

รายงานการวิจัยฉบับที่ 115 เรื่อง

การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียด
และการเผชิญความเครียดของคนไทย

(Research Synthesis Concerning the Stress and Coping of Thai People)

ผู้วิจัย ผศ.ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2551

คำนำ

งานวิจัย เรื่อง “การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย” ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง เป็นงานวิจัยที่ได้ประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความเครียด และการเผชิญความเครียดของคนไทย ในรอบ 25 ปีที่ผ่านมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2525 ถึง พ.ศ.2550 รวมจำนวน 490 เรื่อง งานวิจัยเล่มนี้จึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง เป็นแหล่งข้อมูลที่รวบรวมองค์ความรู้ทางด้านความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ที่สมบูรณ์เล่มหนึ่ง และทำให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนถึง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ตลอดจนวิธีการที่จะเอื้อต่อการลดความเครียดและการเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง ที่ได้ทุ่มเทความสามารถในการผลิตงานวิจัยที่มีคุณค่าเล่มนี้ และมีประสิทธิภาพในการดำเนินการวิจัยให้สำเร็จลุล่วงตามกำหนด

รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
สิงหาคม 2551

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับที่ 115 เรื่อง “การตั้งเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย” ได้รับทุนสนับสนุนจาก งบประมาณเงินรายได้ ประเภททุนไม่กำหนดทิศทาง ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้ใช้เวลาในการดำเนินวิจัยทั้งสิ้น เป็นเวลา 1 ปี ตั้งแต่เดือน สิงหาคม 2550 ถึง กรกฎาคม 2551 ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ ด้วยการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ที่มีนโยบายให้โอกาสและให้การสนับสนุนในการทำวิจัยอย่างเต็มที่ และขอขอบคุณ ท่านผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย และขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญของสถาบันในการตรวจพิจารณางานวิจัยของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น และขอขอบคุณคณาจารย์และบุคลากรฝ่ายสนับสนุนของสถาบันฯ ทุกท่านที่ให้ความสนใจและเอื้ออำนวยความสะดวกให้การทำงานวิจัยครั้งนี้เป็นผลสำเร็จลงได้ ตามวัตถุประสงค์และกำหนดระยะเวลาตามสัญญาทุน

สุดท้ายผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณคณะผู้บริหาร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผู้บริหารสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ อย่างยิ่งที่ให้โอกาสในการทำงานวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จ

อังคินันท์ อินทรกำแหง

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
วัตถุประสงค์	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	6
ตอนที่ 1 ความเครียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ตอนที่ 2 การเผชิญความเครียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
ตอนที่ 3 กลุ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด	16
ตอนที่ 4 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสังเคราะห์งานวิจัย	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	38
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
ตัวแปรที่ศึกษา	39
เครื่องมือการวิจัย	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
บทที่ 4 ผลการสังเคราะห์งานวิจัย	46
ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา	46
ตอนที่ 2 การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณโดยการวิเคราะห์เมตา	59
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	90
สรุปผลการสังเคราะห์งานวิจัย	90
อภิปรายผล	99
ข้อเสนอแนะ	104
เอกสารอ้างอิง	108

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 สรุปผลการเปรียบเทียบวิธีการวิเคราะห์เมต้าแบบต่าง ๆ	34
ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยตามระดับงานวิจัย	47
ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัย จำแนกตามปีพ.ศ.	47
ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์จำแนกตามสถาบันอุดมศึกษาที่เป็นแหล่งผลิตและเผยแพร่ผลงานวิจัย	48
ตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของเพศของผู้วิจัย	49
ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย	49
ตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามการออกแบบงานวิจัย	50
ตาราง 8 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัย จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	51
ตาราง 9 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามช่วงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของคอนบาคของแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียด	51
ตาราง 10 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัย จำแนกตามช่วงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของคอนบาค ของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด	52
ตาราง 11 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยที่รายงานระดับความเครียด และการเผชิญความเครียด จำแนกตามระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา	53
ตาราง 12 แสดงจำนวนและร้อยละของจำนวนงานวิจัยจำแนกตามวิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง	54
ตาราง 13 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55
ตาราง 14 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์	55
ตาราง 15 แสดงจำนวนงานวิจัย ที่นำเสนอด้วยผลการวิจัยด้วยสถิติ ค่า r ค่า t ค่า χ^2 และค่า F โดยจำแนกตามตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ	60
ตาราง 16 แสดงจำนวนงานวิจัยที่นำเสนอด้วยผลการวิจัยด้วยสถิติ ค่า r ค่า t ค่า χ^2 และค่า F โดยจำแนกตามตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ	71
ตาราง 17 แสดงค่าอิทธิพล และการกระจายของตัวแปรปัจจัยที่มีต่อความเครียดจำแนกตามปัจจัยต่าง ๆ	78
ตาราง 18 แสดงค่าอิทธิพล และการกระจายของตัวแปรปัจจัยที่มีต่อการเผชิญเครียด จำแนกตามปัจจัยต่าง ๆ	84

สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ภาพประกอบ 2 แสดงกรอบทฤษฎีของ ความเครียด การเผชิญความเครียดและการปรับตัว	15
ภาพประกอบ 3 แสดงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียด	17
ภาพประกอบ 4 สรุปค่าอิทธิพลเฉลี่ยของปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย	89
ภาพประกอบ 5 สรุปค่าอิทธิพลเฉลี่ยของปัจจัยที่มีต่อการเผชิญความเครียดของคนไทย	90

บทคัดย่อ

การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย

(Research Synthesis Concerning the Stress and Coping of Thai People)

ผศ.ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง

การสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียด รวมทั้งค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดโดยสังเคราะห์จากรายงานวิจัย ประโยชน์และสารนิพนธ์จากสถาบันอุดมศึกษาจำนวน 15 แห่ง ช่วงระหว่างพ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ.2550 จำนวน 490 เรื่อง เป็นการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมต้า ตามแนวคิดของกลาสและคณะ ผลการสังเคราะห์สรุปได้ว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์และการทำนายคิดเป็นร้อยละ 80.00 คุณภาพของแบบวัดความเครียดมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในช่วง 0.7000 ถึง 0.9800 แบบวัดการเผชิญความเครียดอยู่ในช่วง 0.6033 – 0.9500 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 55.41 การเผชิญความเครียดที่เหมาะสมอยู่ระดับปานกลางร้อยละ 49.5 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นข้าราชการกลุ่มพยาบาล ครู อาจารย์ และตำรวจ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1609 ถึง 1.0559 โดยที่ความบกพร่องและความพิการทางกายมีค่าอิทธิพลสูงสุด 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.2637 ถึง 1.6450 โดย ความกังวลใจมีค่าอิทธิพลสูงสุด 3) ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.2118 ถึง 0.9725 โดย การปฏิรูปการศึกษา มีค่าอิทธิพลสูงสุด และ 4) โปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อความเครียดคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด พบว่า 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1214 ถึง 0.3551 โดยที่ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัยมีค่าอิทธิพลสูงสุด 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1201 ถึง 1.0208 โดย ความคาดหวังมีค่าอิทธิพลสูงสุด 3) ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1635 ถึง 0.7144 โดย การสนับสนุนจากที่ทำงานมีค่าอิทธิพลสูงสุด และ 4) โปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อการเผชิญความเครียดคือ โปรแกรมการให้ข้อมูลภาพการ์ตูน

Research Abstract

Research Synthesis Concerning the Stress and Coping of Thai People

Assist. Dr. Ungsinun Intarakamhang

The main objectives of this research were to summarize the progress and development of research studies related to stress and stress coping of Thai people and search for variables affecting stress and stress coping by synthesizing from researches. The sample consisted of 490 research studies of 15 higher education institutions which concerning the stress and stress coping during 1982–2007. Qualitative data was synthesized by content analysis presented in percentages. Quantitative data was synthesized by estimating effect size through Meta analysis technique of Glass and others. Research synthesis results showed that the majority of research objectives were correlation and prediction findings at 80%. The reliability range of stress questionnaire were 0.7000-0.9800 and 0.6033-0.9500 of coping questionnaire. The appropriate stress and stress coping level of most samples were at moderate, 55.41% and 49.5% respectively. The majority of studied samples were government officials : nurses, teachers, and policemen . Furthermore, factors which effected on stress and stress coping consisted of four groups ; 1) Bio-social and personal factors had influenced on stress by average effect size 0.1609-0.0559 which the highest predictor was the physical disability. 2) Psychological factors had influenced on stress by average effect size 0.2637-1.6450 which the highest predictor was the anxiety. 3) Social factors had influenced on stress by average effect size 0.2118-0.9725 which the highest predictor was the education reforming. 4) Intervention program which the highest effect stress was self - control practice. Finally, it was found that factors which affected stress coping were as follows : 1) Bio-social and personal factors had influenced on stress coping by average effect size 0.1214-0.3551 which the highest predictor was the resident environment, 2) Psychological factors had influenced on stress coping by average effect size 0.1201-1.0208 which the highest predictor was the expectation, 3) Social factors had influenced on coping by average effect size 0.1635-0.7144 which the highest predictor was the workplace support, and 4) Intervention program which the highest effect stress coping was the information program of cartoon picture.

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ การแก้ปัญหาความยากจน การพัฒนาที่ยั่งยืน และสิ่งสำคัญคือการสร้างทุนทางสังคม ซึ่งหมายถึงการยกระดับคุณภาพชีวิต การสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขของประชาชนด้วยแนวคิดของความพอดี พอประมาณ และการสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชนเข้มแข็ง ภายใต้หลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม, 2549) นั่นคือ ทุกคนในสังคมไทยมีสุขภาพจิตที่ดี รับรู้ถึงความสุขที่แท้จริงได้ หรือมีความสุขใจ (Well-being) ซึ่งสามารถวัดได้จากองค์ประกอบ 3 ด้านคือ 1) ความภาคภูมิใจ การเห็นคุณค่าในตนเองมีความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง 2) ความพึงพอใจในชีวิต เป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และ 3) ความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและสงบทางจิตใจ (กรมสุขภาพจิต, 2545) แต่ในปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยกับต้องเผชิญกับการแข่งขัน ความกดดันจากสภาพการเปลี่ยนแปลงตามระบบทุนนิยม ในยุคโลกาภิวัตน์ ที่เน้นการต่อสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจทางเศรษฐกิจ การเงินที่เหนือกว่าคู่แข่ง ซึ่งมีผลกระทบต่อคนไทยตกอยู่ในวัตถุนิยม ต้องการเพียงความสุขชั่วคราวที่ได้มาจากภายนอก ไม่ใช่ความสุขสงบทางจิตจึงไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง จะเห็นได้ว่าสังคมไทยปัจจุบันค่อนข้างที่จะเปราะบาง แนวโน้มของครอบครัวเริ่มอ่อนแอ เนื่องจากสภาพครอบครัวแตกแยก เกิดครอบครัวเดี่ยว ครอบครัวพ่อแม่คนเดียว (One parent family) เพิ่มมากขึ้น สมาชิกทุกคนต่างมีอิสระในการดำรงชีวิต ทุกคนต่างพึ่งพาตนเอง ขาดความพึ่งพิงและผูกพันต่อกัน ความสัมพันธ์ในครอบครัวเหินห่าง เพราะพ่อแม่ต่างทุ่มเททำงานนอกบ้านจนเหน็ดเหนื่อย จึงสร้างความเครียดและความกดดัน ความคาดหวังและสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเปราะบาง ดังนั้น เมื่อประสบปัญหาหรือเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง จึงยากที่จะเผชิญปัญหาด้วยตนเอง เกิดความตึงเครียดได้ ถ้าไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ก็อาจนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่รุนแรง อาจทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้ง่าย

แนวโน้มครอบครัวไทยจึงเป็นครอบครัวที่มีความเครียด เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดความเครียด มักขาดแหล่งความช่วยเหลือที่ดีจากเครือข่าย จากผลการสำรวจ ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร มีการเพิ่มขึ้นเป็น 9 เท่า ซึ่งในปี 2548 มีผู้ป่วยทางสุขภาพจิตจำนวน 5,489 คนต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2546 ที่มีเพียง 587 คนต่อประชากร 1 แสนคน โดยค่าเฉลี่ยของผู้ป่วยทางจิตทั้งประเทศมีจำนวน 3,392 คนต่อประชากร 1 แสนคน ในปี 2548 (กิตติศักดิ์ สินธุวนิช, 2549) และสถิติ 10 อันดับโรคที่เป็นสาเหตุการตายของคนไทยคือ โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เอดส์ เบาหวาน หัวใจขาดเลือด มะเร็งตับ โรคติดเชื้อในระบบหายใจ อุบัติเหตุ โรค

จากแนวทางการศึกษาในด้านจิตวิทยามนุษย์สมัยใหม่ ที่เริ่มต้นเมื่อปี ค.ศ. 1960 และมีการศึกษาวิจัยกันเพิ่มขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1970 (อังศุธร ศรีพรหม, 2545) ดังการศึกษาของเซลเย (Selye, 1976) ที่ได้ศึกษาและตั้งทฤษฎีความเครียด (Selye stress theory) ว่าเป็นกระบวนการที่ร่างกายถูกคุกคามทำให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงและขาดสมดุลทางสรีรวิทยา ชีววิทยาและชีวเคมีของร่างกาย การตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันตามปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม และปัจจัยภายนอก เช่น ฮอร์โมน ยาและอาหารที่ได้รับ เป็นต้น ถ้าความเครียดหลาย ๆ ชนิดเกิดขึ้นพร้อมกันจะทำให้ความต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลง จะเห็นว่าการศึกษาของเซลเย มุ่งเน้นเฉพาะสาเหตุที่มาจากภายในตัวบุคคล แต่ยังขาดการเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งต่อมา ลาซาลัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) ได้ศึกษาและตั้งทฤษฎีความเครียดขึ้น โดยให้ขอบเขตของความเครียดกว้างขึ้นว่า ความเครียดมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยบุคคลิกลักษณะของตนเอง ส่วนหนึ่ง และตามธรรมชาติของเหตุการณ์ในขณะนั้น ถ้าความสัมพันธ์เกินขีดความสามารถหรือทรัพยากรที่ตนมีอยู่ที่จะใช้ต่อต้านได้ รู้สึกว่าถูกคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุขของตนเอง ส่วนลึคแมนและซอร์สัน (Lackman & Soreson, 1987) ได้กล่าวว่า ความเครียดนั้นเป็นการจัดการเพื่อตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้น จากสภาวะแวดล้อมภายนอก ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกาย สภาพจิตใจและสามารถทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางพฤติกรรมของบุคคลได้

การศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในประเทศไทยนั้น อยู่ในความสนใจของจิตแพทย์คลินิก นักจิตวิทยา นักพฤติกรรมศาสตร์และนักวิจัยนักวิชาการอย่างมาก ปัญหาด้านความเครียดและการเผชิญความเครียดยังคงพบในคนไทยและสังคมไทยมีความต่อเนื่องและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น ดังการสำรวจเบื้องต้นของรายงานวิจัยและปริญญาานิพนธ์ในมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ของรัฐจำนวน 8 แห่ง พบว่ามีการศึกษาวิจัยเรื่องความเครียดตั้งแต่ ปี 2525 เรื่อยมา และศึกษากันมากในช่วงปี 2540 ถึง ปัจจุบัน รวมทั้งสิ้น 500 เรื่อง การศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงสำรวจความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของกลุ่มคนสาขาอาชีพต่าง ๆ เช่น ครู ตำรวจ ผู้บริหาร ข้าราชการ แพทย์ พยาบาล ทหาร นักจิตวิทยาคลินิก นักบัญชี นิสิตนักศึกษา นักเรียน เป็นต้น รวมทั้งกลุ่มผู้ป่วยโรคต่าง ๆ และญาติ ดังการศึกษาของ

วัตถุประสงค์ เพื่อ

1. สรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของการวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียด
2. สรุปปัจจัยสำคัญและค่าอิทธิพลที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด
3. สรุปโปรแกรมเพื่อลดความเครียดที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้องค์ความรู้ที่นำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่มีสาเหตุจากความเครียดของบุคคล ครอบครัวและสังคมไทย

2. เป็นแหล่งความรู้ให้คณาจารย์ นักวิชาการและผู้เกี่ยวข้องสนใจศึกษาต่อในขอบเขตที่ไม่ซ้ำซ้อนงานวิจัยเดิม เติมเต็มให้องค์ความรู้สมบูรณ์ หรือนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัยที่มีประสิทธิภาพต่อสังคมไทยยิ่งขึ้น
3. นำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการเรียนการสอนนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาให้เป็นรูปธรรมได้มากยิ่งขึ้น
4. ได้เป็นแหล่งรวบรวมเครื่องมือหรือแบบทดสอบ ความเครียดและการเผชิญความเครียดเฉพาะของคนแต่ละกลุ่มวัยหรือกลุ่มอาชีพ ต่อไป
5. เป็นแนวทางในการป้องกันภาวะเครียดของบุคคลและส่งเสริมกลวิธีที่เหมาะสมในการเผชิญความเครียดให้กับนิสิตเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีความสุข

หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงความมั่นคงและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โรงเรียน สถาบัน การศึกษา และหน่วยงานไม่หวังผลกำไร ที่ปฏิบัติงานด้านการป้องกัน พัฒนา ฟื้นฟู ครอบครัวยุคใหม่และสังคม

ขอบเขตการวิจัย

การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับ ความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ผู้วิจัยได้ค้นแหล่งข้อมูลที่เป็นรายงานการวิจัย ปรินทิพฉบับ วิทยานิพนธ์ ที่มีผู้ศึกษาในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา คือ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ.2550 จำนวน 490 เรื่อง

แหล่งข้อมูลงานวิจัยที่นำมาประมวลและสังเคราะห์ เป็นงานวิจัยประเภท รายงานงานวิจัย ปรินทิพฉบับ สารนิพนธ์ ของนักวิชาการ นิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาที่ตั้งอยู่ทั้งในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด รวมจำนวน 15 แห่ง ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. มหาวิทยาลัยบูรพา
4. มหาวิทยาลัยมหิดล
5. มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
8. มหาวิทยาลัยรามคำแหง
9. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
10. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
12. สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์บัณฑิต (นิด้า)
13. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
14. มหาวิทยาลัยนเรศวร
15. มหาวิทยาลัยศิลปากร

นิยามศัพท์เฉพาะ

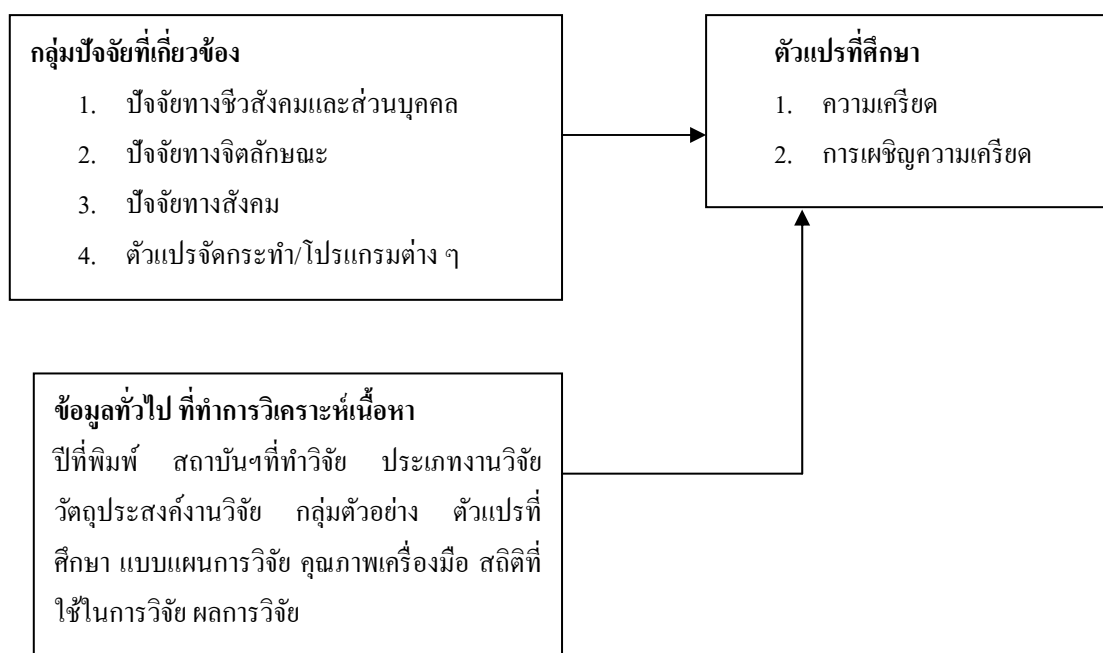
การสังเคราะห์งานวิจัย หมายถึง การจำแนกส่วนย่อยของข้อมูลหรือเนื้อหาที่มาจากงานวิจัยที่ศึกษาแต่ละฉบับ และนำส่วนย่อยดังกล่าวมาจัดเป็นหมวดหมู่ หรือประกอบเข้าด้วยกันใหม่เพื่อให้ได้ข้อสรุปใหม่ที่ชัดเจนขึ้น ซึ่งผู้วิจัยใช้การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา และเทคนิคการสังเคราะห์เชิงปริมาณซึ่งเป็นการวิเคราะห์เมต้าตามแนวคิดของกลาส แมคกอร์วและสมิธ (Glass, McGaw & Smith, 1981)

ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ถึงความอึดอัด ความคับข้องใจ ไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถตกลงใจหรือตัดสินใจเหตุการณ์ในขณะนั้นได้จึงแสดงออกให้เห็นทางด้านร่างกายหรือทางอารมณ์ที่ไม่สมดุล

การเผชิญความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาโดยมุ่งแก้ไขที่ปัญหาให้มีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริงหรือปรับกระบวนการใหม่ และมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์โดยใช้การคิดและใช้กลไกทางจิต แสดงออกด้วยการควบคุมอารมณ์ ทำจิตให้สงบรวมทั้งการระบายอารมณ์ออกมาทางการพูดและการกระทำ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ ใช้หลักการสังเคราะห์เมต้า ตามแนวคิดของกลาส แมคกอร์วและสมิธ (Glass, McGaw, & Smith, 1981) ในการปรับค่าสถิติที่นำเสนอในงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยการคำนวณจากสูตรทางคณิตศาสตร์ ให้เป็นค่าขนาดอิทธิพล (Effect size - d) โดยผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด เพื่อกำหนดกลุ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด ได้ดังกรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาประมวลความรู้และสังเคราะห์ รายละเอียดข้อมูลจากรายงาน การวิจัยความเครียดและการเผชิญความเครียด จากหน่วยงาน ปรินซ์นิพนธ์และวิทยานิพนธ์จาก สถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย ในการกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย และแนวทางในการศึกษาวิจัยเชิงสังเคราะห์ครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไว้ 4 หัวข้อดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ความเครียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 2 การเผชิญความเครียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 กลุ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด

ตอนที่ 4 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสังเคราะห์งานวิจัย

ตอนที่ 1 ความเครียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด (Stress)

ความเครียดเป็นอาการที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจและสติปัญญา กับ สิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) ซึ่งตามทฤษฎีความเครียด นิยามไว้ ดังนี้

เซลเย (Selye, 1976) ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดตามแนวของเซลเย (Selye Stress Theory) กล่าวคือเมื่อร่างกายถูกควบคุมด้วยความเครียดหรือทำให้เกิดความเครียด ทำให้ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงไป ขาดสมดุลและเมื่อร่างกายถูกคุกคามจะทำให้เกิดการตอบสนอง มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ชีววิทยาและชีวเคมีของร่างกาย และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษา ด้วยฮอร์โมน ยาและอาหาร นอกจากนี้ ความเครียดหลายชนิดที่เกิดขึ้นพร้อมๆกัน ซึ่งจะเพิ่มการกระตุ้นความเครียด มีผลทำให้การต้านทานต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง

ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984: 21) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยบุคลิกลักษณะของตนเองส่วนหนึ่งและตามธรรมชาติของเหตุการณ์ในขณะนั้นว่าความสัมพันธ์เกินขีดความสามารถหรือทรัพยากรที่มีอยู่ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้ และรู้สึกว่าการคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุข

ลิกก์แมนและซอร์สัน (สุญารินทร์ สิทธิวงศ์, 2544: 7 อ้างอิงจาก Luckman and Soreson, 1987) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ ดังนี้

1. สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จไม่เพียงพอในสิ่งที่ต้องการ

3. สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
4. สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

ลูธานส์ (Luthans, 1989) ได้ให้ความหมายของความเครียดในเชิงการจัดการไว้ว่า เป็นอาการตอบสนองที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาวะแวดล้อมภายนอก ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกาย สภาพจิตใจ และสามารถทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร

พรศิริ ใจสม (2536: 36-39) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของบุคคลต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบ และก่อให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกายซึ่งทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้

สุนทรีย วิทยุโยมิตร (2539) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสภาวะการณ์ที่มากระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่อย่างเต็มกำลังเพื่อรักษาภาวะที่ดีของตนไว้

กรมสุขภาพจิต (2542:1) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจและเป็นทุกข์ กระวนกระวายใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกว่าตนเองจะได้รับอันตรายในอนาคตได้

สุญารินทร์ ลิทธีวงศ์ (2544: 13-14) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกเป็นทุกข์ในตัวตนบุคคล เกิดทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ เกิดความไม่สมดุลของบุคคล ซึ่งจะมีผลต่อการทำงาน พฤติกรรมการปรับตัวและบุคลิกภาพของบุคคลผิดปกติไป

พรรณวิภา บรรณเกียรติ (2548: 3) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะที่คนเรารู้สึกกดดันจากสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบต่อร่างกายหรือจิตใจ ส่งผลให้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณของบุคคลเสียสมดุล ทำให้บุคคลต้องพยายามปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลไว้

สรุปได้ว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ถึงอารมณ์ สภาพจิตใจและการแสดงออกทางร่างกายของตนเองที่บ่งบอกได้ว่า อึดอัด คับข้องใจ ไม่สบายตัวไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวของตนเอง ความเครียดวัดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา จากอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ความดันโลหิต อัตราการหายใจ การดึงของกล้ามเนื้อ คลื่นไส้หรืออาการระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ความเครียดวัดจากแบบสอบถามประเมินตนเองเกี่ยวกับการรับรู้ต่อความรู้สึกของตนเอง วัดจากการสังเกตพฤติกรรมหรืออาการต่างๆที่บุคคลแสดงออก เช่น พุดเร็วรัว กระสับกระส่าย ซึมเศร้า ร้องไห้ บุคลิกที่เปลี่ยนแปลง เป็นต้น

ชนิดของความเครียด

ศุภชัย ยาวะประภาส (2533) และสุภาณี เกษมสันต์ (2547: 30-31) ได้แบ่งประเภทของความเครียดจากผลกระทบที่เกิดจากความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่ดีหรืออิทธิพลที่ไม่ดี (Negative thing or negative forces) หรือเรียกว่าความทุกข์(Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาที่เข้าใจได้ทันทีที่เกิดความเครียด เช่น การหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ดี (Positive thing or positive forces)หรือความเครียดที่เกิดจากความสุข(Eustress)สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดชนิดนี้ เป็นสิ่งที่ดีสร้างความสุขให้แก่คนทั่วไป เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุของความเครียด มีหลายด้านตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัว สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และในสังคมซึ่งกรมสุขภาพจิต(2542) ได้แบ่งสาเหตุ ของความเครียดไว้ ดังนี้

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว ที่อยู่อาศัย การเรียน สุขภาพ มลพิษ รถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้น

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบคือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด ประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากน้อยแค่ไหน

วารภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545:117-118) ได้กล่าวไว้ว่าสาเหตุของความเครียด เป็น สิ่งที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์สภาวะร่างกายของบุคคลเป็นสิ่งที่คาดว่าจะเป็นผลก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ และการเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ

1. จากตัวบุคคลเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับสติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพ เฉพาะบุคคลเป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัวต่อต้านสังคม รักและหลงตนเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่นๆที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. จากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคม ความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิต ความรับผิดชอบ และตำแหน่งหน้าที่การงานและอื่นๆที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมบุคคลนั้นๆอยู่

พรณวิภา บรรณเกียรติ(2548:3) กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดในผู้ใหญ่อาจมาจากสภาวะดังนี้

1. เรื่องเงิน ปัญหาเศรษฐกิจ เงินไม่พอใช้ มีหนี้สิน
2. เรื่องงาน เช่น ไม่ถูกกับเจ้านาย เข้ากับเพื่อนไม่ได้ แข่งขันชิงดีชิงเด่น ทำงานได้ไม่ดี
3. เรื่องคน คนในครอบครัว ภรรยาสามี ลูก ญาติ พี่น้อง ปัญหาการหย่าร้าง ในสังคมไทยเรารุนแรงขึ้นทุกวินาที 1 ใน 4 คู่ของสามีภรรยา มักลงเอยด้วยการหย่าร้าง
4. เรื่องของความรัก เครียดจากความรัก ผิดหวัง ออกหัก หึงหวงทำให้ทุกข์ใจ ตระมใจ
 ลักก์แมน และ ซอร์สัน (สุญารินทร์ สิทธิวงศ์, 2544 :13-14 อ้างอิงจาก Luckman and Soreson, 1987) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด 10 ด้านดังนี้
 1. ปัจจัยด้านพันธุกรรม (Genetic factor) ได้แก่การทำงานของระบบต่างๆภายในร่างกาย ผิดปกติตลอดจนโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม
 2. ปัจจัยด้านกายภาพและเคมี (Physical and chemical factor) แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ
 - 2.1 อันตรายจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ความร้อน ความเย็น แสงแดด รังสี เป็นต้น
 - 2.2 อันตรายจากสภาพภายในร่างกาย เช่น ร่างกายได้รับอนุมูลินมากเกินไปทำให้ร่างกายหมดสติ หรือร่างกายสะสม คอเรสเตอรอล มากเกินไปทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดแข็ง
 - 2.3 อันตรายจากการขาดสิ่งจำเป็นสำหรับการชีวิต เช่น ขาดสารอาหารต่างๆขาดออกซิเจน สูญเสียเกลือแร่
 3. ปัจจัยด้านจุลินทรีย์และปรสิต (Microorganism and parasites factor) เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิต่างๆ เป็นต้น
 4. ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological factor) ได้แก่สภาพการเจริญเติบโต ที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ การตั้งครรรภ์ รวมถึงกระบวนการเจริญเติบโตและพัฒนาการช่วงวัยต่างๆ เช่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ดื้อเข้าสู่สังคม ต้อต่อสู้แข่งขัน วัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะรู้สึกว่ามีชีวิตวุ่นวายต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆมากมาย วัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะรู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า ร่างกายมีแต่ความเสื่อมสลาย ทำให้รู้สึกสิ้นหวังว่าแห้ว
 5. ปัจจัยด้านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม(Culture factor) เนื่องจากสภาพทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์จะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้ โดยจะต้องมีทัศนคติ ค่านิยมและความเชื่อที่คล้ายคลึงกัน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อบุคลิกภาพ
 6. ปัจจัยด้านการเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ (Endure shock factor) การเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เคร่งครัด เช่น การจราจรติดขัด เสี่ยงรบกวนต่างๆ และต้องมีการใช้ความคิดเพื่อคัดเลือกหรือตัดสินใจต่อสภาพแวดล้อมต่างๆในชีวิตประจำวัน ถ้าหากบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ ก็จะเกิดความวิตกกังวล เกิดความซึมเศร้าอย่างรุนแรงหรือเฉยชาเหมือนไม่มีชีวิตจิตใจ
 7. ปัจจัยด้านการอพยพ (Migration factor) การที่ต้องโยกย้ายเปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือที่พักอาศัยทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้
 8. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (Economic factor) ได้แก่ ฐานะการเป็นอยู่ที่ขัดสน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสังคม

9. ปัจจัยด้านการประกอบอาชีพ (Occupation factor) อาชีพที่มีความรับผิดชอบสูงหรือมีการแข่งขัน หรือมีความซ้ำซากน่าเบื่อ จะทำให้บุคคลนั้นเครียดได้ง่าย

10. ปัจจัยด้านเทคโนโลยีทางสังคม (Technologies and societies factor) ได้แก่ เทคโนโลยีด้านอุตสาหกรรมก่อให้เกิดปัญหาด้านมลภาวะเทคโนโลยีด้านการแพทย์ก่อให้เกิดปัญหาการใช้จ่าย นอกจากนี้ วัฒนาการทางเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ จึงก่อให้เกิดปัญหาขาดการออกกำลังกาย ในที่สุดก็เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรหิวใจ

ปัจจัยทางจิตที่ก่อให้เกิดความเครียดที่สำคัญ คือ การมองโลกในแง่ร้าย ดังงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามที่ เฮนรี่ (Henry, 2005: 341-256) ได้ศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการสิ้นหวัง (Hopeless theory) ในอธิบายความเครียดในชีวิต ทำการศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้บริหารแรงงานกับกลุ่มคนงานกลุ่มละ 20 คน พบว่า กลุ่มคนงานมีลักษณะมองโลกในแง่ร้ายมากกว่า และเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการสิ้นหวังต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานอย่างรุนแรง และความเครียดในงานทั้งสองกลุ่มจะมีการรับรู้แตกต่างกัน ผู้บริหารจะพิจารณาความเสี่ยงของความสิ้นหวังท่ามกลางกลุ่มคนงานที่ทำงานในช่วงสถานการณ์เปลี่ยนแปลง และไม่แน่นอน ส่วนปีเตอร์สันและวิลสัน (Peterson, & Wilson, 2004: 91-113) ได้ศึกษาความเครียดในงานในอเมริกา โดยมีสมมติฐานทางวัฒนธรรม ค่านิยม และความเชื่อ มีแนวโน้มที่ชี้บ่งถึงชนิดของความเครียด โดยมีความสัมพันธ์กับความเจ็บป่วยภายในปัญหาของงาน ผลวิจัยพบว่า ถ้าจะช่วยให้ความเครียดในงานดีขึ้นควรจะเข้าใจในวัฒนธรรมการทำงานของคนอเมริกา ชีวสังคมทั่วไปและพฤติกรรมการทำงาน เงื่อนไขของนายจ้างและลูกจ้าง

ตอนที่ 2 การเผชิญความเครียดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การเผชิญความเครียด (Stress Coping)

การเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ค่านิยมทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกายสุขภาพจิตและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ถ้าบุคคลใดมีการเผชิญความเครียดได้ไม่เหมาะสม ก็ยังส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความตึงเครียดมากขึ้น ไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ย่อมทำให้บุคคลสูญเสียความมีคุณค่าในตนเอง สิ้นหวัง ย่อมนำไปสู่ความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตในครอบครัว ที่ทำงานและสังคม

ลาซารัส (Lazarus, 1984: 143) กล่าวถึงการเผชิญความเครียดว่า เป็นความพยายามทางปัญญาและความพยายามทางพฤติกรรม เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องทั้งที่เกิดจากภายนอกและจากภายในรวมถึงการจัดการต่อความขัดแย้งระหว่างปัญหาหรือข้อเรียกร้องเหล่านั้น เมื่อบุคคลประเมินรับรู้ได้ว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่จะรับได้

คาร์เวอร์ ไชเยอร์ และไวน์ทรอบ (Carver Scheier & Weintraub, 1989: 267-283) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการลดความขัดแย้งในใจ

เอื้ออารีย์ สาลิกา (2543) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการซึ่งแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆทั้งในด้านความคิด การกระทำของบุคคล โดยหาวิธีการต่างๆรวมทั้งมีการใช้กระบวนการทางจิตใจในการพยายามที่จะกำจัด ควบคุม หรือบรรเทาเหตุการณ์ที่ตึงเครียด เพื่อลดความกดดันทางจิตใจ และอารมณ์ ลดความต้องการหรือความขัดแย้งภายในและภายนอกทำให้จิตใจกลับสู่ภาวะสมดุลตามเดิม

สิริพร เลี้ยวกิติกุล (2545) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียด เป็นความพยายามทางความคิดหรือพฤติกรรมที่บุคคลใช้เพื่อควบคุมปัญหา หรือบรรเทาความรู้สึกเครียดที่เกิดจากปัญหานั้น เพื่อให้ตนเองกลับสู่ภาวะสมดุลตามปกติ

สรุปได้ว่า การเผชิญความเครียด เป็นพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกในรูปแบบของการกระทำหรือความคิดที่พยายามหาวิธีการในการควบคุม จัดการกับสภาพปัญหาหรือเหตุการณ์ที่คุกคาม เพื่อลดความตึงเครียด ของบุคคลนั้น เพื่อให้สภาพร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุลตามปกติ

ลักษณะวิธีการเผชิญความเครียด

มอสส์และบิลลิ่งส์ (นิยดา พงศ์พาชำนาญ, 2535 : อ้างอิงจาก Moss and Billings, 1982: 212-230) ได้ให้ความสนใจกับการเผชิญความเครียดของบุคคลว่ามีพื้นฐานมาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ พัฒนาของ อีโก้ (Ego development) ทฤษฎีวงจรชีวิตที่เน้นพัฒนาการของบุคคล ทฤษฎีวิวัฒนาการและการปรับตัวเป็นการประเมินความนึกคิด และทฤษฎีทางวัฒนธรรม สังคม เศรษฐกิจ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม จึงได้แบ่งวิธีการเผชิญความเครียดได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 การเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (Appraisal focused coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ

1. การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Logical analysis)
2. การปรับเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive redefinition) คือ การคิดทบทวนและการพิจารณาข้อดีข้อเสีย ของสถานการณ์นั้นๆ
3. การหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญการรู้คิด (Cognitive avoidance) คือ การปฏิเสธความจริง พยายามลืมเหตุการณ์ทั้งหมด และการฝันกลางวันถึงสิ่งที่พอใจ

กลุ่มที่ 2 การเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem focused coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ

1. การแสวงหาข้อมูลหรือคำแนะนำ (Seek information and advice)

2. การลงมือแก้ปัญหา(Take problem-solving action) ได้แก่ การพิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา พิจารณาข้อดี ข้อเสีย ในการดำเนินการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น

3. การพัฒนาวิธีทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา (Develop alternative rewards)เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเอง และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆที่ดีให้กับตนเอง ได้แก่ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคล การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นอิสระของตนเองรวมทั้งการแสวงหาสิ่งทดแทน

กลุ่มที่ 3 การเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion focused coping)ประกอบด้วยวิธีเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ

1. การควบคุมอารมณ์ต่างๆ (Affective regulation)
2. การทำจิตใจให้สงบ ไม่ทรมานทรมายอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Resigned acceptance)
3. การระบายอารมณ์ (Emotion discharge) ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ

มูส์และบิลลิ่งส์ เน้นว่า ความคิดเห็นเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกใช้ชีวิตเผชิญกับปัญหาและการเลือกใช้ชีวิตเผชิญปัญหาวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านตัวบุคคล และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมตลอดทั้งสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้ชีวิตการเผชิญความเครียดได้แก่ ค่านิยม ลักษณะบุคลิกภาพ อารมณ์ บุคลิกภาพ อายุ ความเชื่อ และความสำเร็จในการใช้ชีวิตเผชิญปัญหาเหล่านั้นในอดีต ซึ่งโกเซน และบุช (นัตรกมล ออกกจิวัตร, 2546: 31 – 32 อ้างอิงจาก Grossen & Bush, 1979: 51 – 56) ได้ใช้การตอบสนองทางอารมณ์และร่างกายเป็นเกณฑ์ในการวัดผลสำเร็จในการเผชิญความเครียด โดยปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองดังกล่าว ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา จริยธรรมหรือวัฒนธรรม ระดับการศึกษา อาชีพ มนุษยสัมพันธ์ และภาวะสุขภาพ ส่วนปัจจัยด้านวิธีเผชิญปัญหานั้น พบว่า กลไกที่สมบูรณ์จะส่งเสริมให้บุคคลประสบผลสำเร็จในการเผชิญความเครียด

การเผชิญความเครียดตามแนวคิดของแมคคานิค

แมคคานิค (นัตรกมล ออกกจิวัตร, 2546: 35 – 35 อ้างอิงจาก Mechanic, 1982: 107 – 112) กล่าวว่า ลักษณะบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเผชิญความเครียดด้วยลักษณะผู้แก้ปัญหาประกอบด้วย

1. อารมณ์ของผู้เผชิญปัญหา ผู้ที่มีความวิตกกังวลหรือรู้สึกกดดัน ย่อมไม่สามารถคิดแก้ปัญหาได้ดีเท่าที่ควร

2. ระดับสติปัญญาของผู้เผชิญปัญหา ผู้ที่มีเชาว์ปัญญาต่างกัน ย่อมใช้วิธีการ ประสบการณ์ ในการแก้ปัญหาต่างกัน โดยผู้ที่มีเชาว์ปัญญาสูงสามารถใช้วิธีการและหลักการที่สลับซับซ้อนในการแก้ปัญหาได้มากกว่าผู้ที่มีเชาว์ปัญญาต่ำ

3. ระดับแรงจูงใจที่ต่างกันย่อมมีผลต่อการแก้ปัญหาที่ต่างกัน ผู้ที่มีความคาดหวังในความสำเร็จของการเผชิญความเครียดสูงจะมีแรงจูงใจมากกว่าผู้ที่มีความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ

4. ฝึกให้รู้จักคิดหลายแบบในการเผชิญความเครียดหลายวิธีทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จากวิธีการเผชิญความเครียดดังกล่าว สามารถแบ่งการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. การเผชิญความเครียดแบบมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย การเผชิญความเครียด 2 ด้านย่อย คือ

1.1 ด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ประกอบด้วยการเผชิญความเครียดเหล่านี้ คือ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญความเครียด และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการช่วยเหลือ

1.2 ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ไข้ปัญหา ประกอบด้วย การเผชิญความเครียดด้านต่าง ๆ เช่น การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวก การพึ่งศาสนา การยอมรับ และการมีอารมณ์ขัน

2. การเผชิญความเครียดแบบด้อยประสิทธิภาพ ประกอบด้วย การเผชิญความเครียด 2 ด้านย่อย ได้แก่

2.1 ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ไข้ปัญหา ประกอบด้วยการเผชิญความเครียดในลักษณะการปฏิเสธ และการระบายอารมณ์

1.2 ด้านหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วย การเผชิญความเครียดโดยไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด และการใช้สุราและสารเสพติด

วิธีการเผชิญความเครียดตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984:141-157) ได้กล่าวถึงการเผชิญความเครียดเกิดขึ้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมเมื่อมีปัญหา หรือเหตุการณ์มากระทบบุคคลจะใช้กระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามต่อบุคคลว่าจะเกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง มีผลร้ายแรงหรือผลในทางบวกกับตนเอง การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดภาวะเครียด ซึ่งจะมีการจัดการปัญหาที่ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินสถานการณ์ แบ่งย่อยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1.1 การประเมินปฐมภูมิ คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้และประสบการณ์มาประเมินสถานการณ์เพื่อตัดสินว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างไร

1.2 การประเมินทุติยภูมิ เป็นการประเมินตัดสิน โดยพิจารณาจากแหล่งประโยชน์ และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆที่ตนได้ประเมินแล้วว่าอันตรายหรือคุกคามต่อตนเอง การประเมินชนิดทุติยภูมิอาจเกิดขึ้นหลังการประเมินแล้ว บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดหากความเครียดไม่ลดลงหรือหมดไป บุคคลจะต้องเปลี่ยนการประเมินใหม่ว่ามีผลดีผลเสียกับตนเอง หรือเป็นภาวะความตึงเครียดที่ยังคงมีอยู่

ขั้นตอนที่ 2 การเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์นั้นว่าก่อให้เกิดภาวะความเครียด หรือปัญหากับตนเอง เขาก็จะต้องเผชิญปัญหานั้นๆ โดยแบ่งย่อยเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping) เป็นความพยายามที่มุ่งกำหนดขอบเขตของปัญหา หาทางเลือก พิจารณาข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกและลงมือแก้ไขปัญหา โดยการมุ่งที่ปัญหานั้นมีเป้าหมายที่สิ่งแวดล้อมรวมทั้งเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ลดแรงคุกคาม ประเมินสิ่งกีดขวาง และวิธีดำเนินการ และมีเป้าหมายในการช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหา เช่น การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การแสวงหาข้อมูล การแสวงหาทรัพยากร การพยายามหาวิธีแก้ปัญหอย่างเหมาะสม รวมทั้งการเรียนรู้ทักษะและวิธีการใหม่ๆ

2.2 การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional focused coping) เป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขไม่สบายใจโดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง นำเอากระบวนการทางความคิดหรือการหรือการใช้กลไกทางจิต เกิดขึ้นในระดับที่ไม่รู้ตัวได้แก่

2.2.1 การเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ใหม่ (Cognitive reappraisal) เช่น การค้นหาข้อดีจากสถานการณ์นั้นใหม่ หรืออาจใช้กลไกทางจิต (Defensive reappraisal) เช่น การปฏิเสธความจริง ซึ่งบิดเบือนความเป็นจริงและหลอกตัวเอง

2.2.2 การไม่ได้เปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ เช่น หลีกเลียงไม่คิดถึง

2.2.3 กลยุทธ์ทางพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย การสะกดจิต การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การระบายอารมณ์โกรธ การแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น เป็นต้น

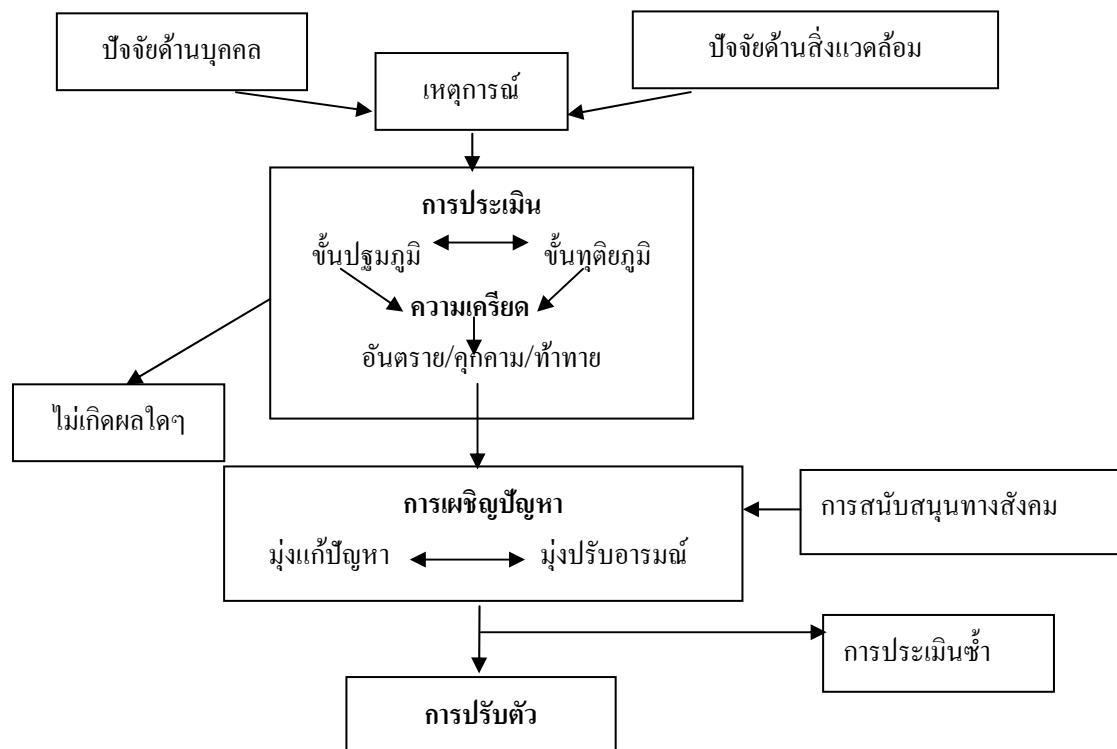
การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้นั้นเป็นการผสมผสานระหว่างการมุ่งแก้ไขปัญหาและการมุ่งลดอารมณ์ดังเครียดในการเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดนั้น

ทั้งนี้ลาซารัส (Lazarus, 1966: 258-262) ได้สรุปวิธีเผชิญปัญหาต่อภาวะเครียดไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมาย โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคด้วยการเลือกวิธีการที่เหมาะสม ปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2. การถอยหนี (Withdrawal) บุคคลเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กเมื่อพบกับสิ่งที่เป็นอันตรายมักจะใช้วิธีการถอยหนี เช่น การชักมือหรือเท้า เพื่อหนีไฟ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือลักษณะการหลีกเลียงลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย การแยกตนเองหรือหลีกเลียง (Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3. การประนีประนอม (Compromise) บุคคลจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบประนีประนอมเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากมากๆ ซึ่งไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลบเลี่ยงได้ บุคคลจะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุด หรือบางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมายได้แก่ การชดเชย การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification) ทั้งนี้กระบวนการเผชิญความเครียด ตามแนวคิดของ ลาซารัส ซึ่ง เชลเลย์ (สิริพร เลียวกิติกุล, 2545: 32; อ้างอิงจาก Shelley, 1991:32; citing Lazarus & Folkman, 1984: 305) ได้สรุปเป็นกรอบความคิดไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงกรอบทฤษฎีของความเครียด การเผชิญความเครียดและการปรับตัว

ความเครียดและการเผชิญความเครียด พบว่าเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินและรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามต่อตนเองจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง เกิดเป็นความเครียดที่ต้องเผชิญ เพื่อแก้ปัญหาที่นั้นเพื่อลดความตึงเครียดแต่ถ้าพยายามหาทางแก้ปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาไม่ได้ จะหันกลับมาแก้ไขอารมณ์ตนเอง เพื่อเข้าสู่ในระยะเวลาการปรับตัวต่อไป เพื่อรักษาสมดุลของร่างกายจิตใจ พร้อมทั้งจะรับสู่สถานการณ์อื่นๆเข้ามา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามการศึกษาของ รัชดา ไชโยธา (2543:74) และนัตรกมล ออกกกิจวัตร (2546:69-71) ประกอบด้วย

1. ปัจจัยชีวสังคม เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา อายุ เพศ ภาวะสุขภาพ ศาสนา เป็นต้น
2. ประสบการณ์ในอดีตช่วยให้บุคคลเรียนรู้ต่อความเครียด และปัญหาทำให้เผชิญ และตัดสินใจในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆได้ดีขึ้น ความสำเร็จในการใช้วิธีการเผชิญความเครียด
3. การรับสถานการณ์รุนแรงของปัญหาได้ดีตามการรับรู้ถึงความรุนแรงของปัญหาต่างกัน
4. บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี มีขวัญกำลังใจดี สุขภาพจิตดี
5. บุคลิกภาพที่มีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับปัญหาได้ดี
6. แหล่งประ โยชน์จากสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น เช่น ภาวะสุขภาพ การมองโลกในแง่ดี ความขยันขันแข็ง มีการคิดอย่างมีเหตุผล มีทักษะด้านสังคมดี มีแรงสนับสนุนทางสังคม มีแหล่งทรัพยากร งบประมาณ อุปกรณ์พร้อม เป็นต้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามที่ฮาซิด้า (Hasida, 2005:188-196) ได้ศึกษาการเผชิญความเครียด ความทุกข์ยากและสถานการณ์ในชีวิตโดยมีวัตถุประสงค์ ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรชีวิต สังคม การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา การเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์และความทุกข์ยาก ของกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอลจำนวน 510 คน ผลการวิจัยพบว่า การเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกสูงกับความทุกข์ยาก ในขณะที่การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์เชิงลบกับความทุกข์ยากในระดับที่ต่ำกว่า การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหานั้น เหมาะสมกับผู้ที่มีการประสพการณ์ในชีวิตมาก่อน และสถานการณ์ความเครียดจะเพิ่มมากขึ้น จากผลของการใช้เทคนิคการเผชิญความเครียดต่อความทุกข์ยากนั้น

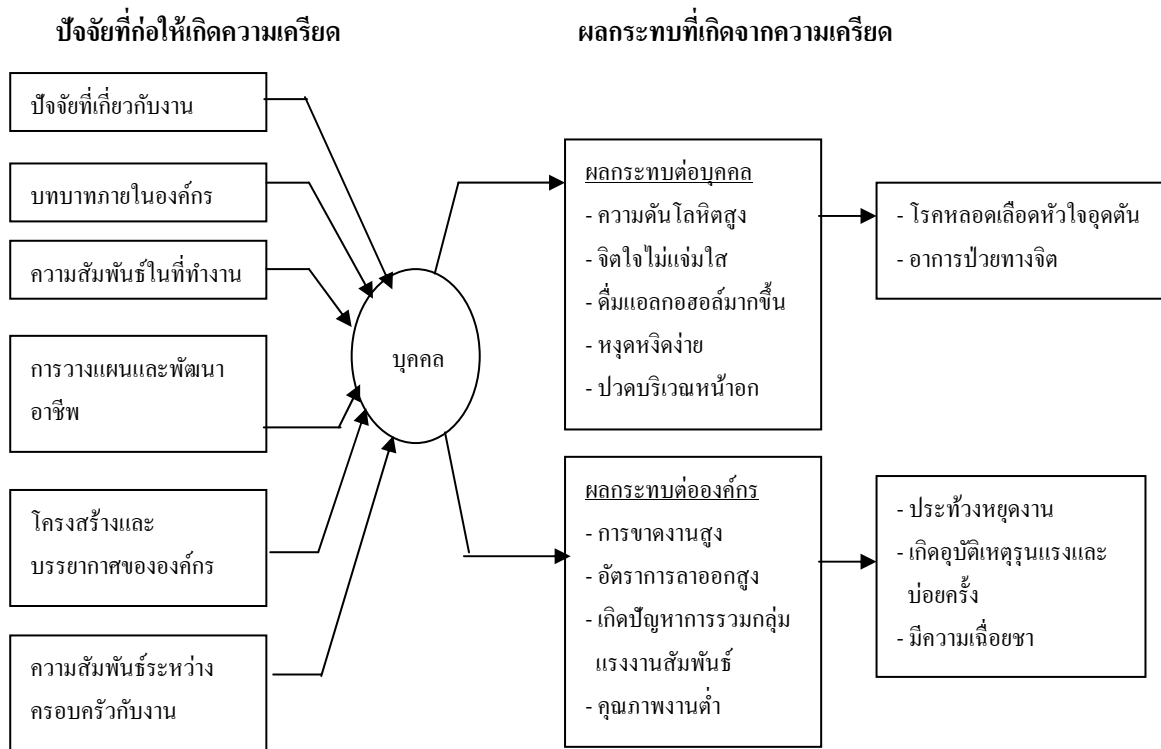
สรุปได้ว่า ในการจัดการกับปัญหานั้น บุคคลจะใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งที่ปรับอารมณ์ เพราะในสถานการณ์ที่รุนแรง บุคคลจะเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยมุ่งที่อารมณ์มากกว่า การเผชิญความเครียดโดยมุ่งที่ปัญหา ในทางตรงกันข้าม หากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านการประเมินด้วย กระบวนการความคิดรู้ (Cognitive appraisal) ว่ามีความรุนแรงน้อย บุคคลจะเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหามากกว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ไขอารมณ์ นอกจากนี้วิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดนั้น ยังขึ้นอยู่กับทรัพยากรที่มีอยู่ในบริบทนั้นๆ เนื่องจากการเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยการเผชิญความเครียดที่บุคคลใช้นั้นเป็นการผสมผสานระหว่างการมุ่งแก้ไขปัญหา และการมุ่งลดอารมณ์ถึงเครียด ในการเลือกใช่วิธีการเผชิญความเครียดนั้น พบว่า ปัจจัยด้านตัวบุคคลจะมีผลต่อการเลือกใช่วิธีการเผชิญความเครียด ได้แก่ ประสบการณ์ในอดีต ความเชื่อ ภาวะสุขภาพ ความชำนาญในการแก้ปัญหา บุคลิกภาพ และการได้รับความเกื้อหนุน เป็นต้น

ตอนที่ 3 กลุ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด

แครนเวล วาร์ด (Cranwell Ward, 1987 : 47-61) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่าเกิดจากสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. องค์กร หน่วยงาน หรือผู้บังคับบัญชา มีปริมาณความล่าช้ามาก ได้แก่ ระบบราชการ การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร เช่น การเปลี่ยนผู้บริหาร หรือทิศทางการทำงาน การใช้เทคโนโลยีระดับสูง และหน่วยงานให้บริการ
2. งานที่ปฏิบัติ มีปริมาณของงานมากเกินไป การตัดสินใจในการทำงาน เพราะกลัวผิดพลาด การทำงานแข่งกับเวลา หรือทำงานในเวลาที่จำกัด ความรับผิดชอบต่อคนอื่น
3. อาชีพที่ปฏิบัติอยู่ จากอาชีพไม่เหมาะกับตนเอง ขาดเป้าหมายที่ชัดเจนในการทำงาน
4. ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว และญาติมิตร การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลดังกล่าวมีศักยภาพทำให้เกิดความเครียดได้
5. งานภายนอก ความสมดุลที่เหมาะสมระหว่างชีวิตที่บ้านกับที่ทำงานไม่เท่ากัน

ภาพแสดงความสัมพันธ์ของปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดกับผลกระทบที่เกิดจากความเครียด



ภาพประกอบ 3 แสดงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

ปัจจัยทางชีวสังคมที่ก่อให้เกิดความเครียดและการเผชิญความเครียด

ผู้วิจัยได้จัดประเภทของปัจจัย ที่มีกลุ่มตัวแปรชีวสังคมในการศึกษาครั้งนี้ ดังเช่น การศึกษาตัวแปรด้านอายุ ของ อรัญญา จอดนอก (2544 : 85-89) ได้ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของบุคลากรพยาบาลโรงพยาบาลกรุงเทพ พบว่า บุคลากรทางการพยาบาลที่มีอายุต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยบุคลากรที่มีอายุน้อยจะมีความเครียดมากกว่าบุคลากรที่มีอายุมาก เช่นเดียวกับการศึกษาของสิริพร เดียวกิติกุล (2545: 92) ได้ศึกษาปัจจัยในการทำงาน การเผชิญความเครียดและความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการในสำนักอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า บุคลากรที่มีเพศหญิงมีความเครียดมากกว่าบุคลากรเพศชาย บุคลากรที่มีอายุน้อยมีความเครียดมากกว่าบุคลากรที่มีอายุมาก และบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานน้อย จะมีความเครียดมากกว่าบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการทำงานมาก ส่วน ไรท์ (ชารรัตน์ ชื่นทอง, 2542: 77; อ้างอิงจาก Wright, 1977: 60) กล่าวว่า กลุ่มอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อความเครียดมากที่สุดคือ อายุ 35 ปีขึ้นไป เนื่องจากภาวะร่างกายมีการเสื่อมถอย อีกทั้งเรื่องอาชีพ และความก้าวหน้าเข้ามาทำทนายทำให้ต้องกระทำให้ถึงจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้ประพาพรรัตน์ บุรีรัตน์ (2535: 69) กล่าวว่า ในผู้ใหญ่วัยกลางคนเป็นช่วงที่มีแนวโน้มของการเกิดความเครียดมากกว่าบุคคลวัยอื่น โดยมักตั้งเครียดในเรื่องความ

จากการศึกษาปัจจัยชีวสังคมโดยรวมของ ดุษณี ทศนาจันทานี (2539: 75-83) ที่ได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร พบว่า อายุ สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดอาการทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรมและความเครียดในการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดอาการโดยรวมทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับการศึกษาของ อรัญญา จรัสสุริยงศ์ (2539: 75-77) ที่ศึกษาความเครียดของเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลและเอกชน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ต่อการดำรงชีวิตและประสบการณ์การทำงานที่ต่างกันมีระดับความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ สุณี ตรีทิเพนทร์ (2542 : 74) ศึกษาพบว่าบุคคลว่างงานที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน วัชรระ ไชยจันดี (2541 : 117) ศึกษาพบว่า อายุ วุฒิการศึกษา และเงินเดือนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดโดยรวมทุกด้าน ในการสอนภาคปฏิบัติที่ของอาจารย์นิเทศก์วิทยาลัยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับการศึกษาของจิราภรณ์ แพร่ต่วน (2543: 123-124) ได้ศึกษาความเครียดและความพึงพอใจในงานของบุคลากรพยาบาลในโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า บุคลากรพยาบาลที่มีตัวแปรด้านชีวสังคมต่างกัน ได้แก่ อายุ รายได้ต่อเดือน วุฒิทางการพยาบาล สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาทางการพยาบาล มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ณัฐกานต์ ภาณุมาศ (2541: 82 – 83) ได้ศึกษาความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ พบว่า อาจารย์ที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 นอกจากนี้ ชัยวัฒน์ สุมังคะละ (2543: 63 – 64) ได้ศึกษา

การศึกษาในด้าน ระดับการศึกษา พบว่ากับสันและคณะ (จักรพันธ์ุ เจริญผล, 2546: 92-95; อ้างอิงจาก Gibson et al., 1982) กล่าวว่า ระดับการศึกษาเป็นสาเหตุของความเครียด ส่วนสิทธิศักดิ์ อัครฮาด (2542: 79-83) ได้ศึกษาความเครียดของข้าราชการตำรวจราชกร สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี พบว่า ตำรวจราชกรที่มีระดับชั้นและระดับการศึกษาต่างกัน มีความเครียดโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านความเครียดของข้าราชการตำรวจราชกรระหว่างข้าราชการตำรวจราชกรชั้นสัญญาบัตร และชั้นประทวน พบว่า ข้าราชการตำรวจราชกรชั้นสัญญาบัตร มีความเครียดมากกว่าข้าราชการตำรวจชั้นประทวน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สุคาร์ตัน หนูหอม (2544: 80-84) ได้ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราช พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด

ด้านสถานภาพ ตามที่มีผู้ศึกษาไว้พบว่ามีผลเกี่ยวข้องกับความเครียด ดังเช่น สุภาณี เกษมสันต์ (2547: 30-31) ได้ศึกษาภาวะเครียดของแรงงานสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในเขตภาคเหนือ พบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจิระพร อุดมกิจ (2539: 90) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรคอมพิวเตอร์ พบว่า บุคลากรคอมพิวเตอร์ที่มีเพศ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วน ศิริมาส อเต็นต้า (2542: 98-103) ได้ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อการรับรู้ความเครียดในการทำงานและความเครียดทั่วไปของพนักงานธนาคารไทยพาณิชย์สำนักงานใหญ่ พบว่า พนักงานที่มีสถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน และระดับชั้นที่แตกต่างกันมีความเครียดทั้งในการทำงานและความเครียดทั่วไปแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มุตและสเคเฟอร์ (กรณย์พิชญ์ โครตประทุม, 2546: 25; อ้างอิงจาก Moos & Schafer, 1984) ได้กล่าวว่าเมื่ออายุสูงขึ้นความสามารถทางสติปัญญาลดลง จึงทำให้ความสามารถในการเผชิญความเครียดลดลงด้วย เช่นเดียวกับ ชารรัตน์ ชื่นทอง (2542: 75) ที่ศึกษาพบว่าอายุ พนักงานระดับหัวหน้างานที่มีอายุและสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพนักงานระดับหัวหน้างานที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าอายุ 30 ปีขึ้นไป และสมรสแล้ว มีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าสถานภาพโสด ส่วน จาโลวีก และ พาวเวอร์ (กรณย์พิชญ์ โครตประทุม, 2546: 25; อ้างอิงจาก Jalowiec & Powers, 1981) ได้กล่าวว่าถึงระดับการศึกษากับการเผชิญความเครียดว่าการศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ด้านอายุ มีผู้ศึกษา เช่น พรดารา แซ่ฉั่ว (2547: 78-80) ศึกษาพบว่า พยาบาลที่มีอายุน้อยใช้วิธี
 เฝ้าระวังความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มากกว่าพยาบาลที่มีอายุมากที่ระดับ .001 โดยอายุเป็นตัวแปรตัว
 แรกที่เข้าสู่สมการทำนายสามารถทำนายวิธีเฝ้าระวังความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และการ์แลนค์และ
 บุข (พรศิริ ใจสม, 2536: 28; อ้างอิงจาก Lazarus, 1966; Vailant, 1971; Gazda, 1971; cited in Garland &
 Bush, 1982 : 111) ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีอายุมากขึ้นมักจะใช้วิธีในการเฝ้าระวังความเครียดที่เหมาะสมมาก
 ขึ้น เนื่องจากมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหามากขึ้น มีวุฒิภาวะสูงขึ้น สามารถคิด ไตร่ตรองและ
 ตัดสินใจเลือกกลวิธีในการเฝ้าระวังความเครียดมากขึ้น นอกจากนี้ บลันชาร์ด-ฟิลด์ และไอเรียน (ลี
 นวล จำคำ, 2544: 34; อ้างอิงจาก Blanchard-Fields & Irion, 1988) ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีอายุน้อยจะ
 เลือกใช้วิธีเฝ้าระวังความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เช่น กลวิธีการป้องกันตนเองมากกว่าบุคคลที่มีอายุ
 มาก ส่วนเพศมีความเกี่ยวข้อง ดังการศึกษาของ สุกัญญา คมสัน (2540: 106-110) ได้ศึกษากลวิธี
 เฝ้าระวังภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่า เพศหญิงมี
 การใช้กลวิธีเฝ้าระวังภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าเพศชาย ผู้ที่มีการศึกษาในระดับ ปวช. จะการ
 ใช้กลวิธีเฝ้าระวังภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี และผู้ที่มี
 สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับต่ำกว่า มีการใช้กลวิธีเฝ้าระวังภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไข
 อารมณ์สูงกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 .05 เช่นเดียวกับ การศึกษาของ ฟรอมม์และริเวท (สุกัญญา คมสัน, 2540: 106-107; อ้างอิงจาก
 Fromme & Rivet, 1994) พบว่า เพศหญิงมีการใช้กลวิธีเฝ้าระวังภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ มากกว่า
 เพศชาย และการศึกษาของ สูดาร์ตัน หนุหอม (2544: 80-84) ที่ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมเฝ้า
 ระวังความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราช พบว่า อายุ อายุงาน และสถานภาพสมรสมี
 ความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเฝ้าระวังความเครียดแบบมุ่งเน้นการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่ง
 เป็นวิธีเฝ้าระวังความเครียดที่ผู้มีความเครียดจะขอกำลังใจ ขอคำปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจจากบุคคล
 รอบข้างเพื่อให้ตนเองสบายใจ เกิดการเรียนรู้และสามารถอยู่กับปัญหานั้นได้ ซึ่งมีลักษณะเหมือนกับการ
 แก้ปัญหา

ปัจจัยทางจิตลักษณะที่ก่อให้เกิดความเครียดและการเผชิญความเครียด

ดั่งการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ สุดสบาย จุกะทัฬพะ (2534: 11) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อแต่ละบุคคลเผชิญปัญหาความเครียดเดียวกัน อาจมีการตอบสนองที่ไม่เท่ากัน ปัจจัยที่สำคัญคือบุคลิกภาพของบุคคลนั้นว่ามีความสามารถแก้ปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใด ถ้าเป็นคนวิตกกังวลหวั่นไหวง่ายก็จะมีแนวโน้มจะเครียดได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวัชระ ไชยจันดี (2541 : 117) ศึกษาพบว่าบุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดโดยรวมทุกด้าน ในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศก์วิทยาลัยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 และกาญจนา ชิตประเสริฐ (2547 :93-98) ศึกษาปัญหาในการปฏิบัติงาน บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง การเห็นคุณค่าในตนเองและความเครียดของพยาบาลจบใหม่ โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 221 คน พบว่า พยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมากมีความเครียดน้อยกว่าพยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งน้อย อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ 0.05

ฟูลเลอร์และแชลเลอร์ (กรณย์พิชญ์ โครตประทุม, 2546: 25 อ้างอิงจาก Fuller & Schaller, 1990) ได้กล่าวถึงประสบการณ์ในอดีตว่าเป็นประสบการณ์ความสามารถของบุคคลที่สามารถจัดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในอดีต อันจะมีอิทธิพลต่อสถานการณ์เดียวกันที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ความสำเร็จจากประสบการณ์ในอดีตจะส่งผลต่อความสำเร็จของการเผชิญความเครียดในปัจจุบันด้วย ถ้าในอดีตไม่สามารถจัดสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ จะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลงและเกิดความไม่มั่นใจลงในการเผชิญความเครียดที่มีสถานการณ์เดียวกับในปัจจุบัน

ปัจจัยทางครอบครัวที่ก่อให้เกิดความเครียดและการเผชิญความเครียด

มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า ภาวะครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ดั่งการศึกษาที่พบว่าสตรีวัยกลางคนตอนปลายที่ไม่ต้องรับภาระในการเลี้ยงดูบุตรที่เป็นเด็กเล็ก ทำให้มีความเครียดน้อยกว่าสตรีวัยกลางคนตอนต้นที่ยังต้องรับภาระในการเลี้ยงดูบุตรที่เป็นเด็กเล็ก (พรศิริ โรจนรัตน์เกียรติ, 2535: 124; อ้างอิงจาก Skinner, 1980: 478; citing Rapoport & Rapoport, 1971; Catherine & John, 1988: 131) ซึ่งในช่วง 20 ปีที่ผ่านมาการศึกษาของ พรทิพย์ เกษุรานนท์ (2527: 113) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า พยาบาลที่มีภาระทางครอบครัวต่างกันจะมีความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับการศึกษาของ อรัญญา จรัสสุริยงค์ (2539: 75-77) ได้ศึกษาความเครียดของเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลและเอกชน พบว่า บุคคลที่มีภาระครอบครัวต่างกันมีระดับความเครียดต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ต่อมา พรศิริ โรจนรัตน์เกียรติ (2535: 139) ได้ศึกษาว่าการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบแก้ไขโครงสร้างความนึกคิด โดยคิดในด้านบวกจะช่วยให้บุคคลลดความตึงเครียดในบทบาทลงได้ ฉะนั้นสตรีจึงต้องมองและเปลี่ยนการรับรู้ของตนเองที่มีต่อบทบาท และเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เลวร้ายเกินกว่าที่จะทำให้ชีวิตการทำงานนอกบ้านนั้นต้องทำให้เกิดความยุ่งยาก จนไม่สามารถจัดการภาระครอบครัว และในช่วง 10 ปีหลังนี้มีการศึกษาของ จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์ (2541: 94) ได้ศึกษาเรื่องการรับรู้บรรยากาศขององค์กร และความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี

การศึกษาของ สิทธิศักดิ์ อัครฮาด (2542: 79-83) ศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจراجรมีความเครียด เนื่องจากไม่มีเวลาว่างให้ครอบครัว กลุ่มสมรสไม่เข้าใจเกี่ยวกับงานในหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติทำให้เกิดทะเลาะเบาะแว้งและ ตริชฎา พลอาสา (2544: 53 – 56) ยังศึกษาความเครียดของครูแนะแนวโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า การที่ชีวิตคู่มีปัญหาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดซึ่ง นิตติ ภิรมย์ (2544: 60 – 62) ได้ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของข้าราชการพลเรือน ได้แก่ กลุ่มสมรสไม่เข้าใจเกี่ยวกับงานที่ปฏิบัติ กลุ่มสมรสกดดันหรือเรียกร้องมากเกินไป คาดหวังในอาชีพราชการมากเกินไป และอยากให้ลาออกไปประกอบอาชีพอื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ พิณทิพย์ สีนุ้ย (2545: 73) ที่ศึกษาพบว่าสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงานของพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับการศึกษาของ จักรพันธุ์ เจริญผล (2546: 92-95) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่ พบว่า ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ส่งผลทางตรงต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน และ พรศราริ แซ่จั่ว (2547: 88-89) ศึกษาพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นตัวแปรที่สามารถวิธี

นอกจากนี้ การศึกษาของ โสภา ชปิลมันน์และคณะ (2534: 24-27) ศึกษาว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจในครอบครัวสูง จะรู้สึกว่าคุณค่า ได้รับการยกย่องชื่นชมจากสมาชิกในครอบครัว ได้รับความเห็นอกเห็นใจ และมีกำลังใจทำให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ต่อมา ศศิมา กุสุมา ณ อยุธยา และอรทัย โสมนรินทร์ (2540: 22) ศึกษาพบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดด้านแก้ไขความรู้สึกที่เป็นทุกข์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544: 86-88) ที่พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก ถึงแม้ว่าจะต้องรับผิดชอบด้านการทำงานและการเรียน แต่เมื่อได้รับความห่วงใย กำลังใจจากเพื่อนและครอบครัว แล้วส่งผลให้ผู้นั้นสามารถปรับตัวได้ดี ส่วน ถนิมกาญจน์ พิพัฒน์โยชะพงศ์ (2544: 102) ได้ศึกษาพบว่า พนักงานธนาคารที่สมรสแล้ว และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าพนักงานธนาคารที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวที่ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และวาทีณี ผ่องอำไพ (2546: 60-62) ได้ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน ณัฐรุณิชย์ สวัสดิ์มงคล (2547: 60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และ สุภาณี เกษมสันต์ (2547: 30-31) ได้ศึกษาภาวะเครียดของแรงงานสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในเขตภาคเหนือ พบว่า ปัจจัยด้านแหล่งสนับสนุนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดและการเผชิญความเครียด

ชูชาติ ปานปรีชา (2529 : 486-488) ได้กล่าวถึงปัจจัยด้านการการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ได้แก่ การทำงานบางชนิดที่ขาดความปลอดภัยในที่ทำงาน งานเสี่ยงอันตราย งานที่ไม่พึงพอใจ มองไม่เห็นความสำคัญของงานที่ทำ ซึ่ง ความเครียดโดยส่วนใหญ่จะมีสาเหตุจากเรื่องของการทำงาน โดยเฉพาะความเครียดที่เกิดจากการทำงานที่หนักเกินไป กำหนดเวลา เร่งรัดงานและขาดความมั่นคงของงาน ผลตอบแทนจากการทำงานตามปกติไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย พนักงานจึงจำเป็นต้องทำงานล่วงเวลาเพื่อให้ได้รายได้ที่เพิ่มขึ้นและประกอบกับบริษัทจัดให้มีวันหยุดพักผ่อนน้อย จึงทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลทำให้เกิดความเครียดทางด้านร่างกายและด้านอารมณ์ความคิด (ก้องกิตต์ อุ่นเจริญ, 2547: 59)

ชัยวัฒน์ เพชรกุล (2539: 5) กล่าวว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานได้แก่ ปัจจัยด้านตัวงาน ทั้งสภาพการทำงานโดยตรง ลักษณะงาน ความยากง่าย ปริมาณงานมาก บรรวณ และ โมเบอร์ก (Brown & Moberg, 1980) ได้กล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับตัวงานว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงาน ได้แก่ สภาพการทำงาน (Working condition) เช่น การที่ต้องการทำงานอย่างรวดเร็ว ต้องใช้ความพยายามสูงหรืองานที่ลำบากเกินไป และงานที่หนักเกินไป (Work overload) หมายถึง การมีปริมาณงานที่ต้องทำมากหรืองานที่ต้องใช้สมาธิในการทำงานสูง ใช้เวลารวดเร็ว หรือเป็นการตัดสินใจที่มีความหมาย ส่วน คลิมอนด์และซาคออฟสกา (นุชรรัตน์ สิริประภาวรรณ, 2542; อ้างอิงจาก Clements & Zarkorwska, 1994) กล่าวว่าผู้ที่เครียดมักจะมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านเนื้อหาของงาน ได้แก่ ระดับความยากของงานเกินกว่าความสามารถของคนที่มืออยู่ ความไม่พึงพอใจ/อันตรายจากงาน ความหนักเบาของงาน งานมากหรือน้อยเกินไป มีสิ่งมารบกวนในงานที่ทำอยู่ และข้อจำกัดในเรื่องเวลา (deadline) ระดับอำนาจตัดสินใจในงานที่ทำ และต้องรับผิดชอบคน งบประมาณ หรือเครื่องมือ

การศึกษาของนิคเดิล และคนอื่น ๆ (ชุมพรศรี ฉัตรปยานนท์, 2538: 60 – 63; อ้างอิงจาก Needle & others, 1981: 175-181) ได้ศึกษาถึงสาเหตุของความเครียดของครู พบว่า ส่วนหนึ่งเกิดจากงานมีมากเกินไป และไม่มีความปลอดภัยในการทำงาน ส่วน คิริลอฟ และโคลส (ฉัตรกมล ออกกิจวัตร, 2546: 72; อ้างอิงจาก Burns, 1993 : 431; citing Kirilloff & Close, 1983) ศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้พยาบาลเกิดความเครียดเกิดจากปริมาณงานที่มากและจำนวนพยาบาลไม่เพียงพอ และเอนเซอร์ (ปาลชาติ ชาวโพธิ์หลวง, 2543: 95; อ้างอิงจาก Ensor, 1983) ได้ศึกษาพบว่า การมีภาระงานมากเกินไปมีผลทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน สอดคล้องกับการศึกษาของ นายนัน เมนอน และ สเป็คเตอร์ (จักรพันธุ์ เจริญผล, 2546: 97-99; อ้างอิงจาก Naryanan, Menon, & Spector, 1999) ที่ศึกษาพบว่า พยาบาลที่ทำงานในหน่วยฉุกเฉินมีปริมาณงานมาก ซึ่งส่งผลต่อความเครียดในการทำงาน

นอกจากนี้ การศึกษาของ รพาทิมพ์ เมฆศรีอรุณ (2536: 103) ได้ศึกษาสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า การปฏิบัติงานเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า สุขภาพเสื่อมโทรมมีผลมาจากการทำงาน

นอกจากนี้ ธิดา ผ่องอำไพ (2547: 79) ได้ศึกษาพบว่า บุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยมีอาการน้อย มีความเครียดสูงกว่า บุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยวิกฤต เนื่องจากพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกอาการค่อนข้างน้อยต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลหลายอาชีพ หลายระดับ ได้แก่ ผู้ร่วมงาน ญาติ และผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก แต่ละคนมีความแตกต่างทางด้านอารมณ์ เช่น ผู้รับบริการต้องการความสะดวก รวดเร็ว ไม่ต้องรอคอย ทำให้เกิดการขัดแย้งโต้เถียงระหว่างผู้ให้บริการ และผู้รับบริการอยู่เสมอ พยาบาลต้องคอยให้คำแนะนำ และประสานงานอยู่เสมอ สรุปได้ว่า ลักษณะของงานที่มีความละเอียดและมีภาระงานมากก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ส่วนจักรพันธ์ุ เจริญผล (2546: 92-95) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุกับความสำเร็จในการปฏิบัติงานของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่) พบว่าลักษณะงานและปริมาณงาน ส่งผลทางตรงต่อความสำเร็จในการปฏิบัติงาน เช่นเดียวกับที่ สิทธิศักดิ์ อัครชาติ (2542: 79-83) ศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจมีความเครียดต่อการปฏิบัติหน้าที่ เนื่องจากต้องเสี่ยงภัย และอันตรายตลอดเวลา มีความเครียดต่อการได้รับมอบหมายงานมากเกินไป และสิริพร เทียวกิติกุล (2545: 92) ได้ศึกษาปัจจัยในการทำงาน การเผชิญความเครียดและความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการใน

ชัยวัฒน์ เพชรกุล (2539: 5) กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน ได้แก่ปัจจัยด้านความก้าวหน้าในอาชีพ โดยมีสาเหตุจากความคาดหวังที่จะได้รับผลตอบแทนเลื่อนตำแหน่ง ซึ่งคลีมอนต์และซาคอฟสกา (นุชรรัตน์ สิริประภาวรรณ, 2542; อ้างอิงจาก Clements & Zarkowska, 1994) กล่าวว่าผู้ที่เครียดมักจะมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับปัจจัยโอกาสในการพัฒนา คือ ขาดโอกาสเรียนรู้และความก้าวหน้าในอาชีพ แผนการพัฒนาในด้านสายงานอาชีพไม่ชัดเจน องค์กรความมั่นคงในงานน้อย มีการเปลี่ยนแปลงนโยบายหรือขั้นตอนการทำงาน และเฮลท์ทรีเจด, สโกลคัม และวูดแมน (สิริพร เสียวกิตติกุล, 2545:32; อ้างอิงจาก Hellriegel, Sloocum & Woodman, 1998) กล่าวถึง สาเหตุหลักของความเครียดในการทำงาน ว่าเกี่ยวข้องกับการวางแผนและการพัฒนาทางอาชีพนั้น ได้แก่ ความก้าวหน้า การสับเปลี่ยนโยกย้าย การมีโอกาสนในการพัฒนาตนเอง และความมั่นคงในอาชีพ เช่น การได้รับการสนับสนุนให้เกิดความก้าวหน้าในตำแหน่งอย่างมากหรือการไม่ได้รับการสนับสนุนให้เกิดความก้าวหน้าในตำแหน่ง สามารถทำให้พนักงานเครียดมากขึ้น และแนวคิดของอมรากุล อินโชนานท์ (สิริพร ศรีประสิทธิ์, 2544: 125; อ้างอิงจาก อมรากุล อินโชนานท์, 2534) กล่าวว่า ความก้าวหน้าในตำแหน่งงาน และการพัฒนาทางด้านอาชีพ เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

แมคมิลแลน และคูออน (นฤมล พระใหญ่, 2547: 61 – 64; อ้างอิงจาก Macmillan & Duane, 1982: 45) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ไม่ได้รับตำแหน่งหรือได้รับตำแหน่งในระดับที่เกินความสามารถของตนเอง จะก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน สอดคล้องกับการศึกษาของนิเดิล และคนอื่น ๆ (ชุมพร ศรี นัทรปิยานนท์, 2538: 60 – 63; อ้างอิงจาก Needle & others, 1981: 175-181) ได้ศึกษาถึงสาเหตุของความเครียดของครู พบว่า ส่วนหนึ่งเกิดจากงานที่ทำไม่น่าสนใจมีโอกาสน้อย นอกจากนี่ยุโรปิมพ์ เมฆศรีอรุณ (2536: 103) ได้ศึกษาพบว่า บรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ มีสาเหตุของความเครียดมาจากความไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน เนื่องจากการที่เป็นข้าราชการสาย ข. เสียเปรียบกว่าข้าราชการสาย ก. ทั้งความก้าวหน้าและสวัสดิการ รวมถึงการที่ไม่ได้รับความก้าวหน้าในการประกอบวิชาชีพทางสายงานบรรณารักษ์เท่าที่ควร ส่วน ภาวดี นวลมณี (2537) ที่ศึกษาพบว่า โอกาสก้าวหน้าในหน้าที่การงานมีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของตำรวจจราจรจังหวัดอุบลราชธานีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยเฉพาะด้านความรู้สึกที่ได้รับจากการสนับสนุนให้มีความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงาน หรือโอกาสได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถในรูปแบบต่าง และชัยวัฒน์ เพชรกุล (2539: 82) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของตำรวจจราจรในเขตนครบาล พบว่าความก้าวหน้าในอาชีพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับการศึกษาของ ดุษณี ทศนาจันธานี (2539: 75-83) บรรณารักษ์ในการปฏิบัติงานด้านสภาพแวดล้อมขององค์กรพยาบาลหน่วยฉุกเฉิน มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานเนื่องมาจากการส่งเสริมความก้าวหน้า สร้างขวัญกำลังใจ และการให้ค่าตอบแทนที่ไม่เหมาะสม ล้วนจะ

ต่อมา นุชรัตน์ สิริประภาวรรณ (2542: 96) ได้ศึกษาพบว่า ความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดของผู้พิพากษาในเขตกรุงเทพมหานคร เช่นเดียวกับการศึกษาของ สิริพร เลียวกิติกุล (2545: 92) ได้ศึกษาปัจจัยในการทำงาน การเผชิญความเครียดและความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการในสำนักอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ปัจจัยด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด และการศึกษาของ วรภรณ์ คล้ายประยงค์ (2546: 144) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความคาดหวังของพนักงานบริษัท ทำอวกาศยานไทย จำกัด (มหาชน) หลังการปฏิรูปองค์กร พบว่า ความก้าวหน้าในงานมีความสัมพันธ์เชิงลบระดับปานกลางกับความเครียดของพนักงาน โดยพนักงานที่มีความก้าวหน้าในงานสูง เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นก็มีความเชื่อว่าตนเองสามารถทำให้สำเร็จได้เช่นกัน จึงส่งผลให้เกิดความตึงเครียดต่ำ และจักรพันธ์ เจริญผล (2546: 92-95) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่) พบว่า ความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ส่งผลทางตรงต่อความเครียดในการปฏิบัติสอดคล้องกับการศึกษาของ นฤมล พระใหญ่ (2547: 61 – 64) ได้ศึกษาความเครียดและสาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำวันในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า พยาบาลส่วนใหญ่มีความเครียดในการปฏิบัติงานมาจากสาเหตุด้านความก้าวหน้าในงานมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 72.32 ทั้งนี้เนื่องจากเงื่อนไขของนโยบายของผู้บริหารที่ไม่เปิดโอกาสให้ไปอบรมหรือศึกษาต่อ ความก้าวหน้าจึงขึ้นอยู่กับอายุงานมากกว่าความสามารถส่วนตัว และทำงานนานหลายปีแต่รายได้น้อย นอกจากนี้ คาร์ไรท์ และคูเปอร์ (จักรพันธ์ เจริญผล, 2546: 97-99; อ้างอิงจาก Cartwright & Cooper, 1996) ได้กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายในอาชีพ เช่น ต้องการก้าวไปในตำแหน่งสูงสุดของบริษัท แต่ไม่มีโอกาสเลื่อนขั้น หรือตำแหน่งทำให้ขาดขวัญในการทำงาน และก่อให้เกิดความเครียดในการทำงานได้เช่นกัน และชัชวัฒน์ เพชรกุล (2539: 5) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการทำงาน ได้แก่ ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ มีสาเหตุมาจากความสับสนคลุมเครือ หรือความขัดแย้งในด้านของเขตความรับผิดชอบในการทำงานหรือในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และปัจจัยด้านโครงสร้างและบรรยากาศองค์กร เกิดความไม่สอดคล้องในด้านระบบระเบียบวิธี สายบังคับบัญชา การติดต่อสื่อสาร การควบคุมงาน

คลีมอนต์และซาคอฟสกา (นุชรรัตน์ สิริประภาวรรณ, 2542; อ้างอิงจาก Clements & Zarkowska, 1994) กล่าวว่า ผู้ที่เครียดมักจะมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านบทบาทในงานด้านต่างๆคือ ความชัดเจนในบทบาท ไม่ทราบวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ความขัดแย้งที่เกิดจากต้องสวมหน้าที่หลายบทบาท ความขัดแย้งที่เกิดจากคนอื่นคาดหวังในบทบาทหน้าที่ของเรา และความเหมาะสมในบทบาทที่บุคคลรับรู้ถึงสถานภาพของตน มีความสับสนในบทบาทที่เพิ่งได้รับมอบหมาย

ริงสรร์ โภมยา (2543: 149; อ้างอิงจาก Fredman, 1997: 1-32) ได้ศึกษาถึงระดับความแตกต่างกันของความเบื่อหน่ายในการทำงาน พบว่า ความคลุมเครือในบทบาทเป็นตัวแปรหนึ่งที่ทำให้ระดับความเบื่อหน่ายในการทำงานเพิ่มขึ้น และ คาเปล (ชุมพรศรี นัทรปิยานนท์, 2538: 60 – 63; อ้างอิงจาก Caple, 1987 : 279-288) ได้ศึกษาพบว่า บทบาทที่คลุมเครือในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ จิระพร อุดมกิจ (2539: 91-92) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรคอมพิวเตอร์ พบว่า ปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ได้แก่ ความไม่ชัดเจนของหน้าที่ ความซ้ำซ้อนของงานมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ดุษณี ทศนาจันธานี (2539 : 75-83) ได้ศึกษา พบว่าบรรยากาศในการปฏิบัติงานด้านสภาพแวดล้อมขององค์กรพยาบาลหน่วยฉุกเฉิน มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน เนื่องมาจากนโยบายและกฎระเบียบของหน่วยงาน การกำหนดบทบาทของพยาบาล การจัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานไม่เหมาะสม ทำให้พยาบาลมีความเครียดในการปฏิบัติงาน เช่นเดียวกับ การศึกษาของ วรินทร์ บุญเต็ม (2543: 74) ศึกษาพบว่า ความรู้สึกว่ามีการกำหนดหน้าที่ในการทำงานอย่างชัดเจน มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ บทบาทการทำงานที่คลุมเครือ ไม่แน่นอนชัดเจนจะก่อให้เกิดความเครียดได้

คิริลลอฟ และ โคส (ฉัตรกมล ออกกจิวัตร, 2546: 72; อ้างอิงจาก Burns. 1993 : 431; citing Kirilloff & Close, 1983) ศึกษาพบว่า การที่ต้องปฏิบัติงานร่วมกับผู้ร่วมงานที่ไม่ร่วมมือและไม่ช่วยเหลือกันในการทำงานเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด และ ลานรอส (ฉัตรกมล ออกกจิวัตร, 2546: 73; อ้างอิงจาก Lanros, 1988 : 637) ได้กล่าวว่า การไม่ได้รับการสนับสนุนหรือเอาใจใส่จากผู้บังคับบัญชา อาจจะทำให้บุคลากรรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญ ย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดด้านร่างกายและจิตใจได้ และแมคแกรธ (ตรีชฎา พลอาสา, 2544: 53 – 56; อ้างอิงจาก McGrath, 1989: 2880-A) ได้กล่าวไว้ว่า การสนับสนุนของผู้บริหารจะมีผลต่อความเครียด และการไม่ให้อิสระในการตัดสินใจในการทำงานก็เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ โคเฮน และ วิลล์ (ศุภร์ใจ เจริญสุข, 2537 : 73; อ้างอิงจาก Cohen & Will, 1987) ได้ศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดความเครียด โดยการสนับสนุนทางสังคมเป็นเสมือนเกราะกำบังที่ช่วยลดให้ความเครียดน้อยลง นอกจากนี้ การศึกษาของ รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช (2531: 117-119) ได้ศึกษาพบว่า สิ่งที่ส่งผลต่อความเครียดในการทำงานมากที่สุดในเรื่องที่ผู้ร่วมงานไม่ค่อยเอาใจใส่ หรือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ ศุภร์ใจ เจริญสุข (2537 : 73) ได้ศึกษา ความเครียดในบทบาทของ

ปัจจัยทางสังคมที่ก่อให้เกิดความเครียดและการเผชิญความเครียด

ต่อมา วันทนา เจริญรัตนโชติ (2545: 75) ศึกษาพบว่า ครูประถมศึกษากลุ่มรัตนโกสินทร์ที่มีสัมพันธภาพระหว่างครูกับเพื่อนร่วมงานต่างกันมีความเครียดในการปฏิบัติงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับ วรภรณ์ คล้ายประยงค์ (2546: 142-143) ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์เชิงลบระดับปานกลางกับความเครียด โดยพนักงานที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างานสูงจะเป็นผู้ที่มีสามารถปฏิบัติงานให้กับองค์กรอย่างเต็มที่ มีกำลังใจในการพัฒนางานของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของหัวหน้างาน เนื่องจากว่าได้รับความยุติธรรม ความเอื้อเฟื้อในด้านต่าง ๆ จากหัวหน้างาน พนักงานจึงพยายามอย่างเต็มที่ในการทำงานแม้ในสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการได้รับกำลังใจ และความช่วยเหลือจากหัวหน้างาน ทำให้ความเครียดต่ำ ส่วน จักรพันธุ์ เจริญผล (2546: 92-95) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่) พบว่า ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงาน ส่งผลทางตรงต่อ

นอกจากนี้ ธิดา ผ่องอำไพ (2547: 81-82) ได้ศึกษาพบว่า บุคลากรทางการแพทย์พยาบาลได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากจะมีความเครียดน้อย อธิบายได้ว่าบุคลากรทางการแพทย์พยาบาลที่ได้รับความสนใจ กำลังใจให้การยอมรับ ได้รับการสนับสนุนทางด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร การเงิน อุปกรณ์เครื่องใช้อย่างพอเพียง ตลอดจนส่งเสริม สิ่งแวดล้อมให้อำนวยอำนวยต่อการทำงาน เช่น มีการพึ่งพาระหว่างกัน มีความไว้วางใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคลากรสามารถปรับตัวรับพฤติกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ได้อย่างรวดเร็ว และนุ่มนวล พระใหญ่ (2547: 61 – 64) ได้ศึกษาพบว่า สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงาน สอดคล้องกับการศึกษาของ นวรัตน์ มั่นสวาทะไพบุลย์ (2547: 69) ศึกษาพบว่า สัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับผู้บังคับบัญชา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญในทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า พยาบาลที่มีสัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา มีความสนิทสนมได้รับการยอมรับและความศรัทธาจากผู้บังคับบัญชาก็จะส่งผลให้เกิดความสุขในการทำงาน เมื่อเกิดความสุขในการปฏิบัติงานแล้ว ไม่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน และการบริหารงานของผู้บังคับบัญชา ได้แก่ การให้การสนับสนุน ไว้วางใจ การประเมินผลงาน การเลื่อนขั้น การเลื่อนตำแหน่ง รวมทั้งการให้รางวัลและการลงโทษของผู้บังคับบัญชา นอกจากนี้ สัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับผู้ได้บังคับบัญชามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า พยาบาลที่มีสัมพันธภาพดีกับผู้ได้บังคับบัญชา มีความเครียด เพราะการปฏิบัติงานพยาบาลต้องประสานร่วมมือกับผู้ได้บังคับบัญชา และต้องมีการประเมินผลงานของผู้ได้บังคับบัญชา การนิเทศงาน รวมทั้งการลงโทษเมื่อผู้ได้บังคับบัญชาทำความผิด และการศึกษาของ ณีภูษณิษฐ์ สวัสดิ์มงคล (2547: 60) ได้ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ผู้บังคับบัญชา และผู้ได้บังคับบัญชา มีผลต่อความเครียด

งานวิจัยที่สนับสนุนว่า สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อยู่อาศัยมีความเกี่ยวข้องกับความเครียด ดังการศึกษาของ สุรศักดิ์ ศานูจารย์ (ธีรพร ศรีประสิทธิ์, 2544: 128; อ้างอิงจาก สุรศักดิ์ ศานูจารย์, 2536) ศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านความพอใจสภาพของที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในระดับมาก ได้แก่ ความต้องการที่จะมีที่พักอาศัยของตนเอง ที่พักที่อยู่ในปัจจุบันไม่ใช่ที่อยู่ของตนเอง ที่พักอาศัยอยู่ในปัจจุบันคับแคบ ความปลอดภัยในเรื่องทรัพย์สิน บริเวณท้องที่อาศัยอยู่มีเสียงดังรบกวน และที่พักอาศัยมีปัญหาด้านสาธารณูปโภค ส่วน ขนิษฐา อารยภิญโญ (2542: 56) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครุงเทพ พบว่า นักศึกษาที่มีทัศนคติต่อสภาพแวดล้อมด้านหอพัก และวินัยในหอพักจะมีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีทัศนคติต่อสภาพแวดล้อมด้านหอพักและวินัยในหอพักอย่างมี

ตอนที่ 4 แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสังเคราะห์งานวิจัย

การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง การนำส่วนย่อยมาประกอบเข้าด้วยกันจนเกิดสิ่งใหม่ มีด้วยกัน 3 ระดับคือ ระดับนำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสังเคราะห์จนเกิดความรู้ในหัวข้อนั้น ๆ เรียกว่าการวิเคราะห์แบบเมต้า (Meta analysis) ระดับที่นำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาสังเคราะห์จนเกิดเป็นสาขาใหม่ เรียกว่า เมกะอนาไลซิส (Mega analysis) และระดับที่นำสาขาที่เกี่ยวข้องมาสังเคราะห์เรียกว่า การวิเคราะห์ระดับสูง (Super analysis)

การสังเคราะห์งานวิจัย จำแนกได้เป็น 2 ประการได้แก่

1. **การสังเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative synthesis)** เป็นการอ่านรายงานการวิจัยแล้วนำมาสรุปเข้าด้วยกัน ดังเช่น การทบทวนเอกสารงานวิจัย (Review of literature) ซึ่งการวิเคราะห์ลักษณะนี้ก่อให้เกิดความหลากหลายของผลการวิเคราะห์เชิงคุณลักษณะจะอิงผู้สังเคราะห์เป็นหลัก ผลที่ได้จากการสังเคราะห์ซึ่งมีความแตกต่างออกไปสำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะสังเคราะห์งานวิจัยโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งเป็นเทคนิคการวิจัยที่พยายามจะบรรยายเนื้อหาของข้อความหรือเอกสาร โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณอย่างเป็นระบบ ซึ่งหมายถึง การทำให้ข้อมูลเอกสาร ได้แก่ ถ้อยคำ ประโยคหรือความในเอกสารเป็นจำนวนที่วัดได้ แล้วเจนนับจำนวนของถ้อยคำประโยคหรือใจความเหล่านั้น การบรรยายนี้เน้นที่เนื้อหาตามที่ปรากฏในข้อความ พัฒนาจากเนื้อหา โดยผู้วิจัยไม่มีอคติหรือความรู้สึกของตัวเองเข้าไปพัวพัน ไม่เน้นการตีความหรือหาความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง หรือความหมายระหว่างบรรทัด สำหรับนักวิจัยบางคนถือว่าการวิเคราะห์เนื้อหาอาจไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการเชิงปริมาณก็ได้ เพียงแต่ให้ระบุคุณลักษณะเฉพาะของข้อความอย่างมีระบบ มีความเป็นวัตถุวิสัย และอิงกรอบแนวคิดทฤษฎี (สุรางค์ จันทวานิช, 2531) ซึ่ง ไครเพนดอร์ฟ (Krippendorff, 1980) ได้เสนอการวิเคราะห์เนื้อหาไว้ 5 ประเภทคือ

1. เพื่อหามาตรฐานเพื่อประเมินคุณค่าของสาระเนื้อหาว่า มีคุณค่ามากน้อยเพียงไร หรือแตกต่างจากมาตรฐานมากน้อยเพียงใด

2. เพื่อหาดัชนีบางอย่าง เช่น ความถี่ของคำ สัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็นแรงจูงใจของผู้เขียน หรือหาดัชนีเพื่อชี้ให้เห็นความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจต่อเหตุการณ์
 3. เพื่อหากลุ่มคำแบบต่าง ๆ เช่น อาจทำได้โดยใช้ตำแหน่ง ยศ ปี สถานที่ ชื่อ เป็นต้น
 4. เพื่อหาความหมายต่าง ๆ เช่น สรุปประเด็น การหาเหตุและผล การอธิบายพฤติกรรม เป็นต้น
 5. เพื่อหากระบวนการภายใน เช่น การวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับสภาวะแวดล้อม ทำให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติ ตามธรรมเนียมประเพณีของคนในพื้นที่ต่อการทำนุบำรุงสภาวะแวดล้อม
- องค์ประกอบของการวิเคราะห์เนื้อหา**

อุทุมพร จามรมาน (2531) ได้เสนอ การวิเคราะห์เนื้อหาควรประกอบด้วย

1. เนื้อหาที่จะวิเคราะห์ซึ่งอาจเป็นเอกสาร สิ่งพิมพ์ รูปภาพ การ์ตูน ละคร เพลง การโฆษณา ฟิล์มภาพยนตร์ บทคำพูด คำกล่าว หลักฐานทางประวัติศาสตร์ การศาสนา เป็นต้น
2. วัตถุประสงค์ในการวิเคราะห์เนื้อหา มี 3 ประการใหญ่ ๆ คือ
 - 2.1 เพื่อสรุปข้อมูล
 - 2.2 เพื่อหารูปแบบหรือความสัมพันธ์ภายใน
 - 2.3 เพื่อหารูปแบบหรือความสัมพันธ์ภายนอก
3. หน่วยในการวิเคราะห์ ผู้วิเคราะห์ต้องมีความกระฉ่างในเรื่องหน่วยที่จะทำ การวิเคราะห์หัว เป็นหน่วยแบบใด โดยปกติหน่วยในการวิเคราะห์เนื้อหามี 3 ประการคือ
 - 3.1 หน่วยจากการสุ่ม ได้มาจากการสังเกต หรือการสัมผัสแต่ละหน่วยนั้น มีลักษณะที่เป็นอิสระต่อกัน เช่น ประโยคแต่ละประโยคถือเป็น 1 หน่วย
 - 3.2 หน่วยจากการบันทึก เป็นการจัดการกระทำข้อมูลจากการสุ่มมาย่อยเป็นกลุ่มเป็นพวก
 - 3.3 หน่วยจากเนื้อหาเป็นการรวบรวมหน่วยจากการบันทึกมาจัดกลุ่มอิที่หนึ่ง
4. การสุ่มตัวอย่างและประชากร การวิเคราะห์เอกสาร จะต้องเกี่ยวข้องกับปริมาณของสิ่งที่นำมาวิเคราะห์มากมาย ดังนั้น นักวิเคราะห์จึงต้องรู้จักการสุ่มเอกสารออกมาวิเคราะห์ โดยใช้ความรู้ ความ สามารถจำแนกสิ่งที่เกี่ยวข้องที่จะวิเคราะห์ออกมาจากสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง และหลังจากได้ปริมาณสิ่งที่จะวิเคราะห์ออกมาแล้ว สุ่มเนื้อหาสาระสิ่งที่จะวิเคราะห์ออกมาเท่าที่เวลาและงบประมาณอำนวยให้
5. วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาสามารถกระทำได้ 2 ขั้นตอนคือ
 - 5.1 การแปลภาษาเป็นข้อมูล จะทำได้ก็ต่อเมื่อผู้วิเคราะห์จับประเด็นที่ซ่อนอยู่ในเนื้อหา สาระได้อย่างชัดเจนเสียก่อน แล้วแยกเนื้อหาสาระออกเป็นส่วนย่อย ๆ
 - 5.2 แปลข้อมูลออกมาเป็นตัวเลข หลังจากที่วิเคราะห์เนื้อหาออกเป็นส่วนย่อยแล้ว การแปลข้อมูลจากส่วนย่อยเป็นตัวเลขสามารถทำได้ 2 แบบคือแปลเป็นจำนวนหรือความถี่กับแปลเป็นคะแนน

2. การสังเคราะห์เชิงปริมาณ (Quantitative synthesis) เป็นการวิเคราะห์ตัวเลขหรือค่าสถิติที่ปรากฏในงานวิจัยเหล่านั้นมาคำนวณเพิ่มเติม ทำให้เกิดข้อสรุปใหม่ ผลการสังเคราะห์เชิงปริมาณจึงสอดคล้องกันไม่ว่าจะมีผู้สังเคราะห์กี่คนก็ตาม ดังนั้นการสังเคราะห์เชิงปริมาณจึงเป็นการวิเคราะห์ผล

การสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ด้วยเมต้า ซึ่งมีวิธีการหลากหลาย ขึ้นอยู่กับลักษณะ ข้อมูลตัวเลขสถิติที่ปรากฏในผลงานวิจัยที่ศึกษา มีความครบถ้วนสมบูรณ์ และการออกแบบลักษณะของ งานวิจัยว่าเป็นลักษณะการวิจัยเชิงทดลอง สหสัมพันธ์ หรือการเปรียบเทียบ เป็นต้น แต่ไม่ว่าจะใช้ วิธีการวิเคราะห์เมต้าแบบใดก็ตาม ส่วนใหญ่เพื่อวัตถุประสงค์หลัก ๆ เดียวกัน เพื่อให้ได้ข้อค้นพบใน แง่มุมแต่ละด้านของปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยศึกษา ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจปรากฏการณ์ของเรื่องที่ศึกษาอย่างลุ่ม ลึก ทำให้เข้าใจความก้าวหน้าและแนวโน้มของงานวิจัยที่ศึกษา เพื่อเป็นข้อมูลสรุปผลการวิจัยในเรื่องนั้น ๆ หากพบว่า งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ครอบคลุมทุกตัวแปร ทุกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัย เรื่องนั้น ๆ และเพื่อเป็นข้อมูลในการเสนอแนะ หรือศึกษาในประเด็นที่ยังไม่มีผู้ศึกษา หรือศึกษาต่อ ยอดจากงานวิจัยเดิม เพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

ความหมายของการวิเคราะห์เมต้า

คำว่าเมต้า (Meta analysis) ซึ่งมีการใช้คำในภาษาไทยแตกต่างกัน ดังเช่น สุวัฒนา สุวรรณ (2527) ใช้คำว่า การวิเคราะห์เมต้า นงลักษณ์ วิรัชชัย (2529) ใช้คำว่า การวิเคราะห์ห่อภิมาณ อุทุมพร จามรมาน (2530) ใช้คำว่า การวิเคราะห์เมตต้า ส่วน คุชฎี โยเหลา (2535) ใช้คำว่า วิเคราะห์เมต้า ในการ วิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คำทับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า การวิเคราะห์เมต้า

กลาส (นงลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวานิช, 2541 อ้างอิงจาก Grass, 1976) ได้ให้ความหมาย ว่าเป็นการวิเคราะห์ผลการวิเคราะห์ (The analysis of analysis) เป็นการวิเคราะห์ที่มีการนำงานวิจัยมาใช้ เป็นแหล่งข้อมูลในการวิเคราะห์

กลาส แมคกอร์และสมิธ (Grass, McGaw & Smith, 1981) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการวิจัยเชิง ปริมาณเพื่อสังเคราะห์งานวิจัยหลาย ๆ เรื่องที่ศึกษาปัญหาวิจัยเดียวกัน โดยใช้วิธีการทางสถิติ ข้อมูลที่ได้ จากการวิเคราะห์เมต้า จะได้ผลงานวิจัยในรูปขนาดอิทธิพลและคุณลักษณะงานวิจัย โดยผลการวิเคราะห์ จะให้ความสำคัญกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะงานวิจัยกับขนาดอิทธิพล

ในการกำหนดดัชนีมาตรฐานสำหรับการสังเคราะห์งานวิจัย ตามที่เฮดจ์ส (นงลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวานิช, 2541 : 17 อ้างอิงจาก Hedges, 1992) ได้สรุปดัชนีความสำคัญของอิทธิพลไว้ 6 ชนิด คือ 1) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่พัฒนาโดยเพียร์สันซึ่งได้มาจากงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ 2) ดัชนี ได้มาจากงานวิจัยเชิงทดลอง มีค่าเท่ากับผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่นิยมใช้ อยู่ในปัจจุบัน 3) ดัชนีที่ได้มาจากงานวิจัยเชิงทดลองโยมีค่าเท่ากับผลต่างระหว่างค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุม และหารด้วยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าสถิตินี้คือค่าอิทธิพล (Effect size) 4) อัตราส่วน ระหว่างค่าสถิติกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 5) ผลต่างของสัดส่วนในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และ 6) ผลต่างระหว่างความถี่ที่คาดหวังกับความถี่ที่สังเกตได้

จากค่าดัชนีมาตรฐานข้างต้น ได้ถูกพัฒนาขึ้นหลายชนิด แต่ดัชนีที่นิยมใช้กันในการวิเคราะห์เมตาดังแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีเพียงสองชนิดคือ ขนาดอิทธิพล (Effect size หรือ ค่า d) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient หรือ ค่า r)

กลาส แมคกาว์และสมิธ (Glass, McGaw & Smith, 1981) ได้เสนอสูตรการประมาณค่าขนาดอิทธิพล และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้การประมาณขนาดอิทธิพลโดยคำนวณจากสูตรได้ 2 วิธี คือ 1) วิธีการประมาณค่าโดยการคำนวณ จากค่าสถิติที่ได้จากการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ เช่น ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัดส่วน (Proportion) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) หรือ ค่า Sum of square , Mean of square , Degree of freedom ในงานวิจัยแฟกตอเรียล เป็นต้น 2) วิธีการประมาณค่าที่ได้จากค่าสถิติ ได้แก่ ค่า r, t, F, χ^2 โดยมีสูตรในการประมาณค่าที่แตกต่างกันไปดังแสดงไว้ในบทที่ 3 ของงานวิจัยฉบับนี้

จากการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการวิเคราะห์เมตาดังแบบต่าง ๆ ได้ข้อสรุปผลการเปรียบเทียบว่า การประมาณค่าขนาดอิทธิพลและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทุกวิธี มีค่าใกล้เคียงกัน และหาวิธีที่มีความเหมาะสม (นงลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวานิช, 2542: 10-14)

ส่วนวิธีการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมตาดังตามวิธีการนับมีผู้ศึกษาและใช้กันอยู่มีดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 สรุปผลการเปรียบเทียบวิธีการวิเคราะห์เมตาดังแบบต่าง ๆ

หัวข้อ	วิธีการนับคะแนนเสียงแบบเดิม (Traditional Vote-Counting Methods)	วิธีหาระดับนัยสำคัญจากผลการนับคะแนนเสียง (Vote-Counting Method Yielding Significance Level)	วิธีการประมาณค่าขนาดอิทธิพลจากผลการนับคะแนนเสียง (Vote-Counting Method Yielding Estimator of Effect Size)	วิธีรวมค่าความน่าจะเป็นสะสม (accumulation of P-value)
ผู้พัฒนา	Kulik & Kulik(1989),Glass, McGaw & Smith. (1981)	Hunter & Schmidt (1990) Hedges & Olkin. (1985)	Hunter & Schmidt (1990) Hedges & Olkin (1985)	Hedges (1992) Hedges & Olkin.(1985)
ความหมาย	เป็นการนับความถี่ของผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ 1. กลุ่มที่มีนัยสำคัญทางสถิติเป็นบวก 2. กลุ่มที่มีนัยสำคัญทางสถิติเป็นลบ 3. กลุ่มที่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ	1. เป็นการหาระดับนัยสำคัญจากผลการนับคะแนนเสียงโดยใช้การทดสอบสมมติฐานทางสถิติในรูปค่าความน่าจะเป็น 2. ความน่าจะเป็น (P-values) ที่ได้จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ค่าเกิน 0.50 อยู่ร้อยละ 50 และมีค่าน้อยกว่า แต่เท่ากับ 0.50 ร้อยละ 50 โดยนำสัดส่วนของงานวิจัยที่มีค่าความน่าจะเป็นเกิน 0.50 มาทดสอบสมมติฐานว่าเกินค่าที่กำหนดหรือไม่โดยใช้การทดสอบ binomial test	เป็นการนับจำนวนงานวิจัยที่ให้ผลการทดสอบสมมติฐานทางสถิติแล้วมีนัยสำคัญทางบวกสามารถนำค่าสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติมาประมาณค่าขนาดอิทธิพลได้โดยการเทียบกับตารางสำเร็จรูป ที่เฮดจ์และโอลกิน สร้างขึ้น และโดยการใช้สูตรประมาณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานสำหรับประมาณค่าช่วงความเชื่อมั่นของขนาดอิทธิพลที่ได้ด้วย ทั้งแบบการแจกแจงโค้งปกติและแบบไค-สแควร์	เป็นการวิเคราะห์เชิงปริมาณที่รวมค่าความน่าจะเป็น ด้วยวิธีการทางสถิติโดยทั่วไปใช้การหาค่าเฉลี่ยหรือประมาณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานและสร้างสูตรสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานว่าค่าเฉลี่ยความน่าจะเป็นนั้นจะแตกต่างจากศูนย์หรือไม่ และได้พัฒนาวิธีการทดสอบสมมติฐานทางสถิติหลากหลายวิธี แต่วิธีนี้ไม่ซับซ้อน ไม่มีข้อดลลงเบื้องต้นเพราะเป็นการทดสอบนัยสำคัญแบบสถิตินั้นพาราเมตริก

หัวข้อ	วิธีการนับคะแนนเสียงแบบเดิม (Traditional Vote-Counting Methods)	วิธีหาระดับนัยสำคัญจากผลการนับคะแนนเสียง (Vote-Counting Method Yielding Significance Level)	วิธีการประมาณค่าขนาดอิทธิพลจากผลการนับคะแนนเสียง (Vote-Counting Method Yielding Estimator of Effect Size)	วิธีรวมค่าความน่าจะเป็นสะสม (accumulation of P-value)
ข้อจำกัด	<ol style="list-style-type: none"> ขึ้นกับขนาดกลุ่มตัวอย่างเพราะงานวิจัยที่มีกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ มักให้ผลการวิจัยมีหน่วยสำคัญทางสถิติ แต่อาจได้ค่าสหสัมพันธ์ต่ำหรือมีค่าอิทธิพลต่ำ ไม่มีการนำผลการวิจัยที่สำคัญในประเด็นอื่น ๆ นอกจากการแปรผลนัยสำคัญทางสถิติมาวิเคราะห์เพิ่มเติม 	<ol style="list-style-type: none"> ใช้ไม่ได้เมื่อสมมติฐานศูนย์ในการทดสอบงานวิจัยแต่เรื่องเป็นเท็จ ไม่มีการประมาณขนาดอิทธิพล 	<ol style="list-style-type: none"> งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ควรมีจำนวนมาก เพื่อให้ค่าประมาณ มีความถูกต้องยิ่งขึ้น ใช้เพียงสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงเหมาะสำหรับงานวิจัยที่ได้ข้อมูลการรายงานสถิติการวิจัยที่ไม่ครบถ้วน จำนวนงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกันและนำมาเฉลี่ย 	<ol style="list-style-type: none"> ผลการสังเคราะห์ไม่ได้ให้ค่าประมาณขนาดอิทธิพล ในกรณีที่ม้งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์เพียงเรื่องเดียวมีพารามิเตอร์ขนาดอิทธิพลไม่เท่ากับศูนย์จะทำให้ผลการสังเคราะห์ไม่ถูกต้องได้ ไม่เป็นที่นิยมใช้ในปัจจุบัน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการวิเคราะห์เมตา ตามวิธีของกลาส แมคกอว์และสมิท (Glass, McGaw & Smith, 1981) ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้ในการวิเคราะห์เมตา เพราะเป็นวิธีที่พยายามสังเคราะห์งานวิจัยเชิงทดลองรวมกับงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ โดยมีสูตรการคำนวณค่าขนาดอิทธิพลและค่าสหสัมพันธ์จากงานวิจัยที่มีการออกแบบงานวิจัยแตกต่างกันไปจากค่าสถิติโดยตรง ซึ่งจุดเด่นของการประมาณค่าดัชนีมาตรฐานหรือค่าอิทธิพลจากวิธีนี้คือ การมีสูตรในการประมาณค่าขนาดอิทธิพลจากงานวิจัยที่มีรูปแบบการทดลองแตกต่างกันทุกแผนแบบการวิจัย และมีสูตรในการปรับเปลี่ยนสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอื่น ๆ มาเป็นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์เพื่ออธิบายความแปรปรวนใช้การวิเคราะห์ถดถอยและการวิเคราะห์ความแปรปรวน รวมทั้งสถิติขั้นสูงอื่น ๆ โดยมีดัชนีมาตรฐานเป็นตัวแปรตามและตัวแปรปรับเป็นตัวแปรต้น ซึ่งเป็นสถิติที่เป็นที่รู้จักกันคืออยู่แล้วจึงทำให้การวิเคราะห์ตามแนวของกลาสและคณะเป็นที่นิยม แต่มีข้อจำกัดว่าจะสามารถนำข้อมูลของงานวิจัยที่มีการนำเสนอผลงานวิจัยที่แปรผลในรูปของสถิติไว้อย่างชัดเจน ซึ่งในงานวิจัยบางสาขาหรืองานวิจัยในยุคก่อน ๆ อาจขาดการนำเสนอข้อมูลที่สมบูรณ์ในรูปของสถิติที่เป็นตัวเลข เช่น ค่า r ค่า t ค่า F ค่า χ^2 หรือจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จึงไม่สามารถนำผลงานวิจัยเหล่านั้นมาใช้ในการวิเคราะห์ด้วยเมตา จึงเป็นผลดีของการสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ที่มีการนำเฉพาะงานวิจัยที่มีการนำเสนอค่าสถิติที่มีความสมบูรณ์ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเป็นงานวิจัยที่มีคุณภาพน่าเชื่อถือได้ในระดับหนึ่ง แต่สำหรับวิธีการวิเคราะห์เมตาแบบประมาณค่าอิทธิพลจากผลการนับคะแนนเสียง (Vote-counting method yielding estimator of effect size) ของเฮดจ์สและโอลกิน (Hedges & Olkin, 1990) มีข้อดีสามารถนำค่าสัดส่วนของงานวิจัยที่มีนัยสำคัญทางสถิติมาประมาณค่าอิทธิพลได้โดยการเทียบกับค่าในตารางสำเร็จรูป ที่เฮดจ์สและโอลกิน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสังเคราะห์งานวิจัย ดังเช่น งานวิจัยของ อัจฉรา สุขารมณและอังศิ นันท์ อินทรกำแหง (2548) ได้ประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิวในประเทศไทย พบว่า เป็นการสังเคราะห์งานวิจัยตั้งแต่ปี 2540 -2547 รวมจำนวน 177 เรื่อง ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบการ นับ (Vote-counting) ของ เฮดจ์สและโอลกิน (Hedges & Olkin, 1985) ซึ่งผลการวิจัยพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 81.86 ศึกษาในช่วงปี 2544 -2546 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 81.87 กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 67.52 ใช้การออกแบบงานวิจัยเป็นแบบสหสัมพันธ์ เชิงทดลอง และการสร้างเครื่องมือวัด ตามลำดับ และปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่ออีคิว ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล ด้วยค่าอิทธิพลอยู่ในช่วง 0.05 – 0.65 รองลงมา เป็นกลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ที่ทำงาน สื่อมวลชน ด้วยค่าอิทธิพลอยู่ในช่วง 0.20-0.35 กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว ด้วยค่าอิทธิพลอยู่ในช่วง 0.20-0.30 และกลุ่มปัจจัยด้านจิตสังคมด้วยค่าอิทธิพล อยู่ในช่วง 0.01-0.35 ตามลำดับ นอกจากนี้ในงานวิจัยของ อริยา ทองกร(2550) ได้ศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจากการสังเคราะห์งานวิจัย 132 เรื่องโดยวิเคราะห์ห่อภิมาณ กลุ่มตัวอย่างเป็น งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์เฉพาะงานวิจัยเชิงสัมพันธ์ มีตัวแปรตามเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ใช้การ วิเคราะห์เนื้อหาและการวิเคราะห์เชิงปริมาณด้วยวิเคราะห์เมต้า ตามวิธีของกลาส ซึ่งผลการวิจัยจากการ วิเคราะห์เนื้อหาพบว่า งานวิจัยเป็นปริญญานิพนธ์ระดับปริญญาโทเป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 92.42 ศึกษา ในช่วง ปี พ.ศ.2541-2544 เป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 41.66 กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มวัยทำงานรองลงมา เป็นผู้ป่วย นักเรียนนักศึกษาและผู้สูงอายุ ตามลำดับ ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 26.51 รองลงมาเป็นการเลือกโดยบังเอิญและการสุ่มแบบแบ่งชั้น ส่วนแนวคิดทางการ ส่งเสริมสุขภาพที่นิยมใช้กันมากคือ Pender's health promotion model คิดเป็นร้อยละ 72.72 รองลงมา เป็นแนวคิด PRECEDE-PROCEED Model คิดเป็นร้อยละ 27.27 เครื่องมือวัดมีความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.24 – 0.98 โดยส่วนใหญ่มีคุณภาพปานกลาง (0.40-0.80) คิดเป็นร้อยละ 62.87 รองลงมาคุณภาพ ระดับสูงมากกว่า 0.80 ขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ30.30 ส่วนใหญ่มีการตั้งสมมุติฐานเป็นแบบสองทางคิดเป็น ร้อยละ 68.93 และตั้งระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เป็นส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 94.69 ส่วนผลการวิจัย จากการวิเคราะห์ด้วยเมต้า พบว่า ปัจจัยที่นำมาศึกษาจัดประเภทเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก และ ปัจจัยจิตสังคม ซึ่งตัวแปรในกลุ่มปัจจัยภายใน พบว่า ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพมีจำนวน งานวิจัยที่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 95.00 รองลงมาเป็นการรับรู้ เกี่ยวกับสุขภาพ เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนปัจจัย ภายนอก พบว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด และปัจจัยทางจิตสังคมพบว่า มีการศึกษาสถานภาพสมรสในกลุ่มวัยทำงานมากที่สุด ส่วนในกลุ่มผู้ป่วย ศึกษาเรื่องของระดับการศึกษา และเมื่อพิจารณาขนาดค่าเฉลี่ยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐาน ในกลุ่ม ปัจจัยภายใน พบว่า ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ มากที่สุดเท่ากับ 0.41 รองลงมาเป็นการรับรู้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดที่ตีพิมพ์เผยแพร่ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 – 2550 จำนวน 490 เรื่องโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด ค้นหาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดและ สรุปโปรแกรมเพื่อลดความเครียดที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1. สังเคราะห์งานวิจัยด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา
 - 1.1 อ่านและคัดเลือกงานวิจัยที่มีการรายงานผลการวิจัยทั้งในลักษณะการพรรณนา และงานวิจัยที่เป็นเชิงปริมาณ
 - 1.2 ทำการศึกษาวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้สรุปตามประเด็นข้อมูลทั่วไปทั้งงานวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ ที่ระบุไว้ในแบบบันทึกข้อมูลการวิจัย และสรุปข้อมูลเป็น จำนวน ร้อยละ
 - 1.3 สรุปรายงานผลการวิเคราะห์เนื้อหา อภิปรายผลและให้เสนอแนะ
2. การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมต้าตามแนวคิดของกลาสและคณะ
 - 2.1 คัดเลือกงานวิจัยทั้งหมดที่มีคำสำคัญ ว่า “ความเครียด” “การเผชิญความเครียด” ตลอดจนงานวิจัยที่มีการศึกษาตัวแปรตามที่มีความหมายในลักษณะของความเครียดและการเผชิญความเครียด ได้แก่ การจัดการความเครียด การเผชิญปัญหา การจัดการกับปัญหา
 - 2.2 พิจารณากำหนดดัชนีมาตรฐานที่ใช้การสังเคราะห์ด้วยเมต้าซึ่งในที่นี้ใช้ค่าอิทธิพล
 - 2.3 พิจารณาคำนิยามของงานวิจัยแต่ละเรื่องว่าตัวแปรความเครียดและการเผชิญความเครียดเป็นไปในขอบเขตเดียวกัน จึงนำมาศึกษา
 - 2.4 จัดประเภทตัวแปรอิสระที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด
 - 2.5 สร้างเครื่องมือซึ่งเป็นแบบบันทึกข้อมูลรายงานการวิจัย ปรินทูปัญญาณิพนธ์หรือวิทยานิพนธ์พร้อมให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ
 - 2.6 ทดลองใช้แบบบันทึกและการลงรหัสข้อมูล จำนวน 10 เรื่อง เพื่อนำมาสังเคราะห์พร้อมทั้งปรับปรุงเครื่องมือ
 - 2.7 ดำเนินการเก็บรวบรวม บันทึกข้อมูลให้ครบถ้วน สำหรับการวิเคราะห์เมต้า จะบันทึกเฉพาะรายงานวิจัยที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณและมีการรายงานข้อมูลสถิติเพียงพอที่จะนำมาวิเคราะห์ ส่วนงานวิจัยที่เป็นเชิงคุณภาพหรือรายงาน การวิจัยที่รายงานข้อมูลสถิติไม่เพียงพอจะใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษา คือ รายงานการวิจัย ปริญญาโทและปริญญาตรี ที่ได้พิมพ์เผยแพร่ ทั้งในรูปของวารสารและรายงานฉบับสมบูรณ์ ในช่วงปี 2525 – 2550 รวมประมาณ 25 ปี ซึ่งผู้วิจัยต้องใช้การสืบค้นข้อมูลจากหลายแหล่ง จากฐานข้อมูลในหน่วยงานด้านการวิจัย แหล่งทุนวิจัย สถาบันอุดมศึกษาทั้งภาครัฐ เอกชนและในกำกับทุกแห่งในประเทศไทย และติดตามรายงานวิจัยที่อยู่ในบรรณานุกรมของรายงานหรือบทความวิจัยลงวารสารในฉบับปีพ.ศ.ล่าสุด รวมทั้งรายงานวิจัยที่นำเสนอในที่ประชุมวิชาการ

กลุ่มตัวอย่าง เป็นงานวิจัยที่มาจากแหล่งข้อมูลงานวิจัยที่เป็นงานวิจัยประเภท รายงานงานวิจัย ปริญญาโท สารนิพนธ์ ของนักวิชาการ นิสิตนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาที่ตั้งอยู่ทั้งในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด รวมจำนวน 15 แห่ง ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. มหาวิทยาลัยบูรพา
4. มหาวิทยาลัยมหิดล
5. มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
8. มหาวิทยาลัยรามคำแหง
9. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
10. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
12. สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์บัณฑิต (นิด้า)
13. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
14. มหาวิทยาลัยนเรศวร
15. มหาวิทยาลัยศิลปากร

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด การเผชิญความเครียด
2. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ตัวแปรด้านปัจจัยที่ผู้วิจัยได้จัดแบ่งประเภทเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่
 - 2.1 ปัจจัยชีวสังคมและส่วนบุคคล เช่น อายุ อายุงาน สถานภาพสมรส รายได้ สาขาที่เรียน ลักษณะครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลำดับการเกิด การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น
 - 2.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะ เช่น บุคลิกภาพ ประสบการณ์การสูญเสีย ความกังวล นิสัยการเรียน อึดมโนทัศน์ แรงจูงใจ เป็นต้น

2.3 ปัจจัยทางสังคม เช่น ภาวะ/ความรับผิดชอบต่อครอบครัว สัมพันธภาพ การสนับสนุนทางสังคม ความก้าวหน้าในงาน การปฏิรูปการศึกษา เป็นต้น

2.4 ตัวแปรจัดกระทำหรือโปรแกรมการพัฒนาเพื่อลดความเครียดและการเผชิญความเครียด เช่น โปรแกรมการนวด การให้คำปรึกษา การฝึกสมาธิ เป็นต้น

เครื่องมือการวิจัย เป็นแบบบันทึกการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากแนวคิด และวิธีการสังเคราะห์งานวิจัยด้วยเมต้าตามแนวของกลาสและคณะ และประยุกต์จากแบบบันทึกของ นางลักขณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวานิช (2542) ; อัจฉรา สุขารมณ และอังสินันท์ อินทรกำแหง (2548) และบังอร เทพเทียน (2548) โดยมีขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือดังนี้

1. ศึกษารายงานการวิจัยสังเคราะห์เมต้า เพื่อทำความเข้าใจแนวทางการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งกำหนดประเด็นที่จะเก็บข้อมูลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้

2. สร้างแบบเก็บข้อมูลให้ครอบคลุมประเด็นที่ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบเนื้อหาความถูกต้องครบถ้วน ความเป็นไปได้ในการเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาทดลองใช้เก็บรวบรวมข้อมูล รายงานวิจัยจำนวน 50 เรื่อง จากที่มาจากแหล่งแต่ละอุดมศึกษา แต่ละงานวิจัยที่มีการออกแบบงานวิจัยและใช้สถิติที่แตกต่างกัน ให้ครบถ้วน และเมื่อพบปัญหาในการบันทึกข้อมูล หรือมีข้อมูลบางประเด็นที่ต้องเพิ่มเติม ผู้วิจัยทำการปรับปรุงเครื่องมือวัดอีกครั้งก่อนที่จะนำไปเก็บจริง ตามแบบเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

แบบบันทึกข้อมูล การสังเคราะห์งานการวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียด

1. แหล่งข้อมูล

1.1 ชื่อผู้ทำวิจัย ปีที่พิมพ์.....

1.2 ชื่อเรื่อง.....

.....

1.3 สถาบันเจ้าของงานวิจัย.....

1.4 เพศของผู้ทำวิจัย หญิง ชาย

2. ประเภทงานวิจัย รายงานการวิจัยส่วนบุคคล รายงานการวิจัยของหน่วยงาน.....

วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก สาขา.....

วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา.....

สารนิพนธ์ปริญญาโท สาขา.....

อื่น ๆ ระบุ.....

3. วัตถุประสงค์งานวิจัย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัด

- การเปรียบเทียบความเครียด/การเผชิญความเครียดระหว่างกลุ่ม
- การหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
- การอธิบายลักษณะการทำนายความเครียด/การเผชิญความเครียด
- การศึกษาผลกระทบจากความเครียด/การเผชิญความเครียด
- การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาด้านความเครียด/การเผชิญความเครียด
ชื่อโปรแกรม.....
- การสังเคราะห์และประมวลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด/การเผชิญความเครียด
- การวิจัยเชิงประเมินผลโครงการ
4. แบบแผนงานวิจัย
- เิงสำรวจ ศึกษาเปรียบเทียบ เิงสัมพันธ์/สหสัมพันธ์
- วิจัยและพัฒนา เิงทดลอง เิงปฏิบัติการ
- เิงประเมิน วิเคราะห์องค์ประกอบ อื่น ๆ ระบุ.....
5. ลักษณะตัวแปรตามที่ศึกษา
- ความเครียด ตามแนวคิดของ..... โดยมีค่าความเชื่อมั่น =.....
- การเผชิญความเครียดตามแนวคิดของ..... โดยมีค่าความเชื่อมั่น =
6. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา
- 6.1 นักเรียน/นักศึกษา จำนวน คน
- ระดับอนุบาล จำนวนคน ระดับอาชีวศึกษา จำนวนคน
- ระดับประถมศึกษา จำนวน.....คน ระดับปริญญาตรี จำนวนคน
- ระดับมัธยมศึกษา จำนวนคน ระดับปริญญาโท-เอก จำนวนคน
- 6.2 ข้าราชการคน อาชีพ ระบุ.....คน
- 6.3 พนักงานรัฐวิสาหกิจคน อาชีพ ระบุคน
- 6.4 พนักงานเอกชนคน อาชีพ ระบุคน
- 6.5 อื่น ๆ
7. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นเพศ หญิง.....คน ชาย.....คน รวมทั้งชายและหญิง.....คน
8. อายุของกลุ่มตัวอย่าง..... ปี
9. วิธีการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง
- Non-Probability Sampling โดยวิธี
- เป็นกลุ่มเดียวกับประชากร เจาะจง สะดวก บังเอิญ โควตา ลูกโซ่
- Probability Sampling
- การสุ่มอย่างง่าย สุ่มเป็นระบบ สุ่มแบ่งชั้น สุ่มแบ่งกลุ่ม สุ่มหลายชั้น
10. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- การบรรยาย T-test ANOVA MANOVA Correlation
- Regression LISREL อื่น ๆ ระบุ

11. ค่าสถิติของการวิเคราะห์ตัวแปรเชิงเปรียบเทียบ / ความสัมพันธ์

ระหว่างตัวแปร		สถิติค่า r,t,z,χ ²	มีหรือไม่มี นัยสำคัญที่	จำนวน ตัวอย่าง	ค่าอิทธิพล (d, β)
ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม				
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

12. ผลการวัดระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับใด

13. ผลการวัดระดับการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับใด

14. . ค่าสถิติของการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปร

ตัวแปรต้นร่วมปฏิสัมพันธ์	Df	SS	MS	F	P-value

ผลการวิจัยที่สำคัญ

.....

15. ข้อเสนอแนะในงานวิจัยที่น่าสนใจ

.....

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตามที่กลาส แมคกอกัวและสมิธ (Glass, McGaw,& Smith, 1981) ได้เสนอสูตรการประมาณค่าขนาดอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จากงานวิจัยแต่ละเรื่อง โดยเสนอวิธีการประมาณค่าสองวิธี คือ วิธีการประมาณโดยการคำนวณโดยตรงจากค่าสถิติที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการประมาณค่าโดยการคำนวณจากค่าสถิติที่ได้จากการทดสอบนัยสำคัญ และการศึกษาครั้งนี้ใช้การประมาณค่าสถิติจากการทดสอบนัยสำคัญ ด้วยค่า r, t, z, χ^2 และการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. การวิเคราะห์เนื้อหา ใช้การพรรณนา และการรายงานเป็นตัวเลข จำนวนและร้อยละ
2. การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์ห้เมต้า โดยการประมาณค่าดัชนีมาตรฐานเป็นค่าขนาดอิทธิพล

สูตรการประมาณค่าขนาดอิทธิพล

ประมาณค่าจากการคำนวณโดยตรง ในแบบแผนการวิจัยสหสัมพันธ์

$$d = \sqrt{\frac{n-2}{n} \left[\frac{2r}{\sqrt{1-r^2}} \right]}$$

โดยที่ d = ขนาดอิทธิพล (Effect size)
 n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
 r = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

วิธีการประมาณค่าจากสถิติ

ค่าสถิติที่ใช้ในการประมาณค่าขนาดอิทธิพล และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หมายถึง ค่าสถิติที่ได้จากการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ ได้แก่ ค่า t, F, χ^2, U มีสูตรในการประมาณค่าดังนี้

1. การประมาณค่าจากค่าสถิติ t ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย
 ค่าสถิติ t ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยมี 2 กรณี คือ กรณีกลุ่มตัวอย่างเป็นอิสระต่อกัน และกรณีกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์กัน มีสูตรในการประมาณค่าขนาดอิทธิพล ดังนี้

$$d = t \sqrt{1/n_E + 1/n_C}$$

$$d = t \sqrt{\frac{2}{n(1-r_{EC}^2)}}$$

โดยที่ d = ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
 N_E = ขนาดกลุ่มตัวอย่างทดลอง n_E = ขนาดกลุ่มตัวอย่างควบคุม
 r = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)
 t = ค่าสถิติ ที่

2. การประมาณค่าสถิติ t ในการทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เมื่อทราบค่าสถิติ t ในการทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน จะประมาณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และประมาณค่าขนาดอิทธิพลจากสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ได้จากสูตร

$$r = \frac{t}{\sqrt{t^2 + n - 2}}$$

$$d = \sqrt{\frac{n-2}{n} \left[\frac{2r}{\sqrt{1-r^2}} \right]}$$

โดยที่
 d = ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
 n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
 r = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)
 t = ค่าสถิติ t

3. การประมาณจากค่าสถิติ F

เมื่อมีการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนและทราบค่าสถิติ F จะประมาณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และค่าขนาดอิทธิพลได้จากสูตรนี้

$$r^2 = \frac{SS_B}{SS_T} = \frac{SS_B}{SS_W + SS_B} = \sqrt{\frac{F(df_B)}{F[(df_w) + (df_B)]}}$$

$$d = 2 \sqrt{\frac{F(1-r^2)EC(df_w - 1)}{(n_E + n_C)(df_w - 2)}} \quad \text{เมื่อกลุ่มทดลองมีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม}$$

โดยที่
 d = ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
 n_E = ขนาดกลุ่มตัวอย่างทดลอง n_C = ขนาดกลุ่มตัวอย่างควบคุม
 df = องศาอิสระ (Degree of freedom)
 r = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient)
 F = ค่าสถิติ F
 SS = ผลรวมกำลังสองของคะแนนเบี่ยงเบน (Sum of Square)

ในกรณีที่วิเคราะห์ความแปรปรวน เมื่อมีกลุ่มตัวอย่าง k กลุ่ม

$$d = 2f \sqrt{\frac{3(k-1)}{k+1}}$$

$$\frac{2}{1-n^2} \quad \text{เมื่อ} \quad \text{และ} \quad n^2 = \frac{F(k-1)}{F(k-1) + (n-k)}$$

4. การประมาณค่าจากค่าสถิติไค-สแควร์

เมื่อทราบค่าสถิติไคสแควร์ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจะประมาณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ได้ดังนี้

$$r = \frac{\chi^2}{\chi^2 + n}$$

5. การประมาณค่าจากค่าสถิติ Mann-Whitney u

เมื่อมีการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสถิติ Mann-Whitney U จะประมาณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พ้อยท์ไบเซเรียล (r_{pb}) จากค่าสถิติ U ก่อน แล้วจึงจะประมาณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน จากสูตรต่อไปนี้

$$r = r_{pb} \sqrt{\frac{n_1 n_2}{n}} ; \quad U = \text{ordinate of Unit normal distribution}$$

$$r_{pb} = 1 - \frac{2U}{n_1 n_2} ; \quad U = \text{ค่าสถิติ Mann - Whitney U.}$$

โดยที่ r_{pb} = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พ้อยท์ไบเซเรียล (Point biserial correlation)

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่างทดลอง

r = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient)

บทที่ 4

ผลการสังเคราะห์งานวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เพื่อประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทยในระยะ 25 ปี ที่ผ่านมาตั้งแต่ปี 2525 จนถึงปี 2550 จำนวน 490 เรื่อง ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการสังเคราะห์งานวิจัยออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ (Qualitative synthesis) โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ตอนที่ 2 การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative synthesis) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ เมต้า (Meta analysis)

ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

เอกสารรายงานการวิจัยที่นำมาประมวลและสังเคราะห์เป็นงานวิจัยที่ครอบคลุมทั้งภาคนิพนธ์ปริญญาโทและรายงานวิจัยของนิสิตอาจารย์บุคลากรจากสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทยรวม 15 แห่ง โดยศึกษาแยกลักษณะตัวแปรที่ศึกษา 2 ตัวแปรคือ ความเครียด จำนวน 384 เรื่อง และการเผชิญความเครียด 199 เรื่อง โดยมี 93 เรื่อง ที่ศึกษาตัวแปรทั้งความเครียดและการเผชิญความเครียดอยู่ในงานวิจัยเล่มเดียวกัน

ในการประมวลผลและสังเคราะห์งานวิจัยด้านวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ในงานวิจัยจำนวน 490 เรื่อง ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ และได้จำแนกเนื้อหาสาระของงานวิจัยเป็นข้อมูลทั่วไปที่แสดงถึงลักษณะของงานวิจัยและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวิธีวิจัยของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

1.1 ข้อมูลทั่วไป

1.1.1 ระดับงานวิจัยที่ศึกษา ครอบคลุมทั้งงานวิจัยนิสิตนักศึกษา และนักวิชาการในสถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ รายละเอียดดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยตามระดับงานวิจัย

ระดับงานวิจัย	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
สารนิพนธ์	43	8.78
ปริญญาานิพนธ์ ระดับปริญญาโท	435	88.78
ปริญญาานิพนธ์ ระดับปริญญาเอก	6	1.22
รายงานวิจัยของอาจารย์/นักวิชาการ	6	1.22
รวม	490	100.00

จากตาราง 2 พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยปริญญาานิพนธ์ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 88.78 รองลงมาเป็นสารนิพนธ์ ปริญญาานิพนธ์ระดับปริญญาเอกและรายงานวิจัยของอาจารย์/นักวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 8.78 ,1.22 และ 1.22 ตามลำดับ

1.1.2 ปีพ.ศ.ที่งานวิจัยพิมพ์เผยแพร่

งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทยมีผู้สนใจศึกษาอยู่เป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในช่วงระยะทุก ๆ 5 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 จนถึงปีพ.ศ. 2550 หรือในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัย จำแนกตามปีพ.ศ.

ช่วงปี พ.ศ.	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
2525 – 2530	12	2.46
2531 – 2535	22	4.49
2536 – 2540	72	14.69
2541 – 2545	208	42.45
2546 – 2550	176	35.92
รวม	490	100.00

จากตาราง 3 พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ส่วนใหญ่มีผู้สนใจศึกษากันมากในช่วงปี พ.ศ. 2541 – 2545 คิดเป็นร้อยละ 42.45 รองลงมาในช่วงปี พ.ศ. 2546 – 2550 ช่วงปี พ.ศ. 2536 – 2540 ช่วงปีพ.ศ. 2531 – 2535 และ ช่วงปี พ.ศ. 2525 – 2530 คิดเป็นร้อยละ 35.92 , 14.69 , 4.49 และ 2.49 ตามลำดับ และแนวโน้มยังคงมีนักวิจัยจำนวนมากที่ให้ความสนใจศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทยต่อไป

1.1.3 สถาบันอุดมศึกษาที่เป็นแหล่งผลิตผลงานวิจัย

นิสิตนักศึกษา อาจารย์ และนักวิชาการในสถาบันอุดมศึกษา ให้ความสนใจทำงานวิจัย ที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดกันมาก ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์จำแนกตามสถาบันอุดมศึกษาที่เป็นแหล่งผลิตและเผยแพร่ผลงานวิจัย

สถาบันอุดมศึกษา	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
1. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	101	20.61
2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	98	20.00
3. มหาวิทยาลัยบูรพา	76	15.51
4. มหาวิทยาลัยมหิดล	64	13.06
5. มหาวิทยาลัยขอนแก่น	39	7.96
6. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	33	6.73
7. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	28	5.72
8. มหาวิทยาลัยรามคำแหง	21	4.29
9. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม	8	1.63
10. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	5	1.02
11. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	4	0.82
12. สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์ (นิด้า)	4	0.82
13. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	3	0.61
14. มหาวิทยาลัยนเรศวร	3	0.61
15. มหาวิทยาลัยศิลปากร	3	0.61
รวม	490	100.00

จากตาราง 4 พบว่า งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์จากสถาบันอุดมศึกษา 15 แห่ง ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่เป็นแหล่งผลิตและเผยแพร่ผลงานวิจัยคือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 20.61 รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง คิดเป็นร้อยละ 20.00, 15.51, 13.06, 7.96, 6.73, 5.72 และ 4.29 ตามลำดับ และผลงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยอื่น ๆ บ้างเล็กน้อยที่ผู้วิจัยนำมาสังเคราะห์

1.1.4 เพศของผู้วิจัย

เนื่องจากงานวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และการเผชิญความเครียด มักเป็นงานวิจัยในสาขาด้านจิตวิทยา วิทยาศาสตร์สุขภาพและการศึกษา ดังนั้นผู้ศึกษาหรือผู้วิจัยส่วนใหญ่มักเป็นเพศหญิงที่เข้ามาศึกษาในสาขานี้ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของเพศของผู้วิจัย

เพศ	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
หญิง	415	84.69
ชาย	75	15.31
รวม	490	100.00

จากตาราง 5 พบว่า ผู้วิจัยที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.69 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 15.31

1.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย

1.2.1 วัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ มีวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายของการวิจัยแตกต่างกันดังแสดงรายละเอียดในตาราง 6

ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
1. ศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบ	392	80.00
2. ศึกษาผลของโปรแกรมลดความเครียด/เผชิญความเครียด	87	17.75
3. ศึกษาผลจากความเครียดและการเผชิญความเครียด	9	1.84
4. การพัฒนาเครื่องมือวัดความเครียด	2	0.41
รวม	490	100.00

จากตาราง 6 พบว่างานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ส่วนใหญ่ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย เพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความคิดและการเผชิญความคิด ที่ในลักษณะของการศึกษาความสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบ ความสัมพันธ์เชิงเหตุ และการศึกษาตัวแปร ทำนายความคิดและการเผชิญความคิด คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาเพื่อศึกษาผลของโปรแกรม ต่าง ๆ เพื่อลดความคิดและฝึกการเผชิญความคิด คิดเป็นร้อยละ 17.75 ส่วนวัตถุประสงค์ของ งานวิจัยเพื่อศึกษา ผลกระทบและพัฒนาเครื่องมือการวัดนั้นมีผู้สนใจศึกษาเพียงเล็กน้อย

1.2.2 การออกแบบแผนงานวิจัย

งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณทั้งหมด ดังนั้นจึงเป็นงานวิจัยที่ใช้ ตัวเลขมาวิเคราะห์ตามแผนการออกแบบงานวิจัย ซึ่งมีแตกต่างกันไปของแต่ละงานวิจัย รายละเอียด ดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามการออกแบบงานวิจัย

การออกแบบงานวิจัย	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
1. เชิงสัมพันธ์	322	65.71
2. เชิงทดลอง	87	17.76
3. เชิงเปรียบเทียบ	79	16.12
4. วิเคราะห์องค์ประกอบ	2	0.41
รวม	490	100.00

จากตาราง 7 พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวกับความคิดและการเผชิญความคิด มีผู้วิจัยทำการ ออกแบบงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 65.71 รองลงมาเป็นงานวิจัยเชิง ทดลอง งานวิจัยเชิงเปรียบเทียบ และการวิเคราะห์องค์ประกอบคิดเป็นร้อยละ 17.76, 16.12 และ 0.41 ตามลำดับ

1.2.3 ตัวแปรสำคัญที่ศึกษา

งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ในครั้งนี้ มีทั้งงานวิจัยที่ศึกษาเฉพาะความคิด การเผชิญ ความคิดและงานวิจัยที่ศึกษาทั้งความคิดและการเผชิญความคิดอยู่ในเล่มเดียวกัน รายละเอียด แสดงในตาราง 8

ตาราง 8 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัย จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรศึกษา	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
ศึกษาเฉพาะความเครียด	291	59.39
ศึกษาเฉพาะการเผชิญความเครียด	106	21.63
ศึกษาทั้งความเครียดและการเผชิญความเครียด	93	18.98
รวม	490	100.00

ตาราง 8 พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาเฉพาะตัวแปรความเครียดคิดเป็นร้อยละ 59.39 รองลงมาศึกษาเฉพาะการเผชิญความเครียด และศึกษาทั้งความเครียดและการเผชิญความเครียดอยู่ในเล่มเดียวกันคิดเป็นร้อยละ 21.63 และ 18.98 ตามลำดับ

1.2.4 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียด

มีงานวิจัยจำนวน 264 เรื่อง จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ศึกษาตัวแปรความเครียดทั้งหมด 384 เรื่อง ที่มีการระบุถึงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียดได้ในรายงานการวิจัย ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 9

ตาราง 9 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามช่วงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach ของแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียด

ช่วงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach (α)	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
0.7000 - 0.8000	23	8.71
0.8020 - 0.8500	42	15.91
0.8546 - 0.9000	66	25.00
0.9020 - 0.9500	84	31.82
0.9505 - 0.9800	49	18.56
รวม	264	100.00

จากตาราง 9 พบว่า แบบสอบถามวัดความเครียดในรายงานการวิจัยส่วนใหญ่ มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach ของแบบสอบถามอยู่ในระดับสูงคือค่า α อยู่ระหว่าง 0.9020 - 0.9500 คิดเป็นร้อยละของจำนวนงานวิจัยทั้งหมดเท่ากับ 31.82 รองลงมา มีค่า α อยู่ระหว่าง 0.8546 - 0.9000 คิดเป็นร้อยละ 25.00 และเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมทั้งหมดของงานวิจัย 264 เรื่อง พบว่า ค่า α ของแบบวัดความเครียดอยู่ในระดับที่เชื่อมั่นได้คือ ระหว่าง 0.7000 - 0.9800

1.2.5 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด

มีงานวิจัยจำนวน 145 เรื่อง จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ศึกษาตัวแปรการเผชิญความเครียดทั้งหมด 199 เรื่อง ที่ระบุถึงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดการเผชิญความเครียดได้ในรายงานการวิจัย ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 10

ตาราง 10 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัย จำแนกตามช่วงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด

ช่วงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (α)	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
0.6033 – 0.7000	6	4.14
0.7100 – 0.7500	15	10.34
0.7505 – 0.8000	17	11.72
0.8100 – 0.8500	35	24.14
0.8518 – 0.9000	42	28.97
0.9100 – 0.9500	30	20.69
รวม	145	100.00

จากตาราง 10 พบว่า แบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียดในรายงานการวิจัยส่วนใหญ่มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคของแบบสอบถามอยู่ระดับค่อนข้างสูงคือ α อยู่ระหว่าง 0.8518 – 0.9000 คิดเป็นร้อยละของจำนวนงานวิจัยทั้งหมดเท่ากับ 28.97 รองลงมามีค่า α อยู่ระหว่าง 0.8100 – 0.8500 คิดเป็นร้อยละ 24.14 และเมื่อพิจารณาโดยภาพรวมทั้งหมดของงานวิจัย 145 เรื่องพบว่า α ของแบบวัดการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับที่เชื่อมั่นได้คือระหว่าง 0.6033 – 0.9500

1.2.6 ระดับความเครียด และการเผชิญความเครียด

จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์จำนวนหนึ่งมีการสำรวจและประเมินระดับของความเครียดและการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาซึ่งมีระดับแตกต่างกันรายละเอียดดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 11 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยที่รายงานระดับความเครียด และการเผชิญความเครียด จำแนกตามระดับความเครียดและการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

ระดับ	ความเครียด		การเผชิญความเครียด	
	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ	จำนวน(เรื่อง)	ร้อยละ
ต่ำ	76	24.92	4	3.96
ค่อนข้างต่ำ	15	4.92	12	11.88
ปานกลาง	169	55.41	50	49.51
ค่อนข้างสูง	26	8.52	21	20.79
สูงถึงสูงมาก	19	6.23	14	13.86
รวมงานวิจัยที่รายงาน	305	100.00	101	100.00

จากตาราง 11 พบว่า งานวิจัยที่มีการรายงานระดับความเครียดทั้งหมด 305 เรื่อง ส่วนใหญ่ รายงานระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลางหรือคิดเป็นร้อยละ 55.41 รองลงมา มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 24.92 และกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และสูงถึงสูงมากอยู่จำนวนน้อยคิดเป็นร้อยละ 8.52 และ 6.23 ตามลำดับ

ส่วนระดับการเผชิญความเครียด พบว่า มีงานวิจัยที่รายงานระดับการเผชิญความเครียดอยู่ จำนวน 101 เรื่องและส่วนใหญ่รายงานว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 49.51 รองลงมาเป็นการเผชิญความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและสูงถึงสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 20.79 และ 13.56 ตามลำดับ

1.2.7 วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่รายงานวิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ไว้แตกต่างกันรายละเอียดดัง แสดงในตาราง 12

ตาราง 12 แสดงจำนวนและร้อยละของจำนวนงานวิจัยจำแนกตามวิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
การสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้หลักความน่าจะเป็น (Non-probability sampling)		
1. การเจาะจง (Purposive sampling)	96	25.67
2. เป็นกลุ่มเดียวกับกลุ่มประชากร (Population sampling)	25	6.68
3. การสุ่มแบบลูกโซ่ (Snow ball sampling)	21	5.62
4. การสุ่มแบบสะดวก (Convenience sampling)	12	3.21
5. การสุ่มโดยบังเอิญ (Accidental sampling)	2	0.53
6. กำหนดโควตา (Quota sampling)	2	0.53
การสุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักความน่าจะเป็น (Probability sampling)		
1. สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)	106	28.34
2. สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)	71	18.98
3. สุ่มแบบหลายชั้น (Multistage random sampling)	24	6.42
4. สุ่มอย่างมีระบบ (Systematic random sampling)	11	2.94
5. สุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster or area random sampling)	4	1.08
รวม	374	100.00

จากตาราง 12 พบว่า จำนวนงานวิจัยที่ระบุถึงวิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างหรือการสุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 374 เรื่อง ซึ่งส่วนใหญ่มีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) คิดเป็นร้อยละ 28.34 รองลงมาเป็นการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง การสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มเดียวกับกลุ่มประชากร และสุ่มแบบหลายชั้น คิดเป็นร้อยละ 25.67 , 18.98 , 6.68 และ 6.42 ตามลำดับ

1.2.8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณที่นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตัวเลขและงานวิจัยส่วนใหญ่ถูกออกแบบเป็นงานวิจัยเชิงสัมพันธ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสอดคล้องตามรูปแบบงานวิจัย และวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ซึ่งหลายงานวิจัยมีวัตถุประสงค์และสมมติฐานหลายข้อ ดังนั้น ในงานวิจัยเรื่องหนึ่งจึงใช้สถิติวิเคราะห์หลายแบบ รายละเอียดดังตาราง 13

ตาราง 13 แสดงจำนวนและร้อยละของงานวิจัยจำแนกตามสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	จำนวน (เรื่อง)	ร้อยละ
Correlation	228	28.83
t – test	216	27.31
ANOVA	170	21.49
Regression	84	10.62
Descriptive (\bar{X} , SD)	52	6.57
Chi – square	24	3.03
U – test	12	1.52
Lisrel	5	0.63
รวม	719	100.00

จากตาราง 13 พบว่า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนใหญ่ เป็นสถิติวิเคราะห์เชิงสัมพันธ์ (Correlation) คิดเป็นร้อยละ 28.83 รองลงมาเป็นสถิติค่าที (t - test) สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) สถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression) และไคสแควร์ (Chi - square) คิดเป็นร้อยละ 27.31, 21.49, 10.62 และ 3.03 ตามลำดับ และมีงานวิจัยส่วนน้อยที่ใช้สถิติขั้นพื้นฐาน non - parametric ได้แก่ U – test และ ใช้สถิติขั้นสูงความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างด้วยสถิติ Lisrel

1.2.9 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา มีจำนวนทั้งสิ้น 95,645 คน จากงานวิจัยนำมาสังเคราะห์ 490 เรื่อง ซึ่งครอบคลุมทั้งกลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานภาคเอกชนและประชาชนทั่วไป รายละเอียดดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (เรื่อง)	จำนวน ตัวอย่าง(คน)	ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง
1. กลุ่มนักเรียนนักศึกษาระดับ (ร้อยละ 26.30 ของตัวอย่างทั้งหมด)			
- อนุบาล	1	40	0.16

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (เรื่อง)	จำนวน ตัวอย่าง(คน)	ร้อยละของ กลุ่มตัวอย่าง
-ประถมศึกษา	24	1,832	7.28
-มัธยมศึกษา	41	10,019	39.82
-อาชีวศึกษา	2	832	3.31
-ระดับปริญญาตรี	75	11,811	46.95
-ระดับปริญญาโท/เอก	5	623	2.48
รวม	148	25,157	100.00
2. กลุ่มข้าราชการ (ร้อยละ 47.22ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด)			
-พยาบาล	75	15,139	33.52
-ตำรวจ	38	8,238	18.24
-ครู/อาจารย์	37	10,657	23.59
-เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ	16	3,222	7.13
-ผู้บริหาร	9	1,819	4.03
-ทหาร	6	1,012	2.24
-แพทย์	5	1,186	2.63
-นักวิชาการ	4	1,296	2.87
-เจ้าหน้าที่เรือนจำ	2	545	1.21
-นักสังคมสงเคราะห์	2	268	0.59
-นักบัญชี	1	395	0.88
-เจ้าหน้าที่ไปรษณีย์	1	339	0.75
-ผู้พิพากษา	1	243	0.54
-ศึกษานิเทศก์	1	220	0.49

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (เรื่อง)	จำนวน ตัวอย่าง(คน)	ร้อยละของ กลุ่มตัวอย่าง
-เจ้าหน้าที่สำนักงานประกันสังคม	1	185	0.41
-บรรณารักษ์	1	168	0.37
-เจ้าหน้าที่สถานพินิจ	1	101	0.22
-เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุข	1	100	0.22
-นักจิตวิทยา	1	32	0.07
รวม	203	45,165	100.00

3. กลุ่มรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 3.09 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด)

-พนักงานธนาคาร	9	1,034	34.97
-เจ้าหน้าที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย	3	388	13.12
-เจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศ	2	222	7.51
-เจ้าหน้าที่การสื่อสารแห่งประเทศไทย	2	700	23.67
-พนักงานขับรถรัฐวิสาหกิจ	1	343	11.60
-เจ้าหน้าที่ท่าอากาศยานแห่งประเทศไทย	1	168	5.68
-เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ รัฐวิสาหกิจ	1	102	3.45
รวม	19	2,957	100.00

4. กลุ่มเอกชน (ร้อยละ 15.94 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด)

-พนักงานบริษัท	34	4,956	32.52
-พนักงานระดับปฏิบัติการ	12	2,296	15.07
-ผู้บริหาร	7	1,430	9.38
-พยาบาลโรงพยาบาลเอกชน	6	2,567	16.58
-พนักงานขายประกัน	4	860	5.64

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (เรื่อง)	จำนวน ตัวอย่าง(คน)	ร้อยละของ กลุ่มตัวอย่าง
-ทำงานฟรีแลนซ์	4	700	4.59
-แพทย์โรงพยาบาลเอกชน	3	310	2.03
-พนักงานธนาคาร	3	524	3.44
-ครู/อาจารย์โรงเรียนเอกชน	3	118	0.77
-เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์บริษัท	2	597	3.92
-สื่อสารมวลชน, อสมท	2	257	1.69
-พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน	1	317	2.08
-พนักงานขับรถบริษัท	1	117	0.77
-มัคคุเทศก์	1	129	0.85
-ดารา	1	61	0.40
รวม	84	15,239	100.00
5. ประชาชนทั่วไป (ร้อยละ 7.45 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด)			
-ผู้ป่วย	10	2,922	41.00
-ผู้ดูแลผู้ป่วย	6	1,120	15.71
-ผู้ติดยาเสพติด	5	480	6.74
-นักโทษ	4	660	9.26
-ผู้สูงอายุ	4	1,285	18.03
-เด็กก่อนวัยเรียน	2	60	0.84
-คนว่างงาน	2	390	5.47
-นักกีฬา	2	200	2.81
-เด็กทารก	1	10	0.14
รวม	36	7,127	100.00
รวมทั้งสิ้น	490	95,645	100.00

จากตาราง 14 พบว่า ผู้วิจัยส่วนใหญ่สนใจศึกษาในกลุ่มข้าราชการเป็นส่วนใหญ่ถึง 45,165 คน คิดเป็นร้อยละ 47.22 รองลงมาเป็นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนและนักศึกษา กลุ่มพนักงานเอกชน กลุ่มประชาชนทั่วไปและกลุ่มพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 26.30, 15.49, 7.45 และ 3.09 ตามลำดับ และในกลุ่มข้าราชการนั้น ผู้วิจัยส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มอาชีพพยาบาลซึ่งมีจำนวนงานวิจัยมากที่สุด รองลงมาเป็นตำรวจ ครูอาจารย์ และอาชีพอื่น ๆ กระจายอยู่ทั่วไปหลายกลุ่มอาชีพ ส่วนกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ศึกษาในระดับปริญญาตรี รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาและประถมศึกษา ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณโดยการวิเคราะห์เมต้า

ใช้การประมาณค่าดัชนีมาตรฐาน เป็นค่าขนาดอิทธิพล

\bar{d}	หมายถึง	ค่าอิทธิพลเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์
t	หมายถึง	สถิติค่าที
χ^2	หมายถึง	สถิติค่าไคสแควร์
f	หมายถึง	สถิติค่าเอฟ
d	หมายถึง	ค่าอิทธิพล
Skewness	หมายถึง	ค่าความเข้มน
Kurtosis	หมายถึง	ค่าความโด่ง

ในการสังเคราะห์เมต้า เพื่อการประมาณค่าขนาดอิทธิพลของตัวแปรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด ในงานวิจัยเชิงปริมาณที่ศึกษา ความสัมพันธ์ การเปรียบเทียบ ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด ด้วยสถิติการทดสอบค่าที ค่าเอฟ ค่าอาร์ ค่าไคสแควร์ และค่ายู ในการสังเคราะห์งานวิจัยเหล่านี้ได้กำหนดตัวแปรปัจจัยไว้เป็นกลุ่มปัจจัย 4 ด้านคือ

1. ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล
2. ปัจจัยทางจิตลักษณะ
3. ปัจจัยทางสังคม
4. โปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียดและการเผชิญความเครียด

และในการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณ 490 เรื่อง ได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ ด้วยค่าสถิติตามผลงานวิจัยเดิมก่อนที่จะนำมาปรับเป็นค่าอิทธิพล (d) โดยจำแนกการสังเคราะห์ไว้ดังนี้

- 2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวกับความเครียดของคนไทย
- 2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวกับการเผชิญความเครียดของคนไทย
- 2.3 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย
- 2.4 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อ การเผชิญความเครียดของคนไทย

โดยมีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 15 ถึงตาราง 18 มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวกับความเครียดของคนไทย

มีผู้ศึกษาวิจัยในเชิงสหสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความเครียด ดังตาราง 15

ตาราง 15 แสดงจำนวนงานวิจัย ที่นำเสนอด้วยผลการวิจัยด้วยสถิติ ค่า r ค่า t ค่า χ^2 และค่า F โดยจำแนกตามตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัยที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวนงานวิจัยที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
1.ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล									
1. อายุ	-0.3807ถึง 0.2500	0.0200 ถึง 7.2050	0.2640ถึง 9.2000	0.0683 ถึง 8.2460	37	20	4	37	98
2.อายุงาน	-0.3150ถึง 0.4900	-0.9600 ถึง 2.4300	0.4300	0.1060 ถึง 24.8600	30	20	1	32	83
3. รายได้	-0.4470ถึง -0.0410	-4.0800 ถึง 1.3890	6.4680 ถึง 25.9280	0.0700 ถึง 29.3570	34	12	6	30	82
4.สถานภาพสมรส (คู่/โสด/หย่า/แยก)	0.0030ถึง 0.3160	-6.5100ถึง -4.2400	0.9330ถึง 33.3260	0.0740ถึง 6.6800	15	31	5	23	74
5. เพศ	0.0010ถึง 0.2620	0.0200 ถึง 4.3500	0.3200 ถึง 76.570	2.4750 ถึง 5.248	11	52	3	2	68

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัย ที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวน งานวิจัย ที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
6. ระดับการศึกษา	-0.3850ถึง -0.0370	-3.500 ถึง -2.9300	1.5430ถึง 12.5910	0.1100ถึง 4.8500	15	27	4	17	63
7. ตำแหน่งงาน	-0.1920 ถึง-0.0380	1.4730ถึง 6.2100	4.233	0.0650ถึง 4.4240	3	17	1	13	34
8. สาขาที่เรียน (สังคม/วิทย์/เทคโนโลยี)	0.0120ถึง 0.2710	-2.4300 ถึง-1.6400	3.5200ถึง 41.8200	0.1522ถึง 5.3020	7	5	3	11	26
9. ลักษณะครอบครัว (พ่อแม่เดี่ยว/เดี่ยว/ ขยาย)	-0.2160 ถึง-0.0130	2.6510 ถึง 2.6510	5.5250ถึง 8.3200	1.0000ถึง 6.6123	3	3	2	3	11
10. ปัจจัยส่วนบุคคล	0.1460ถึง 0.6740	-	65.8300	-	7	1	-	-	8
11.ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	-0.1380 ถึง-0.0800	-	-	-	6	-	-	-	6
12. ความบ่งพร่อง และพิการทางกาย	-0.1580 ถึง-0.0360	-8.9700 ถึง 3.3600	-	-	3	2	-	-	5
13. การใช้เวลาว่าง/ งานอดิเรก	0.0372ถึง 0.3700	-	10.9830	-	2	-	1	-	3
14.ระยะเวลาที่อยู่ กับสามี	-0.0410 ถึง-2022	-	-	-	2	-	-	-	2
15. จำนวนบุตร	-0.1730 ถึง 0.1280	-	-	-	2	-	-	-	2

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่น่าเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัยที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวนงานวิจัยที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
16. จำนวนสมาชิกในครอบครัว	0.0500ถึง 0.2250	-	-	-	2	-	-	-	2
17. ลำดับการเกิด	-0.2500 ถึง .1240	-	-	-	2	-	-	-	2
18. อาชีพ	0.0080ถึง 0.1790	-	-	-	2	-	-	-	2
19. อายุพ่อแม่	-0.3280	-	-	-	1	-	-	-	1
รวมปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล	-0.4470 ถึง 0.6740	-8.9700 ถึง 7.2050	1.5430ถึง 65.8300	0.0650ถึง 29.3570	184	189	31	168	572
2. ปัจจัยทางจิตลักษณะ									
1. บุคลิกภาพ	0.0080ถึง 0.7560	-5.3150 ถึง 3.6820	-	0.9200ถึง 3.4750	28	5	-	2	35
2. การเผชิญปัญหา	-0.7390 ถึง-0.120	4.3800ถึง 4.6250	7.4250	-	18	2	1	-	21
3. ความเจ็บป่วย/ ภาวะสุขภาพ	0.0450ถึง 0.5470	-3.0500ถึง -1.4050	24.180ถึง 26.0000	1.0530ถึง 2.7600	10	3	2	2	17
4. ความพึงพอใจ	-0.5790 ถึง-0.540	-	12.0500	0.0680ถึง 8.4700	14	-	1	2	17

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัยที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวนงานวิจัยที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
5. ปรีชาเชิงอารมณ์	-0.7006ถึง -0.1850	-	-	-	10	-	-	-	10
6. ประสบการณ์ การสูญเสีย	0.1240ถึง 0.7450	0.3760ถึง 2.1300	-	-	7	2	-	-	9
7. การรับรู้ความ สามารถในตนเอง	-0.4475 ถึง-0.0740	0.4420ถึง 2.9347	-	-	7	2	-	-	9
8. ทักษะที่ดีต่อ สถานการณ์	-0.6280ถึง -0.1770	-	-	-	9	-	-	-	9
9. ความผูกพันต่อ องค์กร	-0.3840 ถึง-0.2300	-	-	-	7	-	-	-	7
10.ความขัดแย้งในงาน	0.6040ถึง 0.7040	2.7900ถึง 5.2400	5.7800	0.3460ถึง 3.6500	2	2	1	2	7
11. ความเชื่ออำนาจ ภายใน – ภายนอก	-0.3650 ถึง-0.0160	3.3380	-	4.6723	4	1	-	1	6
12. สามารถบริหาร จัดการ/ประสานงาน	-0.1100ถึง 0.8900	-	-	-	5	-	-	-	5
13. คุณภาพชีวิต	-0.2720 ถึง-0.0500	-	-	-	4	-	-	-	4
14. สุขภาพจิต	0.3229ถึง 0.6770	-	-	-	4	-	-	-	4

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัย ที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวน งานวิจัย ที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
15.ความเข้มแข็ง อดทน	-0.4470 ถึง-0.3100	-	-	-	4	-	-	-	4
16.นิสัยการเรียน	0.08520 ถึง 0.2390	0.8600	-	-	2	1	-	-	3
17. แรงจูงใจ ไฟสัมฤทธิ์	-0.2600 ถึง.0500	-	-	-	3	-	-	-	3
18. คุณธรรม/ จริยธรรม	-0.5295 ถึง-.2200	-	-	-	3	-	-	-	3
19. ความกังวลใจ	0.3400ถึง 0.8110	-	-	-	2	-	-	-	2
20.ลักษณะ มุ่งอนาคต	0.2040	0.5500	-	-	1	1	-	-	2
21.อึดทนโน้ทน	-0.5400 ถึง-.3200	-	-	-	2	-	-	-	2
22.การเห็นคุณค่าในตน	0.2350ถึง 0.53100	-	-	-	2	-	-	-	2
23. ความผูกพันทาง ศาสนา	-0.2290 ถึง-0.1490	-	-	-	2	-	-	-	2
24.การคิดเชิงบวก	-	-2.4800 ถึง -1.1400	-	-	-	2	-	-	2
25. ความรู้สึกลอยๆ ฆ่าตัวตาย	0.3180	-	-	-	1	-	-	-	1
รวมปัจจัย ทางจิตลักษณะ	-0.7390 ถึง 0.8900	-5.3150 ถึง 5.2400	5.7800ถึง 26.0000	0.0680 ถึง 8.4700	151	21	5	9	186

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่น่าเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัย ที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวน งานวิจัย ที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
3.ปัจจัยทางสังคม									
-ด้านครอบครัว									
1. ภาวะ/ความรับผิดชอบต่อครอบครัว	0.0530ถึง 0.7600	0.2300 ถึง 3.800	0.4760 ถึง 4.2230	1.5830ถึง 27.0700	15	8	3	2	28
2. การสนับสนุนจากครอบครัว	-0.2600 ถึง-0.0600	-	-	8.6660	17	-	-	1	18
3. สัมพันธภาพในครอบครัว	-0.3960 ถึง-0.0820	-1.740ถึง 0.0230	-	1.5500ถึง 4.3900	13	2	-	1	16
4. การอบรมเลี้ยงดู	-0.2400 ถึง-0.0060	-	-	-	6	-	-	-	6
5. ความคาดหวังของผู้ปกครอง	-0.0030 ถึง 0.7400	-	-	-	5	-	-	-	5
-ด้านการทำงาน									
6. สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน	-0.8840 ถึง-0.0100	-8.5800 ถึง-0.3030	3.5300 ถึง 59.0350	0600ถึง 18.5240.	41	7	4	7	59
7. ลักษณะงาน	-0.8630 ถึง-0.0070	1.300ถึง 2.1300	3.865ถึง 7.123	0.5500ถึง 9.600	35	7	2	2	46
8. บรรยากาศในการทำงาน	-0.8780 ถึง-0.0006	0.2200ถึง 6.0420	7.0300ถึง 19.4560	0.4200ถึง 28.0200	29	7	2	2	40

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่น่าเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัยที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวนงานวิจัยที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
9. การสนับสนุนจากหน่วยงาน	-0.0110 ถึง .54300	-	8.1780	0.6000 ถึง 2.2300	33	-	1	-	34
10. ภาวะ/ความรับผิดชอบต่องาน	.0170 ถึง 0.9090	5.720	6.5860 ถึง 15.0940		17	1	3	2	23
11. นโยบาย/โครงสร้างการบริหาร	-0.8920 ถึง -0.0460	0.6000 ถึง -2.6800	8.4580 ถึง 15.1520	-	18	2	2	-	22
12. ความก้าวหน้าในงาน	-0.9140 ถึง -0.1000	1.8700	10.715	-	20	1	1	-	22
13. สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา	-0.8190 ถึง -0.0609	-2.5300 ถึง 0.7000	-	0.6200	17	3	-	1	21
14. มีส่วนร่วมในงาน	-0.8830 ถึง -0.6000	-	1.2000 ถึง 11.5720	-	15	-	3	-	18
15. สวัสดิการ/ค่าตอบแทน	-0.5892 ถึง -0.0900	3.2100	-	-	14	1	-	-	15
16. ความมั่นคงในงาน	-0.4200 ถึง -0.0628	-	-	-	10	-	-	-	10
17. ชั่วโมงทำงาน/วัน	-	-0.4090 ถึง -0.6390	3.4310	0.1480 ถึง 1.3740	-	4	1	3	8
18. ผลการปฏิบัติงาน	-0.0950 ถึง 0.3780	-	-	-	3	-	-	-	3

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่น่าเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัย ที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวน งานวิจัย ที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
- ด้านโรงเรียน / ชุมชน									
19. สภาพแวดล้อม ในชุมชนที่อาศัย	-0.4910 ถึง-0.1000	-4.7600ถึง 0.2100	0.5600 ถึง 1.5540	-	4	2	2	-	8
20. พฤติกรรม การสอนของครู	0.2060ถึง 0.4372	-	-	4.6900ถึง 5.1000	2	-	-	2	4
21.สัมพันธภาพครู กับนักเรียน	-	0.2200ถึง 0.4700	76.1190	6.6200	-	2	1	1	4
22. คุณภาพทาง การศึกษา	0.3910	-	-	-	1	-	-	-	1
23. การปฏิรูปทาง การศึกษา	0.4380	-	-	-	1	-	-	-	1
24. การจัดการเรียน การสอน	0.1690	-	-	-	1	-	-	-	1
รวมปัจจัยทางสังคม	-0.9140 ถึง 0.9090	-8.5800ถึง 6.0420	0.4760ถึง 59.0350	0.0600ถึง 28.0200	317	47	25	24	413
4. โปรแกรมจัด กระทำเพื่อลด ความเครียด									
1. การฝึกผ่อนคลาย ความเครียด	-	-2.284 ถึง 13.8900	-	-	-	22	-	-	22

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัยที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวนงานวิจัยที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	-	2.7530 ถึง 15.0020	-	-	-	18	-	-	18
3. การให้คำปรึกษา	-	4.5800ถึง 28.0000	-	-	-	18	-	-	18
4. การให้ช่วยเหลือ/ เพื่อตนเอง	-	9.9900ถึง 32.000	-	-	-	3	-	-	3
5. การฝึกโยคะ	-	-0.6550 ถึง 2.5000	-	-	-	3	-	-	3
6. การฝึกสมาธิ	-	0.2870	-	-	-	1	-	-	1
7. การฝึกแนวจิตใจ	-	-2.360	-	-	-	1	-	-	1
8. การสอนรายบุคคล	-	10.3990	-	-	-	1	-	-	1
9. การสอนกลุ่มย่อย	-	10.9020	-	-	-	1	-	-	1
10. การให้มีส่วนร่วม	-	0.0110	-	-	-	1	-	-	1
11. การยอมรับในตนเอง	-	0.3310	-	-	-	1	-	-	1
12.การเดินแอโรบิค	-	3.4780	-	-	-	1	-	-	1
13. การทำกลุ่มจิตบำบัด	-	5.8640	-	-	-	1	-	-	1
14. คนตรีบำบัด	-	1.5300	-	-	-	1	-	-	1

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่น่าเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัยที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวนงานวิจัยที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
15.การนวดแผนไทย	-	0.3600	-	-	-	1	-	-	1
16. การฝึกการพิจารณาตามเหตุผล	-	4.2320	-	-	-	1	-	-	1
17. การฝึกควบคุมคน	-	18.000	-	-	-	1	-	-	1
18. การให้ทารกูดนมหลอก	-	2.2140	-	-	-	1	-	-	1
19. การโอบห่อทารกด้วยมือ	-	8.4960	-	-	-	1	-	-	1
รวมโปรแกรม	-	-2.284 ถึง 28.0000	-	-	-	78	-	-	78

จากตาราง 15 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของคนไทย มี 4 กลุ่มปัจจัยด้วยกันคือ 1.) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2.) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3.) ปัจจัยทางสังคม 4.) โปรแกรมจัดการกระทำเพื่อลดความเครียด และเมื่อพิจารณาโดยภาพรวม พบว่ามีจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลมากที่สุดจำนวน 572 เรื่อง โดยมีการนับซ้ำ ของจำนวนงานวิจัยรองลงมาศึกษาตัวแปรในกลุ่มปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางจิตลักษณะ และโปรแกรมจัดการกระทำเพื่อลดความเครียด มีจำนวน 413, 186 และ 78 เรื่องตามลำดับเมื่อพิจารณารายละเอียดของแต่ละกลุ่มปัจจัยดังนี้

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลพบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมด 19 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่มีผู้ศึกษามากที่สุดคือ อายุ จำนวน 98 เรื่อง รองลงมาเป็นตัวแปร อายุงาน รายได้ สถานะภาพสมรส เพศ และระดับการศึกษา โดยมีจำนวน 83, 82, 74, 68 และ 63 เรื่องตามลำดับ และศึกษาตัวแปรปัจจัยอื่น ๆ กันเล็กน้อย และส่วนใหญ่ศึกษาในลักษณะการเปรียบเทียบด้วยสถิติค่าที่ รองลงมาเป็นการศึกษาในลักษณะหาความสัมพันธ์ด้วยสถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หรือค่าอาร์ ค่าเอฟ และค่าไคสแควร์ ตามลำดับ

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะพบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมด 25 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่มีผู้สนใจศึกษามากที่สุดคือ บุคลิกภาพจำนวน 35 เรื่อง รองลงมาเป็นตัวแปรการเผชิญปัญหา ความเจ็บป่วย/ภาวะสุขภาพ ความพึงพอใจ และปรัชญาเชิงอารมณ์ โดยมีจำนวน 21, 17, 17 และ 10 เรื่องตามลำดับ และศึกษาตัวแปรปัจจัยอื่น ๆ บ้างเล็กน้อย และส่วนใหญ่ศึกษาในลักษณะหาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้วยสถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หรือค่าอาร์ ค่าเอฟ และค่าไคสแควร์ ตามลำดับ

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมซึ่งประกอบด้วย 3 ด้านคือ ด้านครอบครัว ด้านการทำงาน และด้านโรงเรียน/ชุมชน พบว่า มีผู้ศึกษาทั้งหมดรวม 24 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่มีผู้สนใจศึกษามากที่สุด คือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานจำนวน 59 เรื่อง รองลงมาเป็นตัวแปร ลักษณะงาน บรรยากาศในการทำงาน การสนับสนุนจากหน่วยงาน ภาวะ/ความรับผิดชอบต่อครอบครัวและภาวะ/ความรับผิดชอบต่องาน โดยมีจำนวน 46, 40, 34, 28 และ 23 เรื่อง ตามลำดับ และมีการศึกษาตัวแปรปัจจัยอื่นๆ บ้างและส่วนใหญ่ศึกษา ในลักษณะหาความสัมพันธ์ของตัวแปรด้วยสถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หรือค่าอาร์ ค่าที ค่าไคสแควร์ และค่าเอฟ ตามลำดับ

ตัวแปรกลุ่มที่เป็นโปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด พบว่ามีผู้ศึกษาทั้งหมด 19 โปรแกรม จากจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมจัดกระทำทั้งหมด 78 เรื่อง พบว่า ผู้วิจัยให้ความสนใจศึกษาโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายเครียด มากที่สุดโดยมีจำนวน 22 เรื่อง รองลงมาเป็นโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้คำปรึกษา การให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเองและการฝึกโยคะ โดยมีจำนวน 18 , 18 , 3 และ 3 เรื่อง ตามลำดับ และมีการศึกษาโปรแกรมอื่น ๆ บ้างเล็กน้อยโปรแกรมละ 1 เรื่องและงานวิจัยทั้งหมดศึกษาในลักษณะเชิงเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมด้วยสถิติการวิเคราะห์ค่าที

2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด

มีผู้ศึกษาวิจัยในเชิงสหสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด เป็นจำนวนมาก ดังตาราง 16

ตาราง 16 แสดงจำนวนงานวิจัยที่นำเสนอด้วยผลการวิจัยด้วยสถิติ ค่า r ค่า t ค่า χ^2 และค่า F โดยจำแนกตามตัวแปรปัจจัยต่าง ๆ

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัย ที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวน งานวิจัย ที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
1. ปัจจัยทางชีวสังคม และส่วนบุคคล									
1.เพศ	-0.1643ถึง 0.9000	2.5760ถึง 3.3900	0.8920ถึง 6.3920	0.1900	7	20	4	1	32
2.ระดับการศึกษา	-0.1980ถึง 0.3730	-0.2560ถึง 3.8700	0.41000	0.8000ถึง 3.6400	17	6	1	7	31
3. รายได้	-0.0300 ถึง0.4360	0.8200ถึง 1.3600	3.5900ถึง 12.5700	0.2290ถึง 3.1200	13	3	2	6	24
4. อายุงาน	0.1868ถึง 0.2427	1.0290ถึง 3.3600	0.6370ถึง 7.0000	0.3240ถึง 7.9400	11	3	2	5	21
5. สถานภาพ สมรส	0.0497ถึง 0.1570	0.6900ถึง 0.8600	3.2170ถึง 5.3300	0.4350ถึง 5.9600	9	2	2	8	21
6. อายุ	0.8600	-2.4500 ถึง1.8540	3.8130ถึง 12.6800	0.3260ถึง 4.380	1	7	2	10	20
7. สาขาที่เรียน	-0.1760 ถึง0.2352	-1.3900ถึง 11.3400	1.7500ถึง 9.1450	0.5500ถึง 0.5850	3	3	3	4	13
8. ตำแหน่งงาน	-0.0830	-1.1500 ถึง1.9500	14.3910	0.5080ถึง 3.5900	1	3	1	2	7
9. สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย	-	0.1600ถึง 1.2640	-	2.9080ถึง 6.9624	-	3	-	4	7

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัย ที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวน งานวิจัย ที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
10. ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน	-0.0010 ถึง 0.2420	1.8400	-	2.3044 ถึง 4.2650	3	1	-	2	6
11. ลักษณะครอบครัว (แยก/เดี่ยว/ขยาย)	0.0470 ถึง 0.3510	0.4110	-	-	2	1	-	-	3
12. ลำดับการเกิด	-0.2900 ถึง 0.0720	-	-	-	3	-	-	-	3
13 จำนวนบุตร (น้อยไปถึง มาก)	-0.0050 ถึง -0.1700	-	-	-	3	-	-	-	3
รวมปัจจัยชีวสังคม และส่วนบุคคล	-0.2900 ถึง 0.9000	-2.560 ถึง 3.8700	0.4100 ถึง 14.3910	0.1900 ถึง 7.9400	73	52	17	49	191
2. ปัจจัยทาง จิตลักษณะ									
1. รับรู้เจ็บป่วย/ ภาวะสุขภาพ	-0.0100 ถึง 0.0820	-0.0300 ถึง 2.3640	13.7300	0.3460 ถึง 4.6600	27	2	1	2	32
2. ความเครียด	-0.3100 ถึง 0.7800	0.7300 ถึง 8.610	1.950 ถึง 19.3500	9.3000 ถึง 23.0800	12	4	3	3	22
3. บุคลิกภาพ	0.1040 ถึง 0.5900	-5.0310 ถึง 5.0810	2.4100	-	14	4	1	-	19
4. ประสบการณ์ สูญเสีย	-0.0030 ถึง 0.0820	-0.1000 ถึง 0.3380	0.0100	-	6	2	1	-	9
5. ขาดข้อมูล ความรู้	-0.0670 ถึง 0.5000	-	-	-	8	-	-	-	8

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่น่าเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัย ที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวน งานวิจัย ที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า X ²	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า X ²	ค่า F	
6. ความผาสุก	0.2640ถึง 0.4880	5.7380	-	-	7	1	-	-	8
7. ความคาดหวัง	0.4909ถึง 0.8070	0.6510ถึง 3.2300	-	-	4	2	-	-	6
8. ความเชื่ออำนาจ ใน – นอกตน	0.0512ถึง 0.2780	-0.6290 ถึง3.7890	-	-	3	3	-	-	6
9. รับรู้ความ สามารถในตนเอง	0.0640ถึง 0.6100	-	-	7.4970	4	-	-	1	5
10. ความผูกพัน ทางศาสนา	0.0370ถึง 0.5550	1.8200	-	-	3	1	-	-	4
11. การรับรู้ถึง ความเป็นธรรม/ ยุติธรรม	0.0200ถึง 0.4470	-	-	-	4	-	-	-	4
12. เจตคติต่อการ เรียน	0.0642ถึง 0.3370	2.5000	-	-	3	1	-	-	4
13. ปรีชาเชิง อารมณ์	0.2690ถึง 0.7610	6.1200	6.8290	-	2	1	1	-	4
14. ความอดทน	0.3100ถึง 0.4600	-	-	-	3	-	-	-	3
15. ความพึงพอใจ ในงาน	0.1284ถึง 0.3170	-	-	-	2	-	-	-	2

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัย ที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวน งานวิจัย ที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า X ²	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า X ²	ค่า F	
16. สถิติปัญหา	0.1370	-	-	-	1	-	-	-	1
17. การยอมรับ ตนเอง	0.3506	-	-	-	1	-	-	-	1
รวมปัจจัยจิต ลักษณะ	-0.3100 ถึง0.8070	-5.0310 ถึง 8.610	0.0100ถึง 19.3500	0.3460ถึง 23.0800	104	21	7	6	138
3. ปัจจัยทางสังคม									
- ด้านครอบครัว									
1. สัมพันธภาพใน ครอบครัว	0.2770ถึง 0.8571	0.0060ถึง 4.1800	-	-	9	2	-	-	11
2. การสนับสนุน จากครอบครัว	0.1010ถึง 0.4950	-	-	-	7	-	-	-	7
3. ภาระต่อ ครอบครัว	-0.0050 ถึง0.2200	-1.9720 ถึง3.1100	14.3970	2.0240	2	2	1	1	6
4. บทบาทใน ครอบครัว	0.0500ถึง 0.3530	-	-	-	4	-	-	-	4
5. การอบรมเลี้ยงดู	0.2270ถึง 0.2950	4.7800	-	-	2	1	-	-	3
- ด้านการทำงาน									
6. การสนับสนุน จากที่ทำงาน	0.1990ถึง 0.6200	-	-	-	16	-	-	-	16
7. สภาพแวดล้อม ในการทำงาน	0.1070ถึง 0.1900	2.3700	-	0.5170ถึง 7.3200	3	1	-	4	8

ตัวแปรปัจจัย	พิสัยของค่าสถิติที่นำเสนอผลการวิจัย				จำนวนงานวิจัยที่เสนอผลด้วยค่าสถิติ				จำนวนงานวิจัยที่ศึกษา (เรื่อง)
	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	ค่า r	ค่า t	ค่า χ^2	ค่า F	
4. พัฒนาทักษะชีวิต	-	7.3400	-	-	-	1	-	-	1
5. การให้ข้อมูลประกอบภาพการ์ตูน	-	9.9920	-	-	-	1	-	-	1
6. การให้คำปรึกษา	-	0.2100	-	-	-	1	-	-	1
7. การใช้ความเชื่อเรื่องกรรม	-	2.3500	-	-	-	1	-	-	1
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	-	5.500	-	-	-	1	-	-	1
9. ใช้จิตวิทยาพิจารณาตามความเป็นจริง	-	4.9200	-	-	-	1	-	-	1
รวมโปรแกรมที่มีผลต่อความเครียด	-	0.2100ถึง 9.9920	-	-	-	9	-	-	9

จากตาราง 16 พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดของคนไทย มี 4 กลุ่ม ปัจจัยด้วยกัน คือ 1.) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2.) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3.) ปัจจัยทางสังคมและ 4.) โปรแกรมจัดกระทำเพื่อการเผชิญความเครียด ถ้าพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า มีจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรกลุ่มปัจจัยชีวสังคมและส่วนบุคคลมากที่สุดจำนวน 191 เรื่อง รองลงมาศึกษาตัวแปรในกลุ่มปัจจัยทางจิต ปัจจัยทางสังคม และโปรแกรมจัดกระทำ มีจำนวน 138 , 87 และ 9 เรื่อง ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายละเอียดของแต่ละกลุ่มปัจจัยดังนี้

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล พบว่ามีผู้ศึกษาทั้งหมด 13 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดที่มีผู้ศึกษามากที่สุดคือ เพศ จำนวน 32 เรื่อง รองลงมาเป็นตัว

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะ พบว่ามีผู้สนใจทั้งหมด 17 ตัวแปร โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดที่มีผู้ศึกษามากที่สุดคือ การเจ็บป่วย/ภาวะสุขภาพ จำนวน 32 เรื่อง รองลงมาเป็นตัวแปร ความเครียด บุคลิกภาพ ประสบการณ์การสูญเสีย ความผาสุก และขาดข้อมูลความรู้ โดยมีจำนวน 22, 19, 9, 8 และ 8 ตามลำดับ และศึกษาตัวแปรปัจจัยอื่นบ้างเล็กน้อยและส่วนใหญ่ศึกษาในลักษณะการหาความสัมพันธ์ด้วยสถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หรือค่าอาร์ ค่าที ค่าไคสแควร์และค่าเอฟ ตามลำดับ

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมซึ่งประกอบด้วย 2 ด้านคือ ด้านครอบครัว และด้านการทำงาน พบว่ามีผู้ศึกษาทั้งหมดจำนวน 87 เรื่อง โดยตัวแปรปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดที่มีผู้ศึกษามากที่สุดคือการสนับสนุนจากที่ทำงานจำนวน 16 เรื่องรองลงมาเป็นตัวแปร สัมพันธภาพในครอบครัว สภาพแวดล้อมในการทำงาน การสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน โดยมีจำนวน 11, 8, 7 และ 7 ตามลำดับ และส่วนใหญ่ศึกษาในลักษณะการหาความสัมพันธ์ด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หรือค่าอาร์ ค่าเอฟ ค่าไคสแควร์ และค่าที ตามลำดับ

ตัวแปรกลุ่มที่เป็นโปรแกรมจัดกระทำเพื่อการเผชิญความเครียดพบว่ามีผู้ศึกษาทั้งหมด 9 โปรแกรม จากจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมจัดกระทำทั้งหมด 9 เรื่อง พบว่าโปรแกรมมีความแตกต่างกันไปแต่ละเรื่อง เช่น การนวดแผนไทย การผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมการเล่น การพัฒนาทักษะชีวิต การให้ข้อมูล การให้คำปรึกษา เป็นต้น และงานวิจัยทั้งหมดศึกษาในลักษณะเชิงเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมด้วย สถิติวิเคราะห์ค่าที

2.3 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย ผู้วิจัยได้ทำการแปลงค่าสถิติ ค่าอาร์ ค่าที ค่าไคสแควร์ และค่าเอฟ เพื่อให้ได้ค่าขนาดอิทธิพลโดยใช้สูตรที่กำหนดตามแนวคิดของกลาส แมคกอร์วและสมิธ (Glass, McGaw & Smith, 1981) ดังแสดงรายละเอียดในตาราง 17 และ 18

ตาราง 17 แสดงค่าอิทธิพล และการกระจายของตัวแปรปัจจัยที่มีต่อความเครียดจำแนกตามปัจจัยต่าง ๆ

ตัวแปรปัจจัย	จำนวนงานวิจัย(เรื่อง)	พิสัยค่าอิทธิพล	ค่าอิทธิพลเฉลี่ย	SD	Skewness	Kurtosis
1. ปัจจัยชีวสังคมและส่วนบุคคล						
1. อายุ	98	0.0004 ถึง 0.9247	0.2443	0.1836	1.2750	1.9830
2. อายุงาน	83	0.0001 ถึง 0.6615	0.2092	0.1859	2.0230	6.1980
3. รายได้	82	0.0139 ถึง 1.9851	0.3425	0.3425	3.1130	1.2050
4. สถานภาพสมรส	74	0.0044 ถึง 1.9454	0.3018	0.3122	2.9780	1.1610

ตัวแปรปัจจัย	จำนวนงาน วิจัย(เรื่อง)	พิสัยค่าอิทธิพล	ค่าอิทธิพล เฉลี่ย	SD	Skewness	Kurtosis
5. เพศ	68	0.0013 ถึง 0.7272	0.2149	0.1682	1.1440	1.2320
6. ระดับการศึกษา	63	0.0076 ถึง 0.8900	0.2215	0.1842	1.6900	3.2400
7. ตำแหน่งงาน	34	0.0009 ถึง 0.7607	0.2629	0.1925	1.0340	0.7890
8. สาขาที่เรียน	26	0.0239 ถึง 2.7943	0.4325	0.6602	3.1000	9.0860
9. ลักษณะครอบครัว (แยก/เดี่ยว/ขยาย)	11	0.0998 ถึง 0.5441	0.3176	0.1417	0.1200	0.3910
10. ปัจจัยส่วนบุคคล	8	0.2939 ถึง 1.8198	0.8249	0.5635	0.8820	-0.4060
11. ผลสัมฤทธิ์การเรียน	6	0.0919 ถึง 0.2780	0.1609	0.0625	1.5400	3.4410
12. ความบกพร่องและ ความพิการทางกาย	5	0.0716 ถึง 2.8610	1.0559	1.2065	1.0430	0.6790
13. การใช้เวลาว่าง/ งานอดิเรก	3	0.0742 ถึง 0.7939	0.3269	0.4049	1.714	-
14. ระยะเวลาที่อยู่กับ สามี	2	0.0820 ถึง 0.4237	0.2528	0.0238	-	-
15. จำนวนบุตร	2	0.2575 ถึง 0.3454	0.3014	0.0621	-	-
16. จำนวนสมาชิกใน ครอบครัว	2	0.0997 ถึง 0.4607	0.2802	0.2553	-	-
17. ลำดับการเกิด	2	0.2493 ถึง 0.5077	0.3785	0.1827	-	-
18. อาชีพ	2	0.0157 ถึง 0.3630	0.1894	0.2456	-	-
19. อายุพ่อแม่	1	0.6827	0.6827	-	-	-
2.ปัจจัยทางจิตลักษณะ						
1. บุคลิกภาพ	35	0.0160 ถึง 2.3082	0.5750	0.4666	1.6140	4.5950
2. การเผชิญปัญหา	21	0.0238 ถึง 2.1807	0.5616	0.5641	1.6020	2.2200
3. ความเจ็บป่วย/ ภาวะสุขภาพ	17	0.0278 ถึง 1.2131	0.4040	0.4282	1.156	0.3600
4. ความพึงพอใจ	17	0.1079 ถึง 1.4160	0.6158	0.3410	0.3960	0.3940
5. ปรึกษาเชิงอารมณ์	10	0.1738 ถึง 1.9565	0.6089	0.6768	2.1930	5.000
6. ประสบการณ์ การสูญเสีย	9	0.1307 ถึง 2.2320	0.8243	0.7888	1.0550	0.0810
7.ทัศนคติที่ดีต่อ สถานการณ์	9	0.0997 ถึง 1.6012	0.7585	0.5217	0.4920	-1.1560

ตัวแปรปัจจัย	จำนวนงาน วิจัย(เรื่อง)	พิสัยค่าอิทธิพล	ค่าอิทธิพล เฉลี่ย	SD	Skewness	Kurtosis
8.การรับรู้ความ สามารถในตนเอง	9	0.0628 ถึง 2.0910	0.6710	0.9544	2.5010	6.1180
9.ความขัดแย้งในงาน	7	0.0808 ถึง 1.9811	0.6811	0.6091	1.9940	4.7700
10.ความผูกพันต่อองค์กร	7	0.4696 ถึง 0.8286	0.6462	0.1738	0.2050	-2.6380
11.ความเชื่ออำนาจ ภายใน – ภายนอก	6	0.0319 ถึง 0.7804	0.5367	0.3044	-1.1410	-0.0840
12.สามารถบริหาร จัดการ/ประสานงาน	5	0.1514 ถึง 1.7904	0.6296	0.7298	1.8660	3.6080
13.ความเข้มแข็งอดทน	4	0.6427 ถึง 0.9882	0.7667	0.1638	1.0710	-0.1760
14.สุขภาพจิต	4	0.6756 ถึง 1.8207	1.0819	0.5348	1.2250	0.6020
15. คุณภาพชีวิต	4	0.0878 ถึง 0.5639	0.2676	0.2200	1.4760	1.8020
16.คุณธรรม/จริยธรรม	3	0.4498 ถึง 1.2411	0.8376	0.3959	0.1790	-
17. นิสัยการเรียนรู้	3	0.1303 ถึง 0.4910	0.2637	0.1979	1.655	-
18. แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์	3	0.0997 ถึง 0.5355	0.3239	0.2182	-0.2630	-
19.ความกังวลใจ	2	0.5400 ถึง 2.7401	1.6405	1.5557	-	-
20.ลักษณะมุ่งอนาคต	2	0.0827 ถึง 0.4143	0.2485	0.2354	-	-
21. อัศวินโน้ตส์	2	0.6720 ถึง 1.2796	0.9758	0.4297	-	-
22. เห็นคุณค่าในตน	2	0.7932 ถึง 0.8860	0.8396	0.0656	-	-
23. ความผูกพันทาง ศาสนา	2	0.2963 ถึง 0.4658	0.3811	0.1199	-	-
24.การคิดเชิงบวก	2	0.2581 ถึง 0.3959	0.3270	0.0975	-	-
25. ความรู้สึกลอยๆ ฆ่าตัวตาย	1	0.6692	0.6692	-	-	-
3. ปัจจัยทางสังคม						
- ด้านครอบครัว						
1. ภาวะ/ความ รับผิดชอบต่อครอบครัว	28	0.0219 ถึง 0.3370	0.4382	0.5634	2.6940	8.3360
2. สัมพันธ์ภายใน ครอบครัว	16	0.1636 ถึง 0.8604	0.4022	0.1894	0.9630	0.8030
3. การสนับสนุนจาก ครอบครัว	18	0.1194 ถึง 0.543	0.3310	0.1425	0.2810	0.7690

ตัวแปรปัจจัย	จำนวนงานวิจัย(เรื่อง)	พิสัยค่าอิทธิพล	ค่าอิทธิพลเฉลี่ย	SD	Skewness	Kurtosis
4. การอบรมเลี้ยงดู	6	0.1194 ถึง 0.6258	0.4235	0.2171	-1.3340	2.4750
5. ความคาดหวังของผู้ปกครอง - ด้านการทำงาน	5	0.0060 ถึง 2.1826	0.8501	1.1076	1.553	-
6. สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน	59	0.0199 ถึง 1.7704	0.5563	0.4027	1.4320	1.8470
7. ลักษณะงาน	46	0.0139 ถึง 2.1848	0.6213	0.4195	1.4500	3.3680
8. บรรยากาศในการทำงาน	40	0.0012 ถึง 1.6534	0.5467	0.4261	1.2000	1.1560
9. การสนับสนุนจากหน่วยงาน	34	0.0219 ถึง 1.1913	0.3991	0.2779	0.879	1.2600
10. ภาระ/ความรับผิดชอบต่องาน	23	0.2204 ถึง 2.2731	0.7614	0.5378	1.6870	3.1540
11. นโยบาย/โครงสร้างการบริหาร	22	0.0915 ถึง 1.9349	0.5976	0.4713	0.6930	0.9235
12. ความก้าวหน้าในงาน	22	0.0498 ถึง 1.7286	0.6248	0.4471	1.3310	1.0940
13. สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา	21	0.0139 ถึง 1.8641	0.6250	0.5604	1.3380	1.3490
14. การมีส่วนร่วมในงาน	18	0.1192 ถึง 1.7470	0.6729	0.4385	0.9910	1.0670
15. สวัสดิการ/ค่าตอบแทน	15	0.0486 ถึง 1.4472	0.4736	0.3674	1.4220	2.7240
16. ความมั่นคงในงาน	10	0.1196 ถึง 0.4177	0.2293	0.1233	1.0930	-0.0220
17. ชั่วโมงทำงาน/วัน	8	0.0291 ถึง 0.4261	0.2118	0.2004	1.6040	2.7220
18. ผลการปฏิบัติงาน - ด้านโรงเรียน / ชุมชน	3	0.1901 ถึง 0.8082	0.5341	0.3149	-0.9490	-
19. สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย	8	0.2005 ถึง 1.1217	0.6772	0.4288	-0.1220	-3.7500
20. พฤติกรรมการสอนของครู	4	0.0398 ถึง 0.8150	0.3909	0.3237	0.6280	0.9650
21. สัมพันธภาพครูกับนักเรียน	4	0.0127 ถึง 0.5124	0.2961	0.2565	-1.0950	0.9251

ตัวแปรปัจจัย	จำนวนงานวิจัย(เรื่อง)	พิสัยค่าอิทธิพล	ค่าอิทธิพลเฉลี่ย	SD	Skewness	Kurtosis
22. คุณภาพการศึกษา	1	0.8480	0.8480	-	-	-
23. การปฏิรูปทางการศึกษา	1	0.9725	0.9725	-	-	-
24. การจัดการเรียนการสอน	1	0.3420	0.3420	-	-	-
4. โปรแกรมจัดกระทำ						
1. การฝึกผ่อนคลายความเครียด	22	0.2739 ถึง 2.536	0.9045	0.6963	1.8450	3.8440
2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	18	0.0701 ถึง 2.7390	0.9759	0.9018	1.3340	1.0260
3. การให้คำปรึกษา	18	0.4333 ถึง 2.5009	0.9991	0.7693	-0.0250	-1.4070
4. การให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเอง	3	1.0639 ถึง 2.6378	1.3898	0.2947	-1.1060	-
5. การฝึกโยคะ	3	0.1036 ถึง 0.2500	0.1768	0.1035	0.4780	-
6. การฝึกสมาธิ	1	0.0450	0.0450	-	-	-
7. การฝึกแนวจิตใจ	1	0.3732	0.3732	-	-	-
8. การสอนรายบุคคล	1	0.8889	0.8889	-	-	-
9. การสอนกลุ่มย่อย	1	0.9820	0.9820	-	-	-
10. การให้มีส่วนร่วม	1	0.0020	0.0020	-	-	-
11. การยอมรับในตนเอง	1	0.0270	0.0270	-	-	-
12. การเดินแอโรบิก	1	0.5367	0.5367	-	-	-
13. การทำกลุ่มจิตบำบัด	1	1.3112	1.3112	-	-	-
14. คนตรีบำบัด	1	0.2550	0.2550	-	-	-
15. การนวดแผนไทย	1	0.0465	0.0465	-	-	-
16. การฝึกการพิจารณาตามเหตุผล	1	0.9160	0.9160	-	-	-
17. การฝึกการควบคุมตนเอง	1	1.4784	1.4784	-	-	-
18. การให้ทารกดุนมหลอก	1	0.9039	0.9039	-	-	-
19. การโอบห่อทารกด้วยมือ	1	0.9029	0.9029	-	-	-

จากตาราง 17 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของคนไทย แบ่งเป็น 4 กลุ่มปัจจัยด้วยกัน คือ 1.) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2.) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3.) ปัจจัยทางสังคม และ 4.) โปรแกรม จัดกระทำเพื่อลดความเครียด เมื่อพิจารณาค่าขนาดอิทธิพลในแต่ละกลุ่มปัจจัย พบได้ดังนี้

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 19 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.1609 ถึง 1.0559 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพล สูงสุดคือ ความบ่งพร่องและความพิการทางกาย ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.0559 รองลงมาเป็นตัวแปร ปัจจัยส่วนบุคคล อายุพ่อแม่ สาขาที่เรียน ลำดับการเกิด และ รายได้ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8249 , 0.6827 , 0.4325 , 0.3785 และ 0.3425 ตามลำดับ และค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยค่า อิทธิพลเท่ากับ 0.1609 และเมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูลค่าอิทธิพล พบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการ กระจายในลักษณะโค้งปกติ โดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อยู่ระหว่าง 0.0238 ถึง 1.2065 และข้อมูลทั้งหมดมีลักษณะของการกระจายเบ้ไปทางขวาโดยพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) เป็นบวก และมีความโด่งสูงน้อยจนถึงมากโดยพิจารณาจากค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่เป็นบวกอยู่ระหว่าง 0.0810 ถึง 9.0860

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 25 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่า อิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.2637 ถึง 1.6405 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความ กังวลใจ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.6405 รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย สุขภาพจิต อึดมโนทัศน์ การเห็น คุณค่าในตนเอง และคุณธรรม/จริยธรรม ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.0819, 0.9758, 0.8396 และ 0.8376 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีต่ออิทธิพลที่ต่ำสุดคือ นิสัยในการเรียนด้วยค่าอิทธิพล 0.2637 และเมื่อ พิจารณาการกระจายของข้อมูลค่าอิทธิพลพบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการกระจายในลักษณะโค้งปกติโดย พิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อยู่ระหว่าง 0.0656 ถึง 1.5557 และข้อมูลส่วนใหญ่มีลักษณะของ การกระจายเบ้ไปทางขวาโดยพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) เป็นบวกและมีความโด่งสูง สูงน้อยจนถึง มาก โดยพิจารณาจากค่าความโด่ง (Kurtosis) อยู่ระหว่าง 0.0810 ถึง 6.1180

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 24 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่า อิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.2118 ถึง 0.9725 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การ ปฏิรูปทางการศึกษา ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.9725 รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัยความคาดหวังของ ผู้ปกครอง คุณภาพทางการศึกษา ภาวะ/ความรับผิดชอบต่องาน สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัยและการ มีส่วนร่วมด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8501, 0.8480, 0.7614, 0.6772 และ 0.6729 ตามลำดับ และตัวแปร ปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือจำนวนชั่วโมงทำงานต่อวันด้วยค่าอิทธิพล 0.2118 และเมื่อพิจารณาการ กระจายของข้อมูลค่าอิทธิพลพบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการกระจายในลักษณะโค้งปกติโดยพิจารณาค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อยู่ระหว่าง 0.1233 ถึง 0.5634 และข้อมูลทั้งหมดมีลักษณะของการกระจายเบ้ ไปทางขวาโดยพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) ที่เป็นบวก และมีความโด่งสูงน้อยจนถึงมาก โดย พิจารณาจากค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่เป็นบวกอยู่ระหว่าง 0.7690 ถึง 8.3360

ตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด ที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 19 โปรแกรมเมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.0454 ถึง 1.4784 โดยพบว่าโปรแกรมที่มีอิทธิพลสูงสุดคือ การฝึกการควบคุมตนด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.4784 รองลงมาเป็นโปรแกรมการให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเอง ทำกลุ่มจิตศึกษา การให้คำปรึกษา การสอนกลุ่มย่อย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.3898, 1.3112, 0.9991, 0.9820 และ 0.9759 ตามลำดับ และตัวแปรโปรแกรมที่มีอิทธิพลต่ำสุดคือการนวดแผนไทยด้วยค่าอิทธิพล 0.0454 และเมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูลค่าอิทธิพลพบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการกระจายในลักษณะโค้งปกติโดยพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อยู่ระหว่าง 0.1035 ถึง 0.9018

2.4 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อการเผชิญความเครียดของคนไทย

ตาราง 18 แสดงค่าอิทธิพล และการกระจายของตัวแปรปัจจัยที่มีต่อการเผชิญเครียด จำแนกตามปัจจัยต่าง ๆ

ตัวแปรปัจจัย	จำนวนงานวิจัย(เรื่อง)	พิสัยค่าอิทธิพล	ค่าอิทธิพลเฉลี่ย	SD	Skewness	Kurtosis
1. ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล						
1. เพศ	32	0.0007 ถึง 1.0880	0.2285	0.2567	1.7350	3.1540
2. ระดับการศึกษา	31	0.0020 ถึง 0.9002	0.2554	0.2209	1.2370	1.8230
3. รายได้	24	0.0138 ถึง 0.9665	0.3168	0.2403	0.8640	1.2260
4. อายุงาน	21	0.0031 ถึง 0.4679	0.2132	0.1465	0.0650	-1.0610
5. สถานภาพสมรส	21	0.0405 ถึง 0.3237	0.1686	0.0909	0.5580	-0.7340
6. อายุ	20	0.0040 ถึง 0.1330	0.2839	0.3153	2.5810	6.5060
8. สาขาที่เรียน	13	0.0425 ถึง 0.9762	0.3493	0.2451	1.3380	2.6500
7. ตำแหน่งงาน	7	0.0012 ถึง 0.2339	0.1214	0.0890	-0.2040	-0.4600
13. สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย	7	0.0237 ถึง 0.7513	0.3551	0.2999	0.1530	-2.0980
9. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	6	0.0020 ถึง 0.4984	0.1973	0.1669	1.2500	2.5150
10. ลักษณะครอบครัว	3	0.0748 ถึง 0.7427	0.3033	0.3806	1.7280	-
11. ลำดับการเกิด	3	0.0138 ถึง 0.5959	0.2360	0.3145	1.5920	-
12. จำนวนบุตร	3	0.0098 ถึง 0.3392	0.1440	0.1729	1.3890	-

ตัวแปรปัจจัย	จำนวนงานวิจัย(เรื่อง)	พิสัยค่าอิทธิพล	ค่าอิทธิพลเฉลี่ย	SD	Skewness	Kurtosis
2. ปัจจัยจิตลักษณะ						
1. การเจ็บป่วย/ภาวะสุขภาพ	32	0.0198 ถึง 1.1431	0.3616	0.3111	1.1910	0.6700
2. ความเครียด	22	0.5630 ถึง 2.4867	0.6292	0.6699	1.6480	2.1800
3. บุคลิกภาพ	19	0.0265 ถึง 1.4553	0.5142	0.4338	1.1450	0.1980
4. ประสบการณ์สูญเสีย	10	0.0060 ถึง 0.4904	0.1201	0.1632	1.7390	2.1900
5. ขาดความรู้	8	0.0989 ถึง 0.8063	0.3202	0.2113	2.0440	5.1790
6. ความผาสุก	8	0.2168 ถึง 1.1082	0.7055	0.3259	-0.0350	-1.4600
7. ความเชื่ออำนาจใน – นอกคน	6	0.1021 ถึง 1.5647	0.4931	0.5533	1.9470	3.9540
8. ความคาดหวัง	6	0.2872 ถึง 1.6743	1.0208	0.5897	-0.3590	-1.8120
9. รับรู้ความสามารถ	5	0.1279 ถึง 1.2340	0.6902	0.4293	-0.0750	0.8160
10. ความผูกพันทางศาสนา	4	0.0728 ถึง 1.3334	0.6609	0.5421	0.3790	-0.8330
11. การรับรู้ถึงความ เป็นธรรม/ยุติธรรม	4	0.0393 ถึง 0.9972	0.6846	0.4429	-1.6820	2.7610
12. เจตคติต่อการเรียน	4	0.1276 ถึง 0.7153	0.5130	0.3339	-1.7260	0.8210
13. ปรีชาเชิงอารมณ์	4	0.3840 ถึง 1.8626	0.8245	0.7498	-0.8350	0.9324
14. ความอดทน	3	0.6507 ถึง 1.0281	0.7787	0.2160	1.7300	-
15. ความพึงพอใจในงาน	2	0.2586 ถึง 0.6615	0.4601	0.2849	-	-
16. สติปัญญา	1	0.2764	0.2764	-	-	-
17. การยอมรับตนเอง	1	0.7412	0.7412	-	-	-
3. ปัจจัยทางสังคม						
- ด้านครอบครัว						
1. สัมพันธภาพในครอบครัว	11	0.0325 ถึง 1.6512	0.6834	0.5765	0.5765	-0.6110
2. การสนับสนุนจากครอบครัว	7	0.2009 ถึง 1.1386	0.5913	0.2999	0.8320	1.2680
3. ภาระต่อครอบครัว	6	0.0100 ถึง 1.1450	0.4069	0.4407	1.5850	2.7460
4. บทบาทในครอบครัว	4	0.0984 ถึง 0.7470	0.4457	0.3267	-0.6210	0.2790
5. การอบรมเลี้ยงดู	3	0.4508 ถึง 0.6154	0.5350	0.824	-0.2120	-

ตัวแปรปัจจัย	จำนวนงานวิจัย(เรื่อง)	พิสัยค่าอิทธิพล	ค่าอิทธิพลเฉลี่ย	SD	Skewness	Kurtosis
- ด้านการทำงาน						
6. การสนับสนุนจากที่ทำงาน	16	0.0416 ถึง 1.5738	0.7144	0.4952	0.4040	-1.1740
7. สภาพแวดล้อมในการทำงาน	8	0.1607 ถึง 0.5780	0.3595	0.1627	0.1930	-1.9680
8. การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน	7	0.1055 ถึง 1.3135	0.6761	0.4615	0.1500	-1.1320
9. ความก้าวหน้าในงาน	6	0.2025 ถึง 1.1477	0.4907	0.3873	1.2620	0.2730
10. ภาระงาน	5	0.0206 ถึง 0.5238	0.2079	0.2390	0.7320	2.5460
11. การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา	5	0.2110 ถึง 0.6533	0.4341	0.1748	-0.1000	1.2030
12. สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน	5	0.2009 ถึง 0.4862	0.3440	0.1129	0.1080	1.2110
13. การมีส่วนร่วมในงาน	2	0.3198 ถึง 0.4676	0.6856	0.5173	-	-
14. ชั่วโมงทำงาน/วัน	2	0.0859 ถึง 0.2411	0.1635	0.1097	-	-
4. โปรแกรมจัดกระทำ						
1. การนัดแผนไทย	1	-	1.9575	-	-	-
2. การผ่อนคลายความเครียด	1	-	0.7361	-	-	-
3. กิจกรรมการเล่น	1	-	0.9376	-	-	-
4. พัฒนาทักษะชีวิต	1	-	2.2390	-	-	-
5. การให้ข้อมูลประกอบภาพการ์ตูน	1	-	2.4980	-	-	-
6. การให้คำปรึกษา	1	-	0.9580	-	-	-
7. การใช้ความเชื่อเรื่องกรรม	1	-	0.6784	-	-	-
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	1	-	1.7500	-	-	-
9. ใช้จิตวิทยาพิจารณาตามความเป็นจริง	1	-	1.4480	-	-	-

จากตาราง 18 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดของคนไทย มี 4 กลุ่ม ปัจจัยด้วยกันคือ 1.) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2.) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3.) ปัจจัยทางสังคม 4.) โปรแกรมจัดการกระทำเพื่อการเผชิญความเครียด เมื่อพิจารณาค่าขนาดอิทธิพลในแต่ละกลุ่มปัจจัย พบได้ดังนี้

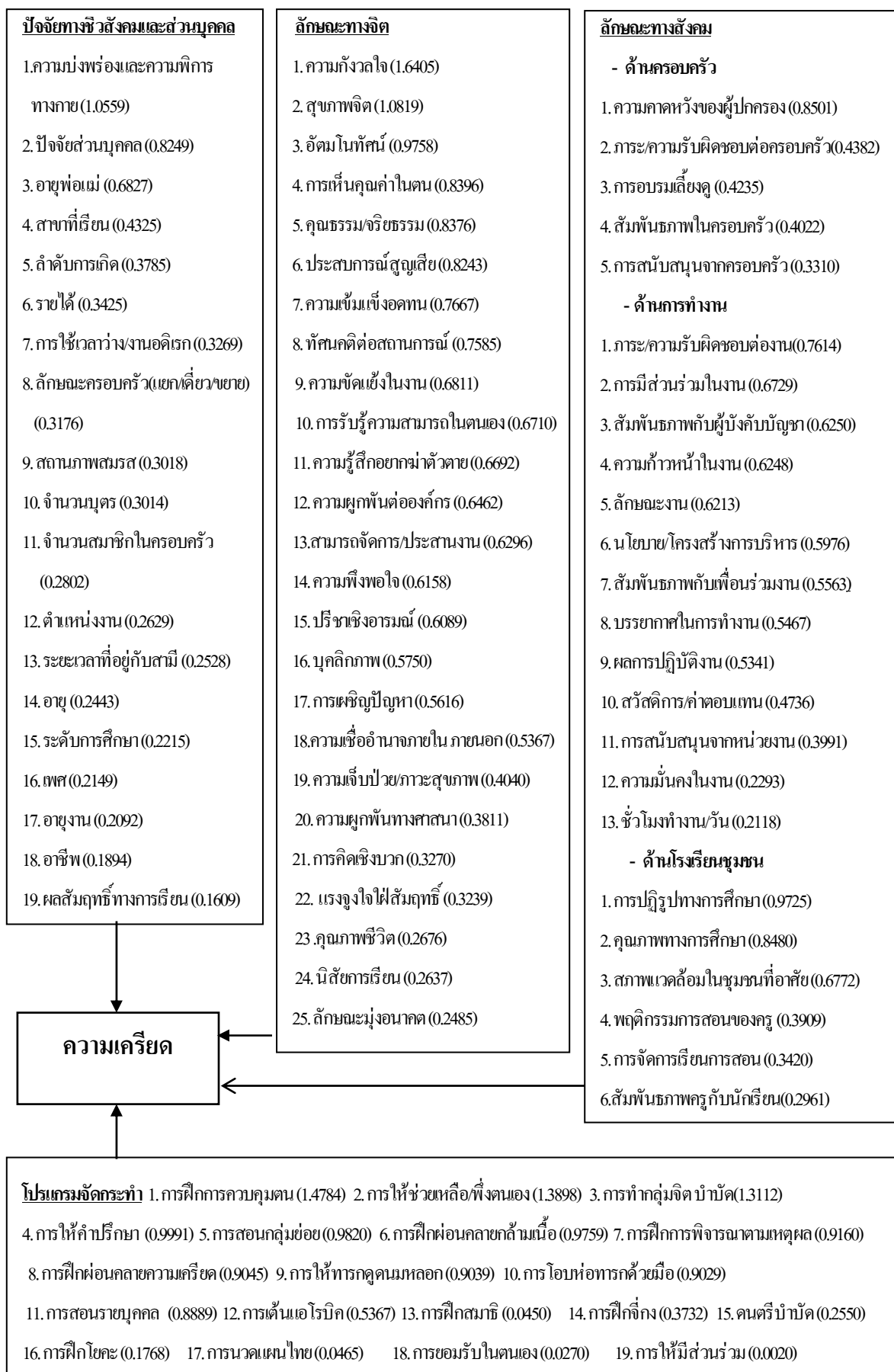
ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 13 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.1214 ถึง 0.3551 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.3551 รองลงมาเป็นตัวแปรสาขาที่เรียน รายได้ ลักษณะครอบครัว และ อายุ 0.3493 , 0.3168 , 0.3033 และ 0.2839 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ตำแหน่งงานด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1214 และเมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูลต่ออิทธิพลพบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการกระจายในลักษณะโค้งปกติโดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อยู่ระหว่าง 0.0890 ถึง 0.3806 และข้อมูลทั้งหมดมีลักษณะของการกระจายเบ้ไปทางขวา โดยพิจารณาจากค่าความเบ้ (Skewness) เป็นบวก และมีค่าความโด่งสูงน้อยจนถึงสูงมาก โดยพิจารณาจากค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่เป็นบวกอยู่ระหว่าง 1.8230 ถึง 6.5060

ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 17 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.1201 ถึง 1.0208 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความคาดหวัง ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.8230 รองลงมาเป็นตัวแปร ปรีชาเชิงอารมณ์ ความอดทน การยอมรับตนเอง ความผาสุก ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8245, 0.7787, 0.7412 และ 0.7055 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ประสบการณ์สูญเสีย ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1201 และเมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูลต่ออิทธิพลพบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการกระจายในลักษณะโค้งปกติโดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อยู่ระหว่าง 0.1632 ถึง 0.7498 และข้อมูลทั้งหมดมีลักษณะของการกระจายเบ้ไปทางขวา โดยพิจารณาจากค่าความเบ้ (Skewness) เป็นบวก และมีค่าความโด่งสูงน้อยจนถึงสูงมาก โดยพิจารณาจากค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่เป็นบวกอยู่ระหว่าง 0.1980 ถึง 5.1790

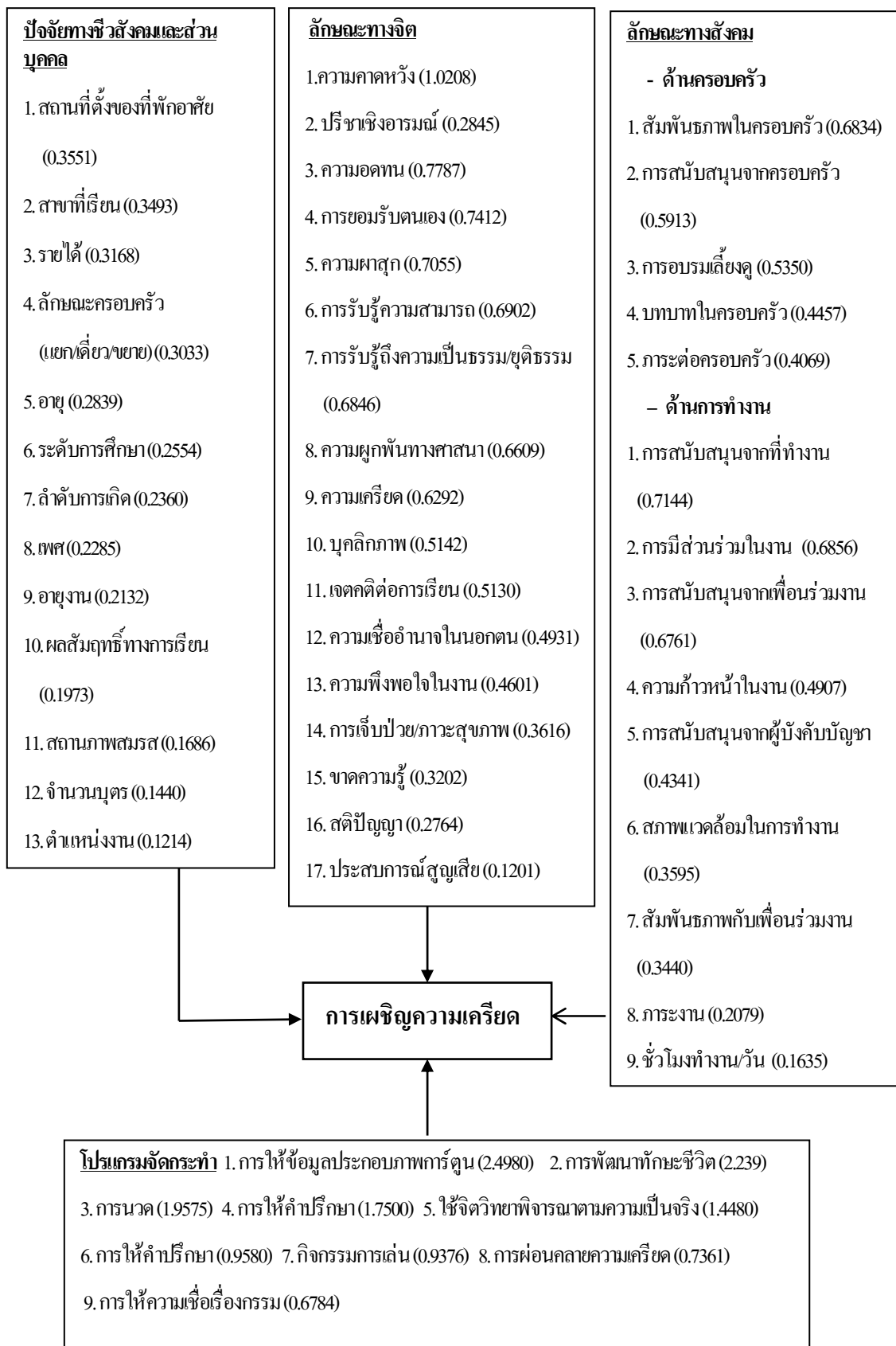
ตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 14 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.1635 ถึง 0.7144 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การสนับสนุนจากที่ทำงาน ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.7144 รองลงมาเป็นตัวแปร การมีส่วนร่วมในงาน สัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนจากครอบครัว ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.6856, 0.6834, 0.6761 และ 0.5913 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ชั่วโมงทำงาน/วัน ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1635 และเมื่อพิจารณาการกระจายของข้อมูลต่ออิทธิพลพบว่า ข้อมูลทั้งหมดมีการกระจายในลักษณะโค้งปกติโดยพิจารณาจากค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) อยู่ระหว่าง 0.0824 ถึง 0.5765 และข้อมูลทั้งหมดมีลักษณะของการกระจายเบ้ไปทางขวา โดยพิจารณาจากค่าความเบ้ (Skewness) เป็นบวก และมีค่าความโด่งเล็กน้อย โดยพิจารณาจากค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่เป็นบวกอยู่ระหว่าง 0.2730 ถึง 2.5460

ตัวแปรกลุ่มโปรแกรมจัดกระทำที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 9 โปรแกรม เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.6784 ถึง 2.4980 โดยพบว่า โปรแกรมจัดกระทำที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การให้ข้อมูลประกอบภาพการ์ตูน ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 2.4980 รองลงมาเป็นตัวแปรการพัฒนาทักษะชีวิต การนวดแผนไทย การศึกษาแบบกลุ่ม ใช้จิตวิทยาตามความเป็นจริง และกิจกรรมการเล่น ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 2.239, 1.9575, 1.7500, 1.4480 และ 0.9376 ตามลำดับ และโปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ การใช้ความเชื่อเรื่องกรรม ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.6784

จากผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยวิธีการวิเคราะห์เมต้า แพลงค่าสถิติ เป็นค่าอิทธิพลด้วยสูตรทางคณิตศาสตร์ ตามแนวคิดของ กลาส แมคกอร์วและสมิธ (Glass, McGaw & Smith, 1981) ผู้วิจัยสามารถสรุปความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างในกลุ่มปัจจัย 4 กลุ่ม ที่มีอิทธิพลต่อ ความเครียดและการเผชิญความเครียด ดังแสดงในภาพประกอบ 4 และภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 4 สรุปค่าอิทธิพลเฉลี่ยของปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย



ภาพประกอบ 5 สรุปค่าอิทธิพลเฉลี่ยของปัจจัยที่มีต่อการเผชิญความเครียดของคนไทย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 จนถึงปี พ.ศ.2550 รวมประมาณ 25 ปีที่ผ่านมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ สรุปความก้าวหน้าและ พัฒนาการของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และการเผชิญความเครียดของคนไทย ค้นหาปัจจัยที่ ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด และสรุปโปรแกรมเพื่อลดความเครียดและโปรแกรมการ เผชิญความเครียดที่มีประสิทธิผลและในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบเก็บข้อมูลงานวิจัย ที่ผู้วิจัยสร้างนี้ แหล่งข้อมูลงานวิจัยมาจากงานวิจัยที่เป็นทั้งสารนิพนธ์ ปริญญาโท ปริญญาตรี รายงานการวิจัย ที่มาจากฐานข้อมูลในหน่วยงานด้านการวิจัย แหล่งทุนวิจัย สถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย และ ติดตามรายงานวิจัยที่อยู่บรรณานุกรมของรายงาน หรือบทความวิจัยลงวารสารในฉบับปีพ.ศ.ล่าสุด รวมทั้งรายงานวิจัยที่นำเสนอในที่ประชุมวิชาการทางจิตวิทยา รวมงานวิจัยที่สมบูรณนำมาใช้ในการ สังเคราะห์ทั้งสิ้น 490 เรื่อง มาจากหน่วยงาน 15 แห่ง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแยกตัวแปรตามที่สำคัญที่ศึกษา ครั้งนี้เป็น 2 ตัวแปร คือ ความเครียดมีจำนวน 384 เรื่อง และการเผชิญความเครียดมี 199 เรื่อง ทั้งนี้มี จำนวนงานวิจัย 93 เรื่อง ที่ศึกษาทั้งตัวแปรตามด้านความเครียดและการเผชิญความเครียดในเล่มเดียวกัน และในการสังเคราะห์งานวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกผลการสังเคราะห์ งานวิจัยเป็น 2 ประเภทใหญ่คือ การสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมตา (Meta analysis) ตามแนวคิด ของกลาส แมคกอร์วและสมิท (Glass, McGaw & Smith , 1981) ในการปรับค่าสถิติ ค่า r ค่า t ค่า χ^2 และ ค่า F เป็นค่าขนาดอิทธิพล (d) โดยใช้สูตรของกลาส แมคกอร์วและสมิท และได้ผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์งานวิจัย สรุปได้ดังต่อไปนี้

สรุปผลการสังเคราะห์งานวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ (Qualitative Synthesis) ตามวัตถุประสงค์ ข้อ 1 คือ สรุปความก้าวหน้าและ พัฒนาการของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความเครียดและการเผชิญ ความเครียดของคนไทย โดยแบ่งเป็นหัวข้อที่นำเสนอผลการสังเคราะห์ได้ 2 ข้อ ดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไป

1.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย

ตอนที่ 2 การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ(Quantitative analysis) ด้วยการวิเคราะห์เมต้าตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 คือ ค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดพร้อมสรุปโปรแกรมเพื่อลดความเครียดและโปรแกรมการเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ข้อ 3

2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของคนไทย

2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดของคนไทย

2.3 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย

2.4 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อการเผชิญความเครียดของคนไทย

ตอนที่ 1 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ ตามวัตถุประสงค์ ข้อ 1

1.1 ข้อมูลทั่วไปของงานวิจัย

1.1.1 ระดับงานวิจัย ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยประเภทปริญญาานิพนธ์ ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 88.78 รองลงมาเป็นประเภทสารนิพนธ์ ปริญญาานิพนธ์ระดับปริญญาเอก และรายงานวิจัยของอาจารย์/นักวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 8.78 , 1.22 และ 1.22 ตามลำดับ

1.1.2 ปีพ.ศ. ที่งานวิจัยพิมพ์เผยแพร่ในช่วงปีพ.ศ. 2525 จนถึง ปีพ.ศ. 2550 หรือช่วง 25 ปีที่ผ่านมา พบว่า มีผู้สนใจศึกษาเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มากันมากถึง 384 เรื่องจากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 490 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 78.37 และเมื่อจำแนกช่วงละ 5 ปี พบว่ามีผู้สนใจศึกษากันมากที่สุดในช่วงปี พ.ศ. 2541 – 2545 คิดเป็นร้อยละ 42.45 รองลงมาในช่วงปีพ.ศ. 2546 – 2550 ช่วงปี พ.ศ. 2536 – 2540 ช่วงปีพ.ศ. 2531 – 2535 และช่วงปีพ.ศ. 2525 – 2530 คิดเป็นร้อยละ 35.92 , 14.69 , 4.49 และ 2.45 ตามลำดับ

1.1.3 สถาบันอุดมศึกษาที่เป็นแหล่งผลิตผลงานวิจัย จำนวน 15 สถาบันพบว่า ส่วนใหญ่เป็นมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 20.61 รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.1.4 เพศของผู้ทำวิจัย พบว่าส่วนใหญ่ผู้สนใจศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.69 และเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 15.31

1.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย

1.2.1 วัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์เกือบทั้งหมด มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ในเชิงเปรียบเทียบและหาสาเหตุการทำนาย ความเครียด และการเผชิญความเครียดเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมา เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดและการฝึกการเผชิญความเครียด และมีงานวิจัยจำนวนน้อยมากที่ศึกษาผลจากความเครียดและการเผชิญความเครียดและการพัฒนาเครื่องมือวัดความเครียดและการเผชิญความเครียด คิดเป็นร้อยละ 17.75 , 1.84 และ 0.41 ตามลำดับ

1.2.2 การออกแบบแผนงานวิจัย พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ออกแบบในลักษณะงานวิจัยเชิงสัมพันธ์คิดเป็นร้อยละ 65.71 รองลงมาเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เชิงเปรียบเทียบ และวิเคราะห์องค์ประกอบ คิดเป็นร้อยละ 17.76 , 16.12 และ 0.41 ตามลำดับ

1.2.3 ตัวแปรที่ศึกษาด้านความเครียดและการเผชิญความเครียด พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาเฉพาะตัวแปรสำคัญด้านความเครียด คิดเป็นร้อยละ 59.39 รองลงมาเป็นการศึกษาเฉพาะตัวแปรสำคัญการเผชิญความเครียดคิดเป็นร้อยละ 21.68 และมีร้อยละ 18.98 ที่ศึกษาทั้งความเครียดและการเผชิญความเครียดในงานวิจัยเล่มเดียวกัน

1.2.4 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความเครียด พบว่า ผู้วิจัยเกือบทั้งหมดใช้แบบวัดความเครียดที่มีผู้พัฒนาขึ้นมาแล้ว เช่น แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต แบบวัด HOS ของ แอลลิสเตอร์ ซึ่งแปลโดย บรรจง สืบสนาน (2516) แบบวัด CMI (Cornell Medical Index) แบบวัดความเครียดของ โรงพยาบาลสวนปรุง แบบวัดความเครียดของ ลาซาลัสและโพล์คแมน (1984) แบบวัดความเครียดของ จาคอบสัน (1982) แบบวัด State trait anxiety inventory ของ วอลแลนซ์ (1978) เป็นต้น และเพียงงานวิจัย 264 เรื่องที่มีการรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทุกฉบับในงานวิจัยนั้นมีค่าอยู่ในช่วงระดับสูงคือช่วง 0.7000 ถึง 0.9800 และเมื่อจำแนกช่วงค่า พบว่า ช่วงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นส่วนใหญ่อยู่ใน

1.2.5 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด พบว่าผู้วิจัยเกือบทั้งหมดใช้แบบวัดการเผชิญความเครียดที่มีผู้พัฒนาขึ้นแล้ว เช่น แบบวัดการเผชิญความเครียดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) จาโลวิต (Jalowiec, 1988) แมคคิบีน (McCubbin, 1988) เป็นต้น และมีเพียงงานวิจัย 145 เรื่องที่มีการรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม และพบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอยู่ในค่าที่ต่ำกว่าแบบสอบถามวัดความเครียด โดยมีช่วงค่าอยู่ระหว่าง 0.6033 – 0.9500 แต่นับว่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในช่วงค่าที่น่าเชื่อถือยอมรับได้ และเมื่อจำแนกช่วงค่า พบว่า ช่วงค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ส่วนใหญ่อยู่ในค่า 0.8518 – 0.9000 คิดเป็นร้อยละ 28.97 รองลงมาอยู่ในช่วงค่า 0.8100 – 0.8500, 0.9100 - 0.9500, 0.7505 – 0.8000, 0.7100 – 0.7500 และ 0.6033 – 0.7000 คิดเป็นร้อยละ 24.14 , 20.69 , 11.72 , 10.34 และ 4.14 ตามลำดับ

1.2.6 ระดับความเครียดและการเผชิญความเครียด พบว่า มีจำนวนงานวิจัย 305 เรื่องที่มีการรายงานระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง และพบว่า ความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.41 รองลงมาความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ระดับค่อนข้างสูง และระดับสูงถึงสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 24.92, 8.52 และ 6.23 ตามลำดับ ส่วนระดับการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสม พบว่ามีงานวิจัยที่รายงานระดับการเผชิญความเครียดจำนวน 101 เรื่อง พบว่าส่วนใหญ่ ร้อยละ 49.51 มีระดับการเผชิญความเครียดปานกลาง รองลงมาเป็นการเผชิญความเครียดในระดับค่อนข้างสูงและระดับสูงถึงสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 20.79 และ 13.56 ตามลำดับ

1.2.7 วิธีการจำแนกกลุ่มตัวอย่าง จากงานวิจัยที่มีการรายงานวิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 374 เรื่อง พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) คิดเป็นร้อยละ 28.34 รองลงมาเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) การใช้กลุ่มประชากร (Population sampling) และการสุ่มแบบหลายชั้น (Multistage random sampling) คิดเป็นร้อยละ 25.67, 18.98, 6.68 และ 6.42 ตามลำดับ

1.2.8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่ามีหลายงานวิจัยที่ใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลมากกว่า 1 ชนิดขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อมูล และส่วนใหญ่พบว่าใช้สถิติวิเคราะห์เชิงสัมพันธ์ (Correlation) คิดเป็นร้อยละ 28.83 รองลงมาเป็นสถิติค่าที (t - test) สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) สถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอย (Regression) และไคสแควร์ (chi-square) คิดเป็นร้อยละ

1.2.9 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในงานวิจัย 490 เรื่องพบว่ามีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 95,645 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างครอบคลุมทั้งกลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานเอกชน และประชาชนทั่วไป และจากภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างพบว่าผู้วิจัยส่วนใหญ่สนใจศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการ ซึ่งมีจำนวนถึง 45,165 คน คิดเป็นร้อยละ 47.22 รองลงมาเป็นกลุ่มตัวอย่างนักเรียนและนักศึกษา กลุ่มพนักงานเอกชน กลุ่มประชาชนทั่วไป และกลุ่มพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 26.30 , 15.94 , 7.45 และ 3.09 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาในแต่ละกลุ่ม ดังรายละเอียด

กลุ่มนักเรียนนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 46.95 รองลงมาเป็นกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ประถมศึกษา อาชีวศึกษา นักศึกษาระดับปริญญาโท และเอก และอนุปริญญา คิดเป็น ร้อยละ 39.82, 7.28, 3.31, 2.48 และ 0.16 ตามลำดับ

กลุ่มข้าราชการ พบว่าส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่ม พยาบาล คิดเป็นร้อยละ 33.52 รองลงมาเป็นกลุ่ม ครู อาจารย์ ตำรวจ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ ผู้บริหาร นักวิชาการ แพทย์และทหาร คิดเป็นร้อยละ 23.59, 18.24, 7.13, 4.03, 2.87, 2.63 และ 2.24 และกลุ่มตำแหน่งอื่นอีกบ้างเล็กน้อย เช่น เจ้าหน้าที่เรือนจำ นักสังคมสงเคราะห์ นักบัญชี เจ้าหน้าที่ไปรษณีย์ ผู้พิพากษา ศึกษานิเทศก์ เจ้าหน้าที่ประกันสังคม บรรณารักษ์ เจ้าหน้าที่สถานพินิจ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักจิตวิทยา เป็นต้น

กลุ่มรัฐวิสาหกิจ พบว่าส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มพนักงานธนาคาร คิดเป็นร้อยละ 34.97 รองลงมา เป็นกลุ่มเจ้าหน้าที่การสื่อสารแห่งประเทศไทย เจ้าหน้าที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย พนักงาน ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศ เจ้าหน้าที่ท่าอากาศยานแห่งประเทศไทย และเจ้าหน้าที่ คอมพิวเตอร์ คิดเป็นร้อยละ 23.67, 13.12 , 11.06, 7.51, 5.68 และ 3.45

กลุ่มเอกชน พบว่า ส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มพนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 32.52 รองลงมาเป็น พยาบาลโรงพยาบาลเอกชน พนักงานระดับปฏิบัติการ ผู้บริหาร พนักงานขายประกัน และแพทย์เอกชน คิดเป็นร้อยละ 16.58, 15.07, 9.38, 5.64 และ 3.44 และในกลุ่มอื่น ๆ อีกบ้าง เช่น พนักงานธนาคาร ครู/ อาจารย์โรงเรียนเอกชน เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ สื่อสารมวลชน พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน พนักงาน ข้าราชการ มัคคุเทศก์ และคาราเป็นต้น

กลุ่มประชาชนทั่วไปพบว่า ส่วนใหญ่ ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วย คิดเป็นร้อยละ 41.00 รองลงมาเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้ป่วย นักโทษ ผู้ติดยาเสพติด คนว่างงาน นักกีฬา เด็กก่อนวัยเรียนและเด็กทารก คิดเป็นร้อยละ 18.03, 15.71, 9.26, 6.74, 5.47, 2.81, 0.84 และ 0.14 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative synthesis) ด้วยการวิเคราะห์เมตา(Meta analysis)ตามวัตถุประสงค์ข้อ2คือสรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด

2.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยมีจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาความเครียดทั้งหมด 397 เรื่อง จำแนกเป็น 4 กลุ่ม ปัจจัยด้วยกันคือ 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3) ปัจจัยทางสังคม และ4) โปรแกรมจัดกระทำ เพื่อลดความเครียด

2.1.1 กลุ่มปัจจัยทางชีวสังคม และส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความเครียด มี 19 ตัวแปร

ประกอบด้วย ปัจจัยด้าน อายุ ซึ่งมีผู้ศึกษามากที่สุด จำนวน 98 เรื่อง รองลงมาเป็นตัวแปรอายุงาน รายได้ สถานภาพสมรส เพศ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน สาขาที่เรียน ลักษณะครอบครัว (พ่อแม่แยกกัน/เดี่ยว/ขยาย) ปัจจัยส่วนบุคคล ความบกพร่องและความพิการทางกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เวลาว่าง/งานอดิเรก ระยะเวลาที่อยู่กับสามี จำนวนบุตร จำนวนสมาชิกในครอบครัว ลำดับการเกิด อาชีพ และอายุพ่อแม่ ตามลำดับ

2.1.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความเครียด มี 25 ตัวแปร ประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ซึ่งมีผู้ศึกษามากที่สุด จำนวน 35 เรื่อง รองลงมาเป็นตัวแปร การเผชิญความเครียด ความพึงพอใจ การรับรู้ความเจ็บป่วย/ภาวะสุขภาพ ปรีชาเชิงอารมณ์ การรับรู้ความสามารถในตนเอง ทักษะที่ดีต่อสถานการณ์ ประสิทธิภาพการตัดสินใจ ความขัดแย้งในงาน ความผูกพันต่อองค์กร ความเชื่ออำนาจภายใน – ภายนอก ความสามารถบริหารจัดการ/การประสานงาน คุณภาพชีวิต ความเข้มแข็งอดทน คุณธรรม/จริยธรรม นิสัยการเรียนรู้ และจิตใจใฝ่สัมฤทธิ์ ลักษณะมุ่งอนาคต อัตมโนทัศน์ การเห็นคุณค่าในตน ความผูกพันทางศาสนา การคิดเชิงบวก และความรู้สึกลอยลางฆ่าตัวตาย

2.1.3 ปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด มีทั้งหมด 24 ตัวแปร แบ่งเป็น 3 ด้านคือ

- ปัจจัยทางสังคมด้านครอบครัวมีจำนวน 5 ตัวแปร โดยมีผู้ศึกษา ภาวะ/ความรับผิดชอบต่อครอบครัวมากที่สุด 28 เรื่อง รองลงมาเป็นการสนับสนุนจากครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู และ ความคาดหวังของผู้ปกครอง ตามลำดับ

- ส่วนปัจจัยทางสังคมด้านการทำงาน มีจำนวน 13 ตัวแปร โดยมีผู้ศึกษาสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน มากที่สุด จำนวน 59 เรื่อง รองลงมาเป็น ลักษณะงาน บรรยากาศในการทำงาน การสนับสนุนจากหน่วยงาน ภาระ/ความรับผิดชอบต่องาน นโยบาย/โครงสร้างการบริหาร ความก้าวหน้าในงาน สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชา การมีส่วนร่วมในงาน สวัสดิการ/ค่าตอบแทน ความมั่นคงในงาน ชั่วโมงทำงาน / วัน และผลการปฏิบัติงาน ตามลำดับ

- ปัจจัยทางสังคมด้านโรงเรียน/ชุมชน พบว่ามีจำนวน 6 ตัวแปร โดยมีผู้ศึกษาสภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย มากที่สุด จำนวน 8 เรื่อง รองลงมาเป็นพฤติกรรมการสอนของครู สัมพันธภาพครูกับนักเรียน คุณภาพทางการศึกษา การปฏิรูปทางการศึกษาและการจัดการเรียนการสอน ตามลำดับ

2.1.4 โปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียดตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 3 เพื่อสรุปโปรแกรมการจัดกระทำที่มีต่อความเครียด พบว่า มีผู้ศึกษาไว้ทั้งหมด 19 โปรแกรม รวมจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาโดยใช้โปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด จำนวน 78 เรื่อง โดยโปรแกรมการพัฒนาที่มีผู้ศึกษาไว้มากที่สุด คือโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายความเครียด รวมจำนวน 22 เรื่อง รองลงมาเป็นโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้คำปรึกษา การให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเอง การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิ การฝึกแนวจิตใจ การสอนรายบุคคล การสอนกลุ่มย่อย การให้มีส่วนร่วม การยอมรับในตนเอง การเดินแอโรบิค การทำกลุ่มจิตบำบัด ดนตรีบำบัด การนวดแผนไทย การฝึกการพิจารณาตามเหตุผล การฝึกการควบคุมตน การให้ทารกดูนมหลอกและการโอบห่อทารกด้วยมือ ตามลำดับ

2.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด มีจำนวนงานวิจัยที่ศึกษาการเผชิญความเครียดทั้งหมด 199 เรื่อง จำแนกเป็น 4 กลุ่มปัจจัยเช่นกัน คือ 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3) ปัจจัยทางสังคมและ 4) โปรแกรมจัดกระทำการเผชิญความเครียด

2.2.1 ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดมี 13 ตัวแปร ประกอบด้วย ปัจจัยด้าน เพศ มีผู้ศึกษามากที่สุด จำนวน 32 เรื่อง รองลงมาเป็นตัวแปร ระดับการศึกษา รายได้ อายุงาน สถานภาพสมรส อายุ สาขาที่เรียน ตำแหน่ง สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลักษณะครอบครัว(แยก/เดี่ยว/ขยาย) ลำดับการเกิด และจำนวนบุตร ตามลำดับ

2.2.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะที่เกี่ยวกับการเผชิญความเครียดมี 17 ตัวแปร ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการรับรู้การเจ็บป่วย/ภาวะสุขภาพ มีผู้ศึกษามากที่สุด จำนวน 32 เรื่อง รองลงมาเป็นปัจจัยด้าน ความเครียด บุคลิกภาพ ประสบการณ์สูญเสีย ขาดข้อมูลความรู้ ความผาสุก ความเชื่ออำนาจใน-นอก ตน ความคาดหวัง การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความผูกพันทางศาสนา การรับรู้ถึงความเป็นธรรม/ ยุติธรรม เจตคติต่อการเรียน ปรีชาเชิงอารมณ์ ความอดทน ความพึงพอใจในงาน สติปัญญา และการ ยอมรับตนเอง ตามลำดับ

2.2.3 ปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวกับการเผชิญความเครียด มีทั้งหมด 14 ตัวแปร แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ปัจจัยทางสังคมด้านครอบครัว มีจำนวน 5 ตัวแปร โดยมีผู้ศึกษา สัมพันธภาพในครอบครัวมากที่สุด จำนวน 11 เรื่อง รองลงมาเป็น การสนับสนุนจากครอบครัว ภาระต่อครอบครัว บทบาทใน ครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดู ตามลำดับ และปัจจัยทางสังคมด้านการทำงาน มีจำนวน 9 ตัวแปร โดยมีผู้ศึกษา การสนับสนุนจากที่ทำงานมากที่สุดจำนวน 16 เรื่อง รองลงมา สภาพแวดล้อมในการทำงาน การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน ความก้าวหน้าในงาน ภาระงาน การสนับสนุนจาก ผู้บังคับบัญชา สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน การมีส่วนร่วมในงานและชั่วโมงทำงาน/วัน ตามลำดับ

2.2.4 โปรแกรมจัดกระทำการเผชิญความเครียดตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 สรุปโปรแกรมจัด กระทำการเผชิญความเครียด งานวิจัยที่ศึกษาโปรแกรมการพัฒนาการเผชิญความเครียด มีทั้งหมด 9 เรื่อง 9 โปรแกรม โปรแกรมละ 1 เรื่อง โดยมีโปรแกรมดังนี้ โปรแกรมการนัดแผนไทย การผ่อนคลาย ความเครียด กิจกรรมการเล่น การพัฒนาทักษะชีวิต การให้ข้อมูลประกอบภาพการ์ตูน การให้คำปรึกษา การใช้ความเชื่อเรื่องกรรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการใช้จิตวิทยาพิจารณาตามความเป็นจริง

2.3 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย พบว่า

2.3.1 ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อความเครียด พบว่า มี 19 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1609 ถึง 1.0559 และปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความบกพร่องและความพิการทางกาย ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.0559 รองลงมาเป็นปัจจัยส่วนบุคคล อายุพ่อแม่ สาขาที่เรียน ลำดับการเกิด และรายได้ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8249 , 0.6827 , 0.4325 , 0.3785 และ 0.3425 ตามลำดับ และค่าอิทธิพลต่ำสุด คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1609

2.3.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อความเครียด พบว่ามี 25 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.2637 ถึง 1.6450 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความกังวลใจด้วย

2.3.3 ปัจจัยทางสังคมที่อิทธิพลต่อความเครียด จำนวน 24 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.2118 ถึง 0.9725 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การปฏิรูปการศึกษา ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.9725 รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย ความคาดหวังของผู้ปกครอง คุณภาพทางการศึกษา ภาระ/ความรับผิดชอบต่องาน สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย และการมีส่วนร่วม ด้วยค่าอิทธิพล เท่ากับ 0.8501, 0.8480, 0.7614, 0.6772 และ 0.6729 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ชั่วโมงทำงานต่อวัน ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.2118

2.3.4 โปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด ที่มีอิทธิพลต่อความเครียด มีจำนวน 19 โปรแกรม พบว่า มีค่าอิทธิพลอยู่ระหว่าง 0.0020 ถึง 1.4784 โดยพบว่า โปรแกรมที่มีอิทธิพลสูงสุด คือ การฝึกการควบคุมตนด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.4784 รองลงมา เป็นโปรแกรมการให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเอง ทำกลุ่มจิตศึกษา การให้คำปรึกษา การสอนกลุ่มย่อย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยค่าอิทธิพล เท่ากับ 1.3898, 1.3112, 0.9991, 0.9820 และ 0.9757 ตามลำดับ และโปรแกรมที่มีอิทธิพลสูงคือ โปรแกรมการให้มีส่วนร่วม

2.4 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อ การเผชิญความเครียด พบว่า

2.4.1 ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดพบว่ามี 13 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.1214 ถึง 0.3551 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.3493, 0.3168, 0.3033 และ 0.2839 ตามลำดับ และตัวแปรที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ตำแหน่งงาน ด้วยค่าอิทธิพล เท่ากับ 0.1214

2.4.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะ ที่มีอิทธิพลต่อ การเผชิญความเครียดจำนวน 17 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.1201 ถึง 1.0208 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุด คือ ความคาดหวัง ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.8230 รองลงมาเป็นตัวแปร ปรีชาเชิงอารมณ์ ความอดทนการยอมรับตนเอง ความผาสุก ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8245, 0.7787, 0.7412 และ 0.7055 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุด คือ ประสพการณ์สูญเสียด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1201

2.4.3 ปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดจำนวน 14 ตัวแปร พบว่า มีค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1635 ถึง 0.7144 พบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือการสนับสนุนจากที่ทำงานด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.7144 รองลงมาเป็นตัวแปร การมีส่วนร่วมในงานสัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนจากครอบครัว ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.6856, 0.6834, 0.6761 และ 0.5913 ตามลำดับ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ำสุด คือ ชั่วโมงทำงานต่อวัน ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1635

2.4.4 โปรแกรมจัดการทำการเผชิญความเครียด ที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด มีจำนวน 9 โปรแกรม พบว่า โปรแกรมที่มีน้ำหนักค่าอิทธิพล สูงสุดคือ การให้ข้อมูลภาพการ์ตูน ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 2.4980 รองลงมาเป็น โปรแกรม การพัฒนาทักษะชีวิต การนวดแผนไทย การปรึกษาแบบกลุ่ม การใช้จิตวิทยาพิจารณาความเป็นจริง และกิจกรรมการเล่น ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 2.2390, 1.9595, 1.7500, 1.4480 และ 0.9376 ตามลำดับ และ โปรแกรมที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุด คือการใช้ความเชื่อเรื่องกรรม ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.6784

อภิปรายผล

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ของการวิจัย เพื่อสรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย พบว่า งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยประเภทปริญญาโท ส่วนใหญ่มีผู้ศึกษาช่วง 10 ปีที่ผ่านมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2541 ถึง 2550 โดยแหล่งผลิตผลงานมาจาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่วนวิธีดำเนินการวิจัยส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ใช้แบบสอบถามที่มีผู้พัฒนาขึ้นเป็นส่วนใหญ่ เช่น แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต แบบวัดการเผชิญความเครียดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) จาโลวิต (Jalowiec, 1988) โดยแบบวัดมีการทดสอบคุณภาพมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง น่าเชื่อถือเป็นที่ยอมรับได้ โดยที่แบบวัดความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง 0.700 – 0.9800 ส่วนแบบวัดการเผชิญความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง 0.6033 – 0.9500 ใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) สถิติที่ใช้เป็นสถิติวิเคราะห์เชิงสหสัมพันธ์ (Correlation coefficient) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ นักเรียน นักศึกษา

จะเห็นว่าข้อมูลทั่วไปของงานวิจัยเชิงสังเคราะห์ จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ งานวิจัยส่วนใหญ่ ที่นำมาใช้ในการสังเคราะห์นั้นจะอยู่เฉพาะในกลุ่ม นักศึกษาซึ่งเป็นงานระดับปริญญาโท แสดงว่า

จากวัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อค้นหาปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด พบว่า ปัจจัยทั้ง 4 กลุ่มปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อความเครียด คือ 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3) ปัจจัยทางสังคม และ 4) โปรแกรมจัดกระทำ เพื่อลดความเครียด และเมื่อพิจารณาช่วงค่าอิทธิพลของปัจจัยแต่ละด้านที่มีอิทธิพล และเมื่อพิจารณาช่วงค่าอิทธิพลของปัจจัยแต่ละด้านที่มีอิทธิพลต่อความเครียด พบว่า ปัจจัยทางจิตลักษณะมีอิทธิพลต่อความเครียดสูงสุดมีช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.2637 ถึง 1.6450 รองลงมาเป็นปัจจัยด้านโปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด ช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.0020 ถึง 1.4784 ส่วนปัจจัยทางสังคม ช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.2118 ถึง 0.9725 และปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลมีช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1609 ถึง 1.0559 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุญารินทร์ ลิทธิวงศ์ (2544: 13-14) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกเป็นทุกข์ในตัวบุคคล นับว่าเป็นคุณลักษณะทางจิตหรือเป็นคุณลักษณะภายใน ส่วน สุขชัย ยาวะประภาส (2533) และสุภาณี เกษมสันต์ (2547: 30-31) ได้กล่าวว่าสาเหตุของความเครียด มาจากการคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง และความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบคือ มีปัญหาหรือสถานการณ์ภายนอกทางสังคม เป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดซึ่งถือเป็นปัจจัยภายใน ส่วน วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2545:117-118) ได้กล่าวไว้ว่าสาเหตุของความเครียด มาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ จากตัวบุคคลเอง ซึ่งได้แก่สติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพ เฉพาะบุคคลเป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัว ต่อต้านสังคม รักและหลงตนเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่นๆที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล และจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคม ความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิต ความรับผิดชอบ และตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นต้น เช่นเดียวกับ เฮนรี (Henry, 2005: 341-256) ได้ศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการสิ้นหวัง (Hopeless theory) เป็นลักษณะทางจิตที่สำคัญในการอธิบายความเครียดในชีวิต ได้ศึกษาโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้บริหารแรงงานกับกลุ่มคนงานกลุ่มละ 20 คน พบว่า กลุ่มคนงานมีลักษณะมองโลกในแง่ร้ายมากกว่า และเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการสิ้นหวังที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานอย่างรุนแรง และความเครียดในงานทั้งสองกลุ่มจะมีการรับรู้แตกต่างกัน ผู้บริหารจะพิจารณาความเสี่ยง

และเมื่อพิจารณาตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 25 ตัวแปร พบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความกังวลใจ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.6405 รองลงมา เป็นตัวแปรปัจจัย สุขภาพจิต อึดมโนทัศน์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณธรรม/จริยธรรม ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.0819, 0.9758, 0.8396 และ 0.8376 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุดสบาย จุลกะทัฬพะ (2534: 11) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อแต่ละบุคคลเผชิญปัญหาเดียวกัน อาจมีการตอบสนองที่ไม่เท่ากัน ปัจจัยที่สำคัญคือบุคลิกภาพของบุคคลนั้นว่ามีความสามารถแก้ปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใด ถ้าเป็นคนวิตกกังวลหวั่นไหวง่ายก็จะมีแนวโน้มจะเครียดได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวัชรไชยจันดี (2541 : 117) ศึกษาพบว่าบุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดโดยรวมทุกด้าน ในการสอนภาคปฏิบัติที่ของอาจารย์นิเทศก์วิทยาลัยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 และกาญจนา ชิตประเสริฐ (2547 :93-98) ศึกษาปัญหาในการปฏิบัติงานบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง การเห็นคุณค่าในตนเองและความเครียดของพยาบาลจบใหม่ โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 221 คน พบว่า พยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมากมีความเครียดน้อยกว่าพยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งน้อย อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ 0.05

ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด ผลการสังเคราะห์ พบว่า กลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะ เป็นกลุ่มตัวแปรที่มีช่วงค่าอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด สูงที่สุด อยู่ระหว่าง 0.1201 ถึง 1.0208 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความคาดหวัง รองลงมาเป็นตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคมที่มีช่วงค่าอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด อยู่ระหว่าง 0.1635 ถึง 0.7144 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด อยู่ระหว่าง 0.1214 ถึง 0.3551 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย สอดคล้องดังผลการศึกษาดังกล่าวของ ชัยวัฒน์ เพชรกุล (2539: 5) กล่าวถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและการเผชิญความเครียดในการทำงาน มีสาเหตุจากความคาดหวังที่จะได้รับผลตอบแทนเลื่อนตำแหน่ง ซึ่งคลิมอนด์ และซาออฟสกา (นุชรรัตน์ สิริประภาวรรณ, 2542; อ้างอิงจาก Clements & Zarkorwska, 1994) กล่าวว่าผู้ที่เครียดมักจะมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับปัจจัยโอกาสในการพัฒนา คือ ขาดโอกาสเรียนรู้และความก้าวหน้าในอาชีพ แผนการพัฒนาในด้านสายงานอาชีพไม่ชัดเจน องค์กรความมั่นคงในงานน้อย

ส่วนปัจจัยทางสังคม ด้านการสนับสนุนจากที่ทำงาน ตามที่ ธิดา ผ่องอำไพ (2547: 81-82) ได้ศึกษาพบว่า บุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากจะมีความเครียดน้อย อธิบายได้ว่าบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับความสนใจ กำลังใจให้การยอมรับ ได้รับการสนับสนุนทางด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร การเงิน อุปกรณ์เครื่องมืออย่างพอเพียง ตลอดจนส่งเสริม สิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการทำงาน เช่น มีการพึงพาระหว่างกัน มีความไว้วางใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้อาสาสมัครสามารถปรับตัวปรับพฤติกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ได้อย่างรวดเร็ว ส่วนปัจจัยที่ตั้งที่พักอาศัยสอดคล้องดังผลการศึกษาของ วรินทร์ บุญเยี่ยม (2543: 76) ที่ศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัย มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าที่พักอาศัยที่เป็นบ้านเช่า มีความคับแคบแออัด เก้า ชำรุด สิ่งแวดล้อมรอบบริเวณที่พักอาศัยไม่ดีมีเสียงดัง เสียงรบกวน ขยะส่งกลิ่นเหม็น การระบายของน้ำและอากาศไม่ดี ล้วนมีผลต่อจิตใจของผู้พักอาศัย นอกจากนี้ผู้ที่มีความเครียดจากการทำงาน เมื่อกลับที่พักและพบกับสภาพที่ไม่พึงพอใจ จะทำให้เครียดเพิ่มมากขึ้นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากผลการสังเคราะห์นี้ สามารถสรุปได้ใกล้เคียงกับการศึกษาของ รัชดา ไชโยธา (2543:74) และนัตถกมล ออกกิจวัตร (2546:69-71) ดังนี้ 1) ปัจจัยชีวสังคม เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา อายุ เพศ ภาวะสุขภาพ ศาสนา เป็นต้น 2) ประสพการณ์ในอดีตช่วยให้บุคคลเรียนรู้ต่อความเครียด และปัญหาทำให้เผชิญ และตัดสินใจในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ความสำเร็จในการใช้วิธีการเผชิญความเครียด 3) การรับสถานการณ์รุนแรงของปัญหาได้ดีตามการรับรู้ถึงความ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการประมวลผลการวิจัยข้อมูลเบื้องต้น พบว่า ระดับงานวิจัย ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัย ประเภทปริญญาโท ระดับปริญญาโท เป็นรายงานวิจัยของอาจารย์/นักวิชาการ น้อยมาก และ แนวโน้มมีผู้สนใจศึกษาความเครียดกับการเผชิญความเครียดมากขึ้น พิจารณาจากผล ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีการศึกษากันมากถึง 384 เรื่องจากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 490 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 78.37 ดังนั้น อาจารย์และนักวิชาการในหน่วยงานควรให้ความสำคัญศึกษาวิจัยเชิงลึกที่เกี่ยวกับความเครียด และการเผชิญความเครียดในหน่วยงานหรือในสังคมที่ตนเองปฏิบัติงานเพื่อนำไปสู่การป้องกันและ แก้ไขในสถานการณ์แวดล้อมความเป็นอยู่จริง ให้ระดับของความเครียดของคนไทยลดลง มิใช่เป็นเพียง การวิจัยเพื่อการศึกษาเท่านั้น
2. จากผลการสังเคราะห์พบว่า จากการรายงานระดับความเครียดของคนไทย ส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับปานกลางขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 55.41 มีเพียงส่วนน้อยที่ระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ การเผชิญ ความเครียดของคนไทยมีส่วนน้อย ที่อยู่ในระดับค่อนข้างสูงและระดับสูงถึงสูงมาก ดังนั้นจึงควรเฝ้า ระวังสถานการณ์ ความเครียดในคนไทย ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้บริหารระดับสูง หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง สถาบันครอบครัว ควรหันมาให้ความสนใจ ที่เร่งรณรงค์ช่วยป้องกันหรือ บรรเทาให้คนไทยนั้นมีระดับความเครียดลดลง ให้อยู่ในระดับต่ำ เพราะความเครียดเป็นอารมณ์พื้นฐาน ที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาชีวิต ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาประเทศตามมาอีกมากมาย จาก สภาพสังคมแห่งความสุขสงบ กลายเป็นเครียด สังคมแห่งปัญหาตามมาได้
3. จากผลการสังเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เมตต้า พบว่า กลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะมีอิทธิพลต่อ ความเครียด มากที่สุด อยู่ระหว่าง 0.2637 ถึง 1.6450 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความกังวลใจ รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย สุขภาพจิต อึดมโนทัศน์ การเห็นคุณค่าในตนเอง และ คุณธรรม/จริยธรรม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือผู้สนใจควรหาแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะทาง จิตเหล่านี้ร่วมด้วยเพื่อลดความเครียด ส่วน การเผชิญความเครียด พบว่า กลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะมี

4. ส่วนกลุ่มปัจจัยทางสังคม พบว่ามีอิทธิพลต่อความเครียด เป็นลำดับรองจากกลุ่มปัจจัยทางจิต ลักษณะ ค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.2118 ถึง 0.9725 โดยพบว่า ตัวแปร การปฏิรูปการศึกษา มีอิทธิพลสูงสุด รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย ความคาดหวังของผู้ปกครอง คุณภาพทางการศึกษา ภาวะ/ความรับผิดชอบต่องาน สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย และการมีส่วนร่วมด้วยค่าอิทธิพล ดังนั้น หน่วยงานหรือสถาบันด้านการศึกษา ควรให้ความสำคัญสัมพันธ์กับ ผลกระทบของการปฏิรูปการศึกษา ที่พบว่า มีผลต่อความเครียดอย่างมากกับเด็ก ครู และผู้ปกครอง จึงควรหาแนวทางในการผ่อนคลายความเครียดพร้อมกับหลักสูตร หรือภารกิจที่เกิดจากการปฏิรูปการศึกษาให้ได้ และ ผู้ปกครองควรได้รับการณรงค์ หรือสร้างความเข้าใจ ความตระหนักถึง ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อเด็กนั้นไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ที่อาจนำมาสู่ปัญหาเกี่ยวกับเด็ก ปัญหาในครอบครัวและสังคมตามมาได้ ดังประจักษ์ได้จากข่าวสารเหตุการณ์ การฆ่าตัวตายของเด็กนักเรียนมากขึ้นที่ไม่สามารถทนรับแรงกดดันจากครอบครัวและกระแสการแข่งขันทางการเรียนที่เป็นผลมาจากการปฏิรูปการศึกษา ส่วน ปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการเผชิญความเครียด พบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การสนับสนุนจากที่ทำงาน รองลงมาเป็น การมีส่วนร่วมในงาน สัมพันธภาพในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนจากครอบครัว ตามลำดับ ดังนั้น ถ้าหน่วยงาน องค์กรมีบรรยากาศที่เอื้อหรือสนับสนุนทางสังคมในการทำงานให้กับพนักงานและผู้ปฏิบัติงาน ในระดับสูง ก็จะช่วยให้การเผชิญความเครียดของพนักงานเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมด้วย เช่น มีบุคคลหรือแหล่งให้คำปรึกษา มีอุปกรณ์พร้อม มีข้อมูลเพียงพอต่อการทำงาน มีผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานที่เอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน เป็นต้น

5. จากโปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด ที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อความเครียด คือการฝึกการควบคุมตน รองลงมา เป็นโปรแกรมการให้ช่วยเหลือ ทำกลุ่มจิตศึกษา การให้คำปรึกษา การสอนกลุ่มย่อย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนั้น ในหน่วยงานที่ต้องการแก้ปัญหาความเครียดให้บุคคล ควรประยุกต์โปรแกรมเหล่านี้มาใช้จัดกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายความเครียดให้ได้ผล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากวัตถุประสงค์และการออกแบบงานวิจัยของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ พบว่าเป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์สูงถึง ร้อยละ 80.00 รองลงมา เป็นการศึกษาเชิงทดลองและการพัฒนาน้อยมาก ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในลักษณะการพัฒนาก่อให้เกิดพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดที่เป็นเชิงบูรณาการหลายวิธีที่สอดคล้องแต่ละวิถีชีวิตหรือจริตแต่ละคน
2. แบบวัดความเครียดมีผู้พัฒนาขึ้นและมีระดับความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความเครียดอยู่ในระดับสูง และศึกษาในทุกกลุ่มอายุ และอาชีพ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปสามารถนำแบบวัดเหล่านี้กลับมาใช้ได้ ส่วนแบบวัดการเผชิญความเครียด ส่วนใหญ่มีระดับความเชื่อมั่นอยู่ในระดับกลางและมักพัฒนาแบบวัดมาจากแนวคิดทางตะวันตก เช่น แบบวัดการเผชิญความเครียดของ ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) จาโลวีย (Jalowiec, 1988) แมคคิบบิน (McCubbin, 1988) ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับวิถีของคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธส่วนมาก ดังนั้นในการศึกษาเรื่องมีวัดหรือศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ควรมีการสร้างแบบวัดการเผชิญความเครียดตามแนวพุทธ ที่ส่วนใหญ่เน้นแก้ปัญหาจากภายในหรือลักษณะทางจิตมากกว่า การแสวงหาคำตอบของปัญหาหรือดับทุกข์จากภายนอกพร้อมนำแนวคิดเชิงพุทธ หรือเชิงตะวันออกมาใช้เป็นพื้นฐานสำคัญของการวิจัยกับคนไทยมากขึ้น
3. จากการศึกษาวิจัยยังถูกจำกัดในการศึกษาในเชิงทิศทางเดียวในลักษณะเชิงเหตุ ซึ่งในการศึกษาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหลายกลุ่มหรือศึกษาทั้งในเชิงเหตุและผลกระทบของความเครียดและการเผชิญความเครียดไปพร้อมกันนั้นมีอยู่น้อยมาก ดังนั้นอาจจะศึกษาวิเคราะห์เพื่อให้ได้คำตอบที่ครบถ้วนไปพร้อมกันทั้งในเชิงสาเหตุและผลกระทบ
4. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในงานวิจัย 490 เรื่องพบว่ามีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 95,645 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างครอบคลุมทั้งกลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานเอกชน และประชาชนทั่วไป และศึกษาในภาคราชการกันมาก ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาภาคเอกชนหรือในกลุ่มอาชีพเฉพาะที่มีผลกระทบต่อสังคมมาก เช่น อาชีพสื่อสารมวลชน ดารา ศิลปิน เป็นต้น หรือศึกษาในอาชีพที่เป็นผู้นำของสังคมหรือเป็นแบบอย่างของสังคม เช่น นักบวช ผู้พิพากษา นักการเมือง ผู้บริหารระดับสูง นักธุรกิจ เป็นต้น

5. จากโปรแกรมการฝึกการควบคุมตน โปรแกรมการให้ช่วยเหลือ ทำกลุ่มจิตบำบัด การให้คำปรึกษา การสอนกลุ่มย่อย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีอิทธิพลต่อการผ่อนคลายความเครียดในระดับสูง ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีกิจกรรมตามโปรแกรมเหล่านี้มาประกอบการจัดโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดไว้ด้วย ส่วนโปรแกรมเพื่อการพัฒนาการเผชิญความเครียดควรจัดให้มีกิจกรรมการให้ข้อมูลภาพการ์ตูน การพัฒนาทักษะชีวิต การนวดแผนไทย การปรึกษาแบบกลุ่ม และ การใช้จิตวิทยาพิจารณาความเป็นจริง มาประกอบการพัฒนาการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างไว้ด้วยเช่นกัน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2542). *ฝ่าวิกฤตชีวิตด้วยการปรึกษา*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤตยา อาชวนิจกุลและคณะ. (2542). *รื้อสร้างองค์ความคิดผู้หญิงกับสุขภาพ*. นครปฐม : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรัณย์พิชญ์ โศทรประทุม. (2546). *การปรับตัวของครอบครัว เมื่อมีสมาชิกได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะอย่างรุนแรงตามทฤษฎีภาวะวิกฤตครอบครัวของฮิลล์*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.ฉบับอัดสำเนา.
- ก้องกิตต์ อุ่นเจริญ. (2547). *ความพึงพอใจและความเครียดในการทำงาน : กรณีศึกษาพนักงาน ฝ่ายผลิตของบริษัท ท่อฟ้าแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. (2547, มกราคม-มีนาคม). *รายงานสถานการณ์ทางสังคม สถานการณ์ทางสังคม สถานการณ์ครอบครัวปี2547*. 1(2): 3-18.
- กิตติศักดิ์ สันธุนิช. (2548). กรุงเทพฯ ตกชั้นเมืองน่าอยู่ คนป่วยโรคจิตเพิ่ม 9 เท่า. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ จาก www.thaimental.com/article_htdocs/article_detail.asp?number=706
- ศิริมาส อเต็นต้า. (2542). *การรับรู้ความเครียดในการทำงานและความเครียดทั่วไปของพนักงานธนาคาร : ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานธนาคาร ไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- งามตา วนินทานนท์. (2545). *การวิเคราะห์ดัชนีเชิงเหตุและผลของคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัวไทย*. กรุงเทพฯ: รายงานการวิจัยฉบับที่ 82. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สำนักคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- จักรพันธ์ุ เจริญผล. (2546). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย สำนักงานใหญ่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ฉบับอัดสำเนา.
- จิระพร อุดมกิจ. (2539). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรคอมพิวเตอร์ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- จำลอง ดิษยณิข.(2544). *จิตวิทยาของการดับทุกข์*.เชียงใหม่: คลินิกประสาทจิตเวชและโรคทั่วไป.

- นัตรกมล ออกกิจวัตร. (2546). การศึกษาปัญหา สาเหตุของปัญหา การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน และความต้องการของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลหัวเฉียว. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยวัฒน์ เพชรกุล. (2539). การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- ชัยวัฒน์ สุ่มังคะละ. (2543). การศึกษาความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 7. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (บริหารการศึกษา). กำแพงเพชร: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร. ฉบับอัดสำเนา.
- จีวัน ประทุมรัตน์. (2546). การอบรมเลี้ยงดู และการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวปกติในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- จิตติวัสส์ สุขป้อม (2545) ได้ทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐณิษฐ์ สวัสดิ์มงคล. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร สถานศึกษา ระดับก่อนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (บริหารการศึกษา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ฉบับอัดสำเนา.
- นัยนา เหลืองประวดี (2547). ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจและการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คุณณี ทศนาจันธานี. (2539). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาล หน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- ธารารัตน์ ชื่นทอง. (2542). การศึกษาปัญหา ความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีเผชิญความเครียดของพนักงานระดับหัวหน้า ธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน). ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.

- ธิดา ผ่องอำไพ. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการสนับสนุนทางสังคมของบุคลากรทางการพยาบาลโรงพยาบาลปทุมธานี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- นงพงา ลีมสุวรรณ. (2549). *เครียดที่จิต พิชิตด้วยใจ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ จาก www.thaimental.com/article_htdocs/article_detail.asp?number=862
- นงลักษณ์ วิรัชชัย.(2542). *การวิเคราะห์ห่อภิมาณ Meta-Analysis*. กรุงเทพฯ:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย และสุวิมล ว่องวานิช.(2544). *การสังเคราะห์งานวิจัยทางการศึกษาด้วยการวิเคราะห์ห่อภิมาณและการวิเคราะห์เนื้อหา*. กรุงเทพฯ:สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- นุชรรัตน์ สิริประภาวรรณ. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของผู้พิพากษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- บังอร เทพเทียน. (2548). *การสังเคราะห์งานวิจัยด้านสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศในรอบ 10 ปี ที่ผ่านมากในระหว่างปี พ.ศ.2537-2546 โดยวิธีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ*. รายงานการวิจัย .กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- ประทีป จินฉิ่งและคณะ. (2542). *การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการทำงานในประเทศไทย: รายงานการวิจัยฉบับที่ 74*. กรุงเทพฯ:สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประพาฬรัตน์ บุรีรัตน์. (2535, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). *สิ่งที่ทุกคนควรรู้เกี่ยวกับ “ความเครียด”*. วารสาร *แนะแนว*. 26(139) : 68 – 73
- ปรีดา เบ็ญการและคณะ. (2548). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับจิตลักษณะและพฤติกรรม: การสังเคราะห์ปริญาณินพนธ์ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 11(1):121-144.
- ปัทมา ลีนิวรัตน์. (2544). *อิทธิพลของบุคลิกภาพและเซาว์อารมณ์ที่ส่งผลต่อความเครียดของบาทหลวงพื้นเมืองในอัครสังฆมณฑลกรุงเทพ*. ฉบับอัดสำเนา.
- ปาลชาติ ชาวโพธิ์หลวง. (2543). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรชั้นประทวน กองบังคับการตำรวจจราจร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2542). *การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายใน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ส่วนกลาง กลุ่ม 4*. ฉบับอัดสำเนา.

- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542. (2546). พจนานุกรมพิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชันส์.
- พรคارا แซ่ฉั่ว. (2547). *การเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของพยาบาลที่มีบุคลิกภาพและ
สัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- พรทิพย์ เกตุรานนท์. (2527). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของ
รัฐในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ฉบับอัดสำเนา.
- พรศิริ ใจสม. (2536). *ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับราชการรักษา
ในหออภิบาลผู้ป่วยเวชกรรม*. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(อายุรศาสตร์ และศัลยศาสตร์) เชียงใหม่:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ฉบับอัดสำเนา.
- พรศิริ โรจน์รัตน์เกียรติ. (2535). *การศึกษาความตึงเครียดในบทบาทและกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรี
ที่มีหลายบทบาท*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณวิภา บรรณเกียรติ. (2548, เมษายน -พฤษภาคม). *ช่วยได้อย่างไร. เมื่อจิตใจตื่นตระหนก*. มศว
ชุมชน.2(4) : 3, 8.
- พระเทพเวที (ประยูทธ ปยตโต), (2532) *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พวงเพ็ญ ชุณหปราณ และคณะ. (2543). *รายงานผลการวิจัยการปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง
ในชุมชนเมือง*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ทุนวิจัยกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช เดือน
ตุลาคม 2543
- พสุ เดชะรินทร์. (2536, กรกฎาคม - กันยายน). *การบริหารความเครียด (Stress Management) สาเหตุ
ผลกระทบ และการควบคุม*. *จุฬาลงกรณ์วารสาร*. 5(20) : 82 – 96
- พัชรินทร์ คงราสี. (2546). *การศึกษาสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
ประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การ
ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม (2549). *บทความ เศรษฐกิจพอเพียง จาก กรุงเทพธุรกิจ*. สืบค้นวันที่ 1 พฤศจิกายน
2549 จาก www.chumchonhai.or.th/MEMBER/shownewsdetail.asp?n_id=148 - 27k -
- พิมพ์กา สุขกุล.(2543).*ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคล
ของพยาบาลห้องผ่าตัดในโรงพยาบาลศูนย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การ
พยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ฉบับอัดสำเนา.

- รพาทิมพ์ เมฆศรีอรุณ. (2536). สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุด มหาวิทยาลัยของรัฐ. ปรินญาณินพ์ กศ.ม.(บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- รณชัย คงสกุล. (2549). เครียดที่จิต พิชิตด้วยใจ. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ จาก www.thaimental.com/article_htdocs/article_detail.asp?number=862
- รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช. (2531). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- รังสรรค์ โฉมยา. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในบทบาท วัฒนธรรมองค์การและ จิตลัทธิบางประการ ที่เกี่ยวข้องกัพฤติกรรมจริยธรรมในการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐ : ศึกษาเฉพาะจังหวัดหนองคาย. ปรินญาณินพ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- รัตติพร พนพิเชษฐกุล. (2544). ความเครียดและคุณภาพชีวิตในการทำงาน: กรณีศึกษาธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด มหาชน. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. (2544, กรกฎาคม-ธันวาคม). ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารจิตวิทยาคลินิก. 32(2):16-27.
- วรภรณ์ คล้ายประยงค์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความคาดหวังของพนักงานบริษัท ทำอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) หลังการปฏิรูปองค์กร พ.ศ. 2545. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- วรรณภรณ์ เต็มประยูร. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความเครียดกับผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับชั้นต้น ธนาคารพาณิชย์ไทย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2545). จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วราภรณ์ รัตนวิศิษฐ์กุล. (2545). ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ฉบับอัดสำเนา.
- วัชระ ไชยจันดี. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศ วิทยาลัยพยาบาล สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. ปรินญาณินพ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.

- วันทนา เจริญรัตน์โชติ. (2545). การศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
ประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา
การศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- วันทนา เจริญรัตน์โชติ. (2545). การศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู
ประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยา
การศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- ศศิมา กุสุมา ณ อยุธยา และอรทัย โสมนรินทร์. (2540). การสนับสนุนจากครอบครัวกับพฤติกรรม การ
เผชิญความเครียดในผู้ป่วยโรคเอดส์. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศุภกรใจ เจริญสุข. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต และกา
สนับสนุนทางสังคมกับความเครียดในบทบาท ตามการรับรู้ของอาจารย์พยาบาลในวิทยาลัย
พยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวดี เข้มเกษร (2547) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสอนของตามแนวปฏิรูป
การศึกษาแห่งชาติ. ปรินญาณิพนธ์วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)บัณฑิตวิทยาลัย.กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิทธิศักดิ์ อัครฮาด. (2542). ความเครียดของข้าราชการตำรวจจราจร สถานีตำรวจภูธร อำเภอ
เมือง จังหวัดอุดรธานี. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).
มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ฉบับอัดสำเนา.
- สิริพร เลี้ยวกิตติกุล. (2545). ปัจจัยในการทำงาน การเผชิญปัญหาและความเครียดของ บุคลากร
ระดับปฏิบัติการ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินญาณิพนธ์
ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสาย
สามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- สุนี ตรีทิเพนทร์. (2542). การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มารับบริการ
จัดหางานของกรมการจัดหางาน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.

- สุญารินทร์ สิทธิวงษ์. (2544). *ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครู และการให้คุณค่าในงานของครูกลุ่มโรงเรียนนางแดด สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ*. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ฉบับอัดสำเนา.
- สุภาณี เกษมสันต์. (2547). *ภาวะเครียดของแรงงานสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในเขตภาคเหนือ. พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต*. คณะสังคมศาสตร์ กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สุรพล พยอมแย้ม. (2548). *จิตวิทยาสัมพันธ์ภาพ*. กรุงเทพฯ : บางกอก-คอมเทคโนโลยีเทรด จำกัด
- สุวรรณณี ลิ้มศิลา. (2547). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด ของพยาบาลห้องผ่าตัดโรงพยาบาลรามธิบดี*. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- สุวัฒนา วิบูลย์เศรษฐ์. (2542, เมษายน). *ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวไทยในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต*. *จุฬารวิจัย*. 18(4) : 8.
- สันติชัย นำจิตกรชื่น. (2547). *Crisis Intervention*. สืบค้นวันที่ 11 กันยายน 2547. แหล่งที่มา : <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/crisis.html>
- ลีปปกร สมสกุล. (2545). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วยโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กองทัพอากาศ*. ปรินญาณินพนธ์. ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- อรัญญา จอดนอก. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของบุคลากรพยาบาลโรงพยาบาลกรุงเทพกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- อรัญญา จรัสสุริยงค์. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ฉบับอัดสำเนา.
- อริยา ทองกร. (2550). *การศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจากการสังเคราะห์งานวิจัยโดยวิธีการวิเคราะห์อภิมาน*. ปรินญาณินพนธ์. วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2548, กันยายน). *โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออก สำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 11(1). : 19-34.

- อัจฉรา สุขารมณ์ และอังศินันท์ อินทรกำแหง.(2548). การประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับอีคิวในประเทศไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 11(1) :1-18.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2549). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและคชนี้วัดภาวะวิกฤตชีวิตสตรีไทย สรรส่วยกลางคนที่ทำงานนอกรบ้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 12(1) : 70-89.
- อุบลวรรณ เอี่ยมโกศลภท. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงานบริการสื่อสาร บริษัทแอดวานซ์เพอิจิ่ง จำกัด. วิทยานิพนธ์. (รัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษารอบครัว. กรุงเทพฯ: ชันตำการพิมพ์ _____ . (2545). จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว
- เอื้ออารี สาลิกา. (2543). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท. ปรินญา นินพนธ์ พย.ม. (การพยาบาล) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.ฉบับอัดสำเนา.
- Aguiler,D.C. and Messick,J.M. (1982). Crisis intervention. Siant Louis : CV.Mosby Co. :63-64.
- Baruch, G. K. Barnett, R. (1996). Role quality, multiple role involvement, and psychological well-being in midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(3) : 578-585.
- Big Bend.,Inc. (2003). Understanding crisis theory. *Crisis & Suicide*. (online). Available : <http://www.221bigbend.org/nhotlines/suicide/crisistheory.htm>
- Bird, Gloria W. & Melville, Keith. (1994). *Families and Intimate Relationships*. USA: McGraw-Hill,Inc.351-371.
- Brooks, R.B.(1992). Self esteem during the school years. *Rediatric Clinics of North America*.39(3): 544-548.
- Bruno.F.J. (1983). *Adjustment. and personal growth: Seven Pathway*. 2nd ed. New York: John Wiley&Son.
- Caplan, G. (1961). *An approach to community mental health*. New York: Grune & Stratton .
- Carver, C.S., Scheier,F.M., and Weintranb,J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically bass approach. *Journal of Personality and Social Psychology*.(56):267-283.
- Carwright, D. and Zander, A. (1968). *Group dynamics: research and theory*.3rd ed. New York: Harper and Rou Publishers.
- Caplan and Lindermann. (n.d.). Available : www.suicidology.org
- Celeste, M. Brotheridge, Professure and Raymond, T.Lee.(2005,August). Impact of work-family interference on general well-being: A replication and extension: *International Journal of Stress Management*. 12(3):203-221.

- Cohen, F., and Lazarus, R.S.(1983). *Coping and adaptation in health and illness. In handbook of health, health care, and the health profession.* New York: Edith by D.Mechanic, The Free Press:608-635.
- Coopersmith, S. (1984). SEI:Self esteem inventory.Palo Alto, C.A.: Consulting Psychologists Press.Inc.
- Cranwell-Ward. (1987). *Managing Stress.* Aldershot, Hants: Grawer.
- Dewe, Phillip. (1991). Primary appraisal, secondary appraisal and coping : Their role in stressful work encounters. *Journal of Occupational Psychology.* 6(4) : 331-351.
- Diener, E.D. (2000). Subjective Well-being. *American Psychologist.* 55(1) :34-43.
- Glass, G.V. (1982). Meta-analysis: an approach to the synthesis of research 0results. *Journal of research in science teaching.* 36(4).
- Glass, G.V., McGaw, B. & Smith, M.L. (1981). *Meta-analysis in social research .*Beverly Hills : Sage publications.
- Girnodu, D.& Every, G.(1979).Controlling stress &tension a holistic. New Jersey: Prentic Hall : Englewood Gliffs.
- Hasida Ben-Zur.(2005, May). Coping Distress and life events in a community sample. *International Journal of Stress Management.* 12(2): 188-196.
- Hedges, L.V. & Olkin, I.(1985). *Statistical Methods for Meta-Analysis.* Orlando, FL: Academic Press.
- Jone, M.C. & Johnston, D.W.(1997). Distress, stress and coping in first-year student nurse. *Journal of Advance Nursing.* (26):475-482.
- Koeske , G. F. , Kirt, Stuart A. & Koeske , Randi D. (1993). Coping with job stress : Which strategies work best ?. *Journal of Occupational and Organizational Psychology.* 6(6) : 319-331.
- Lawrence, D., (1987). *Enhancing self-esteem in the classroom.* London: Paul Chapman.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process.* New York : McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping.* New York: Springer Publishing Company.
- Lee, James. (2005). Living patterns. *Heart & Soul.* The Light Company. :26-29.
- Lippert, Laurel.(1997). Women at Midlife: Implications for theories of women 's adult development. *Journal of Counseling & Development.*76(1):16-22.
- Luthans,F. (1992). *Organizational behavior.* NJ:Mc Graw-Hil.

- Martinson, I.M. & Jonosik, E.H. (1980). *Family crisis intervention. In family-focused care*. Edited by Miller, J.K. & Jonosik, E.H. New York: McGraw-Hill.
- Maslach and S.E. Jackson. Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annuals*. U.S.A. : Sage Publications Inc., 1987.
- McCubbin, H.I. and Patterson, A. (1983). Stress and the family. *Coping with Normative Transition*. New York: Brunner/Mazel.
- Mortimer, H., Appley, and Richard, Trumbull. (1967). *Psychological Stress issues in research*. New York: Meredith Publishing Company.
- Moss, G.E. (1973). *Illness, immunity, and social interaction: The dynamics of biosocial resonance*. New York: Wiley.
- Muldary, T.W. (1983). Burnout and health professional. *Manifestation and Management*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Oles, P. K. (1999, June). Towards a psychological model of midlife crisis. *Psychol Rep.* 3 (2): 1059-1069.
- Oxford. (1994). *Advanced learners dictionary*. Bangkok : D.K. Book House Co., Ltd.
- Peterson, Michael., and Wilson, John. F. (2004, May) Work stress in America. *International Journal of Stress Management*. 11(2): 91-113.
- Pines, A., and E. Aronson. (1998). *Burnout : from tedium to personal growth*. New York : Free Press.
- Riding, R.J., and H.H. Wheeler. (1995). Occupational stress and cognitive style in nurse: 1. *British Journal of Nursing*. 4(2), 103-106.
- Sang, Dorothy.M. (1979). Reestablishing communication between parents and their young children following a disruptive life crisis. *Journal of Clinical Child Psychology*.:52-55.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. (Rev.ed). New York: McGraw Hill Book Co.
- Shek, Daniel T. L. (1996). Midlife crisis in Chinese men and women. *Journal of Psychology*. 130(1):109-119.
- Walz, Gray R. and Jeanue, Blevier C. (1993, January). Student self esteem : In vital element of school success . *Counseling and Personal Services*. 1 (3) :47
- William, L. J. and J.T. Hazer. (1986). Antecedents and consequence of job satisfaction and commitment in turnover model : A reanalysis using latent variable structure equation methods. *Journal of Applied Psychology*. 71 (2): 219-230.