 2 คน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรในครอบครัว 2 คน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด มากกว่าผู้ที่มีบุตรในครอบครัว 3 คนขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

ส่วนคู่อื่น ๆ พนักงานบริษัทเอกชนมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด ไม่แตกต่างกัน

24 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด แตกต่างกัน

ตาราง 27 วิเคราะห์ค่าความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน จำแนกตามการให้บุคคลอื่นดูแลบุตร

กลวิธีเผชิญภาวะเครียด	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่	ระหว่างกลุ่ม	2	0.361	0.181	0.314
	ภายในกลุ่ม	152	87.500	0.576	
	รวม	154	87.861		
ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด	ระหว่างกลุ่ม	2	0.079	0.040	0.100
	ภายในกลุ่ม	152	60.093	0.395	
	รวม	154	60.172		
ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด	ระหว่างกลุ่ม	2	0.732	0.366	1.104
	ภายในกลุ่ม	152	50.368	0.331	
	รวม	154	51.100		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	2	0.262	0.131	0.557
	ภายในกลุ่ม	152	35.712	0.235	
	รวม	154	35.974		

จากตาราง 27 พบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

- 1 เพื่อศึกษาระดับความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน
- 2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน
- 3 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

สมมติฐานในการวิจัย

- 1 ความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนแตกต่างกันตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร ดังนี้
 - 1 1 พนักงานบริษัทเอกชนเพศหญิง มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนเพศชาย
 - 1 2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุน้อยกว่า มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุมากกว่า
 - 1 3 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน
 - 1 4 พนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในครอบครัวขยาย มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว
 - 1 5 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวมากกว่า มีความเครียดน้อยกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวน้อยกว่า

1 6 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรมากกว่า มีความเครียดมากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรน้อยกว่า

1 7 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกัน

2 กลวิธีเผชิญภาวะเครียดพนักงานบริษัทเอกชนจะแตกต่างกันตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร ดังนี้

2 1 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีเพศแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 3 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 4 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีโครงสร้างครอบครัวแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 5 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 6 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

2 7 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนเพศชายหรือเพศหญิงที่สมรสแล้วที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนเพศชายหรือเพศหญิงที่สมรสแล้วที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548 และทำงานอยู่ในเขตบางรัก เขตลาดพร้าว เขตบางกอกน้อย เขตบางแค เขตวัฒนา เขตสวนหลวง จำนวน 155 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) รูปแบบของแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สามารถแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว เป็นข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของพนักงานบริษัทเอกชน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด โครงสร้างของครอบครัว รายได้ของครอบครัวต่อเดือน จำนวนบุตรในครอบครัว และบุคคลที่ช่วยดูแลบุตร

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนของกลุ่มตัวอย่าง วัดได้จากการตอบแบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามตัวแปรที่ศึกษา โดยศึกษาจากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ ซึ่งจากการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้เท่ากับ 617

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ที่แปลและปรับปรุงจากแบบวัดกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของเมคลาฟลิน คอร์เมียร์ และคอร์เมียร์ (พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ 2535, อ้างอิงจาก Mclaughlin, Cormier, & Cormier 1988) ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 คำตอบ ซึ่งจากการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้เท่ากับ 660

วิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมแบบสอบถามได้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

2 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for Social Science) ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์สถานภาพส่วนตัวของพนักงานบริษัทเอกชน ใช้ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ผลความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน และกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนน ใช้การทดสอบด้วยค่าที (t-test) และ ค่าแปรปรวนทางเดียว (F-test)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องการศึกษาความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนบุคคล

พนักงานบริษัทเอกชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 109 คน มีอายุ 31-40 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีลักษณะโครงสร้างของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว มีรายได้ของครอบครัว 10,001-20,000 บาท มีจำนวนบุตร 1 คน และจะให้ญาติผู้ใหญ่ช่วยดูแลบุตรก่อนเรียน

ตอนที่ 2 ความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

พนักงานบริษัทเอกชนมีความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ในการเปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกัน จากการวิจัยพบว่า

- 1 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีเพศแตกต่างกัน มีความเครียด ไม่แตกต่างกัน
- 2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุมากกว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
- 3 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน
- 4 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีลักษณะโครงสร้างของครอบครัวแตกต่างกัน มีความเครียด ไม่แตกต่างกัน
- 5 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน
- 6 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรมากกว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีจำนวนบุตรน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
- 7 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกันมีความเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ในการเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา โครงสร้างของครอบครัว ระดับรายได้ของครอบครัว จำนวนบุตร ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรแตกต่างกัน จากการวิจัยพบว่า

- 1 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีเพศแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน
- 2 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
- 3 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
- 4 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีลักษณะโครงสร้างของครอบครัวแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

- 5 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่แตกต่างกันในรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
- 6 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่แตกต่างกันในรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05
- 7 พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร เมื่อ

1 เปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนเมื่อจำแนกตามตัวแปรต่างๆ

1.1 เปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน เมื่อจำแนกตามเพศ ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีเพศแตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1.1 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจุบันเพศชายมีส่วนในการช่วยเพศหญิงอบรมเลี้ยงดูบุตรมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังร่วมกันตัดสินใจเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูบุตรมากขึ้นด้วย จากแนวทางและมาตรการที่จะทำให้ชายได้มีบทบาทและความรับผิดชอบต่อครอบครัวมากขึ้น เป็นเรื่องที่ได้ได้รับความสนใจในการประชุมระดับนานาชาติ ทุกฝ่ายยอมรับว่าการที่จะทำให้ค่านิยมที่ไม่พึงปรารถนาหลายประการ มีการเปลี่ยนแปลงได้ จำเป็นที่จะต้องเริ่มแก้ไขจากภายในครอบครัวก่อน ควรมีการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรการเรียนการสอนในทุกระดับที่ไม่เน้น การแบ่งแยกความรับผิดชอบหลายๆ ด้านระหว่างชายและหญิง กิจกรรมในชุมชนจะต้องจัดให้มีขึ้น เพื่อเสริมการอบรมที่เกิดขึ้นในบ้านและในโรงเรียน การปรับเปลี่ยนนโยบายและแนวปฏิบัติระดับชาติที่แสดงให้เห็นว่าชายและหญิงสำคัญทัดเทียมกันเพราะขึ้นอยู่กับความสามารรถ มิใช่ขึ้นอยู่กัเพศ สุดท้ายก็คือ ควรให้มีการทำวิจัยศึกษาทั้งทัศนคติและพฤติกรรมของชาย ที่มีต่อครอบครัวและชีวิตสมรสเพื่อวางแนวทางจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ชายมีส่วนร่วมในครอบครัวมากขึ้น ภัสสร ลิมานนท์ (2541)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของเนลลีย์-มูรี, และ จิว เบท์ (Nealey-Moore, & Jill Blyth 2003 79) ศึกษาผลของปฏิริยาต่อคู่สมรสทั้งด้านบวกและลบที่มีต่อการทำงานของหัวใจ โดยใช้วิธีทดลอง เพื่อทดสอบว่าความแตกต่างทางเพศมีผลต่อปฏิริยาที่ไม่แตกต่างกัน การทดลองได้สุ่มตัวอย่างให้คู่สามี-ภรรยา สลับกันอยู่ภายในสถานการณ์ที่ถูกควบคุมให้เป็นทั้งแง่บวกและแง่ลบ ผลที่ได้คือ คนที่ถูกควบคุมให้ได้รับสถานการณ์ที่ไม่ดีอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตจะสูงขึ้น เกิดความรู้สึกโกรธ วิตกกังวล และมองคู่สมรสด้วยความเป็นมิตรน้อยลง ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นบวก ไม่ได้รู้สึกโกรธ และรู้สึกดีต่อคู่สมรสของตน และมีความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้น คู่สมรสทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างแสดงปฏิริยาที่คล้ายคลึงกันในด้านสรีระวิทยา แต่เพศหญิงจะแสดงความโกรธและความวิตกกังวลออกมา มากกว่าเพศชาย และสอดคล้องกับ ริคกี ที (Simpson, Rickie T 2004 202) ศึกษาถึงประสบการณ์ในการสูญเสียอันเนื่องมาจากการแท้งบุตรและผลกระทบที่สร้างความเครียดให้แก่คู่สมรส พบว่า การแท้งบุตรเป็นประสบการณ์ที่เหมือนเหตุวิกฤตที่ผ่านเข้ามาในชีวิตสมรส ในขณะที่ที่ประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ ผู้ชายจะลุกขึ้นมาทำหน้าที่ปกป้อง และแสดงความเข้มแข็งเพื่อภรรยา แสดงให้เห็นว่าผู้ชายจะปรับตัวในการเผชิญความเครียดได้ดีกว่าผู้หญิง และไม่สอดคล้องกับ พรศิริ โรจนรัตน์เกียรติ (2535) ได้สนใจที่จะศึกษาความตึงเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาทเพราะจากการที่ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าในชีวิตสมรสเพศหญิงที่ต้องรับผิดชอบหลายบทบาทจะมีระดับความเครียดแตกต่างจากสามีที่มีหลายบทบาท

1 2 เปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน เมื่อจำแนกตามอายุ ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกันมีความเครียด โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 คือ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 31-40 ปี มีความเครียด มากกว่าผู้ที่อายุ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 2 ที่ตั้งไว้ ซึ่งทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ผู้ที่มีอายุ 31-40 ปี เป็นช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางซึ่งเป็นวัยที่เริ่มชัดเจนในการสร้างครอบครัว สร้างฐานะ มีความรับผิดชอบในครอบครัวมากกว่าผู้ที่อายุ 21-30 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่กำลังค้นหาอาชีพ พัฒนาศักยภาพตนเอง จึงไม่เครียดมากในเรื่องที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ (2547) กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว (young adult) เป็นวัยของช่วงอายุ 18-35 ปี โดยทั่วไปคนจะมองว่าวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาว นั้น เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรับผิดชอบในขอบเขตจำกัด ชีวิตมีแต่ความสนุกสนานรื่นรมย์ส่วนวัยหนุ่ม

สาวนั้น แม้จะเริ่มมีการะความรับผิดชอบ แต่ก็ยังไม่มากเท่ากับภาระของคนวัยกลางคนที่สำคัญ คือ ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่เราที่มีความ ใฝ่ฝันทะเยอทะยาน และมุ่งมั่นในการสร้างจุดหมาย ให้กับชีวิตของตนเอง และพบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป มีความเครียด มากกว่า ผู้ที่มีอายุ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 2 ที่ตั้งไว้ ซึ่งทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ผู้ที่มีบุตรในวัย 40 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เป็นวัยที่ผ่าน ประสบการณ์มากมาย อาจมีความวิตกกังวล และการคาดหวังสูงกับการเลี้ยงดูบุตร จึงส่งผลให้ มีความเครียดที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรสูงกว่าผู้ที่มีอายุ 21-30 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่อาจให้ ความสำคัญกับเรื่องหน้าที่การงาน การพัฒนาศักยภาพตนเอง มากกว่าการเลี้ยงดูบุตร อีกทั้งสุ วิชา บุญยะโหดระ ได้ศึกษาข้อเท็จจริงทางการแพทย์ (2542) พบว่า โรคหัวใจเกิดขึ้นพร้อมกับ อายุที่มากขึ้นและการดำเนินชีวิตแบบตะวันตกทั้งหญิงและชายมีอัตราการเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงเห็นได้ว่าเพศชายหรือเพศหญิงจะมีความเครียดเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้นเมื่อ ตนเองมีอายุที่มากขึ้น

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรศิริ ใจสม (2536) ศึกษาความเครียด และกลวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหอภิบาลผู้ป่วยกุมารเวช กรรม พบว่า อายุของบิดามารดาเป็นตัวทำนายที่สามารถทำนายความเครียดของบิดามารดาได้ ร้อยละ 10.78 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 และสอดคล้องกับอรอนงค์ ดิเรกษุราคม (2542) กล่าวว่า การศึกษาในปี พ.ศ. 2536 ทำให้ทราบว่าผู้หญิงวัยทองในสังคมตะวันตกไม่ถือว่า ปัญหาช่องคลอดแห้ง มีผลให้เกิดปัญหาเพศสัมพันธ์ และเป็นเรื่องที่ต้องไปรับการรักษา แต่ ผู้หญิงมองว่าเป็นภาวะของร่างกาย และมองว่าเรื่องเพศสัมพันธ์ในชีวิตคู่ นั้น เป็นเรื่องของจิตใจจึง ไม่ทำให้เกิดความเครียดในเรื่องดังกล่าว ส่วนในสังคมตะวันตกนั้น มีความเชื่อว่าภาวะหมด ประจำเดือนจะส่งผลต่อปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ และมีการกระทบกระเทือนต่อชีวิตสมรส จึงสรุป ได้ว่า ผู้หญิงวัยทองคือ ผู้หญิงที่มีอายุมากในสังคมตะวันตกนั้นเห็นว่าปัญหาเรื่องสุขภาพไม่มี ผลกระทบกระเทือนในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศจึงไม่เกิดความเครียดวิตกกังวล ส่วนผู้หญิงที่มี อายุมากในสังคมตะวันตกกลับมีความเครียดความวิตกกังวล ว่าปัญหาสุขภาพจะมีผลกระทบ กระเทือนในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศในชีวิตสมรส

1.3 เปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร ก่อนวัยเรียน เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับ การศึกษาแตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนจากที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัย เรียน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.3 ที่ตั้งไว้ แสดง

ว่า ระดับความรู้ไม่ได้เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีผลต่อระดับความเครียดที่มีบุคคลอื่นเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่เป็นตัวขับเคลื่อนให้พนักงานบริษัทเอกชนไม่ว่าจะมีระดับการศึกษาใด แต่ไม่สามารถจะเลี้ยงดูบุตรได้ด้วยตนเอง ต่างต้องพึ่งพาบุคคลอื่นในการเลี้ยงดูบุตรทั้งสิ้น จึงต้องปรับความคาดหวังในมาตรฐานและข้อจำกัดของบุคคลที่ช่วยดูแลบุตรตามจริง ความคาดหวังที่พอเหมาะจะทำให้สมหวังง่ายขึ้น เพราะเราวางแผนได้ มาโนช หล่อตระกูล (2544) จึงส่งผลให้ความเครียดในเรื่องนี้ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาระบาดวิทยาของผู้พยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วยที่มารับบริการในโรงพยาบาลของรัฐที่จังหวัดระยอง พบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการพยายามฆ่าตัวตาย เกี่ยวกับด้านประชากร ได้แก่ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และความเพียงพอของรายรับ ประยุกต์ เสรีเสถียร, และคนอื่นๆ (2541 บทคัดย่อ) และผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ พญ จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ (2547) ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน กล่าวว่า จากการศึกษาวิจัยพัฒนาการเด็กปฐมวัย พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กไทยสมัยปัจจุบันมีหลายประการซึ่งรวมถึงปัจจัยด้านระดับการศึกษาของบิดามารดาด้วย คือบิดามารดาที่มีระดับการศึกษาน้อยพบว่ามีผลต่อพัฒนาการของเด็กปฐมวัยด้วยซึ่งเป็นสาเหตุส่งผลต่อความเครียดด้วยเช่นกัน

1.4 เปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร

ก่อนวัยเรียน เมื่อจำแนกตามลักษณะโครงสร้างครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีโครงสร้างครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1.4 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าลักษณะโครงสร้างครอบครัวไม่ได้เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีผลต่อระดับความเครียดที่มีบุคคลอื่นเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ไม่ว่าลักษณะโครงสร้างครอบครัวเป็นเช่นไร พนักงานบริษัทเอกชนต่างต้องพึ่งพาบุคคลอื่นดูแลบุตรทั้งสิ้น ถ้าไม่มีเครือญาติดูแลบุตรให้ก็ต้องหาพี่เลี้ยงเด็ก หรือสถานรับเลี้ยงเด็กช่วยดูแลบุตรแทน แต่ถ้าพิจารณาถึงระดับความเครียดในเรื่องนี้ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีลักษณะโครงสร้างครอบครัวเดียวกันกลับมีแนวโน้มระดับความเครียดมากกว่าโครงสร้างครอบครัวขยาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโครงสร้างครอบครัวเดียวไม่มีเครือญาติในการช่วยแบ่งเบาภาระบางส่วนในการดูแลบุตร สอดคล้องกับ เอ็ดเวิร์ด โอลิเวอร์ เวย์นี่ (Edwards, Oliver Wayne 1998 141) ศึกษาพบว่า ครอบครัวขยายที่มีคุณปู่ คุณย่า หรือ คุณตา คุณยาย ดูแลหลานๆที่ยังเป็นเด็กนั้นส่งผลต่อการเรียน และการบริการของโรงเรียน คือ คุณปู่ คุณย่า หรือ คุณตา คุณยายจะเป็นตัวแทนคุณพ่อคุณแม่ในการเอาอกเอาใจหลานๆตลอดเวลา ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของแอนโทนีดี (Mancini, AnthonyD 2004 59) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของโครงสร้าง

ครอบครัวว่าครอบครัวที่คู่สมรสมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันในลักษณะของครอบครัวเดี่ยว จะสามารถช่วยลดความเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวลและก่อให้เกิดความรู้สึกเคารพตนเองมากขึ้น

15 เปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน เมื่อจำแนกตามระดับรายได้ของครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้แตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 15 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าระดับรายได้ของครอบครัวไม่ได้เป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องที่จะมีผลต่อระดับความเครียดที่มีบุคคลอื่นเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ แต่ละครอบครัวได้ประเมินระดับรายได้ กับค่าใช้จ่ายที่ต้องมีบุคคลอื่นดูแลบุตร และได้พิจารณาเลือกบุคคลที่เห็นว่าเหมาะสมกับงบประมาณที่แต่ละครอบครัวมีอย่างเหมาะสม เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543 :16) จึงทำให้มีความเครียดไม่มีความแตกต่างกัน

ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของโจนีส ดีดับบิล

(Jones,D W 1990 :1872) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด รายได้ เชื้อชาติ โครงสร้างทางสังคม และความสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่ในกลุ่มหัวก้าวหน้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มพ่อแม่หัวก้าวหน้าในเวอร์จิเนีย จำนวน 53 คน ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์กันในด้านลบระหว่างความเครียดกับรายได้ พ่อแม่ที่มีรายได้ต่ำ จะมีระดับความเครียดสูง ความเครียดภายในครอบครัวและรายได้มีอิทธิพลต่อสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่ในทางตรงกันข้าม พ่อแม่ที่มีระดับความเครียดสูงจะมีสัมพันธ์ภาพในระดับต่ำ ขณะที่พ่อแม่ที่มีรายได้สูงกว่าจะมีสัมพันธ์ภาพในระดับสูง ส่วนเชื้อชาติและโครงสร้างทางด้านครอบครัวไม่มีอิทธิพลต่อสัมพันธ์ภาพของพ่อแม่ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาระบาดวิทยาของผู้พยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วยที่มารับบริการในโรงพยาบาลของรัฐที่จังหวัดระยอง พบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการพยายามฆ่าตัวตาย เกี่ยวกับด้านประชากร ได้แก่ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และความเพียงพอของรายรับ ประยุกต์ เสรีเสถียร, และคนอื่นๆ (2541 บทคัดย่อ)

16 เปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน เมื่อจำแนกตามจำนวนบุตร ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 คือ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตร 2 คน มีความเครียดมากกว่าคนที่จำนวน

บุตร 1 คน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 16 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ 1 ค่าใช้จ่ายในครอบครัวเพิ่มขึ้น 2 ลูกไม่แข็งแรง อาจพิการหรือเสียชีวิตได้ 3 พ่อแม่ต้องเหนื่อยมากขึ้น เนื่องจากมีภาระมาก จึงต้องทำงานหนักมากขึ้น 4 แม่ร่างกายทรุดโทรมเนื่องจากคลอดลูกหลายคน ซึ่งเหตุผลดังกล่าวจะนำมาสู่ภาวะเครียดในชีวิตครอบครัว ตามมาในภายหลังได้ กรมอนามัย (2547)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับปาฐกถา (2547) ของ นายกษ ทกษิณ ชินวัตร ที่เคยแสดงในงานสัมมนาผู้บริหารโรงเรียนไทยรัฐวิทยาว่าคนจนมีลูกออกมาก็เป็นลูกคนจน แล้วก็แต่งงานกับคนจนด้วยกัน และมีลูกมาเป็นคนจนอีก ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะคนยากจนขาดโอกาสทางการศึกษาที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากวงจรความยากจนและอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนจนหลุดไม่พ้นจากความยากจน ก็คือ “การมีลูกมาก” ท่ามกลาง ความยากจน ทำให้คนยากจนเหล่านี้ต้องดิ้นรนในการหาเงินเลี้ยงดูลูก ท่ามกลางรายได้ที่จำกัด

17 เปรียบเทียบความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน เมื่อจำแนกตามบุคคลอื่นที่ช่วยดูแลบุตร ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นช่วยดูแลบุตรแตกต่างกันมีความเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 17 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าบุคคลอื่นที่ดูแลบุตรไม่ได้เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีผลต่อความเครียด ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่เป็นตัวขับเคลื่อนให้พนักงานบริษัทเอกชนที่ไม่สามารถจะเลี้ยงดูบุตรได้ด้วยตนเอง ต่างต้องพึ่งพาบุคคลอื่นในการเลี้ยงดูบุตรทั้งสิ้น จึงต้องปรับความคาดหวังในมาตรฐานของบุคคลที่ช่วยดูแลบุตรลง และอีกทั้งยังพบว่าไม่ว่าบุคคลใดเป็นผู้ดูแลบุตรต่างก็ทำให้คู่สมรสพบปัญหามากมายที่แตกต่างกันไป เช่นเดียวกับงานวิจัยของ จีรพร ศรีวัฒนานุกุลกิจ (2542) กล่าวถึงผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการให้ญาติเป็นผู้เลี้ยงดูเด็กได้แก่ ญาติดูแลไม่ไหวเนื่องจากอายุมากแล้ว และเด็กชนสำหรับปัญหาจากการให้พี่เลี้ยงเป็นผู้ดูแลเด็ก ได้แก่ เลี้ยงไม่มีความรู้ในการดูแลเด็ก พี่เลี้ยงหายาก เสียค่าใช้จ่ายแพงและไม่ไว้ใจพี่เลี้ยง ส่วนปัจจัยที่มีผลให้มีการใช้บริการสถานรับเลี้ยงเด็กได้แก่ ความต้องการเตรียมความพร้อมให้เด็กก่อนที่จะเข้าโรงเรียน การไม่มีผู้ดูแลเด็กที่บ้าน การเกรงว่าเด็กจะถูกตามใจมากเกินไปหากเลี้ยงที่บ้าน การใช้บริการสถานรับเลี้ยงเด็กเสียค่าใช้จ่ายถูกกว่าการจ้างพี่เลี้ยงเด็กมาเลี้ยงที่บ้าน และสอดคล้องกับ ชาญศักดิ์ เสงสมบุญ (2533) กล่าวถึงผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองที่แต่งงาน แต่แยกกันอยู่มีความคิดเห็นต่อการดำเนินงานของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในแต่ละด้านทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเด็ก ด้านการ

ปฏิบัติงานของผู้ดูแลเด็ก ด้านการบริหารงานของคณะกรรมการพัฒนาเด็ก ด้านการสนับสนุนการดำเนินงานของคณะกรรมการของหมู่บ้าน กรรมการสภาตำบล และด้านการติดตามผลของเจ้าหน้าที่ สูงกว่าความคิดเห็นของผู้ปกครองเด็กที่เป็นหม้าย แต่งงาน และอยู่ด้วยกัน หย่าร้าง และเป็นโสดตามลำดับ และสอดคล้องกับเอ็ดเวิร์ด โอลิเวอร์ เวย์นี่ (Edwards, Oliver Wayne 1998 141) กล่าวถึงผลงานวิจัย พบว่า ครอบครัวขยายที่มีคุณปู่ คุณย่า หรือ คุณตา คุณยาย ดูแลหลานๆที่ยังเป็นเด็กนั้นส่งผลต่อการเรียน และการบริการของโรงเรียน คือ คุณปู่ คุณย่า หรือ คุณตา คุณยาย จะเป็นตัวแทนคุณพ่อคุณแม่ในการเอาอกเอาใจหลานๆตลอดเวลา ทำให้มีผลต่อระดับความเครียดในการเลี้ยงดูที่สูงขึ้น และมีผลทางลบต่อสุขภาพจิต เด็กๆจะมีปัญหามากขึ้นโดยการปกป้องและสร้างเครือข่ายทางสังคม การใช้จิตวิทยาในการปรับตัวไม่ดี ซึ่งบุคลากรของโรงเรียนได้พบ ปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม ของเด็กที่อยู่ในครอบครัวขยาย ซึ่งต้องใช้เวลานานในการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็ก โดยให้บริการต่างๆในโรงเรียนซึ่งพิสูจน์แล้วว่าได้ผล จึงส่งผลให้ความเครียดในเรื่องนี้ไม่แตกต่างกัน แต่ถ้าพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยในเรื่องนี้ พนักงานบริษัทเอกชนที่ให้สถานรับเลี้ยงเด็กดูแลบุตร มีความเครียดมากกว่า รองลงมาคือให้พี่เลี้ยงดูแลบุตร และ ให้ญาติผู้ใหญ่ดูแลบุตร ตามลำดับ ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าญาติผู้ใหญ่ เป็นบุคคลในเครือญาติที่มีความไว้วางใจ,ความรัก,ความใกล้ชิดผูกพันในครอบครัวมากกว่าบุคคลอื่น จึงส่งผลต่อระดับความเครียดที่น้อยกว่า การมีพี่เลี้ยงเด็ก หรือให้สถานรับเลี้ยงเด็กดูแลบุตรตามลำดับ

2 เปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เมื่อจำแนกตามตัวแปรต่างๆ

2.1 เปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เมื่อจำแนกตามเพศ ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีเพศแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 2.1 ที่ตั้งไว้ คือ ถ้าพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยทั้งเพศชายและเพศหญิง ต่างเลือกใช้กลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดมากที่สุด รองลงมาคือกลวิธีกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่ และสุดท้ายเป็นกลวิธีในการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายที่สุดใน

เบื้องต้น ที่จะปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ให้คลายไปหรือลดน้อยลง ซึ่งทั้งเพศชายและเพศหญิงต่างก็มีกิจกรรมที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดได้หลากหลายวิธีแตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข เช่น ไปซื้อของ อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบกินจิบ ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพ และเสียเงินเสียทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุจากราจร เสียพนันแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว หรือใช้สารเสพติดแล้วนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งมีแต่จะทำให้เครียดกว่าเดิมอีกหลายร้อยเท่าทีเดียว กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดินเกล ชาร์ลีนโรเบอร์ (Dingle, Charlenrober 2003 106) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดระหว่างเพศชายและเพศหญิงพบว่า คนที่ทำงานเป็นครูฝึกนักกีฬาจะเจอความเครียด เรื่องผลกระทบที่ทำให้เกิดความเครียดระหว่างเพศชายและเพศหญิงจะไม่แตกต่างกัน แต่ต่างกันคือ วิธีการเผชิญความเครียด ผู้หญิงจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดโดยใช้วิธีคุยกับเพื่อนและอ่านหนังสือ ส่วนผู้ชายอายุ 24-35 ปี จะใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการดื่มเหล้า และสอดคล้องกับ สุกัญญา คมสัน (2540) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และเพศชายมีการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศชาย ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน จะมีการใช้ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด ทั้ง 3 แบบไม่แตกต่างกัน

2.2 เปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เมื่อจำแนกตามอายุ ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2.2 ที่ตั้งไว้ คือ พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 21-30 ปี และที่มีอายุ 31-40 ปี

ต่างก็มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ ตอนปลายที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่เป็นภาวะเครียดมากมายกว่ากลุ่มพนักงานบริษัทเอกชนที่มี อายุ 21-40 ปี จึงทำให้เรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ค้นพบกิจกรรมที่จะช่วยให้อารมณ์ ของตนเองผ่อนคลายความตึงเครียดได้หลากหลายและทำให้ตนเองสบายใจได้ง่ายขึ้น

(thaimenatl 2545 Online)

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรศิริ โจนรัตน์เกียรติ (2535) ศึกษา ความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท สรุปผลการวิจัย พบว่า สตรีที่แต่งงานแล้วและมีอายุอยู่ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นถึงวัยกลางคนจะมีความตึงเครียดใน บทบาทสูงกว่าสตรีที่แต่งงานแล้วและมีอายุอยู่ในช่วงผู้ใหญ่ตอนปลาย

2.3 เปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เมื่อจำแนก ตามระดับการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมี กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2.3 ที่ตั้งไว้ และพบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด มากกว่าผู้มีการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า, ระดับอนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า, ระดับปริญญาตรีหรือ เทียบเท่า, ระดับสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 และพบว่าพนักงาน บริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านการ แก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 05 และพบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา มีกลวิธีเผชิญภาวะ เครียดด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด มากกว่าผู้มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือ เทียบเท่า, ระดับอนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า, ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 05 และพบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือ เทียบเท่า มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดน้อยกว่าผู้มีการ ศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ กลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดและกลวิธีผ่อนคลายความตึง เครียด เป็นการแก้ไขปัญหาทางด้านอารมณ์ คือ เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามบรรเทา ควบคุม หรือระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดเป็นต้นเหตุ เพื่อรักษาสภาวะ

สมดุลง่ายในจิตใจไว้ ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การถ่ายเทอารมณ์ เป็นต้น (Bouff, Jeffrey A 2002 121)

ดังนั้นการเผชิญความเครียดโดยเน้นการแก้ปัญหาทางอารมณ์จึงต้องใช้วิธีเปลี่ยนความคิดเพื่อเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์เสียใหม่ ซึ่งจะเป็นวิธีการที่จะช่วยเผชิญเหตุการณ์นั้นได้ เป็นวิธีที่เรียกว่าจะต้องใช้การประเมินใหม่อีกครั้ง เช่นถ้าเราทักทายคนรู้จักกันแล้วไม่ได้รับการตอบสนอง เราอาจเครียดถ้าคิดว่าเขาไม่ชอบเรา แต่ถ้าเราคิดว่าเขาอาจจะไม่เห็นเราหรือเขาอาจมีธุระด่วน หรือกำลังกังวลใจจึงไม่ได้ทักเราตอบ เราก็จะสบายใจขึ้น ซึ่งเป็นไปได้ว่าคนที่มีการศึกษาน้อยกว่าอาจจะไม่คิดอะไรมาก อีกทั้งมีความรับผิดชอบตอบทบาทน้อย และอาจไม่สนใจที่จะมุ่งแก้ไขที่ตัวปัญหา ซึ่งแตกต่างจากผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา คมสัน (2540) ศึกษากลวิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง และเพศชาย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่า มีแนวโน้มใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า แต่ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า และสอดคล้องกับสมจิตร สุทนะ (2540) ได้ศึกษาผลการปรับโครงสร้างทางปัญญาต่อการประเมินค่าสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ปี 2540 พบว่า จำนวนผู้ป่วยในกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการปรับโครงสร้างทางปัญญา มีการเปลี่ยนแปลงการประเมินค่าภาวะความดันโลหิตสูงไปในลักษณะที่มีความเครียดลดลง เมื่อเทียบกับก่อนได้รับการปรับโครงสร้างทางปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

2.4 เปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เมื่อจำแนกตามลักษณะโครงสร้างครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีโครงสร้างครอบครัวแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2.4 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าลักษณะโครงสร้างครอบครัวไม่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นภายในขอบความคิดและความเคยชินของตัวบุคคล วราภรณ์ ตระกูลสุษดี (2545 173) การอยู่เป็นครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยายจึงไม่มีผลต่อการตอบสนองสถานการณ์มากนัก

ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ของ โรเจอร์(อ้างอิงมาจาก อรัญญา จรัสสุริยวงศ์ 2539 27-28) พบว่า กลวิธีการเผชิญความเครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ครอบครัว ฐานะการเงิน

และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของพรศิริ โจนรัตน์เกียรติ (2535) ที่ศึกษาความตึงเครียดในบทบาทและกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท ปี 2535 สรุปผลการวิจัย พบว่า สตรีที่อยู่ในครอบครัวขยายมีความตึงเครียดในบทบาทสูงกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว และมีการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการกำหนดบทบาทของบุคคลใหม่มากกว่าสตรีที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยว

25 เปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เมื่อจำแนกตามระดับรายได้ ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ที่แตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวม ไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2.5 ที่ตั้งไว้ พบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ 5,000-10,000 หรือ 10,001-20,000 หรือ 20,001-30,000 บาท มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้ที่มีรายได้สูงกว่า 50,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 และพบว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีระดับรายได้ 10,001-20,000 บาท มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าผู้ที่มีรายได้ 30,001-40,000 บาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะราคาน้ำมันที่สูงขึ้นส่งผลกระทบต่อค่าครองชีพที่สูงขึ้นด้วยทำให้ผู้ที่มีรายได้ต่อครอบครัว ระหว่าง 5,000 – 30,000 บาท ได้รับผลกระทบมากกว่าผู้ที่มีรายได้ของครอบครัว 30,000- สูงกว่า 50,000 บาท จึงมีการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างการนึกคิดมากกว่าเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์อย่างหนึ่ง คือ เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่พยายามบรรเทา ความคุม หรือระงับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากสถานการณ์ตึงเครียดเป็นต้นเหตุ เพื่อรักษาสภาวะสมดุลภายในจิตใจไว้ ได้แก่ การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การถ่ายเทอารมณ์ เป็นต้น (Bouff, Jeffrey A 2002 121) ดังนั้นการเผชิญความเครียดโดยเน้นการแก้ปัญหาทางอารมณ์จึงต้องใช้วิธีเปลี่ยนความคิดเพื่อเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์เสียใหม่ ซึ่งจะเป็นวิธีการที่จะช่วยเผชิญเหตุการณ์นั้นได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ โรเจอร์ส (อรัญญา จรัสสุริยวงศ์ 2539 27-28 , อ้างอิงจาก Rogers) พบว่า กลวิธีการเผชิญความเครียดของบุคคลขึ้นอยู่กับ บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ลักษณะของชีวิตส่วนตัวบางอย่าง เช่น ครอบครัว สถานะการเงิน

26 เปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เมื่อจำแนกตามจำนวนบุตร ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรแตกต่างกันมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียด โดยรวมไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกลวิธีการผ่อนคลายความ

ตึงเครียด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 คือ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีจำนวนบุตรในครอบครัว 2 คน มีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านกลวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด มากกว่าผู้ที่มีบุตรในครอบครัวจำนวน 1 คน หรือ 3 คนขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2.6 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณ นาควินุลยวงศ์ (2536) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร ปี 2536 พบว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบนำทางเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรกได้ และสอดคล้องกับ เอลแมน กิลเบิร์ต (Elman, Gilbert 1984) ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีเด็กก่อนวัยเรียนอยู่ในความดูแล จำนวนมากกว่า 1 คน พบว่า การใช้กลวิธีการได้ตอบตามบทบาทเป็นกลวิธีที่ใช้มากที่สุด โดยทำบทบาทที่มีอยู่ทั้งหมดด้วยการทำงานให้หนักขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ และยังใช้กลวิธีการแก้ไขโครงสร้างของความนึกคิด

2.7 เปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน เมื่อจำแนกตามบุคคลที่ช่วยดูแลบุตร ผลการวิจัยพบว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นช่วยดูแลบุตรมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าบุคคลอื่นที่ช่วยดูแลบุตรไม่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในขอบวนการคิดและความเคยชินของตัวบุคคล วราภรณ์ ตระกูลสุษดี (2545: 173) การมีบุคคลอื่นดูแลบุตรจึงไม่มีผลต่อการตอบสนองของสถานการณ์มากนัก

ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ บอนด์ส ดาร์เย ดีนีส (Bonds, Darya Denise 2003: 105) ศึกษาการช่วยกันเลี้ยงดูบุตรเป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่าง การปรับตัวในชีวิตสมรส และความเปลี่ยนแปลงที่ลูกจะได้รับความอบอุ่นจากแม่ พบว่าที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนทำให้นุตรไม่ได้รับความอบอุ่นจากแม่มากเท่ากับการที่คู่สมรสมีการปรับตัวในชีวิตคู่และช่วยกันในการเลี้ยงดูบุตรเอง โดยองค์ประกอบที่สำคัญก็ขึ้นอยู่กับระบบครอบครัว และมุมมองที่มีต่อความเครียด และวิธีจัดการกับความเครียดด้วย ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวไม่ได้สรุปชัดเจนว่าการปรับตัวในชีวิตคู่ นั้นใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดอย่างไรจากที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงประเด็นที่จะเสนอแนะในแง่ของการนำผลการศึกษาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทางการปฏิบัติ และในแง่ของการศึกษาวิจัยดังนี้

ก ข้อเสนอแนะทางการปฏิบัติ

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชนที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้ของครอบครัวต่อเดือน จำนวนบุตร ที่มีความเครียด และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกัน ดังนี้

1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

จากผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาครอบครัว เพื่อใช้ประกอบพิจารณาในการแก้ไขปัญหาความเครียดที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

การให้คำแนะนำแก่คู่สมรสก่อนแต่งงานและหลังแต่งงาน เพื่อให้เห็นภาพความเป็นครอบครัว ซึ่งอายุและจำนวนบุตรของพนักงานบริษัทเอกชน เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตร จึงควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับความแตกต่างของอายุสำหรับในเรื่องนี้ว่า พนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความเครียดน้อยกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในวัยกลางคนและพนักงานบริษัทเอกชนที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เนื่องจากภาระงานตามวัยมีความแตกต่างกันดังนั้นการใช้ชีวิตจึงต้องมีการปรับตัวเข้าหากันและเข้าใจความแตกต่างของมุมมองความคิดในแต่ละช่วงวัย และควรแนะนำเรื่องของการวางแผนในการมีบุตรว่าในสภาพที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นในการดูแลบุตรก่อนวัยเรียนการมีบุตร 2 คน มีความเครียดมากกว่าการมีบุตรเพียง 1 คน ดังนั้นการตัดสินใจในการมีบุตรควรมีการวางแผนและตกลงกันให้ดีเพื่อจะได้ไม่เกินภาวะเครียดในภายหลัง ส่วนระดับความเครียดที่มีต่อสถานรับเลี้ยงเด็กพบว่ามีความเครียดมากกว่า การเลือกที่เลี้ยงเด็ก และญาติผู้ใหญ่ตามลำดับ นั้นหมายถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้ ความเข้าใจแก่คู่สมรสในการเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กสำหรับบุตรหลาน และหน่วยงานของรัฐบาลควรเข้มงวดในการตรวจสอบและส่งเสริมสถานรับเลี้ยงเด็กต่างๆ ให้ได้มาตรฐาน เพื่อคู่สมรสที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านจะได้ลดความวิตกกังวล หรือลดระดับความเครียดลงได้ อัน

จะช่วยให้บุคคลทั่วไปโดยเฉพาะผู้ที่กำลังจะมีบุตรได้ตระหนักและมีความรู้ ความเข้าใจ ต่อการวางแผนครอบครัวหากต้องการจะมีบุตรในอนาคต

2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญภาวะเครียด

จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่าอายุและระดับการศึกษาของพนักงานบริษัทเอกชน เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้กลวิธีการเผชิญภาวะเครียด คือ พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป ใช้กลวิธีการเผชิญภาวะเครียด ด้านกลวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด มากกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุ 21- 40 ปี แสดงว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำเสนอกิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายในการผ่อนคลายความตึงเครียดกับคู่สมรสที่มีอายุในวัย 21-40 ปี มากขึ้น และควรเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป เป็นผู้ให้คำแนะนำ คำปรึกษากับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าในการดำเนินชีวิตครอบครัว เพื่อคู่สมรสไม่ต้องเสียเวลาในการลองผิดลองถูก หรือเลือกทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายความตึงเครียดในทางที่ผิดหรือไม่เหมาะสมกับตนเอง ส่วนพนักงานบริษัทเอกชนที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษา มีการเลือกใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการแก้ไขโครงสร้างความคิด และมีกลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านการผ่อนคลายความตึงเครียดน้อยกว่าพนักงานบริษัทเอกชนที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าจะสะท้อนให้เห็นว่าการศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้ มีข้อมูลหลายด้าน จนอาจทำให้เกิดความวิตกกังวล ความกลัว และความเครียดไปก่อน ส่วนพนักงานบริษัทเอกชนที่มีการศึกษาในระดับประถมหรือพนักงานบริษัทเอกชนที่มีความรู้ต่ำกว่าพนักงานคนอื่นความคิดอาจจะไม่ซับซ้อน การมองโลกในด้านบวกและการหาวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดจึงมีมากกว่า

ดังนั้นคู่สมรสที่มีอายุน้อย คู่สมรสที่มีระดับการศึกษาสูง และคู่สมรสที่มีบุตรจำนวน 1 คน ควรจะนำกลวิธีด้านการผ่อนคลายมาปรับใช้ในชีวิตให้มากขึ้น เพราะการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ หรือระบายภาระปัญหาที่เกิดขึ้น จะช่วยทำให้เราลืมปัญหาได้ช่วงเวลาหนึ่ง และเมื่อสภาพจิตใจได้รับการผ่อนคลายการคิดในการแก้ไขปัญหา ก็จะเกิดขึ้นตามมา การใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดด้านแก้ไขโครงสร้างความคิด โดยคิดในด้านบวก คิดอย่างสมเหตุสมผล จะช่วยให้คู่สมรสลดความเครียดลงได้ ฉะนั้นคู่สมรสจึงต้องมองและปรับเปลี่ยนการรับรู้ที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญ โดยเฉพาะคู่สมรสที่มีระดับรายได้ของครอบครัวและมีระดับการศึกษาสูง

ข ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1 ควรมีการศึกษาวิจัยให้ครอบคลุมไปถึงปัจจัยอื่นๆ ที่ไม่ได้นำมาศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ อาชีพ ความวิตกกังวล สัมพันธภาพระหว่างครอบครัวกับบุคคลอื่นที่ดูแลบุตร เป็นต้น
- 2 ควรมีการศึกษาเรื่องความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร ในปีต่อไป เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับการศึกษาครั้งนี้
- 3 ควรมีการศึกษาเรื่องความพึงพอใจในเลือกบุคคลอื่นดูแลบุตร
- 4 ควรมีการศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อสถานรับเลี้ยงเด็ก ในเขตกรุงเทพมหานคร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2548) *คู่มือคลายเครียด* สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2548,

จาก www.healthnet.in.th/text/forum1/smile/senous/sr06.html

กระทรวงมหาดไทย (2543) *จำนวนเขตต่างๆในกรุงเทพมหานคร กรุงเทพฯ กระทรวงฯ*

กัลยา วาณิชยปัญญา (2538) *การวิเคราะห์สถิติเพื่อธุรกิจ สถิติเพื่อการตัดสินใจทางธุรกิจ*

กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การลดความเครียด (2547) สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2547 , จาก www.siamhealth.net

การวางแผนครอบครัว (2547) กรุงเทพฯ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

การสำรวจผู้สูงอายุไทย (2545) กรุงเทพฯ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กิติกร มีทรัพย์ (2541) *พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด* กรุงเทพฯ

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

กุลล สุนทรธาดา และจิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2544) *รูปแบบและระบบการจัดบริการสถานรับเลี้ยง*

เด็กที่มีคุณภาพในประเทศไทย กรณีพินิจศึกษา กรุงเทพฯ สถาบันวิจัยประชากรและ

สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543) *หาเงินใช้เงิน กลยุทธ์การเล่นกับเงินอย่างมีชัยชนะ*

กรุงเทพฯ บริษัท เอส เอ เวีย เพรส

เกื้อ วงศ์บุญสิน (2545) *ประชากรศาสตร์ สารเพื่อการตัดสินใจเชิงธุรกิจ* กรุงเทพฯ

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2541) *กลยุทธ์คลายเครียด* กรุงเทพฯ บริษัท นิวไทย

มิตรการพิมพ์ (1996) จำกัด

แคทเธอริน เชียนซี คาราส (2542) *ชนะความเครียดด้วยตนเอง* กรุงเทพฯ บริษัท สร้างสรรค์

บุ๊คส์ จำกัด

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ (2547) *การวิจัยพัฒนาการของเด็กปฐมวัย หนังสือพิมพ์กรุงเทพ*

ธุรกิจ

สภาพครอบครัวไทย (2545) ใน *จิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา* หน่วยที่ 1-4

กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สภาพครอบครัวไทย (2545) ใน *จิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา* หน่วยที่ 5-7

กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- จิรพร ศรีวัฒนานุกุลกิจ (2542) *สถานรับเลี้ยงเด็ก สภาพปัญหา และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การให้บริการ รายงานวิจัย เชียงใหม่ สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*
- จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) *ความเครียด ความวิตกกังวล และ สุขภาพ เชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*
- ชาญศักดิ์ เสงี่ยมบูรณ์ (2533) *ศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองเด็กที่มีต่อการดำเนินงานศูนย์ พัฒนาเด็กเล็ก ในจังหวัดฉะเชิงเทรา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*
- ชูศรี วงศ์รัตนะ (2544) *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*
- ดารณี อุทัยรัตนกิจ (2544) *โครงการการฝึกทักษะการจัดการกับความเครียด กรุงเทพฯ สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ*
- ทักษิณ ชินวัตร (2547) *หมายเหตุประเทศไทย หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ*
- ธวัชชัย วรพงศธร (2538) *หลักการวิจัยทั่วไปพร้อมตัวอย่างทางสาธารณสุขศาสตร์ กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*
- นิมิต ศัลยา (2532) *ทำอย่างไรให้หายเครียด กรุงเทพฯ บริษัท แปลน พับลิชชิง จำกัด*
- ประยุทธิ์ เสรีเสถียร , และคนอื่นๆ (2541) *การศึกษาระบาดวิทยาของผู้พยายามฆ่าตัวตายที่มา รับบริการในโรงพยาบาลของรัฐที่จังหวัดระยอง สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2548 , จาก www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/v4312f.html*
- ประเวศ วะสี (2535) *วิถีคลายเครียด กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน*
- พรศิริ ใจสม (2536) *ศึกษาความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับ การรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยกุมารเวชกรรม สืบค้นเมื่อ 4 มิถุนายน 2547, จาก <http://202.28.25.165/research/dbtcpt/showfull21.php3?id=0065>*
- พรศิริ โรจน์รัตน์เกียรติ (2535) *ศึกษาความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีหลายบทบาท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*
- พิชามณญ์ อภิสสร (2546) *รอให้ถึงวันคลออดบางเรื่องอาจจะสายเกินไป กรุงเทพฯ บริษัท สารสาร มาร์เก็ตติ้ง จำกัด*
- ไพรินทร์ กันทะนะ (2541) *ภาวะของผู้ดูแลเด็กที่ติดเชื้อเอชไอวี*
- ภัสสร ลิมานนท์ (2541) *บทบาทของผู้ชายกับปัญหาครอบครัวไทยในปัจจุบัน สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2548, จาก www.elib-online.com/doctors/mental.html#A9*
- มาลี จุฑา (2544) *จิตวิทยาธุรกิจ กรุงเทพฯ บริษัท อักษราพัฒนา จำกัด*

- มาโนช หล่อตระกูล (2544) *คู่มือการดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับแพทย์* สืบค้นเมื่อ 25 กรกฎาคม 2548, จาก www.geocities.com/thaipsych/gp/gp23.pdf
- มาซารุ อิบูกะ (2544) *รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- เฟรน และ วาลิกา (2538) *รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์* กรุงเทพฯ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- ลักขณา สริวัฒน์ (2544) *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน* กรุงเทพฯ โอเดียนสโตร์
- ลินน์ ไวซ (2545) *อ่านใจลูกเดาใจเด็ก* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ผู้จัดการ
- ลือชัย สรทรัพย์ (2545) *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียนของผู้ปกครองในเขตอำเภอเมืองอุดรธานี* มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- เลิศฤทธิ์ บัญชาการ (2545) *ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ที่ให้การดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม* กรุงเทพฯ การประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ (อัดสำเนา)
- วรภรณ์ ตระกูลสุษดี (2545) *จิตวิทยาการปรับตัว* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- วิกฤตความเครียดของสังคมไทย.(2545) กรุงเทพฯ ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก – ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วัลลภ ลำพาย (2544) *การประยุกต์ใช้ทฤษฎีตัดสินใจ ในองค์การยุคใหม่* กรุงเทพฯ วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ปีที่ 27 (ก ค -ธ ค)
- วินัดดา ปิยะศิลป์ (2545) *คู่มือเลี้ยงลูกยุคใหม่* กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ บริษัท ด้านสุขภาพการพิมพ์ จำกัด
- วินัดดา ปิยะศิลป์ (2546) *นิตยสารบันทึกคุณแม่ (ฉบับที่ 118 เดือนพฤษภาคม)* กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ บริษัท ด้านสุขภาพการพิมพ์ จำกัด
- วินัดดา ปิยะศิลป์ (2545) *นิตยสารบันทึกคุณแม่ (ฉบับที่ 109 เดือนกันยายน)* กรุงเทพฯ โรงพิมพ์ บริษัท ด้านสุขภาพการพิมพ์ จำกัด
- ศรีประภา ชัยสินธพ (2547) *ความเครียด* สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2547, จาก www.geocities.com/cddiag
- สมจิต สุทณะ (2540) *ผลการปรับโครงสร้างทางปัญญาต่อการประเมินค่าสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง*

สมภพ โรจนพันธ์ (2535) *การบริหารและจิตวิทยา* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ มณฑนา สถาปัตย์
กรุงเทพฯ

สมิต อาชนิจกุล (2542) *เครียดเป็นบ้า* กรุงเทพฯ บริษัทดับเบิลยูเอ็น พรินต์ติ้ง จำกัด

สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย (2546) กรุงเทพฯ สมาคมนักสังคมสงเคราะห์แห่ง
ประเทศไทย

สุกัญญา คมสัน (2540) *กลวิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์*
ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุภาพจิต (2545) สืบค้นเมื่อ 26 กรกฎาคม 2548 , จาก www.thaimenatl

สุศรี เลิศอารมย์ และ นิรมล ชยุตสาหกิจ (2545) *ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับกลวิธีการ*
เผชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวช
กรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุพร อภินันทเวช (2546) *นิตยสารบันทึกคุณแม่ (ฉบับที่ 118 เดือนพฤษภาคม)* กรุงเทพฯ
โรงพิมพ์ บริษัท ด้านสุทาการพิมพ์ จำกัด

สุรีย์ กาญจนวงศ์, และ จริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2545) *รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียด*
สุขภาพ และความเจ็บป่วย แนวคิดและการศึกษาในประเทศไทย กรุงเทพฯ คณะ
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์ (2536) *ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลใน*
การเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน
กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สุวิภา บุญยะโหดระ (2542) *สตรีวัยหมดระดูกับการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ*
กรุงเทพฯ เจนเดอร์เพรส

สายันต์ คงสัตย์ (2535) *การเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านสังคมนิสัยของเด็กก่อนประถมศึกษา*
จากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน กรุงเทพฯ เอกสารการวิจัย

อรอนงค์ ดิเรกนุชราคม (2542) *การหมดประจำเดือนของผู้หญิงไทย* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์เจน
เดอร์เพรส

อรรถพร โรจน์เมธี (2547) *ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการตัดสินใจเลือกสถานรับเลี้ยงเด็ก*
ก่อนวัยเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

อรัญญา จรัสสุริยวงศ์ (2539) *ความเครียด* สืบค้นเมื่อ 12 พฤษภาคม 2547 , จาก
www.siamhealth.net

- อัจฉรา เบญจพงษ์ (2544) *กรมประชาสัมพันธ์ (ฉบับที่ 3 เดือน พ.ค -มิ.ย.)* กรุงเทพฯ
กรมประชาสัมพันธ์
- อิทธิฐาน พูลศิลป์ศักดิ์กุล (2544) *นิตยสารบันทึกคุณแม่ (ฉบับที่ 98 เดือนกันยายน)* กรุงเทพฯ
โรงพิมพ์ บริษัท ด้านสุทาการพิมพ์ จำกัด
- เฮเลน โดรี (2536) *จัดการกับความเครียด* กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ผู้จัดการ
- Bonds, Darya Denise (2003) *Coparenting as a mediator of the relation between marital adjustment and change in maternal warmth* University of Notredame
- Bouffard, Jeffrey A (2002, March-April) *Journal of Criminal Justice* v 30 no 2 Reprinted by Elsevier Science Ltd
- Britner, Preston A , Morog, Mana C , & Pianta, Robert C (2003, September) *Journal of Child and Family Studies* v 12 no 3 Reprinted by permission of the publisher
- Bleich, Avraham , Gelkopf, Marc , & Solomon, Zahave (2003, August) *JAMA* v 290 no 5 Reprinted by permission of the publisher
- Bradburn, Isabel Stuart (1997) *Attachment and coping strategies in married couples with preschool children* University of California, Berkeley
- Cary L Coop (1998) *Theories of Organizational Stress* Oxford University Press
- Chadiha, Letha A , Rafferty, Jane , & Pickard, Joseph (2003, March) *Journal of Family Psychology* v 18 no 1 Retrieved June 30, 2003, from <http://vnweb.hwwilsonweb.com>
- Dacy, Raymond , & Carlson, Lisa J (2004, February) *The Journal of Conflict Resolution* v 48 no 1 Reprinted by permission of the publisher
- Dingle, Charlenrober (2003) *Indian University*
- E C Poulton (1994) *Behavioral Decision Theory A New Approach* Cambridge University
- Edwards, Oliver Wayne (1998) *Grandfamilies Grandchildren raised by grandparents Impact on students and school services* Florida International University
- Elman, M R , & L A Gilbert (1984) *Family Relation*
- Folkman, S , & R S Lazarus (1980) *Journal of health and Social Behavior*

- Foster, C D (2001) *Public Administration* v 79 no 3 Reprinted by permission of the publisher
- Graham, James Madeira (2003) *The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality* Thxas A&M University
- Janis, I L (1952) *Psychological Stress* New York John Wiley & Sons
- Jalowiec, A And M J Powers (1980, January-February) *Nursing Research*
- Johnos,D W (1990) *Anger,Stress and Managing Your Feeling* 4th ed New Jersy Zick Rubin
- Kung, Winnie W (2003, October-December) *Famililies in Society* v 84 no 4 Reprinted by permission of the publisher
- Lee, Richard M , & Liu, Hsin-tine Tina (2001, October) *Journal of Counseling Psychology* v 48 no 4 Reprinted by permission of the publisher
- Mancini, Anthony D (2004) *Marital closeness, functional disability,and adjustment in late life* Columbia University
- Martin, (2000, June) *Journal of Family Violence* v 15 no 2 Reprinted by permission of the publisher
- McCubbin, H , & B B Bahl (1983) *Marnage and Family* Individuals and Life Cycles New York Macmillan Publishing Company
- Mclaughlin, M L S Cormier , & W H Cormier (1988) *Journal of Couselling Psychology* Reprinted by permission of the publisher
- Moberg, Dennis J (2000, Summer) *Business &Professional Ethics Journal* v 19 no 2 Reprinted by permission of the publisher
- Nealey-Moore,, & Jill, Blyth (2003) *Cardiovascular effects of positive and negative marital interaction An expermental approach to the examination of sex differences in reactivity* The University of Utah
- Panzanne,S (1985, July) *Advance in Nursing Science*
- Renate C A Klein , & Michael P Johnson (2000) *Families as Relationships* Reprinted by John Wiley & Sons Ltd

- Rivers, Jessica Wood , & Stoneman, Zolinda (2003, August) *Journal of Autism and Developmental Disorders* v 33 no 4 Reprinted by permission of the publisher
- Scott, Lionel D Jr (2004, April) *Journal of Adolescence* v 27 no 2 Reprinted by permission of the publisher
- Simpson, Rickie T (2004) *The experience and efficacy of critical incident stress debriefing for couples after perinatal loss* Capella University
- Susan, MD (2000) *Hormone Therapy Book Making an Informed Choice* From [http //my webmd com/content/dmk/dmk_article_56878](http://mywebmd.com/content/dmk/dmk_article_56878), accessed April
- Tolliver, Dense E (2001, March/April) *Families in Society* v 82 no 2 Reprinted by permission of the publisher
- Valiente, Carlos , Fabes, Richard A , & Eisenberg, Nancy (2004, March) *Journal of Family Psychology* v 18 no 1 Reprinted by permission of the publisher
- Waelde, Lynn C , Thompson, Larry , & Gallagher-Thompson, Dolores (2004, June) *Journal of Clinical Psychology* v 60 no 6 Reprinted by permission of the publisher
- William F Samuelson , & Stephen G Marks (1999) *Managenal Economics* Boston University
- Yip, Kam-Shing (2004, March) *Journal of Social Psychiatry* v 50 no 1 Reprinted by permission of the publisher
- Thailand Yellow Pages (2546)
- www.siamhealth.net

ภาคผนวก

แบบทดสอบที่ใช้ในการวิจัย

วันที่ _____

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลเพื่อทำรายงานการวิจัย

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นิสิตปริญญาโท เอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อจัดทำรายงานในหัวข้อ “การศึกษาความเครียดในชีวิตสมรส และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีลักษณะส่วนบุคคลและการเลือกบุคคลอื่นคู่แลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2548”

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการกรอกแบบสอบถามและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวนัยนา เจียมจิโรจน์)

เลขที่

แบบสอบถาม

เรื่อง "การศึกษาความเครียด กลวิธีเผชิญภาวะเครียดของพนักงานบริษัทเอกชน ที่มี
บุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียนแตกต่างกัน ในเขตกรุงเทพมหานคร"

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมคำ ในช่องตัวเลือก ให้
ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว (จำนวน 7 ข้อ)
ตอนที่ 2 ความเครียดจากการเลือกบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน (จำนวน 13 ข้อ)
ตอนที่ 3 กลวิธีในการเผชิญภาวะเครียดความเครียดในชีวิตสมรส (จำนวน 29 ข้อ)

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว

1 เพศ

() 1 เพศชาย

() 2 เพศหญิง

2 อายุ ปี

3 ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1 ประถมศึกษา

() 2 มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า

() 3 อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

() 4 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

() 5 สูงกว่าปริญญาตรี

4 ลักษณะโครงสร้างของครอบครัว

() 1 ครอบครัวเดี่ยว

() 2 ครอบครัวขยาย

5 รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (ถ้าเป็นรายได้ต่อวันหรือต่อปีให้นำมาเฉลี่ยเป็นรายได้ต่อเดือน)

() 1 น้อยกว่า 5,000 บาท/เดือน

() 2 5,000 - 10,000 บาท/เดือน

() 3 10,001 - 20,000 บาท/เดือน

() 4 20,001 - 30,000 บาท/เดือน

() 5 30,001 - 40,000 บาท/เดือน

() 6 40,001 - 50,000 บาท/เดือน

() 7 สูงกว่า 50,000 บาท/เดือน

6 จำนวนบุตรในครอบครัว

คน

7 บุคคลที่ช่วยดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

() 1 ญาติผู้ใหญ่

() 2 พี่เลี้ยงดูแลบุตร

() 3 สถานรับเลี้ยงเด็ก

ตอนที่ 2 ความเครียดจากการมีบุคคลอื่นดูแลบุตรก่อนวัยเรียน

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นต่อข้อความแต่ละข้ออย่างไร

(โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน)

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ (5)	บ่อยครั้ง (4)	ปานกลาง (3)	น้อยครั้ง (2)	ไม่เคยเลย (1)
1	คุณเป็นห่วงเรื่องพัฒนาการของบุตรว่าจะไม่เป็นไปตามธรรมชาติหากให้บุคคลอื่นดูแลบุตร					
2	คุณให้ความสำคัญกับความน่าเชื่อถือของผู้ที่จะมาดูแลบุตรของคุณ					
3	คุณเป็นกังวลเรื่องความสะอาดหากต้องฝากให้บุคคลอื่นดูแลบุตร					
4	คุณมีความคาดหวังให้บุคคลที่เลี้ยงบุตรของคุณมีความสามารถในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้					
5	คุณและคู่สมรสปรึกษากันมากในการสรรหาบุคคลอื่นมาดูแลบุตร					
6	คุณไม่สบายใจเมื่อบุตรมีพฤติกรรมติดบุคคลอื่นมากกว่าคุณ					
7	คุณมีความกังวลถึงความปลอดภัยของบุตรขณะที่คุณอยู่ที่ทำงาน					
8	คุณมักต้องแก้ปัญหาของบุตรที่เกิดจากการให้บุคคลอื่นดูแลบุตร					
9	คุณมีความกังวลใจว่าบุคคลอื่นจะตามใจบุตรของคุณมากเกินไป					
10	คุณมีความกังวลใจว่าบุคคลอื่นจะดูแลบุตรของคุณไม่ดีเท่าที่ควร					

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ (5)	บ่อยครั้ง (4)	ปานกลาง (3)	น้อยครั้ง (2)	ไม่เคยเลย (1)
11	คุณไม่มั่นใจความรักของบุคคลอื่นที่มีต่อบุตรของคุณ					
12	คุณคำนึงเรื่องความสะดวกในการเดินทางไปรับ-ไปส่งลูก					
13	คุณรู้สึกไม่สบายใจหากคุณหรือคู่สมรสไม่สามารถไปรับลูกได้ตามเวลาที่ นัดหมาย					

ตอนที่ 3 กลวิธีเผชิญภาวะเครียด

โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นต่อข้อความแต่ละข้ออย่างไร (โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน)

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	ปานกลาง	น้อยครั้ง	ไม่เคยเลย
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1	ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการนำงานมาทำที่บ้านเพราะต้องการใช้เวลากับครอบครัวอย่างเต็มที่					
2	ท่านเลิกคิดถึงเรื่องงาน เมื่ออยู่กับครอบครัว					
3	ท่านตัดภาระงานที่ไม่สำคัญออกไป ถ้าสิ่งนั้นทำให้ท่านไม่มีเวลาให้กับครอบครัว (เช่น ไม่ไปงานเลี้ยงฉลองปริญญาของนักศึกษาที่จบ ฯลฯ)					
4	เมื่อหมดเวลาทำงานท่านหยุดทำงานทันที เพื่อรีบกลับบ้านไปทำภาระครอบครัว					
5	เพื่อให้ตนเองมีเวลามากขึ้น ท่านจึงตัดกิจกรรมนอกบ้านที่เกี่ยวกับตัวเองออกไป (เช่น เดินเล่นในห้างฯ ดูหนัง)					
6	ท่านลดกิจกรรมในสังคมลง เพื่อมีเวลาให้ครอบครัว (เช่น งานแต่งงาน งานวันเกิดเพื่อน งานการกุศล)					
7	ท่านปฏิเสธคำขอร้องของหัวหน้าที่ให้ช่วยทำงานต่อถ้าเกินเวลางานไปแล้วเพราะต้องกลับไปดูแลบ้าน					
8	ท่านบอกตัวเองที่จะไม่ทุ่มเทเวลาให้กับการทำงาน เพื่อจะได้มีเวลาให้กับครอบครัว					
9	ท่านปฏิเสธการขอความช่วยเหลือของผู้ร่วมงานเมื่อนอกเวลางานแล้ว					
10	ท่านอธิฐานหรือสวดมนต์มากขึ้นกว่าเดิมเพื่อให้จิตใจสงบไม่เป็นทุกข์					
11	ท่านหันไปทำกิจกรรมหรืองานบางอย่างที่ช่วยจิตใจให้หลุดพ้นจากความคิดในเรื่องปัญหานั้นๆ					

	ข้อความ	เป็นประจำ (5)	บ่อยครั้ง (4)	ปานกลาง (3)	น้อยครั้ง (2)	ไม่เคยเลย (1)
12	ท่านดูหนังหรือดูทีวีเพื่อจะได้คิดถึงเรื่องที่ยุ่งยากนั้น น้อยลง					
13	ท่านหาเวลานอนเพื่อพักผ่อนมากขึ้นกว่าเดิม					
14	ท่านหาเวลาออกกำลังกาย					
15	ท่านหาเวลาให้กับตนเองเพื่อจะทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ					
16	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในศาสนา					
17	ท่านเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมที่มีในสังคม เพื่อจะได้มองโลก มากขึ้นไม่จมปลักอยู่กับปัญหา					
18	ท่านขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือ					
19	ท่านพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึกให้คนรู้จักฟัง					
20	ท่านคิดถึงอดีตที่ผ่านมาด้วยความภูมิใจ ที่สามารถมายืน ในจุดนี้ได้					
21	ท่านเชื่อว่าคนเราต้องมีอุปสรรค ปัญหา หรือข้อขัดแย้ง ในชีวิต ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับท่าน					
22	ท่านคิดถึงสุขภาพจิตหรือคำคม ทำให้มีพลังที่จะก้าวต่อไป					
23	ท่านคิดถึงว่าตนเองยังมีสามี/ภรรยาที่คอยให้ความ ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ทำให้ตนเองรู้สึกยังมีค่าและมี กำลังใจที่จะทำงานหนักต่อไป					
24	ท่านคิดว่าช่วงนี้อาจจะเหน็ดเหนื่อยหรือเครียดอยู่บ้าง แต่ ก็เป็นเพียงบางช่วงเวลาเท่านั้น แล้วทุกอย่างก็จะดีขึ้นเอง					
25	แม้การทำงานนอกบ้านจะทำให้เหน็ดเหนื่อย แต่ท่านคิด ว่าการเป็นพนักงานบริษัทก็ทำให้ตนเองเป็นสามี/ภรรยา ได้ดีกว่าที่คิดไว้					
26	ท่านคิดว่าแม้จะเหน็ดเหนื่อยและเครียด แต่แบบฉบับชีวิต ของครอบครัวที่ภรรยาทำงานนอกบ้านก็ยังให้ประโยชน์ มากกว่าเสียประโยชน์					

	ข้อความ	เป็นประจำ (5)	บ่อยครั้ง (4)	ปานกลาง (3)	น้อยครั้ง (2)	ไม่เคยเลย (1)
27	ท่านคิดว่าตนเองยังดีกว่าคนอื่นที่มีความเป็นอยู่ดีไม่ลำบากจนเกินไป ทำให้มีศักยภาพในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้สะดวกขึ้น					
28	ท่านคิดว่าตนเองจะสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นในคราวต่อไป คราวนี้ท่านเองก็ได้ทำอย่างดีที่สุดแล้ว					
29	ท่านคิดว่าตนเองยังมีโอกาสที่ดีกว่าหลายๆคนในบริษัท					

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวนัยนา เจียมจิโรจน์
วันเดือนปีเกิด	30 เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช 2518
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	161/523 ซ บุปผาสวรรค์ ถ ราษฎร์นันทวงศ์ 27 แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ผู้ประกอบการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	161/523 ซ บุปผาสวรรค์ ถ ราษฎร์นันทวงศ์ 27 แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
ประวัติการศึกษา	
พ ศ 2534	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม
พ ศ 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนราชินีบูรณะ จังหวัดนครปฐม
พ ศ 2541	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การบริหารงานบุคคล) จากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต
พ ศ 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร