

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง "การสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด และ พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของ เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร" มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษา ระดับความเครียด และ ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ของ เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ของ เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับความเครียด กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ของ เยาวชน
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของ เยาวชน
5. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านลักษณะทางประชากร ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ที่มีประสิทธิภาพในการอธิบาย พฤติกรรมเผชิญความเครียด ของ เยาวชน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่กำลังอยู่ในระบบการศึกษา มีอายุระหว่าง 15-22 ปี จำนวน 400 คน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ร้อยละและค่าเฉลี่ย เพื่ออธิบายข้อมูลลักษณะทางประชากร ระดับความเครียด ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด และ พฤติกรรมเผชิญความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ในส่วนของ การทดสอบสมมติฐาน ใช้การวิเคราะห์หาค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มแบบ T Test และ One-way ANOVA การวิเคราะห์เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แบบ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient และ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Coefficient)

สรุปผลการวิจัย

● ลักษณะทางประชากร

พบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน เป็นเพศชายและเพศหญิงในจำนวนใกล้เคียงกัน คือ เพศชาย 198 คน และ เพศหญิง 202 คน มีอายุเฉลี่ย 18.4 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับต่าง ๆ ได้แก่ มัธยมศึกษาตอนปลาย ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) อนุปริญญาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และ ปริญญาตรี ในปริมาณใกล้เคียงกัน สถานภาพของบิดา-มารดาส่วนใหญ่ คือ อยู่ด้วยกัน ได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัว ต่อเดือน ต่ำกว่า 3,000 บาท มีรายได้รวมของครอบครัวเดือนละ 20,001 - 50,000 บาท

● ระดับความเครียด

ผลการวิจัยพบว่า ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 44.8 มีความเครียดในระดับที่สูงกว่าปกติเล็กน้อย

● ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

พบว่า ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดมากที่สุด ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ซึ่งเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการเรียนที่หนักเกินไป ส่วนปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดน้อยที่สุด ได้แก่ ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้ในระดับต่ำค่อนข้างต่ำมาก โดยประเด็นของการไม่มีเพื่อนสนิท เป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ในระดับที่ต่ำมาก

● พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

ในด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล พบว่า เมื่อมีความเครียด กลุ่มตัวอย่างจะมีการพูดคุยปรึกษากับเพื่อนสนิทมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลางค่อนข้างสูง โดยเพื่อนสนิทยังเป็นบุคคลอันดับแรกในกลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะพูดคุยด้วย เหตุผลในการที่พูดคุยปรึกษากับผู้อื่น ก็เพื่อขอคำปรึกษา คำแนะนำ ในส่วนของความไว้วางใจในการพูดคุยกับบุคคลต่าง ๆ นั้น ส่วนใหญ่จะให้ความไว้วางใจในการพูดคุยปรึกษากับพ่อแม่และคนในครอบครัวมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยในระดับสูงมาก

สำหรับการเปิดรับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ นั้น ในส่วนของการเปิดรับสื่อมวลชน กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับวิทยุและโทรทัศน์ในระดับใกล้เคียงกัน คือ มีค่าเฉลี่ยในระดับสูงค่อนข้างสูงมาก

โดยเหตุผลในการเปิดรับสื่อมวลชนทั้งวิทยุและโทรทัศน์ก็เพื่อความเพลิดเพลิน ทำให้ลืมความเครียด ขณะที่การเปิดรับจากสื่อเฉพาะกิจนั้น มีการเปิดรับในระดับต่ำ โดยการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ มีระดับการเปิดรับต่ำสุด

ในส่วนของการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจเพื่อช่วยในการคลายเครียดนั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการใช้ประโยชน์จากสื่อวิทยุมากที่สุด ในขณะที่สื่อเฉพาะกิจ ด้านบริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ มีการใช้ประโยชน์น้อยที่สุด

ส่วนลักษณะของข้อมูลข่าวสารที่ต้องการเมื่อกำลังตกอยู่ในสภาวะความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องการ ข้อมูลที่เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา โดยมีค่าเฉลี่ยความต้องการข้อมูลประเภทดังกล่าวอยู่ในระดับสูง

● พฤติกรรมเผชิญความเครียด

พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม สูงกว่า พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่ยังอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมนั้นมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ สำหรับพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมนั้น เมื่อตกอยู่ในสภาวะปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักจะยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และพยายามหาสาเหตุและแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ในส่วนของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การเก็บปัญหาไว้ในใจ กลั่นอารมณ์

การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะทางประชากร (เพศ, อายุ, รายได้ครอบครัว, สถานภาพของบิดา-มารดา) และระดับความเครียดต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดแตกต่างกัน

ลักษณะทางประชากร กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

● การสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ รายได้ครอบครัว และสถานภาพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากรด้าน อายุ แตกต่างกัน พบว่า มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ในช่วง 17-18 ปี มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ สูงกว่ากลุ่มเยาวชนที่มีอายุในช่วง 15-16 ปี

● **ความไว้วางใจในสื่อบุคคล**

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ครอบครัว และสถานภาพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านความไว้วางใจในสื่อบุคคลไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

● **การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ**

ผลการวิจัยพบว่า ด้านการเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ครอบครัว และสถานภาพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชนไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05

ด้านการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ รายได้ครอบครัว และสถานภาพของบิดา-มารดา แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ด้าน อายุแตกต่างกัน พบว่า มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ในช่วง 17-18 ปี มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจสูงกว่ากลุ่มเยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง 19-20 ปี และ 21-22 ปี ตามลำดับ

● **การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ**

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ และ สถานภาพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ด้านอายุ และรายได้ครอบครัว แตกต่างกัน พบว่า มีการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ในช่วง 19-20 ปี มีการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-16 ปี และกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้รวม

ของครอบครัวต่ำกว่า 20,000 บาท มีการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้รวมของครอบครัว 70,001-100,000 บาท

ในแง่การเปรียบเทียบการใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ครอบครัว และ สถานภาพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ครอบครัว และสถานภาพของบิดา-มารดา แตกต่างกัน มีการใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ระดับความเครียด กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

- **การสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ**

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

- **ความไว้วางใจในสื่อบุคคล**

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีความไว้วางใจในสื่อบุคคลไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

- **การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ**

จากการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชนไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

และการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน เช่นเดียวกับสื่อมวลชน

- **การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ**

จากการทดสอบความแตกต่างของการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชน ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

และผลการทดสอบความแตกต่างของการใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีการใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 2 เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะทางประชากร (เพศ, อายุ, รายได้ครอบครัว, สถานภาพของบิดา-มารดา) และระดับความเครียดต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแตกต่างกัน

ลักษณะทางประชากร กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด

● **พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม**

ผลการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ครอบครัว และสถานภาพของบิดา-มารดา แตกต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

● **พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม**

การทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากร ได้แก่ อายุ รายได้ครอบครัว และสถานภาพของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะทางประชากรด้านเพศ แตกต่างกัน พบว่า มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานโดยเพศชาย มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม สูงกว่าเพศหญิง

ระดับความเครียด กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด

● **พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม**

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

● **พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม**

ด้านพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม แตกต่างกันในระดับนัยสำคัญ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสภาวะปกติ หรือ ไม่มีความเครียด มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ระดับปานกลาง และระดับรุนแรง

สมมติฐานข้อที่ 3 ระดับความเครียด มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียด กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด พบว่า พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดทุกด้าน ได้แก่ การสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ความไว้วางใจในสื่อบุคคล การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชน และ การใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 4 พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด พบว่า พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดเกือบทุกด้าน ได้แก่ การสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ความไว้วางใจในสื่อบุคคล การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 เป็นไปตามสมมติฐาน ยกเว้น การใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจ ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียด

ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการพูดคุยกับบุคคลต่าง ๆ มาก จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมในระดับสูง ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีความไว้วางใจในสื่อบุคคลสูง จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมสูง สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชนสูง จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมในระดับสูง ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจสูง จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมในระดับสูง

และกลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้ประโยชน์จากข้อมูล ข่าวสารจากสื่อมวลชนมาก ก็จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ในระดับสูง

สมมติฐานข้อที่ 5 ลักษณะทางประชากร ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสาร ภายใต้อาการความเครียด มีประสิทธิภาพในการอธิบายพฤติกรรมเผชิญความเครียด

● **พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม**

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ครอบครัว สถานภาพของบิดา-มารดา ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้อาการความเครียด ที่มีผลในการอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม พบตัวแปรที่มีอิทธิพลในการอธิบายพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งหมด 5 ตัวแปรย่อย เรียงตามลำดับของความสำคัญจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน, ข้อมูลข่าวสารที่ต้องการได้รับเมื่อเกิดความเครียด, รายได้รวมของครอบครัว, การพูดคุยกับแฟน คนรัก และ การพูดคุยกับหมอดู โดยเกือบทุกด้านส่งผลในทางบวกต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ยกเว้นด้านการพูดคุยกับหมอดู ที่ส่งผลในทางกลับกัน กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการพูดคุยกับหมอดูมาก จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมในระดับที่ลดลง โดยทุกตัวแปรที่มีอิทธิพลนี้ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ได้ประมาณร้อยละ 13 ($R^2 = .126$)

● **พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม**

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ ครอบครัว สถานภาพของบิดา-มารดา ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้อาการความเครียด ที่มีผลในการอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม พบตัวแปรที่มีอิทธิพลในการอธิบายพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งหมด 5 ตัวแปรย่อย เรียงตามลำดับของความสำคัญจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ ด้านการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์, การพูดคุยกับหมอดู, ระดับความเครียด, ลักษณะประชากรด้านเพศ และ การพูดคุยกับพ่อแม่ หรือคนในครอบครัว โดยเกือบทุกด้านส่งผลในทางบวกต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ยกเว้นการพูดคุยกับพ่อแม่ หรือคนในครอบครัว ที่ส่งผลในทางกลับกัน นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการพูดคุยกับพ่อแม่ หรือคนในครอบครัวมาก จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมในระดับที่ลดลง

โดยทุกตัวแปรที่มีอิทธิพลนี้ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ได้ประมาณร้อยละ 29 ($R^2 = .289$)

การอภิปรายผล

ระดับความเครียด

จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับที่สูงกว่าปกติเพียงเล็กน้อย โดยแม้จะมีความเครียด แต่ก็อาจนับได้ว่าเป็นเรื่องปกติ ทั้งนี้เพราะจากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต ถือว่าความเครียดในระดับนี้ เป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป ซึ่งไม่ถึงกับเป็นอันตรายต่อการดำเนินชีวิต ผู้ที่มีความเครียดอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก บ้างเล็กน้อย แต่จะไม่ชัดเจน และเป็นระดับที่ทนได้

ปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในเรื่องเกี่ยวกับการเรียนมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่กำลังอยู่ในวัยเรียน ดังนั้นการเรียนจึงเป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความเครียดแก่กลุ่มตัวอย่างได้มากที่สุด

ผลจากการวิจัยสอดคล้องกับผลสำรวจของหลาย ๆ แห่ง อาทิเช่น สวนดุสิตโพล ที่ทำการสำรวจในหัวข้อ "ผิคนวังอย่างไรที่ทำให้คนไทยคิดฆ่าตัวตาย" เมื่อปี 2541 ซึ่งผลสำรวจในกลุ่มวัยรุ่นพบว่า เรื่องของการเรียนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นไทยอาจคิดสั้นได้ เช่นเดียวกับกับสาขา ค่ำรัตน์ (2522) ที่พบว่าปัญหาด้านการเรียน เป็นเรื่องที่ทำให้วัยรุ่นมีความวิตกกังวลได้มาก

พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

การสื่อสารระหว่างบุคคล

จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพูดคุย สื่อสารกับเพื่อนสนิทมากที่สุด รองลงมาได้แก่ พ่อแม่ และคนในครอบครัว โดยเลือกที่จะพูดคุยกับเพื่อนสนิทมาเป็นอันดับแรก พ่อแม่ คนในครอบครัวเป็นลำดับต่อมา ส่วนลำดับที่ 3 ได้แก่ แฟน คนรัก ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาวัยรุ่นที่ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากที่สุด วัยรุ่นมักอยู่กับเพื่อน พูดคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน ที่มีความคิดคล้ายกัน ซึ่งวัยรุ่นคิดว่าเป็นผู้ที่เข้าใจตนเองได้ดีที่สุด ขณะเดียวกันวัยรุ่นยัง

เป็นวัยที่เริ่มมีความสนใจในเพื่อนต่างเพศ และเริ่มมีความสนิทสนมกับเพศตรงข้ามอีกด้วย (สุชา จันทร์อม, 2536)

แม้จะพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพูดคุยกับเพื่อนสนิทมากที่สุดและเป็นอันดับแรก แต่ในเรื่องของความไว้วางใจในการพูดคุย ขอคำปรึกษานั้น กลุ่มตัวอย่างกลับให้ความไว้วางใจในการพูดคุยปรึกษากับพ่อแม่ และ คนในครอบครัวมากที่สุด ทั้งนี้สอดคล้องกับพฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัว ตามแนวคิดของ กิติพัฒน์ นนทบุรีมະตุลย์ (2532) ที่ว่า ในการติดต่อสื่อสารกันระหว่างคนในครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีคุณภาพนั้น สมาชิกในครอบครัวมักเป็นผู้ฟังที่ดี และสามารถให้ความไว้วางใจได้ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงให้ความไว้วางใจคนในครอบครัวมากกว่าบุคคลอื่น ๆ

เหตุผลส่วนใหญ่ที่กลุ่มตัวอย่างต้องการพูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ นั้น ได้แก่ เพื่อขอคำปรึกษา คำแนะนำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ มาลี สนิทเกษตริน (2527) ที่ได้ประมวล ความสำคัญและความจำเป็นของการสื่อสารระหว่างบุคคล ไว้ว่า การที่คนมีการสื่อสารระหว่างบุคคล

1. เพื่อต้องการคนฟังพาอาศัย
2. เพื่อขอหรือให้ความช่วยเหลือ ความร่วมมือ และ เป็นส่วนร่วมในหมู่คณะ
3. เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ไว้วางใจ เชื่อใจในเรื่องราวต่าง ๆ

ในขณะที่เหตุผลที่ไม่ต้องการพูดคุย เนื่องจาก รู้สึกยากลำบากที่จะพูดคุยกับผู้อื่นในเรื่องปัญหาส่วนตัว ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารประการที่ว่า พฤติกรรมการสื่อสาร มีความสัมพันธ์กับกระบวนการทางจิตวิทยา พฤติกรรมการสื่อสารจะเป็นไปตามลักษณะปัจจัยด้านจิตวิทยา โดยปัจจัยด้านจิตวิทยาเป็นแรงกระตุ้นจากภายในให้คนมีพฤติกรรมการสื่อสารเป็นไปตามนั้น ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของตัวบุคคล ตัวอย่างเช่น บางคนจะมีบุคลิกลักษณะที่เปิดตัวในการสื่อสาร แต่ในทางตรงข้ามบางคนอาจมีลักษณะปิด ดังนั้นเหตุผลในการที่จะพูดคุย สื่อสารกับบุคคลอื่นหรือไม่นั้น จึงขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะทางจิตวิทยาของบุคคลนั้น ๆ ด้วย

การเปิดรับสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ

จากการวิจัยพบว่า ในส่วนของสื่อมวลชนนั้น กลุ่มตัวอย่างมีการเปิดรับสื่อวิทยุและโทรทัศน์ในระดับใกล้เคียงกัน แต่การเปิดรับสื่อหนังสือพิมพ์จะมีปริมาณที่ต่ำกว่า โดยเหตุผลในการเปิดรับคือ เพื่อคลายความเครียด ตรงกับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้สื่อมวลชนเพื่อประโยชน์และความพึงพอใจของ เวินเนอร์ (Wenner, 1985) ที่ว่า บุคคลมีการใช้ข่าวสารเพื่อประโยชน์ในการลดหรือผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์เพื่อปกป้องตนเอง โดยเป็นการใช้เวลาให้หมดไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน หรือหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่พึงพอใจ

ในขณะที่สื่อเฉพาะกิจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความเครียดโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นเอกสาร หรือ บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ พบว่ามีการเปิดรับในระดับต่ำมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสื่อเหล่านี้ มีการแจกจ่ายหรือเผยแพร่อยู่ในวงแคบ อาทิเช่น โรงพยาบาลที่รักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข เท่านั้น แต่ยังไม่แพร่หลายไปในกลุ่มประชาชนทั่วไป เท่าที่ควร

จากการทดสอบสมมติฐานทั้ง 5 ข้อของการวิจัยคือ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างตัวแปรด้านลักษณะทางประชากร (เพศ อายุ รายได้ครอบครัว และ สถานภาพของบิดา-มารดา) และ ระดับความเครียด กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

เพศ จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี เพศ ต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ทั้งด้านการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ความไว้วางใจในสื่อบุคคล การเปิดรับสื่อมวลชน การเปิดรับสื่อเฉพาะกิจ การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชน และ การใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

อายุ ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน พบว่า มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้านการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ และ การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐาน ดังนี้

จากข้อมูลพบว่า อายุมากขึ้น จะมีการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ มากขึ้นตามไปด้วย โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ในช่วง 17-18 ปี มีการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุในช่วง 15-16 ปี และยังมี การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจสูงกว่ากลุ่มเยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วง 19-20 ปี และ 21-22 ปี ตามลำดับ อีกด้วย

เช่นเดียวกันกับการเปิดรับสื่อ อายุมากขึ้น จะมีการเปิดรับสื่อมากขึ้นด้วย จึงมีการใช้ประโยชน์จากสื่อสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุน้อยกว่า โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ในช่วง 19-20 ปี มีการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุอยู่ในช่วง 15-16 ปี

ส่วนในด้านความไว้วางใจในสื่อบุคคล และ การเปิดรับสื่อมวลชน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

รายได้ครอบครัว กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในด้านรายได้ครอบครัว มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดด้าน การสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ความไว้วางใจในสื่อบุคคล

การเปิดรับสื่อมวลชน การเปิดรับสื่อเฉพาะกิจ การใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ยกเว้นในด้านการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชน จะแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้รวมของครอบครัวต่ำกว่า 20,000 บาท มีการใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้รวมของครอบครัวในช่วง 70,001-100,000 บาท

สถานภาพของบิดา จากการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันในด้าน สถานภาพของบิดา-มารดา มีพฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ในด้านการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ความไว้วางใจในสื่อบุคคล การเปิดรับสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ และ การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ระดับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ความไว้วางใจในสื่อบุคคล การเปิดรับสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชนและสื่อเฉพาะกิจ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

2. การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างตัวแปรต้นลักษณะทางประชากร (เพศ อายุ รายได้ ครอบครัว และ สถานภาพของบิดา-มารดา) และ ระดับความเครียด กับพฤติกรรมเผชิญความเครียด

เพศ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แต่สำหรับพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐาน โดยเพศชาย มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม สูงกว่าเพศหญิง ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าผู้ชายมีความกล้าบ้าบิ่นมากกว่าผู้หญิง จึงเลือกใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบไม่เหมาะสมมากกว่า ในขณะที่เดียวกัน ในภาคของความมีเหตุมีผล มนุษย์ไม่ว่าชายหรือหญิง เป็นสัตว์ที่รู้จักคิดและใช้เหตุผล ดังนั้นวิธีเผชิญความเครียดอย่างเหมาะสมอันเกิดจากความมีเหตุทั้งหญิงและชาย จึงไม่แตกต่างกันได้ ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเบลล์ ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบเพศของบุคคลต่อการเผชิญปัญหา พบว่าเพศชายและหญิง จะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน

อายุ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

รายได้ครอบครัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สถานการณ์ของบิดา-มารดา วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานการณ์ของบิดา-มารดาต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ระดับความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แต่ในด้านพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐาน

ดังที่ได้พบมาก่อนหน้านี้แล้วว่า ปัจจัยทางเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียด และยังพบอีกว่า ถ้ามีความเครียดรุนแรง ก็จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดไปในทางที่ไม่เหมาะสมมากกว่าคนที่มีความเครียดในระดับต่ำ ๆ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาวะปกติ หรือ ไม่มี ความเครียด มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ต่ำกว่ากลุ่มที่มีระดับความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ระดับปานกลาง และ ระดับรุนแรง ทั้งนี้สอดคล้องกับข้อมูลของกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2533) ที่กล่าวถึงผลกระทบของความเครียดไว้ว่า ความเครียดในระดับต่ำ จะเป็นตัวผลักดันให้คนทำงานได้ดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน - ความเครียดระดับปานกลาง อาจมีผลกระทบในทางลบ เช่น นอนไม่หลับ ติดเหล้า ติดยา แต่ถ้าเป็นความเครียดระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำก้าวร้าวถึงบ้าดีเดือด ซึ่งจะเห็นว่าความเครียดในระดับที่รุนแรงขึ้น จะมีผลต่อพฤติกรรมในทางที่ไม่เหมาะสม มากขึ้น

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับความเครียด กับ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด

จากข้อมูลของการศึกษาค้นคว้าพบว่า พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดทุกด้าน ได้แก่ การสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ความไว้วางใจในสื่อบุคคล การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ การใช้ประโยชน์จากสื่อมวลชน และ การใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจ ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่าง พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด กับ พฤติกรรมเผชิญความเครียด

พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม พบว่า การสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน และ ประโยชน์ที่ได้รับจากสื่อมวลชน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม ของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐาน

จะเห็นได้ว่า การเปิดรับข่าวสารจากสื่อบุคคลและสื่อมวลชน มีส่วนทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ตรงกับแนวคิดเรื่องการสนับสนุนทางสังคมที่ว่า หากได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร จะช่วยให้มีการปรับตัวที่เหมาะสม การสื่อสารกับบุคคลต่าง ๆ ทำให้ได้คำแนะนำ คำปรึกษาในการแก้ปัญหา ส่วนการเปิดรับสื่อมวลชน ก็ทำให้ได้รับความเพลิดเพลิน ซึ่งทั้ง 2 เป็นปัจจัยสำคัญต่อการแก้ปัญหาและการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม

พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม พบว่า ความไว้วางใจในสื่อบุคคล และการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐาน

ในเรื่องความไว้วางใจในสื่อบุคคลนั้น อาจเป็นได้ว่าเยาวชนที่มีความไว้วางใจในบุคคลต่าง ๆ สูงนั้น บุคคลที่เลือกไว้วางใจบางคนอาจไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาหรือแนะนำแนวทางที่ถูกต้องให้ได้ ตัวอย่างเช่น เพื่อน หรือ แฟน คนรัก ซึ่งเป็นบุคคลที่เยาวชนมักจะพูดคุยด้วยนั้น นอกจากจะไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาแล้ว ยังอาจมีการชักชวน ส่งเสริม ให้ไปในแนวทางไม่เหมาะสมได้ ส่วนการเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจนั้น อาจเป็นเพราะว่า การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ เป็นการตอกย้ำถึงเรื่องความเครียด หรือเปิดโอกาสให้ผู้รับสารได้รับข่าวสารที่เกี่ยวกับความเครียดเพิ่มขึ้นอีก ในขณะที่ผู้ที่มีสภาวะความเครียดนั้น ส่วนใหญ่ต้องการข้อมูลข่าวสาร ที่ให้ความเพลิดเพลิน ลืมความเครียด หรือเป็นการแก้ปัญหาโดยตรงมากกว่า

สำหรับประโยชน์ที่ได้รับจากสื่อเฉพาะกิจนั้น เป็นประเด็นเดียวในเรื่องของพฤติกรรม การสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียดที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเผชิญความเครียดไม่ว่าในทางใด

5. การทดสอบประสิทธิภาพของลักษณะทางประชากร ระดับความเครียด และ พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด ในการอธิบายพฤติกรรมเผชิญความเครียด

พฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม

ผลการทดสอบ พบตัวแปรที่มีอิทธิพลในการอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งหมด 5 ตัวแปร โดยเป็นผลในทางบวกต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสม 4 ตัวแปรได้แก่ การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชน , ข้อมูลข่าวสารที่ต้องการได้รับเมื่อเกิดความเครียด รายได้รวมของครอบครัว และ การพูดคุยกับแฟน คนรัก

นอกจากนี้ยังมีอีก 1 ตัวแปร ได้แก่ การพูดคุยกับหมอดู ที่ส่งผลในทางกลับกัน กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการพูดคุยกับหมอดูมาก จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เหมาะสมในระดับที่

ลดลง ทั้งนี้ในทางจิตวิทยา วิเคราะห์ได้ว่า คนที่ชอบหมอมอเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความเชื่อในตัวเอง ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่สามารถตัดสินใจปัญหาได้ด้วยตนเอง และมักเชื่อคนง่ายด้วย ซึ่งคำทำนายของหมอมออาจถูกต้องหรือผิดพลาดก็ได้ หากผู้ฟังเชื่อคำทำนายก็อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดความเครียดขึ้นได้ (อินทิรา ปัทมินทร, 2541) ดังนั้น การพูดคุยสื่อสารกับหมอมอ จึงอาจทำให้ระดับความเครียดมากขึ้น และมีผลต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้

พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม

ผลการทดสอบ พบว่ามี 5 ตัวแปร ที่มีอิทธิพลในการอธิบายพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เรียงตามลำดับของความสำคัญจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ การเปิดรับข่าวสารจากสื่อเฉพาะกิจ ด้านการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ , การพูดคุยกับหมอมอ , ระดับความเครียด , ลักษณะประชากรด้านเพศ และ การพูดคุยกับพ่อแม่ หรือคนในครอบครัว โดยเกือบทุกด้านส่งผลในทางบวกต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม

ยกเว้นการพูดคุยกับพ่อแม่ หรือคนในครอบครัว ที่ส่งผลในทางกลับกัน กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีการพูดคุยกับพ่อแม่ หรือคนในครอบครัวมาก จะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมในระดับที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไจลคราญ นิรัญพฤษ ที่พบว่า แหล่งข่าวสารที่ได้รับจากการสื่อสารในระดับบุคคลนี้ ส่งผลอย่างซับซ้อนในอันที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านทัศนคติและพฤติกรรมของผู้รับสาร โดยประสิทธิภาพในเชิงปฏิบัติตามคำแนะนำ จะขึ้นอยู่กับความน่าเชื่อถือ ใ้วางใจได้ของแหล่งข่าวประเภทต่าง ๆ ด้วย ทั้งนี้จากผลการวิจัยก่อนหน้านี้พบว่า พ่อแม่ เป็นคนที่กลุ่มตัวอย่างให้ความไว้วางใจมากที่สุด ตามแนวคิดในเรื่องความไว้วางใจในตัวผู้ส่งสารของ โอฟแลนด์ (Hovland) ได้อธิบายว่า ความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) เป็นระดับความเชื่อมั่นของผู้รับสาร ที่ประเมินเจตนาของผู้ส่งสารในการที่จะทำการสื่อสารหรือส่งข่าวสารว่า ผู้ส่งสารจะพูดความจริงอย่างจริงใจเพื่อประโยชน์ของผู้รับสาร มิได้เคลือบแฝงความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ดังนั้นการพูดคุยกับพ่อแม่ คนในครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ไว้วางใจได้มาก และมีความจริงใจในการสื่อสารนั้น จึงมีผลต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียดได้ โดยหากปฏิบัติตามคำแนะนำของพ่อแม่คนในครอบครัว ก็จะมีผลในทางตรงข้ามกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้ได้เลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนทั่วไป ซึ่งประกอบไปด้วยทั้งผู้ที่มีความเครียด และเกือบครึ่งหนึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในสภาวะปกติ คือ ไม่มีความเครียด ความแตกต่างในเรื่องของความเครียดนี้ อาจมีผลต่อการศึกษาในแง่ของการทดสอบความแตกต่างและความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ได้ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป จึงควรจะต้องศึกษาเจาะลึกลงไปเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่มีสภาวะความเครียด เพื่อให้ได้คำตอบในการศึกษาวิจัยได้ตรงกับสภาพความเครียดมากขึ้น
2. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ปัจจัยหลาย ๆ ปัจจัย ไม่มีผลต่อความแตกต่างทั้งในด้านพฤติกรรม การสื่อสาร และ พฤติกรรมเผชิญความเครียด ดังนั้น ในครั้งต่อไป อาจศึกษาเพิ่มเติมในปัจจัยอื่น ๆ เช่น ระดับความมีเหตุผล สภาพการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว ประเภทของความเครียด ระดับความรุนแรงของความเครียด ซึ่งคงจะต้องศึกษาในรายละเอียดของตัวแปรเหล่านี้ต่อไป

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการวิจัยที่ได้พบว่า พ่อแม่ คนในครอบครัว เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเยาวชน อีกทั้งยังเป็นผู้ที่เยาวชนให้ความไว้วางใจมากที่สุด ดังนั้นการรณรงค์เพื่อป้องกันปัญหาในกลุ่มเยาวชนวัยรุ่นนั้น ควรเน้นไปที่บุคคลในครอบครัวเป็นหลัก ในการช่วยดูแลสภาพจิตใจของ เยาวชน วัยรุ่น เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา หรือเป็นการบรรเทาปัญหาไม่ให้ลุกลามรุนแรงขึ้น
2. เนื้อหาที่ใช้ในการรณรงค์เรื่องความเครียด สุขภาพจิต ควรเป็นเรื่องของแนวทางในการแก้ไขปัญหา การปฏิบัติตนเมื่อประสบปัญหาต่าง ๆ ซึ่งเป็นประเด็นที่เป็นที่ต้องการของเยาวชนในขณะที่ประสบกับสภาวะความเครียด โดยวิธีการสื่อสารควรเป็นไปในรูปแบบที่ไม่เครียด ทั้งนี้เนื่องจากเหตุผลของเยาวชนที่เปิดรับสื่อในขณะที่อยู่ในสภาวะความเครียด ก็คือ เพื่อต้องการคลายเครียดเป็นหลัก
3. ส่งเสริมให้มีการให้บริการด้านสุขภาพจิตผ่านสื่อวิทยุ และ โทรทัศน์ เนื่องจากสื่อเหล่านี้ มีประสิทธิภาพในการช่วยคลายความเครียดให้กับเยาวชนมากกว่าสื่ออื่น ๆ รวมทั้งสื่อเฉพาะกิจของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงด้วย อีกทั้งเยาวชนยังมีการเปิดรับข้อมูล ข่าวสาร และ มีการใช้ประโยชน์จากวิทยุและโทรทัศน์มาก

4. หน่วยงานหรือผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับงานด้านสุขภาพจิต ควรให้ความสำคัญกับการเผยแพร่ข่าวสารมากขึ้น ทั้งนี้เพราะแม้ว่าสื่อที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพจิตจะมีอยู่หลากหลาย แต่กลับพบว่าเยาวชนมีการเปิดรับและใช้ประโยชน์จากสื่อเฉพาะกิจที่เกี่ยวข้องโดยตรงในระดับที่ต่ำมาก ดังนั้นจึงควรมีการปรับปรุงเนื้อหาและช่องทางการสื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มเยาวชนได้มากขึ้น
5. เสนอแนะให้สื่อมวลชน โดยเฉพาะโทรทัศน์ ได้เสนอข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้กับประชาชนกลุ่มต่าง ๆ ที่กำลังมีความเครียดอยู่ เพื่อให้ผ่อนคลายความเครียด และมีกำลังใจที่จะเผชิญความเครียด หรือ แก้ไขปัญหาต่อไปอย่างอดทน
6. พร้อม ๆ กับการเสนอข้อมูลข่าวสารทางบวก เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจในการอยู่รอด สื่อมวลชนไม่ควรจะนำเสนอข้อมูลข่าวสารที่อาจยั่วแหย่ให้คนกระทำการใด ๆ อย่างบ้าบิ่น หรือ เกิดการกระทำเลียนแบบ เช่น การกระโดดตึกฆ่าตัวตาย อย่างที่เห็นได้บ่อยครั้งในสื่อมวลชนต่าง ๆ เพราะการเสนอข่าวอย่างคึกโครมนี้ อาจเท่ากับเป็นการกระตุ้นให้เกิดการกระทำ หรือ เป็นการชี้โพรงให้กระรอกนั่นเอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย