

ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไป
ในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์
ของ
นางสาวชญญา ลีศัตรูพาย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

155-6423

ช 362ค

ร.3

ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไป
ในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

นางสาวชญญา ลีศักดิ์รุฬฟ่าย

12 ม.ค. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2546

h 236516 ร.3

ชัญญา ลีศัตรูพาย. (2546). ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไปใน

หน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร.

สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำจิณ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไปในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นสตรีโสด อายุ 30 ปีขึ้นไป ที่ทำงานในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และบริษัทเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 405 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามทั้งหมด 5 ตอน ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว, แบบทดสอบบุคลิกภาพ A – B, แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง, แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม และแบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t – test ค่า F – test ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง
2. กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 – 40 ปีขึ้นไป มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา และความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. กลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ มีความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ และลูกจ้างบริษัทเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างบริษัทเอกชน มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ มีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา และความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. บุคลิกภาพแบบ A มีความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสัด ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา และความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุคลิกภาพแบบ B มีความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอารมณ์จากชาย และความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการทางเพศ สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ A อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

6. กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดภาพรวม ความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอารมณ์จากชาย ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา ความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการทางเพศ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7. กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอารมณ์จากชาย ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง และความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการทางเพศ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05

8. ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดได้ดีที่สุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง รองลงมาคือ บุคลิกภาพ A – B และแรงสนับสนุนทางสังคมตามลำดับ

**Stress in Over 30 – Years - Old Unmarried Bangkok Women
in Government Offices, State Enterprises and Private Offices**

**AN ABSTRACT
BY
MISS CHANYA LEESATTRUPAI**

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University
October 2003**

Chanya Leesattrupai. (2003). **Stress in Over 30 – Years - Old Unmarried**

Bangkok Women in Government Offices, State Enterprises and Private

Offices. Master Project, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok :

Graduate School.Srinakharinwirot University. Advisor : Assist. Prof. Pranot Kaochim.

The aim of this study was to investigate stress in over 30-years-old Bangkok unmarried women in government offices, state enterprises, and private offices. The subjects were 405 unmarried women in Bangkok. The instruments for collecting the data were a questionnaire on personal background data, personality A – B, self – esteem, social support, and stress in unmarried women. The statistical procedures for analyzing the data were t-test , F-test, Pearson' s product moment Correlation Coefficient , and stepwise multiple regression.

The results of the study indicated that stress in over 30 years old unmarried women was at a moderate level. The women from 30 – over 40 years old had higher stress than those over 51 years old in the need for emotional dependence from the male and sexual need.

The women on the level lower than undergraduate degree had higher stress than those on the level higher than undergraduate degree at the .05 level of significance in being lonesome and forlorn.

The women working in government office had significantly higher stress than those in state enterprises and private offices concerning the negative social value of being unmarried women at the .05 level. Women working in state enterprises and private offices as compared to those in government offices had significantly higher stress concerning the need for emotional dependence from the male at the .05 level. Women working in government offices as compared to those in state enterprises had significantly higher stress concerning lonesomeness and anxiety over increasing age at the .05 level. Women working in state enterprises had significantly higher stress concerning sexual need more than those in government offices at the .05 level.

As for the personality type, it was found that women with personality type A as compared to those with personality type B had significantly higher stress concerning negative value of being unmarried, being lonesome, and anxiety over increasing age at the .01 level where as women with personality type B had significantly higher stress concerning emotional dependence from the male and sexual need.

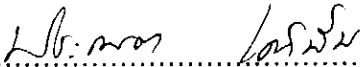
Women with low self – esteem had significantly higher stress concerning emotional dependence from the male, lonesomeness, anxiety over increasing age and sexual need at the .001 level.

Women with low social support as compared to those with high social support had significantly higher stress concerning the need for emotional dependence from the male, lonesomeness and sexual need at the .01 level.

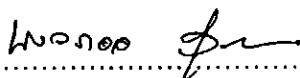
The predictor variables that could predict stress in unmarried women were found to be self – esteem, personality type A – B and social support as in rank order from the most to the least effective.

อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

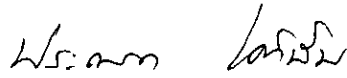
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

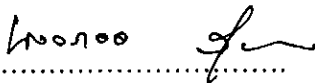

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม)

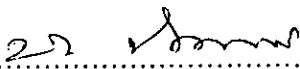
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร


.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาพล)

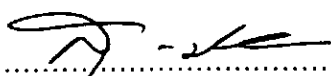
คณะกรรมการสอบ


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาพล)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จิรัส)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ สุภา ปานเจริญ)

วันที่ 24 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2546

ประกาศขอบคุณการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต เต่าฉิม อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาพล และอาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส ผู้ซึ่งให้การดูแล เอาใจใส่อย่างใกล้ชิดในการให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่อาจารย์ได้ทุ่มเททั้งแรงกายแรงใจในการให้คำปรึกษาการทำสารนิพนธ์มาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณกำลังใจทั้งหลายที่ได้รับจากครอบครัวทุกคนในการศึกษาครั้งนี้ ทั้งเพื่อนจากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ และเพื่อนจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่คอยเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยอดทนจนทำงานวิจัยได้สำเร็จ

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่เห็นความสำคัญของการศึกษาและให้โอกาสแก่ผู้วิจัยได้ศึกษาต่อ และเป็นผู้มอบความรักความห่วงใย ดูแล และให้กำลังใจ ทำให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคจนพบกับความสำเร็จ

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงได้จากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาคุณของ บิดา มารดา ครู – อาจารย์ ทุกท่านที่กรุณาให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจและถ่ายทอดความรู้แก่ผู้วิจัยตลอดมา

ชัญญา ลีศัตรูพ่าย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
นิยามปฏิบัติการ.....	6
2 แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
ความเครียด.....	10
ความหมายของความเครียด.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	11
สาเหตุของความเครียด.....	12
ผลของความเครียด.....	13
อาการของความเครียด.....	15
พฤติกรรมเผชิญความเครียด.....	16
ระดับของความเครียด.....	18
การวัดความเครียด.....	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	19
สตรีโสด.....	21
ความหมายของคำว่า “โสด”.....	21
สาเหตุของการอยู่เป็นโสด.....	21
ความสนใจในการใช้ชีวิตโสด.....	23
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ที่ เป็นโสด.....	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสตรีโสด.....	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	ความเครียดในการอยู่เป็นโสด.....	28
	ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี.....	32
	อายุ.....	32
	ระดับการศึกษา.....	33
	อาชีพ.....	34
	บุคลิกภาพแบบ A – B.....	35
	แรงสนับสนุนทางสังคม.....	36
	การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	38
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	42
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	43
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	44
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	44
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	44
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	52
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
	การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	87
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	87
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	87
	วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	88

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5(ต่อ)	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	88
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	89
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	89
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	89
	อภิปรายผล.....	99
	ข้อเสนอแนะ.....	107
	ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	108
	บรรณานุกรม.....	109
	ภาคผนวก.....	117
	ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	118
	ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	130

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการอยู่เป็นโสด.....	56
2 ค่าสถิติพื้นฐานของระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด จำแนก ตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าใน ตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม.....	59
3 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน.....	62
4 เปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุต่างกัน ในด้านที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม.....	63
5 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน.....	64
6 เปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ในด้านที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม..	65
7 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพต่างกัน.....	67
8 เปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอาชีพต่างกัน ในด้านที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม.....	68
9 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพต่างกัน.....	71
10 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน.....	73
11 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน.....	75

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	ผลสรุปความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็น โสดของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพแบบ A – B การเห็นคุณค่าในตนเอง และ แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน.....	76
13	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่าง บุคลิกภาพ (x_1) การเห็นคุณค่าใน ตนเอง(X_2)และแรงสนับสนุนทางสังคม (X_3) ของกลุ่มตัวอย่างกับ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด (Y) ความเครียดอันเนื่องมาจาก ค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) ความเครียดอันเนื่องมา จากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) ความเครียดอันเนื่อง มาจากความเหงา (Y_3) ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการ มีบุตร (Y_4) ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7).....	78
14	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม(Y) ของ กลุ่มตัวอย่าง.....	80
15	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคม มีต่อสตรีโสด (Y_1) ของกลุ่มตัวอย่าง.....	81
16	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพา อารมณ์จากชาย (Y_2) ของกลุ่มตัวอย่าง.....	82

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
17	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ของกลุ่มตัวอย่าง.....	83
18	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) ของกลุ่มตัวอย่าง.....	84
19	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลใน วัยชรา (Y_6) ของกลุ่มตัวอย่าง.....	85
20	การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัย ที่สัมพันธ์กับความเครียดความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการ ทางเพศ (Y_7) ของกลุ่มตัวอย่าง.....	86

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	11
2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	43

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สถาบันครอบครัวจัดเป็นหน่วยเล็กที่สุดของสังคม ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์ทางเพศด้วยการเป็นสามีภรรยา โดยมีบุตรหรือไม่มีบุตรก็ได้ครอบครัวเกิดมาจากเหตุผลหลายประการ คือ เกิดจากความสัมพันธ์ทางเพศในรูปแบบของการสมรสและจะต้องยึดถือปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม ทำให้สังคมมีระเบียบเกิดจากความต้องการความรัก ความอบอุ่น ต้องการเพื่อนและคนดูแลเอาใจใส่ หรือเกิดจากลักษณะทางชีววิทยาของเพศหญิงและชาย ในเรื่องการหาคู่ครองเป็นต้น (สุพัตรา สุภาพ. 2518 : 23 - 24)

การสมรสเป็นรากฐานของการสร้างครอบครัวให้แก่สังคม และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การสมรสเป็นขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญของการก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ดังที่ อีริคสัน กล่าวไว้ว่า ความสมบูรณ์ของจิตใจผู้ใหญ่คือ การมีอาชีพที่เหมาะสม มีการสมาคมกับเพศตรงข้ามเพื่อการเลือกคู่ครอง การปรับตัวของผู้ใหญ่วัยนี้ คือ การเลือกคู่ครองและการมีหน้าที่การงานที่เหมาะสม (นวลละอ อ สุภาพ. 2527 : 95 ; อ้างอิงจาก Ericson. n.d.) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสมบูรณ์ของผู้หญิงในวัยผู้ใหญ่ นั้น นอกจากการทำงานที่เหมาะสมแล้ว การเลือกคู่ครองและการแต่งงานก็เป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ในปัจจุบันพบว่าสตรีไทยมีการอยู่เป็นโสดเพิ่มมากขึ้น

จากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ การขยายและปรับปรุงการศึกษาของประชากรโดยส่วนใหญ่สูงขึ้น การขยายความเป็นเมืองเพิ่มมากขึ้น ผลกระทบจากความทันสมัย (Modernization) ทำให้การทำงานนอกบ้านของสตรีสูงขึ้น สถานะของสตรีจึงสูงขึ้นกว่าเดิมมากจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงตามมา คือ อายุเฉลี่ยในการสมรสจะเพิ่มขึ้น นอกจากนี้จะมีสตรีที่อยู่เป็นโสดเพิ่มขึ้นอย่างมาก ดังคำกล่าวของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2534 : 15) กล่าวว่า "หญิงมีโอกาสในงานอาชีพและการศึกษาทัดเทียมเท่าชาย โลกของหญิงมิได้ขีดวงจำกัดเฉพาะงานในเรือน จึงไม่จำเป็นที่หญิงต้องอาศัยการแต่งงานเป็นกุญแจเบื้องต้นไขไปสู่ความสำเร็จและความภาคภูมิใจในตนเอง" นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 53) รายงานเรื่อง การเปลี่ยนแปลงภาวะสมรสในประเทศไทย พบว่า สตรีที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครและภาคกลางจะครองตนเป็นโสดมากที่สุด ส่วนภาคอีสาน สตรีจะครองตนเป็นโสดน้อยที่สุด นอกจากนี้ยังพบอีกว่าสตรีไทยที่อายุ 30 ปีขึ้นไป ยังไม่ได้แต่งงานจะมีสูงกว่าสตรีชาวอินโดนีเซียและเกาหลีใต้ถึงสองเท่า ดังนั้นการแต่งงานของสตรีโสดในยุคปัจจุบันจึงไม่ใช่เรื่องสำคัญ หรือเป้าหมายสูงสุดในชีวิตผู้หญิง

ถึงแม้ว่าสตรีโสดในยุคปัจจุบันจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความสามารถและการศึกษาทัดเทียมกับเพศชายก็ตาม แต่การอยู่เป็นโสดของสตรีก็ยังคงเป็นที่สนใจและเพ่งเล็งของบุคคลโดยทั่วไปว่ามีปัญหาหรือความผิดปกติอะไรจึงไม่แต่งงาน เพราะการที่สตรีเลือกอยู่เป็นโสดจะเป็นโสดโดยถาวรหรือโสดโดยชั่วคราวก็ตาม ย่อมแตกต่างจากวิถีการดำเนินชีวิตของคนที่มีครอบครัวโดยทั่วไป

การที่สตรีเลือกที่จะอยู่เป็นโสตนั้นก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้เหตุผลในการเลือกที่จะอยู่เป็นโสตของสตรีก็แตกต่างกัน บางคนเลือกที่จะอยู่เป็นโสตด้วยเหตุผลทางด้านบวก ได้แก่ ความต้องการความอิสระดังที่ รัชนี เบญจธนี (2537) กล่าวไว้ว่า การที่สตรีครองตัวเป็นโสต เพราะได้รับการศึกษาสูงซึ่งมีความเป็นอิสระในเรื่องการเงิน และความก้าวหน้าในอาชีพ เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ หรือเหตุผลต้องการความสำเร็จในอาชีพ และเหตุผลทางด้านลบ ได้แก่ เคยผิดหวังในความรักมาก่อน สิ่งแวดล้อมในครอบครัวเป็นภาพที่ไม่ดีขาดความอบอุ่น มีปัญหาทางด้านการเริ่มความสัมพันธ์ ฯลฯ

จากเหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้สตรีหลายคนเลือกที่จะอยู่เป็นโสต แต่การที่สตรีโสตจะใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขในชีวิตได้นั้นจะต้องมีความพึงพอใจทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป เพราะในบางครั้งการถูกมองจากคนในสังคมว่าการเป็นโสตเป็นสิ่งที่ไม่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกหวั่นไหว ไม่เชื่อมั่นในตนเองและความเป็นโสตของตนเอง รวมไปถึงการเกิดความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ไม่มีจุดหมาย ดังนั้นการใช้ชีวิตโสตให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก

จากการศึกษาของ อรวิร์ กิรติเสถียร (2534) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสตของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาล พบว่า ส่วนใหญ่มีความเครียดในการอยู่เป็นโสตระดับต่ำค่อนข้างไปทางระดับปานกลาง และระดับปานกลางค่อนข้างไปทางระดับต่ำ ความเครียดในการอยู่เป็นโสตในระดับต่ำค่อนข้างไปทางระดับปานกลางพบในความเครียดในการอยู่เป็นโสตโดยภาพรวม ความเครียดในการอยู่เป็นโสตอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย และความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา ส่วนความเครียดในการอยู่เป็นโสตในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางระดับต่ำ พบในความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสต ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง และความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตในวัยชรา ส่วนความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการมีบุตรอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางระดับสูง และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศอยู่ในระดับต่ำค่อนข้างไปทางระดับต่ำมาก

นอกจากนี้ กัญญารัตน์ สุดสอาด (2542) ได้ศึกษาสตรีโสตในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการอยู่เป็นโสตของสตรี ได้แก่ ค่านิยมในการแต่งงานและการเลือกคู่ครอง กระแสการเปลี่ยนแปลงด้านสิทธิสตรี และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ในส่วนของความรู้สึกของสตรีโสต พบว่า สตรีโสตกลุ่มนี้จะมีทัศนคติต่อการอยู่เป็นโสตโดยรวม 2 แนว คือ กลุ่มแรกจะมีความรู้สึกในด้านลบ เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มีความรู้สึกกดดันและเกิดความเครียดจากคนรอบข้าง รู้สึกวิตกกังวลเมื่ออยู่ในวัยชรา ความต้องการพึ่งพาเพศตรงข้าม ต้องการเพื่อนคู่คิดกลัวความเหงา ความโดดเดี่ยว ต้องการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ และรู้สึกละอายที่ต้องอยู่เป็นโสต สำหรับสตรีโสตอีกกลุ่มหนึ่งมีความรู้สึกในด้านบวก เนื่องจากสังคมให้การยอมรับ จะมีความรู้สึกว่าการใช้ชีวิตเป็นชีวิตที่อิสระ ไม่ต้องมีภาระในการเลี้ยงดูบุตรและทำงานบ้าน ไม่รู้สึกวิตกกังวลถึงวัยชราสามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่อบอุ่น

จะเห็นได้ว่าความเครียดอันหลากหลายในการอยู่เป็นโสดของสตรีนั้นมีหลายประเด็น และส่งผลต่อความสุขในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าความเครียดเป็นปัจจัยที่สำคัญในการใช้ชีวิตโสดของสตรีให้มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างในสาขาวิชาชีพที่แตกต่างกันออกไป 3 อาชีพ คือ สตรีที่รับราชการ สตรีที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ และสตรีที่เป็นลูกจ้างบริษัทเอกชน เนื่องมาจากสตรีในแต่ละอาชีพมีแนวโน้มการอยู่เป็นโสดสูงขึ้นจากการได้รับศึกษาที่สูงขึ้น การได้รับการยอมรับให้ทำงานในหน้าที่เท่าเทียมกับผู้ชาย และโอกาสของความก้าวหน้าในอาชีพการงาน ทำให้สตรีที่ทำงานนอกบ้านเหล่านี้เลือกที่จะอยู่เป็นโสด นอกจากนี้ประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีแต่ละอาชีพก็คือ เรื่องของหน้าที่การงานแต่ละอาชีพ ความสำคัญของอาชีพหรืองานที่ได้รับมอบหมาย การได้รับการยอมรับและสนับสนุนในการทำงาน น่าจะส่งผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีที่มี อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพแบบ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม ที่แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพแบบ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี
4. เพื่อศึกษาค้นหาตัวแปรที่สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ข้อมูลที่ได้จะเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญสำหรับสตรีโสดและผู้ที่เกี่ยวข้องกับสตรีโสด ควรให้ความสนใจในการป้องกันและแก้ไขความเครียดที่จะเกิดขึ้น หน่วยงานทางด้านสตรีควรหาทางป้องกันและแก้ไขสาเหตุที่มีผลต่อความเครียด โดยอาจจัดกิจกรรมสำหรับสตรีโสด เพื่อทำให้สตรีโสดไม่เหงาและรู้สึกอ้างว้างจนเกินไป นอกจากนี้หน่วยงานที่เป็นที่ทำงานของสตรีโสดเองก็ควรจัดกิจกรรมในการสร้างคุณค่าของตนเองแก่สตรีโสด เพื่อลดหรือผ่อนคลายความเครียดในการอยู่เป็นโสดให้น้อยลง ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานและการดำเนินชีวิตดีขึ้น เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของสตรีโสด กับผู้ที่สนใจงานวิจัยในเรื่องนี้ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสตรีโสดที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน ที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจาก 3 อาชีพ คือ รับราชการ พนักงาน รัฐวิสาหกิจ และบริษัทเอกชน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสตรีโสดที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปอาศัยในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 405 คน ได้มาจากการเปิดตาราง Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และประชากรอินฟินิตี้ ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจาก 3 อาชีพ คือ รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และบริษัทเอกชน โดยศึกษาจากตัวแทนในแต่ละอาชีพดังนี้ รับราชการจำนวน 135 คน พนักงานรัฐวิสาหกิจจำนวน 135 คน และบริษัทเอกชนจำนวน 135 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

ก. ตัวแปรต้น ได้แก่

1. อายุ แบ่งออกเป็น
 - 30 - 40 ปี
 - 41 - 50 ปี
 - 51 ปีขึ้นไป
2. ระดับการศึกษา แบ่งออกเป็น
 - สูงกว่าปริญญาตรี
 - ปริญญาตรี
 - ต่ำกว่าปริญญาตรี
3. อาชีพ แบ่งออกเป็น
 - รับราชการ
 - พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 - ลูกจ้างบริษัทเอกชน
4. บุคลิกภาพ แบ่งออกเป็น
 - บุคลิกภาพแบบ A
 - บุคลิกภาพแบบ B

5. การเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งออกเป็น

- การเห็นคุณค่าในตนเองสูง
- การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

6. แรงสนับสนุนทางสังคม

- แรงสนับสนุนทางสังคมสูง
- แรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ

ข. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

ตอนที่ 2 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพแบบ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

ก. ตัวแปรต้น ได้แก่

1. บุคลิกภาพ แบบ A - B
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แรงสนับสนุนทางสังคม

ข. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

ตอนที่ 3 การศึกษาตัวแปรที่สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม

ก. ตัวแปรทำนาย ได้แก่

1. บุคลิกภาพ แบบ A - B
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แรงสนับสนุนทางสังคม

ข. ตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่ ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สตรีโสด หมายถึง สตรีที่ยังไม่ได้แต่งงานและมีอายุ 30 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 3 ช่วงอายุ คือ

- 1.1 30 - 40 ปี
- 1.2 41- 50 ปี
- 1.3 51 ปีขึ้นไป

2. ระดับการศึกษา หมายถึง ระดับการศึกษาของสตรีโสด อายุ 30 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

- 2.1 สูงกว่าปริญญาตรี
- 2.2 ปริญญาตรี
- 2.3 ต่ำกว่าปริญญาตรี

3. อาชีพ หมายถึง อาชีพของสตรีโสด อายุ 30 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่

3.1 รับราชการ

3.2 พนักงานรัฐวิสาหกิจ

3.3 ลูกจ้างบริษัทเอกชน

นิยามปฏิบัติการ

1. ความเครียดในการอยู่เป็นโสด หมายถึง ความเครียดอันเกิดจากความรู้สึกที่ต้องการอยู่เป็นโสดของสตรี ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวั่นไหว ไม่เชื่อมั่นในสถานภาพโสดของตน การวัดความเครียดในการอยู่เป็นโสดในการวิจัยครั้งนี้ได้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี ซึ่ง อรวิร์ กิรติเสถียร (2534) สร้างขึ้น โดยแบ่งความเครียดในการอยู่เป็นโสดออกเป็น 7 ประการ คือ

1.1 ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด หมายถึง ความเครียดที่เกิดจาก ความรู้สึกที่ถูกสังคมเพ่งเล็งว่าจะต้องมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ ความละเอียดที่ไม่ได้มีชีวิตเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม ความละเอียดกับสมณานามที่สังคมมอบให้ เช่น สาวทึบทึก สาวแก่

1.2 ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย หมายถึง ความเครียดที่เกิดจาก ความรู้สึกที่ต้องการมีผู้ดูแลปกป้อง การได้รับการปฏิบัติอย่างพิเศษจากชาย ความรู้สึกว่าตนไม่มีเสน่ห์สำหรับผู้ชาย

1.3 ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา หมายถึง ความเครียดที่เกิดจาก ความรู้สึกเหี่ยวแห้ง เศร้าสร้อย เนื่องจากการอยู่คนเดียว

1.4 ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการมีบุตร หมายถึง ความเครียดที่เกิดจาก ความรู้สึกอยากมีบุตรโดยไม่มีสามี ความวิตกกังวลเรื่องอายุว่าจะมีบุตรเมื่ออายุมากเกินไป ความรู้สึกและสัญชาตญาณของความเป็นแม่และอยากมีบุตรเป็นของตนเอง

1.5 ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง หมายถึง ความเครียดที่เกิดจาก ความรู้สึกว่าชีวิตไร้จุดหมาย ชีวิตไร้ค่า ไม่รู้ว่ามีชีวิตเพื่ออะไร

1.6 ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตในวัยชรา หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากความรู้สึกกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวจะเป็นภาระแก่ผู้อื่น กลัวว่าจะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

1.7 ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ หมายถึง ความเครียดที่เกิดจาก ความรู้สึกต้องการมีเพศสัมพันธ์ความรู้สึกที่ไม่ยอมรับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation)

เกณฑ์การแบ่งระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้
(วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ระดับน้อย	ได้แก่	คะแนนตั้งแต่ 1.00 – 2.33 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้แก่	คะแนนตั้งแต่ 2.34 – 3.66 คะแนน
ระดับมาก	ได้แก่	คะแนนตั้งแต่ 3.67 – 5.00 คะแนน

2. บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะที่รวมอยู่ในตัวของบุคคลและพฤติกรรมที่แสดงออก หรือตอบสนองในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ซึ่งทำให้บุคคลนั้นแตกต่างจากบุคคลอื่น การวัดบุคลิกภาพในการวิจัยครั้งนี้ได้ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามบุคลิกภาพ ซึ่ง อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล (2533) ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจกิจกรรมของเจนกินส์ (Jenkins Activity Survey หรือ JAS) โดยแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 แบบ คือ

2.1 บุคลิกภาพแบบ A เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่รักความก้าวหน้า ชอบฝ่าฟันอุปสรรค มีความก้าวร้าว โกรธง่าย ชอบทำงานให้ประสบความสำเร็จและสัมฤทธิ์ผล ทำงานด้วยความรวดเร็วไม่ชอบการรอคอย

2.2 บุคลิกภาพแบบ B เป็นลักษณะบุคลิกภาพของคนที่ค่อนข้างเฉื่อยชา จิตใจเยือกเย็น ทำงานไปเรื่อย ๆ ไม่หวังผลสัมฤทธิ์ในการทำงาน ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ อดทนและรอคอยได้

เกณฑ์การจัดกลุ่มบุคลิกภาพออกเป็นแบบ A – B คือ

1. ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป
2. ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ B หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยลงมา

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าตามอัตมโนทัศน์ ตามความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในเรื่องของความสำเร็จ การมีความสำคัญ การได้รับการยอมรับ ได้รับการใส่ใจ รวมทั้งได้รับความรักใคร่จากบุคคลอื่น การมีอำนาจ การมีคุณความดี ความรู้สึกมีคุณค่า มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายและคาดหวังไว้ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองใช้แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้แปลและปรับปรุงขึ้นจาก แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory – Adult Form, 1967) โดยแบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 แบบคือ

3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองสูง หมายถึง ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้มีวิสัยทัศน์กล้าแสดงออก กล้าเผชิญและสร้างสิ่งใหม่ ๆ ไม่เป็นทุกข์กับสิ่งที่ทำลงไปไม่ประสบความสำเร็จ

3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หมายถึง ผู้ที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองประเมินคุณค่าของตนเองต่ำ ขาดความยอมรับนับถือตนเอง ไม่กล้าแสดงออกและไม่กล้าเผชิญหรือสร้างสิ่งใหม่ ๆ มีความเป็นทุกข์กับสิ่งที่ทำไม่สำเร็จ

เกณฑ์ในการจัดกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็นสูงและต่ำ คือ

1. ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป
2. ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยลงมา

4. แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสนับสนุน หรือความช่วยเหลือทั้งทางอารมณ์และวัตถุที่ได้รับจากคนรอบข้าง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน การวัดแรงสนับสนุนทางสังคมใช้แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสร้างโดย เทพวัลย์ สุชาติ (2530)

เกณฑ์ในการจัดกลุ่มแรงสนับสนุนทางสังคมแบ่งออกเป็นสองกลุ่มคือ

1. กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป
2. กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยลงมา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการศึกษาดังนี้

1. ความเครียด
 - 1.1 ความหมายของความเครียด
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
 - 1.3 สาเหตุของความเครียด
 - 1.4 ผลของความเครียด
 - 1.5 อาการของความเครียด
 - 1.6 พฤติกรรมเผชิญความเครียด
 - 1.7 ระดับของความเครียด
 - 1.8 การวัดความเครียด
 - 1.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
2. สตรีโสด
 - 2.1 ความหมายของคำว่า “โสด”
 - 2.2 สาเหตุของการอยู่เป็นโสด
 - 2.3 ความสนใจในการใช้ชีวิตโสด
 - 2.4 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ที่เป็นโสด
 - 2.5 ความเครียดในการอยู่เป็นโสด
 - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสตรีโสด
3. ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.1 อายุ
 - 3.2 ระดับการศึกษา
 - 3.3 อาชีพ
 - 3.4 บุคลิกภาพแบบ A - B
 - 3.5 แรงสนับสนุนทางสังคม
 - 3.6 การเห็นคุณค่าในตนเอง
4. สมมติฐานในการวิจัย
5. กรอบแนวความคิดในการวิจัย

ความเครียด

ความหมายของความเครียด

สำหรับความหมายของความเครียดนั้น มีผู้ให้ความหมายไว้มากมายดังนี้

“ความเครียด” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 หมายถึง อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานจนเกินไป

ความเครียด (Stress) เป็นคำที่มาจากภาษาละตินคือ Strictus หรือ Strict หมายถึง ความกดดัน

ความเครียด เป็นภาวะตึงเครียดหรือภาวะที่มีความกดดันทางร่างกาย จิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคลหรือเป็นเพียงสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ (Fishbein. 1975 : 1225-1226)

ความเครียด หมายถึง ความเจ็บปวดต่างๆที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย ทางใจ และทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น(ศุภชัย ยาวะประภาษ. 2525 : 65)

ความเครียด เป็นภาวะของจิตใจที่ตื่นตัวเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งเราคาดคิดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้น ๆ หนักหนาหรือเกินกำลังความสามารถในยามปกติของเราที่จะแก้ไขหรือขจัดปัดเป่าให้หมดสิ้นหรือบรรเทาลง (สุจิต สุวรรณชีพ. 2531 : 95)

ความเครียดเป็นอาการความรู้สึกที่ร่างกายหรือจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน ทำให้ปฏิกิริยาแสดงออกในรูปแบบต่างๆถ้าแก้ไขได้ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นแต่ถ้าแก้ไขไม่ได้ก็จะเป็นความเครียดที่ออกมาทางกาย อารมณ์ และพฤติกรรม (รวีวรรณ นิवादพันธ์. 2538 : 19)

ลาซารัส (Lazarus. 1966 : 12) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่มนุษย์หรือสัตว์ได้รับความกดดันและต้องอาศัยการปรับตัวทางร่างกายและจิตใจ

เซลเย (Selye. 1965 : 53-54) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองที่มาจากทั้งภายในและภายนอกร่างกายที่มาคุกคามขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุลแสดงให้รู้โดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ

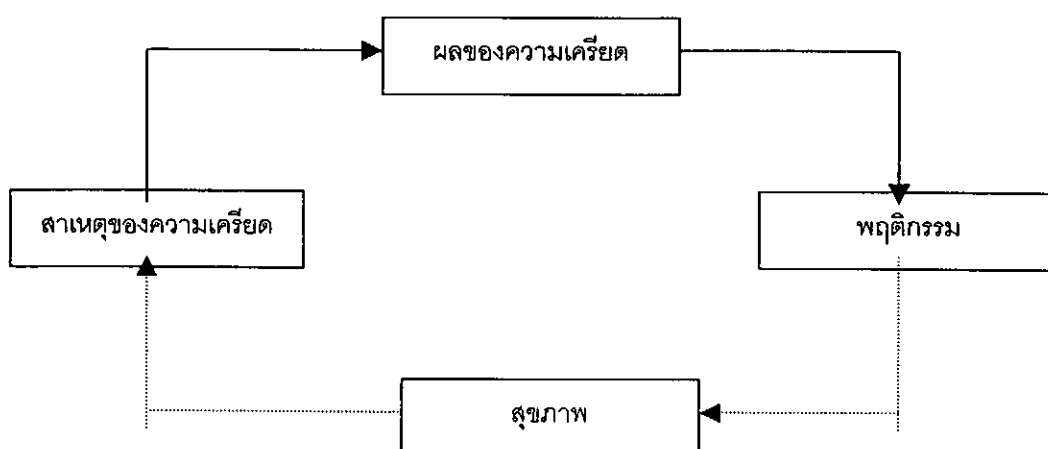
ฟาร์เมอร์ และคณะ (Farmer and others. 1984 : 12) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากสภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะเดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน

มาโกลิส และโครส์ (Margolis and Kroes. 1974 : 16) ได้ให้ความคิดเห็นว่าการเครียดเป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่งที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับลักษณะของงาน ซึ่งความสัมพันธ์ของคนกับลักษณะของงานนี้เองที่ไปทำลายกระบวนการทางร่างกายและจิตใจ สาเหตุของงานมาจากสภาพการณ์ของการทำงานซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและความเครียดจากงานก็คือตัวไปทำลายกระบวนการภายในร่างกายและจิตใจนั่นเอง

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮานและเฮเกลอร์ (Farmer, Monahan and Hekeler. 1984 : 20 – 24) กล่าวถึง วงจรสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพ

จากภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of stress) มีหลายสาเหตุตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่มีความเครียดเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ
2. ผลของความเครียด (The effect of stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด จุนเจียว มีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ
3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเหนื่อยหน่าย อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน จึงทำให้เกิดพฤติกรรมการนอนมาก ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

4. สุขภาพ (Health) หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียด อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ดังแสดงไว้ในรูปเส้นประ ซึ่งหมายความว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของการเกิดความเครียดนั้นมาจากหลายปัจจัยและมีผู้ที่กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดเอาไว้ดังนี้

นายแพทย์ชุตติย์ ปานปรีชา (2534: 483) กล่าวว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่เป็นสาเหตุของการก่อให้เกิดความเครียดได้แก่

1. สาเหตุจากภายใน หมายความว่าความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน แยกได้ 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ได้ เมื่อร่างกายเครียดก็จะทำให้จิตใจเครียดด้วยภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุ ได้แก่ ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ ได้รับอาหารไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ภาวะการติดยาเสพติด

1.2 สาเหตุทางจิตใจ เป็นภาวะที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ ทุกข์ใจ ความรู้สึกเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียด รวมไปถึงความคับข้องใจ

1.3 บุคลิกภาพบางประการ ทำให้เกิดความเครียดได้ ได้แก่ การเป็นคนจริงจังกับชีวิตมากเกินไป ใจร้อน ก้าวร้าว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

2. สาเหตุจากภายนอก หมายความว่าปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด ได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ คนที่รัก เช่น พ่อแม่ ลูก คู่สมรส เป็นต้น การสูญเสียของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต พบว่า ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตทุกคนจะมีจิตใจแปรปรวน (Psychological Imbalance) ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การเริ่มงานใหม่ การมีบุตรคนแรก ฯลฯ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อเข้ากับสิ่งใหม่ การปรับตัวเหล่านี้ก็เป็นสาเหตุหนึ่งของความเครียดได้เช่นกัน

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเกิดจากน้ำมือของมนุษย์ด้วยกันเองที่ถูกคามชีวิตและทรัพย์สินตลอดจนภัยจากธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดที่รุนแรงได้

2.4 ทำงานชนิดที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ ทำงานที่ต้องมีความรับผิดชอบมาก ทำงานหลายอย่าง ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน ไม่พึงพอใจในงานที่ทำอยู่

2.5 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ

2.6 สภาพของสังคมเมือง ชีวิตต้องต่อสู้แข่งขันกัน การจราจรที่ติดขัด สภาพดังกล่าวทำให้เกิดความเครียดได้

ลออ หุตางกูร (กฤษฎา ชลวิริยะกุล นิวัติ เอี่ยมเที่ยง และกรรณการ์ วุฒิพงษ์วรโชค. 2539 : 10 ; อ้างอิงจาก ลออ หุตางกูร. 2522 : 78-79) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดเป็น 2 ประการคือ

1. สาเหตุเฉพาะอย่าง (Specific Stress Agent) อาจเกิดจากจุลินทรีย์ เช่น เชื้อโรค และอีก 2 สาเหตุ คือการขาดปัจจัยที่จำเป็นทางชีวและและการเสียสมดุลเฉพาะอย่างภายในอินทรีย์ เช่น การขาดน้ำ ขาดออกซิเจน เป็นต้น

2. สาเหตุที่ไม่มีตัวตน (Nonspecific Stress Agent) ได้แก่ สาเหตุเกี่ยวกับจิตใจ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความกดดันทางสังคม การเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต เช่น วัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ความล้มเหลวในการทำงาน การสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ความคับข้องใจจากการไม่สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเองไปจนถึงความต้องการขั้นสูง

นอกจากนี้ฟาร์เมอร์ (มัลลิกา เหมือนวงษ์. 2534 : 17 ; อ้างอิงจาก Farmer.1978 : 20-27) แบ่งสาเหตุของความเครียดดังนี้

1. สาเหตุจากบุคคล (Personal Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ โครงสร้างบุคลิกภาพ ประสบการณ์ในชีวิต สุขภาพ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของแต่ละบุคคล

2. สาเหตุจากการเงิน (Financial Source) เป็นสาเหตุเกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น สถานภาพทางการเงิน รายได้ รวมทั้งการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสถานภาพทางการเงิน

3. สาเหตุจากสัมพันธภาพ (Relational Source) หมายถึงสาเหตุที่เป็นผลจากการปะทะสังสรรค์กับคนอื่น ได้แก่ ครอบครัว คู่สมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน

4. สาเหตุจากอาชีพการงาน (Occupational Source) เป็นสาเหตุที่สัมพันธ์กับประสบการณ์การทำงานและการดำเนินชีวิต

ผลของความเครียด

ผลของความเครียดที่มีความรุนแรงและมีระยะเวลานานจะส่งผลเสียต่อบุคคลอย่างมากมาย ดูแกนและคณะ (Dogan and Others. 1986 : 191-198) กล่าวถึงผลของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พวดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกลุกกลืน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สุพัฒนา เตชาติวงศ์และคณะ (2520 : 405 - 406) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นดังนี้

1. ทางร่างกาย มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือกระดูก เหงื่อออก (โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า) ม่านตาขยาย รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง
2. ทางจิตใจ มีความไม่สบายใจกระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลใจว่าจะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหารหรือนอนไม่หลับ มีความรู้สึกทางเพศลดลง

ผลของความเครียดมีดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ

เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลย์ของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เนื่องจากร่างกายเกิดภาวะฮอร์โมนไม่สมดุลการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะปวดหลังอ่อนเพลีย เจ็บตรงนั้นตรงนี้ หรือทำให้เกิดโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ำมืด เป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก โรคหอบหืด โรคแพ้ต่าง ๆ โรคผิวหนัง ผอมร่างและโรคมะเร็ง หรือทำ ความเครียดที่รุนแรง มาก ๆ อาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น โรคเบาหวาน โรคเรื้อรังที่อวัยวะ นอกจากนี้ความเครียดที่รุนแรงมาก ๆ อาจมีผลให้บุคคลเสียชีวิต

2. ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของบุคคลที่เครียด จะเต็มไปด้วยการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ หลงลืม ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล ความระมัดระวังในการทำงานเสียไป เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว หงุดหงิด ขี้โมโห โกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตตนเอง เคร้าซึม กระสับกระส่าย กระวนกระวาย คับข้องใจวิตกกังวล ขาดความภูมิใจใน

ตนเองหมดหวัง ท้อแท้ ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก ๆ อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตจนกลายเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

3. ผลเสียทางความคิด

บุคคลจะมีกระบวนการคิดที่นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แล้วยังเป็นโทษกับตนเอง เป็นผลให้ความเครียดยิ่งทวีคูณ ในหลายกรณีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสภาพการณ์แรกที่มาคุกคามยังไม่มากเท่ากับความคิดที่เกิดจากความวิตกกังวลต่ออนาคตของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียทางด้านพฤติกรรม

บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหาและความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าว ไม่อดทน พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ

ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวงจากการขาดผลงานของการทำงานลดน้อยลงและมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บป่วยก็ย่อมต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

อาการของความเครียด

เมื่อคนเผชิญกับความเครียดจะแสดงอาการออกมา 3 ทาง คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางพฤติกรรม (ยืนยง ไทยใจดี. 2537 ; อ้างอิงจาก Dubrin. 1984 : 136-164 ; Arnold and Feldman. 1986 : 459-460 ; Decenzo and Robbins. 1988 : 514-515 ; Davis and Newstorm. 1989 : 482' ; Mondy and Noe. 1990 : 535 ; 19-23) ซึ่งมีรายละเอียดของอาการแต่ละทางดังนี้

1. อาการทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่พอสังเกตได้ คือ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ปวดศีรษะ ท้องอืด เบื่ออาหาร ปวดเมื่อยที่คอและหลัง เป็นผื่นคัน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก เป็นต้น

2. อาการทางจิตใจแสดงให้เห็นทางความรู้สึก ได้แก่ วิตกกังวล ตึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิด จุกแฉิบ เก็บตัว ขาดสมาธิ ขาดเหตุผลและความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

3. อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ ชอบเคาะนิ้ว ชอบเคาะเท้า ย้ำคิดย้ำทำ สูบบุหรี่จัด ดื่มเหล้ามาก ใช้จ่ายมากขึ้น เฉื่อยชา ขาดงาน ทำผิดพลาดบ่อยขึ้น เป็นต้น

พฤติกรรมเผชิญความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดขึ้นในชีวิต มีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ตนเองที่เรียกว่าพฤติกรรมเผชิญความเครียด ซึ่งฮัน เซลเย (Han Selye. 1954) ได้อธิบายไว้ดังนี้

1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ อาการตอบสนองทั่วไปและการตอบสนองเฉพาะที่

1.1 การตอบสนองทั่วไป ได้แก่ กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปรับตัวของร่างกายโดยทั่ว ๆ ไปการปรับตัวนี้จะเกิดขึ้นเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะตกใจ (Alarm stage) เป็นระยะที่ร่างกายถูกกระตุ้นเพื่อสร้างกลไกการต่อต้านภาวะความเครียด ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ เริ่มต้นที่ ฮัยโปทาลามัส (Hypothalamus) จะหลั่งสารออกมากระตุ้นระบบต่อมไร้ท่อและระบบประสาทอัตโนมัติให้หลั่งฮอร์โมนอิพิเนฟริน (Epinephrine) ออกสู่กระแสเลือด ทำให้มีการหลั่งของน้ำตาล และทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกลไกอีกหลายอย่าง ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะการปรับตัว (Adaptation) หรืออาจเข้าสู่ระยะต่อต้านต่อไป

ระยะต่อต้าน (Resistance stage) เป็นระยะที่ร่างกายให้เข้าสู่ภาวะปกติ ความพยายามของร่างกายจะอยู่ในอวัยะที่ได้กระทำการเพื่อต่อสู้ภาวะความเครียด เมื่อเข้าสู่ระยะนี้จะมี การเก็บของน้ำตาลและระบบสร้างภูมิคุ้มกันเข้าสู่ภาวะปกติ

ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) เป็นระยะสุดท้ายถ้าภาวะความเครียดรุนแรงและมีอยู่นาน ภาวะความไม่สมดุลของร่างกายยังคงอยู่ต่อไปแก้ไขไม่ได้ ร่างกายไม่สามารถคืนกลับสู่สภาวะปกติ ผลของการปรับตัวทั้งสองขั้นที่กล่าวมาล้มเหลวก็จะเข้าสู่ภาวะหมดกำลังมีผลให้เป็นอันตรายต่อชีวิตได้

1.2 การตอบสนองเฉพาะที่ (Local adaptation syndrome) ได้แก่ กลุ่มอาการเฉพาะที่ เป็นการปรับตัวเฉพาะที่บริเวณได้รับความเครียด เช่น อาการอักเสบบวมแดงเมื่อได้รับบาดแผล เป็นต้น

2. การตอบสนองด้านจิตใจ เมื่อเกิดความเครียดจิตใจของคนเราจะมีการกระทำที่เป็นการปกป้องตัวเองให้พ้นความไม่สุขสบายอันเกิดจากสภาวะความเครียด และจะหากลวิธีในการลดและขจัดภาวะการณีก่อให้เกิดความเครียดนั้น โดยทั่วไปแล้วการตอบสนองด้านจิตใจอาจแยกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 การหนีและเลี่ยง เป็นกลไกด้านจิตใจที่พบในคนส่วนใหญ่ บางคนหลีกเลี่ยงและเลี่ยงภาวะความเครียดโดยปฏิเสธตัวเองว่ากำลังมีปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ บางคนหลีกเลี่ยงด้วยการใช้เหล้ายาจนกลายเป็นคนติดเหล้า

2.2 ยอมรับและเผชิญกับภาวะเครียด การยอมรับและเผชิญกับภาวะเครียดเพื่อที่จะหาหนทางแก้ไขสภาวะการณีก่อให้เกิดความเครียด หรือแก้ไขตนเองเปลี่ยนตัวเพื่อลดภาวะ

เครียด การยอมรับและเผชิญจึงมีอยู่ 2 ลักษณะคือ แก้ไขภาวะนอกตัวเองที่สร้างความเครียดหรือ เราแก้ไขตัวเราเองสร้างตัวเองให้มีความเข้มแข็งและแข็งแกร่งขึ้น เพื่อจะได้รับภาวะเครียดได้มากขึ้น แสวงหาความช่วยเหลือเพื่อที่จะหาทางแก้ไขภาวะความเครียด

2.3 เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียด ในยามที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงจากภาวะความเครียดหรือไม่สามารถจะแก้ไขภาวะความเครียด เราต้องใช้วิธีใหม่คือ เรียนรู้ที่จะอยู่กับความเครียดด้วยกลวิธีต่าง ๆ เช่น การทำสมาธิ การแสวงหาคนช่วยเหลือเพื่อประคับประคองจิตใจ และอารมณ์

นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้อีก 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ตอบสนองอย่างเหมาะสม จะมีลักษณะดังนี้ คือ บุคคลจะตระหนักว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะเครียด เขาจะรู้ถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและเข้าใจถึงความต้องการทั้งภายนอกและภายในสังคม ขณะเดียวกันก็ตระหนักถึงความสามารถของตนในการที่จะรับมือกับความเครียดนั้น ซึ่งหมายถึง การเข้าใจว่าอะไรกำลังดำเนินอยู่ เช่น การเข้าใจว่ามีความกังวลเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่บุคคลต้องแก้ไข ปัญหาเกิดขึ้น และเพื่อเป็นการลดความต้องการภายนอกบุคคลจะค้นหาวิธีการที่จะขจัดสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเปลี่ยนแปลงวิธีการไปสู่เป้าหมาย การตัดสินใจว่าอะไรสำคัญเป็นอันดับแรกที่ต้องเลือกทำก่อน การจัดสรรเวลาการมีความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น และการกระทำให้บางสิ่งบางอย่างเพื่อลดความต้องการภายใน ซึ่งหมายถึง การใช้เวลาในการผ่อนคลายของร่างกาย การปรับเปลี่ยนลักษณะการคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ การปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกดไว้ และการพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ผลของการตอบสนองต่อความเครียดที่เหมาะสมจะมีผลดีในระยะยาว ความเครียดจะลดลงได้ด้วยความพยายามของบุคคลนั่นเอง อันจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น และมีการพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นผลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น และเป็นการเพิ่มภูมิต้านทานของบุคคลที่มีต่อความเครียดในอนาคตต่อไปข้างหน้า

กลุ่มที่ตอบสนองอย่างไม่เหมาะสม จะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น เขาไม่ได้ตระหนักอยู่ว่าเขากำลังตกอยู่ในภาวะเครียด แม้ว่าจะมีอาการทางกายทางจิตใจ และทางพฤติกรรม ปรากฏเป็นสัญญาณให้เขารู้ เพื่อการปรับตัวก็ตาม เขาไม่ได้เข้าใจว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ไม่เข้าใจถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งลักษณะอย่างนี้มักมีการแปลความหมายของอาการเหล่านั้นอย่างผิด ๆ และแปลความหมายของสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปอย่างไม่สมเหตุสมผล มีการคาดหมายแต่เหตุการณ์ที่เลวร้าย หรือผลอันเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ขณะเดียวกันก็มีอาการทางกายซึ่งเป็นผลจากภาวะเครียดนั้นมากขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเหล่านั้น ความวิตกกังวลก่อให้เกิดความวุ่นวายใจและความวุ่นวายใจก็ยิ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น หมุนวนอันจะนำไปสู่ความเครียดที่มีระดับรุนแรงมากขึ้น ซึ่งบ่อยครั้งความเครียดที่เกิดจากความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับอาการที่เกิด ความวุ่นวายใจจะมากกว่าความเครียดอันแรก ที่ทำให้เกิดอาการเสียอีก พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะของการหลีกเลี่ยงต่อสภาพการณ์ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล เขาจะปลีกตัวออกไปจากสังคม ก้าวร้าว กินเหล้ามากขึ้น ใช้ยาระงับประสาทแบบผิด ๆ ดิถยา มีปัญหาและในที่สุดก็กลายเป็นคนป่วย ผลในระยะยาวคือ การสูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการ

ในกับชีวิตของตนเอง และการพัฒนาไปสู่ปัญหาที่สอง เช่นความวิตกกังวลแบบกลัวอย่างรุนแรง (phobic anxiety) การที่ต้องพึ่งยา (tranquillizer dependency) การติดเหล้า ติดยา ต้องพบกับความเจ็บป่วยและมีอาการซึมเศร้า

ระดับของความเครียด

คนเรามีระดับของความเครียดไม่เท่ากันในแต่ละคน ซึ่งเฟรน และวาลิกา (Frain and Valiga. 1979 : 45-49) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน (Day to day Stress) ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติและใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การมีชีวิตแบบรีบเร่ง การเดินทางในสภาพจราจรติดขัด การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ความเครียดในระดับนี้มีน้อยมากและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้นและไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

ระดับที่ 2 ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน หรือพบเหตุการณ์สำคัญในสังคม ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลตื่นตัวและร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาเพียงนาทีหรือชั่วโมงเท่านั้น

ระดับที่ 3 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าระดับที่ 1 และระดับที่ 2 อาจจะปรากฏอยู่เป็นเวลานานและไม่สามารถปรับตัวได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง สภาวะเช่นนี้ ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณถูกคุกคาม เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จกับความล้มเหลว บุคคลอาจไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียด ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นเวลาหลายชั่วโมง

ระดับที่ 4 ความเครียดในระดับสูงหรือรุนแรง (Severe Stress) เกิดจากสถานการณ์คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดในระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจครอบครัว ขาดงาน ความเครียดในระดับนี้เกิดขึ้นเป็นสัปดาห์ หรืออาจเป็นเดือน เป็นปี

การวัดความเครียด

การจะวัดว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่มากนักน้อยเพียงใดนั้น เทพวัลย์ สุชาติ (2530 : 30) กล่าวว่า การที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่ออาการต่างๆทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ความรู้นี้ชี้ให้เห็นว่า การจะวัดว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด สามารถวัดได้จากอาการต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีสาเหตุของความเครียดนั่นเอง

ส่วน ชูติย์ ปานปรีชา (2534 : 482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้ว่า บุคคลใดมีความเครียดหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด มี 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 สังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคนทั้งด้านอารมณ์ คำบอกเล่ารวมทั้งอาการต่างๆ เช่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ขาดความอดทน การควบคุมอารมณ์ บ่นถึงปัญหาที่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ กระสับกระส่าย แสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย โดยมีสาเหตุจากการมีงานที่ต้องรับผิดชอบมากและแก้ปัญหาไม่ตก เป็นต้น

วิธีที่ 2 ใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้น เพื่อตรวจหาความเครียดโดยวัดได้จากอาการต่างๆที่เกิดขึ้นแล้วคำนวณออกมาเป็นตัวเลข เปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้นๆ ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่และมากนักน้อยเพียงใด ซึ่งมีผู้สร้างแบบทดสอบไว้มากมาย เช่น แบบวัดความเครียด Occupational Stress Indicator (OSI) , Health Opinion Survey (HOS) , Symptom Check List 90 (SCL- 90) , Cornell Medical Index (CMI)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

พรทิพย์ เกตุรานนท์ (2527) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า พยาบาลที่มีภาระครอบครัวต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน คือ พยาบาลที่ไม่มีภาระครอบครัวจะมีความเครียดน้อยที่สุด มีความเครียดมากขึ้นในภาระครอบครัวเบา และภาระครอบครัวปานกลาง และยังมีภาระครอบครัวหนักจะยิ่งมีความเครียดสูง

ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์ (2531) ศึกษาความเครียดของนักบริหารงานตำรวจระดับสารวัตรใหญ่ และสารวัตรสังกัดกองบัญชาการตำรวจภูธรภาค 4 พบว่า สารวัตรใหญ่และสารวัตรมีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 29.4 และมีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 33.9 และยังพบว่าตัวแปรในด้านภูมิหลังของบุคคล ได้แก่ อายุ การศึกษา และระยะเวลาในการดำรงตำแหน่งไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

สงศรี จัยสิน และคนอื่น ๆ (2531) ได้สำรวจสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี พบว่า ความเครียดสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อาชีพอื่น ๆ กลุ่มไม่มีอาชีพจะมีความเครียดสูง รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง แม่บ้าน เกษตรกร ตามลำดับ ผู้ที่มีการศึกษาดำมีความเครียดมากกว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง สถานภาพสมรสประเภทแยกกันอยู่ หย่าและหม้ายมีความเครียดสูงที่สุด

ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2535) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2, 3, 4 จำนวน 230 คน ตัวแปรที่ศึกษาคือ ทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาล บุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและชั้นปี พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยพยาบาล บุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและชั้นปี พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยพยาบาล บุคลิกภาพแบบ A มีความวิตกกังวลสูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B

เด่นพงษ์ วรรณพงษ์ (2535) ศึกษาความเครียดของตำรวจสายตรวจ : ศึกษาเฉพาะกรณี ตำรวจสายตรวจสังกัดสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง นครราชสีมา พบว่า ส่วนใหญ่ใช้รูปแบบการปรับตัวต่อภาวะเครียดในรูปแบบของการทำกิจกรรมให้เกิดประโยชน์ หาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง ระบายอารมณ์ ปรึกษาหารือคนใกล้ชิด ส่วนวิธีการที่ใช้น้อยที่สุด ได้แก่ การหาที่พึ่งทางใจเพื่อสงบอารมณ์ เช่น ไปวัดฟังธรรม

วรารัตน์ กิตติรักษนนท์ (2536) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสุขในชีวิตสมรส พฤติกรรมเผชิญความเครียด ปัจจัยบางประการทางชีวสังคม สิ่งแวดล้อม และบุคลิกภาพของสตรีที่สมรสแล้ว พบว่า ความสุขในชีวิตสมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในรูปการแสดงพฤติกรรมเชิงบวก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในรูปการแสดงความขัดแย้ง การตำหนิตนเอง การหันมาเพิ่มความสนใจและการหลีกเลี่ยง สตรีที่สมรสแล้วซึ่งมีระดับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแตกต่างกันเฉพาะรูปการตำหนิตนเอง และการแสดงพฤติกรรมเชิงบวกนอกนั้นไม่แตกต่างกัน

ดุชนี ทศนาจันทธานี (2539) ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ พบว่า อายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์การทำงาน รายได้ต่อเดือน บุคลิกภาพ และบรรยากาศการปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน

สตรีโสด

ความหมายของคำว่า โสด

ความหมายของคำว่า “โสด” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพุทธศักราช 2525 (ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 852) หมายถึง เดี่ยว โดด ไม่มีคู่ ยังไม่มีสามีหรือภรรยา เช่น ชายโสด หญิงโสด แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและรูปแบบการแต่งงาน ความหมายของคำว่า โสดจึงหมายถึงผู้ที่ยังไม่แต่งงาน รวมถึงผู้ที่เป็นหม้าย หย่า หรือแยกกันอยู่

โสดตามความหมายของ ลำลี ทองชีว (2530) ให้ไว้ว่า หมายถึง ผู้ที่ยังไม่แต่งงาน อยู่คนเดียว ยังไม่มีคู่ หรือผู้ที่เคยแต่งงานมาแล้ว และหย่าร้างเรียบร้อยแล้วจึงเป็นคนเดี่ยวโดด ไม่มีคู่ เป็นคนโสดไปโดยปริยาย

การเป็นคนโสดจึงหมายถึง การอยู่คนเดียว ไม่มีคู่ ซึ่งการไม่มีคู่นั้นบุคคลอาจเคยสมรสมาก่อนหรือไม่ก็ได้ ในการวิจัยครั้งนี้ คำว่า โสด หมายถึง สตรีโสดอายุ 30 ปีขึ้นไปและยังไม่แต่งงานในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชนที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

สาเหตุของการอยู่เป็นโสด

คุนน์ (รัตติกร สุনারณิณ, 2536 : 12 ; อ้างอิงจาก Kuhn, 1955) ได้ทำการศึกษาและรวบรวมเหตุผลสำคัญที่เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลไม่ได้เข้าสูการแต่งงานตามธรรมชาติของเขามี ดังนี้

1. มีทัศนคติต่อการแต่งงาน โดยที่ทัศนคตินี้มีสาเหตุเนื่องมาจากการรับประสบการณ์มาตั้งแต่วัยเด็กที่ได้พบได้เห็นปัญหาและความยุ่งยากในชีวิตสมรสของครอบครัว บิดามารดา
2. มีความผิดปกติทางเพศ มีความรักในเพศเดียวกัน
3. การมีความรู้สึกตรึงแน่นอยู่กับบิดามารดา ลักษณะดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นในกรณีที่เด็กได้รับความประทับใจในบทบาทของบิดามารดา จนกระทั่งไม่เกิดความนิยมในผู้อื่น และมีความคิดว่าจะไม่มีความประพฤติต่อตนได้ดีทัดเทียมกับสิ่งที่ตนได้รับจากบิดามารดา
4. มีความผิดปกติทางกายภาพ เช่น สุขภาพอนามัยหรือร่างกายไม่เอื้ออำนวยให้เข้าสูการมีชีวิตแต่งงาน
5. ปัจจัยอันเนื่องมาจากขาดลักษณะดึงดูด ประทับใจ การที่ไม่มีรูปร่างหน้าตาหรือบุคลิกลักษณะดึงดูดใจเพศตรงข้าม
6. ไม่ต้องการและเต็มใจที่จะรับผิดชอบชีวิตครอบครัว ความรับผิดชอบในครอบครัวจะเกิดขึ้นต่อเมื่อ สามีภรรยา ได้รับบทบาทใหม่ในการก้าวเข้าสูการเป็นครอบครัว โดยทั้งสามีและภรรยาต่างก็จะต้องมีบทบาทใหม่ตามสถานภาพใหม่นั้นด้วย
7. ไม่สามารถที่จะหาคนที่ถูกใจมาเป็นคู่ชีวิตได้
8. ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ อาจเป็นปัญหาและไม่สามารถที่จะเอื้ออำนวยต่อการเลือกคู่ครองได้

9. มีความมุ่งมั่นอยู่เฉพาะหน้าที่การงาน โดยที่บางคนมุ่งหวังที่จะสร้างความสำเร็จให้แก่ชีวิตในด้านหน้าที่การงานเป็นประเด็นหลักในชีวิตเสียก่อน จึงทำให้ระยะเวลาในการเลือกคู่ครองและมองหาคนที่ถูกใจล่วงเลยมามาก โอกาสที่จะพบเพศตรงข้ามที่ถูกใจและเหมาะสมกับตนเองจึงมีโอกาสน้อยตามระยะเวลาที่ล่วงเลยมา

10. ไม่มีโอกาสพบปะเพศตรงข้ามที่ถูกใจ เช่น หน้าที่การงานบางอย่างไม่เอื้ออำนวยให้พบปะเพศตรงข้ามได้มากนัก รวมทั้งการศึกษาที่ต่อเนื่องมาจนพ้นวัยที่จะมองหากู่ครอง

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุที่ทำให้สตรีอยู่เป็นโสด ดังนี้

เหตุผลด้านบวก

รัชณี เบญจธนัง (2537) กล่าวว่า iva การที่สตรีครองตัวเป็นโสด เพราะได้รับการศึกษาสูงชั้น มีความเป็นอิสระในเรื่องการเงินและความก้าวหน้าในอาชีพ เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ กล่าวคือ ผู้หญิงที่มีอาชีพเป็นที่พอใจ การเงินดี ชอบที่จะอยู่เป็นโสด นอกจากนี้ยังกล่าวว่าบุคคลใดที่เลือกใช้ชีวิตโสดเขาจะมีความสุขในการตัดสินใจของเขา ซึ่งผู้ใหญ่ที่มีอาชีพและมีชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ ส่วนมากจะใช้ชีวิตโสด ชอบที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสนุกสนาน มีอิสระในการเดินทางและทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น

เหตุผลด้านลบ

คณิตร เต็งรัง (2542 : 17) กล่าวว่า เหตุผลที่ทำให้ผู้หญิงอยู่เป็นโสดจนสูงอายุ คือ

1. เคยผิดหวังในผู้ชายที่เคยรักมาก่อน เช่น มีคนรักและจะแต่งงานกันแต่ต้องเลิกกันเพราะฝ่ายชายไปพบคนใหม่ทำให้ฝ่ายหญิงเสียใจ ไม่อาจมีคนรักใหม่ได้ หรือไม่ก็ฝ่ายหญิงเป็นคนรักเดียวใจเดียว จึงยอมอยู่เป็นโสด

2. สิ่งแวดล้อมในครอบครัวเป็นภาพที่ไม่ดี เช่น พ่อชอบทุบตีแม่ พ่อเล่นการพนันหรือติดเหล้า แม่ไม่สนใจครอบครัวขี้เกียจ หรือติดยาเสพติด

3. สถานภาพครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น เกิดภาพพจน์ที่ไม่ดีต่อการใช้ชีวิตคู่ที่ได้พบมาตั้งแต่เด็ก

4. เกิดความคิดว่าชีวิตคู่ไม่แน่นอน ไม่มีความสนใจในเรื่องคู่ครองแม้จะมีผู้ชายมาชอบพอ

5. เกิดความคิดว่าตนเองไม่เหมาะสมที่จะมีชีวิตคู่ เพราะสุขภาพไม่ดี ไม่ต้องการรับผิดชอบหรือเกรงความยุ่งยากต่าง ๆ

และเบลล์ (รัตติกาล สุนารทพิณ. 2536 : 14 ; อ้างอิงจาก Bell. 1975 : 158-166) ได้แบ่งเหตุผลที่บุคคลไม่ได้เข้าสู่การแต่งงานออกเป็น 3 ปัจจัยคือ

1. ปัจจัยด้านการเริ่มความสัมพันธ์ ได้แก่

- ไม่มีโอกาสพบคนที่ถูกใจ
- ไม่มีความสามารถในการเกี้ยวพาราสี
- ไม่สามารถที่จะเลือกบุคคลใดบุคคลหนึ่งมาเป็นคู่ชีวิตได้
- ขาดลักษณะดึงดูดประทับใจ

- มีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต
- มีความชอบในเพศเดียวกัน

2. ปัจจัยด้านการแต่งงานและมีครอบครัว

- ไม่มีเหตุผลที่จะต้องแต่งงาน เช่น มีความรู้สึกขาดแรงจูงใจที่จะมองหาคู่ครอง การที่มีอาชีพหาเลี้ยงตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น ฯลฯ
- มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการแต่งงาน เช่น ประสบการณ์ในวัยเด็กที่ได้พบเห็นความทุกข์ของบิดามารดา และคนทั่ว ๆ ไป
- ไม่ต้องการรับผิดชอบในชีวิตครอบครัว
- ยังต้องมีภาระในการเลี้ยงดูผู้อื่น เช่น บิดามารดา พี่น้อง ฯลฯ
- ยังติดแน่นอยู่กับครอบครัว คิดว่าไม่มีที่ใดจะมีความสุขและอบอุ่นไปกว่าการอยู่ในครอบครัวของตนเอง

3. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม

- ต้องการที่จะทำหน้าที่การทำงานที่ตนเองต้องการให้ประสบผลสำเร็จสูงสุด
- ปัจจัยทางเศรษฐกิจและความพร้อมที่จะตั้งครอบครัวใหม่
- ปัจจัยทางด้านชนชั้นทางสังคม ชนชั้นทางสังคมที่แตกต่างกันอาจทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะใช้ชีวิตร่วมกันได้
- พื้นเพของเชื้อชาติที่แตกต่างกัน ความแตกต่างกันในเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ ย่อมทำให้มีความแตกต่างกันในด้านของวัฒนธรรมและศาสนา พื้นเพของวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ย่อมจะเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการแต่งงาน
- ลักษณะของอาชีพไม่เอื้ออำนวยให้เข้าสู่การแต่งงาน เช่น นักบวช หรือผู้ที่ยึดมั่นและประกาศตนเพื่อที่จะช่วยเหลือกิจการทางด้านศาสนา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สาเหตุของการอยู่เป็นโสดของบุคคลนั้นเกิดจากหลายปัจจัยไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ การไม่พบคนที่ถูกใจ เรื่องของเชื้อชาติศาสนา ประสบการณ์ที่ไม่ดีเกี่ยวกับเรื่องของความรักในอดีต ความพร้อมทางเศรษฐกิจและสังคม ฯลฯ

ความสนใจในการใช้ชีวิตโสด

การที่บุคคลตัดสินใจที่จะอยู่เป็นโสดความสนใจในการอยู่เป็นโสดก็เป็นปัจจัยที่สำคัญในการอยู่เป็นโสด อดัมส์ (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Adams.1976) ได้จัดรูปแบบการอยู่เป็นโสดตามลักษณะการตัดสินใจของกลุ่มประชากรที่อยู่เป็นโสด โดยนอกจากจะแบ่งออกเป็นกลุ่มที่เป็นโสดด้วยความสมัครใจ (wilful) และกลุ่มที่เป็นโสดด้วยความไม่สมัครใจ (unwilful) แล้วยังแบ่งการมีชีวิตโสดตามระยะเวลาอีกด้วย กล่าวคือ แบ่งเป็นการเป็นโสดเพียงชั่วคราว (temporary) และการอยู่เป็นโสดอย่างถาวร (stable) ซึ่งการแบ่งในลักษณะดังกล่าวข้างต้น ทำให้

สามารถมองเห็นภาพพจน์ของกลุ่มคนโสดในแต่ละประเภทได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า บุคคลนั้นต้องการจะอยู่เป็นโสดอย่างถาวร หรือเพียงชั่วคราว รวมทั้งการอยู่เป็นโสดนั้นเป็นไปด้วยความสมัครใจหรือไม่

รูปแบบของการอยู่เป็นโสดแบ่งออกตามลักษณะได้ดังนี้คือ

1. กลุ่มที่สมัครใจจะอยู่เป็นโสดเพียงชั่วคราว

บุคคลในกลุ่มนี้ส่วนมากเป็นกลุ่มที่ยังมีอายุน้อย ยังไม่เคยแต่งงานมาก่อนและมีความต้องการที่จะเลื่อนเวลาแต่งงานออกไปอีกสักช่วงระยะเวลาหนึ่ง นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงกลุ่มที่ย่าร้างตั้งแต่ยังมีอายุน้อยและไม่ประสงค์จะแต่งงานใหม่ในช่วงนี้

สิ่งที่คนกลุ่มนี้ให้ความสำคัญมากกว่าการมองหาคู่ครอง คือการให้ความสนใจต่อการศึกษา การทำงาน การเสริมสร้างฐานะความเป็นอยู่ของตนเอง รวมทั้งอาจจะยังมีการะับผิดชอบต่อครอบครัวอยู่ ทั้งนี้ได้หมายความว่าทุกคนในกลุ่มนี้จะต้องแต่งงานทั้งหมดเมื่อถึงเวลาที่สมควรจะแต่งงาน สาเหตุของการมีพฤติกรรมดังกล่าวอาจจะมาจากการอุทิศเวลาให้กับการศึกษาและการทำงานอย่างมากจนเป็นเหตุให้บางคนยังหาคู่ครองไม่ได้ และบางคนก็คิดว่าตนเองอายุมากเกินไปที่จะแต่งงานแล้ว

2. กลุ่มที่สมัครใจอยู่เป็นโสดถาวร แบ่งออกเป็น

2.1 กลุ่มที่ไม่เคยแต่งงานมาก่อนเลย และมีความพึงพอใจอย่างมากต่อการตัดสินใจเลือกสถานะดังกล่าว

2.2 กลุ่มที่ปัจจุบันเป็นหม้ายหรือหย่าร้าง และไม่ต้องการแต่งงานอีก

2.3 กลุ่มที่มีแนวคิดที่ตรงข้ามกับแนวคิดของการอยู่ร่วมกัน โดยการแต่งงานอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เช่น การอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา โดยไม่จำเป็นต้องจดทะเบียนสมรสกัน อย่างถูกต้องตามกฎหมาย เป็นต้น

2.4 กลุ่มซึ่งมีการดำเนินชีวิตที่มีกฎข้อบังคับห้ามแต่งงาน เช่น นักบวช พระสงฆ์ เป็นต้น

3. กลุ่มที่เป็นโสดเพียงชั่วคราวโดยไม่สมัครใจจะอยู่เป็นโสดอย่างถาวร

กลุ่มนี้ หมายถึงกลุ่มคนโสดที่ยอมรับค่านิยมเกี่ยวกับการแต่งงานแต่ยังไม่ประสงค์จะแต่งงานในช่วงนี้ โดยมีเหตุผลในใจบางประการ แบ่งออกเป็น

3.1 กลุ่มที่ยังไม่เคยแต่งงาน ยังมีอายุน้อยและเป็นพวกที่ไม่มีความต้องการที่จะอยู่เป็นโสด จึงพยายามหาคู่ครองที่เหมาะสม

3.2 กลุ่มที่ยังไม่เคยแต่งงาน มีอายุมากและเป็นพวกที่ไม่มีความสนใจจะแต่งงานมาก่อน แต่ปัจจุบันอยู่ในระหว่างการมองหาคู่ครองเพื่อแต่งงาน

3.3 กลุ่มที่เพิ่งเป็นหม้ายหรือเพิ่งหย่าร้างและต้องการแต่งงานใหม่

4. กลุ่มที่เป็นโสดอย่างถาวร โดยที่ได้สมัครใจจะอยู่เป็นโสด

กลุ่มนี้เป็นกลุ่มคนโสดที่มีอายุมาก ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าพ้นวัยแต่งงานแล้วแบ่งออกเป็น

4.1 ผู้ที่ไม่เคยแต่งงานมาก่อน มีอายุมาก มีความต้องการที่จะแต่งงานแต่ยังหาคู่ครองไม่ได้

4.2 กลุ่มที่เป็นหม้ายและหย่าร้างเมื่ออายุมาก และมีความต้องการที่จะแต่งงานใหม่ แต่ยังหาคู่ครองไม่ได้

และกลุ่มนี้น่าจะรวมถึงกลุ่มคนโสดที่ผิดหวังหรือเสียใจกับความรักแล้วพยายามหนีหน้าไปจากกลุ่มคน เพื่อหลีกเลี่ยงการแต่งงานด้วย

ภัสสร ลิมานนท์ (2529) ได้ศึกษาทัศนคติต่อการแต่งงานของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสอบถามสตรีทั้งที่เป็นโสดและแต่งงานแล้วจำนวน 1,004 คน พบว่า ผู้ที่เป็นโสดมีแนวโน้มยอมรับว่าการอยู่เป็นโสดในปัจจุบันดีกว่าการแต่งงาน และผู้ที่มีการศึกษาสูง (การศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป) มีความคิดว่าการมีผู้หญิงโสดมากขึ้นในสังคมนั้นไม่น่าจะเป็นปัญหาสังคมแต่อย่างใด นอกจากนั้นยังพบอีกว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ทั้งที่เป็นโสดและแต่งงานแล้วมีความคิดว่าผู้หญิงสมัยนี้ไม่จำเป็นต้องแต่งงานก็ได้ด้วยเหตุผลที่ว่า การแต่งงาน และการมีครอบครัวในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดภาระที่สำคัญก็คือ ผู้ตอบที่เป็นโสดได้ระบุสาเหตุที่ทำให้ตนยังครองความเป็นโสดจนถึงปัจจุบันว่า เป็นเพราะต้องการความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ต้องการอยู่คนเดียว เป็นอิสระ ไม่ต้องการมีการะับผิดชอบต่อครอบครัวหรือการดูแลบุตร ยิ่งกว่านั้นยังพบอีกว่า คนโสดส่วนใหญ่ไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานภาพการเป็นโสดของตน ซึ่งนับว่าเป็นความแตกต่างไปจากค่านิยมดั้งเดิมที่กำหนดว่าผู้หญิงควรจะแต่งงาน

ชัชสุนี สุมิลวรรณ (2528) ได้ศึกษาถึงอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ในการอยู่เป็นโสดของสตรีที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป พบว่าสตรีโสดให้เหตุผลในการครองตัวเป็นโสดเรียงตามลำดับดังนี้ ชีวิตโสดมีอิสระมากกว่าชีวิตแต่งงาน ตนเองรู้สึกพึงพอใจในสถานภาพดังกล่าว ยังไม่พบคนที่ถูกใจกลัวประสบปัญหาในชีวิตสมรส รวมทั้งไม่พร้อมที่จะใช้ชีวิตแต่งงาน

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ความสมัครใจในการใช้ชีวิตโสดขึ้นอยู่กับเงื่อนไข และปัจจัยหลาย ๆ ประการทั้งของตัวบุคคลเอง เงื่อนไขของสังคมรวมไปถึงอิทธิพลของปัจจัยภายนอกอื่น ๆ เป็นปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน เช่น การเลือกโอกาสในงาน โอกาสทางการศึกษา การทำกิจกรรมที่เพิ่มมากขึ้น ฯลฯ ซึ่งปัจจัยและเงื่อนไขหลายอย่างนี้ส่งผลต่อความสมัครใจในการอยู่เป็นโสดของสตรี

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ที่เป็นโสด

อีริกสัน (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 : 13-15 ; อ้างอิงจาก Erikson.1968) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นไว้ว่า ในวัยนี้บุคคลจะต้องสามารถขจัดวิกฤตการณ์เกี่ยวกับความผูกพันใกล้ชิด (intimacy) ได้สำเร็จในความคิดของอีริกสัน ความผูกพันใกล้ชิดนั้นนอกจากจะหมายถึงความสัมพันธ์ทางเพศแล้ว ยังหมายรวมถึงความเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข (Companionship) และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นส่วนตัวและเป็นกลุ่มอีกด้วย ทางเลือกของการมีความผูกพันใกล้ชิดของบุคคลมีได้หลายแนวทาง เช่น การแต่งงาน (Marriage) การอยู่ร่วมกันโดยไม่มีการแต่ง

งาน (Cohabitation) การใช้ชีวิตร่วมของคู่สมพันธ์ที่เป็นเพศเดียวกัน (homosexual marriage) รวมทั้งการอยู่เป็นโสด (singlehood)

เลวินสัน (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 : 13 -15 ; อ้างอิงจาก Levinson. 1978) ได้แบ่งขั้นตอนตามอายุของคนโสดไว้เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ที่มีอายุน้อยและไม่เคยแต่งงาน (อายุ 20-28 ปี)

ช่วงอายุ 20-28 ปีโดยประมาณ จัดเป็นช่วงของการเริ่มเข้าสู่โลกของการเป็นผู้ใหญ่และการค้นหาทางเลือกที่มีหลายแนวทาง ดังนั้น คนโสดในช่วงอายุดังกล่าวจึงมักมีความมุ่งมั่นกับการทำงาน มีความพอใจที่ได้เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากบิดามารดา มีเพื่อนสนิทที่ถูกใจ และเนื่องจากช่วงอายุดังกล่าวเป็นช่วงของการสำเร็จการศึกษา ดังนั้น บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวในเรื่องการทำงานและการมีเพื่อนร่วมงาน ซึ่งทั้งคู่จัดเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลในช่วงวัยนี้

ขั้นตอนที่ 2 ช่วงอายุ 30 ปี

เลวินสันกล่าวว่า ช่วงอายุ 28-32 ปี เป็นช่วงที่บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากแรงกดดันทางสังคมจากบิดามารดา และจากตนเอง สำหรับผู้ที่เป็นโสดช่วงอายุดังกล่าวจัดเป็นระยะเวลาที่ยุ้งยากมากที่สุด เนื่องจากสังคมพยายามกดดันให้ผู้ที่เป็นโสดหาคู่ครองและแต่งงาน เพื่อให้เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม

ความยุ่งยากอีกประการหนึ่งที่คนโสดจะต้องประสบ คือ ปัญหาในการประกอบอาชีพ ทั้งนี้ เพราะช่วงนี้นับเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional) ที่คนโสดบางคนมีความต้องการจะเปลี่ยนงานใหม่ ด้วยความหวังว่าจะพบงานที่ตนพึงพอใจมากกว่างานเดิม

อดัมส์ (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 : 13-15 ; อ้างอิงจาก Adams.1976) กล่าวว่า มีคนโสดในช่วงอายุนี้นับเป็นจำนวนมากที่เริ่มประเมินความเป็นอยู่ของตนเองใหม่ กล่าวคือ คนโสดจะเริ่มยอมรับการอยู่เป็นโสดและความเป็นไปได้ที่จะไม่ได้แต่งงาน และรู้สึกที่ตนเองควรต้องเริ่มวางแผนการใช้ชีวิตของตนให้มีความหมายมากขึ้น เช่น สตรีโสดบางคนเริ่มมีโครงการที่จะศึกษาต่อในระดับสูงขึ้น บางคนเริ่มมองหากิจกรรมที่ตนเองสนใจและบางคนเริ่มวางแผนปรับปรุงความเป็นอยู่ของตนให้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ช่วงอายุ 35 ปีขึ้นไป

เลวินสันกล่าวว่า ผู้หญิงโสดที่มีอายุในช่วงนี้จะมียาชีพ มีรายได้ และการศึกษาดีกว่าผู้ชายโสดที่มีอายุอยู่ในช่วงเดียวกัน และยังพบอีกว่าผู้หญิงโสดในช่วงอายุนี้นี้ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ รวมทั้งมีสถานะทางสังคมที่ดีขึ้นมากกว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว

อดัมส์ (นิภาวรรณ กิริยะ. 2534 : 13-15 ; อ้างอิงจาก Adams.1976) กล่าวว่า จากการศึกษากลุ่มสตรีอเมริกันที่มีอายุในช่วง 40 ปี ในปี 1970 พบว่า สตรีที่มีการศึกษาดังแต่ระดับมัธยมขึ้นไป และมีระดับรายได้มากกว่า 20,000 ดอลลาร์ต่อปีจะเป็นโสด 1 คน ในทุก ๆ 5 คน และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมจะพบสตรีที่เป็นโสดเพียง 1 คนในทุก ๆ 20 คน

จากแนวความคิดเกี่ยวกับวงจรชีวิตของผู้ที่เป็นโสดของเลวินสัน ทำให้สามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่เป็นโสดจะต้องเผชิญกับปัญหาและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงอายุ และในแต่ละช่วงอายุนั้นสถานภาพทางสังคมอาจเกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ลักษณะเอกลักษณ์ทางสังคม ความคิด และการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็ย่อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกันด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสตรีโสด

ภัสสร ลิมานนท์ (2529) ศึกษาทัศนคติและค่านิยมของสตรีไทยเกี่ยวกับการสมรส กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีโสด รัฐบาลการ รัฐวิสาหกิจและหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,004 คน พบว่า อายุและระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจสมรส โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีจะมีทัศนคติที่ยึดประเพณีนิยมแบบเก่า ที่เชื่อว่าหน้าที่และบทบาทของสตรีคือ การแต่งงานและการรับผิดชอบภายในบ้าน และพบว่าอายุที่เหมาะสมสำหรับการสมรส ชายควรอยู่ในช่วงอายุ 26 – 30 ปี สำหรับหญิงนั้นควรอยู่ในช่วงอายุ 21 – 25 ปี และถ้ามีอายุเกิน 35 ปี แล้วก็ไม่ควรแต่งงาน ผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก จะเป็นผู้ที่มีทัศนคติค่อนข้างเปิดกว้างและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องประเพณีนิยมได้ค่อนข้างสูง และมีความเห็นว่าอายุของสตรีที่ไม่ควรแต่งงานควรจะให้โอกาสถึง 40 ปี

อรวิทย์ กิรติเสถียร (2534) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มพยาบาล พบว่า พยาบาลส่วนใหญ่มีระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดอยู่ในระดับต่ำ และค่อนข้างระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดจากการอยู่เป็นโสด เนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด และความเครียดอันเนื่องมาจากสตรีโสดเหล่านี้ต้องการมีบุตรขณะที่สตรีที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะมีความเครียดอันเกิดจากความอ้างว้างต่ำ

รัตติกร สุนทรพิณ (2536) ศึกษาภาพลักษณ์ผู้หญิงโสดในสังคมไทย พบว่า ผู้หญิงโสดส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีสมาชิกอยู่คนเดียวและในเมือง ผู้หญิงโสดมีส่วนร่วมในการทำงานมากกว่าผู้หญิงที่สมรสแล้ว และส่วนใหญ่มีทัศนคติว่าการศึกษาและการทำงานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ในด้านความสัมพันธ์ทางเพศและบทบาทของแม่และภรรยา ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการมีเพศสัมพันธ์ แต่ไม่เห็นความจำเป็นในความเป็นแม่และภรรยา ส่วนใหญ่ตัดสินใจและดำรงชีวิตโสดบนความพึงพอใจของตนเอง

รัชณี เบญจฉนัง (2537) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 36 – 45 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมากที่สุด ส่วนรูปแบบของการอยู่เป็นโสดนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตโสด และสตรีที่มีรูปแบบการอยู่เป็นโสดโดยสมัครใจ มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าสตรีโสดที่มีรูปแบบของการอยู่เป็นโสดโดยไม่สมัครใจ ทั้งนี้เนื่องมาจากสตรีโสดให้ความสำคัญกับสิ่งอื่นมากกว่าการหาคู่ครอง กล่าวคือ ให้ความสำคัญกับการศึกษา การทำงาน การเสริมสร้างฐานะความเป็นอยู่ของตน การมีอิสระใน

ชีวิตส่วนตัว อารมณ์และสังคม มีความมั่นใจในตนเอง จึงทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตโสดสูงกว่า ในด้านการสนับสนุนทางสังคม พบว่า ส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง และสตรีโสดที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีความพึงพอใจในชีวิตโสดสูงกว่าสตรีที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า ทั้งนี้เนื่องมาจากการสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้รับความดูแลเอาใจใส่ เคารพยกย่อง ให้ความเชื่อถือ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และทำให้บุคคลมีความปกติสุขเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต

กัญญารัตน์ สุตสาอด (2542) ศึกษาสตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการอยู่เป็นโสดของสตรี ได้แก่ ค่านิยมในการแต่งงานและการเลือกคู่ครอง กระแสการเปลี่ยนแปลงด้านสิทธิสตรี และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ในส่วนของความรู้สึกของสตรีโสด พบว่า สตรีโสดกลุ่มนี้จะมีทัศนคติต่อการอยู่เป็นโสดโดยรวม 2 แนว คือ กลุ่มแรกจะมีความรู้สึกในด้านลบ เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มีความรู้สึกกดดันและเกิดความเครียดจากคนรอบข้าง รู้สึกวิตกกังวลเมื่ออยู่ในวัยชรา ความต้องการพึ่งพาเพศตรงข้าม ต้องการเพื่อนคู่คิด กลัวความเหงา ความโดดเดี่ยว ต้องการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ และรู้สึกละอายที่ต้องอยู่เป็นโสด สำหรับสตรีโสดอีกกลุ่มหนึ่งมีความรู้สึกในด้านบวก เนื่องจากสังคมให้การยอมรับ จะมีความรู้สึกที่ชีวิตโสดเป็นชีวิตที่อิสระ ไม่ต้องมีการะในการเลี้ยงดูบุตรและทำงานบ้าน ไม่รู้สึกวิตกกังวลถึงวัยชรา สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่อบอุ่น

ชัชทอง ธุระทอง (2542) ศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนการใช้ชีวิตโสดของสตรีในกรุงเทพมหานคร พบว่า ทัศนคติที่มีต่อการเป็นโสดมีอิทธิพลโดยตรงต่อการตัดสินใจเป็นโสดโดยสมัครใจ ขณะที่การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนประกอบกับการมีรายได้ดีจะมีความสัมพันธ์กับสตรีที่จะเป็นโสดเพียงชั่วคราว

สายสีทอง ณ ภูเก็ต (2543) ศึกษาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น ๆ ในจังหวัดระยอง พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีสถานภาพไม่สมรส (โสด/หย่าร้าง) มีสัมพันธภาพกับสถาบันวัดและศาสนามากกว่ากลุ่มเพศชายและกลุ่มสมรส

ความเครียดในการอยู่เป็นโสด

ลักค์แมน และโซเอนเซน (สุขมา จิตติพลธำรง. 2535 : 10 ; อ้างอิงจาก Luckman and Soennsen. 1974) กล่าวว่า ความเครียดคืออิทธิพลที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกร่างกาย ซึ่งรบกวนสิ่งที่เป็นความต้องการพื้นฐานของร่างกาย รบกวนสภาวะสมดุลของร่างกาย เป็นสิ่งคุกคามที่จะก่อให้เกิดอันตรายหรือทำลายบุคคล ทำให้บุคคลประสบกับความไม่พอใจในสิ่งที่เป็นความต้องการพื้นฐาน ทำให้บุคคลขาดความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจและเป็นสาเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างไม่เหมาะสมขึ้นในชีวิต

เซลเย (Selye. 1965 : 53-54) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองที่มาจากทั้งภายในและภายนอกที่มาจากความขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล แสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการทางร่างกายที่มีลักษณะเฉพาะ

ฟาร์เมอร์ และคณะ (Farmer and others. 1984 : 12) กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากสภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะเดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเครียดเข้ามามีอิทธิพลต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่อยู่เป็นโสดก็เช่นกันที่จะต้องมีการพบเจอกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด เพราะทุกคนย่อมไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนาทุกสิ่ง ทำให้สตรีโสดที่รู้สึกพึงพอใจในการเลือกใช้ชีวิตโสด บางครั้งก็อาจจะเกิดความรู้สึกที่ทำให้ไม่มั่นคงทางอารมณ์ หวั่นไหว และก่อให้เกิดความเครียดได้มากที่สุด

จากงานวิจัยของ อรวิรุทธิ์ กิรีดิเสถียร (2534 : 24 - 29) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี ได้แบ่งความเครียดในการอยู่เป็นโสดออกเป็น 7 ประเภท คือ

1. ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรี

ในสังคมไทยการสมรสยังเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับสตรีที่ถึงวัยอันควรจะสมรส ถึงแม้ว่าค่านิยมของสังคมได้เปลี่ยนไปบ้างแล้ว เนื่องจากสตรีโสดในปัจจุบันมีความรู้ความสามารถเพียงพอที่จะพึ่งพาตนเองได้ อย่างไรก็ตามแม้สังคมจะยอมรับคนโสดมากขึ้น แต่สตรีโสดก็ยังคงได้รับความกดดันในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สังคมอาจตั้งข้อสงสัยว่าบวชหรืออะไรจึงอยู่เป็นโสด หรือถูกมองว่าเป็นพวกรักร่วมเพศ การดำเนินชีวิตของคนเรามักจะถูกครอบงำด้วยคนส่วนใหญ่ในสังคม ดังนั้นสภาพของสังคมที่มีค่านิยมดังกล่าว จึงมีผลอย่างมากด้านความรู้สึกของสตรีที่ครองตนเป็นโสด คือ ทำให้สตรีเหล่านี้เกิดความรู้สึกหวั่นไหวไม่เชื่อมั่นในสถานภาพการเป็นโสด เกิดความกลัวที่จะต้องอยู่เป็นโสด ความกลัวนี้เกิดจากความละอายที่ไม่ได้มีชีวิตเป็นไปตามความคาดหวังของสังคมและการรับรู้ถึงทัศนคติที่สังคมมีต่อตน

2. ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย

รัสเซียนอฟ (ชลธิชา จินตกุล. 2529 : 11 – 12 ; อ้างอิงจาก รัสเซียนอฟ, เพนเนโลป. 2529) นักจิตวิทยาชาวรัสเซีย กล่าวว่า ทั้งชายและหญิงจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยเพศตรงข้ามเพื่อสนองสภาวะทางอารมณ์ของตน แต่ลักษณะนิสัยและระดับการพึ่งพาก็ยังแตกต่างกันอยู่ ความต้องการของสตรีแทรกซึมเข้าไปทุกแง่มุมของการดำเนินชีวิต ชายจะถูกกำหนดว่า มีหน้าที่เลี้ยงดูตนเองและครอบครัว ชายจึงยึดมั่นอยู่กับงานอาชีพมากกว่าหญิง งานเป็นทั้งความภาคภูมิใจ เป็นที่พึ่งและความนับถือตนเองของเขา แต่สำหรับสตรีแล้ว ความภาคภูมิใจ ที่พึ่งและความนับถือตนเองมาจากบ้าน ครอบครัว และผู้ชายที่เธอยึดครองไว้มากกว่า จากประสบการณ์การให้คำปรึกษาแก่สตรีจำนวนมาก รัสเซียนอฟ ให้ทัศนะว่า ผู้หญิงส่วนใหญ่มักดำเนินชีวิตไปเรื่อย ๆ แล้วจบลงด้วย

การยึดครองชายสักคนไว้เป็นคู่ ทั้ง ๆ ที่พรำบถึงอิสรภาพของชีวิต เมื่อลองสำรวจลงไปถึงแก่นแท้ภายใต้คำประกาศอิสรภาพของพวกเขา คุณกลับจะได้พบในสิ่งตรงกันข้าม

ถึงแม้ว่าสตรีในยุคปัจจุบันจะมีเสรีภาพ สามารถทำงานได้ทัดเทียมกับผู้ชาย มีความเสมอภาคทางเพศแล้วก็ตาม แต่ในทางด้านอารมณ์สตรีเองก็ยังต้องการการพึ่งพาอารมณ์จากชาย เพราะถึงแม้ว่าสตรีเหล่านั้นจะเก่งเพียงใดก็ตาม ความต้องการใครสักคนที่จะสามารถเป็นที่พึ่งพิงทางอารมณ์ทั้งยามทุกข์และยามสุข ก็ยังเป็นความต้องการที่ยังมีอยู่ในตัวสตรี

3. ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา

ความรู้สึกเหงา (Loneliness) คือ ความรู้สึกเหี่ยวแห้งหรือเศร้าสลด เนื่องจากการอยู่คนเดียว ความเหงาจึงเป็นปัญหาของคนโสด

วิสส์ (อรวีร์ กิตติเสถียร. 2534 :26 ; อ้างอิงจาก Weiss. 1981 : 153 – 162) กล่าวว่าทุกคนต้องเคยประสบกับความเหงามาแล้ว แต่ความเหงาที่เป็นอันตรายคือ ความเหงาที่เกิดขึ้นทุกวัน เขาอ้างถึงข้อสรุปของซัลลิแวนว่า ความเหงานั้นน่ากลัวกว่าความวิตกกังวล วิสส์เชื่อว่าความเหงาของผู้ใหญ่พัฒนามาจากวัยเด็กซึ่งมีต้นตอมาจากความวิตกกังวลว่าจะถูกทอดทิ้งในวัยเด็ก แม้จะเติบโตขึ้นและมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ จนเป็นผู้ใหญ่ แต่ความรู้สึกหรืออารมณ์พื้นฐานในวัยเด็กจะยังคงอยู่

คิมเบอร์แมน (อรวีร์ กิตติเสถียร. 2534 :26 ; อ้างอิงจาก Kimmerman. 1986 : 1295 – 1296) ได้สัมภาษณ์สตรีโสดที่ไม่เคยแต่งงานซึ่งมีอายุระหว่าง 25 – 48 ปี จำนวน 9 คน พบว่า สตรีเหล่านี้กล่าวถึงข้อเสียของการอยู่เป็นโสดว่า “กลัวเหงา” แม้ว่าทุกคนในขณะนั้นจะยังไม่รู้สึกเหงา

ความรู้สึกเหงาจะเป็นเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุเพิ่มขึ้น เพราะเพื่อนวัยเดียวกันก็แต่งงานมีครอบครัวไปหมดแล้ว และก็วุ่นวายกับลูกและสามีทำให้ไม่มีเวลามาพบปะกันบ่อยๆ ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา อ้างว้าง เหมือนอยู่ตัวคนเดียว

4. ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการมีบุตร

แฮม (อรวีร์ กิตติเสถียร. 2534 : 27 ; อ้างอิงจาก Hamm. 1986 : 2332) ได้ศึกษาและอธิบายการตัดสินใจของสตรีที่ต้องการมีครรภ์โดยไม่แต่งงาน จากการสัมภาษณ์สตรีจำนวน 6 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 28 – 39 ปี ซึ่งตั้งใจจะมีครรภ์ในขณะที่ยังเป็นโสด สตรีทั้งหมดนี้เป็นคน ผิวดำ มาจากชนชั้นกลางมีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพ และมีอิสระทางการเงิน จากการศึกษานี้แฮมให้ความเห็นว่า การตั้งครรภ์ของสตรีโสดเหล่านี้แตกต่างจากวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ก่อนแต่งงาน และแสดงให้เห็นถึงงานพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ คือ ความต้องการมีบุตร แต่วันเวลาที่สามารถมีบุตรกำลังจะลดน้อยลงทุกที สตรีเหล่านี้จึงกลัวว่าจะไม่มีโอกาสมีบุตร รูปแบบที่ได้พบเห็นจากวัยเด็กคือ โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ มีงานทำ มีสามีและมีลูก จากการรับรู้นี้ทำให้ความเป็นแม่เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นผู้หญิง ประสบการณ์หรือทัศนคติทางบวกเกี่ยวกับแม่มีผล อย่างมากต่อความคิดที่ต้องการเป็นแม่ การเป็นแม่ในขณะที่ยังโสดเป็นวิถีชีวิตแบบหนึ่งที่สังคมตะวันตกยอมรับ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาจากครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ ซึ่งพ่อเป็นผู้มีอำนาจส่วนแม่เป็นคนที่อดทน

ความรู้สึกเป็นแม่นั้นติดตัวมากับผู้หญิงทุกคน เพราะทุกคนมีสัญชาตญาณในการเป็นแม่ ปกป้องดูแลลูก ความรักระหว่างแม่และลูกเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อบอุ่น สตรีโสดหลายคนจึงอยากที่จะมีลูกโดยไม่มีสามี แต่ในสังคมไทยค่านิยมตามแบบตะวันตกที่เป็นแม่ในขณะที่ยังโสดยังไม่เป็นที่ยอมรับ ทำให้สตรีโสดหลายคนต้องปล่อยเวลาไปจนไม่สามารถจะมีบุตรได้ การมีบุตรจะทำให้สตรีรู้สึกมั่นใจได้ว่ายังมีคนที่เธอรักและรักเธออย่างแท้จริง ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย ดังนั้นสตรีโสดที่ไม่มีบุตรเกิดความอ้างว้าง และคิดว่าจะไม่มีใครพึ่งพิงยามแก่เฒ่า เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สตรีโสดเกิดความเครียด

5. ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง

อรวีร์ กิริติเสถียร (2534 :28) กล่าวว่า การไม่มีผู้ที่เป็นภาระหรือผู้ที่ร่วมชะตากรรมในชีวิต ทำให้บุคคลรู้สึกอ้างว้าง คือ รู้สึกไร้จุดหมาย ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว ไม่รู้ว่าตนเองมีชีวิตไปเพื่อใคร ทำงานไปทำไม ความรู้สึกอ้างว้างอาจทำให้เกิดความรู้สึกตามมาว่าตนเองไร้ค่า ความรู้สึกอ้างว้างนั้นแตกต่างจากความรู้สึกเหงา การมีเพื่อนฝูงที่รู้ใจและการมีกิจกรรมต่าง ๆ อาจทำให้คลายเหงาได้ แต่ไม่ช่วยให้หายอ้างว้างได้ ดังนั้นสตรีโสดจึงควรมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ให้ตนเองและบำเพ็ญตนให้มีค่า มีประโยชน์ต่อคนอื่น

6. ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ

สตรีที่ไม่ได้แต่งงานในความหมายและความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในสังคมไทยนั้น ส่วนมากคือ สตรีโสดที่อยู่ตัวคนเดียว ต่างจากสตรีในตะวันตกที่ถึงวัยแต่งงานแล้วไม่ได้แต่งงาน แต่สามารถใช้ชีวิตร่วมกับเพศชายโดยไม่มีอะไรผูกมัดต่อกัน ซึ่งวัฒนธรรมและประเพณีของไทยยังรับไม่ได้ (มนัสวี, (นามแฝง). 2529 : 51 ; อรวีร์ กิริติเสถียร. 2534 : 29)

ความต้องการทางเพศเป็นแรงขับตามธรรมชาติ ดังนั้นสตรีโสดส่วนใหญ่ในสังคมไทยจึงต้องเผชิญกับความเครียดที่เกิดจากแรงขับทางเพศ ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล และการเรียนรู้การผ่อนคลายแรงขับทางเพศ

7. ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตในวัยชรา

อรวีร์ กิริติเสถียร (2534 : 29) กล่าวว่า เมื่อถึงวัยชราคนโสดย่อมมีสภาพแตกต่างจากคนที่แต่งงานซึ่งมีลูกหลานคอยดูแล สำหรับคนโสดแม้จะมีญาติคอยดูแลก็ยังมีความรู้สึกว่าตนเป็นภาระแก่คนอื่น คนโสดจึงกลัวความแก่ กลัวการช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ กลัวการถูกทอดทิ้ง โดยเฉพาะในสังคมไทยซึ่งยังไม่มีประกันสังคมสำหรับผู้สูงอายุ

ความรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิตในวัยชราจะเกิดขึ้นกับคนโสดเกือบทุกคน หากแต่ช้าเร็ว หรือมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ระหว่างเครือญาติ

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

- อายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างอายุและความเครียด

จากสถิติเกี่ยวกับการสมรสของไทยที่รวบรวมได้ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน แม้ไม่อาจยืนยันได้แน่นอนตรงกันเสียทีเดียว เนื่องจากความแตกต่างในลักษณะของข้อมูลแต่ละแหล่งก็ตาม แต่ก็ได้แสดงให้เห็นว่าสตรีไทยรุ่นหลัง ๆ มีอายุแรกสมรสสูงขึ้นกว่าสตรีรุ่นก่อน ๆ รวมทั้งสัดส่วนของผู้ที่ครองชีวิตโสดเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม แบบแผนการสมรสดังกล่าวนี้สันนิษฐานว่าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมจากระบบเกษตรกรรมเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรม สตรีได้รับการศึกษาสูงขึ้น มีการเข้าร่วมตลาดแรงงานสามารถพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจเป็นต้น (นโยบายและแผนงานหลักสตรีระยะยาว (พ.ศ.2535-2554), 2537 : 3 – 5)

อายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความเครียด จากการศึกษาของ สิริลักษณ์ ดันชัยสวัสดิ์ (2535, อ้างอิงมาจาก บุญเหลือ ชาญณรงค์ และ กัลณิกา ศรีวงศ์วรรณ, 2538 : 15) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับความเครียด

อรวิร์ กิริติเสถียร (2533) ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีไทย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีอาชีพเป็นพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราชจำนวน 191 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มอายุ 30-35 ปี และอายุตั้งแต่ 36 ปีขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของพยาบาล 2 กลุ่มมีความแตกต่างกัน โดยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของพยาบาล อายุ 30 – 35 ปี มีสูงกว่าพยาบาลอายุ 36 ปีขึ้นไป

ศิริอนันต์ จูทะเทมี (2523 : 52) ศึกษาเรื่อง ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีความเครียดแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มอายุ กล่าวคือ กลุ่มอายุ 25-35 ปี มีความเครียดมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน ส่วนกลุ่มอายุ 35-45 ปี และมากกว่า 45 ปี มีความเครียดในระดับปานกลาง

สุภาวดี นวลมณี และคณะ (2537) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดกรณีข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัด อุบลราชธานี พบว่า กลุ่มที่มีช่วงอายุ 30 ปีลงมาเป็นกลุ่มที่มีระดับความเครียดสูง

จะเห็นได้ว่าอายุของสตรีเป็นปัจจัยหนึ่งในการตัดสินใจที่จะสมรสหรืออยู่เป็นโสดของสตรี เนื่องจากค่านิยมของสังคมและวัฒนธรรมไทยที่ดีกรอบอายุของสตรีที่จะแต่งงานว่าควรมีอายุน้อยกว่าผู้ชายที่จะแต่งงานด้วยจึงจะเหมาะสม สุริมาตร์ ระรินสุข (2525 : 3) ให้ความเห็นว่าค่านิยมของสังคมไทย คือเรื่องของอายุที่เหมาะสมในการแต่งงาน อายุของผู้ชายไทยที่เหมาะสมในการแต่งงานควรจะมากกว่าสตรี ถ้าผู้ชายแต่งงานช้าไปบ้างก็ไม่ใช่ไรกลับเป็นการดี เพราะย่อมมีความสุขรอบคอบและเป็นผู้ใหญ่ขึ้น ในขณะที่สตรีหากอายุมากจะเป็นปัญหาต่อการตั้งครรภ์ นอกจากนี้ รัชณี เบญจธนัง (2537 : 26) กล่าวว่า ค่านิยมทางสังคมในการเลือกคู่สมรสเป็นสาเหตุที่ทำให้สตรีมี

แนวโน้มครองตัวเป็นโสด คำนิยมดังกล่าวก็คือ การที่สตรีต้องการผู้ชายที่มีอายุมากกว่า ทำให้เกิดปัญหากับสตรีที่อายุมากกว่า เนื่องจากชายโสดมีจำนวนน้อยและสตรีที่อายุน้อยก็มีมากทำให้สตรีโสดเหล่านี้หาคู่สมรสได้ยาก และยิ่งอายุเพิ่มขึ้นมากเท่าไร โอกาสในการที่จะได้แต่งงานก็จะลดน้อยลงเท่านั้น จากการศึกษาของ แอนเดอร์สัน (สุชาติ โสมประยูร และวรรณ โสมประยูร. 2531 : 86 ; อ้างอิงจาก Anderson.1970 : 86) พบว่า สตรีโสดในสหรัฐอเมริกาอายุ 30 ปี มีโอกาสแต่งงานเพียง 1 ใน 3 ราย อายุ 40 ปี มีโอกาสแต่งงานเพียง 1 ใน 5 ราย อายุ 50 ปี มีโอกาสแต่งงานเพียง 1 ใน 16 ราย อายุ 60 ปี มีโอกาสแต่งงานเพียง 1 ใน 62 ราย

จากค่านิยมเหล่านี้ทำให้สตรีหลายคนต้องประเมินอนาคตของตนเองว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร เริ่มคิดถึงเรื่องชีวิตครอบครัว การแต่งงาน แต่ถ้าจะใช้ชีวิตโสด ก็เริ่มวางแผนชีวิตของตนเองว่าจะไรที่จะทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองดีขึ้น ก็จะเริ่มทำกิจกรรมนั้น เช่น การศึกษาหาความรู้ต่อ

ดังนั้นปัจจัยด้านอายุจึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อความเครียด ในการอยู่เป็นโสด เพราะอายุในแต่ละช่วงของบุคคลแต่ละคนจะต้องเผชิญกับความเครียดและปัญหาที่แตกต่างกันออกไป และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า บุคคลที่มีอายุน้อยมักจะมีมีความเครียดสูงกว่าบุคคลที่มีอายุมากกว่า

- ระดับการศึกษา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างระดับการศึกษากับความเครียด

จากการศึกษาของ อัมพร โอตระกูล และเจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ (อินทรา ปัทมินทร์ และคณะ. 2538 : 13 ; อ้างอิงมาจาก อัมพร โอตระกูล และเจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ. 2525) ทำการสำรวจความเครียดของตำรวจในกรุงเทพมหานคร พบว่า ตำรวจที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญาหรืออาชีวศึกษา มีความเครียดสูงกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ นอกจากนี้การศึกษาของ ศิริอนันต์ จูหะเตมิ (2523) พบว่า อาจารย์พยาบาลที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมีความเครียดมากที่สุด

การศึกษาจึงเป็นเครื่องมืออันสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของประชากรให้มีคุณภาพ และการศึกษาของไทยในปัจจุบันได้เปิดโอกาสให้สตรีได้มีการศึกษาเทียบเท่ากับผู้ชาย จากที่สมัยก่อนเด็กผู้หญิงถูกจำกัดให้เรียนตามวิชาที่เหมาะสมกับเพศของตน เช่น การเรียนเย็บปักถักร้อย ความเป็นแม่บ้านแม่เรือน นาฏศิลป์ กิริยามารยาท แล้วถูกจำกัดในเรื่องของการศึกษาจากคำพูดและการเลียดูของคนสมัยก่อนที่กล่าวว่า เป็นผู้หญิงไม่ต้องเรียนหนังสือมาก เพราะต่อไปเมื่อแต่งงานก็ต้องอยู่กับบ้านเลี้ยงลูกและดูแลสามี ในขณะที่สังคมปัจจุบันได้เปิดกว้างในเรื่องของการศึกษามากขึ้น ทำให้ผู้หญิงได้มีโอกาสในด้านการศึกษทัดเทียมกับผู้ชาย

จากการศึกษาของ ทวีรัศมี ธนาคม (2518 : 91 - 99) ได้กล่าวถึงผู้ที่เลือกอยู่เป็นโสดอาจมีสาเหตุมาจากมาตรฐานในการเลือกคู่สูง ต้องการคนที่ดีจนหาที่ติไม่ได้ หากวางมาตรฐานเช่นนี้แล้วไม่มีความยืดหยุ่นก็ย่อมที่จะไม่ได้แต่งงาน ซึ่งในความเป็นจริงหากคนมีเจตคติ ค่านิยมและความคาดหวังร่วมกันมากเท่าไร ก็จะปรับตัวเข้าหากันได้มากขึ้นเท่านั้นและเมื่อถึงวัยอันสมควรจะ

แต่งงาน แต่ไม่มีใครที่เหมาะสมจะมาแต่งงาน เมื่อเลยวัยนี้ไปแล้วก็หมดโอกาสที่จะแต่งงาน ซึ่งสตรีเหล่านั้นมักจะมีการศึกษาและมีความประพฤติดี

กัญญารัตน์ สุตสาอด (2545 : 3 - 4) กล่าวว่า การศึกษาที่สูงก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงอยู่เป็นโสดหรือแต่งงานช้า เนื่องจากสภาพของสังคมไทยเปิดโอกาสทางด้านการศึกษา มีผลทำให้ผู้หญิงเริ่มมีความรู้และปัจจุบันก็มีการแข่งขันกันทางด้านการศึกษา ยิ่งมีการศึกษาสูงมากก็ยิ่งจะใช้ระยะเวลาในการศึกษาก่อนช้านาน อายุจึงเพิ่มสูงขึ้นและสตรีที่มีการศึกษาสูงมักจะหาคู่ยาก เนื่องจากผู้ชายส่วนใหญ่จะไม่เลือกผู้หญิงที่มีการศึกษาสูงกว่าตน จึงทำให้อยู่เป็นโสดยิ่งไปกว่านั้นสตรีเริ่มมีบทบาทเพิ่มขึ้น เนื่องจากยังได้รับการศึกษาสูงขึ้นเท่าไรก็ยังมีโอกาสก้าวหน้าในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น ทำให้สามารถหาเลี้ยงชีพได้ด้วยตนเอง มีความมั่นใจสูงและสามารถก้าวไปในตำแหน่งสูง ๆ โดยไม่ต้องอาศัยสถานภาพของสามี

กอมลี (Gormly.1989 : 477) กล่าวว่า ผู้หญิงที่ไม่แต่งงานจะมีการศึกษาดี หรือมาจากกลุ่มที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูงประสบความสำเร็จอย่างมาก

เบิร์ด (รัชนี้ เบญจธวัช. 2537 : 22 ; อ้างอิงจาก Linsey.1990 : 130 ; citing Bird.1971) กล่าวว่า การแต่งงานไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่ดีที่สุดสำหรับผู้หญิงที่มีการศึกษาสูงและการแต่งงานไม่ใช่เป็นวิถีทางที่จะเติมสิ่งที่ขาดต้องการ

การศึกษาจึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี เนื่องมาจากระดับการศึกษาเป็นตัวแปรที่แสดงให้เห็นถึงวิสัยทัศน์ การแก้ปัญหา การมองโลก และการแสดงออกถึงพฤติกรรมของบุคคล ผู้ที่มีการศึกษาสูงย่อมจะมองโลกและใช้เหตุผลในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และในสายตาคนทั่วไปจะมองผู้ที่มีการศึกษาสูงและมีปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า ดังนั้นการศึกษาจึงน่าจะทำให้เกิดผลกระทบต่อความเครียดที่แตกต่างกันออกไป

- อาชีพ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างอาชีพกับความเครียด

จากการศึกษาของ พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ (พิมพ์กา สุขสกุล. 2535 : 24 ; อ้างอิงจาก พรทิพย์ วิโรจน์แสงอรุณ. 2528) ได้ทำการศึกษปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ภาระครอบครัวและปัญหาส่วนบุคคลมีผลต่อความเครียด พยาบาลที่มีภาระครอบครัวมากมีปัญหาในชีวิตประจำวัน ส่วนปัจจัยด้านการทำงาน พบว่า พยาบาลที่มีสภาพการปฏิบัติงานไม่ดี มีความเครียดมากกว่าพยาบาลที่มีสถานภาพการปฏิบัติงานดี พยาบาลที่มีความคิดเห็นว่าสวัสดิการและค่าตอบแทนไม่ดีมีความเครียดมากกว่าพยาบาลที่มีความคิดเห็นว่าสวัสดิการและค่าตอบแทนดี

ล็อกเกอร์ (Locker. 1996 : 133 - 137) ศึกษาความเครียดในการทำงาน โดยศึกษาความพึงพอใจในงานและความสุขของผู้ช่วยทันตแพทย์ชาวแคนาดา พบว่า สาเหตุหลักที่ก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจของผู้ช่วยทันตแพทย์ คือ รายได้ต่ำ ขาดโอกาสในการพัฒนาด้านวิชาชีพและไม่ได้

รับการยอมรับ ความเครียดในการทำงานเป็นตัวทำนายที่มีนัยสำคัญของความพึงพอใจในงาน ความเครียดในการทำงานและความพึงพอใจในงานเป็นตัวทำนายที่มีนัยสำคัญของความสุขใจ

แจคสัน (Jackson 1996 : 52) ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดในการทำงาน ความตึงเครียดส่วนบุคคล และการใช้แหล่งเผชิญความเครียดของหัวหน้าพนักงานฝ่ายบริหารเทศหญิงของสถาบันการศึกษาระดับสูงหลักสูตร 4 ปี ทั้งภาครัฐและเอกชน พบว่า ความเครียดในการทำงาน ความตึงเครียดส่วนบุคคลของหัวหน้าพนักงานฝ่ายบริหารเทศหญิงทั้งภาครัฐและเอกชนไม่แตกต่างกัน หัวหน้าพนักงานฝ่ายบริหารทั้งสองกลุ่มมีทักษะการเผชิญความเครียดในระดับปานกลาง แหล่งเผชิญความเครียดของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

ชิจิมิและคณะ (Shigemi et al 1997 : 29 - 35) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงานกับสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นลูกจ้างของบริษัทอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่งในญี่ปุ่น พบว่า ความเครียดในการทำงานมีความเกี่ยวข้องกับสภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตได้แก่ งานยุ่งยากมากเกินไป ต้องรับผิดชอบมากเกินไป การห้ามทำงานผิดพลาด การมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้มีตำแหน่งสูงกว่า และการไม่สามารถก้าวทันเทคโนโลยี

โฮวาร์ด และคนอื่น (Howard and others : 630 - 636) ศึกษาเกี่ยวกับความเครียด พบว่า อาชีพที่แตกต่างกันจะมีศักยภาพที่แตกต่างกันในการก่อให้เกิดความเครียด และยังศึกษาติดตามดูบ่อเกิดและรูปแบบของความเครียดในการทำงานและการกำหนดปัจจัยทางด้านบุคคล เช่น เจื่อนไขทางร่างกายหรือความสามารถของทันตแพทย์ในการต่อสู้กับความเครียดในการทำงาน พบว่า ทันตแพทย์ที่ไม่เหน็ดเหนื่อยมักเป็นทันตแพทย์ที่มีอายุน้อยและมักออกกำลังกายเสมอ แต่อย่างไรก็ตามทันตแพทย์ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำงานและมีเวลาพักผ่อนน้อย จึงมีอัตราความเครียดสูง

อาชีพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะบ่งชี้ถึงความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี เพราะบุคคลที่มีอาชีพดีเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงมีรายได้ที่ดีก็จะมีผลในเรื่องของความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับของสังคมและการมีอาชีพที่ดีอาจจะช่วยลดปมที่เกิดขึ้นจากค่านิยมของสังคมที่ไม่ยอมรับการที่ไม่ได้แต่งงานของสตรีโสดได้บ้าง ดังนั้นการประกอบอาชีพที่แตกต่างกันของสตรีโสดน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

- บุคลิกภาพ (Personality) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด

พสุ เดชะรินทร์ (2536 : 88) กล่าวว่าคนที่แต่ละคนมีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันออกไป ย่อมนำไปสู่ความสามารถที่จะต่อต้าน และรับมือกับความเครียดแตกต่างกันไป บุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความเครียดที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุดคือ ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับบุคลิกภาพแบบ A หรือ B และมนุษย์โดยส่วนใหญ่สามารถแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ประเภท คือ บุคลิกภาพแบบ A และบุคลิกภาพแบบ B

บุคลิกภาพแบบ A หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพเร่งร้อน ชอบแข่งขันและก้าวร้าว ชอบทำงานให้ได้มาก ๆ ในเวลาน้อย ๆ มีความรู้สึกที่เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว มีความมานะพยายามมากในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล ชอบทำงานด้วยความรวดเร็ว มีความต้องการพักผ่อนน้อยกว่าคนอื่นและถูกกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกโกรธและก้าวร้าวได้ง่าย

บุคลิกภาพแบบ B หมายถึงบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่มีความผ่อนคลายไม่ซับซ้อนและไม่ก้าวร้าว มีลักษณะเรื่อย ๆ เนื่อย ๆ ชอบการพักผ่อนและการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงานและไม่ค่อยชอบการที่ต้องทำงานในเวลาอันรีบด่วน

จากการศึกษาของ ชมพูนุท พงษ์ศิริ (2525 : 73 - 74) ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย พบว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบ B

นอกจากนี้ บลูเมนทอลส์ (ชมพูนุท พงษ์ศิริ. 2535 : 28 ; อ้างอิงจาก Blumenthal. 1978 : 634) ได้ศึกษาบุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ของนักเรียนชาย หญิง พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความเครียดสูงกว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพแบบ B

เทพวัลย์ สุชาติ (2530) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ พบว่า นักสังคมสงเคราะห์มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ครึ่งหนึ่งของกลุ่มมีบุคลิกภาพแบบ A และพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ คือ อายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด บุคลิกภาพแบบ A มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด คือ ยิ่งมีบุคลิกภาพแบบ A ก็จะมียิ่งมีความเครียดมากขึ้น

นรินทร์ แจ่มจรัส (นิพนธ์ แจ่มเยี่ยม. 2519 ; อ้างอิงจาก นรินทร์ แจ่มจรัส. 2515 : 11) ศึกษาผลการสอนแบบสืบสวนสอบสวนในวิชาวิทยาศาสตร์ ที่มีต่อบุคลิกภาพแสดงตัว – เก็บตัว และความวิตกกังวล พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัว – เก็บตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

จากความหมายและงานวิจัยข้างต้นจะเห็นว่า บุคลิกภาพแบบ A มีผลต่อความเครียดมากกว่าแบบ B เพราะบุคลิกภาพเป็นผลกรร่วมกันของพฤติกรรมบุคคล ไม่ว่าจะเป็นด้านส่วนตัวและชีวิตการงาน ดังนั้นบุคลิกภาพจึงเป็นตัวแปรอีกตัวที่ผู้วิจัยเชื่อว่าน่าจะมีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี และสตรีที่มีบุคลิกภาพแบบ A น่าจะมีความเครียดมากกว่าสตรีที่มีบุคลิกภาพแบบ B

- **แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด**

บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (2528 : 567) ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมไว้ โดยใช้คำว่า “แรงสนับสนุนทางสังคม” หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุนได้รับการช่วยเหลือด้านข่าวสาร ข้อมูล วัตถุประสงค์ สิ่งของหรือการสนับสนุนด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มแล้วมีผลทำให้ผู้รับนำไปปฏิบัติในทิศทางที่ผู้รับต้องการ

กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์ (2535 : 170) สรุปความหมายการสนับสนุนทางสังคม หรือแรงสนับสนุนทางสังคม หรือการเกื้อกูลกันทางสังคมว่า การที่บุคคลในสังคมได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า ได้รับการยกย่อง มีความผูกพันซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกเป็นส่วนร่วมในสังคมเดียวกัน มีการให้ความช่วยเหลือกันในด้านต่าง ๆ เช่น การให้คำแนะนำ การให้สิ่งของ การประเมิณเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น การให้ความช่วยเหลือโดยมาเป็นแรงงาน ให้เวลา ให้ความคิดเห็น ให้ข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อภาวะจิตใจ อารมณ์ มีขอบเขต ครอบคลุมทั้งการให้และการรับจากบุคคลในครอบครัว อาทิ บิดามารดา ญาติพี่น้อง และจากเพื่อนฝูง เพื่อนนักเรียน เพื่อนบ้าน เพื่อนที่ทำงาน ครูอาจารย์ คนในชุมชน บุคลากรวิชาชีพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชน

เจียงคำ อินทรชัย (2533) ศึกษาความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของมารดาเด็กป่วยด้วยโรคเรื้อรัง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดไปในทางที่เหมาะสม คือ มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น และโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ในบางรูปแบบ ซึ่งเป็นรูปแบบที่เหมาะสม เช่น หวังว่าบุตรของตนจะดีขึ้น ทำกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น เป็นต้น กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น หลบไปอยู่คนเดียว พาบุตรไปรักษาทางไสยศาสตร์ เป็นต้น

เพ็ญศรี วรสัมปติ (2536) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแตกต่างกัน คือ วัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลางและสูง จะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง

พรรณี ฉันทประดับ (2538) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในหญิงมีครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและรายได้ของครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ โดยที่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี และมีรายได้ของครอบครัวสูงจะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้เหมาะสม

จากการศึกษาต่าง ๆ ข้างต้น จะเห็นได้ว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรอีกตัวหนึ่งที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

รัชณี เบญจฉนัง (2537) ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง และสตรีโสดที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีความพึงพอใจในชีวิตโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า ทั้งนี้เนื่องมาจากการสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้น

ฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้รับความดูแลเอาใจใส่ เคารพยกย่องให้ความเชื่อถือ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และทำให้บุคคลมีความปกติสุขทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต

นอกจากนี้การศึกษาของ ลิน และคนอื่น ๆ (ออร์วีร์ กิรติเสถียร. 2534 : 43 ; อ้างอิงจาก Lin and others . 1979 : 108) ได้ศึกษา คนจีนเชื้อสายอเมริกันที่อาศัยอยู่ในกรุงวอชิงตันดีซี พบว่า เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (Stressful Life Event) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการทางจิตและแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับอาการทางจิต แต่แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับอาการทางจิตสูงกว่าเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต

จากความหมายและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น แรงสนับสนุนทางสังคมจะมีผลดีต่อบุคคลในการเผชิญความเครียด สามารถบรรเทาความเครียด ซึ่งส่งผลดีต่อจิตใจและร่างกายของบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคมช่วยให้บุคคลรับรู้ได้ว่าเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความเครียด เขาไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว แต่ยังได้รับความกำลังใจจากคนรอบข้างที่ทำให้เขาสามารถเผชิญปัญหาได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าสตรีที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมสูงน่าจะมี ความเครียดในการอยู่เป็นโสดน้อยกว่าสตรีที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ

- การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่าง การเห็นคุณค่าในตนเองกับความเครียด

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่สำคัญและส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล ตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงวัยสูงอายุ ได้มีผู้ให้ความหมายและแนวคิดในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบรนเดน (ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. 2539 : 7 ; อ้างอิงจาก Branden. 1981 : 110 – 125) มีความเห็นว่าเป็นความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความมีคุณค่าของตนเอง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ตามความปรารถนา

แนวความคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ว่าแนวคิดใดก็ตามต้องมีรากฐานมาจาก ทฤษฎีมาสโลว์ (ริชนี เบญจธนี. 2537 : 28 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ที่กล่าวถึงความต้องการ และการเห็นคุณค่าในตนเองตามทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation theory) ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอ และเป็นการยากที่มนุษย์จะมีความพึงพอใจสูงสุด ยกเว้นในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น ทั้งนี้เพราะตามธรรมชาติของมนุษย์แล้ว เมื่อได้รับการตอบสนองจนได้รับความพอใจแล้ว มนุษย์จะมีความปรารถนาอื่นเข้ามาแทนที่ ซึ่งจะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เมื่อความปรารถนาได้เกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดแรงขับและการกระทำซึ่งนำมาถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของมนุษย์ โดยพฤติกรรมของบุคคลมักจะขึ้นอยู่กับความต้องการหรือความปรารถนาขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งมาสโลว์ได้จัดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ไว้ 5 ขั้น คือ

1. ความต้องการขั้นพื้นฐานทางสรีระ (Basic Physical Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย เพื่อบำบัดความหิวกระหายของร่างกาย ให้ร่างกายคงสภาพอยู่ได้ ได้แก่ ความต้องการอาหาร อากาศ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคง (Security and Safety Needs) เป็นความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยทางร่างกาย จิตใจ ทรัพย์สินและผลประโยชน์

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) เป็นความต้องการด้านจิตสังคม คือ มีความต้องการความรักหรือความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่น ต้องการเป็นสมาชิกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ให้คนอื่นยอมรับตน ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น

4. ความต้องการเกียรติยศ ความภาคภูมิใจในตน การยกย่องเห็นตนเองมีคุณค่า (Self – Esteem Needs) เป็นความต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่นับถือของบุคคลอื่น ต้องการให้คนอื่นยกย่องและเห็นว่าตนมีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

5. ความต้องการที่จะใช้ความสามารถของตนเองให้เต็มที่ (Self – Actualization Needs) เป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์ เป็นความเข้าใจและยอมรับตนเอง ต้องการทราบถึงความสามารถ จุดเด่นและข้อบกพร่องของตนเองเพื่อปรับปรุงตนเอง และต้องการทำงานจนสุดความสามารถ เพื่อให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด และสามารถประสบความสำเร็จในงานได้

ในส่วนของการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ มาสโลว์ยังได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) เป็นการยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าของตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองประเภทนี้ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การมีจุดเด่น (Strenght) ผลสัมฤทธิ์ (Achievement) ความสามารถที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่าง ๆ (Adequacy) การบรรลุเป้าหมายและความสามารถ (Mastery and Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งตนเองและควมมีอิสระเสรี (Independence and Freedom)

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem from other people) เช่น การมีชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี เป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

จากการศึกษาของ บารอน (นงลักษณ์ บุญไทย. 2539 : 59 ; อ้างอิงจาก Barron. 1987 : 345 – 353) ศึกษา ความสัมพันธ์ของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะอารมณ์เศร้า กับเหตุผลของการหย่าร้างในสตรีที่หย่าร้าง 58 ราย โดยใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ของเทนเนสซี (Tennessee self – concept scale) พบว่า การหย่าร้างคุกคามต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทำให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้าและรับรู้ถึงคุณค่าในตนเองต่ำ

คูเปอร์สมิธ (นาตยา วงศ์ลีลิกภัย. 2532 ; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1967) แสดงทรรศนะว่า บุคคลจะแสดงระดับความมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัวทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและพฤติกรรม ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันจะมีผลต่อบุคคลดังนี้

บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะมีความสอดคล้องกลมกลืนทั้งหมดของ “ตน” รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง มีจิตใจที่เปิดกว้างและ

ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม บุคคลเหล่านี้จะมีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตนเองว่ามีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็นไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เคารพและประทับใจในตนเองตระหนักถึงความรับผิดชอบต่องานและต่อผู้อื่น รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมได้ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง มีความวิตกกังวลน้อย มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องมีความสามารถและปรารถนาที่จะเสนอความคิดเหล่านี้แก่ผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็ปรารถนาที่จะรับฟังข้อเสนอแนะของผู้อื่นด้วย และจะพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ และยอมรับความผิดพลาดที่ทำไปและหวังว่าจะแก้ไขมันได้

บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะอยู่ในภาวะความไม่สอดคล้องกลมกลืนของ “ตน” มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ระบุว่าตนเองด้อยค่าหรือมีคุณค่ามากเกินไปจนความเป็นจริง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย วิตกกังวล เกือบตัว ไม่ชอบแสดงตน แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอ แต่แท้จริงแล้วบุคคลเหล่านี้จะมีความรู้สึกหวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจในตนเอง มักตกอยู่ใต้อิทธิพลของบุคคลอื่น หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากใจในการแก้ปัญหาและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ มีความลังเลที่จะทำสิ่งใหม่ มักจะกล่าวโทษตนเองหรือตำหนิผู้อื่น มักแสดงความรู้สึกผิดและกระตุ้นให้ผู้อื่นดูว่าตัวเองเพื่อเป็นการทำโทษ คำพูดที่ใช้มักแสดงความรู้สึกของความสิ้นหวัง ไร้ค่า เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ รู้สึกโกรธตัวเองและกลายเป็นภาวะซึมเศร้าในที่สุด

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลแสดงออกทางบุคลิกภาพและสุขภาพจิต โดยที่บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตใจทางบวก ในทางตรงกันข้ามเมื่อบุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำก็จะมีบุคลิกภาพและสุขภาพจิตในทางลบ

ชัชสุนี ศุภสิวรรณ (2528) ศึกษาเรื่องความคิดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด : ศึกษากรณีสตรีอายุ 30 ปี ขึ้นไปที่ไม่เคยแต่งงาน โดยศึกษาความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านของการประเมินคุณค่าในตนเองใช้มิติทัศน์ “เกียรติภูมิแห่งตน” กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่ไม่เคยแต่งงาน อายุ 30 ปี ขึ้นไป ประกอบอาชีพในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 196 คน พบว่า สตรีโสดส่วนใหญ่มีเกียรติภูมิแห่งตนในระดับสูงและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก คือ การยอมรับจากเพื่อนฝูง รองลงมาคือ ครอบครัว สำหรับตัวแปรความสมัครใจเลือกใช้ชีวิตโสด การยอมรับจากผู้ร่วมงาน และคนทั่วไป อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ รายได้และอาชีพก็มีความสัมพันธ์เชิงบวก สำหรับเหตุผลในการครองตัวเป็นโสดส่วนมากให้เหตุผลว่า ไม่พบผู้ถูกใจ กลัวปัญหาการแต่งงาน ไม่พร้อมที่จะใช้ชีวิตแต่งงาน และคิดว่าชีวิตโสดมีความสุขดีแล้ว ไม่ต้องรับผิดชอบชีวิตครอบครัว

นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีโสดที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สตรีโสดที่อยู่ด้วยความเป็นโสดด้วยความสมัครใจมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีโสดที่อยู่เบียดโสดโดยไม่สมัครใจ และสตรีโสดที่มีอายุอยู่ในช่วง 30 – 44 ปี มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีโสดที่อยู่

ช่วงอายุ 45 – 54 ปี และ 55 ปีขึ้นไป ส่วนสตรีโสดที่มีระดับการศึกษาขั้นปริญญาตรีหรือสูงกว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีโสดที่มีระดับการศึกษาชั้นประถมถึงมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิญา กังสนารักษ์ และนัยพินิจ คชภักดี (2533 : 14 - 22) ศึกษา ความสามารถทางสติปัญญาการเรียนรู้ และความจำระยะสั้นกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค จำนวน 66 คน พบว่า ระดับการศึกษาที่ต่างกันทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่มีการศึกษาระดับวิทยาลัยจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่างกับระดับประถมศึกษา

วรรณระวี อัครนิช (2534) ศึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดตันเรื้อรัง พบว่า ระดับความรุนแรงของโรค จำนวนสมาชิกครอบครัว และปัญหาค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

รวีวรรณ ยศวัฒน์ (2533) ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บทบาทหน้าที่ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจจำนวน 100 คน ที่เข้ารับการรักษาในคลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ พบว่าผู้ที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพดีจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง และผู้ที่รับรู้ภาวะสุขภาพไม่ดีจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่สามารถทำงานได้ ได้รับความสนใจและเคารพนับถือจากลูกหลาน มีความสามารถให้คำปรึกษา ทำให้มองตนเองว่ามีคุณค่าต่อบุตรหลาน นอกจากนี้ผู้ที่มีรายได้สูงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ

เลวินสัน และคนอื่น ๆ (Lewinsohn and others. 1991 : 141 - 169) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิต และตัวแปรทางจิตวิทยาสังคม ผู้วิจัยได้เลือกความภาคภูมิใจในตนเอง (ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง) เป็นตัวแปรหนึ่งในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ตัวแปรที่ทำนายได้ดีที่สุดคือ ความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งก็คือความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

จากความหมายและงานวิจัยที่มีผู้ศึกษาไว้ข้างต้น การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้มีวิจรรย์ญาณ มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก กล้าเผชิญและสร้างสิ่งใหม่ ๆ และไม่เป็นทุกข์นักถ้าสิ่งที่ได้ทำลงไปไม่ประสบความสำเร็จ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี เพราะถ้าบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง การเผชิญกับปัญหาและความเครียดก็จะสามารถผ่านพ้นได้เป็นอย่างดี ดังนั้นสตรีที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงน่าจะมี ความเครียดในการอยู่เป็นโสดน้อยกว่าสตรีที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

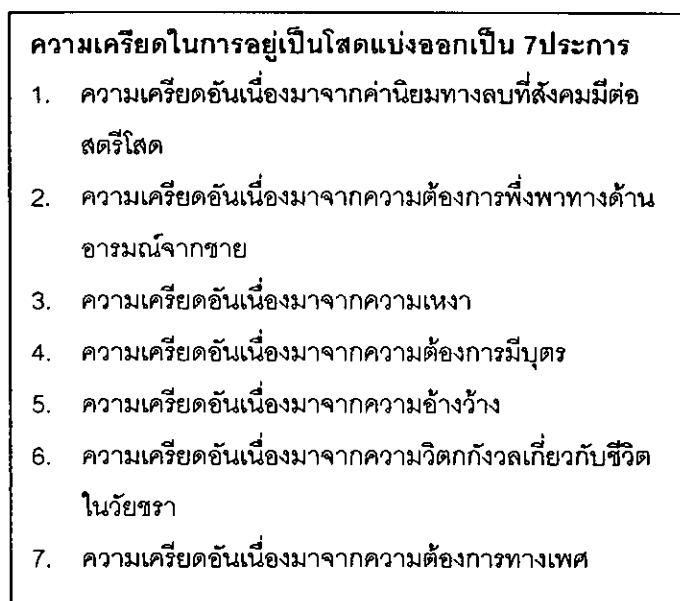
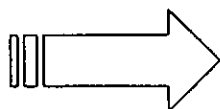
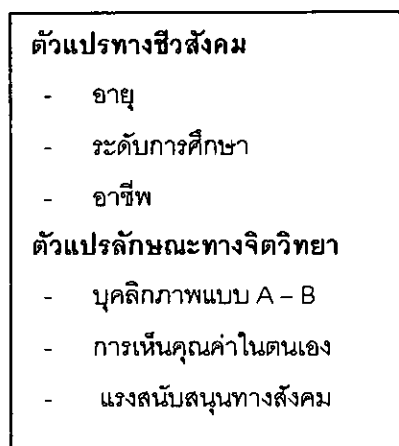
สมมติฐานในการวิจัย

1. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีช่วงอายุ 30 – 40 ปีมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าช่วงอายุ 41 - 50 ปี และ 50 ปีขึ้นไป
2. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี
3. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอาชีพต่างกันมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดแตกต่างกัน
4. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ B
5. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง
6. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
7. บุคลิกภาพเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
8. แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
9. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
10. บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

จากแนวคิดทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดตัวแปรและกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัยดังนี้

1. ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด แบ่งออกเป็น 7 ประเภท
2. ตัวแปรต้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้
 - 2.1 ตัวแปรชีวสังคม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ
 - 2.2 ตัวแปรลักษณะทางจิต ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A – B แรงสนับสนุนทางสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเอง



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ แบ่งวิธีการดำเนินการศึกษาออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสตรีโสดที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจาก 3 อาชีพ คือ รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และบริษัทเอกชน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสตรีโสดที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 405 คน ได้มาจากการเปิดตาราง Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และจำนวนประชากรอินฟินิตี้ ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จาก 3 อาชีพ คือ รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และบริษัทเอกชน โดยศึกษาจากตัวแทนในแต่ละอาชีพดังนี้ รับราชการจำนวนคน 135 พนักงานรัฐวิสาหกิจจำนวน 135 คน และบริษัทเอกชนจำนวน 135 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรตามตัวแปรที่ศึกษา

ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบบุคลิกภาพ A – B

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรตามตัวแปรที่ศึกษา
ตัวอย่างแบบสอบถาม

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ
 - () 30 – 40 ปี
 - () 41 – 50 ปี
 - () 51 ปีขึ้นไป
2. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน
 - () สูงกว่าปริญญาตรี
 - () ปริญญาตรี
 - () ต่ำกว่าปริญญาตรี
3. อาชีพที่ท่านทำอยู่ในปัจจุบัน
 - () รับราชการ
 - () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 - () ลูกจ้างบริษัทเอกชน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ A และ B

แบบสอบถามบุคลิกภาพ A และ B เป็นแบบสอบถามซึ่ง อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล (2533) ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจกิจกรรมของเจนกินส์ (Jenkins Activity Survey หรือ JAS) โดยแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 แบบ คือ แบบ A และแบบ B ลักษณะแบบสอบถามประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ จำนวน 20 ข้อ

แบบสอบถามบุคลิกภาพของ อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล ได้มีการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .76

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามบุคลิกภาพของ อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล มาปรับปรุงและหาคุณภาพเครื่องมืออีกครั้ง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) กับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบ α เท่ากับ .7612

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
0 เมื่อท่านมีนัด ท่านมักจะไปถึงที่นัดหมายก่อนเวลาเป็นคนแรก						
00 ท่านรู้สึกโมโห ถ้ามีคนมาขัดจังหวะเวลาที่ท่านกำลังทำงาน						
000 ท่านรู้สึกว่าท่านต้องทำงานอย่างรวดเร็วเพื่อแข่งกับเวลา						

เกณฑ์การให้คะแนน
เนื่องจากข้อความในแบบสอบถามเป็นข้อความเชิงบวกทั้งหมด การให้คะแนนจึงมีแบบเดียว ดังนี้

ระดับการแสดงออก	คะแนน
จริงที่สุด	6
จริง	5
ค่อนข้างจริง	4
ค่อนข้างไม่จริง	3
ไม่จริง	2
ไม่จริงเลย	1

- เกณฑ์การจัดกลุ่มบุคลิกภาพออกเป็นแบบ A และแบบ B คือ
1. ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป
 2. ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ B หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยลงไป

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบสอบถามซึ่ง นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้แปลและปรับปรุงขึ้นจากแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self – Esteem Inventory – Adult Form, 1967) จำนวน 32 ข้อ ประกอบด้วยข้อที่มีความหมายทางด้านบวกจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1,3,7,8,12, 14,16,19, 21,27, 28 และ 32 ข้อที่มีความหมายทางด้านลบจำนวน 20 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 2,4,5,6,9,10,11,13,15,17,18, 20,22,23,24,25,26,29,30 และ 31

การหาคุณภาพของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง นิภาวรรณ กิริยะ ได้นำแบบสอบถามทั้ง 32 ข้อ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีโสด และสมรสแล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 77 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบ α เท่ากับ .87

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ นิภาวรรณ กิริยะ มาปรับปรุงและหาความเชื่อมั่นอีกครั้ง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) กับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบ α เท่ากับ .8631

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
0 ข้าพเจ้ายากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวข้าพเจ้าหากทำได้		
00 ข้าพเจ้ามักเสียใจในการกระทำของข้าพเจ้าบ่อย ๆ		
000 ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาอย่างมากในการคุ้นเคยกับอะไรใหม่ ๆ		

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากข้อความในแบบสอบถามเป็นข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การให้คะแนนจึงมี 2 แบบคือ

ข้อความเชิงบวก

คำตอบ	คะแนน
ใช่	1
ไม่ใช่	0

ข้อความเชิงลบ

คำตอบ	คะแนน
ใช่	0
ไม่ใช่	1

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบสอบถามซึ่ง นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้แปลและปรับปรุงขึ้นจากแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith

ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self – Esteem Inventory – Adult Form, 1967) จำนวน 32 ข้อ ประกอบด้วยข้อที่มีความหมายทางด้านบวกจำนวน 12 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1,3,7,8,12, 14,16,19, 21,27, 28 และ 32 ข้อที่มีความหมายทางด้านลบจำนวน 20 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 2,4,5,6,9,10,11,13,15,17,18, 20,22,23,24,25,26,29,30 และ 31

การหาคุณภาพของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง นิภาวรรณ กิริยะ ได้นำแบบสอบถามทั้ง 32 ข้อ ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีโสด และสมรสแล้วที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 77 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบ α เท่ากับ .87

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ นิภาวรรณ กิริยะ มาปรับปรุงและหาความเชื่อมั่นอีกครั้ง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) กับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบ α เท่ากับ .8631

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
0 ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวข้าพเจ้าหากทำได้		
00 ข้าพเจ้ามักเสียใจในการกระทำของข้าพเจ้าบ่อย ๆ		
000 ข้าพเจ้าต้องใช้เวลานานมากในการคุ้นเคยกับอะไรใหม่ ๆ		

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากข้อความในแบบสอบถามเป็นข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การให้คะแนนจึงมี 2 แบบคือ

ข้อความเชิงบวก

คำตอบ	คะแนน
ใช่	1
ไม่ใช่	0

ข้อความเชิงลบ

คำตอบ	คะแนน
ใช่	0
ไม่ใช่	1

เกณฑ์ในการจัดกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็นสูงและต่ำ คือ

1. ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป
2. ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยลงมา

ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และสังคม การได้รับการแนะนำแก้ไขปัญหา เป็นแบบสอบถามที่ เทพวัลย์ สุชาติ (2530) สร้างขึ้น เป็นแบบสอบถามที่สร้างในแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยข้อคำถาม 33 ข้อ และได้นำไปใช้กับนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ จำนวน 36 ราย เพื่อหาความเชื่อมั่น ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบ α เท่ากับ .94 (เทพวัลย์ สุชาติ. 2530 : 69)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคมของ เทพวัลย์ สุชาติ มาปรับปรุงและหาความเชื่อมั่นอีกครั้ง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) กับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบ α เท่ากับ .9151

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับบัญชา 0 ให้ความสนิทสนมเป็นกันเองกับท่านทั้งในและนอกเวลาปฏิบัติงาน 00 ให้โอกาสท่านเข้าพบและปรึกษาหารืออย่างสะดวก แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนฝูง 0 ให้ความร่วมมือหรือช่วยเหลือในเรื่องอื่น ๆ นอกเหนือจากการปฏิบัติงาน 00 ช่วยเหลือแนะนำให้ท่านสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ ได้ แรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว 0 สนใจและเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของท่าน 00 สามารถช่วยเหลือท่านได้เมื่อท่านมีความเดือดร้อนทางการเงิน					

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากข้อความในแบบสอบถามเป็นข้อความเชิงบวกทั้งหมด จึงมีการให้คะแนนแบบเดียว

ถ้าตอบในช่อง	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

เกณฑ์ในการจัดกลุ่มแรงสนับสนุนทางสังคมแบ่งออกเป็นสองกลุ่มคือ

1. กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป
2. กลุ่มที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ หมายถึง ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยลงมา

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสด

แบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสด เป็นแบบสอบถามที่ อรวีร์ กิริติเสถียร (2534) ได้สร้างขึ้น เป็นแบบสอบถามที่สร้างในมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 38 ข้อ ในการหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม อรวีร์ กิริติเสถียร ได้นำมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .85

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสดของ อรวีร์ กิริติเสถียร มาปรับปรุงและหาความเชื่อมั่นอีกครั้ง โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบ α เท่ากับ .8958

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
0 ฉันไม่ชอบให้ใครใช้คำว่า สาวทีนทีกับสตรีโสด					
00 ฉันภูมิใจที่ยังอยู่เป็นโสด					
000 การเอาอกเอาใจของผู้ชายทำให้ฉันรู้สึกสดชื่นและมีชีวิตชีวา					

เกณฑ์การให้คะแนน

เนื่องจากข้อความในแบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสดมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การให้คะแนนจึงมี 2 แบบคือ

เกณฑ์การให้คะแนนข้อความที่เป็นไปทางบวก

ถ้าตอบในช่อง	คะแนน
มากที่สุด	1
มาก	2
ปานกลาง	3
น้อย	4
น้อยที่สุด	5

เกณฑ์การให้คะแนนข้อความที่เป็นไปทางลบ

ถ้าตอบในช่อง	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

การรวมคะแนน นำคะแนนทั้งหมดมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อของแบบสอบถาม
ดังนั้นคะแนนสูงสุด คือ 5 คะแนน และคะแนนต่ำสุดคือ 1 คะแนน

การแบ่งระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์.
2538 : 9)

ระดับน้อย	ได้แก่	คะแนนตั้งแต่ 1.00 – 2.33 คะแนน
ระดับปานกลาง	ได้แก่	คะแนนตั้งแต่ 2.34 – 3.66 คะแนน
ระดับมาก	ได้แก่	คะแนนตั้งแต่ 3.67 – 5.00 คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจและพนักงานบริษัทเอกชน ในการเก็บข้อมูล
2. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ทั้ง 405 ฉบับ
3. นำแบบสอบถามที่มีความเรียบร้อยสมบูรณ์มาตรวจตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistic for the Social Science : SPSS/PC+) ซึ่งวิเคราะห์ผลดังนี้

1. การหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อเสนอข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะทางประชากร บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการอยู่เป็นโสด
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ $t - test$
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป โดยใช้สถิติ $F - test$ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way Analysis of variance) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบต่อเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe') (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 234 - 249)
4. การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด โดยใช้สูตรหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product - Moment Coefficient of Correlation) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 313 - 317)
5. ค้นหาอำนาจในการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์คือ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด ตัวทำนายคือ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 2. สถิติที่ใช้ในการหาคูณภาพเครื่องมือ
- หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่มีระบบการให้คะแนนเป็นแบบจัดอันดับ หรือมาตราส่วนประมาณค่า โดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) โดยใช้สูตรของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 125 - 126)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ $t - test$

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้สถิติ $F - test$ โดยใช้เทคนิคความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบต่อเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe') (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 234 – 249)

3.3 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด โดยใช้สูตรหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product – Moment Coefficient of Correlation) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 313 - 317)

3.4 ค้นหาอำนาจในการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์คือ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด ตัวทำนายคือ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนสตรีโสดในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X_1	แทน	บุคลิกภาพ
X_2	แทน	การเห็นคุณค่าในตนเอง
X_3	แทน	แรงสนับสนุนทางสังคม
Y	แทน	ความเครียดในการอยู่เป็นโสด
Y_1	แทน	ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด
Y_2	แทน	ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย
Y_3	แทน	ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา
Y_4	แทน	ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการมีบุตร
Y_5	แทน	ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง
Y_6	แทน	ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา
Y_7	แทน	ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบ t (t - distribution)
F	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบ F (F - distribution)
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
β	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรในรูปคะแนนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรในรูปคะแนนดิบ
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลเสนอตามลำดับขั้นดังนี้

1. คำนวณสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของอายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ โดยใช้ค่า F (F - test)
3. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของบุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้ค่า t (t - test)
4. คำนวณสถิติสหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด
5. ค้นหาอำนาจการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์ คือ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด ตัวทำนาย คือ บุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression)

การเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา แบ่งเป็น 2 ตอน
 - ตอนที่ 1 จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการอยู่เป็นโสด
 - ตอนที่ 2 คำนวณสถิติพื้นฐานของระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน แบ่งออกเป็น 4 ตอน
 - ตอนที่ 3 การศึกษาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของอายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ
 - ตอนที่ 4 การศึกษาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของบุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม
 - ตอนที่ 5 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด
 - ตอนที่ 6 การศึกษาอำนาจการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์ คือ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด ตัวทำนาย คือ บุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 จำนวนร้อยละของนักเรียน จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ A - B
การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการอยู่เป็นโสด

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ
บุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการ
อยู่เป็นโสด

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อายุ		
30 – 40 ปี	294	72.6
41 – 50 ปี	84	20.7
50 ปีขึ้นไป	27	6.7
รวม	405	100
2. ระดับการศึกษา		
สูงกว่าปริญญาตรี	102	25.2
ปริญญาตรี	256	63.2
ต่ำกว่าปริญญาตรี	47	11.6
รวม	405	100
3. อาชีพ		
รับราชการ	135	33.3
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	135	33.3
ลูกจ้างบริษัทเอกชน	135	33.3
รวม	405	33.3

ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4.บุคลิกภาพ		
บุคลิกภาพแบบ A	213	52.6
บุคลิกภาพแบบ B	192	47.4
รวม	405	100
5. การเห็นคุณค่าในตนเอง		
การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	234	52.8
การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	171	42.2
รวม	405	100
6.แรงสนับสนุนทางสังคม		
แรงสนับสนุนทางสังคมสูง	212	52.3
แรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ	193	47.7
รวม	405	100
7. ความเครียดในการอยู่เป็นโสด		
ความเครียดในการอยู่เป็นโสดระดับสูง	98	24.2
ความเครียดในการอยู่เป็นโสดระดับปานกลาง	304	75.1
ความเครียดในการอยู่เป็นโสดระดับน้อย	3	0.7
รวม	405	100

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 30 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 72.6 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 41 – 50 ปี และ 51 ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 20.7 และ 6.7 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 63.2 รองลงมาคือ สูงกว่าปริญญาตรีและต่ำกว่าปริญญาตรี ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 25.2 และ 11.6 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามอาชีพกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 33.3, 33.3 และ 33.3 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามบุคลิกภาพกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีจำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 และกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B มีจำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4

เมื่อจำแนกตามการเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีจำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 และกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีจำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.2

เมื่อจำแนกตามแรงสนับสนุนทางสังคมกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง มีจำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3 และกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีจำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 47.7

เมื่อจำแนกตามระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.1 รองลงมาคือ ความเครียดระดับสูง และความเครียดระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 24.2 และ 0.7 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม

ปัจจัย	n	M	S	ระดับ ความเครียด
อายุ				
30 – 40 ปี	294	2.65	.02	ปานกลาง
41 – 50 ปี	84	2.56	.04	ปานกลาง
51 ปีขึ้นไป	27	2.62	.09	ปานกลาง
รวม	405			
ระดับการศึกษา				
สูงกว่าปริญญาตรี	102	2.55	.04	ปานกลาง
ปริญญาตรี	256	2.65	.02	ปานกลาง
ต่ำกว่าปริญญาตรี	47	2.70	.06	ปานกลาง
รวม	405			
อาชีพ				
รับราชการ	135	2.67	.03	ปานกลาง
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	135	2.58	.04	ปานกลาง
ลูกจ้างบริษัทเอกชน	135	2.64	.04	ปานกลาง
รวม	405			

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัย	n	M	S	ระดับ ความเครียด
บุคลิกภาพ				
บุคลิกภาพแบบ A	213	2.64	.02	ปานกลาง
บุคลิกภาพแบบ B	192	2.62	.03	ปานกลาง
รวม	405			
การเห็นคุณค่าในตนเอง				
การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	234	2.54	.02	ปานกลาง
การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ	171	2.75	.03	ปานกลาง
รวม	405			
แรงสนับสนุนทางสังคม				
แรงสนับสนุนทางสังคมสูง	212	2.61	.02	ปานกลาง
แรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ	193	2.65	.03	ปานกลาง
รวม	405			

จากตาราง 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 30 – 40 ปี, 41 – 50 ปี และ 51 ปีขึ้นไป มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.56 ถึง 2.65

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษา สูงกว่า ปริญญาตรี ปริญญาตรี และต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.55 ถึง 2.70

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และลูกจ้างบริษัทเอกชน มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.58 ถึง 2.67

กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A - B มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.64 และ 2.62 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.54 และ 2.75 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง และแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.61 และ 2.65 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การศึกษาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของอายุ
ระดับการศึกษา และอาชีพ

ตาราง 3 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง ที่มี
อายุต่างกัน

	30 – 40 ปี		41 – 50 ปี		51 ปีขึ้นไป		
	n = 294		n = 84		n = 27		
	M	S	M	S	M	S	F
Y	102.67	17.19	99.01	17.33	101.26	19.16	1.47
Y ₁	17.66	3.83	17.32	3.83	18.70	3.90	1.32
Y ₂	13.55	3.96	12.88	3.94	11.62	3.62	3.49*
Y ₃	15.44	3.99	14.72	4.09	15.96	4.70	1.36
Y ₄	16.98	3.51	16.39	3.06	17.11	2.72	1.01
Y ₅	15.75	3.57	15.19	3.66	15.14	3.88	1.00
Y ₆	17.86	4.11	17.27	4.08	18.29	5.12	.87
Y ₇	5.41	1.81	5.22	1.93	4.40	1.30	3.97*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามช่วงอายุ พบว่า ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพา
อารมณ์จากชาย (Y₂) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y₇) มีความแตกต่าง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอื่นไม่พบความแตกต่าง จากนั้นจึง
ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่สำหรับความเครียดทั้งสองด้านที่พบความแตกต่างด้วยวิธีการของ
Scheffe'

ตาราง 4 เปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน ในด้านที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

ความเครียดในการอยู่เป็นโสด	อายุ		30 – 40 ปี	41 – 50 ปี	51 ปีขึ้นไป
		M	13.55	12.88	11.62
1.ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพา	30 – 40 ปี	13.55	-	.67	1.92*
อารมณ์จากเพศชาย (Y ₂)	41 – 50 ปี	12.88		-	1.25
	51 ปีขึ้นไป	11.62			-
		M	5.41	5.22	4.40
2.ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y ₇)	30 – 40 ปี	5.41	-	.19	1.01*
	41 – 50 ปี	5.22		-	.81
	51 ปีขึ้นไป	4.40			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย (Y₂) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 – 40 ปีขึ้นไป มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย (13.55) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป (11.62) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y₇) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 – 40 ปีขึ้นไป มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (5.41) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป (4.40) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 5 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

	สูงกว่าป.ตรี		ปริญญาตรี		ต่ำกว่าป.ตรี		
	n = 102		n = 256		n = 47		
	M	S	M	S	M	S	F
Y	98.60	19.07	102.53	16.30	104.89	18.52	2.72
Y ₁	17.26	3.73	17.72	3.86	18.19	3.95	1.02
Y ₂	13.37	4.28	13.26	3.80	13.19	4.16	.41
Y ₃	14.66	4.23	15.38	3.89	16.46	4.40	3.26*
Y ₄	16.27	3.81	17.02	3.46	17.34	2.63	2.17
Y ₅	14.78	3.70	15.77	3.38	16.36	4.34	4.00*
Y ₆	17.09	4.27	17.94	4.12	18.27	4.16	1.88
Y ₇	5.14	1.83	5.42	1.83	5.06	1.74	1.32

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y₃) และความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y₅) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอื่นไม่พบความแตกต่าง จากนั้นจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่สำหรับความเครียดทั้งสองด้านที่พบความแตกต่างด้วยวิธีการของ Scheffe'

ตาราง 6 เปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ในด้านที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

ความเครียดในการอยู่ เป็นโสด	ระดับการ ศึกษา		สูงกว่า ปริญญาตรี	ปริญญาตรี	ต่ำกว่า ปริญญาตรี
		M	14.66	15.38	16.46
1.ความเครียดอันเนื่องมา จากความเหงา (Y ₃)	สูงกว่า ปริญญาตรี	14.66	-	.71	1.80*
	ปริญญาตรี	15.38		-	1.08
	ต่ำกว่า ปริญญาตรี	16.46			-
		M	14.78	15.77	16.36
2.ความเครียดอันเนื่องมา จากความอ้างว้าง (Y ₅)	สูงกว่า ปริญญาตรี	14.78	-	.99	1.57*
	ปริญญาตรี	15.77		-	.58
	ต่ำกว่า ปริญญาตรี	16.36			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 6 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (16.46) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี (14.66) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (16.36) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี (14.78) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 7 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอาชีพต่างกัน

	รับราชการ		พนักงานรัฐวิสาหกิจ		ลูกจ้างบริษัทเอกชน		
	n = 135		n = 135		n = 135		
	M	S	M	S	M	S	F
Y	103.67	14.31	99.62	18.84	102.16	18.48	1.88
Y ₁	19.18	3.70	16.65	3.62	17.14	3.73	17.86***
Y ₂	12.21	3.23	13.67	4.07	13.96	4.30	7.78***
Y ₃	16.01	3.88	14.58	4.06	15.38	4.13	4.26*
Y ₄	17.00	2.41	16.68	3.92	16.92	3.91	.29
Y ₅	15.75	2.99	15.28	3.95	15.74	3.83	.76
Y ₆	18.57	3.82	17.20	4.43	17.52	4.14	3.99*
Y ₇	4.93	1.77	5.53	1.95	5.46	1.68	4.46*

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ พบว่า ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y₁) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย (Y₂) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y₃) ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y₆) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y₇) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอื่นไม่พบความแตกต่าง จากนั้นจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่สำหรับความเครียดทั้งห้าด้านที่พบความแตกต่างด้วยวิธีการของ Scheffe'

ตาราง 8 เปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ในด้านที่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

ความเครียดในการอยู่ เป็นโสด	อาชีพ		รับราชการ	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	ลูกจ้าง บริษัท เอกชน
		M	19.18	16.65	17.14
1.ความเครียดอันเนื่องมา จากค่านิยมทางลบที่สังคม มีต่อสตรีโสด (Y ₁)	รับราชการ	19.18	-	2.53*	2.03*
	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	16.65		-	.49
	ลูกจ้างบริษัท เอกชน	17.14			-
		M	12.21	13.67	13.96
2.ความเครียดอันเนื่องมา จากความต้องการพึ่งพา อารมณ์จากเพศชาย (Y ₂)	รับราชการ	12.21	-	1.45*	1.74*
	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	13.67		-	.28
	ลูกจ้างบริษัท เอกชน	13.96			-

ตาราง 8 (ต่อ)

ความเครียดในการอยู่ เป็นโสด	อาชีพ		รับราชการ	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	ลูกจ้าง บริษัท เอกชน
		M	16.01	14.58	15.38
3.ความเครียดอันเนื่องมา จากความเหงา (Y ₃)	รับราชการ	16.01	-	1.42*	.62
	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	14.58		-	.80
	ลูกจ้างบริษัท เอกชน	15.38			-
		M	18.57	17.20	17.52
4.ความเครียดอันเนื่องมา จากความวิตกกังวลในวัย ชรา (Y ₆)	รับราชการ	18.57	-	1.36*	1.04
	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	17.20		-	.31
	ลูกจ้างบริษัท เอกชน	17.52			-
		M	4.93	5.53	5.46
5.ความเครียดอันเนื่องมา จากความต้องการทางเพศ (Y ₇)	รับราชการ	4.93	-	.60*	.53
	พนักงาน รัฐวิสาหกิจ	5.53		-	.06
	ลูกจ้างบริษัท เอกชน	5.46			-

จากตาราง 8 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสเภณี (Y_1) กลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ มีความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสเภณี (19.18) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (16.65) และลูกจ้างบริษัทเอกชน (17.14) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย (Y_2) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย (13.67) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ (12.21) และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างบริษัทเอกชน (13.96) มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชายสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ (12.21) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการมีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (16.01) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (14.58) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (18.57) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (17.20) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (5.53) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ (4.93) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตอนที่ 4 การศึกษาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของ
บุคลิกภาพ A – B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม

ตาราง 9 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง ที่มี
บุคลิกภาพ A – B ต่างกัน

	บุคลิกภาพแบบ A		บุคลิกภาพแบบ B		
	n = 213		n = 192		t
	M	S	M	S	
Y	102.13	16.82	101.48	18.00	.37
Y ₁	18.27	4.12	16.98	3.38	3.47**
Y ₂	12.34	3.64	14.33	4.05	-5.21***
Y ₃	15.79	3.99	14.82	4.09	2.41*
Y ₄	16.74	3.32	17.01	3.66	-.75
Y ₅	15.62	3.67	15.56	3.56	.17
Y ₆	18.26	3.97	17.22	4.33	2.52*
Y ₇	5.08	1.86	5.55	1.75	-2.59*

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพต่างกัน พบว่า ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y₁) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลิกภาพแบบ A มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (18.27) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B (16.98)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y₂) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยบุคลิกภาพแบบ B มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (14.33) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ A (12.34)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลิกภาพแบบ A มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (15.79) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B (14.82)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลิกภาพแบบ A มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (18.26) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B (17.22)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลิกภาพแบบ B มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (5.55) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ A (5.08) ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 10 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน

	การเห็นคุณค่าใน ตนเองสูง n = 234		การเห็นคุณค่าใน ตนเองต่ำ n = 171		t
	M	S	M	S	
Y	98.31	15.73	106.6	18.39	- 4.76***
Y ₁	17.62	3.81	17.72	3.89	- .258
Y ₂	12.31	3.54	14.61	4.13	- 5.87***
Y ₃	14.50	3.68	16.45	4.29	- 4.76***
Y ₄	16.89	3.48	16.84	3.49	.145
Y ₅	14.73	3.38	16.76	3.60	- 5.78***
Y ₆	17.22	3.92	18.50	4.40	- 3.08**
Y ₇	5.01	1.56	5.71	2.07	- 3.75***

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 10 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการอยู่เป็นโสด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน พบว่า ความเครียดในการอยู่เป็นโสด ภาพรวม (Y) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด (106.6) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (98.31) เมื่อพิจารณาแยกย่อยตามสาเหตุของความเครียดพบว่า

ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y₂) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (14.61) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (12.31)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y₃) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนน

เฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (16.45) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (14.50)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (16.76) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (14.73)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (18.50) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (17.22)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (5.71) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (5.01) ส่วนด้านอื่นไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 11 ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง ที่มี
แรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน

	แรงสนับสนุน ทางสังคมสูง n = 212		แรงสนับสนุน ทางสังคมต่ำ n = 193		t
	M	S	M	S	
Y	100.89	16.33	102.84	18.44	- 1.12
Y ₁	17.71	3.87	17.60	3.81	.27
Y ₂	12.79	3.71	13.82	4.16	- 2.61**
Y ₃	15.01	3.85	15.66	4.26	- 1.60
Y ₄	16.98	3.63	16.74	3.31	.69
Y ₅	15.22	3.47	16.00	3.73	- 2.18*
Y ₆	18.03	4.15	17.47	4.19	1.36
Y ₇	5.12	1.71	5.51	1.92	- 2.17*

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่างกันพบว่า ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y₂) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (13.82) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง (12.79)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y₅) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (16.00) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง (15.22)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y₇) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (5.51) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง (5.12) ส่วนด้านอื่นไม่พบความแตกต่าง

ตาราง 12 สรุปความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง
ที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพแบบ A – B การเห็นคุณค่าในตนเอง
และแรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน

ความ เครียด	อายุ	ระดับการศึกษา	อาชีพ	บุคลิกภาพ แบบ A – B	การเห็น คุณค่าในตน เอง	แรง สนับสนุน ทางสังคม
Y	-	-	-	-	ต่ำ > สูง	-
Y ₁	-	-	รับราชการ > พนักงานรัฐ วิสาหกิจ และ ลูกจ้างบริษัท เอกชน	แบบA>แบบ B	-	-
Y ₂	30-40ปี > 51 ปี	-	รับราชการ > พนักงานรัฐ วิสาหกิจ และ ลูกจ้างบริษัท เอกชน	แบบB>แบบA	ต่ำ > สูง	ต่ำ > สูง
Y ₃	-	ต่ำกว่าป.ตรี > สูงกว่าป.ตรี	รับราชการ > พนักงานรัฐ วิสาหกิจ	แบบA>แบบ B	ต่ำ > สูง	-
Y ₄	-	-	-	-	-	-
Y ₅	-	ต่ำกว่าป.ตรี > สูงกว่าป.ตรี	-	-	ต่ำ > สูง	ต่ำ > สูง
Y ₆	-	-	รับราชการ > พนักงานรัฐ วิสาหกิจ	แบบA>แบบ B	ต่ำ > สูง	-
Y ₇	30-40ปี > 51 ปี	-	พนักงานรัฐ วิสาหกิจ > รับราชการ	แบบB>แบบA	ต่ำ > สูง	ต่ำ > สูง

จากตาราง 12 ผลสรุปความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพแบบ A – B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคมต่างกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 - 40 ปี มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึงพาอารมณ์จากเพศชาย (Y_2) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) และความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพรับราชการมีความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึงพาอารมณ์จากเพศชาย (Y_2) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ และลูกจ้างบริษัทเอกชน นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการมีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) และความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ

กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึงพาอารมณ์จากชาย (Y_2) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A

กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดภาพรวม (Y) ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึงพาอารมณ์จากชาย (Y_2) ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึงพาอารมณ์จากชาย (Y_2) ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง

ตอนที่ 5 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด

ตาราง 13 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่าง บุคลิกภาพ (X_1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) และแรงสนับสนุนทางสังคม (X_3) ของกลุ่มตัวอย่าง กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด (Y) ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการมีบุตร (Y_4) ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7)

ตัวแปร	X_1	X_2	X_3
Y	.008	-.288**	-.040
Y_1	.115*	-.034	.036
Y_2	-.203**	-.311**	-.096
Y_3	.121*	-.319**	-.046
Y_4	-.073	.009	-.034
Y_5	-.005	-.326**	-.090
Y_6	.104*	-.194**	.092
Y_7	-.088	-.123**	-.114*

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า ความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยแยกเป็นด้านย่อยดังนี้

ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) มีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพ (X_1) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการทางเพศ (Y_7) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) และแรงสนับสนุนทางสังคม (X_3) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

ตอนที่ 6 การศึกษาอำนาจการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์ คือ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด
ตัวทำนาย คือ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้การ
วิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression)

ตาราง 14 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับ
ความเครียดในการอยู่เป็นโสด เมื่อพิจารณาความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y)
ของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	β	R	R^2	F	P
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	- .288	.288	.083	36.533***	.000

จากตาราง 14 พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y)
มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็น
โสด โดยมีความสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .288 ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถ
ทำนายได้ร้อยละ 8.3

ตาราง 15 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับ
ความเครียดในการอยู่เป็นโสด เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่
สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) ของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	β	R	R^2	F°	P
บุคลิกภาพ A – B	.115	.115	.013	5.414*	.020

จากตาราง 15 พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ A - B สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสดโดยมีความสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .115 ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถทำนายได้ร้อยละ 1.3

ตาราง 16 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับ
ความเครียดในการอยู่เป็นโสด เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพา
อาหารจากชาย (Y_2) ของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	β	R	R^2	F	P
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	-.284				
บุคลิกภาพ A - B	-.153	.346	.120	27.282***	.000

จากตาราง 16 พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอาหารจากชาย (Y_2) มี 2 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนาย คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำนายได้เป็นอันดับแรก และรองลงมาคือ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ A - B ซึ่งพบว่าทั้งสองปัจจัยสามารถร่วมกันทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอาหารจากชาย โดยมีความสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .346 ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 12

ตาราง 17 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับ
ความเครียดในการอยู่เป็นโสด เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ของ
กลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	β	R	R^2	F	P
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	- .351				
บุคลิกภาพ A - B	.184	.367	.134	31.207***	.000

จากตาราง 17 พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) มี
2 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนาย คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำนายได้เป็นอันดับแรก
และรองลงมาคือ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ A - B ซึ่งพบว่าทั้งสองปัจจัยสามารถร่วมกันทำนาย
ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา โดยมีความสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .367 ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 13.4

ตาราง 18 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับ
ความเครียดในการอยู่เป็นโสด เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5)
ของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	β	R	R^2	F	P
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	- .326	.326	.106	47.764***	.000

จากตาราง 18 พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5)
มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมา
จากความอ้างว้าง โดยมีความสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .326 ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
และสามารถทำนายได้ร้อยละ 10.6

ตาราง 19 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับ
ความเครียดในการอยู่เป็นโสด เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัย
ชรา (Y_6) ของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	β	R	R^2	F	P
การเห็นคุณค่า ในตนเอง	-.260				
แรงสนับสนุน ทางสังคม	.145	.276	.076	10.993***	.000
บุคลิกภาพ A - B	.115				

จากตาราง 19 พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) มี 3 ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนาย คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำนายได้เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยด้านบุคลิกภาพ A - B ตามลำดับ ซึ่งพบว่าทั้งสามปัจจัยสามารถร่วมกันทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา โดยมีความสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .276 ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 7.6

ตาราง 20 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (Y_7) ของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	β	R	R^2	F	P
การเห็นคุณค่าในตนเอง	- .213	.213	.045	19.174***	.000

จากตาราง 20 พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (Y_7) มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ โดยมีความสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .213 ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถทำนายได้ร้อยละ 4.5

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีที่มี อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพแบบ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม ที่แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพแบบ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี
4. เพื่อศึกษาค้นหาตัวแปรที่สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี ได้แก่ บุคลิกภาพแบบ A - B การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีช่วงอายุ 30 – 40 ปีมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าช่วงอายุ 41 - 50 ปี และ 50 ปีขึ้นไป
2. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี
3. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอาชีพต่างกันมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดแตกต่างกัน
4. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ B
5. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง
6. สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง
7. ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
8. ตัวแปรทางด้านแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

9. ตัวแปรทางด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

10. ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสตรีโสดที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจาก 3 อาชีพ คือ รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และบริษัทเอกชน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสตรีโสดที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 405 คน ได้มาจากการเปิดตาราง Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และจำนวนประชากรอินฟินิตี้ ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จาก 3 อาชีพ คือ รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และบริษัทเอกชน โดยศึกษาจากตัวแทนในแต่ละอาชีพดังนี้ รับราชการจำนวนคน 135 พนักงานรัฐวิสาหกิจจำนวน 135 คน และบริษัทเอกชนจำนวน 135 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด และมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งออกเป็น 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะทางประชากรตามตัวแปรที่ศึกษา

ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ

ตอนที่ 2 แบบทดสอบบุคลิกภาพ A - B

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจและพนักงานบริษัทเอกชน ในการเก็บข้อมูล
2. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์
3. นำแบบสอบถามที่มีความเรียบร้อยสมบูรณ์มาตรวจสอบตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้
4. นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Statistic for the Social Science : SPSS/PC+) ซึ่งวิเคราะห์ผลดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรสองกลุ่ม โดยใช้สถิติ t – test
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป โดยใช้สถิติ F – test โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way Analysis of variance) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบต่อเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe')
3. การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด โดยใช้สูตรหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product – Moment Coefficient of Correlation)
4. ค้นหาอำนาจในการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์คือ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด ตัวทำนายคือ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม และความเครียดในการอยู่เป็นโสด ได้ผลดังนี้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 30 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 72.6 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 41 – 50 ปี และ 51 ปีขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 20.7 และ 6.7 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 63.2 รองลงมาคือ สูงกว่าปริญญาตรีและต่ำกว่าปริญญาตรี ซึ่งมีจำนวนร้อยละ 25.2 และ 11.6 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามอาชีพกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 33.3, 33.3 และ 33.3 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามบุคลิกภาพกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีจำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 และกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B มีจำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4

เมื่อจำแนกตามการเห็นคุณค่าในตนเองกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีจำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 และกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีจำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.2

เมื่อจำแนกตามแรงสนับสนุนทางสังคมกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง มีจำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 52.3 และกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีจำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 47.7

เมื่อจำแนกตามระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.1 รองลงมาคือ ความเครียดระดับสูง และความเครียดระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 24.2 และ 0.7 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม ได้ผลดังนี้

กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 30 – 40 ปี 41 – 50 ปี และ 51 ปีขึ้นไป มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.56 ถึง 2.65

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.55 ถึง 2.70

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และลูกจ้างบริษัทเอกชน มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.58 ถึง 2.67

กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A - B มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.64 และ 2.62 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.54 และ 2.75 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง และแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีความเครียดระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 2.61 และ 2.65 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การศึกษาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของอายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ได้ผลดังนี้

1. การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามช่วงอายุ ไม่พบความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ว่า สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีช่วงอายุ 30 – 40 ปีมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าช่วงอายุ 41 - 50 ปี และ 50 ปีขึ้นไป แต่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในด้านย่อย จำแนกตามอายุ คือ

ความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) และความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการทางเพศ (Y_7) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอื่นไม่พบความแตกต่าง จากนั้นจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่สำหรับความเครียดทั้งสองด้านที่พบความแตกต่างด้วยวิธีการของ Scheffe'

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย (Y_2) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 – 40 ปีขึ้นไป มีความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอารมณ์จากเพศชาย (13.55) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป (11.62) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (Y_7) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 30 – 40 ปีขึ้นไป มีความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (5.41) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไป (4.40) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

2. การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา ไม่พบความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ว่า สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีระดับการศึกษاپริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี แต่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในด้านย่อย จำแนกตามระดับการศึกษา คือ

ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) และความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอื่นไม่พบความแตกต่าง จากนั้นจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่สำหรับความเครียดทั้งสองด้านที่พบความแตกต่างด้วยวิธีการของ Scheffe'

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (16.46) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษากว่าปริญญาตรี (14.66) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (16.36) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี (14.78) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

3. การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ ไม่พบความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ว่า สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอาชีพต่างกันมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดแตกต่างกัน แต่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในด้านย่อย จำแนกตามอาชีพ คือ

ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอาหารมัจจากเพศชาย (Y_2) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเครียดด้านอื่นไม่พบความแตกต่าง จากนั้นจึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่สำหรับความเครียดทั้งห้าด้านที่พบความแตกต่างด้วยวิธีการของ Scheffe'

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) กลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ มีความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (19.18) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (16.65) และลูกจ้างบริษัทเอกชน (17.14) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอาหารมัจจากเพศชาย (Y_2) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอาหารมัจจากเพศชาย (13.67) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ (12.21) และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นลูกจ้างบริษัทเอกชน (13.96) มีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอาหารมัจจากเพศชายสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ (12.21) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการมีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (16.01) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (14.58) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (18.57) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (17.20) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

เมื่อเปรียบเทียบความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (Y_7) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (5.53) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ (4.93) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

ตอนที่ 4 การศึกษาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม ได้ผลดังนี้

1. การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพต่างกัน ไม่พบความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ตั้งไว้ว่า สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีบุคลิกภาพแบบ B แต่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในด้านย่อย จำแนกตามบุคลิกภาพ คือ

ความเครียดอันเนื่องมาจากการคำนึงทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคลิกภาพแบบ A มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากการคำนึงทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (18.27) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B (16.98)

ความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยบุคลิกภาพแบบ B มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากการคำนึงทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (14.33) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ A (12.34)

ความเครียดอันเนื่องมาจากการเหงา (Y_3) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลิกภาพแบบ A มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากการเหงา (15.79) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B (14.82)

ความเครียดอันเนื่องมาจากการวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลิกภาพแบบ A มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากการวิตกกังวลในวัยชรา (18.26) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ B (17.22)

ความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (Y_7) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยบุคลิกภาพแบบ B มีคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (5.55) สูงกว่าบุคลิกภาพแบบ A (5.08) ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

2. การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน พบความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ตั้งไว้ว่า สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยพบว่า

ความเครียดในการอยู่เป็นโสดภาพรวม (Y) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสด (106.6) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (98.31) และพบความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในด้านย่อย เมื่อพิจารณาแยกย่อยตามสาเหตุของความเครียดพบว่า

ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (14.61) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (12.31)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (16.45) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (14.50) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ตั้งไว้ว่า สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (16.76) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (14.73)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (18.50) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (17.22)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (5.71) สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (5.01)

3. การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง ที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่างกันไม่พบความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ตั้งไว้ว่า สตรีโสดในเขตกรุงเทพมหานครที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง แต่พบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในด้านย่อย จำแนกตามแรงสนับสนุนทางสังคมคือ

ความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (13.82) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง (12.79)

ความเครียดอันเนื่องมาจากการความอ้างว้าง (Y_5) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากการความอ้างว้าง (16.00) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง (15.22)

ความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการทางเพศ (Y_7) ของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการทางเพศ (5.51) สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง (5.12)

ตอนที่ 5 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด ได้ผลดังนี้

ความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรทางด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแยกเป็นด้านย่อยดังนี้

ความเครียดอันเนื่องมาจากการคำนึงทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) มีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพ (X_1) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเครียดอันเนื่องมาจากการความเหงา (Y_3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเครียดอันเนื่องมาจากการความอ้างว้าง (Y_5) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเครียดอันเนื่องมาจากการความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการทางเพศ (Y_7) มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) และแรงสนับสนุนทางสังคม (X_3) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ

ตอนที่ 6 การศึกษาอำนาจการทำนาย โดยมีตัวแปรเกณฑ์ คือ ความเครียดในการอยู่เป็นโสด ตัวทำนาย คือ บุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้การวิเคราะห์พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression) ได้ผลดังนี้

1. ความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y)

ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y) มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการอยู่เป็นโสด กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดน้อยลง และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีการเป็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดเพิ่มขึ้น และปัจจัยนี้สามารถพยากรณ์คะแนนความเครียดนี้ได้ถูกต้องร้อยละ 8.3 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

2. ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1)

ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ (X_1) ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ปัจจัยด้านบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสดเพิ่มขึ้น และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสดน้อยลง และปัจจัยนี้สามารถพยากรณ์คะแนนความเครียดนี้ได้ถูกต้องร้อยละ 1.3 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

3. ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2)

ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) มี 2 ปัจจัย คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) และบุคลิกภาพ (X_1) โดยที่การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอยู่ในอันดับแรก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชายน้อยลง และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีการเป็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชายเพิ่มขึ้น ส่วนบุคลิกภาพซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญรองลงมา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์

จากชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชายเพิ่มขึ้น และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชายน้อยลง และทั้งสองปัจจัยนี้สามารถร่วมกันพยากรณ์คะแนนความเครียดนี้ได้ถูกต้องร้อยละ 12 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

4. ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3)

ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) มี 2 ปัจจัย คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) และบุคลิกภาพ (X_1) โดยที่การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอยู่ในอันดับแรก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงาน้อยลง และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีการเป็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงาเพิ่มขึ้น ส่วนบุคลิกภาพซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญรองลงมามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงาเพิ่มขึ้น และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงาน้อยลง และทั้งสองปัจจัยนี้สามารถร่วมกันพยากรณ์คะแนนความเครียดนี้ได้ถูกต้องร้อยละ 13.4 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

5. ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5)

ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้างน้อยลง และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีการเป็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้างเพิ่มขึ้น และปัจจัยนี้สามารถพยากรณ์คะแนนความเครียดนี้ได้ถูกต้องร้อยละ 10.6 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

6. ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6)

ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) มี 3 ปัจจัย คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) แรงสนับสนุนทางสังคม (X_3) และบุคลิกภาพ (X_1) โดยที่การเห็น

คุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอยู่ในอันดับแรก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชราต่ำลง และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชราเพิ่มขึ้น ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญรองลงมา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชราเพิ่มขึ้น และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชราต่ำลง และบุคลิกภาพซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอันดับสุดท้ายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชราเพิ่มขึ้น และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชราต่ำลง และทั้งสามปัจจัยนี้สามารถร่วมกันพยากรณ์คะแนนความเครียดนี้ได้ถูกต้องร้อยละ 7.6 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

7. ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7)

ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) มีเพียงปัจจัยเดียว คือ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) ซึ่งพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศต่ำลง และในทางตรงกันข้าม กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น และปัจจัยนี้สามารถพยากรณ์คะแนนความเครียดนี้ได้ถูกต้องร้อยละ 4.5 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ตั้งไว้ว่า ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม มีตัวแปรอย่างน้อย 1 ตัว สามารถทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีในเขตกรุงเทพมหานครได้

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไปในหน่วยงานรัฐ รัฐบาลกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลดังนี้

ส่วนที่ 1 ระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสด

ผลการศึกษาพบว่า สตรีโสดส่วนใหญ่มีความเครียดในการอยู่เป็นโสดในระดับปานกลาง ก่อนไปทางต่ำ คือ คะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดอยู่ในช่วงระหว่าง 2.54 – 2.75 เนื่องมาจากโอกาสทางการศึกษา การทำงานและการใช้ชีวิตของสตรีโสดในปัจจุบันมีอิสระมากขึ้น และมีบทบาทในสังคมเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ อรวิทย์ กิตติเสถียร (2534) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี และพบว่าระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง และระดับต่ำ นอกจากนี้ รัชณี เบญจธนัง (2537) ที่ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด และพบว่า การที่สตรีครองตัวเป็นโสด เพราะได้รับการศึกษาสูงขึ้น มีความเป็นอิสระในเรื่องการเงินและความก้าวหน้าในอาชีพ เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ ผู้หญิงที่มีอาชีพเป็นที่พอใจ การเงินดีชอบที่จะอยู่เป็นโสด นอกจากนี้ยังกล่าวว่า บุคคลใดที่เลือกใช้ชีวิตโสดเขาจะมีความสุขในการตัดสินใจของเขา ซึ่งผู้หญิงที่มีอาชีพและมีชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ ส่วนมากจะใช้ชีวิตโสด ชอบที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสนุกสนาน มีอิสระในการเดินทางและทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น จากเหตุผลต่าง ๆ ดังกล่าว ทำให้สตรีโสดอายุ 30 ปีขึ้นไป ในหน่วยงานรัฐ รัฐบาลกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร มีระดับความเครียดในการอยู่เป็นโสดในระดับปานกลางก่อนไปทางต่ำ

ส่วนที่ 2 การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาอารมณ์จากชาย (Y_2) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) ในกลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 30 – 40 ปี สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างอายุ 51 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากความต้องการทางเพศเป็นแรงขับเคลื่อนตามธรรมชาติ ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล และในสตรีโสดที่มีอายุ 30 – 40 ปียังอยู่ในช่วงของวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งยังมีความต้องการทางเพศ และการเอาอกเอาใจจากเพศตรงข้ามอยู่ ดังนั้นเมื่อความต้องการตามธรรมชาติถูกกระตุ้นขึ้นจึงทำให้เกิดความเครียด ต่างจากสตรีโสดอายุ 51 ปีขึ้นไปที่ถูกกระตุ้นด้วยธรรมชาติของฮอร์โมนลดลงตามวัยที่เพิ่มขึ้นทำให้ความเครียดทั้ง 2 ด้านนี้จึงมีน้อย นอกจากนี้กลุ่มคนที่มียาอายุไม่น้อยก็มีแนวโน้มในเรื่องของความเครียดสูงกว่าผู้ที่มีอายุมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริอนันต์ จูทะเดมิ (2523) ศึกษาเรื่องความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถานศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีความเครียดแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มอายุ กล่าวคือกลุ่มอายุ 25 – 35 ปีมีความเครียดมากที่สุดในทุก ๆ ด้าน ส่วนกลุ่มอายุ 35 – 45 ปี และมากกว่า 45 ปีมี

ความเครียดในระดับปานกลาง จากการศึกษาของ อรวิรุทธิ์ กิรีดิเสถียร (2534) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มอายุ 25 – 35 ปี มีความเครียดมากที่สุดในทุกด้าน ส่วนกลุ่มอายุ 35 – 45 ปี และมากกว่า 45 ปี มีความเครียดในระดับปานกลาง นอกจากนี้ สุภาวดี นวลมณี และคณะ (2537) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดกรณีข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงอายุ 30 ปีลงมา เป็นกลุ่มที่มีระดับความเครียดสูง และบุญเหลือ ชาญณรงค์ และกัลณิกา ศรีวงศ์วรรณ (2538) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับความเครียด

การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) และความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีความเครียดทั้งสองด้านสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สตรีอยู่เป็นโสดหรือแต่งงานช้า เนื่องจากสภาพของสังคมไทยที่เปิดโอกาสทางด้านการศึกษาทำให้สตรีมีความรู้มากขึ้น และกว้างมาตรฐานในการเลือกคู่สูงด้วย แต่ก็ยังมีสตรีโสดบางส่วนที่ไม่ได้มีโอกาสด้านการศึกษาสูงทำให้มีความเครียดทั้งสองด้านนี้สูงกว่าสตรีโสดที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี เนื่องจากกิจกรรมทางสังคมและบทบาทต่าง ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาด้านปริญญาตรีอาจมีไม่มากเท่าสตรีที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีที่มีทั้งงาน เพื่อน และสังคมมากมาย ทำให้ความเครียดทั้งสองด้านนี้ของสตรีโสดที่มีการศึกษาด้านปริญญาตรีจึงมีมากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ กัญญารัตน์ สุดสอาด (2542) ที่ศึกษาสตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า การศึกษาที่สูงขึ้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้หญิงอยู่เป็นโสดหรือแต่งงานช้า ยังมีการศึกษาสูงมากก็ยังคงใช้ระยะเวลาในการศึกษาค่อนข้างนาน อายุจึงเพิ่มสูงขึ้นและสตรีที่มีการศึกษาสูงมักจะหาคู่ยาก เนื่องจากผู้ชายส่วนใหญ่จะไม่เลือกผู้หญิงที่มีการศึกษาสูงกว่าตน นอกจากนี้สตรีเริ่มมีบทบาทเพิ่มขึ้น เนื่องจากยังได้รับการศึกษาสูงขึ้นเท่าไรก็ยังมีโอกาสก้าวหน้าในการทำงานมากขึ้นเท่านั้น ทำให้สามารถเลี้ยงชีพได้ด้วยตนเอง มีความมั่นใจสูงและสามารถก้าวไปในตำแหน่งสูง ๆ โดยไม่ต้องอาศัยสถานภาพของสามี จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่สตรีโสดที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีต้องทำ ทำให้ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงาจึงมีไม่มากเพราะกิจกรรมที่ทำก็มากจนไม่มีเวลาเหงา ส่วนความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้างสตรีโสดที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมักจะมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและประสบความสำเร็จในชีวิตด้านอื่น ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้างจึงมีไม่มากเช่นกัน

การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาชีพ พบว่า ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) และความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพรับราชการมีความเครียดในด้านต่าง ๆ เหล่านี้สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจและลูกจ้างบริษัทเอกชน ส่วนความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการ

พึงพาทางด้านอารมณ์จากชาย (Y_2) และความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (Y_7) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจมีความเครียดด้านต่าง ๆ เหล่านี้สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับราชการ และลูกจ้างบริษัทเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง เนื่องมาจากธรรมชาติการทำงานในแต่ละอาชีพย่อมไม่เหมือนกันทำให้ความเครียดในด้านต่าง ๆ นี้แตกต่างกันไปตามอาชีพ สอดคล้องกับการศึกษาของ สงศรี จัยสิน และคนอื่น ๆ (2531) ที่ได้สำรวจสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี พบว่า อาชีพอื่น ๆ และกลุ่มที่ไม่มีอาชีพจะมีความเครียดสูง รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง แม่บ้าน เกษตรกร ตามลำดับ นอกจากนี้ ชิจิมิ และคณะ (Shigemi and others. 1997) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการทำงานกับสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นลูกจ้างของบริษัทอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่งในญี่ปุ่น พบว่า ความเครียดในการทำงานมีความเกี่ยวข้องกับสภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตได้แก่ งานยุ่งยากมากเกินไป ต้องรับผิดชอบมากเกินไป การห้ามทำงานผิดพลาด การมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้มีตำแหน่งสูงกว่า และการไม่สามารถก้าวทันเทคโนโลยี

การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามบุคลิกภาพ พบว่า คะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) และคะแนนความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความมุ่งมั่นอยู่เฉพาะหน้าที่การทำงาน โดยมุ่งหวังที่จะสร้างความสำเร็จให้แก่ชีวิต ในด้านหน้าที่การทำงานเป็นประเด็นหลักในชีวิตเสียก่อน จึงทำให้อาชชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามและผู้อื่น ทำให้เกิดความเครียดทั้งสองด้านนี้สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B สอดคล้องกับการศึกษาของบลูเมนทอลล์ ที่ศึกษาบุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ของนักเรียนชายหญิง พบว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความเครียดสูงกว่าเด็กนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ B

แต่จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B มีความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A มักจะมีความมุ่งมั่นกับหน้าที่การทำงาน โดยมุ่งความสำเร็จในการทำงานมาก ต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B ที่ไม่ชอบฝ่าฟันอุปสรรคในการทำงาน และชอบการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย นี่จึงเป็นสาเหตุว่าทำไมกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ B จึงมีความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบ A ที่อาจจะยุ่งกับงานและความเครียดด้านอื่นมากกว่า

การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า ความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y) ความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย (Y_2) ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) และความเครียดอันเนื่องมาจากการทางเพศ (Y_7) ของกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความเครียดทั้ง 5

ด้านนี้สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) กลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีความเครียดในด้านนี้สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะมีความเชื่อมั่นและมีความนับถือตนเองสูง รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มีจิตใจเปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง และมีความวิตกกังวลน้อย ทำให้เกิดความเครียดน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ที่ศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้ว กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีโสดที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สตรีโสดที่อยู่เป็นโสดด้วยความสมัครใจมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีโสดที่อยู่เป็นโสดโดยไม่สมัครใจ ทำให้สตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีระดับความเครียดทั้ง 6 ด้านน้อยกว่าสตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

การศึกษาความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการอยู่เป็นโสดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย (Y_2) ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีความเครียดสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ เนื่องมาจากแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่ผู้รับแรงสนับสนุนทางสังคมได้รับการช่วยเหลือทั้งทางด้านสิ่งของหรือทางจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุนทำให้ผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและมีความผูกพันซึ่งกันและกัน ทำให้ความเครียดในด้านต่าง ๆ ก็จะมีน้อย เพราะจะมีคนคอยช่วยเหลือทั้งทางกายและจิตใจเป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชณี เบญจธวัช (2537) ที่ศึกษาปัจจัยบางประการที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตโสด พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตโสดสูงกว่าสตรีโสดที่มีการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า ทั้งนี้เนื่องมาจากการสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้รับการดูแลเอาใจใส่ เคารพยกย่องให้ความน่าเชื่อถือ รู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้จากการศึกษาของ ลิน และคนอื่น ๆ (Lin and others. 1979) ที่ศึกษาคนจีนเชื้อสายอเมริกันที่อาศัยอยู่ในกรุงวอชิงตันดีซี พบว่า เหตุการณ์ความเครียดในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการทางจิต และแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับอาการทางจิตสูงกว่าเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ เพื่อหาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในการอยู่เป็นโสด และลำดับความสำคัญของปัจจัยดังกล่าว จากการศึกษาพบสิ่งที่น่าสนใจดังนี้

1. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม และความเครียดในการอยู่เป็นโสดในแต่ละด้าน

เมื่อพิจารณาจาก 3 ปัจจัย คือ บุคลิกภาพ (X_1) การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) และแรงสนับสนุนทางสังคม (X_3) พบว่าทั้ง 3 ปัจจัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการอยู่เป็นโสดทั้งทางบวกและทางลบ โดยบุคลิกภาพ (X_1) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) และความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) คือ สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดดังกล่าวสูง ส่วนสตรีที่มีบุคลิกภาพแบบ B จะมีความเครียดเหล่านี้ต่ำ การที่บุคลิกภาพแบบ A เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดทั้ง 3 ด้าน เนื่องจากบุคลิกภาพแบบ A ตามนิยามปฏิบัติการในครั้งนี้ หมายถึง ลักษณะบุคลิกของบุคคลที่รักความก้าวหน้า ชอบฝ่าฟันอุปสรรค ชอบทำงานให้ประสบความสำเร็จและสัมฤทธิ์ผล ทำงานด้วยความรวดเร็วไม่ชอบการรอคอยจากลักษณะดังกล่าวของผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A ทำให้การสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้างจะไม่ดีเท่าไร เนื่องจากเป็นคนที่มุ่งงานมากกว่ามุ่งความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ดังนั้นจึงมีความเครียดในการอยู่เป็นโสดมากกว่าสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ B ที่มักจะเป็นคนที่มีจิตใจเยือกเย็น อดทนและรอคอยสิ่งต่าง ๆ ได้ทำให้ความเครียดข้างต้นมีไม่มากนักสอดคล้องกับการศึกษาของบลูเมนทอลล์ ที่ศึกษาบุคลิกภาพแบบ A และแบบ B ของนักเรียนชายหญิง พบว่านักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความเครียดสูงกว่าเด็กนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ B

และจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย (Y_2) มีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพ (X_1) กล่าวคือ สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชายต่ำ ต่างจากสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ B ที่มีความเครียดด้านนี้สูง เนื่องจากสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะเป็นคนที่ชอบการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ชอบทำงานด้วยความรวดเร็วไม่ชอบการรอคอย ความเครียดด้านนี้จึงมีน้อย เพราะจะต้องคิดและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยตัวเองตลอด ต่างจากสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ B ที่ไม่ชอบฝ่าฟันกับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่หวังผลสัมฤทธิ์ในการทำงานมากนัก อดทนและรอคอยสิ่งต่าง ๆ ได้ จึงมีความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชายสูงกว่า เพราะยังคงต้องการคนข้าง ๆ ที่คอยให้คำปรึกษา เป็นคนที่อยู่ข้าง ๆ เมื่อมีเรื่องหรือมีปัญหาในการตัดสินใจอยู่เสมอ

เมื่อพิจารณาการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) พบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y) ความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย (Y_2) ความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5)

ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y_6) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) กล่าวคือ สตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเครียดดังกล่าวต่ำ ส่วนสตรีที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความเครียดเหล่านี้สูง การเห็นคุณค่าในตนเองในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง การประเมินคุณค่าตามอัตมโนทัศน์ ตามความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในเรื่องของความสำเร็จ การมีความสำคัญ การได้รับการยอมรับใส่ใจ รวมทั้งความรู้สึกที่มีคุณค่ามีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายและคาดหวังไว้ให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ ความรู้สึกดังกล่าวเป็นความรู้สึกของสตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความเครียดข้างต้นน้อย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ชัชสุนี สุขิลวรรณ (2528) ที่ศึกษาความคิดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด : ศึกษากรณีสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไปที่ไม่เคยแต่งงาน พบว่า สตรีโสดส่วนใหญ่มีเกียรติภูมิแห่งตนในระดับสูง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวก คือ การยอมรับจากเพื่อนฝูง รองลงมาคือครอบครัว นอกจากนี้ นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสดและสตรีที่สมรสแล้ว พบว่า สตรีโสดที่เป็นโสดด้วยความสมัครใจมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าสตรีโสดที่เป็นโสดโดยไม่สมัครใจ

เมื่อพิจารณาแรงสนับสนุนทางสังคม (X_3) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) กล่าวคือ สตรีโสดที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีความเครียดนี้ต่ำ ส่วนสตรีที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีความเครียดนี้สูง แรงสนับสนุนทางสังคมในการวิจัยนี้หมายถึง การสนับสนุนหรือความช่วยเหลือทั้งทางอารมณ์และวัตถุที่ได้รับจากคนรอบข้าง ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้างเหล่านี้จะช่วยลดความรู้สึกเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศของสตรีโสดได้ เพราะแรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้สตรีโสดรู้สึกว่ายังมีคนอยู่ข้างกายที่สามารถปรึกษาและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และเมื่อเกิดความเครียดนี้ก็จะมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำร่วมกับบุคคลรอบข้าง ช่วยให้อารมณ์เครียดได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อรวีร์ กิตติเสถียร (2534) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสด พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง คือ สตรีโสดที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้างสูงจะทำให้บุคคลไม่รู้สึกไร้ค่า ลดความรู้สึกที่ไม่มีใครเลยในชีวิต และมีที่ปรึกษาหารือในเรื่องต่าง ๆ รวมไปถึงมีผู้ที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันได้

2. ปัจจัยที่ทำนายความเครียดและลำดับความสำคัญของการทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม และความเครียดแต่ละด้าน

เมื่อพิจารณาความเครียดในการอยู่เป็นโสดในภาพรวม (Y) ความเครียดอันเนื่องมาจากความอ้างว้าง (Y_5) และความเครียดอันเนื่องมาจากความต้องการทางเพศ (Y_7) พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดเหล่านี้ได้ คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง (X_2) เพียงปัจจัยเดียวและมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดเหล่านี้ด้วย ผลการศึกษานี้เป็นเครื่องยืนยันว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดทั้ง 3 ด้าน ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกถึงการยอมรับตนเอง เป็นการมองตนเองทาง

ด้านบวก ทำให้เกิดความเครียดในการอยู่เป็นโสดน้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ เลวินสัน และคนอื่น ๆ (Lewinsohn and others. 1991) ที่พบว่าตัวแปรที่ทำนายความพึงพอใจได้ดีที่สุด คือ ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งก็คือความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด (Y_1) พบว่า ปัจจัยที่ทำนายความเครียดนี้ได้คือ บุคลิกภาพ (X_1) เพียงปัจจัยเดียวและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดนี้ด้วย ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อความเครียดอันเนื่องมาจากค่านิยมทางลบที่สังคมมีต่อสตรีโสด สอดคล้องกับการศึกษาของ ชมพูนุท พงศ์ศิริ (2535) ที่ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักเรียนพยาบาลปีที่ 2, 3, 4 พบว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบ A มีความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบ B

เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย

(Y_2) และความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา (Y_3) ปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดนี้มี 2 ปัจจัยร่วมกันทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย คือ การเห็นคุณค่าในตนเองและบุคลิกภาพ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายที่มีความสำคัญลำดับที่ 1 เข้าสู่สมการทำนาย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดนี้ ผลที่ได้เป็นเครื่องยืนยันว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย และความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา ซึ่งตามทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกถึงการยอมรับตนเอง เป็นการมองตนเองทางด้านบวก เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองมีคุณค่าในเรื่องของความสามารถและความมีชื่อเสียง ถ้าความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนองจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ผลที่ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ เลวินสัน และคนอื่น ๆ (Lewinsohn and others. 1991) ที่พบว่าตัวแปรที่ทำนายความพึงพอใจได้ดีที่สุด คือ ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งก็คือความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จากเหตุผลต่าง ๆ และงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง จึงส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายที่สำคัญ และมีอิทธิพลสูงที่สุดต่อความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย และความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา

บุคลิกภาพเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพเป็นลำดับที่ 2 สามารถร่วมกับการเห็นคุณค่าในตนเองทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย และความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา โดยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชาย และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงา จากผลที่ได้จะพบว่า สตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ A จะมีความเครียดอันเนื่องมาจากการต้องการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชายน้อย เพราะผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A มักจะเป็นคนที่มุ่งผลสัมฤทธิ์ทางการงาน และพึ่งพิงตนเองสิ่งเหล่านี้จึงทำให้ความเครียดอันเนื่องมาจากการพึ่งพาทางด้านอารมณ์จากชายจึงมีน้อย ในขณะที่มีความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงามาก เพราะความที่มุ่งความสำเร็จทางด้านการงาน จึงทำให้ไม่ได้มุ่งทางความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากนัก บางครั้ง

จึงอาจเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความเหงาขึ้นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ เทพวัลย์ สุชาติ (2530) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ พบว่า บุคลิกภาพแบบ A มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด คือ ยิ่งมีบุคลิกภาพแบบ A ก็จะมี ความเครียดมากขึ้น นอกจากนี้ ดิลเวอร์ท (อ้างถึงใน อรัญญา จรัสสุริยงค์. 2539) ที่ศึกษา ความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนในเมืองซานฟรานซิสโก พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อความเครียดในการบริหารงานคือ อายุ เพศ เชื้อชาติ ลักษณะของคน และบุคลิกภาพแบบ A

เมื่อพิจารณาความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา (Y₆) พบว่าปัจจัยที่ สามารถทำนายความเครียดนี้มี 3 ปัจจัยร่วมกันทำนาย คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุน ทางสังคม และบุคลิกภาพ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวทำนายที่มีความสำคัญลำดับที่ 1 เข้า สู่สมการทำนาย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดนี้ เนื่องมาจากสตรีโสดที่มีการเห็นคุณค่า ในตนเองสูงมักจะมีความนับถือตัวเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง เข้าใจและยอมรับในตนเอง จึงมีความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา น้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ พรรณี ฉันทประดับ (2538) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุน ทางสังคม กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในหญิงมีครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และรายได้ของครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมเผชิญ ความเครียดได้ โดยที่หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง ได้รับการ สนับสนุนทางสังคมที่ดี และมีรายได้ของครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้เหมาะสม

แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพเป็นลำดับที่ 2 สามารถร่วมกับการ เห็นคุณค่าในตนเอง และบุคลิกภาพทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดนี้ เป็นที่น่าสังเกตว่ายิ่งการสนับสนุนทางสังคมสูงแทนที่ ความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชราจะลดลง แต่กลับเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม คือ ความเครียดด้านนี้สูงขึ้น เนื่องมาจากแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ได้รับการยกย่องผูกพันจากคนรอบข้างที่ให้การสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ยิ่งผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากก็ยิ่งมีความเครียด อาจจะเป็นความกังวลว่าเมื่อถึงวัยชราแล้ว แรงสนับสนุนทางสังคมที่เคยได้รับอย่างมากจะลดลงหรือ หายไปหรือไม่ จึงมีความเครียดด้านนี้สูง

บุคลิกภาพเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพเป็นลำดับสุดท้ายสามารถร่วมกับการเห็นคุณค่า ในตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคมทำนายความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชรา โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดนี้ เนื่องมาจากผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบ A เป็นคนที่มุ่งผล สัมฤทธิ์ทางการงาน พึ่งพิงตนเองสูง ชอบฝ่าฟันอุปสรรค จึงทำให้ไม่ได้มุ่งความสัมพันธ์กับคนรอบ ข้างมากนัก จึงทำให้เกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในวัยชราว่าตนจะไม่มีใครเมื่อ แก่ตัว สอดคล้องกับการศึกษาของ เทพวัลย์ สุชาติ (2530) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียด ของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ พบว่า บุคลิกภาพแบบ A มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความเครียด คือ ยิ่งมีบุคลิกภาพแบบ A ก็จะมีมีความเครียดมากขึ้น นอกจากนี้ ดิลเวอร์ท (อ้างถึง

ใน อร์ญญา จรัสสุริยงค์. 2539) ที่ศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนในเมือง ชานฟรานซิสโก พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการบริหารงานคือ อายุ เพศ เชื้อชาติ ลักษณะของคน และบุคลิกภาพแบบ A

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้เห็นได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีทั้งในความเครียดในภาพรวม และความเครียดรายด้าน นั้นแตกต่างกันแต่มีปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดในภาพรวมได้เพียงปัจจัยเดียว คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุดที่จะทำนายความเครียดในการอยู่เป็นโสดได้เป็นอย่างดี ยิ่งสตรีที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมากเท่าไร ความเครียดในการอยู่เป็นโสดก็จะน้อยลง นอกจากนี้บุคลิกภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ก็เป็นสิ่งสำคัญต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี ข้อมูลเหล่านี้ จึงสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานของการเสนอแนะทางปฏิบัติได้ดังนี้

1.ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะเมื่อสตรีมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็就会有ความเคารพตัวเอง เชื้อมั่นในตัวเอง ยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวเอง สิ่งเหล่านี้จะเป็นเหมือนเกราะป้องกันเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด ดังนั้นจึงควรส่งเสริมสตรีโสดให้มีทัศนคติในการมองตนเองให้ดี และมีคุณค่าในตัวเอง โดยคนรอบข้างจะมีส่วนช่วยเหลือได้เป็นอย่างมากในการส่งเสริมให้สตรีโสดมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตโสด

2.ส่งเสริมแรงสนับสนุนทางสังคม จากที่กล่าวมาแล้วในข้อ 1 ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการที่จะลดความเครียดที่จะเกิดขึ้น แต่สิ่งสำคัญมากเป็นอันดับต่อมานอกจากตัวสตรีโสดเองแล้ว ก็คือแรงสนับสนุนทางสังคมเพราะคนรอบข้างจะมีส่วนสำคัญที่สุดในการที่จะช่วยเหลือทั้งทางร่างกาย และจิตใจให้สตรีโสดลดความเครียดลง และรู้สึกว่าคุณรอบข้างให้ความสำคัญกับตน

3.ลดความเครียดอันเนื่องมาจากการที่เป็นคนที่มีบุคลิกภาพแบบ A จากที่กล่าวไว้ข้างต้นบุคลิกภาพแบบ A จะทำให้สตรีโสดเกิดความเครียดได้มาก เนื่องจากการมุ่งผลสัมฤทธิ์จากการทำงาน ทำให้ไม่ปล่อยวาง ความเครียดในด้านต่าง ๆ จึงมากขึ้น ดังนั้นในการทำงานของสตรีโสดที่มีบุคลิกภาพแบบ A จึงควรที่จะหาทางผ่อนคลายจากการทำงานลงบ้าง ด้วยการหากิจกรรมที่ตนเองชอบและลงมือทำกิจกรรมนั้น จัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อน เวลาส่วนตัวและเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อที่จะได้ผ่อนคลายในความตึงเครียดลงได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความเครียดในการอยู่เป็นโสดของเพศชาย หรือเปรียบเทียบความเครียดของทั้งเพศชายและเพศหญิง เพื่อที่จะได้รู้ความแตกต่างเป็นแนวทางในการเข้าใจในพฤติกรรมและความคิดของคนโสด
2. ควรมีการศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของสตรีโสด เพื่อที่จะดูว่าเวลาเครียดแล้วมีการแสดงออกหรือหาทางออกอย่างไร เหมาะสมหรือไม่เป็นแนวทางในการเข้าใจในพฤติกรรมที่สตรีโสดแสดงออกมา
3. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสด เพราะความเครียดจากการอยู่เป็นโสดน่าจะมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก เครือข่ายทางสังคม การรับรู้ ความซึมเศร้า ฯลฯ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจและน่าจะมีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษฎา ชลวิริยะกุล, นิวัติ เอี่ยมเที่ยง และ กรรณิการ์ วุฒิพงษ์วรโชค. (2539). "ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท," รายงานการวิจัย. (ม.ป.พ.). กระทรวงสาธารณสุข. (2540). ครบรอบ 55 ปี การสถาปนากระทรวงสาธารณสุข 10 มีนาคม 2540. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กิตติพัฒน์ นนทปัทมดุษย์. (2545, มกราคม – ธันวาคม). "การวัดแรงสนับสนุนทางสังคม," วารสารสังคมสงเคราะห์ศาสตร์. 1(2) :10-12
- กัญญารัตน์ สุดสอาด. (2542). สตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ไทยศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- กัญญารัตน์ สุดสอาด. (9 – 12 มกราคม 2545). "สตรีโสดในสังคมไทยปัจจุบัน," การประชุมไทยศึกษาระหว่างประเทศครั้งที่ 8. นครพนม : การประชุม.
- เจียงคำ อินทรชัย. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากร การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของมารดาเด็กป่วยด้วยโรคเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชมพูนุท พงษ์ศิริ. (2535). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2534). "ความเครียด," จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิต.
- ชัชทอง ธุระทอง. (2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเป็นโสด รูปแบบการเป็นโสด และปัจจัยสนับสนุนการใช้ชีวิตโสด : ศึกษาเฉพาะสตรีโสด 25 – 50 ปี ใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- ชัชสุนี ศุภิลวรรณ. (2528). ความเครียดเกี่ยวกับตนเองของสตรีโสด : ศึกษากรณีสตรีที่ไม่เคยแต่งงาน และมีอายุ 30 ปี ขึ้นไป. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2539). ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ดุชนันท์ ทศนาจันทธานี. (2539). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เด่นพงษ์ วรรณพงษ์. (2535). ความเครียดของตำรวจสายตรวจ : ศึกษาเฉพาะกรณีตำรวจ สายตรวจ สังกัดสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ทวีศรี ธนาคม. (2518). ครอบครัวสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : สมาคมสหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เทพวัลย์ สุชาติ. (2530). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัยครอบครัว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นวลละอ อสุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นาดยา วงศ์หลักภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม. (2519). การศึกษาบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้น ม.ศ.3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภาวรรณ กิริยะ. (2534). การเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีโสด และสตรีที่สมรสและมีอายุ 30 ปี ขึ้นไปในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2531). *การวิเคราะห์ความแปรปรวน : การประยุกต์เพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. (2528). "จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข," เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา สังคมวิทยาแพทย์ หน่วยที่ 9 - 15. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญเหลือ ชาญณรงค์ และ กัลณิกา ศรีวงศ์วรรณ. (2538). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับระดับความเครียดของเจ้าหน้าที่ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลนิติจิตเวช. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ประพิมพ์พรรณ สุวรรณกฎ. (2533). *การศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี*. ปรียุณานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. (2531). "ความเครียดของนักบริหารงานตำรวจ : การศึกษากรณีสารวัตรใหญ่และสารวัตรสังกัดกองบัญชาการตำรวจภูธร 4," วารสารอาชีวศึกษาและงานยุติธรรม. 5(1) : 19-20.
- พรทิพย์ เกตุรานนท์. (2527). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณิ จันประดับ. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง*. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลแม่และเด็ก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิมพกา สุขสกุล. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงาน และปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาลห้องผ่าตัดในโรงพยาบาลศูนย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(พยาบาลศาสตร์). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พสุ เดชะรินทร์. (2536, กรกฎาคม – กันยายน). "การบริหารความเครียด," *จุฬาลงกรณ์วารสาร*. 24(2). : 83 – 91.
- เพ็ญศรี วรสัมปติ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น*. ปรียุณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.

- ภานุวัฒน์ สอาดวุธ. (2545). "การสำรวจความเครียดลูกจ้างชั่วคราวที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่," วารสารสวนปรุง. 9(1) : 54 – 63.
- ภัสสร ลิมานนท์. (2529). โครงการวิจัยเรื่องการศึกษาทัศนคติ และค่านิยมของสตรีไทย เกี่ยวกับการสมรส. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มัลลิกา เหมือนนวงษ์. (2534). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำ สายควบคุมและรักษาการณ. วิทยานิพนธ์ สค.ม. (สังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ยีนยง ไทยใจดี. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียด ในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ปริญญาโท กศ.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). พจนานุกรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- รวีวรรณ นิเวตพันธ์. (2538, 23 กุมภาพันธ์). "พบคนไทยเครียดจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ". ไทยรัฐ.
- รวีวรรณ ยศวัฒน์. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บทบาทหน้าที่ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์ และศัลยศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัชณี เบญจธนัง. (2537). ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวกับความพึงพอใจของสตรีโสด. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัตติกาล สุนารณพัฒน์. (2536). ภาพลักษณ์หญิงโสดในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (วิจัยประชากรและสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณระวี อัสนี. (2534). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคปอดอุดตันเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วรรัตน์ กิตติรักษนนท์. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขในชีวิตสมรส พฤติกรรมเผชิญความเครียด ปัจจัยบางประการทางชีวสังคม และบุคลิกภาพของสตรีที่สมรสแล้ว. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ - มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้," ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3) : 8 – 11.

- ศิริอนันต์ จูทะเดมี. (2523). ความเครียดของอาจารย์พยาบาลที่ปฏิบัติงานในสถาน
ศึกษาพยาบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ภาควิชาพยาบาลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2534). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภชัย ยาวะประภาษ. (2525, มิถุนายน). "ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก,"
วารสารสังคมศาสตร์. 19(2). : 62 – 89.
- สายสีทอง ณ ภูเก็ต. (2543). การศึกษาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น : ศึกษา
เฉพาะผู้สูงอายุในจังหวัดระยอง. สารนิพนธ์ สส.ม. (การจัดการโครงการสวัสดิการ
สังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ถ่ายเอกสาร.
- สุขุม ฐิติพลธำรง. (2535). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพนักงานขับรถประจำ
ทางในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาการระบาด). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุจรีต สุวรรณชีพ. (2531). สุขภาพจิต 12. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร. (2531). เพศศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัฒนา เตชาดิวงษ์ และคณะ. (2520). ตำราจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : สมาคมจิตแพทย์
แห่งประเทศไทย.
- สุพัตรา สุภาพ. (2518). สังคมและวัฒนธรรมไทย ; ค่านิยม : ครอบครัว : ศาสนา :
ประเพณี. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาวดี นวลมณี และ คณะ. (2537). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียด กรณีข้าราชการ
ตำรวจภูธร จังหวัดอุบลราชธานี. นนทบุรี : ศูนย์สุขภาพจิต 3 กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข.
- สุริมาตร ธีรสินสุข. (2525). การสำรวจทัศนคติของทหารที่มีต่อบทบาทของสตรีไทยใน
ปัจจุบัน. รายงานการวิจัยหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สงศรี จัยสิน และ คนอื่น ๆ. (2528). การสำรวจสภาวะสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัด
ชลบุรี. ชลบุรี : โรงพยาบาลศูนย์ชลบุรี.
- สำนักงานปลัดนายกรัฐมนตรี. (2537). นโยบายและแผนงานหลักสตรีระยะยาว
(พ.ศ.2535 – 2554). กรุงเทพฯ : คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.
- สาลี ทองชีว. (2530). แต่งกับงาน. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรวีร์ กิรติเสถียร. (2534). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรี.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อินทรา ปัทมินทร์ และคณะ. (2538). การสำรวจภาวะสุขภาพจิตของตำรวจจราจรในเขต กรุงเทพมหานคร. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อภิญา กังสนารักษ์ และ นัยพินิจ คชภักดี. (2533, มกราคม – มิถุนายน). "ความสามารถทางสติปัญญา : การเรียนรู้และความจำระยะสั้นกับความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 21(1) : 14 – 22.
- อัจฉรา บัวเลิศ. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส ต่อการลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. (2533). ตัวแปรทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรัญญา จรัสสุริยงค์. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Cooper, Cary L., Sloan, Stephen J. and Williams, Stephen. (1988). **Occupational Stress Indicator : Management Guide**. Great Britain : NFER Nelson Publishing Company Limited.
- Dougan, Barbara and Other. (1986). "Stress Management," in *Life Skills for Self Development*. Johannesburg : National Council of Mental Health.
- Engle, G.L. (1962). **Psychological Development in Health and Disease**. Philadelphia :W.B. Saunders.
- Farmer R.E., L.H. Monahan and R. Hakeler. (1984). **Stress Management for Human Service**. Michigan : Sage Publication Inc.
- Fishbein, M" (1975). **The New Illustrated Medical and Health Encyclopedia**, V. 4 New York : H.S. Stuttman Company.
- Frain, Marita and Therasa M. Valiga. (1979, April). "The Multiple Dimensions of Stress," **Topic in Clinical Nursing**. 1(1) : 43 – 52.
- Gormly, Anne V. and David M. Brodzinsky. (1989). **Lifespan Human Development**. 4th ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc.

- Jackson, M.L. (1996, July). "Occupational Stress, Personal Strain, and Utilization of Coping Resources by Female Administrators in Institutions of Higher Education (Women)," **Dissertation Abstracts International**. 57(01) : 52.
- Lazarus, Richard S. (1966). **Psychological Stress and The Coping Process**. New York : McGraw – Hill book Company.
- Lewinsohn, Peter M., Julie E. Redner and John R. Seeley. (1991). "The relationship between life satisfaction and psychosocial variables : new perspectives," **Subjective Well – Being**. Edited by Strack, Fritz, Mitchale Arggle, and Norbert Schwarz. Great Britain : Pergamon Press, Inc.
- Locker D. (1996, February). "Work stress, job satisfaction and emotional well – being among Canadian dental assistants," **Community Dentistry & Oral Epidemiology**. 24(2) : 133 – 7.
- Margolis Bruce K. and William H. Kroes. (1974). "Occupational Stress and Strain," **in Occupational Stress**. Edited by Mclean, Alan. P. 15. Springfield : Charles C. Thomas.
- Selye, Hans. (1956). **The Stress of life**. New York : McGraw – Hill book Company.
- Shigemi et al. (1997, January). "The Relationship between Job Stress and Mental Health at Work," **Industrial Health**. 35(1) : 29 – 35.

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง : ความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไป
ในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร

.....

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้จะมีทั้งหมด 5 ตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 แบบทดสอบบุคลิกภาพ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม
ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสด

2. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความเครียดในการอยู่เป็นโสดของสตรีอายุ 30 ปีขึ้นไปในหน่วยงานรัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อประกอบการทำวิจัยเท่านั้น ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด คำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ และคำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด

3. ในการตอบแบบสอบถามขอความกรุณาให้ท่านอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามส่วนนั้น ๆ และตอบแบบสอบถามทุกส่วนให้ครบทุกข้อ และตรงตามความเป็นจริงของท่าน

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางสาวชญญา ลีศัตรูพาย
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ
 - () 30 – 40 ปี
 - () 41 – 50 ปี
 - () 51 ปีขึ้นไป
2. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน
 - () สูงกว่าปริญญาตรี
 - () ปริญญาตรี
 - () ต่ำกว่าปริญญาตรี
3. อาชีพที่ท่านทำอยู่ในปัจจุบัน
 - () รับราชการ
 - () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 - () ลูกจ้างบริษัทเอกชน

ตอนที่ 2 แบบทดสอบบุคลิกภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านตอบให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เมื่อพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบให้ตรงกับความคิดของท่าน กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. เมื่อท่านมีนัดท่านมักไปถึงที่นัดหมายก่อนเวลาเป็นคนแรก						
2. ท่านรู้สึกโมโหถ้ามีคนมาขัดจังหวะเวลาที่ท่านกำลังทำงาน						
3. ท่านคิดว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วจนท่านไม่สามารถทำสิ่งที่ท่านตั้งใจได้						
4. ท่านรู้สึกว่าเป็นการเสียเวลามาก ถ้าต้องไปรอซื้อของในร้านค้าที่มีลูกค้าแน่น						
5. ท่านจะรู้สึกไม่สบายใจถ้างานของท่านดำเนินไปอย่างล่าช้า						
6. ท่านเป็นคนที่ถ้าเริ่มต้นทำอะไรแล้วต้องทำให้สำเร็จ						
7. ท่านรู้สึกว่าคุณต้องทำงานอย่างรวดเร็วเพื่อแข่งกับเวลา						
8. ท่านคิดว่าคนรอบข้างทำงานไม่ถูกใจท่าน						
9. ท่านรู้สึกว่าคุณอยากทำงานให้เสร็จโดยเร็วที่สุด						

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
10. ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเข้าคิวเพื่อรอรับบริการ เช่น ที่ธนาคาร หรือที่ทำการไปรษณีย์						
11. ท่านไม่ชอบให้ใครมาขัดจังหวะการทำงานของท่าน						
12. ท่านรู้สึกทนไม่ได้ ถ้าต้องทำงานร่วมกับคนที่ทำงานอย่างขอไปที						
13. คนในที่ทำงานเห็นว่าท่านเป็นคนที่จริงจังกับการทำงาน						
14. ท่านเป็นคนที่ไม่ยอมเสียเวลาเพื่อฟังผู้อื่นพูดพร่ำเพรื่อ						
15. ท่านเป็นคนที่ต้องทำงานที่อยู่ในความรับผิดชอบของท่านให้เสร็จก่อนกำหนดเวลาเสมอ						
16. เมื่อท่านกำลังฟังคนพูดไร้สาระ ท่านรู้สึกเบื่อและหาทางเลี่ยงออกมาทันที						
17. ท่านเป็นคนที่ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรวดเร็วว่องไว						
18. เมื่อท่านต้องฟังคนที่พูดจาซ้ำซาก ท่านรู้สึกหงุดหงิด						
19. ท่านไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องกระตือรือร้นในการทำงาน						

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึกบางประการของบุคคลทั่ว ๆ ไปว่า โดยทั่วไปแล้วบุคคลทั่วไปที่ท่านคิดว่าเขาเห็นคุณค่าในตัวเองและท่านอยากเป็นเช่นนั้นบ้าง ควรมีลักษณะดังในข้อคำถามมากน้อยเท่าใด ขอให้พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบให้ตรงกับความคิดของท่าน กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ความคิดและความรู้สึก	
	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง		
2. มีบ่อยครั้งที่ฉันอยากที่จะเป็นบุคคลอื่น		
3. ฉันและครอบครัวมีช่วงเวลาที่สนุกสนานมากร่วมกัน		
4. การออกไปพูดหน้ากลุ่มบุคคลเป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับฉัน		
5. ฉันอยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่		
6. ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวเอง หากทำได้		
7. ฉันตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ โดยไม่มีปัญหามากนัก		
8. ฉันเป็นคนที่ไม่ได้อยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน		
9. ฉันมักมีอาการเหนื่อยง่ายขณะอยู่ที่บ้าน		
10. ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการทำความคุ้นเคยกับอะไรใหม่ ๆ		
11. ฉันมักเสียใจในการกระทำของตัวเองบ่อย ๆ		
12. ฉันกำลังทำงานอย่างเต็มความสามารถของตัวเอง		
13. ฉันยอมแพ้อย่างง่าย ๆ กับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามา		
14. ฉันค่อนข้างจะมีความสุขกับชีวิตที่เป็นอยู่		

ข้อความ	ความคิดและความรู้สึก	
	ใช่	ไม่ใช่
15. ฉันชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าตัวเอง		
16. ฉันมีความเข้าใจในตัวเอง		
17. การเป็นตัวฉันเองเป็นสิ่งที่ยากลำบาก		
18. สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตฉันสับสนวุ่นวายไปหมด		
19. คนอื่น ๆ มักจะทำตามความคิดของฉัน		
20. ไม่มีใครในบ้านใส่ใจในตัวฉันนัก		
21. ฉันตัดสินใจได้เองและยืนหยัดในการตัดสินใจนั้น ได้		
22. ฉันไม่ชอบที่จะเป็นผู้หญิง		
23. ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนไม่เอาไหน		
24. มีหลายครั้งที่ฉันอยากออกไปเสียจากที่บ้าน		
25. ฉันรู้สึกละอายใจตัวเองบ่อย ๆ		
26. ฉันมักจะรู้สึกว่าตัวเองดูไม่ดีเท่าคนอื่นส่วนใหญ่		
27. เมื่อฉันมีอะไรจะพูดฉันก็มักจะพูดออกมา		
28. ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน		
29. ผู้บังคับบัญชาทำให้ฉันรู้สึกว่าฉันเองยังไม่ดีพอ		
30. คนส่วนใหญ่ได้รับการชอบพอมากกว่าฉัน		
31. ฉันรู้สึกท้อแท้จากที่ทำงานบ่อย ๆ		
32. โดยปกติแล้วสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ทำให้ฉันรำคาญใจนัก		

ตอนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ท่านคิดว่าท่านได้รับการปฏิบัติตามข้อความต่าง ๆ จากผู้บังคับบัญชา จากผู้ร่วมงาน/เพื่อนฝูง และจากพ่อแม่พี่น้องมากน้อยเพียงใด ให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
จากผู้บังคับบัญชา					
1. ให้ความสนิทสนมเป็นกันเองทั้งในและนอกเวลาปฏิบัติงาน					
2. ร่วมพบปะพูดคุยหรือสังสรรค์กับท่าน					
3. ยอมรับฟังความคิดเห็นของท่านเมื่อท่านแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ					
4. ให้กำลังใจท่านเมื่อท่านต้องการทำสิ่งต่าง ๆ					
5. สนใจและเอาใจใส่ในความเป็นอยู่ของท่าน					
6. ให้อภัยท่านเมื่อท่านทำในสิ่งที่ผิดพลาด ไม่กระหน้าซ้ำเติม					
7. เปิดโอกาสให้ท่านเข้าพบและปรึกษาหารืออย่างสะดวก					
8. คอยให้คำแนะนำปรึกษาและช่วยเหลือในการปฏิบัติงานของท่าน					
9. ช่วยให้ท่านเข้าใจว่าทำไมท่านจึงไม่สามารถทำงานสิ่งบางอย่างได้ดี					
10. มักจะคอยแนะนำสิ่งที่ท่านกำลังทำอยู่ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร					

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
จากเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนฝูง					
11. ร่วมพบปะพูดคุยหรือร่วมพบปะสังสรรค์กับท่าน					
12. ให้ความร่วมมือหรือช่วยเหลือในเรื่องอื่น ๆ นอกเหนือจากการปฏิบัติงาน					
13. ให้กำลังใจท่านเมื่อท่านต้องการทำสิ่งต่าง ๆ					
14. สนใจและเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของท่าน					
15. ให้อภัยท่านเมื่อท่านทำผิดพลาด ไม่กระหน่ำซ้ำเติม					
16. ช่วยเหลือแนะนำให้ท่านสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ					
17. ช่วยให้ท่านเข้าใจว่า ทำไมท่านจึงไม่สามารถทำงานบางสิ่งบางอย่างได้ดี					
18. พร้อมเสมอที่จะพูดกับท่านให้เข้าใจในเหตุการณ์ยุ่งยาก ที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างชัดเจนและดูง่าย					
19. สามารถช่วยเหลือท่านได้เมื่อท่านมีความเดือดร้อนทางการเงิน					
20. ให้ท่านยืมหรือให้สิ่งของบางอย่างแก่ท่าน เมื่อท่านมีความจำเป็น					
จากพ่อแม่หรือพี่น้อง					
21. ให้กำลังใจท่านเมื่อท่านต้องการทำสิ่งต่าง ๆ					
22. สนใจและเอาใจใส่ความเป็นอยู่ของท่าน					
23. ให้อภัยท่านเมื่อท่านทำผิดพลาด ไม่กระหน่ำซ้ำเติม					
24. แนะนำให้ท่านได้ตั้งเป้าหมายในชีวิต					
25. ให้คำแนะนำช่วยเหลือให้ท่านสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ					

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
26. ช่วยให้คุณเข้าใจว่า ทำไมท่านจึงไม่สามารถทำงานบางสิ่งบางอย่างได้ดี					
27. พร้อมเสมอที่จะพูดคุยกับท่าน ให้เข้าใจในเหตุการณ์ยุ่งยาก ที่ท่านกำลังเผชิญอยู่ได้อย่างชัดเจนและดูง่าย					
28. แนะนำสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร					
29. สามารถช่วยเหลือท่านได้เมื่อท่านมีความเดือดร้อนทางการเงิน					
30. ให้ท่านยืมหรือให้สิ่งของบางอย่างแก่ท่านเมื่อท่านมีความจำเป็น					
31. ดูแลสัตว์เลี้ยง ตัดไม้ บ้านเรือนของท่านเวลาที่ท่านไม่อยู่บ้าน					
32. ไปเที่ยวพักผ่อนสุดสัปดาห์ร่วมกัน					
33. ร่วมเลี้ยงสังสรรค์ในวาระพิเศษเช่นวันเกิด ปีใหม่ ตรุษจีน					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามความเครียดในการอยู่เป็นโสด

คำชี้แจง ต่อไปนี้เป็นความคิดและความรู้สึกของสตรีโสดบางคน เมื่อท่านอ่านข้อความแล้ว ขอให้ท่านเปรียบเทียบกับความคิดและความรู้สึกของท่าน แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่าน กรุณาทำให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
1. ฉันไม่ชอบให้ใครใช้คำว่า สาวทีนทีก กับสตรีโสด					
2. ฉันมั่นใจว่าฉันมีจุดหมายในชีวิตแล้ว					
3. ฉันภูมิใจที่ยังอยู่เป็นโสด					
4. พ่อแม่อยากให้ฉันอยู่เป็นโสด					
5. ฉันอาจบกพร่องในด้านเสน่ห์หญิง					
6. บางครั้งฉันรู้สึกเศร้าเมื่ออยู่คนเดียว					
7. ข้อเสียของการอยู่เป็นโสด คือ ขาดผู้ชายคุ้มครอง					
8. ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว					
9. ผู้หญิงที่มีสามีคอยเลี้ยงดูช่างเป็นผู้หญิงที่โชคดี					
10.ฉันไม่สนใจแม้ใครจะมาว่าฉันขึ้นคาน					
11. การเอาอกเอาใจของผู้ชายทำให้ฉันรู้สึกสดชื่นและมีชีวิตชีวา					
12. แม้ฉันจะเป็นโสดฉันก็ไม่กลัวเหงา เพราะฉันมีเพื่อนฝูงมาก					
13. ฉันชอบที่จะทำงานเลี้ยงดูตัวเองมากกว่าการเป็นแม่บ้านให้สามีเลี้ยงดู					
14. การอยู่เป็นโสดมักทำให้ผู้อื่นคิดว่าฉันนั้นมีบางสิ่งบกพร่อง					
15. การมีชีวิตอิสระไม่มีภาระผูกพัน(บ้าง)บางครั้งก็ทำให้ฉันรู้สึกว่างเปล่า					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
16. ฉันคิดว่าการมีลูกเป็นความสุขอย่างหนึ่งของสตรี					
17. ฉันอยากสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองแต่ไม่รู้วิธี					
18. เมื่อเห็นภาพชีวิตครอบครัวที่มีความสุขพร้อมหน้าพ่อแม่ลูก ทำให้ฉันนึกอยากมีชีวิตแบบนั้นบ้าง					
19. บางครั้งฉันรู้สึกห่อเหี่ยวขึ้นมาเฉย ๆ					
20. ฉันเคยวิตกว่า ฉันจะไม่มีใครเลยในวัยชรา					
21. ฉันมักถูกรบกวนจากความต้องการทางเพศ					
22. แม้ฉันพบคนถูกใจตอนนี้ก็คงจะไม่แต่งงาน เพราะฉันเคยชินที่จะเป็นโสดเสียแล้ว					
23. สิ่งที่น่าวิตกในการอยู่เป็นโสด คือ ยามที่เราแก่ตัว และช่วยตัวเองไม่ได้					
24. ฉันยอมเหงาดีกว่าต้องทนลำบากในการคลอดลูกและเลี้ยงลูก					
25. ปัจจุบันนี้ ชีวิตวัยชราของคนโสดและไม่โสดนั้นไม่แตกต่างกันเลย คือ ต้องพึ่งตนเอง					
26. ฉันมีความสุขเมื่ออยู่คนเดียว					
27. ฉันยังต้องการเป็นอิสระ แม้รู้ว่าต้องอยู่อย่างอ้างว้าง					
28. การใช้ชีวิตบั้นปลายในบ้านพักคนชรา เป็นเรื่องน่าเศร้า					
29. ชีวิตในวัยชราเป็นชีวิตที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน					
30. คนอื่น ๆ มักมีชีวิตเพื่อลูก แต่ฉันไม่รู้ว่ามีชีวิตเพื่อใคร					
31. ฉันไม่มีความกดดันทางเพศ เพราะฉันมีกิจกรรมอื่น ๆ มาทดแทน					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
32. ข้อเสียอีกประการหนึ่งของการอยู่เป็นโสดคือ ไม่มีโอกาสมีลูก					
33. สิ่งที่ฉันวิตกในการอยู่เป็นโสด คือ ความเหงา					
34. การที่ต้องตัดสินใจทุกเรื่องด้วยตนเอง บางครั้งทำให้ฉันรู้สึกเหงา					
35. การมีลูก คือ การมีความวิตกกังวลไปตลอดชีวิต					
36. ฉันคิดว่าฉันโชคดีที่อยู่เป็นโสด เพราะฉันคงเป็นแม่ที่ดีไม่ได้					
37. หמדสมัยเสียแล้วที่สตรีจะต้องมีผู้ชายคุ้มครอง					
38. ฉันเชื่อว่าความสุขในวัยชรา คือ การมีลูกหลานให้ชื่นชม					

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ

นางสาวชญญา ลีศัตรูพาย

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

บ้านเลขที่ 209/301 หมู่ 6 ถนนพัฒนาการ แขวงประเวศ

เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร 10250

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2535 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเซนต์ปอล คอนแวนต์
ศรีราชา

พ.ศ.2539 นิเทศศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

พ.ศ.2544 นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

พ.ศ.2546 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ