

การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย\*  
Research Synthesis Concerning the Stress and Coping of Thai People

ผศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง\*\*

Ungsinun Intarakamhang

การสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียด และค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียดโดยสังเคราะห์จากรายงานวิจัย ปริมาณนิพนธ์และสารนิพนธ์จากสถาบันอุดมศึกษา 15 แห่ง ช่วงพ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ.2550 490 เรื่อง ทำการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และการสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมตา ตามกลาสและคณะ ผลการสังเคราะห์ สรุปได้ว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์และการทำนายคิดเป็นร้อยละ 80.00 คุณภาพของแบบวัดความเครียดมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในช่วง 0.7000 ถึง 0.9800 แบบวัดการเผชิญความเครียดอยู่ในช่วง 0.6033 – 0.9500 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 55.41 การเผชิญความเครียดที่เหมาะสมอยู่ระดับปานกลางร้อยละ 49.5 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ ในกลุ่มพยาบาล ครู อาจารย์ และตำรวจ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด จำแนกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีผลต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1609 ถึง 1.0559 โดยที่ความบกพร่องและความพิการทางกายมีค่าอิทธิพลสูงสุด 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.2637 ถึง 1.6450 โดยความกังวลใจมีค่าอิทธิพลสูงสุด 3) ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อความเครียด มีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.2118 ถึง 0.9725 โดยการปฏิรูปการศึกษา มีค่าอิทธิพลสูงสุด และ 4.)โปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อความเครียดคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด พบว่า 1)ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1214 ถึง 0.3551โดยที่ ถานที่ตั้งของที่พักอาศัยมีค่าอิทธิพลสูงสุด 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1201 ถึง 1.0208 โดย ความคาดหวังมีค่าอิทธิพลสูงสุด 3) ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดมีค่าอิทธิพลเฉลี่ย 0.1635 ถึง 0.7144 โดยการสนับสนุนจากที่ทำงานมีค่าอิทธิพลสูงสุดและ 4.)โปรแกรมจัดกระทำที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดต่อการเผชิญความเครียดคือ โปรแกรมการให้ข้อมูลภาพการ์ตูน

**คำสำคัญ :** การสังเคราะห์งานวิจัย ความเครียด การเผชิญความเครียด

### Research Abstract

The main objectives of this research were to summarize the progress and development of research studies related to stress and coping of Thai people and search for variables affecting stress and coping by synthesizing from researches. The sample consisted of 490 research studies of 15 higher education institutions which concerning the stress and coping during 1982–2007. Qualitative data was synthesized by content

\* รายงานวิจัย ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากเงินรายได้ ปี 2550 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\* อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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 predictor findings at 80%. The reliability range of stress questionnaire was 0.7000-0.9800 and 0.6033-0.9500 of coping questionnaire. The appropriate stress and 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 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 influence on stress by average effect size 0.2637-1.6450 which the highest predictor was the anxiety. 3) Social factors had influence 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 coping were as follows : 1) Bio-social and personal factors had influenced on coping by average effect size 0.1214-0.3551 which the highest predictor was the resident environment, 2) Psychological factors had influenced on 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 coping was the information program of cartoon picture.

### ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554) มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญคือการสร้างทุนทางสังคมยกระดับคุณภาพชีวิต สร้างความอยู่เย็นเป็นสุขของประชาชน ด้วยแนวคิดความพอดี พอประมาณ และการสร้างภูมิคุ้มกันให้ประชาชนเข้มแข็ง ภายใต้หลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ(ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม, 2549) นั่นคือ ทุกคนในสังคมไทยมีสุขภาพจิตดี รับรู้ถึงความสุขที่แท้จริงหรือมีความสุขใจ (Well-being) ซึ่งสามารถวัดได้จากองค์ประกอบ 3 ด้านคือ 1) ความภาคภูมิใจเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมันศรัทธาในตนเอง 2) ความพึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และ 3) ความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและสงบทางจิตใจ (กรม

สุขภาพจิต, 2542) แต่ในปัจจุบันวิถีชีวิตคนไทยต้องเผชิญกับการแข่งขัน ความกดดันจากสภาพการเปลี่ยนแปลงตามระบบทุนนิยม จึงกระทบให้คนไทยตกอยู่ในวัดถุนิยมซึ่งต้องการเพียงความสุขชั่วคราวที่ได้มาจากภายนอก ประกอบกับแนวโน้มของครอบครัวเริ่มอ่อนแอ เนื่องจากสภาพครอบครัวแตกแยก เกิดครอบครัวพ่อแม่คนเดียว เพิ่มมากขึ้น สมาชิกทุกคนต่างมีอิสระในการดำรงชีวิต ทุกคนต่างพึ่งพาตนเอง ขาดความพึ่งพิงและผูกพันต่อกัน ความสัมพันธ์ในครอบครัวเหินห่าง เพราะพ่อแม่ต่างทำงานนอกบ้านจนเหน็ดเหนื่อย จึงสร้างความกดดันความคาดหวังและความเปราะบางให้กับบุตรหลาน เมื่อเกิดสภาพปัญหาหรือเหตุการณ์ที่มียากที่จะเผชิญปัญหาด้วยตนเอง จึงเกิดความเครียดได้และถ้าไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นอาจนำไปสู่การแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่รุนแรง อาจทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้ง่าย จากผลการสำรวจ ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร เพิ่มขึ้นเป็น 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 (กิตติศักดิ์สินธุวิช, 2549) และผลการศึกษาปี 2546 โดยกรมสุขภาพจิตรายงานให้เห็นว่า วิธีการเผชิญความเครียดของคนไทยอันดับต้น ๆ คือ การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำงานอดิเรก พูดระบายกับคนอื่น คิดเป็นร้อยละ 91, 89, และ 74 ตามลำดับ นอกจากนี้เป็นการทำบุญทางศาสนา และการออกกำลังกาย ส่วนบุคคลที่ขอความช่วยเหลือเมื่อเครียด คือ ช่วยตนเองร้อยละ 78 รองลงมาคือ บุคคลในครอบครัว คนรัก และจิตแพทย์ หมอคุณ คิดเป็นร้อยละ 61, 46 และ 3 ตามลำดับ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2549)

จะเห็นได้ว่า ปัญหาด้านความเครียดและการเผชิญความเครียดยังคงพบในคนไทยและสังคมไทยอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น ดังการศึกษาของ อังคินันท์ อินทรกำแหง (2550, 49-71) ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชิงเหตุและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้าน พบว่า ความเครียดเป็นองค์ประกอบแรกที่สำคัญของการเกิดภาวะวิกฤตชีวิต ถ้าบุคคลรับรู้ถึงความเครียด ไม่สามารถเผชิญความเครียด และปรับตัวได้ก็ย่อมมีภาวะวิกฤตชีวิตที่ต้องได้รับการเยียวยาแก้ไข ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะวิกฤตคือ บุคลิกภาพที่ห้วนไหว ประสบการณ์สูญเสียในชีวิต ภาระต่อครอบครัว สัมพันธภาพกับคู่สมรส ความผูกพันทางศาสนาในครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัว ภาระงาน ความก้าวหน้าในงาน ความคลุมเครือในงาน การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย และสัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน ทั้งนี้ผลกระทบที่สำคัญถ้าบุคคลเกิดความเครียด ไม่

สามารถเผชิญและปรับตัวได้เหมาะสม จะส่งผลให้เกิดการสูญเสียความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง ส่งผลให้การทำงานด้วยประสิทธิภาพและ ใช้ความรุนแรงต่อตนเองต่อสมาชิกในครอบครัว จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง ความเครียด พบว่ามีจำนวนงานวิจัยหลายเรื่อง แต่ยังไม่สามารถสรุปได้ว่าความเครียดของคนไทยจะลดลงหรือหมดไปได้ แต่กลับมีแนวโน้มที่คนไทยจะเครียดเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะศึกษาเพื่อค้นหาช่องทางของการศึกษาที่ยังไม่สามารถตอบปัญหาเกี่ยวกับความเครียดของคนไทย หรือมีโปรแกรมใดที่จะช่วยให้คนไทยมีความเครียดลดลง ซึ่งวิธีการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับความเครียด และการเผชิญความเครียดของคนไทย จะเป็นวิธีการที่ช่วยให้ได้สาระปัจจุบันของข้อค้นพบเกี่ยวกับปัญหาการวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ให้เข้าใจขอบเขตของการสะสมการรอกงามขององค์ความรู้ในสาขานั้นอย่างชัดเจนขึ้น (ปรีดา เบญจคาร และคณะ, 2548 : 121)

### วัตถุประสงค์ เพื่อ

1. สรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการ ของการวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียด
2. ค้นหาปัจจัยสำคัญและค่าอิทธิพลที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด
3. สรุปโปรแกรมเพื่อลดความเครียดที่มีอิทธิพลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด

### ขอบเขตการวิจัย

การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับ ความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ที่เป็นรายงานการวิจัยปริญญาานิพนธ์ สารนิพนธ์ ปี พ.ศ. 2525 ถึง พ.ศ.2550 จำนวน 490 เรื่อง จากสถาบันอุดมศึกษา 15 แห่ง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

การสังเคราะห์งานวิจัย หมายถึง การจำแนกส่วนย่อยของข้อมูลหรือเนื้อหาที่มาจากงานวิจัยที่ศึกษาแต่ละฉบับ มาจัดเป็นหมวดหมู่ และนำส่วนย่อยดังกล่าวมาประกอบเข้าด้วยกันใหม่ เพื่อให้ได้ข้อสรุปใหม่ที่ชัดเจนขึ้น ซึ่ง

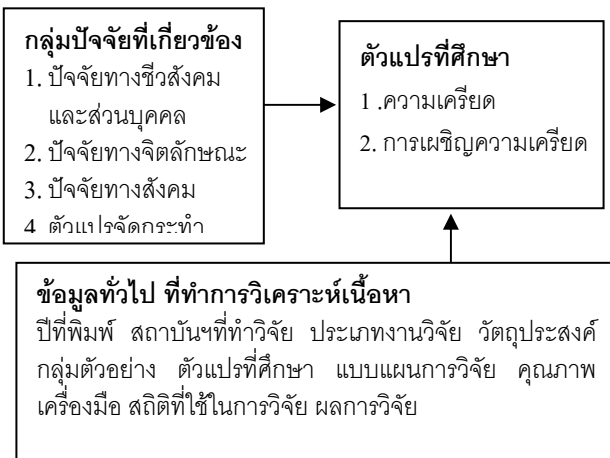
ผู้วิจัยใช้การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา และการวิเคราะห์เมต้าตามแนวคิดของและคณะ

ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ถึงความอึดอัด คับข้องใจ ไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถตกลงใจหรือตัดสินใจเหตุการณ์ในขณะนั้นได้ จึงแสดงออกให้เห็นทางด้านร่างกายหรือทางอารมณ์ที่ไม่สมดุล

การเผชิญความเครียด หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาโดยมุ่งแก้ไขที่ปัญหาให้มีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริงหรือปรับกระบวนการใหม่ และมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์โดยใช้การคิดและใช้กลไกทางจิต แสดงออกด้วยการควบคุมอารมณ์ ทำจิตให้สงบรวมทั้งการระบายอารมณ์ออกมาทางการพูดและการกระทำ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ ใช้หลักการสังเคราะห์เมต้า ตามแนวคิดของกลาส แมคกอร์ และสมิธ (Glass, McGaw, & Smith, 1981) ในการปรับค่าสถิติ โดยคำนวณจากสูตรทางคณิตศาสตร์ให้เป็นค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) โดยผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด เพื่อกำหนดกลุ่มตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด ได้ตั้งกรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการ

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. สังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา
  - 1.1 อ่านและคัดเลือกงานวิจัยที่มีการรายงานผลการวิจัยในเชิงปริมาณ มีค่าสถิติที่สมบูรณ์
  - 1.2 หาความถี่ของข้อมูลทั่วไป ที่ระบุในแบบบันทึกข้อมูลการวิจัย และสรุปเป็น จำนวน ร้อยละ
  - 1.3 สรุปรายงานผลการวิเคราะห์เนื้อหา อภิปรายผลและให้ข้อเสนอแนะ
2. การสังเคราะห์งานวิจัยเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์เมต้าตามแนวคิดของกลาสและคณะ
  - 2.1 คัดเลือกงานวิจัยทั้งหมดที่มีคำสำคัญ ว่า “ความเครียด” “การเผชิญความเครียด” ตลอดจนงานวิจัยที่มีการศึกษาตัวแปรตามที่มีความหมายในลักษณะของความเครียดและการเผชิญความเครียด
  - 2.2 พิจารณากำหนดดัชนีมาตรฐานที่ใช้การสังเคราะห์ด้วยเมต้าซึ่งในที่นี้ใช้ค่าอิทธิพล (ค่า d )
  - 2.3 พิจารณาคำนิยามของงานวิจัยแต่ละเรื่องว่าตัวแปรความเครียดและการเผชิญความเครียดเป็นไปในขอบเขตเดียวกัน จึงนำมาศึกษา
  - 2.4 จัดประเภทตัวแปรอิสระที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียด
  - 2.5 สร้างเครื่องมือแบบบันทึกข้อมูลรายงานการวิจัยปริญญาณิพนธ์ พร้อมให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจ
  - 2.6 ทดลองใช้แบบบันทึก ทดลองลงรหัสข้อมูล เพื่อนำมาสังเคราะห์พร้อมทั้งปรับปรุงเครื่องมือ
  - 2.7 ดำเนินการเก็บรวบรวม บันทึกข้อมูลให้ครบถ้วนเพียงพอที่จะนำมาวิเคราะห์

- ตัวแปรที่ศึกษา** ประกอบด้วย
- ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียด การเผชิญความเครียด และตัวแปรอิสระ ได้แก่ ตัวแปรด้านปัจจัยที่ผู้วิจัยได้จัดแบ่งประเภทเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่
- 2.1 ปัจจัยชีวสังคมและส่วนบุคคล เช่น อายุ อาชีพ สถานภาพ รายได้ สาขาที่เรียน ลักษณะครอบครัว ลำดับการเกิด การใช้เวลารว่าง เป็นต้น
  - 2.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะ เช่น บุคลิกภาพ ประสบการณ์การสูญเสีย ความกังวล นิสัยการเรียน อึดมโนทัศน์ แรงจูงใจ เป็นต้น

2.3 ปัจจัยทางสังคม เช่น ภาวะ/ความ รับผิดชอบต่อครอบครัว สัมพันธภาพ การสนับสนุน ทางสังคม การปฏิรูปการศึกษา เป็นต้น

2.4 โปรแกรมจัดกระทำเพื่อลดความเครียด และการเผชิญความเครียด เช่น โปรแกรมการนวด การให้คำปรึกษา การฝึกสมาธิ เป็นต้น

**เครื่องมือการวิจัย** เป็นแบบบันทึกการวิจัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากแนวคิด และวิธีการสังเคราะห์ งานวิจัยด้วยเมตาดาตามแนวของกลาสและคณะ และ ประยุกต์จากแบบบันทึกของ นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวานิช (2544) อัจฉรา สุขารมณีย์ และ อังศินันท์ อินทรกำแหง (2548) และบังอร เทพเทียน (2548) โดยมีขั้นตอนการพัฒนาคุณภาพของ เครื่องมือดังนี้ 1) ศึกษาวิจัยการวิจัยสังเคราะห์ เมตาดา เพื่อทำความเข้าใจแนวทางการสร้างเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมทั้งกำหนดประเด็นที่ จะเก็บข้อมูลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการ วิจัย 2) สร้างแบบเก็บข้อมูลให้ครอบคลุมประเด็นที่ ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์ และตรวจสอบคุณภาพของ เครื่องมือโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบเนื้อหาความ ถูกต้องครบถ้วน 3) ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาทดลองใช้ เก็บรวบรวมข้อมูล รายงานวิจัยจำนวน 50 เรื่อง จาก แหล่งที่มา การออกแบบงานวิจัยและใช้สถิติที่ แตกต่างกัน ให้ครอบคลุม และเมื่อพบปัญหาในการ บันทึกข้อมูล หรือมีข้อมูลบางประเด็นที่ต้องเพิ่มเติม ผู้วิจัยทำการปรับปรุงเครื่องมือวัดอีกครั้งก่อนที่จะ นำไปเก็บจริง ตามแบบเก็บรวบรวมข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ตามที่กลาส แมคกอร์และสมิธ ( Glass, McGaw, & Smith, 1981) ได้เสนอสูตรการประมาณ ค่าขนาดอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จาก งานวิจัยแต่ละเรื่อง โดยเสนอวิธีการประมาณค่าสอง วิธี คือ วิธีการประมาณโดยการคำนวณโดยตรงจาก ค่าสถิติที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการประมาณค่า

โดยการคำนวณจากค่าสถิติที่ได้จากการทดสอบนัยสำคัญ และการศึกษาค้นคว้านี้ใช้การประมาณค่าสถิติจากการทดสอบ นัยสำคัญ ด้วยค่า  $r, t, z, \chi^2$  และการวิเคราะห์ข้อมูลในการ วิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. การวิเคราะห์เนื้อหา ใช้การพรรณนา และการ รายงานเป็นตัวเลข จำนวนและร้อยละ
2. การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการวิเคราะห์ เมตาดา โดยการประมาณค่าดัชนีมาตรฐานเป็นค่าขนาด อิทธิพล

### สรุปผลการสังเคราะห์งานวิจัย

**ตอนที่ 1** ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงคุณภาพ ตาม วัตถุประสงค์ ข้อ 1

#### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของงานวิจัย

1) ระดับงานวิจัย ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยประเภท ปฏิญยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 88.78 รองลงมาเป็นประเภทสารนิพนธ์ ปฏิญยานิพนธ์ระดับ ปริญญาเอก และรายงานวิจัยของอาจารย์/นักวิชาการ 2) ช่วงปีพ.ศ. ที่งานวิจัยพิมพ์เผยแพร่มีผู้สนใจศึกษาเรื่อง ความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย ในช่วง พ.ศ.2540-2550 กันมากเป็นจำนวน 384 เรื่องจากงานวิจัยที่ นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 490 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 78.37 3) สถาบันอุดมศึกษาที่เป็นแหล่งผลิตผลงานวิจัย ส่วนใหญ่เป็น มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 20.61 รองลงมาเป็น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

#### 1.2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย

1) วัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ส่วนใหญ่ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ในเชิงเปรียบเทียบ และหา สาเหตุการทำนายความเครียด และการเผชิญความเครียด คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมา เป็นการศึกษาประสิทธิผล ของโปรแกรม 2) การออกแบบแผนงานวิจัย พบว่า งานวิจัย ส่วนใหญ่ออกแบบในลักษณะงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์สัมพันธ์

คิดเป็นร้อยละ 65.71 รองลงมาเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง เปรียบเทียบ และวิเคราะห์องค์ประกอบ 3) ตัวแปรที่ศึกษาด้านความเครียดและการเผชิญความเครียด พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาเฉพาะตัวแปรสำคัญด้านความเครียด คิดเป็นร้อยละ 59.39 การเผชิญความเครียดคิดเป็นร้อยละ 21.68 และมีร้อยละ 18.98 ที่ศึกษาทั้งความเครียดและการเผชิญความเครียดในงานวิจัยเล่มเดียวกัน 4) คำสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามวัดความเครียด ที่พัฒนาจากแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต แบบวัด HOS ของ แอลลิสเตอร์ แบบวัด CMI (Cornell Medical Index) แบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง แบบวัดความเครียดของ ลาซาลัสและโพลด์แมน แบบวัดความเครียดของ จาคอบสัน แบบวัด State trait anxiety inventory ของ วอลแลนซ์ เป็นต้น และมีเพียงงานวิจัย 264 เรื่องที่มีการรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของคอนบาค และพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทุกฉบับในงานวิจัยนั้นมีค่าอยู่ในช่วงระดับสูง คือช่วง 0.7000 ถึง 0.9800 5) ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดการเผชิญความเครียด ที่พัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญความเครียดของ ลาซาลัสและโพลด์แมน ของจาโลวิตของแมคคิบป็น เป็นต้น และมีเพียงงานวิจัย 145 เรื่องที่มีการรายงานค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม มีช่วงค่าอยู่ระหว่าง 0.6033 – 0.9500 6) ระดับความเครียด และการเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.41 และ 49.5 ตามลำดับ 7) วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 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 8) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่ามีหลายงานวิจัยที่ใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลมากกว่า 1 ชนิดขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อมูล และส่วนใหญ่พบว่าใช้สถิติวิเคราะห์เชิงสหสัมพันธ์ (ค่า r) คิดเป็นร้อยละ 28.83 รองลงมาเป็นสถิติค่าที (t - test) สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) สถิติการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์ถดถอย (Regression) และไคสแควร์ (Chi-square) และลิสเรล (Lisrel) 9) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในงานวิจัย 490 เรื่องพบว่า มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 95,645 คน ส่วนใหญ่สนใจศึกษาในกลุ่มข้าราชการ ซึ่งมีจำนวนถึง 45,165 คน คิดเป็นร้อยละ 47.22 รองลงมาเป็นนักเรียนและนักศึกษา กลุ่มพนักงานเอกชน กลุ่มประชาชนทั่วไป และกลุ่มพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 26.30, 15.94, 7.45 และ 3.09 ตามลำดับ โดยที่**กลุ่มนักเรียนนักศึกษา** พบว่า ส่วนใหญ่ ศึกษาในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 46.95 รองลงมาเป็นกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ประถมศึกษา อาชีวศึกษา นักศึกษาระดับปริญญาโทและเอก และอนุบาล ตามลำดับ **กลุ่มข้าราชการ** พบว่าส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่ม พยาบาล คิดเป็นร้อยละ 33.52 รองลงมาเป็นกลุ่มครู อาจารย์ ตำรวจ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ ผู้บริหาร นักวิชาการ แพทย์และทหาร เจ้าหน้าที่เรือนจำ นักสังคมสงเคราะห์ นักบัญชี เจ้าหน้าที่ไปรษณีย์ ผู้พิพากษา ศึกษานิเทศก์ เจ้าหน้าที่ประกันสังคม บรรณารักษ์ เจ้าหน้าที่สถานพินิจ นักจิตวิทยา ตามลำดับ **กลุ่มรัฐวิสาหกิจ** พบว่าส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มพนักงานธนาคาร คิดเป็นร้อยละ 34.97 รองลงมาเป็นกลุ่มเจ้าหน้าที่การสื่อสารแห่งประเทศไทย เจ้าหน้าที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย พนักงานขับรถ เจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศ เจ้าหน้าที่ท่าอากาศยานแห่งประเทศไทย และเจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ ตามลำดับและ**กลุ่มเอกชน** พบว่าส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มพนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 32.52 รองลงมาเป็นพยาบาลโรงพยาบาลเอกชน พนักงานระดับ

ปฏิบัติการ ผู้บริหาร พนักงานขายประกัน แพทย์ พนักงานธนาคาร ครู/อาจารย์โรงเรียนเอกชน เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ สื่อสารมวลชน พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน พนักงานขับรถ มัคคุเทศก์ และ ดารา ตามลำดับ **ส่วนกลุ่มประชาชนทั่วไปพบว่า** ส่วนใหญ่ ศึกษาในกลุ่มผู้ป่วย คิดเป็นร้อยละ 41.00 รองลงมาเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้ป่วย นักโทษ ผู้ติดยาเสพติด คนว่างงาน นักกีฬา เด็กก่อนวัยเรียนและเด็กทารก ตามลำดับ

**ตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์งานวิจัยในเชิงปริมาณ** (Quantitative synthesis) ด้วยการวิเคราะห์ เมต้า (Meta analysis) ตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 และข้อ 3

2.1 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อความเครียดของคนไทย พบว่า

2.1.1 ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลมีอิทธิพลต่อความเครียดมี 19 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1609 ถึง 1.0559 และปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความบกพร่องและความพิการทางกาย รองลงมาเป็นปัจจัยส่วนบุคคล อายุพ่อแม่ สาขาที่เรียน ลำดับการเกิด และรายได้ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8249 , 0.6827 , 0.4325 , 0.3785 และ 0.3425 ตามลำดับ และค่าอิทธิพลต่ำสุด คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะมีอิทธิพลต่อความเครียดมี 25 ตัวแปร โดยค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.2637 ถึง 1.6450 และตัวแปรที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความกังวลใจ รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย สุขภาพจิต อึดทนในทัศน การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณธรรม/จริยธรรม ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.0819, 0.9758, 0.8396 และ 0.8376 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ นิสัยในการเรียน

2.1.3 ปัจจัยทางสังคมมีอิทธิพลต่อความเครียด มี 24 ตัวแปร เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพล

เฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.2118 ถึง 0.9725 และพบว่า ตัวแปรที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การปฏิรูปการศึกษา รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย ความคาดหวังของผู้ปกครอง คุณภาพทางการศึกษา ภาวะ/ความรับผิดชอบต่องาน สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย และการมีส่วนร่วมด้วยค่าอิทธิพล เท่ากับ 0.8501, 0.8480, 0.7614, 0.6772 และ 0.6729 ตามลำดับ และปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ชั่วโมงทำงานต่อวัน

2.1.4 โปรแกรมจัดทำเพื่อลดความเครียด มีอิทธิพลต่อความเครียดมี 19 โปรแกรม และพบว่า มีค่าอิทธิพลอยู่ระหว่าง 0.0020 ถึง 1.4784 โดยพบว่า โปรแกรมที่มีค่าอิทธิพลสูงสุด คือการฝึกการควบคุมตน รองลงมา เป็นโปรแกรมการให้ช่วยเหลือ/พึ่งตนเอง ทำกลุ่มจิตศึกษา การให้คำปรึกษา การสอนกลุ่มย่อย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.3898, 1.3112, 0.9991, 0.9820 และ 0.9757 ตามลำดับ และโปรแกรมที่มีอิทธิพลสูงคือโปรแกรมการให้มีส่วนร่วม

2.2 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อ การเผชิญความเครียดพบว่า

2.2.1 ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลมีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดมี 13 ตัวแปร และพบว่า มีค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1214 ถึง 0.3551 โดยปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดคือ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย และตัวแปรที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุดคือ ตำแหน่งงาน

2.2.2 ปัจจัยทางจิตลักษณะมีอิทธิพลต่อ การเผชิญความเครียดมี 17 ตัวแปร และพบว่าค่าอิทธิพลเฉลี่ย อยู่ระหว่าง 0.1201 ถึง 1.0208 โดยตัวแปรที่มีค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความคาดหวัง รองลงมาเป็นตัวแปร ปรีชาเชิงอารมณ์ ความอดทนการยอมรับตนเอง ความผาสุก ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.8245 , 0.7787 , 0.7412 และ 0.7055 ตามลำดับ และตัวแปรปัจจัยที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุด คือ ประสบการณ์สูญเสีย

2.2.3 ปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดมี 14 ตัวแปร และพบว่า มีค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.1635 ถึง 0.7144 พบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่า

อิทธิพลสูงสุดคือ การสนับสนุนจากที่ทำงาน รองลงมาเป็นตัวแปร การมีส่วนร่วมในงานสัมพันธ์ภาพในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนจากครอบครัว ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.6856, 0.6834, 0.6761 และ 0.5913 ตามลำดับ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ำสุด คือ ชั่วโมงทำงานต่อวัน

2.2.4 โปรแกรมจัดการกระทำการเผชิญความเครียด มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด มี 9 โปรแกรม และพบว่า โปรแกรมที่มีน้ำหนักค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การให้ข้อมูลภาพการดู รองลงมาเป็นโปรแกรม การพัฒนาทักษะชีวิต การวางแผนไทย การปรึกษาแบบกลุ่ม การใช้จิตวิทยาพิจารณาความเป็นจริง และกิจกรรมการเล่น ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 2.2390, 1.9595, 1.7500, 1.4480 และ 0.9376 ตามลำดับ และโปรแกรมที่มีค่าอิทธิพลต่ำสุด คือการใช้ความเชื่อเรื่องกรรม

### อภิปรายผล

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ของการวิจัย เพื่อสรุปความก้าวหน้าและพัฒนาการของการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย พบว่า งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยประเภทปริญาโท ส่วนใหญ่มีผู้ศึกษาช่วง 10 ปีที่ผ่านมา จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รองลงมาเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่วนวิธีดำเนินการวิจัยส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ ใช้แบบสอบถามที่มีผู้พัฒนาขึ้นเป็นส่วนใหญ่เช่น แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต แบบวัดการเผชิญความเครียดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) จาโลวีส (Jalowiec, 1988) โดยแบบวัดมีการทดสอบคุณภาพมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง น่าเชื่อถือเป็นที่ยอมรับได้ โดยที่แบบวัดความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง 0.700 – 0.9800 ส่วน

แบบวัดการเผชิญความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง 0.6033 – 0.9500 ใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) สถิติที่ใช้เป็นสถิติวิเคราะห์เชิงสหสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นข้าราชการนักเรียน นักศึกษา

จะเห็นได้ว่า ข้อมูลทั่วไปของงานวิจัยเชิงสังเคราะห์จะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ งานวิจัยส่วนใหญ่ ที่นำมาใช้ในการสังเคราะห์นั้นจะอยู่เฉพาะในกลุ่ม นักศึกษาซึ่งเป็นงานระดับปริญญาโท แสดงว่า ในระดับนักวิจัย นักวิชาการประจำในหน่วยงานต่าง ๆ นั้นถือว่า ผลิตผลงานวิจัยยังน้อยมาก ทั้ง ๆ ที่เป็นผู้มีประสบการณ์การทำงานวิจัย จึงน่าเสียดายที่ควรได้รับการสนับสนุนในการทำงานวิจัย มากขึ้น โดยเฉพาะงานวิจัยทางสังคมจิตวิทยา และอาจเป็นเพราะสถานการณ์ทางสังคมและบ้านเมืองในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วทำให้เป็นภาวะที่กดดันให้บุคคลสังคมมีภาวะเครียดกันมากขึ้นจึงมีผู้ให้ความสนใจศึกษามากขึ้น ดังงานวิจัยของ อัจฉรา สุขารมณ และอังคินันท์ อินทรกำแหง (2548) ได้ประมวลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอีคิวในประเทศไทย โดยใช้วิธีวิจัยของการวิเคราะห์เมตาดาตามแนวของ เฮดจ์ส และโอล์คคิน (Hedges & Olkin, 1985) เป็นการประมาณค่าอิทธิพลจากผลการนับคะแนนเสียง (Vote-counting method yielding estimator of effect size) ตั้งแต่ปี พ.ศ.2540-2547 จำนวน 177 เรื่อง ด้วยการวิเคราะห์เมตาดา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยระดับปริญญาโทคิดเป็น ร้อยละ 81.86 ศึกษาในช่วงปี 2544 -2546 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 81.87 กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 67.52 ใช้การออกแบบงานวิจัยเป็นแบบสหสัมพันธ์ เชิงทดลอง และการสร้างเครื่องมือวัด ตามลำดับ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออีคิว ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล ด้วยค่าอิทธิพลอยู่ในช่วง 0.05 – 0.65 รองลงมาเป็นกลุ่มปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในโรงเรียน ที่ทำงาน สื่อมวลชน ด้วยค่าอิทธิพลอยู่ในช่วง 0.20 - 0.35 กลุ่มปัจจัยด้านครอบครัว ด้วยค่าอิทธิพลอยู่ในช่วง 0.20 -0.30 และ



กลุ่มปัจจัยด้านชีวสังคมด้วยค่าอิทธิพล อยู่ในช่วง 0.01-0.35 ตามลำดับ งานวิจัยส่วนใหญ่เป็นระดับปริญญาโท มีกรอบออกแบบงานวิจัยเป็นสหสัมพันธ์เป็นส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษาและข้าราชการ เช่นเดียวกับงานวิจัยเชิงสังเคราะห์ของ อริยา ทองกร (2545) ได้ศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจากการสังเคราะห์งานวิจัย โดยวิเคราะห์อภิธานตามวิธีของ กลาสและคณะ พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดที่นำมาสังเคราะห์ เป็นงานวิจัยระดับปริญญาโทคิดเป็นร้อยละ 92.42 มีผู้สนใจศึกษาในช่วง พ.ศ.2541-2544 กันมากคิดเป็นร้อยละ 41.66 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่ใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender's health promotion model ร้อยละ 72.72 เครื่องมือวัดของงานวิจัย ส่วนใหญ่เป็นแบบสอบถามโดยมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมืออยู่ระดับ ปานกลาง ( $\alpha = 0.40 - 0.80$ ) คิดเป็นร้อยละ 62.87 รองลงมาเครื่องมือวัดมีคุณภาพในระดับสูง (0.80 – 0.98) คิดเป็นร้อยละ 30.30 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่โดยวิธีเจาะจง คิดเป็นร้อยละ 26.51 รองลงมาเป็นการเลือกแบบบังเอิญ และสุ่มแบบแบ่งชั้น มีจำนวนเท่ากันร้อยละ 15.90

จากวัตถุประสงค์ข้อ 2 และข้อ 3 เพื่อค้นหาปัจจัยและโปรแกรมสำคัญที่ส่งผลต่อความเครียดและการเผชิญความเครียด พบว่า ปัจจัยทั้ง 4 กลุ่มปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อความเครียด คือ 1) ปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะ 3) ปัจจัยทางสังคม และ 4.) โปรแกรมจัดการกระทำ เพื่อลดความเครียด และเมื่อพิจารณาช่วงค่าอิทธิพลของปัจจัยแต่ละด้านที่มีผลต่อความเครียด พบว่า ปัจจัยทางจิตลักษณะมีผลต่อความเครียดสูงสุดมีช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.2637 ถึง 1.6450 รองลงมาเป็นปัจจัยด้านโปรแกรมจัดการกระทำเพื่อลดความเครียด

ช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.0020 ถึง 1.4784 ส่วนปัจจัยทางสังคม ช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.2118 ถึง 0.9725 และปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคล มีช่วงค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.1609 ถึง 1.0559 ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุญารินทร์ ลิทธิวงศ์ (2544: 13-14) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกเป็นทุกข์ในตัวบุคคล นับว่าเป็นคุณลักษณะทางจิตหรือเป็นคุณลักษณะภายใน ส่วน ศุภชัย ยาวะประภาส (2533) และ สุภาณี เกษมสันต์ (2547: 30-31) ได้กล่าวว่าสาเหตุของความเครียด มาจากการคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงจังกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง และความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบคือ มีปัญหาหรือสถานการณ์ภายนอกทางสังคม เป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดซึ่งถือเป็นปัจจัยภายใน ส่วน วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 117-118) ได้กล่าวไว้ว่าสาเหตุของความเครียด มาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ จากตัวบุคคลเอง ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพ เฉพาะบุคคลเป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัว ต่อต้านสังคม รักและหลงตนเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่นๆที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล และจากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคม ความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิต ความรับผิดชอบ และตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นต้น เช่นเดียวกับ เฮนรี่ (Henry, 2005: 341-256) ได้ศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการสิ้นหวัง (Hopeless theory) เป็นลักษณะทางจิตที่สำคัญในการอธิบายความเครียดในชีวิต ได้ศึกษาโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้บริหารแรงงานกับกลุ่มคนงานกลุ่ม

ละ 20 คน พบว่า กลุ่มคนงานมีลักษณะมองโลกในแง่ร้ายมากกว่า และเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการสิ้นหวังที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานอย่างรุนแรง และความเครียดในงานทั้งสองกลุ่มจะมีการรับรู้แตกต่างกัน ผู้บริหารจะพิจารณาความเสี่ยงของความสิ้นหวังท่ามกลางกลุ่มคนงานที่ทำงานในช่วงสถานการณ์เปลี่ยนแปลง และไม่แน่นอน ส่วนปีเตอร์สันและวิลสัน (Peterson, & Wilson, 2004: 91-113) ได้ศึกษาความเครียดในงานในอเมริกา โดยผลการศึกษาสอดคล้องกับสมมติฐานทางวัฒนธรรม ค่านิยม และความเชื่อภายในภายนอกตน นั้น มีตัวบ่งชี้ที่สำคัญของ ความเครียด และเมื่อพิจารณาตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะที่มีอิทธิพลต่อความเครียดจำนวน 25 ตัวแปร พบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความกังวลใจ ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.6405 รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย สุขภาพจิต อึดทนในทัศนคติ การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณธรรม/จริยธรรม ด้วยค่าอิทธิพลเท่ากับ 1.0819, 0.9758, 0.8396 และ 0.8376 ตามลำดับ สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุดสบาย จุลกะทัฬหะ (2534: 11) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อแต่ละบุคคลเผชิญปัญหาเดียวกัน อาจมีการตอบสนองที่ไม่เท่ากัน ปัจจัยที่สำคัญคือบุคลิกภาพของบุคคลนั้นว่ามีความสามารถแก้ปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใด ถ้าเป็นคนวิตกกังวลหวั่นไหวง่ายก็จะมีแนวโน้มจะเครียดได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวัชระ ไชยจันดี (2541 : 117) ศึกษาพบว่าบุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดโดยรวมทุกด้านในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศกวิทยาลัยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 และกาญจนา ชิตประเสริฐ (2547: 93-98) ศึกษาปัญหาในการปฏิบัติงาน บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง การเห็นคุณค่าในตนเองและความเครียดของพยาบาลจบใหม่

โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 221 คน พบว่า พยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมากมีความเครียดน้อยกว่าพยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งน้อย อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ 0.05

ส่วนปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด ผลการสังเคราะห์ พบว่า กลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะ เป็นกลุ่มตัวแปรที่มีช่วงค่าอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด สูงที่สุด อยู่ระหว่าง 0.1201 ถึง 1.0208 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความคาดหวัง รองลงมาเป็นตัวแปรกลุ่มปัจจัยทางสังคม ที่มีช่วงค่าอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด อยู่ระหว่าง 0.1635 ถึง 0.7144 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การสนับสนุนจากที่ทำงาน และกลุ่มปัจจัยทางชีวสังคมและส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียด อยู่ระหว่าง 0.1214 ถึง 0.3551 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ สถานที่ตั้งของที่พักอาศัย สอดคล้องดังผลการศึกษา มูสส์ และบิลลิงส์ (นียดา พงศ์พาชำนาญ, 2535 : อ้างอิงจาก Moss and Billings, 1982: 212-230) เน้นว่า ความคิดเห็นเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกใช้วิธีเผชิญกับปัญหา และการเลือกใช้วิธีเผชิญปัญหาวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตัวบุคคล เป็นส่วนมากกว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง โดยปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียด ได้แก่ ค่านิยม สัญชาติญาณ อารมณ์ บุคลิกภาพ อายุ ความเชื่อ และความสำเร็จในการใช้วิธีเผชิญปัญหาเหล่านั้นในอดีต ซึ่งโกเซน และบุช (ฉัตรกมล ออกกิจวัตร, 2546: 31 – 32 อ้างอิงจาก Grossen, & Bush, 1979: 51 – 56) ได้ใช้การตอบสนองทางอารมณ์และร่างกายเป็นเกณฑ์ในการวัดผลสำเร็จในการเผชิญความเครียด โดยปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองดังกล่าว ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา จริยธรรมหรือวัฒนธรรม ระดับการศึกษา อาชีพ มนุษยสัมพันธ์ และภาวะสุขภาพ

ส่วนปัจจัยทางสังคม ด้านการสนับสนุนจากที่ทำงาน ตามที่ธิดา ผ่องอำไพ (2547: 81-82) ได้ศึกษาพบว่า บุคลากรทางการแพทย์ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากจะมีความเครียดน้อย อธิบายได้ว่าบุคลากร

ทางการพยาบาลที่ได้รับความสนใจ กำลังใจให้การยอมรับ ได้รับการสนับสนุนทางด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสาร การเงิน อุปกรณ์เครื่องใช้อย่างพอเพียง ตลอดจนส่งเสริม สิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการทำงาน เช่น มีการพึ่งพาระหว่างกัน มีความไว้วางใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคลากรสามารถปรับตัวปรับพฤติกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ได้อย่างรวดเร็ว ส่วนปัจจัยที่ตั้งที่พักอาศัยสอดคล้องดังผลการศึกษาของ วรินทร์ บุญเยี่ยม (2543: 76) ที่ศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัย มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าที่พักอาศัยที่เป็นบ้านเช่า มีความคับแคบแออัด เก่า ชำรุด สิ่งแวดล้อมรอบบริเวณที่พักอาศัยไม่ดีมีเสียงดังเสียงรบกวน ขยะส่งกลิ่นเหม็น การระบายของน้ำและอากาศไม่ดี ล้วนมีผลต่อจิตใจของผู้พักอาศัย นอกจากนี้ผู้ที่มีความเครียดจากการทำงาน เมื่อกลับที่พักและพบกับสภาพที่ไม่พึงพอใจ จะทำให้เครียดเพิ่มมากขึ้น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากผลการสังเคราะห์นี้ สามารถสรุปได้ใกล้เคียงกับการศึกษาของ รัชดา ไชยโยธา (2543:74) และฉัตรกมล ออกกิจวัตร (2546: 69-71) ดังนี้ 1) ปัจจัยชีวสังคม เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา อายุ เพศ ภาวะสุขภาพ ศาสนา เป็นต้น 2) ประสบการณ์ในอดีตช่วยให้บุคคลเรียนรู้ต่อความเครียดและปัญหาทำให้เผชิญและตัดสินใจ ในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆได้ดีขึ้น ความสำเร็จในการใช้วิธีการเผชิญความเครียด 3) การรับสถานการณ์รุนแรงของปัญหาได้ดีตามการรับรู้ถึงความรุนแรงของปัญหาต่างกัน 4) บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี มีขวัญกำลังใจดี สุขภาพจิตดี 5) มีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับปัญหาได้ดี และ 6) แหล่งประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในสถานการณ์

นั้น เช่น ภาวะสุขภาพ การมองโลกในแง่ดี ความขยันขันแข็ง มีการคิดอย่างมีเหตุผล มีทักษะด้านสังคมดี มีแรงสนับสนุนทางสังคม มีแหล่งทรัพยากร งบประมาณ อุปกรณ์พร้อม

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการประมวลผลการวิจัยข้อมูลเบื้องต้น พบว่าระดับงานวิจัย ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยประเภทปริญญาโท วิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท เป็นรายงานวิจัยของอาจารย์/นักวิชาการน้อยมาก และแนวโน้มมีผู้สนใจศึกษาความเครียดกับการเผชิญความเครียดมากขึ้น พิจารณาจากผล ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีการศึกษากันมากถึง 384 เรื่อง จากงานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 490 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 78.37 ดังนั้น อาจารย์และนักวิชาการในหน่วยงานควรให้ความสำคัญศึกษาวิจัยเชิงลึกที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดในหน่วยงานหรือในสังคมที่ตนเองปฏิบัติงาน เพื่อนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขในสถานการณ์แวดล้อมความเป็นอยู่จริง ให้ระดับของความเครียดของคนไทยลดลง มิใช่เป็นเพียงการวิจัยเพื่อการศึกษาเท่านั้น

2. จากผลการสังเคราะห์พบว่า จากการรายงานระดับความเครียดของคนไทย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 55.41 มีเพียงส่วนน้อยที่ระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ การเผชิญความเครียดของคนไทยมีส่วนน้อยที่อยู่ในระดับค่อนข้างสูงและระดับสูงถึงสูงมาก ดังนั้นจึงควรเฝ้าระวังสถานการณ์ ความเครียดในคนไทย ดังนั้นจึงควรหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้บริหารระดับสูงหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง สถาบันครอบครัว ควรหันมาให้ความสนใจ ที่เร่งรณรงค์ช่วยป้องกันหรือบรรเทาให้คนไทยนั้นมีระดับความเครียดลดลง ให้อยู่ในระดับต่ำ เพราะความเครียดเป็นอารมณ์พื้นฐานที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาชีวิต ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาประเทศตามมาอีกมากมาย จากสภาพสังคมแห่งความสุขสงบ กลายเป็นเครียด ตามมาได้

3. จากผลการสังเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เมตตา พบว่า กลุ่มปัจจัยทางจิตลักษณะมีอิทธิพลต่อความเครียด

มากที่สุด อยู่ระหว่าง 0.2637 ถึง 1.6450 โดยพบว่า ตัวแปรที่มีน้ำหนักค่าอิทธิพลสูงสุดคือ ความกังวลใจ รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย สุขภาพจิต อึดอัดในทัศน การเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณธรรม/จริยธรรม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือผู้สนใจควรหาแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตเหล่านี้เพื่อลด ความเครียด ส่วนการเผชิญความเครียด พบว่า กลุ่ม ปัจจัยทางจิตลักษณะมีอิทธิพลต่อ การเผชิญ ความเครียดมากที่สุดเช่นกัน อยู่ระหว่าง 0.1201 ถึง 1.0208 โดยพบว่าตัวแปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพล สูงสุด คือ ความคาดหวัง รองลงมาเป็นตัวแปร ปรึกษา เจริญอารมณ์ ความอดทนการยอมรับตนเอง ความ ผาสุก ตามลำดับ ดังนั้นในการพัฒนาความสามารถ หรือพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ควรหาแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตเหล่านี้เพื่อการ เผชิญความเครียดของคนไทยให้เหมาะสมมากขึ้น

4. ส่วนกลุ่มปัจจัยทางสังคม พบว่ามีอิทธิพล ต่อความเครียด เป็นลำดับรองจากกลุ่มปัจจัยทางจิต ลักษณะ ค่าอิทธิพลเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.2118 ถึง 0.9725 โดยพบว่า ตัวแปร การปฏิรูปการศึกษา มี อิทธิพลสูงสุด รองลงมาเป็นตัวแปรปัจจัย ความ คาดหวังของผู้ปกครอง คุณภาพทางการศึกษา ภาวะ/ ความรับผิดชอบต่องาน สภาพแวดล้อมในชุมชนที่ อาศัย และการมีส่วนร่วมด้วยค่าอิทธิพล ดังนั้น หน่วยงานหรือสถาบันด้านการศึกษา ควรให้ ความสัมพันธ์กับ ผลกระทบของการปฏิรูปการศึกษา ที่พบว่า มีผลต่อความเครียดอย่างมากกับเด็ก ครู และผู้ปกครอง จึงควรจะหาแนวทางในการผ่อน คลายความเครียดพร้อมกับหลักสูตร หรือภารกิจที่ เกิดจากการปฏิรูปการศึกษาให้ได้ และ ผู้ปกครองควร ได้รับการรณรงค์ หรือสร้างความเข้าใจ ความ ตระหนักถึง ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อเด็ก นั้น ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ ก่อให้เกิดความเครียดสูง ที่อาจนำมาสู่ปัญหาเกี่ยวกับเด็ก

ปัญหาในครอบครัวและสังคมตามมาได้ ดังประจักษ์ได้จาก ข่าวสารเหตุการณ์ การฆ่าตัวตายของเด็กนักเรียนมากขึ้นที่ ไม่สามารถทนรับแรงกดดันจากครอบครัว และกระแสการ แข็งขันทางการเรียนที่เป็นผลมาจากกรอบการศึกษา ส่วนปัจจัยทางสังคมที่มีต่อการเผชิญความเครียด พบว่า ตัว แปรที่มีน้ำหนักของค่าอิทธิพลสูงสุดคือ การสนับสนุนจากที่ ทำงาน รองลงมาเป็น การมีส่วนร่วมในงาน สัมพันธภาพใน ครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุน จากครอบครัว ตามลำดับ ดังนั้น ถ้าหน่วยงาน องค์กรมี บรรยากาศที่เอื้อหรือสนับสนุนทางสังคมในการทำงานให้กับ พนักงานและผู้ปฏิบัติงาน ในระดับสูง ก็จะช่วยให้ การเผชิญ ความเครียดของพนักงานเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมด้วย เช่น มีบุคคลหรือแหล่งให้คำปรึกษา มีอุปกรณ์พร้อม มีข้อมูล เพียงพอต่อการทำงาน มีผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานที่เอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน เป็นต้น

5. จากโปรแกรมจัดการกระทำเพื่อลดความเครียด ที่มี อิทธิพลสูงสุดต่อความเครียด คือการฝึกการควบคุมตน รองลงมา เป็นโปรแกรมการให้ช่วยเหลือ ทำกลุ่มจิตศึกษา การให้คำปรึกษา การสอนกลุ่มย่อย และการฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ดังนั้น ในหน่วยงานที่ต้องการแก้ปัญหา ความเครียดให้บุคคล ควรประยุกต์โปรแกรมเหล่านี้มาใช้จัด กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายความเครียดให้ได้ผล

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากวัตถุประสงค์และการออกแบบงานวิจัยของ งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ พบว่าเป็นงานวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ สูงถึง ร้อยละ 80.00 รองลงมา เป็นการศึกษาเชิงทดลองและ การพัฒนาน้อยมาก ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาใน ลักษณะการพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมที่สามารถจัดการกับ ความเครียดหรือผ่อนคลายความเครียดที่เป็นเชิงบูรณาการ หลายวิธีที่สอดคล้องแต่ละวิถีชีวิตหรือจริตแต่ละคน

2. แบบวัดความเครียดมีผู้พัฒนาขึ้นและมีระดับ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความเครียด อยู่ใน ระดับสูง และศึกษาในทุกกลุ่มอายุ และอาชีพ ดังนั้นใน การศึกษาครั้งต่อไปไม่จำเป็นต้องสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ ส่วนแบบวัดการเผชิญความเครียด ส่วนใหญ่มีระดับความ

เชื่อมันอยู่ในระดับกลาง และมักพัฒนาแบบวัดมาจากแนวคิดทางตะวันตก เช่น แบบวัดการเผชิญความเครียดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) จาโลวีส (Jalowiec, 1988) แมคคิบบีน (McCubbin, 1988) ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับวิถีของคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธส่วนมาก ดังนั้นในการศึกษาเครื่องมือวัดหรือศึกษาพฤติกรรมการเผชิญความเครียด ควรมีการสร้างแบบวัดการเผชิญความเครียดตามแนวพุทธ ที่ส่วนใหญ่เน้นแก้ปัญหาจากภายในหรือลักษณะทางจิตของบุคคลมากกว่าการแสวงหาคำตอบของปัญหาหรือการดับทุกข์จากภายนอก พร้อมนำแนวคิดทฤษฎีเชิงพุทธ เชิงตะวันออกมาใช้เป็นพื้นฐานการวิจัยมากขึ้น

3. จากการศึกษาวิจัยยังถูกจำกัดในการศึกษาในเชิงทิศทางเดียวในลักษณะเชิงเหตุ ซึ่งในการศึกษาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหลายกลุ่มหรือศึกษาทั้งในเชิงเหตุและผลกระทบของความเครียดและการเผชิญความเครียดไปพร้อมกันนั้นมีอยู่น้อย

### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2542). *ฝ่าวิกฤตชีวิตด้วยการปรึกษา*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนา ชิตประเสริฐ. (2547). ปัญหาในการปฏิบัติงาน บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง การเห็นคุณค่าในตนเองและความเครียดพยาบาลจบใหม่ โรงพยาบาลศิริราช. ปรินทูปนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กิตติศักดิ์ สันถุนิช. (2548). กรุงเทพฯ ตกชั้นเมืองน่าอยู่ คนป่วยโรคจิตเพิ่ม 9 เท่า. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2550 จาก [www.thaimental.com/article\\_htdocs/article\\_detail.asp?number=706](http://www.thaimental.com/article_htdocs/article_detail.asp?number=706)
- ฉัตรกมล ออกกิจวัตร. (2546). การศึกษาปัญหา สาเหตุของปัญหา การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานและความต้องการของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลหัวเฉียว. ปรินทูปนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการ

มาก ดังนั้นอาจจะศึกษาวิเคราะห์เพื่อให้ได้คำตอบที่ครบถ้วนไปพร้อมกันทั้งในเชิงสาเหตุและผลกระทบ

4. จากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในงานวิจัย ส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มเดิมที่เป็นข้าราชการ ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาภาคเอกชนหรือในกลุ่มอาชีพเฉพาะที่มีผลกระทบต่อสังคมมาก เช่น อาชีพสื่อมวลชน ดารา ศิลปิน เป็นต้น หรือศึกษาในอาชีพที่เป็นผู้นำของสังคม หรือเป็นแบบอย่างของสังคม เช่น นักบวช ผู้พิพากษา นักการเมือง ผู้บริหารระดับสูง นักธุรกิจ เป็นต้น

5. จากโปรแกรมการฝึกการควบคุมตน โปรแกรมการให้ช่วยเหลือ ทำกลุ่มจิตศึกษา การให้คำปรึกษา การสอนกลุ่มย่อย และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีอิทธิพลต่อการผ่อนคลายความเครียดในระดับสูง ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีกิจกรรมตามโปรแกรมเหล่านี้มาประกอบการจัดโปรแกรมการผ่อนคลายความเครียดไว้ด้วย ส่วนโปรแกรมเพื่อการพัฒนาการเผชิญความเครียดควรจัดให้มีกิจกรรมการให้ข้อมูลภาพการตูน การพัฒนาทักษะชีวิต การนวดแผนไทย การปรึกษาแบบกลุ่ม มาพัฒนาการเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่างไว้ด้วยเช่นกัน

แนะนำ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชัยวัฒน์ เพชรกุล. (2539). *การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ธิดา ผ่องอำไพ. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการสนับสนุนทางสังคมของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลรพพทุมธานี*. ปรินทูปนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นงพงา ลิ้มสุวรรณ. (2549). *เครียดที่จิต พิชิตด้วยใจ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2550 จาก [www.thaimental.com/article\\_htdocs/article\\_detail.asp?number=862](http://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.
- นียดา พงศ์พำขำนาญเวช. (2535). ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นุชรัตน์ สิริประภาวรรณ. (2542). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของผู้พิพากษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บังอร เทพเทียน. (2548). การสังเคราะห์งานวิจัยด้านสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศในรอบ 10 ปี ที่ผ่านมาในระหว่างปี พ.ศ.2537-2546 โดยวิธีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปรีดา เบญจคารและคณะ. (2548). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับจิตลักษณะและพฤติกรรม: การสังเคราะห์ปรียญานิพนธ์ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารพฤติกรรมศาสตร์. 11(1), 121-144.
- ไพบุณย์ วัฒนศิริธรรม (2549). บทความ เศรษฐกิจพอเพียง.จาก กรุงเทพธุรกิจ. สืบค้นวันที่ 1 พฤศจิกายน 2549 จาก [www.chumchonhai.or.th/MEMBER/shownewsdetail.asp?n\\_id=148-27k-](http://www.chumchonhai.or.th/MEMBER/shownewsdetail.asp?n_id=148-27k-)
- รณชัย คงสกุล. (2549). เครียดที่จิต พิชิตด้วยใจ. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2549 จาก [www.thaimental.com/article\\_htdocs/article\\_detail.asp?number=862](http://www.thaimental.com/article_htdocs/article_detail.asp?number=862)
- รัชดา ไชยโยธา. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายในและภายนอก กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของผู้ถูกคุมความประพฤติในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2545). จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วรินทร์ บุญเยี่ยม. (2543). ความสุขของความเครียดจากการทำงานและปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องของคณงาน ส่วนการผลิตโรงงานอุตสาหกรรมแมกเนติกเทปและอัลคาไลน์แบตเตอรี่แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรระ ไชยจันดี. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอนภาคปฏิบัติของอาจารย์นิเทศวิทยาลัยพยาบาล สังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศุภชัย ยาวะประภาษ. (2533). ความเครียดของนักบริหาร : ปัญหาและทางออก. วารสารสังคมศาสตร์. 19(2), 65-76.
- สุญจรินทร์ สิทธิวงศ์. (2544). ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครูและการให้คุณค่าในงานของครูกลุ่มโรงเรียนนางแดด

- สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภาณี เกษมสันต์. (2547). *ภาวะเครียดของแรงงานสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในเขตภาคเหนือ. พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหาบัณฑิต. ปรินูญานิพนธ์ คณะสังคมศาสตร์ กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- สุดสบาย จุลกะทัฬพะ, “ภัยมืด! จากความเครียด,” *สยามรัฐ*. ; 3 พฤศจิกายน 2534.
- สุวัฒนา วิบูลย์เศรษฐ์. (2542, เมษายน). ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวชาวไทยในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต. *จุฬารัตน์*. 18(4), 8.
- อริยา ทองกร. (2550). การศึกษาตัวแปรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจากการสังเคราะห์งานวิจัยโดยวิธีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ. ปรินูญานิพนธ์. วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา สุขารมณ และอังคินันท์ อินทรกำแหง.(2548). การประเมินผลและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับชีวิตในประเทศไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 11(1), 1-18.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2549). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิตสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 12(1), 70-89.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง, อรพินธ์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ. (2550). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานในภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 13(1), 15- 30.
- 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.
- Glass, G.V. (1982). Meta-analysis: an approach to the synthesis of research Oresults. *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.
- 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.
- Henry, Parl.D. (2005, August). Life stresses, explanatory style, hopelessness, and occupational class. *International Journal of Stress Management*. 12(3), 241-256.
- Jalowiec, A. (1988).Confirmatory factor Analysis of the Jalowiec Coping Scale. In: C. F. Waltz and O. L. Strickland, Editors, *Measurement of Nursing Outcomes: Measuring Client Outcomes*. Springer, New York, 287–305.
- Jone, M.C., & Johnston, D.W.(1997). Distress, stress and coping in first-year student nurse. *Journal of Advance Nursing*, (26), 475-482.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw-Hill.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- McCubbin, MA. (1988). Response to 'Measures of stress and related constructs', *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 2(1), 71-5,
- Mortimer, H.Appley, and Richard, Trumbill. (1967). *Psychological Stress issues in research*. New York: Meredith Publishing Company.
- Moss, G.E.(1973). *Illness,immunity and social interaction:The dynamics of biosocial resonation*. NewYork: 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.
- Peterson, Michael., & Wilson, John. F. (2004, May) Work stress in America. *International Journal of Stress Management*, 11(2),91-113.
- 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.