



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

ปริญญา

จิตวิทยาชุมชน

สาขา

จิตวิทยา

ภาควิชา

เรื่อง ความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

Trait Anxiety, Self Esteem and Coping Strategies of Senior Students
at Kasetsart University, Bangkhen Campus

นามผู้วิจัย นางสาวจิตรสุตา ชีใหม่

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสมกุล, M.S.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(รองศาสตราจารย์สุรินทร์ นิยมางกูร, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตบางเขน

Trait Anxiety, Self Esteem and Coping Strategies
of Senior Students at Kasetsart University,
Bangkhen Campus

โดย

นางสาวจิตรสุดา ชีใหม่

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)
พ.ศ. 2552

จิตรสุดา ชีใหม่ 2552: ความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภาคกุล, M.S. 182 หน้า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ 1) เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง
และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต ตามปัจจัยส่วน
บุคคลที่แตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลประจำตัวกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของ
นิสิต 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต กลุ่มตัวอย่าง
ที่ใช้ในการวิจัยคือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 365 คน
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความ
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t -test ค่า F -test การทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี LSD (Least Significant
Difference) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ 0.01 และ
0.05

ผลการวิจัยพบว่า 1) นิสิตส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลประจำตัวอยู่ในระดับปานกลาง การเห็นคุณค่าใน
ตนเองในระดับสูง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย
อยู่ในระดับปานกลาง 2) นิสิตที่มีเพศ กลุ่มคณะ เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ต่อเดือนของนิสิต สถานภาพสมรสของ
บิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา แตกต่างกัน มี
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 3) ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
และ 0.05 4) การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไข แบบมุ่งแก้ไข
อารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05

Chitsuda Cheemai 2009: Trait Anxiety, Self Esteem and Coping Strategies of Senior Students at Kasetsart University, Bangkok Campus. Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of Psychology.
Thesis Advisor: Associate Professor Buathong Sawangsopakul, M.S. 182 pages.

The objectives of this research were to study: 1) the level of the trait anxiety, self esteem and coping strategies of senior students, 2) to compare coping strategies of senior students by personal factor, 3) to study the relationship between trait anxiety and coping strategies of senior students, 4) to study the relationship between self esteem and coping strategies of senior students. The samples were 365 of Senior Students at Kasetsart University, Bangkok Campus. The research tools were questionnaires. Computer package program was used for data analysis. Statistical methods used were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test, Least Significant Difference (LSD) and Pearson Product Moment Correlation Coefficient. The statistical significance was set at 0.01 and 0.05 level.

The results were as follows: 1) Senior Students had trait anxiety in moderate level, self esteem in high level and problem focused coping, emotional focused coping and less useful coping at moderate level 2) Senior Students had different sex, group of faculty, grade point average, income, parent's marital status, level father's education, level mother's education, father's occupation and mother's occupation have different problem focused coping, emotional focused coping and less useful coping with statistical significance at 0.01 and 0.05 level 3) The trait anxiety had related to problem focused coping, emotional focused coping and less useful coping with statistical significance at 0.01 and 0.05 level 4) The self esteem had related to problem focused coping, emotional focused coping and less useful coping with statistical significance at 0.01 and 0.05 level.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

____ / ____ / ____

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์บัวทอง สว่าง
โสภาคกุล ประธานกรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ นิยมามงกูร รองกรรมการที่
ปรึกษา รองศาสตราจารย์ผจญ คำชูสังข์ ประธานกรรมการสอบ ดร.นันทวัน อินทชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิ
ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาชุมชนทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่ให้การ
อบรมสั่งสอนให้ความรู้ และให้คำปรึกษาอันมีคุณค่ายิ่ง แก่ผู้วิจัยจนสามารถนำความรู้มาใช้ในการ
จัดทำวิทยานิพนธ์ และเป็นแนวทางในการทำวิจัยต่อไป

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และ
ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นปริญญาโท จิตวิทยาชุมชนรุ่นที่ 6 ทุกคน ที่คอยให้ความห่วงใย ความ
ช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ ที่สำคัญที่สุด คือ การให้ความเป็นเพื่อน เป็นพี่น้อง
และเป็นกำลังใจที่ดีตลอดมา

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อประเสริฐ ชีใหม่ คุณแม่ถนอมจิตร งามข้า ที่ให้การ
ส่งเสริมและสนับสนุนทางการศึกษาของผู้วิจัย คอยมอบความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจเสมอมา
และเป็นกำลังใจที่สำคัญยิ่งของผู้วิจัย

จิตรสุดา ชีใหม่

พฤษภาคม 2552

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(8)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	11
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล	11
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	27
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญปัญหา	42
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	58
กรอบแนวคิดการวิจัย	62
สมมติฐานการวิจัย	63
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	65
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	65
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	68
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	75
การเก็บรวบรวมข้อมูล	75
การวิเคราะห์ข้อมูล	75
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	76

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	77
ผลการวิจัย	77
ข้อวิจารณ์	121
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	143
สรุปผลการวิจัย	143
ข้อเสนอแนะ	154
 เอกสารและสิ่งอ้างอิง	 156
 ภาคผนวก	 163
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	164
ภาคผนวก ข ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม	174
 ประวัติการศึกษาและการทำงาน	 182

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	67
2	จำนวนและร้อยละของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล	78
3	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความวิตกกังวลประจำตัวของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	82
4	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	84
5	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	90
6	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามเพศ โดย t – test	95
7	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามกลุ่มคณะ โดย t - test	96
8	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามเกรดเฉลี่ย โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	97
9	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามเกรดเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)	98
10	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามภูมิลำเนา โดย t – test	99

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
11	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามรายได้ต่อเดือน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	100
12	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำแนกตามรายได้ต่อเดือนเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)	101
13	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดาโดย t - test	103
14	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามระดับการศึกษาของบิดา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	105
15	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามระดับการศึกษาของบิดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)	106
16	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามระดับการศึกษาของมารดา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	107
17	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามระดับการศึกษาของมารดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)	108
18	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามอาชีพของบิดา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	109

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
19	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามอาชีพของบิดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)	110
20	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามอาชีพของมารดา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	111
21	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามอาชีพของมารดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)	112
22	การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของครอบครัว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน	113
23	ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลประจำตัว กับกลวิธีการเผชิญปัญหา	115
24	ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมกับกลวิธีการเผชิญปัญหา	116
25	ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ กับกลวิธีการเผชิญปัญหา	117
26	ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ กับกลวิธีการเผชิญปัญหา	118
27	ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ กับกลวิธีการเผชิญปัญหา	119

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
28	ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม กับกลวิธีการเผชิญปัญหา	120
29	สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1	150
30	สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 – 3	152
ตารางผนวกที่		
1	แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล	165
2	แบบสอบถามความวิตกกังวลประจำตัว	167
3	แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง	169
4	แบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหา	171
5	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวม	175
6	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม	176
7	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ	177
8	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ	177
9	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ	178

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่		หน้า
10	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม	178
11	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไข ปัญหา	179
12	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไข อารมณ์	180
13	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์ น้อย	181

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แผนภูมิวงจรของความวิตกกังวลตามทัศนะของเบค	14
2	รูปแบบของความวิตกกังวลแบบปกติ (Model of Normal Anxiety)	19
3	ขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวล	21
4	โครงสร้างแสดงมโนทัศน์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง	31
5	ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมของบุคคล	33
6	รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus	45

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2545 ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้เรียนที่พึงประสงค์ไว้ว่า ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่งและคนมีความสุข โดย ในมาตรา 24 ข้อที่ 2 ได้มีการเน้นในเรื่องการฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์และการประยุกต์ความรู้เพื่อใช้ป้องกันและแก้ปัญหา จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติดังกล่าวจะพบว่าการศึกษาในปัจจุบันจะเน้นให้ผู้เรียนได้รู้จักการเผชิญสถานการณ์และการจัดการกับปัญหา ซึ่งสามารถที่จะทำให้ผู้เรียนนั้นสามารถที่จะมีแนวทางและวิธีแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องวิธี

แต่นับวันก็ยิ่งพบว่านิสิตนักศึกษา เมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น นิสิตนักศึกษาส่วนหนึ่งไม่สามารถหาวิธีในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องวิธี จึงก่อให้เกิดการหาทางออกโดยการฆ่าตัวตายเพื่อเป็นการหนีปัญหา (มดิชน: 2551) โดยกลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มหนึ่งในสังคมที่เกิดความเครียด ความวิตกกังวลค่อนข้างสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ สาเหตุอาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาเป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่กำลังจะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อมีอารมณ์รุนแรงกว่าวัยอื่น ๆ เป็นวัยที่ต้องเริ่มต้นรับผิดชอบตนเอง ทั้งทางด้านการเรียน การดำเนินชีวิต อาจจะต้องมีการปรับตัวเข้าหาสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ มีการแข่งขันกันสูง ต้องตื่นตัวตลอดเวลา โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นชั้นปีที่กำลังจะก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมาก เป็นช่วงรอยต่อระหว่างการเรียนรู้ปีสุดท้ายและการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงไปสู่ชีวิตในการทำงาน การเผชิญโลกภายนอกต่อไป อาจทำให้ต้องมีการเตรียมตัวและพยายามปรับตัวเข้าหาสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ง่าย และเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

กลวิธีการเผชิญปัญหา เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง โดยอาศัยกระบวนการทางความคิด เป็นการจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ให้คลี่คลายลง บุคคลจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันไป ในการขจัด บรรเทา ปัญหาหรือเหตุการณ์ที่มาคุกคาม เกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ (Lazarus and Folkman, 1984)

และผลที่ตามมาอาจจะก่อให้เกิดผลดีและผลเสีย บางครั้งอาจจะบรรลุผล สามารถแก้ปัญหาได้ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาได้โดยตรง เนื่องจากกลวิธีในการเผชิญปัญหานั้นมีทั้งวิธีที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ วิธีที่มีประสิทธิภาพ เช่น การแก้ที่สาเหตุของปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม วิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น การปฏิเสธปัญหาที่เกิดขึ้น การพึ่งศาสนา การหนีปัญหา (Caver *et al.* 1989) ดังนั้น มนุษย์จึงจำเป็นที่จะต้องเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นลดน้อยลงและรักษาคุณภาพแห่งชีวิตไว้ได้

นิสิตนักศึกษาเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่จะต้องมีการเผชิญปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน หากนิสิตเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องมีประสิทธิภาพก็จะช่วยให้ปัญหาต่าง ๆ คลี่คลายลงไป ก่อให้เกิดผลดีต่อนิสิตนักศึกษาเอง หากเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาไม่ถูกต้อง ไม่มีประสิทธิภาพ ก็จะก่อให้เกิดผลเสียตามมา อาจจะเป็นอันตรายต่อตัวเองหรือบุคคล สังคมรอบข้าง มีการบั่นทอนสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจอีกด้วย บางครั้งปัญหาที่แก้ไปแล้วก็อาจจะกลับมาเพิ่มปัญหาต่อไปในอนาคตอีกด้วย ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหากับนิสิตนักศึกษาขึ้นมา จึงควรที่จะเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถผ่านปัญหาไปได้โดยสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ความวิตกกังวลเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของความเครียดที่เกิดจากการรับรู้ว่าจะมีสิ่งที่มาคุกคามเกิดอันตรายต่อตนเองและยังส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมอีกด้วย ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย หากบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามตน แต่ยังไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งนั้นได้ก็จะเกิดความวิตกกังวล แต่ถ้าหากว่าบุคคลรับรู้แน่ชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหา (Rycroft, 1978)

บุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับปกติก็จะส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลทำให้บุคคลตื่นตัว มีสมาธิ ความจำดี กระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา แต่ถ้าความวิตกกังวลมีมากกว่าปกติก็จะเกิดผลเสียต่อตนเองไม่ว่าจะเป็น ความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ ความจำลดลง ความคิดไม่กว้าง สับสน ไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา หมกหมุ่นกับตนเอง บุคคลที่มีความวิตกกังวลมากกว่าปกติจะรับรู้ปัญหาได้เร็ว รุนแรง และนานกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับต่ำ

นอกจากนั้นความวิตกกังวลจะส่งผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลอีกด้วย อันเนื่องมาจากบุคคลแต่ละบุคคลจะมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันออกไป เมื่อบุคคลได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลก็จะส่งผลต่อการที่บุคคลเลือกกลวิธีมาจัดการกับ

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยบุคคลแต่ละบุคคลอาจจะเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันออกไป

สำหรับนิสิตนักศึกษานั้นอาจเป็นวัยที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ง่าย เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหา ขาดความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ การมองโลกที่แคบกว่าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าหากนิสิตนักศึกษามีระดับความวิตกกังวลที่ปกติก็จะเกิดผลดี แต่หากมีระดับความวิตกกังวลมากเกินไปก็จะก่อให้เกิดผลเสียตามมาทั้งในด้านการเรียน และการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งความวิตกกังวลนี้อาจจะส่งผลทำให้ความสามารถในการจัดการกับปัญหาคดเคี้ยวลง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความคิดทางบวกหรือทางลบที่บุคคลมีต่อตนเอง เมื่อบุคคลมีลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง จะเกิดการยอมรับนับถือตนเองและมองตนเองว่ามีคุณค่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำจะไม่เคารพตนเอง ดูถูกตนเอง มองตนเองในแง่ลบ โยนความผิดให้ตนเองและนำไปสู่พฤติกรรมการทำลายตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นปัจจัยภายใน เนื่องจากการตอบสนองความต้องการพื้นฐานในขั้นสูง เป็นผลให้บุคคลมีความสุขสงบมากขึ้น มีหัวใจหรือชีวิตข้างใน (innerlife) ที่เต็มขึ้นเข้มแข็ง และเป็นตัวจริงของตัวเอง และสามารถรับแรงกดดันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Maslow, 1970: 68-71, 100) การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยทารกและสืบเนื่องไปจนถึงวัยรุ่น แต่ก็มิได้หยุดนิ่งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งนักจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Rogers, 1951: 497 อ้างถึงใน จินตนา, 2524: 1)

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถที่จะหากกลวิธีการเผชิญปัญหา ที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้ หากนิสิตนักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง ก็จะก่อให้เกิดความรักในตัวเอง เข้าใจและเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลต่อความสามารถในการจัดการกับปัญหา มีการเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่หากการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตอยู่ในระดับต่ำ นิสิตก็มีแนวโน้มที่จะลดคุณค่าในตนเอง ไม่เห็นความสำคัญของตนเอง ขาดความเชื่อมั่น ส่งผลให้มีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพตามมา เช่น การใช้อารมณ์ การหลีกเลี่ยง

จากการศึกษาเอกสาร ข้อมูล และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นเหตุให้ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญและมีความสนใจในการทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความวิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เพื่อให้ นิสิตเข้าใจความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็สามารถหาวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ สามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเป็นแนวทางให้กับผู้ปกครอง โรงเรียน สถาบันการศึกษาต่างๆ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลนิสิตนักศึกษา เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าและสมบูรณ์แบบของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลประจำตัวกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
2. ทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
3. ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลประจำตัว กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
4. ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
5. ผลการวิจัยครั้งนี้อาจจะเป็นประโยชน์ในการนำผลวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษากลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ระดับชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีประชากรทั้งสิ้น จำนวน 4,162 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ.2551)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

1.1 เพศ

1.2 กลุ่มคณะ

1.3 เกรดเฉลี่ยสะสม

1.4 ภูมิสำเนา

1.5 รายได้ต่อเดือนของนิสิต

1.6 สถานภาพสมรสของบิดามารดา

1.7 ระดับการศึกษาของบิดา

1.8 ระดับการศึกษาของมารดา

1.9 อาชีพของบิดา

1.10 อาชีพของมารดา

1.11 รายได้ต่อเดือนของครอบครัว

2. ความวิตกกังวลประจำตัว

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง

3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ

3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ

3.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ

3.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. กลวิธีการเผชิญปัญหา

1.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

1.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

1.3 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย

นิยามศัพท์

นิสิต หมายถึง นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ภาคต้น ปีการศึกษา 2551

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของนิสิต ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย เพศ กลุ่มคณะ เกรดเฉลี่ยสะสม ภูมิลำเนา รายได้ต่อเดือนของนิสิต สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ต่อเดือนของครอบครัว

1. เพศ หมายถึง เพศของนิสิต ได้แบ่งเป็น 2 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

2. กลุ่มคณะ หมายถึง กลุ่มคณะที่นิสิตศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

2.1 กลุ่มคณะสังคมศาสตร์ หมายถึง คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์

2.2 กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ หมายถึง คณะวิทยาศาสตร์ คณะเกษตร คณะประมง คณะวนศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะเทคนิคการสัตวแพทย์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์

3. เกรดเฉลี่ยสะสม หมายถึง ระดับของคะแนนเฉลี่ยสะสมที่นิสิตได้รับจากภาคการศึกษาที่ผ่านมา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่า 2.50 2.51-3.00 และ 3.01-4.00

4. ภูมิลาเนา หมายถึง จังหวัดที่นิสิตเกิดและครอบครัวอยู่ในจังหวัดนั้น แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ต่างจังหวัด กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

5. รายได้ต่อเดือนของนิสิต หมายถึง รายได้ที่นิสิตได้รับจากผู้ปกครอง หรือรายได้อื่น ๆ ที่ได้รับระหว่างศึกษา โดยยังไม่หักค่าใช้จ่าย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่า 4,900 บาท 4,901-7,500 บาท และ 7,501 บาท เป็นต้นไป

6. สถานภาพสมรสของบิดามารดา หมายถึง สถานภาพสมรสของบิดามารดาในปัจจุบัน ขณะที่ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ อาศัยอยู่ด้วยกัน และแยกกันอยู่/หย่าร้าง/เสียชีวิต)

7. ระดับการศึกษาของบิดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่ามัธยมศึกษา มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. และปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี

8. ระดับการศึกษาของมารดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่ามัธยมศึกษา มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. และปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี

9. อาชีพของบิดา หมายถึง อาชีพที่บิดาทำเป็นประจำ และเป็นอาชีพที่ทำรายได้ให้กับครอบครัว แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ อาชีพธุรกิจส่วนตัว/อาชีพพนักงานเอกชน อาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และอาชีพอื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียชีวิต)

10. อาชีพของมารดา หมายถึง อาชีพที่มารดาทำเป็นประจำ และเป็นอาชีพที่ทำรายได้ให้กับครอบครัว แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ อาชีพธุรกิจส่วนตัว/อาชีพพนักงานเอกชน อาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และอาชีพอื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต)

11. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว หมายถึง รายได้จากการที่บิดาและมารดาประกอบอาชีพรวมกันภายใน 1 เดือน โดยยังไม่หักค่าใช้จ่าย แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ต่ำกว่า 30,000 บาท 30,001-60,000 บาท และ 60,001 บาท เป็นต้นไป

ความวิตกกังวลประจำตัว หมายถึง ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ และประเมินสิ่งเร้า โดยมีแนวโน้มที่จะรับรู้ ประเมิน หรือคาดคะเนสิ่งเร้าว่าอาจจะเกิดอันตรายหรือคุกคามตนเอง ทำให้มีความวิตกกังวลเกิดขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ความสำคัญ ความสามารถ การประสบความสำเร็จ ความรู้สึกรักตัวเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคมซึ่งในการวิจัยนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม

1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ เป็นการที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ การมีคุณค่า การเป็นที่รักของบุคคลอื่น การเป็นบุคคลที่มีประโยชน์เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม

2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ เป็นความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับความสำคัญของการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ความสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆที่เข้ามาด้วยความเชื่อมั่น การมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ เป็นความรู้สึกถึงอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง เหตุการณ์ต่างๆรอบตัว และความเชื่อมั่นในอำนาจแห่งตนว่า ตนเองสามารถกระทำสิ่งต่างๆให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม ความสามารถรับรู้คุณค่าตามความเป็นจริง ความพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ มีความคิดและพฤติกรรมที่ดีถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง วิธีการที่บุคคลใช้เพื่อพยายามจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ที่ทำให้บุคคลอยู่ในภาวะเครียด วิตกกังวล หรือเป็นอารมณ์ความรู้สึกในทางลบ กลวิธีการเผชิญปัญหามีจุดมุ่งหมายเพื่อรักษาสสมดุลและจัดการกับปัญหานั้นได้ทำให้ความเครียด ความวิตกกังวล ลดลงหรือหมดไป ซึ่งสามารถแบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ กลวิธีการเผชิญ

ปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา การแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นความเครียดโดยตรง เป็นการแก้ปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ โดยทำการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้รู้สึกว่ายอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ความเป็นจริงแล้วอันตรายไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลง

3. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย การที่บุคคลพยายามที่จะหนีจากปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเป็นการปฏิเสธทั้งทางด้านความคิดและพฤติกรรม คือไม่คิดและไม่ทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้ การยึดติดกับปัญหาและการระบายความขุ่นเคือง การไม่ทำพฤติกรรมใด ๆ ในการเผชิญปัญหา การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญปัญหา

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยในหัวข้อ ความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ไว้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญปัญหา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกและละติน รากศัพท์ที่มาจากภาษากรีกมีความหมายว่า “กดให้แน่น รัดให้แน่น” รากศัพท์ที่มาจากภาษาละติน หมายถึง ความแคบหรือตีบตัน อึดอัด จากรากศัพท์ทั้ง 2 ภาษา ความหมายของความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกไม่สบาย ความกดดัน ความรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจ ไม่สบายใจต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน และห่วงเกรงต่อผลที่จะเกิดขึ้น ความรู้สึกกระสับกระส่าย ความรู้สึกอึดอัดไม่สบาย ความรู้สึกตื่นตระหนก ความรู้สึกไม่มั่นใจในอนาคต (Ladder and Mark, 1971 อ้างใน รัชณี วีระสุขสวัสดิ์, 2535)

คู่มือสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (Manual of Mental Disorder Fourth Edition or DSM-IV [APA], 1994) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความไม่สบาย อึดอัด กระวนกระวาย หรือความหวาดกลัวอันตรายซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สัดส่วนกับอันตรายที่เกิดขึ้นจริง หรือมีความรู้สึกมากเกินไป และมีการอันเป็นผล

เนื่องมาจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากขึ้น โดยความวิตกกังวลมีอาการที่แสดงแตกต่างกันซึ่งสามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder)
2. ความวิตกกังวลจากการพลัดพราก (Separation Anxiety Disorder)
2. ความกลัวจากการอยู่ในที่โล่ง (Agoraphobias)
3. ความกลัวจากการเข้าสังคม (Social Phobia)
4. ความกลัวในวัตถุเฉพาะ (Simple Phobia)
5. การย้ำคิด ย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder)
6. ความกังวลหลังการเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง (Post Traumatic Stress Disorder)
7. ความวิตกกังวลอย่างเฉียบพลัน (Panic Disorder)

Roger (1951) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่สอดคล้องกับสิ่งที่จริงและสิ่งที่ตนคาดหวัง หากเกิดความไม่สอดคล้องจะส่งผลทำให้จิตใจเกิดภาวะไม่สมดุล ซึ่งเป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล

Spielberger (1966) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์ และลักษณะทางสรีระวิทยาที่ตอบสนองต่อกระบวนการทางความคิด การเข้าใจ โดยบุคคลรับรู้และประเมินสถานการณ์ว่าเป็นการคุกคามตน ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงไม่ได้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรงจากสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ แต่เป็นกระบวนการที่บุคคลประเมินความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ในอนาคต ซึ่งอาจจะมาจากประสบการณ์ในอดีต

Groen (1975) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ลักษณะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายที่จะได้รับ หรือความคับข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุล หรือวิถีชีวิตของบุคคล หรือกลุ่มสังคมที่บุคคลนั้นเป็นเจ้าของอยู่

Zung (1977) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ และกังวลว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น โดยหาสาเหตุไม่ได้ มีการแสดงออกทั้งทางร่างกายและอารมณ์

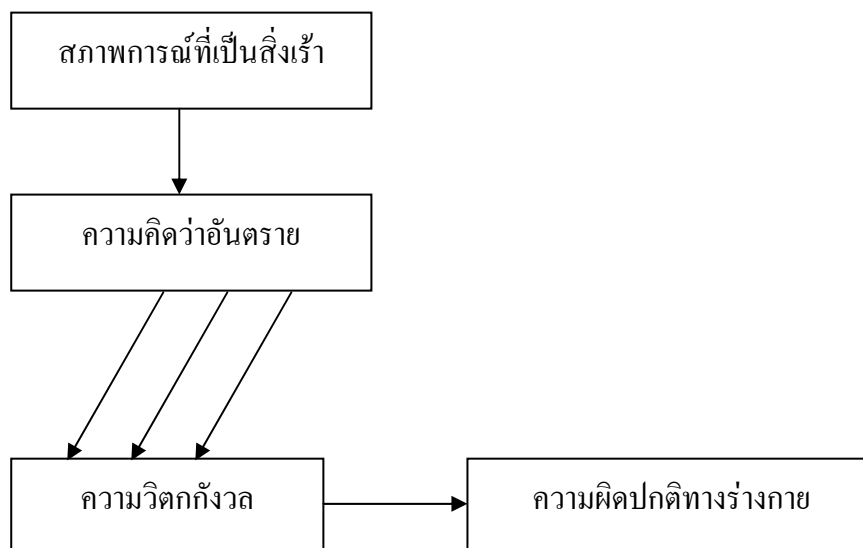
Rycroft (1978) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลได้รับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา เหลืออยู่ก็แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีสิ่งที่มาคุกคามตนเองซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกกระวนกระวาย อึดอัด หงุดหงิด หวาดกลัวกับสิ่งที่เกิดขึ้นมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และความรู้สึก

สาเหตุของความวิตกกังวล

Beck (1972) ได้อธิบายสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ว่า สภาพสิ่งแวดล้อมที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดจากการรับรู้ของบุคคล โดยบุคคลที่รับรู้สภาพที่กดดันนี้มาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้สภาพกดดันที่น้อยกว่า

การเกิดความวิตกกังวล จะเป็นการมุ่งเน้นที่เป็นองค์ประกอบทางการคิดของบุคคลมากกว่า สภาพการณ์กดดันจากภายนอก การที่บุคคลให้ความหมายต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวการที่ให้สภาพการณ์ ซึ่งอาจไม่มีอะไรร้ายแรง กลายเป็นสภาพการณ์ที่กดดันอย่างมากได้ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายนั้นเกินจริงและในขณะเดียวกันก็จะประเมินความสามารถของตนในการจัดการกับภavnะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริงด้วย ซึ่งทั้งสองประเด็นจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล และจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้ความเข้มของความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นต่อไปอีกด้วย กลายเป็นวงจรต่อเนื่อง และส่งผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางสรีระวิทยาอีกด้วย เช่น การเจ็บป่วยโดยมิได้มีสาเหตุมาจากกลไกทางด้านร่างกาย(Somatic Disorders) โดยมีแผนภูมิวงจร ดังนี้



ภาพที่ 1 แผนภูมิวงจรของความวิตกกังวลตามทัศนะของเบค

ที่มา: Beck (1972 อ้างใน สมบุญ จารุเกษมทวิ, 2547: 25)

Spielberger (1972) ได้อธิบายสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะเป็นการคุกคามหรือเกิดความไม่พึงพอใจแก่ตน ซึ่งบุคคลจะประเมินและคาดคะเนต่างกันไปตามการรับรู้และการคิดของแต่ละบุคคล โดยบุคคลที่ประเมินว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดการคุกคามหรือความไม่พอใจอย่างรุนแรงก็จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นมาก หรืออาจจะมากกว่าความเป็นจริงที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคล หากบุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าคุกคามและเป็นอันตรายต่อตนเองอย่างมาก บุคคลอาจเกิดความหมดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองในการจัดการกับสิ่งเร้านั้นได้

นั่นทีนี้ ศุภมงคล (2547) ได้อธิบายสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายประการ โดยที่บุคคลนั้นรู้สึกว่ามีสิ่งคุกคามต่อสวัสดิภาพและความปลอดภัยของตนเอง ซึ่งการคุกคามใดๆก็ตามที่มีผลต่อความปลอดภัยของแต่ละบุคคลทำให้เกิดความวิตกกังวล เกิดความไม่สมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจขึ้น สาเหตุของความวิตกกังวลนั้นอาจมาจากทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ ดังนี้

1. มีสิ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physical Integrity) เป็นการคุกคามที่มีผลต่อการรักษาความสมดุลของร่างกายและรบกวนความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคล ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิต ได้แก่ การได้รับอุบัติเหตุ ความเจ็บป่วยที่รุนแรงไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลนั้น หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลงจะเป็นสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้

2. มีสิ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงทางจิตใจ (Psychological Integrity) เป็นการคุกคามที่มีผลต่อการรับรู้ในการเป็นตนเองของบุคคล ความหวัง ศักดิ์ศรีของตนเองอัตมโนทัศน์ การเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองรวมทั้งหน้าที่ทางสังคม การคาดการณ์ล่วงหน้าว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลที่ตนให้ความสำคัญ การคุกคามเหล่านี้รวมถึงสิ่งต่อไปนี้ ดังนี้

- 2.1 ความมุ่งหมาย (ความคาดหวัง ความประสงค์ ความหวัง ความต้องการ จินตภาพของตน) ที่บุคคลยึดถือไว้แล้วไม่เป็นไปตามความต้องการ ไม่บรรลุเป้าหมาย หรือความคาดหวังที่คิดว่ามีความสำคัญต่อตนเองไม่ได้รับการตอบสนอง

- 2.2 ความต้องการเพื่อศักดิ์ศรี สถานภาพ และการเคารพนับถือ มีอยู่แต่ไม่ได้รับการตอบสนองจากผู้อื่นในสถานการณ์นั้น

Lazarus (1967) ได้อธิบายสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพราะความผิดพลาดในการคิดของบุคคล ซึ่งจะมีแนวโน้มในการคิด ดังนี้

1. บุคคลตัดสินความเป็นไปได้ของสถานการณ์ที่กำลังจะเผชิญอยู่เกินความเป็นจริง และประเมินระดับความเป็นอันตรายสูงเกินไป
2. บุคคลประเมินความสามารถของตนเองในการควบคุมปัญหาสูงเกินจริง
3. บุคคลมักจะมีแนวโน้มในการสถานการณ์ไปในทางลบ โดยไม่สนใจหาปัจจัยทางด้านบวกที่มีอยู่
4. บุคคลมักคิดว่ามีสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตรายอาจนำไปสู่อันตรายได้

องค์ประกอบของความวิตกกังวล

Spielberger (1972) ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลประจำตัว (Trait Anxiety or A-Trait) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะค่อนข้างที่จะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หรืออันตรายมากระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลประจำตัวค่อนข้างสูงจะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลประจำตัวที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลประจำตัวค่อนข้างสูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลประจำตัวที่ต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety or A-State) คือ ความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์ในขณะนั้น โดยมีสิ่งใดที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถจะสังเกตได้ ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัติขึ้นต้นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละ

บุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

ในภาวะที่บุคคลได้รับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือจะเกิดอันตราย บุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลประจำตัวค่อนข้างสูงจะเป็นตัวส่งเสริมให้ระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลประจำตัวต่ำกว่า การเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์บ่อยครั้ง โดยแต่ละครั้งจะมีความรุนแรงหรือไม่ก็ตาม อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีระดับความวิตกกังวลประจำตัวสูงขึ้น นอกจากนั้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลประจำตัวสูงก็จะมีระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ในแต่ละสถานการณ์สูงด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์ที่คุกคามต่อความมีคุณค่าในตนเองของบุคคล

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลประจำตัว (A-Trait) เป็นลักษณะของบุคคลที่เกิดขึ้นจนเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกลักษณะที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (A-State) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ

Cattel (1965) ได้แบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมที่แสดงถึงความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมใหญ่ 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความตื่นเต้น ตกใจ ใจร้อน ขาดความรอบคอบ ขาดความอดทนต่อสิ่งเร้า
2. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความหวาดกลัว กังวลใจ เศร้าหมอง มีความทุกข์ มีความรู้สึกว่าตนเองผิดปกติ
3. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความตึงเครียด เคร่งเครียด เอาจริงเอาจัง เกิดความคับข้องใจและหงุดหงิดอยู่เสมอ
4. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความหวั่นไหว อารมณ์ไม่มั่นคง อารมณ์เสียง่าย เปลี่ยนแปลงความสนใจง่ายไม่เป็นตัวของตัวเอง

5. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความซื่อาย ประหมา ไม่กล้าแสดงออก

6. องค์ประกอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงถึง ความขัดแย้งในตนเอง คิดฟุ้งซ่าน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

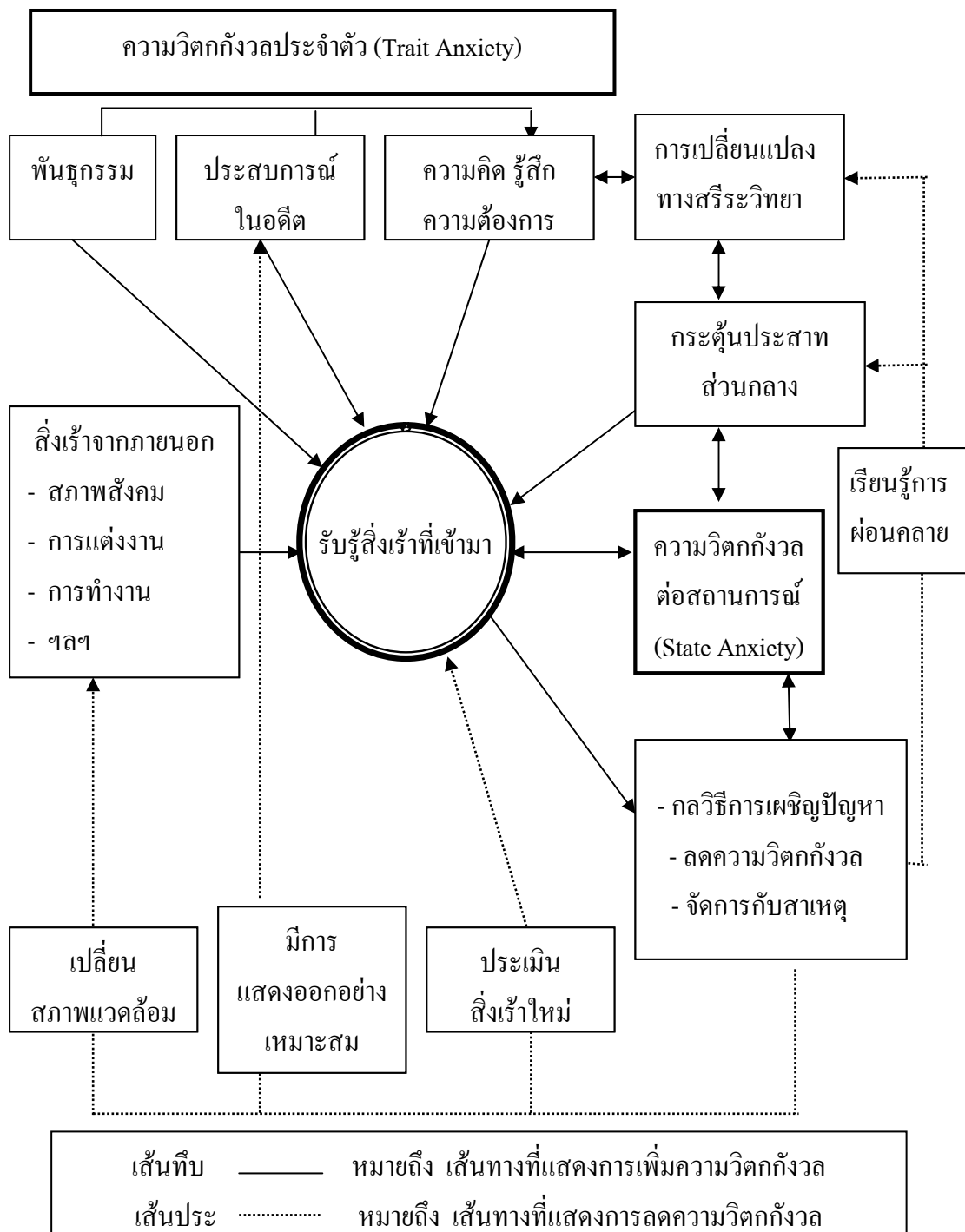
Melvin (1978 อ้างใน นันทินี สุขมงคล, 2547) ได้แบ่งลักษณะองค์ประกอบที่ทำให้เกิด ความวิตกกังวลมี 3 ประการ ดังนี้

1. สัญลักษณ์ (Symbols) ได้แก่ ความคิดเห็น (Idea) มโนทัศน์ (Concept) ค่านิยม (Values) หรือระบบของความคิด (Systems of Thought) ซึ่งบุคคลจะให้ความหมายของสัญลักษณ์เหล่านี้ ทั้งต่อสิ่งภายนอกและภายในตนเอง เมื่อเกิดการคุกคามหรือสูญเสียสัญลักษณ์เหล่านี้บุคคลจะเกิดความ วิตกกังวลขึ้นได้

2. การคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation) คือ การประเมินหรือการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงสิ่ง ที่จะมาคุกคามทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งอาจเกิดได้ทั้งในจิตไร้สำนึก และจิตรู้สำนึก ความขัดแย้งนี้ เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวล

3. ความไม่แน่นอน (Uncertainty) คือ ความคลุมเครือของเหตุการณ์ในอนาคตซึ่งเป็นสิ่งที่ ไม่อาจล่วงรู้ได้ และไม่แน่นอนซึ่งบุคคลรู้สึกว่าเป็นการคุกคาม มีผลก่อให้เกิดความวิตกกังวล

Lader and Mark (1972) ได้เขียนรูปแบบของความวิตกกังวลแบบปกติ (Model of Normal Anxiety) โดยใช้แนวความคิดของ Spielberger เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล เพื่อแสดงให้เห็นถึง สาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมอง ปฏิกริยาการตอบสนอง ปฏิกริยาการลด ความวิตกกังวลเมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่กระบวนการรับรู้และการประเมินของบุคคล (ดังภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 รูปแบบของความวิตกกังวลแบบปกติ (Model of Normal Anxiety)

ที่มา: Lader and Mark (1972 อ้างใน นิมิตรราตุ แว, 2532: 8)

ขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวล

อุบล นิวัติชัย (2535: 117) ได้แบ่งขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวลออกเป็น 5 ขั้นตอนสรุปได้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เริ่มด้วยบุคคลมีความคาดหวัง มีความปรารถนา มีความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง เติบโตขึ้นมา ความต้องการนั้นมีพลังผลักดันสูงกว่าความต้องการเรื่องอื่นๆ

ขั้นตอนที่ 2 ความคาดหวัง ความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง จะด้วยเหตุใด ก็ตาม บุคคลจะรู้สึกว่าการต้องการของตนได้รับการขัดขวาง มีอุปสรรค ความคับข้องใจตามมาเป็นลำดับ

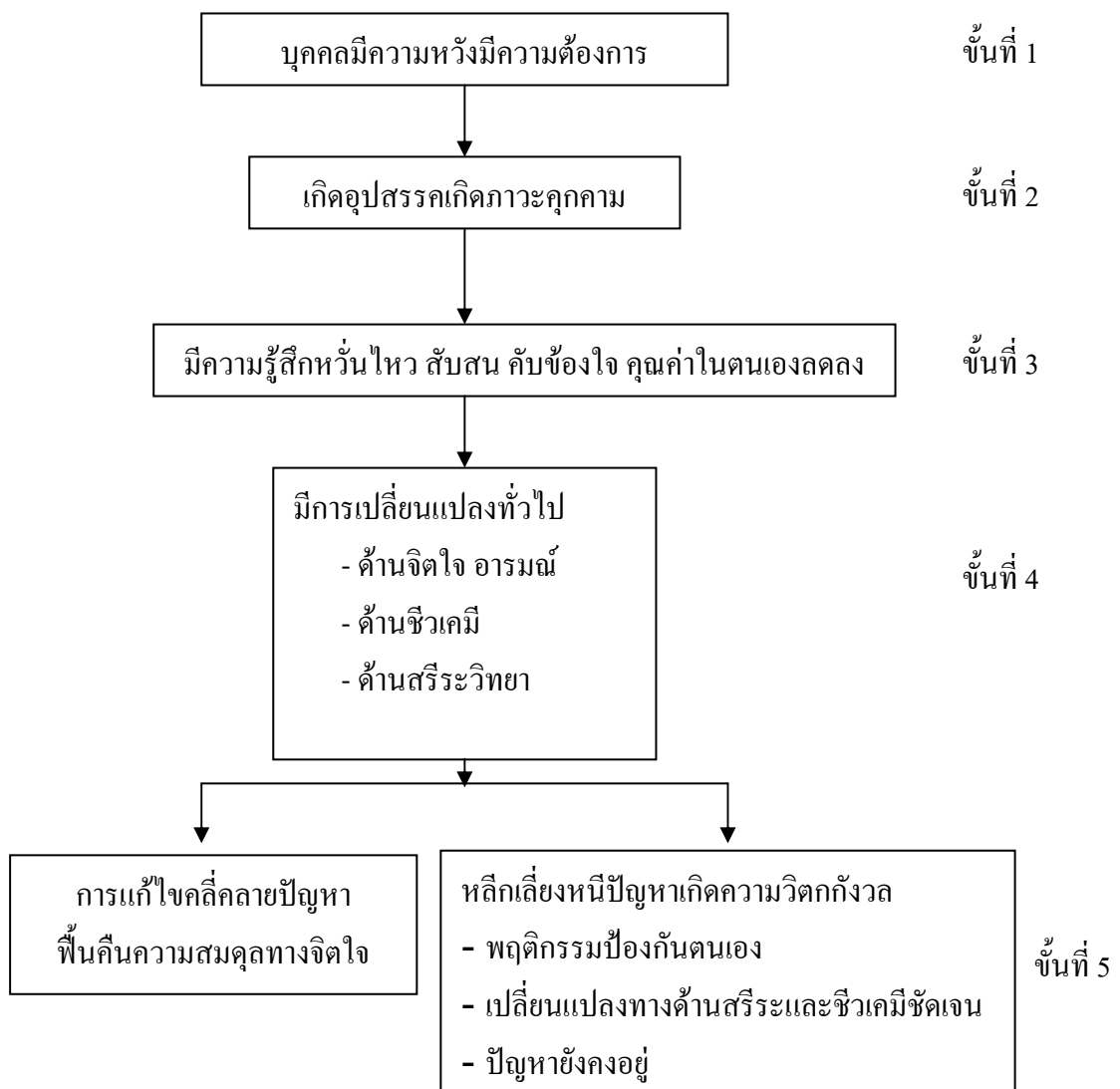
ขั้นตอนที่ 3 ในภาวะคับข้องใจ บุคคลจะมีความสุข หวังใจ สับสน รู้สึกหมดหนทางที่จะช่วยเหลือตัวเอง ไม่มีพลังจะจัดการกับเหตุการณ์ข้างหน้าต่อไป ความสำนึกในคุณค่าของตนเองลดน้อยถอยลงอย่างมากในทันที

ขั้นตอนที่ 4 โดยธรรมชาติของการปรับตัว กระบวนการในขั้นตอนที่สาม จะไม่คงที่อยู่นาน พลังงานที่ก่อตัวมาเป็นระยะจะผันแปรเปลี่ยนรูปไปสู่การเปลี่ยนแปลงสองแนวทาง คือ แนวทางแรกเป็นพฤติกรรมมุ่งไปสู่การแก้ไขคลี่คลายปัญหา อีกแนวทางหนึ่งเป็นพฤติกรรมมุ่งไปสู่การหลีกเลี่ยง หนีปัญหา การผันเปลี่ยนพลังงานจากขั้นตอนที่สี่นี้ ไม่ว่าจะมุ่งไปสู่แนวทางใดยังอยู่ในสภาพลังเลเลื่อน ไม่อาจกำหนดทิศทางได้ชัดเจนจนกว่ากระบวนการจะผ่านไปจนถึงขั้นตอนที่ห้า อย่างไรก็ตามในขั้นตอนนี้ องค์ประกอบทั้งหมดของร่างกายไม่ว่าจะเป็นด้านชีวเคมี สรีระจิตใจ อารมณ์มีปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นโดยรวมๆ ทั้งหมด

ขั้นตอนที่ 5 เป็นขั้นตอนที่ความวิตกกังวลถูกแก้ไขให้หมดไป หรือปรากฏออกมาชัดเจนจากขั้นตอนที่สี่ถ้าพลังถูกผันเปลี่ยนมุ่งไปสู่การแก้ไขคลี่คลายปัญหา บุคคลอาจมีความรู้สึกแสดงออกทางสีหน้าว่าอึดอัด กังวล ไม่สบายใจ แต่ก็พยายามแยกแยะหาสาเหตุแห่งปัญหาหาวิธีคลี่คลาย อาจจะใช้การลดความต้องการเดิมของตนหรือใช้วิธีประนีประนอมหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้ปัญหาหมดไป กลไกการป้องกันทางจิต (Defensive Mechanism) ที่ถูกดึงมาใช้มักไม่ก่อโทษต่อไป เช่น การเลียนแบบ (Identification) การทดแทน (Substitution) การชดเชย (Compensation)

การประนีประนอม (Compromise) การหาเหตุเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นต้น ในที่สุดเมื่อปัญหาคลี่คลาย ความสบายใจก็เกิดขึ้น คุณภาพทั้งหลายจะฟื้นกลับคืน

ทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ บุคคลแต่ละคนอาจใช้เวลาต่างกันไป การผ่านขั้นตอนทั้งหมดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความแตกต่างระหว่างบุคคลและประสบการณ์ในอดีต ถ้าบุคคลไม่สามารถผ่านขั้นตอนเหล่านี้ไปได้จะทำให้ความวิตกกังวลเพิ่มระดับความรุนแรงขึ้น



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวล

ที่มา: Peplue (1989 อ้างใน อุบล นิวัติชัย, 2535)

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลนั้นจะมีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้นที่มาจากภายในหรือภายนอก การรับรู้ของบุคคล และบุคลิกภาพของบุคคลนั้นๆ ถ้าเป็นบุคคลที่หวาดหวั่นง่ายเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ก่อให้เกิดภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลแบ่งออกเป็น 4 ระดับ (สุจิตตรา เขียวชาญวัฒนากุล, 2536)

1. ความวิตกกังวลในระดับต่ำ (Mild Anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้พบได้ทั่วไป เช่น ความตึงเครียดจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลเกิดการตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา มีการรับรู้ที่ว่องไว ความจำดี สมาธิดี อารมณ์และการกระทำไม่เปลี่ยนไปจากปกติมากนัก มีการเปลี่ยนแปลงสรีระเนื่องมาจากประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ม่านตาขยาย ฝ่ามือมีเหงื่อออก การเคลื่อนไหวเร็วขึ้น บุคคลสามารถควบคุมและจัดการกับตัวเองได้ อาจต้องการความช่วยเหลือบ้างเล็กน้อย เช่น ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ต้องการความสะดวก ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจ

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) ความต้องการระดับนี้มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แสบลง ความสนใจน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางกาย เช่น หายใจเข้าออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร หรือปวดศีรษะ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามบุคคลยังมีความพยายามที่จะแก้ปัญหาในสิ่งที่จะเกิดขึ้น และสามารถกระทำได้นี้เนื่องจากความพยายาม

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) ความวิตกกังวลในระดับนี้มีความรุนแรงมากขึ้นกว่าปกติ มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แสบลงมาก ทำให้หมกมุ่นในรายละเอียดมากเกินไป ไม่สามารถจับสาระสำคัญของเรื่องใดได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลงและทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เกิดความสับสนบ่อยครั้ง พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อปกป้องตนเองมีมากขึ้นและมากเป็นพฤติกรรมซ้ำ ๆ ที่สังเกตเห็นได้ เช่น กระวนกระวาย หงุดหงิด โมโหง่าย เรียกร้องเกินกว่าเหตุ ต่อต้าน ตื่นกลัว ตัวสั่น เกร็ง และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ท้องเดินหรือท้องผูก นอนไม่หลับ ความวิตกกังวลระดับนี้เป็นระดับที่บุคคลต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4. ความวิตกกังวลระดับท่วมท้นหรือตื่นกลัวสุดขีด (Panic Anxiety) ความวิตกกังวลในระดับนี้มีผลทำให้เกิดความกลัวอย่างรุนแรง อาจจะเรียกว่าเป็นความกลัวสุดขีด เนื่องจากพลังงานที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลมีมากที่สุด ทำให้บุคคลขาดการควบคุมตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมที่ไม่มีในภาวะปกติ เช่น การกรีดร้อง และการวิ่งหนีไปอย่างไร้จุดหมาย หรือตกตะลึงแน่นิ่ง หมดสติทันทีทันใด ระดับนี้บุคคลจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไม่สามารถทำภารกิจเหมือนคนปกติได้

การวัดความวิตกกังวล

Levitt (1967) ได้อธิบายเกี่ยวกับการวัดความวิตกกังวล ดังนี้

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา โดยการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การดึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น โดยอาศัยผู้ชำนาญในการตรวจและการแปลผล
2. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของ Rorschach ซึ่งการวัดโดยวิธีนี้ต้องใช้ผู้ชำนาญและมีความยากลำบากในการแปลผล
3. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล การสังเกตนี้จะมีสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด การติดต่อสื่อสาร โดยไม่ใช่คำพูด การรับรู้ ความสอดคล้องของการทำงานของร่างกาย การรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ และซับซ้อน อาการกระสับกระส่าย ลูกลึกลูกกลน ร้องไห้ ถอนหายใจ และพูดเร็วเร็ว เป็นต้น
4. การวัดโดยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการวัดที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกของตนเอง จากนั้นจะนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ ซึ่งแบบสอบถามหรือแบบวัดความวิตกกังวลได้มีผู้สร้างขึ้นมาใช้หลายชนิด การประเมินความวิตกกังวลด้วยวิธีนี้สามารถใช้ได้อย่างสะดวก และได้ผลดีถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงและความแม่นยำสูง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541: 54-55) ได้อธิบายเกี่ยวกับการวัดความวิตกกังวล การวัดความวิตกกังวลมีวิธีวัดได้หลายแบบอาจใช้การวัดทางกายภาพ ซึ่งต้องใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) การวัดความดันโลหิต (Blood Pressure) การวัดกระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และการวัดทางเคมีชีวภาพ (Biochemical) เช่น การวัดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ใ้การวัดโดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เหล่านี้เป็นวิธีที่ไม่สะดวก จึงมีอีกวิธีหนึ่งที่สามารถวัดได้ และค่อนข้างจะเหมาะสมกว่า คือ การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ นี้ สามารถวัดความวิตกกังวลได้อย่างคร่าว ๆ ไม่สามารถเจาะลึกลงไปรายละเอียด การสังเกตลักษณะอาการต่าง ๆ สามารถสังเกตได้จากอาการทางกาย ทางจิตใจ และลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. อาการทางกายที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

1.1 ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น

1.2 ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

1.3 เหงื่อออกมากกว่าปกติ

1.4 ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น

1.5 อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น

1.6 จำนวนเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนังลดลง

1.7 เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ

1.8 อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น

1.9 ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น

1.10 ปากแห้ง

1.11 ปัสสาวะบ่อย

1.12 หลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin)

2. อาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวล

2.1 คิดมาก

2.2 รู้สึกลังเลไม่สบายใจ

2.3 ไม่สามารถตัดสินใจได้เหมือนปกติ

2.4 สับสนวุ่นวาย

2.5 ขาดสมาธิ

2.6 ไม่สามารถตั้งใจจดจ่อกับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ

2.7 ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ

2.8 ความสนใจลดลง

3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความวิตกกังวล

3.1 พุดเร็วกว่าเดิม

3.2 กัดเล็บ

3.3 เคาะเท้า

3.4 บิดก้ามเนื้อ

3.5 หาวบ้อย

3.6 กระพริบตาบ้อย

3.7 มีอาการสั่น

3.8 เสียงไม่เหมือนเดิม

ลักษณะอาการทางพฤติกรรมเหล่านี้ง่ายต่อการสังเกต จะเป็นประโยชน์อย่างมากกับการจัดระดับความวิตกกังวลและการจัดการกับความเครียด

แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สนใจศึกษาความวิตกกังวลประจำตัวเท่านั้น อันเนื่องมาจากลักษณะประจำตัวสามารถวัดได้โดยตรง แต่ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์จะต้องมีเหตุการณ์เกิดขึ้นมาก่อน และขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล จึงไม่สามารถวัดความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ของแต่ละบุคคลได้ โดยทฤษฎีที่นำมาใช้เป็นทฤษฎีของ Spielberger และได้ทำการดัดแปลงแบบสอบถามขึ้น แบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว STAI (Form Y) สร้างโดย Spielberger (1983) ซึ่งได้พัฒนามาจาก STAI (Form X) โดยแบบวัด STAI (Form X) แต่เดิมนั้นไม่สามารถแยกแยะภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้อย่างชัดเจน ดังนั้นแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว STAI (Form Y) จึงใช้วัดเฉพาะความวิตกกังวลประจำตัว โดย Spielberger ได้นำแบบวัดดังกล่าวไปใช้อย่างกว้างขวางในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งความวิตกกังวลประจำตัวจะมีแบบสอบถามจำนวน 20 ข้อ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (1970: 45) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความต้องการที่สำคัญและเข้าใจยากที่สุด เพราะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากการยอมรับของคนอื่น โดยดูจากการตอบสนองของคนรอบข้าง หรือเกิดจากการตอบสนองของคนรอบข้าง หรือจากการประเมินความสามารถและการประสบความสำเร็จ หากการประเมินเป็นไปในทางบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน มีความเข้มแข็งมีความสามารถ แต่ถ้าการประเมินเป็นไปในทางด้านลบ จะทำให้บุคคลรู้สึกเป็นปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้

Burns (1979: 55) ได้ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการประเมินคุณค่าตนเอง ซึ่งแสดงถึงการใช้จิตสำนึกของตนในการพิจารณาว่าตนเองมีความสำคัญอย่างไร โดยการประเมินคุณค่าของตนเองนั้น จะตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการเปรียบเทียบการรับรู้ตนเองตามอุดมคติ หรือความปรารถนาที่ตนอยากเป็น

Rosenberg (1979: 31) ได้ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเองเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นับถือตนเอง เชื่อถือตนเอง รักตนเอง เป็นการประเมินตนเองทั้งทางบวกและทางลบ

Coopersmith (1981: 5) ได้ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาและประเมินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและคุณค่าในตนเองโดยการที่บุคคลประเมินและตัดสินคุณค่าที่ให้เป็นไปในลักษณะของการประเมินตนเอง โดยรวมมากกว่าการประเมินทีละด้าน หรืออาจอธิบายได้ว่าเป็นคุณค่าที่ให้ให้กับตนเองโดยพิจารณาประสบการณ์ที่ผ่านมา ในเรื่องความสามารถ ความสำเร็จ ความล้มเหลว การยอมรับ การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเองตลอดจนการตัดสินของบุคคลอื่นที่ตนให้ความสำคัญด้วย

Lilian (1988: 5) ได้ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การยกย่องตนเอง ซึ่งมีผลมาจากการประเมินของตนเองและจากผู้อื่น หรือคนที่อยู่รอบข้าง ทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกเป็นที่รักเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น โดยการเห็นคุณค่าในตนเองไม่สามารถเกิดขึ้นได้ทันทีทันใด แต่เกิดจากการสะสม การเห็นคุณค่าเล็กน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมขณะนั้น

อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ (2542: 78) ได้ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของตนจากลักษณะทางกายภาพ จิตใจ ความเชื่อ ทักษะ ค่านิยม ความสามารถทางสติปัญญา และความสามารถในด้านต่างๆ นอกจากนี้ ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ยังเกิดจากการยอมรับของบุคคลรอบข้าง การรู้สึกว่ามีความรัก ได้รับการยกย่อง หรือประสบความสำเร็จ บุคคลที่ประเมินตนในด้านดีจะเห็นคุณค่าของตนเองแต่ถ้าประเมินตนออกมาในด้านลบจะเกิดความรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า เช่น ไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยาม ทำอะไรไม่สำเร็จ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลแตกต่างกัน

ภักวดี ปรีชาประพาฬวงศ์ (2550: 23) ได้ให้ความหมายว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับการมีคุณค่าความสำคัญ ความสามารถ การประสบความสำเร็จ ความรู้สึกรักตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถมีประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากสังคม

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเองเกี่ยวกับความมีคุณค่า ความสำคัญ การมีความสามารถ การยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีการพึงตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์ต่อสังคม

แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ James

ในปี ค.ศ. 1950 James (1950: 310-311) ได้เสนอแนวคิดในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้เป็นสูตร ดังนี้

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง} = \frac{\text{ความสำเร็จ (success)}}{\text{ความคาดหวัง (expectations)}}$$

ตามสูตรนี้ James ได้ให้ความหมายว่า ความสำเร็จ (success) หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล ความคาดหวัง (expectations) หมายถึง สิ่งที่เราคาดคิดว่าจะเป็นเช่นนั้น หรือเป้าหมายต่างๆ ที่บุคคลตั้งไว้ เพราะฉะนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็คือ อัตราส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริงกับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคลนั้น

สูตรของ James แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเรื่องอัตวิสัย (subjective) เพราะเป็นการประเมินส่วนบุคคล (Bruno, 1983: 359) ซึ่งต่อมา Jackson (1979 อ้างใน ภาวิณี นาวาพานิช, 2537: 51) ให้ความหมายจากสูตรของ James ให้อยู่ในรูปศัพท์ทางจิตวิทยาสมัยใหม่ว่า

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง} = \frac{\text{คุณค่าที่บุคคลมีอยู่ (material good possessed)}}{\text{คุณค่าที่บุคคลต้องการ (material good needed)}}$$

นั่นคือ การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล คือ อัตราส่วนระหว่างคุณค่าที่บุคคลมีอยู่กับคุณค่าที่บุคคลนั้นต้องการ

แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg

ตามแนวคิดของ Rosenberg (1979) ถือว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของ โครงสร้างของความคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยอยู่ในลักษณะของการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ในเรื่องของคุณค่าและความสามารถ ซึ่งจะเกี่ยวพันกับสัญลักษณ์และคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงบาง ประการของบุคคล

การประเมินคุณค่าของตนเองว่าเป็นคนเช่นใด เช่น เป็นคนฉลาดหรือเป็นคนโง่ เป็นคนที่ น่าสนใจหรือเป็นคนที่น่าเบื่อ การประเมินลักษณะดังกล่าวนี้จะต้องขึ้นอยู่กับ การเปรียบเทียบกับ บุคคลอื่นอีกหลาย ๆ จุดที่นำมาอ้างอิง การประเมินคุณค่าตนเองจึงขึ้นอยู่กับกระบวนการ เปรียบเทียบทางสังคมเป็นหลักใหญ่

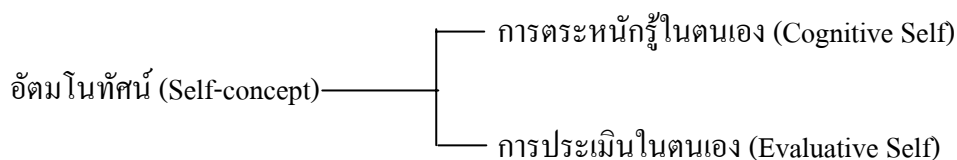
ในทฤษฎีของ Rosenberg (1979: 54) การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ทักษะที่บุคคลมีต่อ ตนเองในด้านบวกหรือด้านลบอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้นการที่บุคคลหนึ่งมีการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับสูงจะหมายถึง การที่บุคคลคิดว่าเขาเป็นคนที่มียุทธศาสตร์ มีเกียรติ มีความพึงพอใจในตนเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะหมายถึงคนที่ขาดความเคารพตนเอง (Self-Respect) ปฏิเสธตนเอง คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจในตนเอง มีความรู้สึกที่ ตนเองด้อย ขาดบางสิ่งบางอย่างไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น

การเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) โดย Rosenberg ได้แยกพิจารณาออกเป็น 2 มิติ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Cognitive Self) เป็นเรื่องของความรู้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อ ตนเอง จากการเป็นเจ้าของตำแหน่ง สถานภาพภายในสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยหรือเป็นสมาชิกอยู่ ทำให้แต่ละบุคคลมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง เช่น เป็น พ่อ แม่ ครู ลูก เป็นต้น เอกลักษณ์ที่บุคคลได้ จากสังคมนี้สามารถทำให้บุคคลรู้ว่าตนคือใคร บุคคลอื่นเป็นใครและมีความแตกต่างกันอย่างไร การรับรู้นี้นำไปสู่อัตมโนทัศน์ของบุคคล โดยความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เกิดขึ้น ไม่เกี่ยวข้องกับการ ประเมินของบุคคล

2. การประเมินตนเอง (Evaluative Self) เป็นการอธิบายตนเองของบุคคล ซึ่งได้มาจากการที่บุคคลได้นำตนเองไปประเมินกับสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น เพื่อที่จะทำให้บุคคลรู้ว่าเขามีคุณค่า หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงหรือต่ำอย่างไร การประเมินตนเองของบุคคลในแนวสังคมวิทยา ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะพบว่า การที่บุคคลจะรู้สึกต่อตนเองในเรื่องของการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมเช่นนั้น

ตามแนวคิดของ Rosenberg เขาอธิบายว่า อัตมโนทัศน์ (Self-Concept) และการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 2 มิติ ที่แยกออกจากกัน และทั้งสองไม่ใช่สิ่งเดียวกัน การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นมิติหนึ่งของโครงสร้างอัตมโนทัศน์ สามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 4 โครงสร้างแสดงมโนทัศน์ และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ที่มา: Rosenberg (1979: 54)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยให้ความสนใจการประเมินตนเอง (Evaluative Self) หรือการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการที่บุคคลประเมินตนเองว่าเป็นคนอย่างไร จะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมตามนั้น

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น Rosenberg ได้แยกพิจารณาเป็น 2 บริบท (Rosenberg, 1981: 613–620) ดังนี้

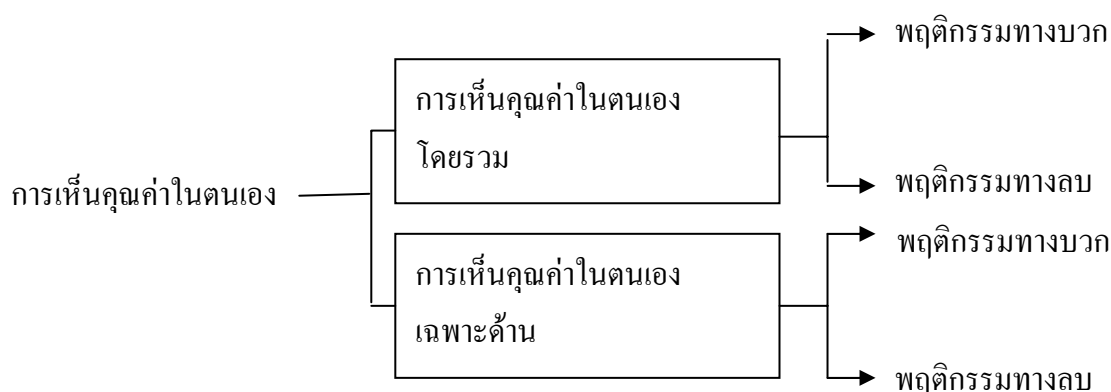
1. การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม (Global Self Esteem) เป็นการที่บุคคลมีทัศนคติที่บุคคลพิจารณาตนเองโดยรวม (Self as a Whole) ไม่แยกพิจารณาในด้านใดด้านหนึ่งหรือเอกลักษณ์ใดเอกลักษณ์หนึ่ง แต่จะมองในลักษณะเป็นคนหนึ่ง (Whole Person)

2. การเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้าน (Specific Self Esteem) เป็นการที่บุคคลมีทัศนคติต่อตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือเอกลักษณ์ใดเอกลักษณ์หนึ่ง

โดยปกติแล้ว เมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว จะส่งผลให้บุคคลนั้นมองตนเองในภาพรวมว่ามีคุณค่า ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมองตนเองว่าด้อยคุณค่า หรือลดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านใดด้านหนึ่งลง การประเมินคุณค่าของตนเองในบริบทรวมจะมีระดับต่ำลงด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมและการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านนั้น Rosenberg อธิบายโดยใช้มโนทัศน์ในเรื่องของ Psychological Centrality คือ เอกลักษณะของการให้คุณค่าตนเอง เป็นเอกลักษณะที่ใช้เกณฑ์ในการตัดสินความเป็นตน เช่น หากบุคคลหนึ่งคิดว่าตนเป็นคนฉลาด มีเสน่ห์ และเป็นคนที่มีความดี บุคคลนั้นจะมองตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า หรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมสูง (ในกรณีที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญต่อลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางกายภาพเหล่านั้นจะเป็นเอกลักษณะศูนย์กลางของเขา) ส่วนบุคคลที่มีฐานะยากจน ประสบความล้มเหลวทางการเรียนมีอาการเจ็บป่วยทางจิต บุคคลเหล่านั้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมต่ำ การพิจารณาเอกลักษณะใด เอกลักษณะหนึ่งที่เป็นศูนย์กลางโดยปกติ บุคคลมักจะเลือกจากเอกลักษณะที่สำคัญหรือเด่นในสถานการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ มาเป็นหลักในการประเมินคุณค่าของตน ดังนั้นการที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านอยู่มากมาย มิได้หมายความว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านทั้งหมดจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม แต่จะมีเพียงการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านที่เป็นลักษณะที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินความเป็นตน (Psychological Centrality) หรือการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านที่ได้จากเอกลักษณะเด่น (Salient Identities) เท่านั้นที่จะส่งผลหรือมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านที่มาจากเอกลักษณะนี้เอง ที่มีการศึกษาพบว่า มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลมากกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม (Wyllin, 1979 cited in Rosenberg, 1981: 618) เพราะฉะนั้นบุคคลหนึ่งบุคคลใดที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเฉพาะด้านที่ได้จากเอกลักษณะเด่นไปในทิศทางใด ก็ย่อมทำให้เขา萌ที่จะมีพฤติกรรมไปในทิศทางนั้น

Rosenberg (1981: 613–622) ได้สรุปว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมต่อสถานการณ์ทางสังคมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยสมัครใจหรือไม่ มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินตนเองว่าเป็นคนเช่นไร และวินิจฉัยว่า สิ่งที่จะทำนั้นมีความเหมาะสม สอดคล้องกับลักษณะที่เขาประเมินตนเอง มากน้อยเพียงใดจะเห็นว่าอัตมโนทัศน์ในส่วนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลดังกล่าว คือ อัตมโนทัศน์ในด้านของการประเมินหรือการเห็นคุณค่าในตนเองนั่นเอง อาจกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลประเมินตนเองในแง่บวกหรือแง่ลบ มากน้อยแค่ไหน สรุปเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมของบุคคล

ที่มา: Rosenberg (1981)

แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith

Coopersmith (1981: 118-119) ได้แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทที่เป็นลักษณะเฉพาะภายในของบุคคล และประเภทที่เป็นส่วนประกอบภายนอก ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ประเภทที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่าง ๆ ของบุคคลแตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Appearance) เช่น ความสูง น้ำหนัก ลักษณะรูปร่างหน้าตา ความแข็งแรง บุคลิกภาพรวมทั้งเสื้อผ้าที่สวมใส่ หรือคุณสมบัติอื่นที่ปรากฏให้เห็นได้ เป็นสิ่งที่เอื้อต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้ความสำคัญ มีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ชื่นชมตนเอง และโดยเฉพาะได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นที่กล่าวถึงตนเอง ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับเป็นที่พึงพอใจจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเองมากขึ้นและเนื่องจากลักษณะทางกายภาพนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาเป็นอันดับแรก จึงทำให้บุคคลมักจะประเมินหรือตัดสิน ชื่นชมกันที่ลักษณะภายนอกก่อน และยิ่งบุคคลที่มีความรู้จักรุ่นเดียวกันน้อยเท่าไรก็จะประเมินกันที่ลักษณะภายนอกมากขึ้น บุคคลที่มีลักษณะภายนอกที่ดีจะมีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าของตนมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใดนั้น ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ เป็นตัวกำหนดด้วย (Coopersmith, 1981: 120-123)

1.2 เพศ (Sex) สังคมและวัฒนธรรมส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยที่เพศชายมักได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ซึ่งน่าจะเป็นส่วนที่ทำให้เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง การประสบความสำเร็จของเพศชายมักจะถูกมองว่าเกิดจากความสามารถ แต่ถ้าเป็นเพศหญิงกลับมองว่าเป็นเพราะความพยายามหรือความโชคดียิ่งใหญ่จึงพบว่าเพศชายมีความพึงพอใจในตนเองสูงกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตามจากงานวิจัยที่ผ่านมาไม่อาจสรุปได้แน่นอนว่า เพศใดมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากหญิง และชายไม่มีการเปรียบเทียบข้ามเพศ ในขณะที่เดียวกันชายก็จะเปรียบเทียบตนเองกับเพศชายด้วยกันนอกจากการเปรียบเทียบข้ามเพศแล้ว ยังไม่มีงานวิจัยที่เปรียบเทียบระดับการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างสังคม และวัฒนธรรมด้วย (Smith, 1987: 16-17)

1.3 ความสามารถ สมรรถภาพ และผลงาน (Capacities, Competences, Performance) บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะกระทำการต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จในวัยทำงาน การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกี่ยวข้องกับการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เช่น มีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูง มีอำนาจ ประกอบอาชีพที่มีเกียรติ มีรายได้สูง เป็นต้น ความสำเร็จในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการทำงานสูงจะมองว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถ รับรู้ตนเองในด้านดี มีความพอใจในตนเอง มีการประเมินคุณค่าในตนเองสูง ส่วนบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานต่ำ จะมีความรู้สึกตรงข้ามกับที่กล่าวมาแล้ว บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จ หรือประสบความสำเร็จมาแล้วก่อนมักจะมีเป้าหมาย และความเสี่ยงที่แตกต่างกัน บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จมาก่อน มักจะเสี่ยงทำงานตามระดับความสามารถของตนเองโดยที่งานนั้นเป็นงานที่ไม่ง่ายหรือไม่ยากจนเกินไป ประกอบกับการตั้งระดับความปรารถนาตามที่เป็นจริงและจะมองตนเองในด้านดีมากกว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จมาแล้ว (Hamacheck, 1985: 220-221) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Coopersmith (1981: 87-94) ที่พบว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ

1.4 ภาวะอารมณ์ (Affective States) ความรู้สึก ภาวะอารมณ์ เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพึงพอใจ ความเป็นจริง หรือความวิตกกังวล ความรู้สึกเป็นสุขหรือภาวะอื่น ๆ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น บุคคลที่คิดว่าตนเป็นคนที่มีความสามารถ มีความชื่นชมในตนเอง มีความพึงพอใจในตนเอง บุคคลนั้นจะประเมินตนเองไปในทางที่ดี จะแสดงความรู้สึก และสื่อความพึงพอใจตลอดจนภาวะ

อารมณ์ทางด้านบวกออกมา ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดี จะมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตน มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีความรู้สึกด้อย รู้สึกวิตกกังวลและไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง (Coopersmith, 1981: 130-134)

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self Values) บุคคลจะประเมินตนเองจากสิ่งที่ตนให้คุณค่าและให้ความสำคัญ โดยสอดคล้องกับอุดมคติและค่านิยมของสังคม หากค่านิยมส่วนตนมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลก็จะเพิ่มขึ้น

1.6 ระดับความมุ่งมั่น การตัดสินใจคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติงานและความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ การเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับประเมินความสามารถ ผลงานของตนกับเกณฑ์มาตรฐานของตนประสบความสำเร็จที่ได้รับ ความสำเร็จจะนำไปสู่การคาดหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป บุคคลที่มีความสามารถหรือผลงานตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จะนำไปสู่การมองตนเองว่ามีคุณค่า

ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลนั้นมีระดับความมุ่งมั่นสูงเกินไป ก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง ดังนั้นการมองเฉพาะภายนอกว่าบุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น การเข้าสังคมการศึกษา จึงไม่เพียงพอสำหรับการตัดสินใจ การประเมินค่าบุคคล จึงจำเป็นต้องพิจารณาระดับความมุ่งมั่นของบุคคลนั้นด้วย ระดับความปรารถนาของบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความปรารถนาด้านการประสบความสำเร็จในผลงาน ความสามารถ หรือความหวังอื่น ๆ ที่มีต่อตนเอง

ซึ่งสิ่งนี้มีผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น ๆ หากบุคคลนั้นมีความปรารถนาสูงเกินกว่าความสามารถของตนหรือความคาดหวังเกินความเป็นจริง โอกาสที่เขาจะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังก็ย่อมน้อยลง ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ แต่หากบุคคลมีความสามารถ มีการกระทำหรือมีความนึกคิดเป็นไปตามที่ตนปรารถนาหรือดีกว่าที่คาดไว้ บุคคลก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981: 142-148)

2. ประเภทที่เป็นส่วนประกอบภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย

2.1 สัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับครอบครัว (Family Relationship) ภูมิหลังหรือประสบการณ์ทางครอบครัวของบุคคล เป็นสิ่งหนึ่งที่มีส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เพราะหากสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นไปด้วยดี พ่อแม่มีความรัก ความผูกพัน ให้ความใกล้ชิด ความอบอุ่น ให้ความสำคัญซึ่งกันและกัน เคารพในสิทธิ และความคิดเห็น ยอมรับในตัวลูก ๆ อย่างมีเหตุผล รวมทั้งวางกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ชัดเจน จะมีส่วนในการทำให้ลูกเป็นคนยึดหยุ่น อารมณ์มั่นคง ทำอะไรแน่นอน ไม่ลังเลและเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามพ่อแม่ที่ไม่แสดงออกซึ่งความรัก ไม่แนะแนวทางให้เด็กและนิยามการลงโทษจะทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นอกจากนี้เด็กจะขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไม่ต่อสู้อุปสรรค อ่อนแอ ขอมแพ้อ่อนแอ ขอดชีวิต มีเจตคติด้านลบต่อตนเอง มองว่าตนเองไม่น่าชื่นชม (Rosenberg, 1965: 158) เมื่อให้ออกแสดงออกพฤติกรรม จะออกมาในลักษณะก้าวร้าว ใช้อำนาจข่มขู่ไม่ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต

2.2 สถานภาพทางสังคมหรือระดับชั้นทางสังคม (Social Status) หมายถึง องค์ประกอบต่าง ๆ ภายนอกที่บ่งชี้ระดับทางสังคมของบุคคล เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยทั่วไปมักเน้นที่สถานะทางเศรษฐกิจของบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่พิจารณาจากอาชีพ รายได้ และที่พักอาศัย เนื่องจากเป็นสิ่งที่บ่งบอกได้ถึงความสำเร็จและความมีเกียรติ การมีสถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันจะส่งผลให้บุคคลได้รับการปฏิบัติทางสังคมจากคนรอบข้างแตกต่างกัน ในบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมที่สูงกว่าจะได้รับการปฏิบัติที่ดีกว่า ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างกันพอประมาณในวัยผู้ใหญ่ สัมพันธ์บ้างเล็กน้อยในวัยรุ่น แต่ไม่พบความสัมพันธ์ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็ก

2.3 งาน เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถนำมาพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ การที่บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการทำงาน เช่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้บังคับบัญชา มีเงินเดือนสูง มีอิสระในการทำงาน ได้ทำงานที่ท้าทาย จะส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2.4 เพื่อนและสังคม (Friendship and Social) การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการรับรู้ในการมองตนเองที่เป็นอยู่ เปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกับตนทางด้านทักษะความสามารถ ความถนัด จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเป็นสมาชิกของกลุ่ม บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อน จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าหรือไม่นับถือตนเอง (Rosenberg, 1965: 158) ดังนั้น การเป็นสมาชิกในสังคม การ

ชอบพอกัน ความเป็นพวกพ้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกัน จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981: 97) ได้แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า เป็นการประเมินทัศนคติของบุคคลในการตัดสินใจในด้านคุณค่า ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ (Feeling of Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการได้รับการยอมรับ การมีคุณค่า การเป็นที่รักของบุคคลอื่น การเป็นบุคคลที่มีประโยชน์เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม
2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ (Feeling of Competence) เป็นการตระหนักถึงความสำคัญของการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาด้วยความเชื่อมั่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ (Feeling of Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง เหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจแห่งตนว่าตนเองสามารถกระทำการต่างๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ
4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม (Feeling of Virtue) เป็นการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม สามารถรับรู้คุณค่าตามความเป็นจริง มีความพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ มีความคิดและพฤติกรรมที่ดีถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

Mckay and Gaw (1975) ได้แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การยอมรับนับถือตนเอง เป็นการเห็นคุณค่าที่ได้รับจากการมีความเชื่อมั่นในตนเองและส่งผลให้เกิดความเชื่อว่าเป็นคนมีความสามารถ ดังนั้นชีวิตจึงเป็นสิ่งที่มีความ

2. ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นผลรวมจากการประเมินแต่ละบุคคลที่สามารถเผชิญและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

นอกจากนี้ Gates (1978 cited in Barry, 1989: 99-100) ได้แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การเห็นคุณค่าต่อร่างกายตนเอง (The Body Self) หมายถึง ความคิดและความรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย ตลอดจนความสามารถของหน้าที่พื้นฐานของร่างกาย

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) เป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่ตนเองมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนที่สนิทสนมคุ้นเคย หรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ

3. ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลคิดและรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงานและสิ่งแวดล้อม

4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง (The Identification Self) เป็นความรู้สึกทางนามธรรมและพฤติกรรมแสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ และการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในระดับสูงจะสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ มีความหวังและความสามารถในการจัดการ จะทำให้เป็นบุคคลที่มีความสำเร็จ มีความสุข สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา มีการประเมินตนเองในทางที่ดี แต่ถ้าบุคคลมีความรู้สึกลดลง ไร้ค่า ไร้ความสามารถ ไม่มีใครต้องการจะทำให้บุคคลขาดความมั่นใจและขาดความเคารพนับถือตนเอง ส่งผลให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

Coopersmith (1981) เสนอว่า บุคคลจะแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองจากลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และการกระทำ ซึ่งอาจแสดงออกโดยรู้ตัวก็ได้ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง สามารถรับรู้คุณค่าตนเองตามความเป็นจริง รู้ถึงศักยภาพของตนเอง และสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการทำให้ประสบความสำเร็จได้ ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไร้ค่า ไม่มีความพยายามที่จะทำให้เกิดความสำเร็จ

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ค่อยเครียด หรือมีความวิตกกังวล มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยสูง มองตนเองว่ามีค่า มีความสำคัญแก่การเคารพ นับถือ ไม่ถูกกระทบกระเทือนจากการตัดสินใจ การวิจารณ์หรือการตำหนิของบุคคลอื่นได้ง่าย ใช้กลไกในการป้องกันตัวน้อย ยอมรับความจริง ตั้งใจ ไม่ท้อแท้ มีความสุขและความคิดที่สร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้น กล้าทำในสิ่งที่ท้าทาย และใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่าไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียดสูงเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ไม่เคยเจอมาก่อน ไม่มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค ท้อแท้ง่าย ไม่มีความยืดหยุ่น ยึดติดกับสิ่งที่เคยชิน มักใช้กลไกในการป้องกันตนเอง มีลักษณะแบบเก็บกด บางครั้งอาจก้าวร้าว

วิธีสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981) ได้สรุปวิธีสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า ปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองได้แก่ โอกาสที่บุคคลนั้นจะได้ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง ในการคุ้มครองดูแลตนเองหรือมีโอกาสได้เกื้อกูลผู้อื่น ได้รับการให้ความสำคัญ ความเชื่อถือ ศรัทธา และประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง ซึ่งเขาได้เสนอเทคนิคในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

1. ให้การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง การยอมรับช่วยให้บุคคลได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนออกมาโดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง เป็นต้น

2. การยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ในการเผชิญปัญหาควรเปิดโอกาสให้บุคคลได้แก้ปัญหของเขาอย่างเต็มที่ เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยและความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เผชิญอยู่แล้ว

3. หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและกะทันหันที่จะเกิดขึ้น อันจะเป็นการสร้างความไม่มั่นใจให้กับบุคคล

4. การมีตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับปัญหา ให้บุคคลได้ถือเป็นตัวอย่างเพื่อสนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยความมั่นใจและส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการสู้ต่อไป

5. ช่วยให้ผู้บุคคลได้พัฒนาการแก้ไขปัญหายุ่งยากอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียดลงได้จากนั้นเขาจะค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

Bruno (1983: 363-365) ได้สรุปแนวทางในการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ให้ข้อคิดหรือการเสนอแนะโดยตรง (Direct Suggestion) เป็นการให้ข้อเสนอแนะโดยผู้อื่นหรือด้วยตนเอง เป็นการให้ข้อคิดที่ดีแก่ตนเองโดยไม่ต้องคำนึงว่าเป็นการเสริมแรงทางบวกหรือคำนึงถึงผลที่จะตามมา นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นขึ้นแรกของการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. การเพิ่มความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น (Increase Success) พยายามที่จะเพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเองโดยการไปให้ถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. ลดความคาดหวังลง (Decreasing Expectations) เป็นการลดความต้องการและความคาดหวังซึ่งเป็นแนวทางในการลดความทุกข์ที่ตรงกับวิถีทางของทุกศาสนาและเป็นแนวทางของปรัชญาตะวันออกอีกด้วย คือ การตั้งระดับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของบุคคล

4. การหยุดการประมาณค่าตนเอง (Stop Rating One Self) อธิบายโดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Theory) เห็นว่าการที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นว่ามีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องประมาณค่าตนเองต่อไปอีก ในขั้นนี้จึงเชื่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มมากขึ้นถ้าหากว่าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าตนเอง

สรุปได้ว่า วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองทำได้โดยเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวได้รับความสำเร็จด้านวิชาการและได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมาย ให้โอกาสบุคคลได้ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเองให้ประสบการณ์ที่จะสร้างอำนาจส่วนบุคคล อีกทั้งการลดความคาดหวังและหยุดการประมาณค่าตนเอง จะช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นได้

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น คือ การที่บุคคลประเมินตนเองจากสิ่งที่ตนเองกระทำหรือสิ่งที่ตนเองเป็น โดยมองว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถ มีอำนาจ มีคุณธรรม โดยมีผลมาจากความเชื่อภายในและประสบการณ์ที่ได้รับจากภายนอกประกอบกัน โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีของ Coopersmith มาใช้ในการสร้างและพัฒนาแบบสอบถามการวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง อันเนื่องมาจากทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นที่จะละเอียดและครอบคลุมตัวบ่งชี้ในการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล และเหมาะสมกับประชากรที่เป็นนักเรียน นักศึกษาอีกด้วย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญปัญหา

กลวิธีการเผชิญปัญหา เป็นการที่บุคคลอยู่ในภาวะที่เครียด มีความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกในด้านลบ เมื่อบุคคลเกิดภาวะดังกล่าว บุคคลก็จะพยายามที่จะจัดการปัญหาหรือสิ่งที่มารบกวนออกไป โดยใช้วิธีต่าง ๆ ที่จะสามารถทำให้ความเครียด ความวิตกกังวลลดลงไป อาจจะสำเร็จหรือล้มเหลวก็เป็นได้ กลวิธีการเผชิญปัญหาจึงเป็นกลไกที่บุคคลใช้ในการรักษาสมดุลของจิตใจ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหา

Lazarus and Folkman (1984) ได้ให้ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหาไว้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง ความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการจากทั้งภายในและภายนอก โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามที่ทำให้เกิดอันตรายเกินความสามารถที่จะรับได้

Kleinke (1991) ได้ให้ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหาไว้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง การที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับสถานการณ์ หรือความเครียดโดยมีการประเมินอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

Miller (1992) ได้ให้ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหาไว้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง การจัดการกับสถานการณ์ที่มีลักษณะคุกคามของบุคคล เพื่อจัดหรือแก้ไขความรู้สึกไม่สุขสบายต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความโศกเศร้า หรือความรู้สึกผิด

รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545: 30) ได้ให้ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหาไว้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหา ที่ประเมินว่าคุกคามและทำให้เกิดความเครียด โดยการมีพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อควบคุม ลด หรือเรียนรู้ที่จะทนต่อภาวะคุกคามอันนำมาซึ่งความเครียดนั้น และผลที่ตามมาอาจเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ

นั่นทีนี้ ศุภมมงคล (2547: 34) ได้ให้ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหาไว้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยเป็นกระบวนการทางความคิด และแสดงออกเป็นพฤติกรรมซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดหรือบรรเทาภาวะที่มาคุกคามตัวบุคคล

ภักวดี ปรีชาประพาฬวงศ์ (2550: 33) ได้ให้ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหาไว้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง เป็นการพยายามของบุคคลที่จะขจัดปัญหาที่เกิดขึ้น ที่ทำให้บุคคลอยู่ในภาวะเครียด วิตกกังวล หรือเป็นอารมณ์ ความรู้สึกในทางลบ โดยใช้วิธีต่างๆ ที่จะทำให้บุคคลลดความเครียดหรือ ความวิตกกังวลลง ซึ่งความพยายามในการจัดการกับปัญหานั้นอาจจะบรรลุผลหรือไม่บรรลุผล อาจสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้ กลวิธีการเผชิญปัญหาจึงเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวน เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง เป็นการที่บุคคลอยู่ในภาวะที่เครียด มีความวิตกกังวล เมื่อเกิดภาวะดังกล่าว บุคคลก็จะพยายามที่จะขจัดปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจจะสำเร็จหรือล้มเหลวก็เป็นได้ กลวิธีการเผชิญปัญหาจึงเป็นกลไกที่บุคคลใช้ในการรักษาสมดุลของจิตใจ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

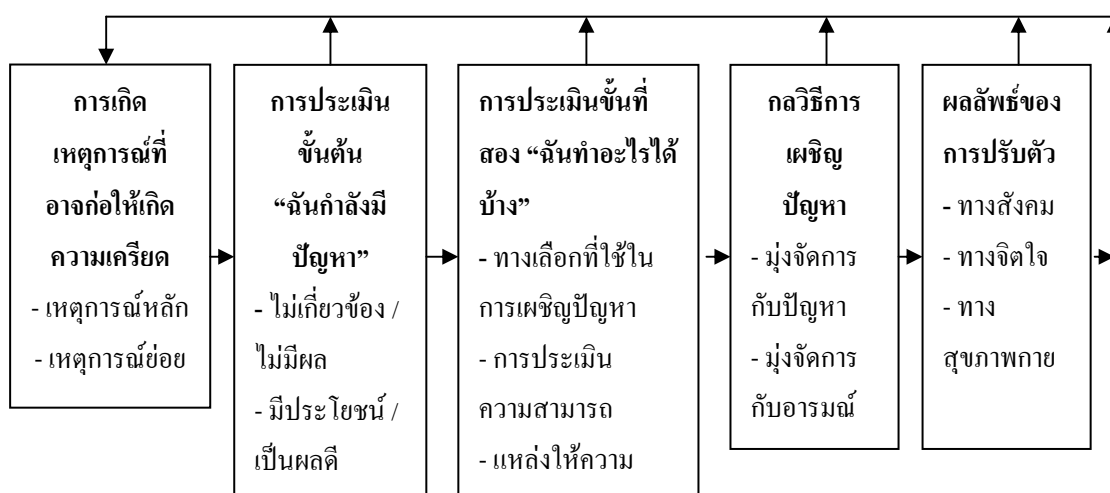
รูปแบบของกระบวนการความเครียด

Lazarus and Folkman (1984) ได้อธิบายความเครียดในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ในกระบวนการของความเครียด (A Transactional Model of the Stress Process) ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 5 ประการ ดังนี้

1. การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. การประเมินขั้นต้น
3. การประเมินขั้นที่สอง
4. กลวิธีการเผชิญปัญหา
5. ผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น

Slavin *et al.* (1991) ศึกษาทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และคณะ (Lazarus and Folkman, 1984 อ้างใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539) และสรุปเป็นแผนภาพรูปแบบกระบวนการความเครียด ดังนี้

A Transactional Model of the Stress Process



ภาพที่ 6 รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus

ที่มา: Slavin *et al.* (1991: 157-158); สุภาพรณ โศตรจรัส (2539)

จากภาพที่ 6 อธิบายได้ ดังนี้

1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event) ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม รวมถึง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นด้วย ซึ่งถือเป็นสิ่งเร้าที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด ความไม่มั่นใจ หรือมีผลขัดขวางการดำเนินชีวิตตามปกติ หรืออาจเป็นเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การสูญเสียญาติพี่น้อง การหย่าร้าง การล้มละลาย การตกงาน หรือเหตุการณ์ย่อยๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง การทำงานมากเกินไป ปัญหาการจราจร หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อาการป่วยเรื้อรัง หรือแม้แต่เหตุการณ์ลับสนวนวาย หรือความสูญเสียที่แม้จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าววาทภัย ซึ่งจะมีความเครียดมากขึ้นขึ้นอยู่กับ การประเมินเหตุการณ์ และการประเมินความสามารถของบุคคล

2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่ประสบโดยบุคคล ใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์ เพื่อที่จะตัดสินเหตุการณ์นั้นว่ามีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ ซึ่งบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะ ดังนี้

2.1 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน

2.2 มีผลดีต่อตนเอง คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเกิดผลดีในทางบวก เพิ่มความสุขมากขึ้น บุคคลจะแสดงการตอบสนองต่อสถานการณ์ ด้วยความเพลิดเพลิน มีความสุข มีความรัก และความร่าเริง

2.3 เต็มไปด้วยความเครียด คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดมี 3 ลักษณะ ดังนี้

2.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้านลบหลังจากเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย หรือเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งด้านสัมพันธภาพ สุขภาพ หรือความมีคุณค่าในตนเอง

2.3.2 การคุกคาม เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยบุคคลคาดคะเนว่า เหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตราย หรือเป็นการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในทางลบ ทำให้เกิดความกลัว วิตกกังวล และ โกรธ

2.3.3 การท้าทาย เป็นการประเมินเหตุการณ์ด้านลบหรือมีความยุ่งยาก ซับซ้อนที่จะเกิดขึ้นโดยการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าตนจะได้รับประโยชน์หรือเป็นผลดีกับตน ซึ่งเป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวก ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

ในเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว บุคคลอาจประเมินผลออกมาได้มากกว่าหนึ่งลักษณะก็ได้ โดยเหตุการณ์นั้นบุคคลอาจจะรู้สึกว่าคุณค่าตนพร้อมกับความรู้สึกว่าท้าทายความสามารถของตนด้วยก็ได้ ซึ่งหมายถึงการประเมินนั้นมีผลทั้งทางบวกและทางลบต่อบุคคล และในเหตุการณ์หนึ่งๆอาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกัน หรืออาจทำให้บางคนไม่รู้สึกเครียดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันของบุคคล

การประเมินในขั้นตอนนี้ หากบุคคลประเมินว่าเป็นการท้าทายความสามารถของตนจะทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้ง่ายกว่าเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาวะคุกคามหรือเป็นอันตรายหรือสูญเสีย

3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal) ในขั้นนี้บุคคลจะต้องใช้สติปัญญา ความเฉลียวฉลาดและใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะแก้ไขปัญหา เป็นการประเมินความสามารถของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะแก้ไขอย่างไร และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีทั้งแหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น ภาวะสุขภาพของบุคคล และความอดทน แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบสังคมของบุคคล การช่วยเหลือทางสังคมจะให้ข้อมูลและการช่วยเหลือด้านอารมณ์ แหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น ความเชื่อ ทักษะในการแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งช่วยเหลือทางด้านวัตถุ เช่น เงิน และอุปกรณ์ต่างๆ เมื่อบุคคลประเมินความสามารถที่ตนมีอยู่ และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่มีแล้วจะนำมาพิจารณาาร่วมกัน และเลือกทางออกด้วยตนเองในทางที่จะส่งเสริมให้บุคคลได้พบหนทางในการแก้ปัญหา

ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นการประเมินทางปัญญาดำเนินรับรู้ไว้ สิ่งนี้เป็นอันตรายหรือคุกคาม ในการประเมินทางปัญญาดำเนินที่สอง หากบุคคลประเมินว่าสามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง และยังมีแหล่งช่วยเหลืออื่นๆ ที่สามารถช่วยได้ การประเมินขั้นนี้จึงเป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีลักษณะทำลาย ความเครียดจะไม่เกิดขึ้น แต่หากบุคคลประเมินว่าตนไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้แล้ว และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งอื่นและมองไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขอื่นๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้น

4. กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Effort) กลวิธีการเผชิญปัญหานั้น บุคคลจะแสดงออกมาสัมพันธ์กับความรู้สึกก็นึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลขณะนั้น ด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มีโดยพยายามที่จะควบคุม ลด หรือ ทนต่อความต้องการทั้งภายในและภายนอกที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและวิธีจัดการกับความเครียด แบ่งโดยทั่วไปได้ 2 แบบ ดังนี้

4.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจกับปัญหา พิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง เช่น พิจารณา ทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนใหม่ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนในการดำเนินการมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา และลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง

4.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่นความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ คับข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่างๆ กลวิธีที่ใช้ อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแงุ่มใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณี que เห็นว่าตนเองสามารถจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นเกินกว่าจะแก้ไขได้ กลวิธีการเผชิญปัญหาที่จะให้ผลดีที่สุดที่สุด คือการใช้กลวิธีทั้งสองแบบดังกล่าว ให้ช่วยเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptation Outcomes) Lazarus and Folkman (1984) จำแนกการปรับตัวต่อความเครียด ซึ่งอาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการเผชิญความเครียดไว้ 3 ด้าน ดังนี้

5.1 ผลทางด้านสังคม เป็นผลการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองบทบาทต่างๆ ของตนในสังคม ในฐานะพ่อแม่ นายจ้างหรือบุคคลในสังคมและการมีบุคคลมีสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

5.2 ผลทางด้านจิตใจ มีผลมาจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนเองอย่างไร เช่น พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ มีความสุขหรือไม่มีความสุข มีความหวังหรือหวาดกลัว เป็นต้น

5.3 ผลต่อสุขภาพกาย มีผลในความสามารถตอบสนองความต้องการของสุขภาพร่างกาย หรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

รูปแบบของกลวิธีการเผชิญปัญหา

Bell (1977: 37) ได้แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาระยะสั้น (Short – Term Coping Method) เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่สามารถลดความเครียดได้ชั่วคราว ไม่ได้จัดการกับความเป็นจริงและอาจมีผลทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตเสื่อมโทรมได้วิธีที่ใช้ เช่น ใช้อากดหรือระงับประสาท นอนหลับฝันกลางวัน สูดบุหรืหรือหากิจกรรมอื่นๆ มาทำเพื่อให้ลืมความไม่สบายใจ เป็นต้น

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาระยะยาว (Long-Term Coping Method) เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยการยอมรับและต่อสู้กับความเป็นจริง ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพช่วยลดความเครียดได้ยาวนาน วิธีที่ใช้ เช่น ปรึกษาปัญหากับเพื่อน ญาติ ผู้เชี่ยวชาญ สร้างทางเลือกหลายๆ แบบ ในการแก้ปัญหา ไม่มัวแต่นึกถึงอดีต คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย เชื่อมมั่นอำนาจในตัวเองว่าอยู่เหนือธรรมชาติ เป็นต้น

Lazarus and Folkman (1984: 150-152) ได้แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาไว้ 2 แบบ ดังนี้

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การวางแผน การตั้งเป้าหมาย และกระทำตามแผนที่ตั้งไว้เพื่อแก้ไขปัญหหรือการปรับตนเอง

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นวิธีการที่ใช้กระบวนการทางความคิดในการจัดการอารมณ์เพื่อลดภาวะเครียด ได้แก่ การพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น การระบายอารมณ์ในรูปของการโกรธหรือการร้องไห้ การปฏิเสธความจริง การแยกตัวเอง และการฝืนการวัน เป็นต้น

บุคคลจะเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกันไปตามระดับ ดังที่ Anderson (cited in Lazarus and Folkman, 1984: 168-169) กล่าวว่า บุคคลที่มีภาวะเครียดในระดับต่ำ อาจใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดได้ทั้งสองแบบ แต่เมื่อภาวะเครียดเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลาง บุคคลมีแนวโน้มในการเลือกใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและเมื่อภาวะเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรงบุคคลมักใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์แทน อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติ

นั้นบุคคลสามารถใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 แบบร่วมกัน หรือกล่าวได้ว่ากลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 แบบมีสัมพันธ์กัน โดยอาจมีส่วนในการเพิ่มหรือลดประสิทธิภาพของบุคคลในการเผชิญความเครียด เช่น ในกรณีที่บุคคลได้รับการคุกคามหรือมีอันตราย ในขั้นต้นนั้นบุคคลได้ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ก่อน โดยการพยายามควบคุมอารมณ์ของตน หลังจากนั้นจึงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยพิจารณาไตร่ตรองหาทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เป็นต้น

Jaloweic *et al.* (1984) ได้แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี ดังนี้

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคือ พฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่มากระตุ้นให้เกิดภาวะเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีการที่จัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งไปที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งรวบรวมได้ 15 พฤติกรรม ดังนี้

1.1 การยอมรับสถานการณ์

1.2 การค้นหาความหมายของสถานการณ์

1.3 การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย

1.4 การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา

1.5 การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น

1.6 การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างกระตือรือร้น

1.7 การควบคุมสถานการณ์บางส่วนที่สามารถทำได้

1.8 การค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

1.9 การพิจารณาปัญหาอย่างเป็นทางการ

1.10 การนำประสบการณ์เดิมมาร่วมแก้ปัญหา

1.11 การวิธีการแก้ปัญหาไว้หลายวิธี

1.12 การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ไขปัญหาก็ได้

1.13 การใช้วิธีการแก้ปัญหาหลายวิธี

1.14 การหาคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ปัญหา

1.15 การเริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ คือ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดัน โดยการจัดการกับอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการทำให้มีความรู้สึกว่า อันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ในความจริง อันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์นั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้รวบรวมไว้ได้ 25 พฤติกรรม ดังนี้

2.1 การมองโลกในแง่ดี

2.2 การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว

2.3 การแข่งด่า

2.4 การหงุดหงิด

2.5 การวิตกกังวล

2.6 การร้องไห้ เสรีเสียใจ

2.7 การนอน

2.8 การสวดมนต์ ไหว้พระ

2.9 การฝึกสมาธิ เล่น โยคะ

2.10 การออกกำลังกาย

2.11 การระบายปัญหาออกไปกับคนอื่นหรือสิ่งของต่างๆ

2.12 การหาความสบายใจกับคนใกล้ชิด

2.13 การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าหมดหวัง

2.14 การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม

2.15 การปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง

2.16 การปิดปัญหาออกจากความคิด

2.17 การปลอบใจตนเองให้เลิกวิตกกังวล

2.18 การแยกตัวเอง

2.19 การหนีปัญหา

2.20 การดำเนินผู้อื่น

2.21 การกินมากขึ้นหรือสูบบุหรี่

2.22 การใช้ยาทำให้จิตใจสบาย

2.23 การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.24 การใช้อารมณ์ขัน

2.25 การมองโลกในแง่ร้าย

Caver *et al.* (1989) ได้แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียด ก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการแก้ปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้เป็นบุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันได้

1.1 การแสดงพฤติกรรมโดยตรง (Active Coping) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมโดยตรงหรือการลงมือแก้ไขปัญหาคือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา หรือการพยายามกระทำพฤติกรรมการแก้ปัญหา มีการวางแผน การดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 การวางแผนในการแก้ไขปัญหา (Planning) หมายถึง การคิดหาวิธีการที่จะเผชิญความเครียดโดยการคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหานั้นได้ดีที่สุด

1.3 การยับยั้งกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดกระทำกิจกรรมหรือแผนการอื่นๆ ไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่ทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือจัดการความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1.4 การชะลอปัญหา (Restraint Coping) หมายถึง การรอโอกาสที่เหมาะสมและพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งออกมา บางครั้งอาจทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา (Seeking Social Support of Instrumental Reasons) หมายถึง การหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลข่าวสารจากบุคคลหรือแหล่งต่างๆเพื่อนำมาช่วยแก้ไขปัญหา

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping) วิธีนี้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้มีความรู้สึกว่า อันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลงแต่ในความเป็นจริงแล้ว อันตรายไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับ การปรับสถานการณ์นั้น ซึ่งได้แบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึง การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจ การขอกำลังใจ คำปลอบโยน หรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจมากขึ้น แต่การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเป็นเหมือนดาบสองคม คือบุคคลที่รู้สึกไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์เครียดอาจรู้สึกมั่นใจขึ้นเมื่อได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ ซึ่งวิธีนี้อาจช่วยส่งเสริมให้สามารถแก้ปัญหาได้ แต่อีกแง่หนึ่งแหล่งของความเห็นอกเห็นใจบางครั้งถูกใช้เป็นแหล่งในการระบายความรู้สึกมากเกินไป ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ไม่มีการปรับตัวของผู้ที่มีความเครียดแต่อย่างใด

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึง การอธิบายการเกิดความเครียดในทางบวก หรือมองสถานการณ์ในทางที่ดี เป็นการเปลี่ยนมุมมอง มองมุมที่โตขึ้น นั่นคือ บุคคลคิดว่า ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ที่ความเครียดโดยตรง แต่จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการมุ่งแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยตรงและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์

2.3 การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น หรือความพยายามกระทำพฤติกรรมเหมือนไม่มีความเครียดเกิดขึ้น วิธีนี้บุคคลมักใช้ในครั้งแรกของการมีปัญหา ซึ่งพบว่า การปฏิเสธมีประโยชน์คือ ทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่ง การปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มมากขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธมีประโยชน์ในระยะ

แรกของกลวิธีเผชิญปัญหาแต่ช่วงเวลาไว้

2.4 การยอมรับ (Acceptance) เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความเป็นจริงของสถานการณ์เครียดมักเป็นบุคคลที่มีความพยายามในการแก้ไขสถานการณ์ แต่ในบางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ซึ่งทำให้เกิดการเผชิญปัญหา 2 ระยะ คือ ระยะแรกบุคคลยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้นจริง และระยะที่สอง บุคคลยอมรับหรือรับรู้ว่าจะไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ทำให้ไม่คิดที่จะหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นๆ

2.5 การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งในการช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญกับสถานการณ์ความเครียด เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

3. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลบหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่ทำพฤติกรรมใดๆทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้

3.1 การยึดติดกับปัญหาและการระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลยึดติดอยู่กับความเครียดและระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่งมีการอารมณ์เช่นนี้ยาวนาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้และอาจทำให้เกิดความเครียดที่รุนแรงขึ้น การยึดติดอยู่กับปัญหาอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหา คือ ไม่กระทำการอย่างหนึ่งใดที่จะทำให้ความเครียดหายไป

3.2 การไม่ทำพฤติกรรมใดๆในการเผชิญปัญหา (Behavior Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้น บุคคลไม่มีความพยายามแก้ไขปัญหาเพื่อบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากมีอุปสรรคเข้าแทรก บุคคลคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใดๆได้ผลลัพธ์ที่ไม่คุ้มค่า มักเกิดกับบุคคลที่คิดว่าไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้

3.3 การไม่ใช้ความคิด สติปัญญา (Mental Disengagement) ในการเผชิญปัญหาเป็นวิธีการที่บุคคลไม่ใช้สติปัญญาเพื่อคิดหารูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาลดความเครียด แต่ใช้วิธีการสกัดกั้น (Suppress) เช่น การฝืนกลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ การหมกมุ่นกับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น

ปัจจัยที่มีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา

Garland and Bush (1982) ได้สรุปปัจจัยต่าง ๆ ที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดี ไว้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด ระดับความรุนแรงของความเครียดที่แตกต่างกันจะทำให้บุคคลใช้กลวิธีเผชิญปัญหาต่างกัน
2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด พบว่า กระบวนการกลวิธีการเผชิญปัญหานั้นจะต้องผ่านกระบวนการประเมินปัญหา ซึ่งต้องอาศัยเงื่อนไขของเวลาเป็นปัจจัยที่กำหนดลักษณะพฤติกรรมด้วย
3. ความเครียดที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยๆ เกิดขึ้น
4. อายุหรือช่วงระยะเวลาของการเจ็บป่วย มีอิทธิพลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา กล่าวคือ เด็กเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติจะมีความผิดปกติทางจิตใจมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาน้อยกว่าผู้ใหญ่ ส่วนช่วงระยะเวลาของการเจ็บป่วยนั้น พบว่าผู้ป่วยในช่วงวัยรุ่นจะต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเผชิญกับความเจ็บป่วยเพราะช่วงวัยนี้ต้องการดำรงไว้ซึ่งความมีอิสระ ความมีเอกลักษณ์ส่วนตัวและภาพของตนเอง ส่วนในวัยผู้ใหญ่หรือวัยกลางคนถือว่าเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะและมีประสบการณ์มากกว่า และในวัยสูงอายุนั้นพบว่าผู้สูงอายุมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำลง
5. ประสบการณ์ในอดีต มีความสำคัญต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา เนื่องจากการที่บุคคลเคยเผชิญกับสถานการณ์ทำนองเดียวกันนี้มาก่อนจะมีความเข้าใจและเรียนรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี และสามารถเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้โดยประสบการณ์ความสำเร็จในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาในสถานการณ์หนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีกจะถูกร่วมกันเข้าเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าในสถานการณ์เช่นไรตนเองจะสามารถจัดการได้และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบใดที่ตนมีทักษะในการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี
6. เพศ บุคคลที่มีเพศแตกต่างกันจะทำให้บุคคลเลือกใช้กลวิธีเผชิญปัญหาต่างกัน

7. ระดับการศึกษาการศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพิจารณาสิ่งที่คุกคามตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือปัจจัยที่ช่วยบรรเทาอันตรายจากสิ่งที่คุกคาม การไม่มีความรู้ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสมและไม่มีความรู้ที่จะแสวงหาแหล่งประโยชน์ที่สามารถนำมาช่วยในการบรรเทาภาวะเครียดลง ดังนั้น บุคคลที่มีการศึกษาดี้อย่อมจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

8. ฐานะทางเศรษฐกิจ เนื่องจากปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย

9. ความเชื่อ นับว่ามีอิทธิพลต่อความคิดมาก คือจะทำให้สามารถที่จะควบคุมหรือเอาชนะต่อสิ่งคุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า

10. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคองและมีกิจกรรมที่ช่วยลดความรุนแรงของความเครียดแต่บางวัฒนธรรมกลับส่งเสริมให้เกิดความเครียดมากขึ้น

11. การสนับสนุนทางสังคม มีการศึกษาที่ยอมรับว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น การสนับสนุนด้านข้อมูลและข่าวสารต่าง ๆ จะทำให้บุคคลเกิดการแสวงหากลวิธีการเผชิญปัญหาแบบใหม่และช่วยบรรเทาความรุนแรงของความเครียดลงด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษากลวิธีการเผชิญปัญหาของ Caver *et al.* (1989) อันเนื่องมาจากมีการแบ่งกลวิธีการเผชิญปัญหาได้ละเอียดและครอบคลุม ชัดเจน โดยกลวิธีการเผชิญปัญหาดังกล่าวมีทั้งด้านบวกและด้านลบในการเผชิญปัญหาของบุคคล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นิตดา พงศ์พานานาญเวช (2535) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่านักเรียนชาย

อารยา ด่านพานิช (2541) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบสัมพันธระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง พบว่า ไม่สนับสนุนสมมติฐานหลักแต่สนับสนุนสมมติฐานย่อยที่เป็นองค์ประกอบของสมมติฐานหลัก ดังนี้ 1) การเห็นคุณค่าของตนเองในเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองด้านตนเองโดยทั่วไปและองค์ประกอบด้านสังคมก็ไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้านครอบครัว 2) พฤติกรรมการเผชิญปัญหาในเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน องค์ประกอบด้านมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา และอารมณ์ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา ก็ไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา 3) ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงแต่มีความสัมพันธ์ในแต่ละองค์ประกอบระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า 1) นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปรับตัวได้ดีในด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย 2) นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพโดยใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งการจัดการปัญหามาก ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างน้อย 3) นิสิตนักศึกษาหญิงปรับตัวด้านสังคมได้ดีกว่าและมีกลไกการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย 4) นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ 5) นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางปรับตัวโดยรวมและปรับตัวด้านความผูกพันกับ

สถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 6) นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 7) นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ได้ทำการศึกษารูปแบบความผูกพัน ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา พบว่า 1) นักศึกษาโดยทั่วไปมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางและการใช้การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีค่อนข้างต่ำ 2) นักศึกษาหญิงเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าและใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาชาย 3) นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและแบบกังวล ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มากกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน 4) นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันมีความมั่นคงใช้ในการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีต่ำกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและแบบหวาดกลัว 5) นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนใช้ในการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีต่ำกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล 6) นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบผูกพันแบบหวาดกลัวและแบบกังวล 7) นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และต่ำที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง แบบทะนงตน และแบบกังวล

นันท์นิ สุภมมงคล (2547) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า 1) นิสิตมีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์และความวิตกกังวลประจำตัวน้อย และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีค่อนข้างน้อย 2) กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก

ภักวดี ปรีชาประพาฬวงศ์ (2550) ได้ทำการศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง วิธีการเผชิญปัญหาและพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน 3 จังหวัดนครราชสีมา พบว่า 1) เยาวชนชายส่วนใหญ่ได้รับการเลี้ยงดูแบบอิสระอย่างมีขอบเขต การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง มีการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามุ่งแก้ไขอารมณ์และได้ประโยชน์อยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง 2) เยาวชนชายที่มีอายุ ระดับการศึกษา ระดับการศึกษาของบิดามารดา รายได้ต่อเดือนของครอบครัว อาชีพของบิดามารดา และประเภทความผิดที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน 3) เยาวชนชายที่สถานภาพการอยู่ร่วมกันของครอบครัวแตกต่างกันมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกัน 4) รูปแบบการเลี้ยงดูของครอบครัวแบบยอมตามบุตรมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รูปแบบการเลี้ยงดูของครอบครัวแบบอิสระอย่างมีขอบเขตมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรูปแบบการเลี้ยงดูของครอบครัวแบบปล่อยปละละเลยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนรูปแบบการเลี้ยงดูของครอบครัวแบบควบคุมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว 5) การเห็นคุณค่าในตนเองสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 6) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Lee and Robbins (1995) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ทางสังคม ความวิตกกังวล การเห็นคุณค่าในตนเอง และเอกลักษณ์ทางสังคม พบว่า นักศึกษาหญิงมีความสัมพันธ์ทางสังคม และเอกลักษณ์ทางสังคมสูง ความสัมพันธ์ทางสังคมสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองแต่ไม่ผลกับความวิตกกังวลประจำตัว

Maccoby (1998) ได้ทำการศึกษาถึงอิทธิพลของสังคมเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และการเห็นคุณค่าในตนเองภายใต้สภาวะของความเครียด พบว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะพบความวิตกกังวลเกิดขึ้นด้วย และการเห็นคุณค่าในตนเองจะลดลง การที่บุคคลจะได้พบกับเหตุการณ์ที่เครียดซ้ำ ๆ กัน จะส่งผลให้มีปฏิสัมพันธ์ทางลบต่อสังคม และพัฒนาขึ้นเป็นบุคลิกภาพได้โดยจะเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ ความคิด และอารมณ์ ในส่วนของความเครียด ตัวแปรที่มีผลในทางลบได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม และความสัมพันธ์ทางสังคม ผลสรุปยืนยันว่าคนที่มีความสัมพันธ์ทางสังคม

สูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และมีระดับความวิตกกังวลประจำตัวและความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่ำกว่าผู้ที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมต่ำ

Whatley *et al.* (1998) ได้ทำการศึกษากลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และมุ่งจัดการทางอารมณ์ ที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวล ความโกรธ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ความซึมเศร้า พบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบกับระดับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล กลวิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับระดับความโกรธ ความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่า กลวิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ยังมีความสัมพันธ์ในทางลบกับการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

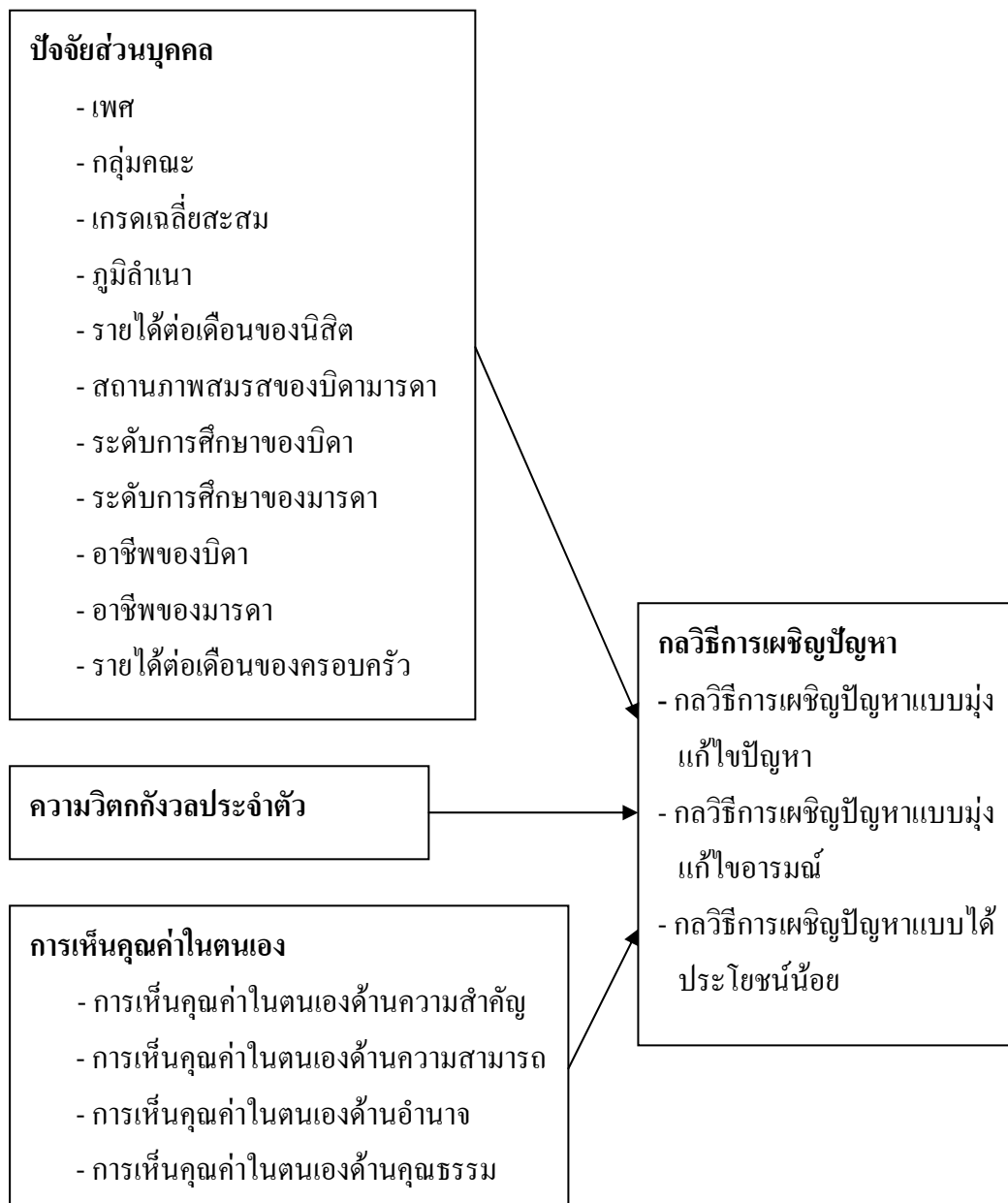
Byrne (2000) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ความกลัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาในวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีอายุ 7, 9 และ 12 ปี พบว่า นักเรียนหญิงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นักเรียนชายมีความวิตกกังวลและความกลัวลดลงเมื่ออายุ 12 ปี และนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีอายุ 12 ปี ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

Mullis and Chapman (2000) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีการในการเผชิญปัญหากับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น พบว่า บุคคลที่มีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาพบว่า มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง บุคคลที่มีการใช้กลวิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 นิสิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.2 นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.3 นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.4 นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.5 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.6 นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.7 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.8 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.9 นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.10 นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.11 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต

สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต

สมมติฐานที่ 3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

สมมติฐานที่ 3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

สมมติฐานที่ 3.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

สมมติฐานที่ 3.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าเป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคต้น ปีการศึกษา 2551 จำนวน 4,162 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ.2551)

กลุ่มตัวอย่าง

โดยในการวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนวิธีการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. การคำนวณหาขนาดตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551

เนื่องจากประชากรมีจำนวนที่แน่นอน (Finite population) จากสูตรที่ใช้ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คือสูตรของ Yamane

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n = จำนวนขนาดตัวอย่าง

N = จำนวนรวมทั้งหมดของประชากรที่ใช้ในการศึกษา

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้มีได้ (กำหนดให้ $=0.05$)

$$\begin{aligned} \text{จะได้ } n &= \frac{4,162}{1 + 4,162 (0.05)^2} \\ &= 364.52 \end{aligned}$$

ดังนั้น จึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 365 คน

ขั้นตอนที่ 2 จากขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จะกำหนดหาสัดส่วนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยหาสัดส่วนของนิสิตแต่ละคณะตามสัดส่วน จะได้จำนวนนิสิตตามจำนวนตัวอย่าง ดังนี้

$$X = \frac{nN}{N}$$

โดย X = จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มคณะแยกตามเพศ

n = จำนวนของขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนรวมทั้งหมดของประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ซึ่งสามารถแสดงขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มคณะ	จำนวนประชากร (N)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (n)
กลุ่มคณะสังคมศาสตร์	1,822	160
คณะมนุษยศาสตร์	477	42
คณะศึกษาศาสตร์	218	19
คณะสังคมศาสตร์	327	29
คณะบริหารธุรกิจ	448	39
คณะเศรษฐศาสตร์	352	31
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	2,340	205
คณะวิทยาศาสตร์	513	45
คณะเกษตร	286	25
คณะประมง	216	19
คณะวนศาสตร์	283	25
คณะวิศวกรรมศาสตร์	606	53
คณะเทคนิคการสัตวแพทย์	45	4
คณะอุตสาหกรรมเกษตร	336	29
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	55	5
รวม	4,162	365

ขั้นตอนที่ 3 จากการคำนวณสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างนิตินำแนกตามคณะ ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เพื่อให้ได้ตัวอย่างตามที่ได้คำนวณ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาจากการศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ กลุ่มคณะ เกรดเฉลี่ยสะสม ภูมิลำเนา รายได้ต่อเดือนของนิสิต สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ซึ่งเป็นข้อคำถามแบบตรวจรายการ (Check list) และเติมข้อมูลลงในช่องว่างที่กำหนดให้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลประจำตัว

เป็นแบบสอบถามที่พัฒนามาจากแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลของ Spielberg (1983) ซึ่งประกอบด้วยแบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว STAI (Form Y) ได้พัฒนามาจากแบบวัด STAI (Form X) ประกอบด้วย แบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว (A-Trait) โดยมีข้อคำถามเป็นแบบ Rating Scale แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ เกือบไม่มีเลย บางครั้ง บ่อยครั้ง เกือบตลอดเวลา

เกณฑ์การให้คะแนนความวิตกกังวลประจำตัวเป็นรายข้อมีดังนี้

ตัวเลือกตอบ	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เกือบตลอดเวลา	4	1
บ่อยครั้ง	3	2
บางครั้ง	2	3
เกือบไม่มีเลย	1	4

เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนความวิตกกังวลประจำตัวเป็นรายข้อมีดังนี้

$$\text{อันตรายชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{4 - 1}{3} = 1$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรายชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับความวิตกกังวลประจำตัวรายข้อ ออกเป็น 3 ระดับมีดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	มีความวิตกกังวลประจำตัวรายข้อ
1.00 – 2.00	ระดับต่ำ
2.01 – 3.00	ระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	ระดับสูง

เกณฑ์การแบ่งระดับความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวม

ความวิตกกังวลประจำตัว ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ

$$\text{อันตรายชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{80 - 20}{3} = 20$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรายชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวม ออกเป็น 3 ระดับมีดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	มีความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวม
20.00 – 40.00	ระดับต่ำ
40.01 – 60.00	ระดับปานกลาง
60.01 – 80.00	ระดับสูง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

เป็นแบบสอบถามที่ได้พัฒนามาจากทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) ประกอบด้วย 4 ด้านคือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม โดยมีข้อคำถามเป็นแบบ Rating Scale แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยมากที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายข้อมีดังนี้

ตัวเลือกตอบ	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยมากที่สุด	4	1
เห็นด้วย	3	2
ไม่เห็นด้วย	2	3
ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	1	4

เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายข้อมีดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{4 - 1}{3} = 1$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองรายข้อ ออกเป็น 3 ระดับมีดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	มีการเห็นคุณค่าในตนเองรายข้อ
1.00 – 2.00	ระดับต่ำ
2.01 – 3.00	ระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	ระดับสูง

การเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถามรายด้าน ด้านละ 7 ข้อ คือ

ด้านความสำคัญ 7 ข้อ

ด้านความสามารถ 7 ข้อ

ด้านอำนาจ 7 ข้อ

ด้านคุณธรรม 7 ข้อ

เกณฑ์การแบ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นรายด้านมีดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{28 - 7}{3} = 7$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้านออกเป็น 3 ระดับมีดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	มีการเห็นคุณค่าในตนเองรายด้าน
7.00 – 14.00	ระดับต่ำ
14.01 – 21.00	ระดับปานกลาง
21.01 – 28.00	ระดับสูง

เกณฑ์การแบ่งระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมมีดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม 28 ข้อ คือ

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{112 - 28}{3} = 28$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม ออกเป็น 3 ระดับมีดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม
28.00 – 56.00	ระดับต่ำ
56.01 – 84.00	ระดับปานกลาง
84.01 – 112.00	ระดับสูง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหา

เป็นแบบสอบถามที่ได้พัฒนามาจากทฤษฎีกลวิธีการเผชิญปัญหา ของ Caver et al. (1989) ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหา 3 ด้าน คือ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยมีข้อคำถามเป็นแบบ Rating Scale แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย บางครั้ง บ่อยครั้ง เคยเป็นประจำ

เกณฑ์การให้คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นรายข้อมีดังนี้

ตัวเลือกตอบ	คะแนนข้อความ
เคยเป็นประจำ	4
บ่อยครั้ง	3
เคยเป็นบางครั้ง	2
ไม่เคยเลย	1

เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นรายข้อมีดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{4 - 1}{3} = 1$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับกลวิธีการ
เผชิญปัญหารายข้อออกเป็น 3 ระดับมีดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	มีกลวิธีการเผชิญปัญหารายข้อ
1.00 – 2.00	ระดับต่ำ
2.01 – 3.00	ระดับปานกลาง
3.01 – 4.00	ระดับสูง

กลวิธีการเผชิญปัญหา ประกอบด้วยข้อคำถามรายด้าน คือ

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 13 ข้อ

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ 13 ข้อ

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย 13 ข้อ

เกณฑ์การแบ่งระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นรายด้านมีดังนี้

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ประกอบด้วยข้อ
คำถาม 13 ข้อ คือ

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{52 - 13}{3} = 13$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับกลวิธีการเผชิญ
ปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ออกเป็น 3 ระดับมีดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	มีกลวิธีการเผชิญปัญหาทางด้าน
13.00 – 26.00	ระดับต่ำ
26.01 – 39.00	ระดับปานกลาง
39.01 – 52.00	ระดับสูง

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ คือ

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{36 - 9}{3} = 9$$

เมื่อได้ค่าความกว้างของอันตรภาคชั้น ผู้วิจัยได้นำค่าที่ได้มาจำแนกระดับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยออกเป็น 3 ระดับมีดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบรายด้าน
9.00 – 18.00	ระดับต่ำ
18.01 – 27.00	ระดับปานกลาง
27.01 – 36.00	ระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นในการวิจัยไปทดสอบหาความเที่ยงตรง(Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรงในด้านเนื้อหา (content validity) ของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของคำถาม และนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามในด้านภาษา และความชัดเจน เพื่อความเข้าใจได้ง่ายต่อการตอบแบบสอบถาม

2. การทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา มาทำการทดสอบเพื่อหาความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่จะศึกษา จำนวน 30 คน (Try Out) วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นเป็นรายข้อ (Item Analysis) โดยคำนวณสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อันดับแอลฟา (Cronbach 's Coefficient Alpha) ค่าที่ยอมรับได้คือ 0.70 ขึ้นไป โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย ดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปแจกกับกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่กำหนดไว้
2. เก็บรวบรวมแบบสอบถามพร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกชุด
3. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบพิจารณาความสมบูรณ์ครบถ้วนของกระดาษคำตอบทุกฉบับเพื่อนำข้อมูลไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ผู้วิจัยใช้จำนวน (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่ามัธยฐาน (Median) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น
2. ค่า t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม
3. ค่า F-test เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม เป็นต้นไป และ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ LSD (Least Significant Difference)
4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้ค่าสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัว
5. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ 0.05 และ 0.01

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความวิตกกังวลประจำตัว

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลวิธีการเผชิญปัญหา

ส่วนที่ 5 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=365)

ปัจจัยส่วนบุคคล		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	157	43.0
	หญิง	208	57.0
กลุ่มคณะ			
	กลุ่มคณะสังคมศาสตร์	160	43.8
	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	205	56.2
เกรดเฉลี่ยสะสม			
	2.50 หรือต่ำกว่า	110	30.1
	2.51-3.00	140	38.4
	3.01- 4.00	115	31.5
	Mean = 2.79	S.D. = 0.43	Min = 1.87 Max = 3.85
ภูมิลำเนา			
	ต่างจังหวัด	168	46.0
	กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	197	54.0
รายได้ต่อเดือนของนิสิต			
	4,900 บาท หรือต่ำกว่า	107	29.3
	4,901 – 7,500 บาท	170	46.6
	7,501 บาท เป็นต้นไป	88	24.1
Median 5,000 บาท Min = 2,000 บาท Max = 20,000 บาท			

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n=365)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
อาศัยอยู่ร่วมกัน	286	78.4
แยกกันอยู่/หย่าร้าง/หม้าย	79	21.6
ระดับการศึกษาของบิดา		
มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	80	21.9
มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส.	100	27.4
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	185	50.7
ระดับการศึกษาของมารดา		
มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	100	27.4
มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส.	95	26.0
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	170	46.6
อาชีพของบิดา		
ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานบริษัทเอกชน	171	46.8
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	110	30.2
อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียชีวิต)	84	23.0
อาชีพของมารดา		
ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานบริษัทเอกชน	148	40.6
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	95	26.0
อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต)	122	33.4

ตารางที่ 2 (ต่อ)

(n=365)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือนของครอบครัว		
30,000 บาท หรือต่ำกว่า	125	34.2
30,001 – 60,000 บาท	146	40.0
60,001 บาท เป็นต้นไป	94	25.8
Median 45,000 บาท Min = 9,000 บาท Max = 1,000,000 บาท		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลในตารางที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้

เพศ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 57.0) นอกนั้นเป็นเพศชาย (ร้อยละ 43.0)

กลุ่มคณะ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งเป็นกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 56.2) นอกนั้นเป็นกลุ่มคณะสังคมศาสตร์ (ร้อยละ 43.8)

เกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ที่ 2.51-3.00 (ร้อยละ 38.4) รองลงมาคือมีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01-4.00 (ร้อยละ 31.5) ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50หรือต่ำกว่า มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 30.1)

ภูมิลำเนา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 54.0) นอกนั้นเป็นต่างจังหวัด (ร้อยละ 46.0)

รายได้ต่อเดือนของนิสิต พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 5,000 – 7,500 บาท (ร้อยละ 46.6) รองลงมาคือนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า (ร้อยละ 29.3) ส่วนนิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 7,501 บาท เป็นต้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 24.1)

สถานภาพสมรสของบิดามารดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งมีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 78.4) นอกนั้นมีสถานภาพสมรสของบิดามารดาที่แยกกันอยู่/หย่าร้าง/เสียชีวิต (ร้อยละ 21.6)

ระดับการศึกษาของบิดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาของบิดาจบปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 50.7) รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. (ร้อยละ 27.4) ส่วนระดับการศึกษาของบิดามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 21.9)

ระดับการศึกษาของมารดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาของมารดาจบปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 46.6) รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า (ร้อยละ 27.4) ส่วนระดับการศึกษาของมารดา ระดับมัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 26.0)

อาชีพของบิดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาชีพของบิดาคือประกอบธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน (ร้อยละ 46.8) รองลงมาคือรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 30.2) ส่วนอาชีพอื่น ๆ ได้แก่ เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียชีวิต มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 23.0)

อาชีพของมารดา พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาชีพของมารดา คือประกอบธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน (ร้อยละ 40.6) รองลงมาคืออื่น ๆ ได้แก่ เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต (ร้อยละ 33.4) ส่วนรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 26.0)

รายได้ต่อเดือนของครอบครัว พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวอยู่ในระหว่าง 30,001-60,000 บาท (ร้อยละ 40.0) รองลงมาคือมีรายได้ต่อเดือนของครอบครัว 30,000 บาท หรือต่ำกว่า (ร้อยละ 34.2) ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนของครอบครัว 60,001 บาท เป็นต้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด (ร้อยละ 25.8)

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความวิตกกังวลประจำตัว

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความวิตกกังวล
ประจำตัวของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=365)

ความวิตกกังวลประจำตัว	เกือบ ตลอด เวลา	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบ ไม่มีเลย	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
*1. ฉันรู้สึกสบายใจ	81 (22.2)	231 (63.3)	49 (13.4)	4 (1.1)	1.93	0.63	ต่ำ
2. ฉันรู้สึกประหม่าและ กระสับกระส่าย	6 (1.6)	67 (18.4)	254 (69.6)	38 (10.4)	2.11	0.58	ปานกลาง
*3. ฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	65 (17.8)	231 (63.3)	68 (18.6)	1 (0.3)	2.01	0.61	ปานกลาง
4. ฉันอยากมีความสุขเหมือน คนอื่นๆ	44 (12.1)	140 (38.4)	138 (37.8)	43 (11.8)	2.51	0.85	ปานกลาง
5. ฉันรู้สึกเหมือนเป็นคน ล้มเหลว	13 (3.6)	32 (8.8)	142 (38.9)	178 (48.8)	1.67	0.78	ต่ำ
*6. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	65 (17.8)	239 (65.5)	56 (15.3)	5 (1.4)	2.00	0.62	ต่ำ
*7. ฉันเป็นคนสงบและมีสติ	48 (13.2)	225 (61.6)	91 (24.9)	1 (0.3)	2.12	0.61	ปานกลาง
8. ฉันรู้สึกว่าปัญหามีมากขึ้นทุก วัน จนจะสู้ไม่ไหวแล้ว	13 (3.6)	51 (14.0)	174 (47.7)	127 (34.8)	1.86	0.78	ต่ำ
9. ฉันกังวลมากจนเกินไป กับ สิ่งที่จริง ๆ แล้วเป็นเรื่องที่ไม่ สำคัญ	20 (5.5)	87 (23.8)	216 (59.2)	42 (11.5)	2.23	0.72	ปานกลาง
*10. ฉันเป็นคนมีความสุข	116 (31.8)	205 (56.2)	39 (10.7)	5 (1.4)	1.82	0.66	ต่ำ
11. ฉันมีความคิดที่ทำให้ ตนเองไม่สบายใจ	20 (5.5)	107 (29.3)	205 (56.2)	33 (9.0)	2.31	0.71	ปานกลาง
12. ฉันขาดความเชื่อมั่นใน ตนเอง	22 (6.0)	97 (26.6)	207 (56.7)	39 (10.7)	2.28	0.73	ปานกลาง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n=365)

ความวิตกกังวลประจำตัว	เกือบ ตลอด เวลา	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบ ไม่มีเลย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
*13. ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	69 (18.9)	228 (62.5)	57 (15.6)	11 (3.0)	2.03	0.68	ปานกลาง
*14. ฉันตัดสินใจได้อย่าง รวดเร็วและถูกต้อง	35 (9.6)	184 (50.4)	142 (38.9)	4 (1.1)	2.32	0.65	ปานกลาง
15. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความ สามารถไม่เพียงพอในการ จัดการกับปัญหา	12 (3.3)	76 (20.8)	221 (60.5)	56 (15.3)	2.12	0.69	ปานกลาง
*16. ฉันรู้สึกพอใจในชีวิต ของฉัน	122 (33.4)	194 (53.2)	46 (12.6)	3 (0.8)	1.81	0.67	ต่ำ
17. ฉันรู้สึกวิตกกังวลที่ตนเอง มีความคิดที่ไร้สาระ	19 (5.2)	84 (23.0)	177 (48.5)	85 (23.3)	2.10	0.81	ปานกลาง
18. ฉันไม่ลืมความผิดหวังของ ตนเองที่ไม่สามารถสลัด ออกไปได้	22 (6.0)	81 (22.2)	201 (55.1)	61 (16.7)	2.18	0.77	ปานกลาง
*19. ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอ ปลาย	74 (20.3)	191 (52.3)	94 (25.8)	6 (1.6)	2.09	0.72	ปานกลาง
20. เมื่อคิดถึงเรื่องที่ผมเป็น ห่วง จะทำให้ฉันเครียดหรือ ว้าวุ่นใจ	31 (8.5)	169 (46.3)	156 (42.7)	9 (2.5)	2.61	0.67	ปานกลาง
รวมความวิตกกังวลประจำตัว					42.11	7.44	ปาน กลาง

* คือข้อคำถามที่ได้รับการกลับคะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก่อนนำมาวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความวิตกกังวลประจำตัวในตารางที่ 3 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 42.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีรายละเอียดดังนี้

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลประจำตัวอยู่ในระดับปานกลาง 14 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 20 เมื่อคิดถึงเรื่องที่ผมเป็นห่วง

จะทำให้ฉันเครียดหรือว่าวุ่นใจ (ค่าเฉลี่ย 2.61) รองลงมา คือ ข้อที่ 4 ฉันอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น ๆ (ค่าเฉลี่ย 2.51) และข้อที่ 14 ฉันตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง (ค่าเฉลี่ย 2.32) ตามลำดับ

ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลประจำตัวอยู่ในระดับต่ำ 6 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับต่ำที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 5 ฉันรู้สึกเหมือนเป็นคนล้มเหลว (ค่าเฉลี่ย 1.67) รองลงมาคือ ข้อที่ 16 ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของฉัน (ค่าเฉลี่ย 1.81) และข้อที่ 10 ฉันเป็นคนมีความสุข (ค่าเฉลี่ย 1.82) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=365)							
การเห็นคุณค่าในตนเอง	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
ด้านความสำคัญ							
1. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ	62 (17.0)	290 (79.5)	13 (3.6)	- (-)	3.13	0.43	สูง
2. ฉันเป็นที่รักของคนในครอบครัว	174 (47.7)	176 (48.2)	14 (3.8)	1 (0.3)	3.43	0.58	สูง
*3. ฉันรู้สึกว่ามีคนไม่ชอบฉันเป็นจำนวนมาก	9 (2.5)	56 (15.3)	251 (68.8)	49 (13.4)	2.93	0.61	ปานกลาง
*4. ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก	14 (3.8)	44 (12.1)	146 (40.0)	161 (44.1)	3.24	0.81	สูง
5. ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้	79 (21.6)	259 (71.0)	27 (7.4)	- (-)	3.14	0.52	สูง
*6. ฉันรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย	5 (1.4)	35 (9.6)	187 (51.2)	138 (37.8)	3.25	0.68	สูง
*7. ฉันคิดว่าไม่มีใครต้องการฉัน	2 (0.5)	35 (9.6)	184 (50.4)	144 (39.5)	3.29	0.65	สูง
รวมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ					22.43	2.84	สูง

* คือข้อคำถามเชิงลบที่ได้รับการกลับคะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก่อนนำมาวิเคราะห์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n=365)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านความสามารถ							
8. ฉันสามารถจัดการกับ ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตัวของ ฉันเอง	51 (14.0)	271 (74.2)	38 (10.4)	5 (1.4)	3.01	0.54	สูง
9. ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับ เพื่อน ๆ ได้	90 (24.7)	251 (68.8)	23 (6.3)	1 (0.3)	3.18	0.53	สูง
*10. ฉันใช้เวลาอย่างมาก เกินไปในการที่จะทำให้ คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ	16 (4.4)	116 (31.8)	210 (57.5)	23 (6.3)	2.66	0.66	ปานกลาง
*11. เมื่อมีอุปสรรคต่าง ๆ เข้า มา ฉันมักจะยอมแพ้อย่าง ง่ายดาย	13 (3.6)	48 (13.2)	224 (61.4)	80 (21.9)	3.02	0.70	สูง
12. ฉันสามารถพึ่งพาตนเอง ได้	89 (24.4)	253 (69.3)	22 (6.0)	1 (0.3)	3.18	0.53	สูง
13. ฉันสามารถทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้	87 (23.8)	260 (71.2)	17 (4.7)	1 (0.3)	3.19	0.51	สูง
*14. ฉันหลีกเลี่ยงที่จะพบปะ ผู้คน	12 (3.3)	82 (22.5)	210 (57.5)	61 (16.7)	2.88	0.71	ปานกลาง
รวมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ					21.10	2.732	สูง

* คือข้อคำถามเชิงลบที่ได้รับการกลับคะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก่อนนำมาวิเคราะห์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n=365)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านอำนาจ							
15. ฉันสามารถดูแลตนเอง ได้	102 (27.9)	241 (66.0)	21 (5.8)	1 (0.3)	3.22	0.54	สูง
16. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวฉันเอง	97 (26.6)	245 (67.1)	23 (6.3)	- (-)	3.20	0.53	สูง
17. ฉันสามารถตัดสินใจได้ ด้วยตัวฉันเอง	85 (23.3)	254 (69.6)	26 (7.1)	- (-)	3.16	0.52	สูง
*18. ฉันไม่ค่อยมั่นใจใน ตนเอง	11 (3.0)	121 (33.2)	193 (52.9)	40 (11.0)	2.72	0.69	ปานกลาง
19. ฉันประสบความสำเร็จ ในสิ่งที่ฉันคาดหวัง	36 (9.9)	273 (74.8)	55 (15.1)	1 (0.3)	2.94	0.50	ปานกลาง
*20. ฉันไม่สามารถทำตาม แผนที่วางไว้ได้	12 (3.3)	94 (25.8)	230 (63.0)	29 (7.9)	2.76	0.64	ปานกลาง
21. ฉันมั่นใจในการกระทำ ของฉันเสมอ	40 (11.0)	246 (67.4)	76 (20.8)	3 (0.8)	2.88	0.58	ปานกลาง
รวมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ					20.88	2.59	ปานกลาง

* คือข้อคำถามเชิงลบที่ได้รับการกลับคะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก่อนนำมาวิเคราะห์

ตารางที่ 4 (ต่อ)

(n=365)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย มากที่สุด	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านคุณธรรม							
22. ฉันใช้หลักความยุติธรรม ในการแก้ปัญหา	86 (23.6)	262 (71.8)	17 (4.7)	- (-)	3.19	0.49	สูง
23. ฉันเป็นคนที่ไว้วางใจได้	102 (27.9)	239 (65.5)	24 (6.6)	- (-)	3.21	0.54	สูง
24. ฉันมองตัวเองในทางที่ดี	78 (21.4)	253 (69.3)	34 (9.3)	- (-)	3.12	0.54	สูง
25. ฉันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับ บุคคลอื่น	93 (25.5)	257 (70.4)	15 (4.1)	- (-)	3.21	0.50	สูง
26. ฉันรู้สึกพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ของฉัน	97 (26.6)	239 (65.5)	27 (7.4)	2 (0.5)	3.18	0.57	สูง
27. ฉันพูดความจริงเสมอ	51 (14.0)	230 (63.0)	80 (21.9)	4 (1.1)	2.90	0.62	ปานกลาง
*28. การใช้กำลังสามารถช่วย ยุติปัญหาได้	15 (4.1)	65 (17.8)	156 (42.7)	129 (35.3)	3.09	0.83	สูง
รวมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม					21.91	2.60	สูง
รวมทั้งหมด					86.32	9.03	สูง

* คือข้อคำถามเชิงลบที่ได้รับการกลับคะแนนตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ก่อนนำมาวิเคราะห์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเองในตารางที่ 4 พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 86.32) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ มีรายละเอียดดังนี้

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง 20 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับสูงที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 2 ฉันเป็นที่รักของครอบครัว (ค่าเฉลี่ย 3.43) รองลงมา คือ ข้อที่ 7 ฉันคิดว่าไม่มีใครต้องการฉัน (ค่าเฉลี่ย 3.29) และข้อที่ 6 ฉันรู้สึกว่าเป็นคนต่ำต้อย (ค่าเฉลี่ย 3.25) ตามลำดับ ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางมี 8 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 19 ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ฉันคาดหวัง (ค่าเฉลี่ย 2.94) รองลงมา คือ ข้อที่ 3 ฉัน

รู้สึกว่ามีคนไม่ชอบฉันเป็นจำนวนมาก (ค่าเฉลี่ย 2.93) และข้อที่ 27 ฉันพูดความจริงเสมอ (ค่าเฉลี่ย 2.90) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีรายละเอียดดังนี้

ด้านความสำคัญ พบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 22.43) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญอยู่ในระดับสูง 6 ข้อ และระดับปานกลาง 1 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับสูงที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 2 ฉันเป็นที่รักของคนในครอบครัว (ค่าเฉลี่ย 3.43) รองลงมา คือ ข้อที่ 7 ฉันคิดว่าไม่มีใครต้องการฉัน (ค่าเฉลี่ย 3.29) และข้อที่ 6 ฉันรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย (ค่าเฉลี่ย 3.25) ตามลำดับ ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญอยู่ในระดับปานกลางมีเพียงข้อที่ 3 ฉันรู้สึกว่ามีคนไม่ชอบฉันเป็นจำนวนมาก (ค่าเฉลี่ย 2.93)

ด้านความสามารถ พบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 21.10) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถอยู่ในระดับสูง 5 ข้อ และระดับปานกลาง 2 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับสูงที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 13 ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (ค่าเฉลี่ย 3.19) รองลงมา คือ ข้อที่ 9 ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้ และข้อที่ 12 ฉันสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 3.18) ตามลำดับ ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถอยู่ในระดับปานกลางมีเพียง 2 ข้อ คือ ข้อที่ 14 ฉันหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้คน (ค่าเฉลี่ย 2.88) รองลงมา คือ ข้อที่ 10 ฉันใช้เวลาานมากเกินไปในการที่จะทำตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ (ค่าเฉลี่ย 2.66) ตามลำดับ

ด้านอำนาจ พบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 20.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจอยู่ในระดับสูง 3 ข้อ และระดับปานกลาง 4 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับสูงที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 15 ฉันสามารถดูแลตนเองได้ (ค่าเฉลี่ย 3.22) รองลงมา คือ ข้อที่ 16 ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวฉันเอง (ค่าเฉลี่ย 3.20) และข้อที่ 17 ฉันสามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวฉันเอง (ค่าเฉลี่ย 3.16) ตามลำดับ ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจอยู่ในระดับปานกลางมีเพียง 4 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 19 ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ฉันคาดหวัง (ค่าเฉลี่ย 2.94) รองลงมา คือ ข้อที่ 21 ฉันมั่นใจในการกระทำของฉันเสมอ (ค่าเฉลี่ย 2.88) และ ข้อที่ 20 ฉันไม่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้ (ค่าเฉลี่ย 2.76) ตามลำดับ

ด้านคุณธรรม พบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 21.91) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมอยู่ในระดับสูง 6 ข้อ และระดับปานกลาง 1 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับสูงที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 23 ฉันเป็นคนที่ไม่วางใจได้ และข้อที่ 25 ฉันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับบุคคลอื่น ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 3.21) รองลงมา คือ ข้อที่ 22 ฉันใช้หลักความยุติธรรมในการแก้ปัญหา (ค่าเฉลี่ย 3.19) ตามลำดับ ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมอยู่ในระดับปานกลางมีเพียงข้อที่ 27 ฉันพูดความจริงเสมอ (ค่าเฉลี่ย 2.90)

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

(n=365)							
กลวิธีการเผชิญปัญหา	เคยเป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา							
1. ฉันตั้งใจที่จะแก้ปัญหที่เกิดขึ้น	111 (30.4)	233 (63.8)	21 (5.8)	- (-)	3.25	0.54	สูง
2. ฉันพยายามที่จะแก้ปัญหที่เกิดขึ้น	110 (30.1)	231 (63.3)	24 (6.6)	- (-)	3.24	0.55	สูง
3. ฉันจะแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาโดยตรง	69 (18.9)	206 (56.4)	89 (24.4)	1 (0.3)	2.94	0.66	ปานกลาง
4. ฉันจะแก้ปัญหที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน	64 (17.5)	174 (47.7)	125 (34.2)	2 (0.5)	2.82	0.71	ปานกลาง
5. ฉันจะหาวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา	87 (23.8)	207 (56.7)	69 (18.9)	2 (0.5)	3.04	0.67	สูง
6. ฉันจะวางแผนในการแก้ปัญห	70 (19.2)	191 (52.3)	98 (26.8)	6 (1.6)	2.89	0.71	ปานกลาง
7. ฉันวิเคราะห์ปัญหที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบ	61 (16.7)	186 (51.0)	111 (30.4)	7 (1.9)	2.82	0.72	ปานกลาง
8. ฉันจะคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญห	65 (17.8)	209 (57.3)	84 (23.0)	7 (1.9)	2.91	0.69	ปานกลาง
9. ฉันจะป้องกันสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องเข้ามาแทรกในการแก้ปัญห	45 (12.3)	185 (50.7)	128 (35.1)	7 (1.9)	2.73	0.69	ปานกลาง
10. ฉันรอเวลาที่เหมาะสม ที่จะดำเนินการแก้ปัญห	60 (16.4)	230 (63.0)	70 (19.2)	5 (1.4)	2.95	0.64	ปานกลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n=365)							
กลวิธีการเผชิญปัญหา	เคยเป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
11. ฉันจะไม่ทำอะไรอย่าง ผิดพลาดเพราะอาจทำให้ปัญหา บานปลาย	53 (14.5)	210 (57.5)	99 (27.1)	3 (0.8)	2.86	0.65	ปานกลาง
12. ฉันจะขอความช่วยเหลือจาก เพื่อนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	37 (10.1)	174 (47.7)	153 (41.9)	1 (0.3)	2.68	0.65	ปานกลาง
13. ฉันจะปรึกษากับผู้ที่เคยมี ปัญหาล้าย ๆ กับฉัน ว่าพวกเขา แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร	66 (18.1)	213 (58.4)	83 (22.7)	3 (0.8)	2.94	0.66	ปานกลาง
รวมกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา					38.06	5.46	ปานกลาง
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์							
14. ฉันพยายามมองหาที่พึ่งทางใจ จากเพื่อน	49 (13.4)	177 (48.5)	136 (37.3)	3 (0.8)	2.75	0.69	ปานกลาง
15. ฉันต้องการความ เห็นอกเห็น ใจหรือเข้าใจฉันเวลาที่ฉันมี ปัญหา	55 (15.1)	174 (47.7)	128 (35.1)	8 (2.2)	2.76	0.72	ปานกลาง
16. ฉันระบายความรู้สึกของฉัน ให้เพื่อน ๆ ฟังเพื่อคลายใจ ของตัวเอง	52 (14.2)	172 (47.1)	135 (37.0)	6 (1.6)	2.74	0.71	ปานกลาง
17. ฉันต้องการคำปลอบโยนจาก เพื่อนเมื่อเกิดปัญหาขึ้น	44 (12.1)	149 (40.8)	159 (43.6)	13 (3.6)	2.61	0.74	ปานกลาง
18. ฉันจะมองหาสิ่งที่ดีจากปัญหา ที่เกิดขึ้น	53 (14.5)	201 (55.1)	105 (28.8)	6 (1.6)	2.82	0.68	ปานกลาง
19. ประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง ตัวเองในทางที่ดีขึ้น	85 (23.3)	230 (63.0)	49 (13.4)	1 (0.3)	3.09	0.60	สูง
20. ฉันพยายามที่จะคิดว่าปัญหา เป็นแค่เรื่องเล็ก สามารถแก้ปัญหา ได้อย่างง่ายดาย	50 (13.7)	197 (54.0)	114 (31.2)	4 (1.1)	2.80	0.67	ปานกลาง
21. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันจะ พยายามแสดงพฤติกรรมให้ เหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น	41 (11.2)	178 (48.8)	136 (37.3)	10 (2.7)	2.68	0.70	ปานกลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n=365)							
กลวิธีการเผชิญปัญหา	เคยเป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
22. เมื่อแก้ปัญหาไม่ได้ ฉันจะ ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น	38 (10.4)	213 (58.4)	109 (29.9)	5 (1.4)	2.78	0.64	ปานกลาง
23. ฉันใช้หลักคำสอนของศาสนา มาทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น	64 (17.5)	153 (41.9)	129 (35.3)	19 (5.2)	2.72	0.81	ปานกลาง
24. ฉันสวดมนต์เพื่อเป็นกำลังใจ ในการแก้ปัญหา	56 (15.3)	107 (29.3)	138 (37.8)	64 (17.5)	2.42	0.95	ปานกลาง
25. ฉันเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถ ช่วยฉันได้	48 (13.2)	125 (34.2)	151 (41.4)	41 (11.2)	2.49	0.86	ปานกลาง
26. ฉันมักจะขอความช่วยเหลือ จากสิ่งศักดิ์สิทธิ์	44 (12.1)	110 (30.1)	172 (47.1)	39 (10.7)	2.44	0.83	ปานกลาง
รวมกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์					35.11	5.22	ปานกลาง
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย							
27. ฉันจะหงุดหงิดเมื่อเกิดปัญหา	44 (12.1)	152 (41.6)	158 (43.3)	11 (3.0)	2.63	0.73	ปานกลาง
28. ฉันจะแสดงความรู้สึกออกมา เมื่อมีปัญหา	35 (9.6)	156 (42.7)	162 (44.4)	12 (3.3)	2.59	0.70	ปานกลาง
29. ฉันจะระบายอารมณ์ของฉัน ออกไปและฉันรู้ว่าฉันเป็นแบบ นั้น	35 (9.6)	132 (36.2)	172 (47.1)	26 (7.1)	2.48	0.76	ปานกลาง
30. ฉันจะปล่อยปัญหาไปโดยไม่ ทำการใด ๆ ทั้งสิ้น	9 (2.5)	74 (20.3)	172 (47.1)	110 (30.1)	1.95	0.77	ต่ำ
31. ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะ ไปบรรลุเป้าหมายหากเกิดปัญหา ขึ้น	10 (2.7)	71 (19.5)	201 (55.1)	83 (22.7)	2.02	0.73	ปานกลาง
32. ฉันมักทำงานไม่สำเร็จตามที่ ได้วางไว้เมื่อเกิดปัญหาขึ้น	14 (3.8)	68 (18.6)	215 (58.9)	68 (18.6)	2.08	0.72	ปานกลาง
33. ฉันหันไปทำงานหรือกิจกรรม อื่น ๆ แทนเพื่อเบี่ยงเบนความ สนใจของฉันจากปัญหาเหล่านั้น	25 (6.8)	153 (41.9)	168 (46.0)	19 (5.2)	2.50	0.70	ปานกลาง
34. ฉันใช้วิธีคิดถึงเรื่องอื่น ๆ เพื่อ เบี่ยงเบนจากปัญหาเหล่านั้น	23 (6.3)	150 (41.1)	174 (47.7)	18 (4.9)	2.49	0.69	ปานกลาง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	เคยเป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
35. ฉันจะนอนมากกว่าปกติเพื่อ ไม่ต้องคิดถึงปัญหา	34 (9.3)	93 (25.5)	162 (44.4)	76 (20.8)	2.23	0.88	ปานกลาง
รวมกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย					20.97	4.51	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลวิธีการเผชิญปัญหาในตารางที่ 5 ไม่สามารถพิจารณารายรวมได้ แต่แยกรายละเอียดดังนี้

แบบมุ่งแก้ไขปัญหา พบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 38.06) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหายุ่งอยู่ในระดับสูง 3 ข้อ และระดับปานกลาง 10 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับสูงที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 1 ฉันตั้งใจที่จะแก้ปัญหที่เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.25) รองลงมา คือ ข้อที่ 2 ฉันพยายามที่จะแก้ปัญหที่เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.24) และข้อที่ 5 ฉันจะหาวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา (ค่าเฉลี่ย 3.04) ตามลำดับ ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหายุ่งอยู่ในระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 10 ฉันรอสถานการณ์ที่เหมาะสม ที่จะดำเนินการแก้ปัญห (ค่าเฉลี่ย 2.95) รองลงมา คือ ข้อที่ 3 ฉันจะแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาโดยตรง และข้อที่ 13 ฉันจะปรึกษากับผู้ที่เคยมีปัญหาล้าย ๆ กับฉัน ว่าพวกเขาแก้ปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน (ค่าเฉลี่ย 2.94) ตามลำดับ

แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ พบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 35.11) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับสูง 1 ข้อ และระดับปานกลาง 12 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับสูงมีเพียง ข้อที่ 19 ประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น (ค่าเฉลี่ย 3.09) ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 18 ฉันจะมองหาสิ่งที่ดีจากปัญหาที่

เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 2.82) รองลงมา คือ ข้อที่ 20 ฉันพยายามที่จะคิดว่าปัญหาเป็นแค่เรื่องเล็ก สามารถแก้ปัญหาได้อย่างง่ายดาย (ค่าเฉลี่ย 2.80) และข้อที่ 22 เมื่อแก้ปัญหไม่ได้ ฉันจะยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น (ค่าเฉลี่ย 2.78) ตามลำดับ

แบบได้ประโยชน์น้อย พบว่า

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 20.97) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ และระดับต่ำ 1 ข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับปานกลาง ที่มีค่าเฉลี่ยสูงตามลำดับ 3 ข้อแรก คือ ข้อที่ 27 ฉันจะหงุดหงิดเมื่อเกิดปัญหา (ค่าเฉลี่ย 2.63) รองลงมา คือ ข้อที่ 28 ฉันจะแสดงความรู้สึกออกมาเมื่อมีปัญหา (ค่าเฉลี่ย 2.59) และข้อที่ 33 ฉันหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่น ๆ แทนเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของฉันจากปัญหาเหล่านั้น (ค่าเฉลี่ย 2.50) ตามลำดับ ส่วนนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับต่ำมีเพียงข้อที่ 30 ฉันจะปล่อยปัญหาไปโดยไม่ทำอะไรใด ๆ ทั้งสิ้น (ค่าเฉลี่ย 1.95)

ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นิสิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน โดยแยกสมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามเพศ โดย t - test

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา จำแนกตามเพศ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p- value	สรุปผล การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
ชาย	157	38.89	5.82	2.486*	0.013	แตกต่าง
หญิง	208	37.43	5.10			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
ชาย	157	34.75	5.98	- 1.116 ^{ns}	0.266	ไม่แตกต่าง
หญิง	208	35.38	4.56			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
ชาย	157	21.22	5.21	0.894 ^{ns}	0.372	ไม่แตกต่าง
หญิง	208	20.78	3.91			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 6 พบว่า นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตที่เป็นเพศชาย มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 38.89) มากกว่านิสิตที่เป็นเพศหญิง (ค่าเฉลี่ย 37.43)

นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

สมมติฐานที่ 1.2 นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามกลุ่มคณะ โดย t - test

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา จำแนกตามกลุ่มคณะ	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p- value	สรุปผล การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
กลุ่มคณะสังคมศาสตร์	160	38.11	5.30	0.170 ^{ns}	0.865	ไม่แตกต่าง
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	205	38.01	5.59			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
กลุ่มคณะสังคมศาสตร์	160	35.19	4.81	0.251 ^{ns}	0.802	ไม่แตกต่าง
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	205	35.05	5.53			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
กลุ่มคณะสังคมศาสตร์	160	20.35	4.12	-2.331*	0.020	แตกต่าง
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	205	21.45	4.75			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 7 พบว่า นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน(ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน(ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีกลุ่มคะแนนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน(ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 21.45) มากกว่านิสิตกลุ่มคณะสังคมศาสตร์ (ค่าเฉลี่ย 20.35)

สมมติฐานที่ 1.3 นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n=365)						
กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p- value	สรุปผล
จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม						การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
2.50 หรือต่ำกว่า	110	37.75	5.47	1.027 ^{ns}	0.359	ไม่แตกต่าง
2.51 – 3.00	140	37.81	5.62			
3.01 – 4.00	115	38.06	5.25			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
2.50 หรือต่ำกว่า	110	35.30	5.79	1.288 ^{ns}	0.277	ไม่แตกต่าง
2.51 – 3.00	140	34.57	4.62			
3.01 – 4.00	115	35.58	5.33			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
2.50 หรือต่ำกว่า	110	22.07	4.70	5.891**	0.003	แตกต่าง
2.51 – 3.00	140	20.86	4.54			
3.01 – 4.00	115	20.04	4.08			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 8 พบว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน(ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นินิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นินิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

และเมื่อทำการเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยจำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสมเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสมเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา		เกรดเฉลี่ย		
		(1)	(2)	(3)
จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสม				
	$\bar{X}$	22.07	20.86	20.04
แบบได้ประโยชน์น้อย				
(1) 2.50 หรือต่ำกว่า	22.07	-		
(2) 2.51 – 3.00	20.86	*	-	
(3) 3.01 – 4.00	20.04	**	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามเกรดเฉลี่ยสะสมเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) จากตารางที่ 9 พบว่า

นินิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 หรือต่ำกว่า และระดับเกรดเฉลี่ยสะสม 2.51 – 3.00 มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นินิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 หรือต่ำกว่า มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 22.07) มากกว่านินิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.51 – 3.00 (ค่าเฉลี่ย 20.86)

นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 หรือต่ำกว่า และระดับเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) โดยที่นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50 หรือต่ำกว่า มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 22.07) มากกว่านิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01 – 4.00 (ค่าเฉลี่ย 20.04)

สมมติฐานที่ 1.4 นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามภูมิลำเนาโดย t - test

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D	t	p- value	สรุปผล
จำแนกตามภูมิลำเนา			.			การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
ต่างจังหวัด	168	38.08	5.63	0.064 ^{ns}	0.949	ไม่แตกต่าง
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	197	38.04	5.33			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
ต่างจังหวัด	168	35.64	5.59	1.806 ^{ns}	0.072	ไม่แตกต่าง
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	197	34.65	4.86			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
ต่างจังหวัด	168	20.73	4.22	-0.928 ^{ns}	0.354	ไม่แตกต่าง
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล	197	21.17	4.75			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 10 พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

สมมติฐานที่ 1.5 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามรายได้ต่อเดือนโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n=365)						
กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p- value	สรุปผล
จำแนกตามรายได้ต่อเดือน						การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
4,900 บาท หรือต่ำกว่า	107	36.31	5.02	10.631**	0.000	แตกต่าง
4,901 – 7,500 บาท	170	38.25	5.77			
7,501 บาท เป็นต้นไป	88	39.81	4.72			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
4,900 บาท หรือต่ำกว่า	107	33.86	4.79	4.551*	0.011	แตกต่าง
4,901 – 7,500 บาท	170	35.51	5.60			
7,501 บาท เป็นต้นไป	88	35.86	4.73			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
4,900 บาท หรือต่ำกว่า	107	20.36	3.84	1.759 ^{ns}	0.174	ไม่แตกต่าง
4,901 – 7,500 บาท	170	21.40	4.65			
7,501 บาท เป็นต้นไป	88	20.88	4.94			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 11 พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นินิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

และเมื่อทำการเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ย จำแนกตามรายได้ต่อเดือนเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำแนกตามรายได้ต่อเดือนเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา จำแนกตามรายได้ต่อเดือน		รายได้ต่อเดือน		
		(1)	(2)	(3)
	$\bar{X}$	36.31	38.25	39.81
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา				
(1) 4,900 บาท หรือต่ำกว่า	36.31	-		
(2) 4,901 – 7,500 บาท	38.25	**	-	
(3) 7,501 บาท เป็นต้นไป	39.81	**	*	-
	$\bar{X}$	33.86	35.51	35.86
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์				
(1) 4,900 บาท หรือต่ำกว่า	33.86	-		
(2) 4,901 – 7,500 บาท	35.51	*	-	
(3) 7,501 บาท เป็นต้นไป	35.86	**	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำแนกตามรายได้ต่อเดือนเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) จากตารางที่ 12 พบว่า

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า และรายได้ต่อเดือน 4,901 – 7,500 บาท มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) โดยนิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 4,901 – 7,500 บาท มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 38.25) มากกว่านิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า (ค่าเฉลี่ย 36.31)

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า และรายได้ต่อเดือน 7,501 บาท เป็นต้นไป มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) โดยนิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 7,501 บาท เป็นต้นไป มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 39.81) มากกว่านิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า (ค่าเฉลี่ย 36.31)

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,901 – 7,500 บาท และรายได้ต่อเดือน 7,501 บาท เป็นต้นไป มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยนิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 7,501 บาท เป็นต้นไป มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 39.81) มากกว่านิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,901 – 7,500 บาท (ค่าเฉลี่ย 38.25)

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำแนกตามรายได้ต่อเดือนเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) จากตารางที่ 12 พบว่า

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า และรายได้ต่อเดือน 4,901 – 7,500 บาท มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยนิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 4,901 – 7,500 บาท มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 35.51) มากกว่านิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า (ค่าเฉลี่ย 33.86)

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า และรายได้ต่อเดือน 7,501 บาท เป็นต้นไป มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) โดยนิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 7,501 บาท เป็นต้นไป มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 35.86) มากกว่านิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 4,900 บาท หรือต่ำกว่า (ค่าเฉลี่ย 33.86)

สมมติฐานที่ 1.6 นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดาโดย t - test

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p- value	สรุปผล
จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดา						การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
อาศัยอยู่ด้วยกัน	286	37.74	5.832	-2.114*	0.035	แตกต่าง
แยกกันอยู่/หย่าร้าง/เสียชีวิต	79	39.20				
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
อาศัยอยู่ด้วยกัน	286	35.15	5.454	0.259 ^{ns}	0.796	ไม่แตกต่าง
แยกกันอยู่/หย่าร้าง/หย่าร้าง	79	34.97				
แบบได้ประโยชน์น้อย						
อาศัยอยู่ด้วยกัน	286	21.00	3.890	0.270 ^{ns}	0.787	ไม่แตกต่าง
แยกกันอยู่/หย่าร้าง/หย่าร้าง	79	20.85				

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 13 พบว่า นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้าง/เสียชีวิต มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 39.20) มากกว่านิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกัน (ค่าเฉลี่ย 37.74)

นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

สมมติฐานที่ 1.7 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามระดับการศึกษาของบิดา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p-value	สรุปผล
จำแนกตามระดับการศึกษาของบิดา						การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	80	37.84	5.780	0.300 ^{ns}	0.741	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส.	100	38.41	5.833			
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	185	37.96	5.132			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	80	34.54	4.432	0.737 ^{ns}	0.479	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส.	100	35.06	5.404			
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	185	35.58	5.446			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	80	20.49	3.554	5.409**	0.005	แตกต่าง
มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส.	100	19.99	4.222			
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	185	21.71	4.916			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 14 พบว่า นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

และเมื่อทำการเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยเฉลี่ย
จำแนกตามระดับการศึกษาของบิดาเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 15 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามระดับ
การศึกษาของบิดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา จำแนกตามระดับการศึกษาของบิดา	$\bar{X}$	ระดับการศึกษาของบิดา		
		(1)	(2)	(3)
		20.49	19.99	21.71
แบบได้ประโยชน์น้อย				
(1) มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	20.49	-		
(2) มัธยมศึกษา/ ปวช./ปวส.	19.99	ns	-	
(3) ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	21.71	*	**	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์
น้อย จำแนกตามระดับการศึกษาของบิดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) จาก
ตารางที่ 15 พบว่า

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า และระดับปริญญาตรี/สูง
กว่าปริญญาตรี มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับ
นัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาระดับปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี
มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 21.71) มากกว่านิสิตที่มีระดับ
การศึกษาของบิดามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า (ค่าเฉลี่ย 20.49)

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาระดับมัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. และระดับปริญญา
ตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่
ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01) โดยที่นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาระดับปริญญาตรี/สูงกว่า
ปริญญาตรี มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 21.71) มากกว่านิสิตที่
มีระดับการศึกษาของบิดาระดับมัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. (ค่าเฉลี่ย 19.99)

สมมติฐานที่ 1.8 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามระดับการศึกษาของมารดา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p-value	สรุปผล
จำแนกตามระดับการศึกษาของมารดา						การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	100	37.95	5.928	0.319 ^{ns}	0.727	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/ ปวช./ปวส.	95	38.44	5.319			
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	170	37.91	5.282			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	100	34.59	4.339	1.436 ^{ns}	0.239	ไม่แตกต่าง
มัธยมศึกษา/ ปวช./ปวส.	95	34.78	4.947			
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	170	35.60	5.807			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	100	20.37	3.928	3.204*	0.042	แตกต่าง
มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส.	95	20.46	4.197			
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	170	21.61	4.933			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 16 พบว่า นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

และเมื่อทำการเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยเฉลี่ย
จำแนกตามระดับการศึกษาของมารดาเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามระดับ
การศึกษาของมารดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	จำแนกตามระดับการศึกษาของมารดา	ระดับการศึกษาของมารดา		
		(1)	(2)	(3)
	$\bar{X}$	20.37	20.46	21.61
แบบได้ประโยชน์น้อย				
(1) มัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า	20.37	-		
(2) มัธยมศึกษา/ ปวช./ปวส.	20.46	ns	-	
(3) ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	21.61	*	*	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์
น้อย จำแนกตามระดับการศึกษาของมารดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)
จากตารางที่ 17 พบว่า

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า และระดับปริญญาตรี
หรือสูงกว่าปริญญาตรี มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับ
นัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาระดับปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญา
ตรามีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 21.61) มากกว่านิสิตที่มีระดับ
การศึกษาของมารดามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า (ค่าเฉลี่ย 20.37)

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาระดับมัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. และระดับ
ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่าง
กัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาระดับปริญญาตรี/สูง
กว่าปริญญาตรี มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 21.61) มากกว่า
นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาระดับมัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. (ค่าเฉลี่ย 20.46)

สมมติฐานที่ 1.9 นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามอาชีพของบิดา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n=365)						
กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p- value	สรุปผล
จำแนกตามอาชีพของบิดา						การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน	171	38.29	5.57	1.393 ^{ns}	0.250	ไม่แตกต่าง
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	110	37.35	5.07			
อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียดชีวิต)	84	38.52	5.70			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน	171	35.63	5.47	1.662 ^{ns}	0.191	ไม่แตกต่าง
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	110	34.52	5.24			
อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียดชีวิต)	84	34.83	4.60			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน	171	21.52	4.55	3.373*	0.035	แตกต่าง
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	110	20.87	4.59			
อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียดชีวิต)	84	19.98	4.18			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 18 พบว่า นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

และเมื่อทำการเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย จำแนกตามอาชีพของบิดาเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามอาชีพของบิดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา จำแนกตามอาชีพของบิดา		อาชีพของบิดา		
		(1)	(2)	(3)
	$\bar{X}$	21.52	20.87	19.98
แบบได้ประโยชน์น้อย				
(1) ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน	21.52	-		
(2) รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	20.87	ns	-	
(3) อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียชีวิต)	19.98	*	ns	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามอาชีพของบิดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) จากตารางที่ 19 พบว่า

นิสิตที่มีอาชีพของบิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือพนักงานเอกชนและอาชีพอื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียชีวิต) มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตที่มีอาชีพของบิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือพนักงานเอกชน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 21.52) มากกว่านิสิตที่มีอาชีพของบิดาประกอบอาชีพอื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียชีวิต) (ค่าเฉลี่ย 19.98)

สมมติฐานที่ 1.10 นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามอาชีพของมารดา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p- value	สรุปผล
จำแนกตามอาชีพของมารดา						การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน	148	38.76	5.33	2.220 ^{ms}	0.110	ไม่แตกต่าง
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	95	37.34	5.70			
อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ ว่างงาน/เสียชีวิต)	122	37.77	5.37			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน	148	35.65	5.36	1.789 ^{ms}	0.169	ไม่แตกต่าง
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	95	35.13	5.46			
อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ ว่างงาน/เสียชีวิต)	122	34.44	4.81			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน	148	21.43	4.61	3.939*	0.020	แตกต่าง
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	95	21.45	4.74			
อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ ว่างงาน/เสียชีวิต)	122	20.04	4.08			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 20 พบว่า นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

และเมื่อทำการเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย จำแนกตามระดับการศึกษาของมารดาเป็นรายคู่ มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามอาชีพของมารดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference)

(n=365)

กลวิธีการเผชิญปัญหา จำแนกตามอาชีพของมารดา		อาชีพของมารดา		
		(1)	(2)	(3)
	$\bar{X}$	21.43	21.45	20.04
แบบได้ประโยชน์น้อย				
(1) ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน	21.43	-		
(2) รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	21.45	ns	-	
(3) อื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต)	20.04	*	*	-

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย จำแนกตามอาชีพของมารดาเป็นรายคู่ โดยวิธี LSD (Least Significant Difference) จากตารางที่ 21 พบว่า

นิสิตที่มีอาชีพของมารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือพนักงานเอกชนและอาชีพอื่นๆ (เกษตรกร/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต) มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตที่มีอาชีพของมารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือพนักงานเอกชน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 21.43) มากกว่านิสิตที่มีอาชีพของมารดาประกอบอาชีพอื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต) (ค่าเฉลี่ย 20.04)

นิสิตที่มีอาชีพของมารดา รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจและอาชีพอื่นๆ (เกษตรกร/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต) มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยแตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05) โดยที่นิสิตที่มีอาชีพของมารดา รับราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ย (ค่าเฉลี่ย 21.45) มากกว่านิสิตที่มีอาชีพของมารดาประกอบอาชีพอื่นๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต) (ค่าเฉลี่ย 20.04)

สมมติฐานที่ 1.11 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของครอบครัว โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน

(n=365)						
กลวิธีการเผชิญปัญหา	n	$\bar{X}$	S.D.	F	p- value	สรุปผล
จำแนกตามรายได้ต่อเดือนของครอบครัว						การทดสอบ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา						
30,000 บาท หรือต่ำกว่า	125	37.62	5.641	1.937 ^{ns}	0.146	ไม่แตกต่าง
30,001 – 60,000 บาท	146	37.82	5.693			
60,001 บาท เป็นต้นไป	94	39.00	4.765			
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์						
30,000 บาท หรือต่ำกว่า	125	34.55	5.645	1.089 ^{ns}	0.338	ไม่แตกต่าง
30,001 – 60,000 บาท	146	35.37	5.106			
60,001 บาท เป็นต้นไป	94	35.45	4.810			
แบบได้ประโยชน์น้อย						
30,000 บาท หรือต่ำกว่า	125	21.09	4.273	1.243 ^{ns}	0.290	ไม่แตกต่าง
30,001 – 60,000 บาท	146	21.27	4.735			
60,001 บาท เป็นต้นไป	94	20.35	4.471			

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 22 พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

สมมติฐานที่ 2 ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 23 ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวมกับกลวิธีการเผชิญปัญหา

(n=365)

ความวิตกกังวล ประจำตัว	กลวิธีการเผชิญปัญหา	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r)	p- value	สรุปผล การทดสอบ
โดยรวม	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	-0.207**	0.000	มีความสัมพันธ์
	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	0.118*	0.024	มีความสัมพันธ์
	แบบได้ประโยชน์น้อย	0.495**	0.000	มีความสัมพันธ์

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 23 พบว่า ความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

ความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 24 ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมกับกลวิธีการเผชิญปัญหา

(n=365)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลวิธีการเผชิญปัญหา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p- value	สรุปผล การทดสอบ
โดยรวม	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	0.445**	0.000	มีความสัมพันธ์
	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	0.122*	0.020	มีความสัมพันธ์
	แบบได้ประโยชน์น้อย	-0.409**	0.000	มีความสัมพันธ์

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 24 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

สมมติฐานที่ 3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์กับ
กลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 25 ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ กับกลวิธีการเผชิญ
ปัญหา

(n=365)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลวิธีการเผชิญปัญหา	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r)	p- value	สรุปผล การทดสอบ
ด้านความสำคัญ	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	0.193**	0.000	มีความสัมพันธ์
	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	-0.062 ^{ns}	0.234	ไม่มีความสัมพันธ์
	แบบได้ประโยชน์น้อย	-0.473**	0.000	มีความสัมพันธ์

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 25 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้าน
ความสำคัญของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (ที่
ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญของนิสิต ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการ
เผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธี
การเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

สมมติฐานที่ 3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์กับ
กลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 26 ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ กับกลวิธี
การเผชิญปัญหา

(n=365)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลวิธีการเผชิญปัญหา	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r)	p- value	สรุปผล การทดสอบ
ด้านความสามารถ	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	0.358**	0.000	มีความสัมพันธ์
	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	0.048 ^{ns}	0.356	ไม่มีความสัมพันธ์
	แบบได้ประโยชน์น้อย	-0.402**	0.000	มีความสัมพันธ์

ns หมายถึง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 26 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้าน
ความสามารถของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (ที่
ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถของนิสิต ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธี
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับ
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

สมมติฐานที่ 3.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 27 ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

(n=365)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลวิธีการเผชิญปัญหา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p- value	สรุปผล การทดสอบ
ด้านอำนาจ	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	0.489**	0.000	มีความสัมพันธ์
	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	0.176**	0.001	มีความสัมพันธ์
	แบบได้ประโยชน์น้อย	-0.287**	0.000	มีความสัมพันธ์

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 27 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

สมมติฐานที่ 3.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 28 ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม กับกลวิธีการเผชิญปัญหา (n=365)

การเห็นคุณค่าในตนเอง	กลวิธีการเผชิญปัญหา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p- value	สรุปผล การทดสอบ
ด้านคุณธรรม	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	0.468**	0.000	มีความสัมพันธ์
	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	0.263**	0.000	มีความสัมพันธ์
	แบบได้ประโยชน์น้อย	-0.192**	0.000	มีความสัมพันธ์

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการทดสอบสมมติฐานจากตารางที่ 28 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมของนิสิต มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01)

ข้อวิจารณ์

ในการวิจารณ์ผลวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลการทดสอบสมมติฐาน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความวิตกกังวลประจำตัว

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางต่ำ (ค่าเฉลี่ย 42.11) ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากนิสิตเป็นผู้ที่ศึกษาอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับจากสังคม ได้รับการเรียนรู้ ย่อมแสดงให้เห็นว่านิสิตเป็นผู้ที่มีความรู้ มีความคิด ความสามารถและสติปัญญาที่ดี โดยเฉพาะนิสิตกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นปีสุดท้ายของการเรียน เป็นผู้ที่มีการศึกษา ย่อมมีประสบการณ์เพียงพอในการดำเนินชีวิต เมื่อมีสถานการณ์เข้ามา นิสิตก็สามารถจัดการและรับมือกับสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งนิสิตกำลังจะจบการศึกษาในปีการศึกษานี้ ก็ย่อมที่จะส่งผลทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวลในเรื่องของการสอบ และการหางาน ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวจะเป็นตัวเสริมทำให้นิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัวเพิ่มมากขึ้น

ซึ่ง Lader and Mark (1972) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลประจำตัวเกิดจากพันธุกรรม ประสบการณ์ที่ผ่านมา ความคิด รู้สึก ความต้องการ และทฤษฎีของ Spielberg (1983) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งถึงแม้จะมีลักษณะค่อนข้างที่จะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่เมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หรืออันตรายมากระตุ้น ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคลอาจจะเพิ่มขึ้นได้

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 86.32) ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากนิสิตกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับจากสังคม จึงเป็นผู้ที่มีการศึกษา มีความรู้ มีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิดกล้าทำ กล้าแสดงออก มีไหวพริบ สติปัญญา มีความภาคภูมิใจในตนเองและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบ ๆ ข้างไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน ๆ ซึ่งถ้าหากตัวนิสิตเองมีการยอมรับนับถือตนเองเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ รวมไปถึงบุคคลรอบข้างให้การยอมรับก็ย่อมที่จะส่งผลให้นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Coopersmith (1981) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ค่อยเครียดหรือวิตกกังวล มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยสูง มองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีค่า มีความสำคัญแก่การเคารพนับถือ ไม่ถูกกระทบกระเทือนจากการตัดสินใจ การวิจารณ์หรือการตำหนิของบุคคลอื่นได้ง่าย ใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย ยอมรับความจริง มีความตั้งใจจริงที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ ไม่ท้อแท้ ง่าย มีความสุขกับชีวิตของตนเอง มีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ กล้าทำงานที่ท้าทาย และใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูงนั้น จะช่วยเป็นเกราะป้องกันจากความทุกข์ นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นที่ช่วยคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพทางสังคม บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีและมั่นคง ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ จะไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง มีความเครียดสูงเมื่อต้องเผชิญปัญหา ไม่มีความยืดหยุ่น มักใช้กลวิธีการป้องกันตนเอง บุคคลมีลักษณะเก็บกด และทฤษฎีของ Rosenberg (1965) ได้กล่าวไว้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับครอบครัวมีส่วนในการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เพราะหากสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นไปด้วยดีจะมีส่วนในการทำให้ลูกเป็นคนยืดหยุ่น อารมณ์มั่นคง ทำอะไรแน่นอน ไม่ลังเลและเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามพ่อแม่ที่ไม่แสดงออกซึ่งความรัก ไม่แนะนำแนวทางให้เด็กและนิยามการลงโทษจะทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นอกจากนี้เด็กจะขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ไม่ต่อสู้อุปสรรค อ่อนแอ ยอมแพ้ออกยชีวิต มีเจตคติด้านลบต่อตนเอง มองว่าตนเองไม่น่าชื่นชม

3. กลวิธีการเผชิญปัญหา

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบ มุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 38.06, 35.11 และ 20.97 ตามลำดับ) ทั้งนี้อาจจะ เนื่องมาจากนิสิตเป็นผู้ที่มีความรู้ ความคิดและมีสติปัญญา มีวุฒิภาวะและประสบการณ์เพียงพอที่จะ สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือมีผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่นิสิตและนิสิตสามารถที่จะ จัดการกับสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยเมื่อเกิดปัญหานิสิตไม่สามารถที่จะใช้กลวิธี แบบใดแบบหนึ่งได้ แต่จะต้องมีการใช้กลวิธีผสมผสานกันไป จึงทำให้นิสิตมีกลวิธีการเผชิญ ปัญหาทั้ง 3 แบบอยู่ในระดับปานกลาง เช่น เมื่อเกิดปัญหาขึ้น นิสิตอาจจะรู้สึกเสียใจ หรือโกรธ ทำ ให้ต้องดับความรู้สึกเหล่านั้นออกไป โดยอาจจะระบายกับเพื่อน แล้วจึงค่อยจัดการกับปัญหาโดย ตรง หรืออาจจะจัดการกับปัญหาก่อน แต่ถ้าหากนิสิตไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ก็อาจจะหนี ปัญหาไปเลย

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Garland and Bush (1982) ที่ได้สรุปปัจจัย ที่ช่วยให้บุคคล สามารถเผชิญปัญหาได้ดี ประกอบด้วย ประสบการณ์ในอดีต ระดับการศึกษา การศึกษา การ สนับสนุนทางสังคม เป็นต้น และทฤษฎีของ Lazarus and Folkman (1984) ที่ได้แบ่งกลวิธีการเผชิญ ปัญหาไว้ 2 แบบ คือ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบ มุ่งจัดการกับอารมณ์ ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีภาวะเครียดในระดับต่ำ อาจใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะ เครียดได้ทั้งสองแบบ แต่เมื่อภาวะเครียดเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลาง บุคคลมีแนวโน้มในการเลือก ใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและเมื่อภาวะเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรงบุคคลมัก ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์แทน อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัตินั้นบุคคล สามารถใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 แบบร่วมกัน โดยอาจมีส่วนในการเพิ่มหรือลดประสิทธิภาพ ของบุคคลในการเผชิญความเครียด เช่น ในกรณีที่บุคคลได้รับการคุมคามหรือมีอันตราย ในขั้นต้น นั้นบุคคลได้ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ก่อน โดยการพยายามควบคุม อารมณ์ของตน หลังจากนั้นจึงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา โดยพิจารณา ไตร่ตรองหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นต้น ส่วนการที่มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์ น้อยอยู่ในระดับปานกลางนั้นอาจเป็นเพราะว่านิสิตยังเป็นวัยรุ่น ยังมีลักษณะอารมณ์ที่ค่อนข้าง แปรปรวน มีบุคลิกภาพที่ไม่มั่นคง มีความอดทนต่ำ ขาดความรับผิดชอบและพยายาม ซึ่ง Cattell (1965) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นช่วงที่มีการแสวงหาเอกลักษณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานทางด้านบุคลิกภาพ

4. ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นิสิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน โดยแยกเป็นสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากนิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิง ต่างก็มีความคิด ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีการอาศัยอยู่ในสังคมเดียวกัน มีวัฒนธรรมคล้าย ๆ กัน มีแบบแผนการดำเนินชีวิตทั้งเพศหญิงและชายที่ถูกสร้างขึ้นมาจากภายใต้บริบททางสังคมเหมือนกัน (นาตยา อยู่คง: 2550) จึงอาจทำให้มีความคิดและวิธีการในการแสดงออก หรือการจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นิสิตทั้งเพศชายเพศหญิงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน อีกทั้ง เมื่อนิสิตเจอปัญหาหรืออุปสรรคที่ย่อมที่จะพยายามจัดการกับอารมณ์ทางลบของตนเอง เช่น การร้องไห้ การหาที่พึ่งทางใจ การคิดในแง่บวก เพื่อให้ตนเองเกิดความสบายใจ รวมไปถึงการนอนหลับ การฝึนกลางวัน อีกทั้งการเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหานั้นเป็นผลมาจากการที่นิสิตประเมินความสามารถของตนเอง หากพบว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขได้ ไม่มีผู้คอยช่วยเหลือ อาจทำให้นิสิตตัดสินใจใช้วิธีหนีปัญหาในที่สุด ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นันทินี ศุภมงคล (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษานักเรียนใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาชาย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัชนิยา แก้วคำศรี (2545) ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาทั้งชายและหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงไม่แตกต่างกัน

นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศหญิง โดย นิสิตที่มีเพศชายจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจาก นิสิตเพศชายจะเป็นเพศที่มีการคิด การตัดสินใจที่ดีและแก้ปัญหาตรงจุดมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Gilligan (1982) ได้กล่าวไว้ว่า เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างในเรื่องของบทบาททางเพศ คือ เพศชายเป็นเพศที่ชอบความอิสระ ชอบทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง กล่าวได้ว่าเสีย มุ่งตรงไปยังปัญหา ในขณะที่เพศหญิงจะให้ความสำคัญทางด้าน

สัมพันธภาพทางสังคม ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาขึ้นเพศหญิงจึงมักจะขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อน เพื่อขอคำแนะนำและความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาหรือเพื่อปลอบใจ(นันท์นิ สุภมาศ, 2547) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมบุญ จารุเกษมทวิ (2544) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวลและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาชายมีกลวิธีการเผชิญปัญหาสูงกว่านักศึกษาหญิง

สมมติฐานที่ 1.2 นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากนิสิตทั้งกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ ไม่ได้มีรายละเอียด หลักสูตร เนื้อหา วิธีการสอน หรือฝึกให้นิสิตรู้จักมีการจัดการกับปัญหาหรือจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตัวเอง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับตัวของนิสิต ประสบการณ์ของนิสิตเองมากกว่า จึงทำให้นิสิตที่มีกลุ่มคณะแตกต่างกันมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา พบว่า เมื่อจำแนกตามสาขาวิชานิสิตใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาทางสังคมไม่แตกต่างกัน

นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกัน โดยที่กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยกว่ากลุ่มคณะสังคมศาสตร์ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากนิสิตกลุ่มคณะสังคมศาสตร์ได้ให้ความสำคัญทางด้านสัมพันธภาพ เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้นก็มักจะขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เช่น ผู้ปกครอง เพื่อน เพื่อขอคำแนะนำ คำปรึกษา แนวทางแก้ปัญหา รวมทั้งกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา แต่กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ นิสิตส่วนใหญ่มักจะเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว เก็บเอาความคิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงพบปะผู้คน พยายามหาทางออกด้วยตนเอง ทำให้ปัญหาบางปัญหาไม่สามารถจัดการด้วยตนเองได้ นิสิตจึงอาจจำทั้งปัญหาไปในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Costa and McCrae (1992) ได้กล่าวไว้ว่า นักวิทยาศาสตร์ นักฟิสิกส์ คือ ผู้ที่มีแนวโน้มชอบอิสระ สงบ มั่นคง ชอบทำอะไรคนเดียว มีบุคลิกภาพลักษณะแบบเก็บตัว จึงมีวิธีการแก้ปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย เช่น การหันเหไปทำกิจกรรมอื่นแทน และการนอนมากกว่าปกติเพื่อไม่ต้องคิดถึงปัญหา

สมมติฐานที่ 1.3 นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจาก นิสิตกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 จึงมีความพยายามที่จะจบการศึกษา ถึงแม้ว่านิสิตที่ใกล้จะจบการศึกษามีเกรดเฉลี่ยสะสมที่ต่างกัน แต่นิสิตก็มีความรู้ มีประสบการณ์ในการใช้ชีวิต มีทักษะทางด้านสังคม รวมไปถึงได้รับการดูแลที่ดีจากผู้ปกครอง ซึ่งปัจจัยดังกล่าวอาจจะส่งผลต่อการแก้ปัญหาของนิสิต ถึงแม้ว่านิสิตจะมีเกรดเฉลี่ยที่สูง แต่ถ้าหากนิสิตขาดทักษะในการดำเนินชีวิตด้านสังคม ขาดประสบการณ์ เมื่อเจอปัญหาที่อาจจะใช้วิธีหนีปัญหาก็เป็นได้ ในทางตรงกันข้ามนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยระดับต่ำ แต่มีบุคคลรอบข้างคอยให้ความช่วยเหลือก็อาจจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเกรดเฉลี่ยสะสมจึงไม่มีความแตกต่างในการเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ของนิสิต ซึ่งสอดคล้องกับการตอบของนิสิตในข้อที่ 19. ประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น โดยนิสิตตอบข้อดังกล่าวอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่า ประสบการณ์ของนิสิตสามารถทำให้นิสิตมีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกัน โดยนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.50 ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่านิสิตที่มีเกรดเฉลี่ย 2.51 – 3.00 และ 3.00 – 4.00 ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยระดับสูง อาจจะมีผลมาจาก ความตั้งใจ ความรับผิดชอบ ความสนใจ ใส่ใจในเรื่องการเรียน รวมไปถึงเรื่องอื่น ๆ แต่นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยระดับต่ำ อาจจะมีสาเหตุมาจากการไม่ตั้งใจเรียน ขาดความรับผิดชอบ ขาดความตั้งใจ การสนใจ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นอาจทำให้นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยระดับต่ำ ไม่สนใจที่จะแก้ไข และเกิดการหนีปัญหาไปในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Caver *et al.* (1989) ได้กล่าวไว้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลบหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่ทำพฤติกรรมใดๆทั้งสิ้น

สมมติฐานที่ 1.4 นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่อยู่ในสังคมไทย ไม่ว่าจะอยู่ภูมิลำเนาใดก็มีการเลี้ยงดูที่ไม่ต่างกัน โดยสังคมไทยเป็นสังคมที่เป็นเครือญาติ เป็นครอบครัวใหญ่ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คอยพึ่งพาอาศัยกัน จึงมีความอบอุ่น และมีการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ไปยังผู้ที่มีอายุน้อยกว่า จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ในการจัดการกับปัญหา ซึ่งจะเหมือนกันทุก ๆ ภูมิลำเนา จึงทำให้นิสิตมีกลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Garland and Bush (1982) ได้กล่าวไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น การสนับสนุนด้านข้อมูลและข่าวสารจะทำให้บุคคลเกิดการแสวงหากลวิธีการเผชิญปัญหาแบบใหม่และช่วยบรรเทาความรุนแรงของความเครียดลงได้

สมมติฐานที่ 1.5 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์แตกต่างกัน โดยนิสิตที่มีรายได้ต่อเดือน 7,501 บาท เป็นต้นไป มีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มากกว่านิสิตที่มีรายได้ 4,901-7,500 บาทและต่ำกว่า 4,900 บาท ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องจากปัญหาบางปัญหาอาจจะต้องมีการแก้ไขโดยใช้ปัจจัย หากนิสิตมีปัจจัยหรือกำลังที่มากพอ ก็ย่อมที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างสะดวกและราบรื่น แต่สำหรับนิสิตที่ไม่มีปัจจัยเพียงพอที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้น้อยกว่าผู้ที่มีกำลัง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Garland and Bush (1982) ได้กล่าวไว้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้น คนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมมีกลวิธีการเผชิญปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย เพราะบางครั้งการมีกำลัง มีปัจจัยจะสามารถช่วยให้แก้ไขปัญหานั้นได้ง่ายขึ้น

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย เป็นการที่ไม่กระทำการใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ใช่ความคิด ถึงแม้ว่านิสิตจะมีรายได้ต่อเดือนมากหรือน้อยก็ไม่ได้มีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Caver *et al.* (1989) ได้กล่าวไว้ว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลบหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่ทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วย การยึดติดกับปัญหาและการระบายความขุ่นเคือง การไม่ทำพฤติกรรมใดๆ ในการเผชิญปัญหา การไม่ใช่ความคิด สติปัญญา

สมมติฐานที่ 1.6 นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาดังกล่าวแตกต่างกัน โดยนิสิตที่บิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้าง/เสียชีวิตจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าบิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการที่นิสิตมีบิดามารดาแยกกันอยู่ อาจทำให้นิสิตรู้สึกโดดเดี่ยวมากกว่านิสิตที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน นิสิตจึงมีการช่วยเหลือตนเองมากกว่า เลือกที่จะจัดการแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยตนเอง ส่วนนิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน อาจจะทำให้นิสิตรู้สึกว่าบิดามารดาคอยช่วยเหลือตนเองอยู่ตลอดเวลา บิดามารดาสามารถเป็นที่พึ่งได้ ทำให้ขาดความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง

นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดาอยู่ด้วยกันหรือแยกกันอยู่ นิสิตต่างก็ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบิดามารดา เมื่อเกิดปัญหานิสิตก็สามารถที่จะปรึกษากับบิดามารดา ทั้งที่นิสิตอาจไม่ได้อยู่ด้วยกัน แต่นิสิตก็ยังมีการติดต่อสื่อสาร และพูดคุย ให้กำลังใจกันและกัน เมื่อมีปัญหา นิสิตก็ยังต้องการความเข้าใจของคนในครอบครัว จึงทำให้นิสิตมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ลักขณา แก้วตระกูล (2544) ได้กล่าวไว้ว่า ครอบครัวเป็นหน่วยที่มีความสำคัญที่สุดของสังคม เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะปลูกฝังลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพให้แก่เด็ก

สมมติฐานที่ 1.7 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระดับการศึกษาของบิดานั้น ไม่ได้มีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่ระดับการศึกษาของตัวนิสิตเองจะมีส่วนช่วยในการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 วิธี เพราะการที่นิสิตมีการศึกษาที่สูง ย่อมที่จะมีวิธีการคิด การวางแผนที่ดีในการแก้ปัญหา มากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Garland and Bush (1982) ได้กล่าวไว้ว่า ระดับการศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพิจารณาสิ่งที่คุกคามตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือปัจจัยที่ช่วยบรรเทาอันตรายจากสิ่งที่มาคุกคาม การไม่มีความรู้ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสมและไม่มีความรู้ที่จะแสวงหาแหล่งประโยชน์ที่สามารถนำมาช่วยในการบรรเทาภาวะเครียดลง ดังนั้น บุคคลที่มีการศึกษาดีย่อมจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกัน โดยนิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาจบปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่าบิดาที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษาและมัธยมศึกษา/ปวช./ปวส. ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาสูง การเลี้ยงดูของบิดาจึงอาจเป็นแบบให้อิสระ ไม่ใช้การทำโทษแบบวิธีที่รุนแรง แต่มีการตักเตือน บางครั้งทำให้นิสิตไม่กล้าที่จะทำผิด ส่งผลให้นิสิตควบคุมความประพฤติของตนเองไม่ได้ ขาดความเคารพและเชื่อฟังผู้ใหญ่ ขาดความรับผิดชอบ เมื่อเกิดปัญหาเด็กที่ได้รับการลงโทษแบบดังกล่าว ก็จะไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุขสมร ประพัฒน์ทอง (2551) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการใช้นิทานสำหรับเด็กและการอบรมเลี้ยงดู ที่มีต่อพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของเด็กไทย ได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่มีบิดามารดาที่มีการศึกษาระดับต่ำ จะมีการลงโทษแบบรุนแรงกว่า ทำให้บุตรมีความรับผิดชอบเพราะมีการฝึกให้บุตรได้ฟังตนเองตั้งแต่เล็ก ทำให้บุตรมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ โดยเมื่อบุตรมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ก็ย่อมทำให้เด็กมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีความรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่หนีปัญหา

สมมติฐานที่ 1.8 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกันมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระดับการศึกษาของมารดานั้น ไม่ได้มีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่ระดับการศึกษาของตัวนิสิตเองจะมีส่วนช่วยในการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 วิธี เพราะการที่นิสิตมีการศึกษาที่สูง ย่อมที่จะมีวิธีการคิด การวางแผนที่ดีในการแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่มีการศึกษาค่ำ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Garland and Bush (1982) ได้กล่าวไว้ว่า ระดับการศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่จะนำมาใช้ในการพิจารณาสิ่งที่คุกคามตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรคือปัจจัยที่ช่วยบรรเทาอันตรายจากสิ่งที่มาคุกคาม การไม่มีความรู้ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสมและไม่มีความรู้ที่จะแสวงหาแหล่งประโยชน์ที่สามารถนำมาช่วยในการบรรเทาภาวะเครียดลง ดังนั้น บุคคลที่มีการศึกษาดีย่อมจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาได้ดีกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกัน โดยนิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาจบปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่ามัธยมศึกษา/ปวช./ปวส.และต่ำกว่ามัธยมศึกษา ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาสูง การเลี้ยงดูของมารดาจึงอาจเป็นแบบให้อิสระ ไม่ใช้การทำโทษแบบวิธีที่รุนแรง แต่มีการตักเตือน บางครั้งทำให้นิสิตไม่กลัวที่จะทำผิด ส่งผลให้นิสิตควบคุมความประพฤติของตนเองไม่ได้ ขาดความเคารพและเชื่อฟังผู้ใหญ่ ขาดความรับผิดชอบ เมื่อเกิดปัญหาเด็กที่ได้รับการลงโทษแบบดังกล่าว ก็จะไม่มีการพยายามที่จะแก้ไขปัญหาก่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุขสมร ประพัฒน์ทอง (2551) ซึ่งได้ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการใช้นิทานสำหรับเด็กและการอบรมเลี้ยงดู ที่มีต่อพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของเด็กไทย ได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่มีบิดามารดามีการศึกษาระดับต่ำ จะมีการลงโทษแบบรุนแรงกว่า ทำให้บุตรมีความรับผิดชอบเพราะมีการฝึกให้บุตรได้ฟังตนเองตั้งแต่เล็ก ทำให้บุตรมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ โดยเมื่อบุตรมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ก็ย่อมทำให้เด็กมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ มีความรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่หนีปัญหา

สมมติฐานที่ 1.9 นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาชีพของบิดาไม่ได้ส่งผลต่อการมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ของนิสิต ถึงแม้ว่านิสิตที่บิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชนก็จะมีกลวิธีทั้งสองรูปแบบไม่แตกต่างกัน เช่น การมีความตั้งใจในการแก้ปัญหของนิสิต หรือการต้องการความเข้าใจในตัวของตัวเองก็ไม่ได้ต่างกับนิสิตที่มารดาประกอบอาชีพเกษตรกร เพราะการมุ่งแก้ไขปัญหานั้น เกิดจากกระบวนการแก้ปัญห การตัดสินใจของตัวเอง ส่วนแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ของตัวเอง โดยอาจขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมาของตัวเอง นิสิต ซึ่งหากนิสิตมีประสบการณ์ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Garland and Bush (1982) ได้กล่าวไว้ว่า ประสบการณ์ในอดีต มีความสำคัญต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา เนื่องจากการที่บุคคลเคยเผชิญกับสถานการณ์ทำนองเดียวกันนี้มาก่อนจะมีความเข้าใจและเรียนรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี และสามารถเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้โดยประสบการณ์ความสำเร็จในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาในสถานการณ์หนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีกจะถูกร่วมกันเข้าเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าในสถานการณ์เช่นไร ตนเองจะสามารถจัดการได้และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบใดที่ตนมีทักษะในการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกัน โดยนิสิตที่บิดาประกอบอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยกว่าบิดาประกอบอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และอาชีพอื่น ๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน/เสียชีวิต) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาชีพธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน ด้วยลักษณะงานอาจจะทำให้ไม่มีเวลาในการที่จะอบรมดูแล ทำให้นิสิตได้รับการดูแลจากพี่เลี้ยงหรือญาติเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลให้นิสิตรู้สึกไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่นจากบิดา ทำให้นิสิตเติบโตขึ้นโดยขาดความรับผิดชอบ ขาดภาวะผู้นำ เช่นเดียวกับอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ส่วนอาชีพอื่น ๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/ว่างงาน) อาจมีเวลาในการสั่งสอนบุตรให้รู้จักกลวิธีการแก้ปัญหทั้ง 2 แบบ มอบความรักความเข้าใจให้แก่บุตร มีเวลาฟังและพูดคุยกัน ทำให้ช่องว่างระหว่างมารดาและนิสิตลดน้อยลง ส่งผลให้นิสิตเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ลักขณา แก้วตระกูล (2544) ได้กล่าวไว้ว่า ครอบครัวเป็นหน่วยที่มีความสำคัญที่สุด

ของสังคม เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะปลูกฝังลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพให้แก่เด็ก ถ้าครอบครัวใดให้ความรักความอบอุ่น เด็กที่เติบโตมาก็จะเป็นเด็กที่มีสุขภาพกายและจิตใจดี

สมมติฐานที่ 1.10 นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาชีพของมารดาไม่ได้ส่งผลต่อการมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ของนิสิต ถึงแม้ว่านิสิตที่มารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชนก็จะมีกลวิธีทั้งสองรูปแบบไม่แตกต่างกัน เช่น การมีความตั้งใจในการแก้ปัญหานิสิต หรือการต้องการความเข้าใจในตัวของนิสิตเองก็ไม่ได้ต่างกับนิสิตที่มารดาประกอบอาชีพอื่น ๆ (เกษตรกร/รับจ้าง/แม่บ้าน/ว่างงาน) เพราะการมุ่งแก้ไขปัญหานั้น เกิดจากกระบวนการแก้ปัญห การตัดสินใจของตัวนิสิตเอง ส่วนแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ของตัวนิสิตเอง โดยอาจขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมาของตัวนิสิตเอง ซึ่งหากนิสิตมีประสบการณ์ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Garland and Bush (1982) ได้กล่าวไว้ว่า ประสบการณ์ในอดีต มีความสำคัญต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา เนื่องจากการที่บุคคลเคยเผชิญกับสถานการณ์ทำนองเดียวกันนี้มาก่อนจะมีความเข้าใจและเรียนรู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี และสามารถเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมได้โดยประสบการณ์ความสำเร็จในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาในสถานการณ์หนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีกจะถูกร่วมกันเข้าเป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองว่าในสถานการณ์เช่นไร ตนเองจะสามารถจัดการได้และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบใดที่ตนมีทักษะในการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกัน โดยนิสิตที่มารดาประกอบอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย มากกว่ามารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน และอาชีพอื่น ๆ (เกษตรกร/แม่บ้าน/ว่างงาน/เสียชีวิต) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ด้วยลักษณะงานอาจจะทำให้ไม่มีเวลาในการที่จะอบรมดูแล ทำให้นิสิตได้รับการดูแลจากพี่เลี้ยงหรือญาติเป็นส่วนใหญ่ มารดาจึงใช้วิธีการเลี้ยงแบบตามใจบุตร ทำให้นิสิตมักควบคุมความประพฤติของตนเองไม่ได้ ขาดความเคารพและเชื่อฟังผู้ใหญ่ ขาดความรับผิดชอบ เอาแต่ใจตัวเอง เมื่อเกิดปัญหาจึงง่ายต่อการใช้กลวิธีแบบได้ประโยชน์น้อย เช่น การระบายอารมณ์ การหันไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน เช่นเดียวกับธุรกิจส่วนตัว/พนักงานเอกชน ส่วนอาชีพอื่น ๆ (เกษตรกร/

รับจ้าง/แม่บ้าน/ว่างงาน) อาจมีเวลาในการส่งสอนบุตร มอบความรักความเข้าใจให้แก่บุตร ทำให้ช่องว่างระหว่างมารดาและนิสิตลดน้อยลง ส่งผลให้บุตรเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ลักขณา แก้วตระกูล (2544) ได้กล่าวไว้ว่า ครอบครัวเป็นหน่วยที่มีความสำคัญที่สุดของสังคม เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะปลูกฝังลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพให้แก่เด็ก ถ้าครอบครัวใดให้ความรักความอบอุ่น เด็กที่เติบโตมาก็จะเป็นเด็กที่มีสุขภาพกายและจิตใจดี

สมมติฐานที่ 1.11 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกันมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ไม่ได้มีส่วนในการหารายได้จึงไม่ได้มีส่วนในการรับผิดชอบเรื่องรายได้ของครอบครัว ผู้ปกครองจะให้เงินแก่นิสิตในการเป็นค่าใช้จ่าย ดังนั้นเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น รายได้ของบิดามารดาจึงไม่ส่งผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา ตารายได้ของตัวนิสิตเองจะส่งผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Folkman (1984) พบว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาส่วนหนึ่งคือ แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ โดยบุคคลที่มีทรัพย์สิน เงินทองหรือสิ่งของต่าง ๆ ก็สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งอาจจะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกในการแก้ปัญหาได้มากกว่าเดิม

สมมติฐานที่ 2 ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของ นิสิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ความวิตกกังวล ประจำตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความวิตกกังวลประจำตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง แก้ไขปัญหา กล่าวคือ ถ้านิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัวในระดับสูง นิสิตจะใช้กลวิธีการเผชิญ ปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่อยในระดับต่ำ แต่ถ้านิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัวในระดับต่ำ นิสิตจะใช้ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่อยในระดับสูง ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตมีความวิตกกังวล ประจำตัวในระดับสูง จะมีผลต่อประสิทธิภาพในการจำลอง ความคิดไม่กว้าง ไม่ยืดหยุ่นในการ แก้ไขปัญหา (Sarason, 1972) ทำให้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่อยของนิสิตไม่มี ประสิทธิภาพ หากนิสิตมีความวิตกกังวลในระดับต่ำก็ย่อมจะทำให้เกิดการตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะ เอาชนะปัญหา มีการรับรู้รอบไว มีสมาธิและความจำที่ดี (อุบล นิวัติชัย, 2533) ส่งผลให้นิสิตก็ สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของนันทิณี สุภมมงคล (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต นักศึกษา พบว่า ความวิตกกังวลประจำตัวมีค่าประสิทธิสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับกลวิธีการ เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

ความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไข อารมณ์ กล่าวคือ ถ้านิสิตมีความวิตกกังวลในระดับสูง นิสิตจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง แก้ไขอารมณ์ในระดับสูง แต่ถ้านิสิตมีความวิตกกังวลในระดับต่ำ นิสิตจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่อยในระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตที่มีความวิตกกังวลในระดับสูงจะมี พฤติกรรมด้านอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง เกิดการหวาดกลัว ไม่มีความสุข หงุดหงิด กระวนกระวาย รู้สึกไม่มั่นคง ท้อแท้ โมโหง่าย (อำไพพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์, 2541) ยิ่งนิสิตมีความวิตกกังวลใน ระดับสูงเท่าไร นิสิตก็ยิ่งที่จะพยายามลดความกดดันทางอารมณ์มากขึ้นเท่านั้น ส่วนนิสิตที่มีความ วิตกกังวลในระดับต่ำจะมีอารมณ์ที่รู้สึกปลอดภัย มีความสบายใจ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์ ปกติมากนัก ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นันทิณี สุภมมงคล (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความ

วิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา พบว่า ความวิตกกังวลไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนในสังคม

ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย กล่าวคือ ถ้านิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัวในระดับสูง นิสิตจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับสูง แต่ถ้านิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัวในระดับต่ำ นิสิตจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตที่มีความวิตกกังวลประจำตัวในระดับสูง ส่งผลให้นิสิตเกิดการรับรู้แคบ จำกัด รู้สึกสับสน ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก หาทางแก้ปัญหาไม่ได้ (อำเภอพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์, 2541) จึงนำไปสู่การแก้ปัญหาโดยการหนีปัญหาในที่สุด ส่วนนิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัวในระดับต่ำ จะมีความคิดสร้างสรรค์ มีการคิดที่เป็นระบบ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ส่งผลให้นิสิตไม่หนีปัญหา แต่กลับมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นันทินี สุขมงคล (2547) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา พบว่า ความวิตกกังวลประจำตัวมีค่าประสิทธิสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของ นิสิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กล่าวคือ ถ้านิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับสูง นิสิตจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหายกระดับสูงด้วย และถ้าหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับต่ำ นิสิตก็จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหายกระดับต่ำเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับสูง ย่อมที่จะมีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และ กล้าแสดงออก (Berk, 1994) ดังนั้นเมื่อ นิสิตเกิดปัญหาหรืออุปสรรค นิสิตก็จะพยายามหาทางแก้ไข เพราะเชื่อว่าตนมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ และมองเป็นเรื่องที่ท้าทาย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow (1970) ได้กล่าวไว้ว่า คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจึงเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเองไปด้วย และอาจจะเป็นสาเหตุให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ยากไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงานส่วนตัวหรือสังคมก็ตาม เพราะลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นด้านหนึ่งมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความพอใจในสภาพของตน ส่วนอีกด้านหนึ่งนั้นมีความสัมพันธ์กับการปฏิเสธไม่ยอมรับตนเอง ความล้มเหลว และความวิตกกังวล

การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ กล่าวคือ ถ้านิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับสูง นิสิตจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในระดับสูงด้วย และถ้าหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับต่ำ นิสิตก็จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในระดับต่ำเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับสูง ย่อมที่จะคิดว่าตนเองมีความสามารถ ประเมินตนเองในทางที่ดี บุคคลให้การยอมรับและคิดว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบ ๆ ข้าง เมื่อเกิดปัญหานิสิตสามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว มองปัญหาไปในทางที่ดี ไม่ได้มองว่าเป็นเรื่องที่เลวร้าย แต่กลับมองว่าเป็นเรื่องที่น่าท้าทาย มองปัญหาในทางบวก ส่งผลให้สามารถลดความ

เครียดได้ และเมื่อนิสิตคิดว่าตนเองมีความสำคัญ เป็นที่รัก เมื่อเกิดปัญหาก็ยอมให้คนรอบ ๆ ข้าง เข้าใจตน จึงอาจมีการใช้กลวิธีดังกล่าวสูงเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ ในขณะที่นิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับต่ำจะมองว่าตนเองไม่มีความสามารถ มีความรู้สึกด้อย วิตกกังวล รู้สึกว่าไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม มีมุมมองที่แคบ ส่งผลให้ปรับตัวได้ยาก ใช้เวลานานในการปรับสภาพทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Coopersmith (1981) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ภาวะอารมณ์ เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพึงพอใจ ความเป็นจริง ที่มีอยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง ความรู้สึกของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองเช่น บุคคลที่คิดว่าตนเป็นคนที่มีความสามารถ มีความชื่นชมในตนเอง มีความพึงพอใจในตนเอง บุคคลนั้นจะประเมินตนเองไปในทางที่ดี จะแสดงความรู้สึก และสื่อความพึงพอใจตลอดจนภาวะอารมณ์ทางด้านบวกออกมา ในขณะที่บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดี จะมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตน มองว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไร้สมรรถภาพ มีความรู้สึกด้อย รู้สึกวิตกกังวลและไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ยังผลให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย กล่าวคือ ถ้านิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับสูง นิสิตจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบได้ประโยชน์น้อยระดับต่ำ และถ้าหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับต่ำ นิสิตก็จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับสูง ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับสูง จะเกิดการยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อในความสามารถของตน เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามา นิสิตจึงเลือกที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และจะไม่ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา หากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมระดับต่ำ นิสิตจะมีความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ไม่เห็นคุณค่าของคนอื่น รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถ เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามา ก็ยอมที่จะท้อแท้เพราะคิดว่าตนไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหา จึงนำไปสู่การใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาในที่สุด

สมมติฐานที่ 3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์กับ กลวิธีการเผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญระดับสูงจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระดับสูง และนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญระดับต่ำก็จะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องจาก นิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญจะรู้สึกได้รับการยอมรับ บุคคลรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ มองตนเองว่ามีคุณค่า เป็นคนเก่ง มีความสามารถ จึงทำให้มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหามองว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย ที่ตนสามารถทำได้ มีความมุ่งมั่น สามารถจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ กล้าที่จะเข้าไปหาปัญหา ไม่หลบหนีปัญหา แต่ถ้าหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเกิดความรู้สึกว่าเป็นคนไร้ค่า ไม่มีคนรัก ก็ย่อมที่จะส่งผลให้นิสิตหมดหวัง ขอมแพ้ ท้อถอยในชีวิต เมื่อเจอปัญหาก็จะไม่ทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ทั้งนี้เนื่องมาจากกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นกลวิธีที่บุคคลทุกคนใช้ในการลดความกดดันทางอารมณ์ของตนเพียงอย่างเดียว เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายมากขึ้น แต่ไม่ได้ทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปหรือปัญหาลดลง ซึ่งหากนิสิตรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น เมื่อเกิดปัญหานิสิตก็จะเกิดความเครียด นิสิตก็จะแสดงพฤติกรรมออกมา ไม่ว่าจะเป็นการขอกำลังใจ การขอคำปลอบโยน หรือนิสิตที่คิดว่าตนเองไม่มีค่า ไม่มีใครรัก ก็ย่อมที่จะต้องการความเห็นอกเห็นใจ กำลังใจเช่นเดียวกัน ดังนั้น การที่นิสิตจะเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญหรือไม่นั้นก็ย่อมที่จะใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญระดับสูง จะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับต่ำ และนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญระดับต่ำก็จะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์ระดับน้อยสูง ทั้งนี้เนื่องจากนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง จะมองว่าตนเองสามารถที่จะทำประโยชน์ให้กับบุคคลอื่น ๆ หรือสังคมได้ เป็นที่รักของคนรอบข้าง เป็นคนเก่ง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา แต่ในทางตรงกันข้าม หากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ นิสิตจะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีความสำคัญ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าหมดหวัง ขอมแพ้ ท้อแท้ในชีวิต เมื่อเจอปัญหาที่จะทำการหนีปัญหาในที่สุด

สมมติฐานที่ 3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถระดับสูงจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระดับสูง และนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถระดับต่ำก็จะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถระดับสูง จะทำให้มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคก็สามารถแก้ไขได้ แต่ถ้าหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถระดับต่ำ นิสิตจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ เป็นคนล้มเหลว เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคก็จะไม่กระทำการใด ๆ ในการแก้ปัญหา

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ทั้งนี้เนื่องจากกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นกลวิธีที่บุคคลทุกคนใช้ในการลดความกดดันทางอารมณ์เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายมากขึ้น โดยกลวิธีดังกล่าวไม่ได้มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถของนิสิต

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถระดับสูงจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับต่ำ และนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถระดับต่ำจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับสูง ทั้งนี้เนื่องมาจากหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง ก็จะมีการมองตนเองว่าตนสามารถที่จะดำเนินการหรือตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น นิสิตก็จะพยายามแก้ไขปัญหาย่างเต็มที่ เพื่อให้ปัญหานั้นหมดไป แต่ถ้าหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ นิสิตก็จะรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าด้านความสามารถระดับต่ำจะมีลักษณะขาดความเชื่อมั่น ไม่สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นบุคคลจึงไม่สามารถรับปัญหาที่เกิดขึ้นกับได้นำไปสู่การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์ในที่สุด

สมมติฐานที่ 3.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจระดับสูงจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ระดับสูง และนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจระดับต่ำจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ระดับต่ำเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากเมื่อนิสิตมีความเชื่อมั่นในอำนาจของตนเองแล้ว นิสิตจะสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยดูจากการตอบแบบสอบถามของนิสิต ข้อที่ 21 ฉันมั่นใจในการกระทำของฉันเสมอ ข้อที่ 17 ฉันสามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวฉันเอง ที่นิสิตตอบในระดับสูง และข้อที่ 20 ฉันไม่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้ โดยนิสิตตอบข้อนี้ค่อนข้างต่ำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นิสิตมีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิดและกล้าตัดสินใจด้วยตนเอง และมีความพยายามในการทำตามแผนที่ได้วางไว้ ดังนั้นนิสิตสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ และเมื่อนิสิตรู้สึกว่าคุณสมบัติพลต่อสิ่งรอบ ๆ ตัว นิสิตก็จะสามารถที่จะใช้กลวิธี

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้อย่างเต็มที่โดยการตั้งใจในการแก้ไขปัญหามีความพยายามและการวางแผนเสมอ มองปัญหาให้เป็นเรื่องเล็กสามารถแก้ไขได้ยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจระดับสูงจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับต่ำ และนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจระดับต่ำจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับสูง ทั้งนี้เนื่องมาจากหากนิสิตมองตนเองว่ามีอำนาจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวแล้ว นิสิตสามารถที่จะจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มั่นใจในการกระทำ สามารถทำตามแผนที่กำหนดไว้ได้ ทำให้เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคก็จะแก้ที่ปัญหาโดยไม่หนีปัญหา แต่ถ้าหากนิสิตรู้สึกว่าคุณไม่มีอิทธิพลต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว คิดว่าตัวเองทำอะไรก็ไม่สำเร็จ มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจต่ำ เมื่อเกิดปัญหานิสิตก็จะไม่มีความพยายามแก้ไขปัญหาก็จะปล่อยปัญหาไป และล้มเลิกความพยายาม จึงนำไปสู่การหนีปัญหาในที่สุด

สมมติฐานที่ 3.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมระดับสูงจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ระดับสูง และนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมระดับต่ำจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องมาจากนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมระดับสูง จะมีลักษณะที่มีการรับรู้ตามความเป็นจริง มีค่านิยมที่สอดคล้องกับสังคม ทำให้เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคจะมีการยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น และพยายามแก้ไขปัญหาย่างมีประสิทธิภาพ

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมระดับสูงจะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับต่ำ และนิสิตที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมระดับต่ำก็จะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับสูง ทั้งนี้เนื่องจากหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมระดับสูง นิสิตจะรับรู้ตามความเป็นจริง มีค่านิยมที่สอดคล้องกับสังคม และมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้นิสิตมีการแก้ปัญหาถูกต้องโดยไม่หนีปัญหา แต่ถ้าหากนิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมระดับต่ำ นิสิตก็มักจะมีความคิดพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับสังคม รู้สึกว่าสังคมไม่ยอมรับ ทำให้ไม่พอใจในความเป็นอยู่ เมื่อเกิดปัญหาอาจจะทำให้มีการเลือกกลวิธีที่ไม่ถูกต้อง อาจนำไปสู่การไม่รับรู้ปัญหา หนีปัญหาในที่สุด

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 57.0) ศึกษาในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 56.2) ระดับเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.51-3.00 มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (ร้อยละ 54.0) นิสิตมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 4,901 – 7,500 บาท บิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 78.4) บิดาและมารดาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 50.7 และร้อยละ 46.6 ตามลำดับ) บิดามารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัวหรือพนักงานบริษัทเอกชน (ร้อยละ 46.8 และร้อยละ 40.5 ตามลำดับ) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ครอบครัวมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 30,001 – 60,000 บาท (ร้อยละ 40.0)

2. ความวิตกกังวลประจำตัว จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัว โดยรวมเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 42.11)

3. การเห็นคุณค่าในตนเอง จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 86.32) เมื่อแยกเป็นรายได้มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรมโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 22.43 ค่าเฉลี่ย 21.10 และค่าเฉลี่ย 21.91 ตามลำดับ) และมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 20.88)

4. กลวิธีการเผชิญปัญหา จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 35.11, ค่าเฉลี่ย 35.11 และค่าเฉลี่ย 20.97 ตามลำดับ)

5. ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นิสิตที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.2 นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.3 นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.4 นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.5 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.6 นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.7 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.8 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.9 นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.10 นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1.11 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 2 ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของ นิสิต

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่ตรงกับสมมติฐาน

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์กับ
กลวิธีการเผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญ
ปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่ตรงกับสมมติฐาน

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญ
ปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการ
เผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับกลวิธี
การเผชิญปัญหา

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตรงกับสมมติฐาน

ตารางที่ 29 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1

สมมติฐาน	ไม่แตกต่างกัน	แตกต่างกัน
1.1 นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		√
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย	√	
1.2 นิสิตที่มีกลุ่มคณะต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	√	
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย		√
1.3 นิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	√	
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย		√
1.4 นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	√	
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย	√	
1.5 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		√
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์		√
- แบบได้ประโยชน์น้อย	√	

ตารางที่ 29 (ต่อ)

สมมติฐาน	ไม่แตกต่างกัน	แตกต่างกัน
1.6 นิสิตที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาต่างกัน มี กลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		√
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย	√	
1.7 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของบิดาแตกต่างกัน มีกลวิธี การเผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	√	
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย		√
1.8 นิสิตที่มีระดับการศึกษาของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการ เผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	√	
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย		√
1.9 นิสิตที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญ ปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	√	
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย		√
1.10 นิสิตที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญ ปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	√	
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	√	
- แบบได้ประโยชน์น้อย		√

ตารางที่ 29 (ต่อ)

สมมติฐาน	ไม่แตกต่างกัน	แตกต่างกัน
1.11 นิสิตที่มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวแตกต่างกัน มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	✓	
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	✓	
- แบบได้ประโยชน์น้อย	✓	

ตารางที่ 30 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 - 3

สมมติฐาน	ไม่มี ความสัมพันธ์	มีความสัมพันธ์
2 ความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		✓
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์		✓
- แบบได้ประโยชน์น้อย		✓
3 การเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		✓
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์		✓
- แบบได้ประโยชน์น้อย		✓
3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		✓
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	✓	
- แบบได้ประโยชน์น้อย		✓

ตารางที่ 30 (ต่อ)

สมมติฐาน	ไม่มี ความสัมพันธ์	มีความสัมพันธ์
3.2 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ มี ความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		✓
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	✓	
- แบบได้ประโยชน์น้อย		✓
3.3 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ มี ความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		✓
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์		✓
- แบบได้ประโยชน์น้อย		✓
3.4 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม มี ความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา		
- แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		✓
- แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์		✓
- แบบได้ประโยชน์น้อย		✓

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เกรดเฉลี่ยของนิสิตมีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย โดยนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำ จะเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย มากกว่านิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยสูง ซึ่งการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยเป็นวิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาได้ และหลีกเลี่ยงปัญหาในที่สุด ดังนั้นผู้ปกครอง อาจารย์ รวมไปถึงหน่วยงานของรัฐ กรมสุขภาพจิต จึงควรที่จะมีการสอนวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง มีการจัดอบรมหรือฝึกทักษะในการแก้ปัญหา มีความคิดที่เป็นระบบมีขั้นตอน เพื่อให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ
2. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัวอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจะส่งผลทำให้ประสิทธิภาพสัมพัทธ์และการรับรู้แคบลง ความสนใจน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจส่งผลต่อการเรียนรู้ของนิสิต บุคคลรอบข้างนิสิตไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง อาจารย์ เพื่อนจึงจำเป็นที่จะต้องช่วยแก้ไขให้นิสิตมีความวิตกกังวลในระดับต่ำ เช่น การจัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษา การจัดตั้งศูนย์ฮอตไลน์ การสร้างเว็บบอร์ดให้คำปรึกษาระหว่างผู้เชี่ยวชาญกับนิสิต เพราะความวิตกกังวลประจำตัวในระดับต่ำจะทำให้เกิดการตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา มีการรับรู้ที่ว่องไว ความจำดี และมีสมาธิ ดังนั้นหากนิสิตมีความวิตกกังวลประจำตัวในระดับต่ำ นิสิตก็จะสามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มศักยภาพ
3. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง นับว่าเป็นสิ่งที่ดีและควรสนับสนุนให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองให้อยู่ในระดับสูงต่อไป ซึ่งสามารถทำได้ โดยให้บุคคลรอบข้าง การยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลและหาตัวแบบที่ดีมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บุคคลได้ถือเป็นแบบอย่าง สนับสนุนให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวได้อย่างเต็มความสามารถ เพื่อทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง โดยบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง เกิดภาคภูมิใจในตนเอง อีกทั้งยังเป็นการป้องกันทำให้เขาไม่มีการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสามารถป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นต่อไปภายภาคหน้าได้อีกด้วย

4. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อยระดับปานกลาง โดยควรจะต้องได้รับการส่งเสริมจากมหาวิทยาลัย หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งพัฒนาการรู้คิดทางด้านปัญญาและอารมณ์เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้สิตมีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ดีกว่า

5. จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านความสามารถ ด้านความสำคัญ ด้านอำนาจและด้านคุณธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต ดังนั้นทางหน่วยงานของรัฐ มหาวิทยาลัย ครอบครัวยังควรมีการส่งเสริมให้นิสิตมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง เช่น จัดกิจกรรมการช่วยเหลือสังคม การจัดตั้งโครงการพัฒนาตนเอง หรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา เช่น การนั่งวิปัสสนา เพื่อให้สิตสามารถมีแนวทางแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนเท่านั้น จึงควรที่จะมีการศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เพื่อจะได้เปรียบเทียบถึงความแตกต่างในแต่ละสถาบัน

2. ควรมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา เช่น รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู รวมไปถึงตัวแปรทางสังคม เช่น ที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาระดับความวิตกกังวลหลังจากวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาแล้ว เพื่อให้ทราบว่าบุคคลจะมีความวิตกกังวลลดลงหรือไม่ และควรมีการศึกษาความวิตกกังวลทั้ง 2 รูปแบบ คือ แบบวัดความวิตกกังวลประจำตัว และแบบวัดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรกวรรณ สุพรรณวรธา. 2544. การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของ
นิสิตศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการ
ปรึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิมิตรา ตูแว. 2532. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวฮอริสติกต่อการลดความ
วิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิตดา พงศ์พาชำนาญเวช. 2535. ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ และการเผชิญปัญหาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

นิตยา อยู่คง. 2550. **Gender.** (Online). www.sac.or.th/downtoearthsocsc, 20 มีนาคม 2551

นันท์นิ สุภมมงคล. 2547. ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของ
นิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

บุญธรรม จิตต์อนันต์. 2540. การวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.

เปรมพร มั่นเสมอ. 2545. การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ
นักศึกษาชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภักดี ปรีชาประพาฬวงศ์. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเลี้ยงดูของครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง วิธีการเผชิญปัญหาและพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 3. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาวิณี นาวาพาณิชย์. 2537. ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในงานความภาคภูมิใจในตนเอง ความวิตกกังวลและปัจจัยทางชีวสังคมบางประการกับแนวโน้มการออกจากงานของพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

มดิชน. 2551. กรุงเทพมหานคร: 16 เมษายน 2551.

รังรอง งามศิริ. 2540. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชนี้อยู่ แก้วคำศรี. 2545. ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลักขณา แก้วตระกูล. 2544. ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการกระทำผิดซ้ำของเยาวชนชายในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วินัย ปานไต้. 2542. การพัฒนาโมเดลบูรณาการเชิงสาเหตุของความวิตกกังวลในการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบุญ จารุเกษมทวี. 2544. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวลและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุจิตตรา เชื้อวชัยวัฒนากุล. 2536. ความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงเปรียบเทียบกับหญิงตั้งครรภ์ปกติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตเวชศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. 2539. ความเครียดและการบริหารความเครียด. เอกสารการประชุมวิชาการสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย: 1-14
- สุพสมร ประพัฒน์ทอง. 2521. อิทธิพลของการใช้นิทานสำหรับเด็กและการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อพฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของเด็กไทย. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ. 2542. ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 7: 77-83
- อรชума พุ่มสวัสดิ์. 2539. การศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารยา ด่านพาณิชย์. 2541. การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนผู้กระทำผิดชายและหญิงในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุบล นิวัติชัย. 2531. ความวิตกกังวลและการพยาบาล. เอกสารการสอนชุดวิชา กรณีเลือกสรรการพยาบาลมารดาและทารก การพยาบาลจิตเวชศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- อุมาพร ตรังคสมบัติ, ศาสตราจารย์ แพทย์หญิง. 2543. พาลูกค้นหาความนับถือตนเอง. กรุงเทพมหานคร: ชันดำการพิมพ์.

อำเภอพรรณานิคม 2541. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต: แนวการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ. กรุงเทพมหานคร: วี.เจ.พรินติ้ง

Beck, A.T. 1972. "Cognition, Anxiety and Psychophysiological Disorders". **In Anxiety: Current Trends in Theory and Research Volume 2**. New York: Academic Press, 343-357

Bell, J.M. 1997. "Stressful Life Events and Coping Methods in Mental Health Illness and Wellness Behaviors." **Nursing Research** 26 (March-April 1997): 136-141

Bruce, Byrne. 2000. "Relationships between Anxiety, Fear, Self-esteem and Coping Strategies in Adolescence." **Adolescence** 35 (Spring, 2000): 201

Cattle, R.B. 1965. **Contemporary Reading in General Psychology (2nd ed.)**. Boston Houghton: Mifflin.

Caver, C.S., M.F., Scheier and J.K., Meintrub. 1989. "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach." **Journal of Personality and Social Psychology** 56: 267-283

Coopersmith, S. 1981. **The Antecedents of Self-Esteem**. 2 ed. California: Consulting Psychologists Press, Inc.

Costa, P. T., Jr., and R. R., McCrae. 1992. **NEO PI-R professional manual**. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.

Freud, S. 1973. **An outline of Psychoanalysis**. New York: W.W Norton and Company.

Garland and Bush. 1982. **Coping behaviors and nursing**. Reston Publishing.

- Gilligan, C. 1982. **In a different voice: Psychological theory and women's development.** Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Groen, J.J. 1975. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Physiology Laboratory and in Medical Practice". **In Emotions-Their Parameters and Measurement.** New York: Raven Press, 724-746.
- Jaloweic, A., S.P., Murphy and M.J., Power. 1984. "Psychometric Assessment of the Jaloweic Coping Scale." **Nursing Research** 33, 157-161
- Kleinke, C.L. 1991. **Coping with Life Challenges.** California: Pacific Grove.
- Lader, M., and I., Mark. 1972. **Clinical Anxiety.** New York: Grence and Straton.
- Lazarus, R. S. 1991. **Emotion and Adaptation.** London: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. and S., Folkman. 1984. **Stress Appraisal and Coping.** New York: Springer Publishing.
- Lee, R.M. and S.B., Robbins. 1998. "The Relationship between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem and Social Identity". **Journal of Counseling Psychology** 45, 338-345
- Levitt, E. E. 1967. **The Psychology of Anxiety.** New York: Bobbs-Merill Company Co., Ltd.
- Lilian, G.K. 1998. "Your Child's Self-Esteem." **Parents Magazine** (November 11, 1998): 248.
- Maccoy, J.A. 1998. "The Influence of Social Connectness on Anxiety and Self Esteem under Conditions of Stress." **Dissertation Abstracts International**

- Maslow, A.H. 1970. **Motivation and Personality**. 2 ed. New York: Harper and Row Publishers Inc.
- Miller F. Jugith. 1992. **Coping with Chronic Illness Overcoming Powerless**. Philadelphia: Davis Company.
- Mullis, Ronald. L. and Puala., Chapman. 2000. "Age, Gender and Self-Esteem Difference in Adolescent Coping Style." **Journal of Social Psychology** 140. 539-550
- Rance, D. Goodwin. 2006. "Association between Coping with Anger and Feelings of Depression Among Youths." **American Journal of Public Health** 96 (Aprill 2006): 664-669
- Roger, C. R. 1951. **Client-Centered Therapy**. U.S.A.: The Riverside Press.
- Rosenberge, M. 1979. **Conceiving the Self**. New York: Basic Books.
- _____. 1981. **Social Psychological Perspective**. New York: Basic Book.
- Rycroff, C. 1978. **Anxiety and Neurosis**. New York: Penguin Books.
- Sarason, I.G. 1972. **Personality : An Objective Approach**. 2 ed. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Sarason and Spielberger. 1980. **Stress and Anxiety**. Volume 7. New York: HPC.
- Scott, M. 1990. **A Cognitive Behavioral Approach to Client's Problem**. London: Tavistock/Routled.
- Slavin, L.A. 1991. "Toward a Multicultural Method of the Stress Process." **Journal of Counseling and Development** 70 (September 1991): 156-163

Spielberger, C.D. 1966. **Anxiety and Behavior**. New York: Academic.

_____. 1972. **Anxiety: Current trends in theory and research**: New York, N.Y.:
Academic Press.

_____. 1983. **Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)**: Palo Alto, CA:
Consulting Psychologists Press.

Whatley, S.L., A.C. Forcman and S. Richards 1998. **The Relationship of Coping Style to
Dysphoria, Anxiety, Anger**. (Online). www.thailis-web.uni.net.th, December 26,
2008.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ความวิตกกังวลประจำตัว การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา
ของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

คำชี้แจง

โปรดแสดงความคิดเห็น คำตอบของนิสิตจะถือว่าเป็นความลับเฉพาะในการทำวิจัยเท่านั้น
ไม่มีผลต่อการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย ฉะนั้นขอให้ตอบตามความเห็นหรือความเป็นจริงของ
นิสิตให้ครบทุกข้อ เพื่อให้ได้คำตอบที่สมบูรณ์ที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้นิสิตเติมเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. กลุ่มคณะ

☐ กลุ่มคณะสังคมศาสตร์

(คณะมนุษยศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ
คณะเศรษฐศาสตร์)

☐ กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์

(คณะวิทยาศาสตร์ คณะเกษตร คณะประมง คณะวนศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์
คณะเทคนิคการสัตวแพทย์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)

3. ระดับเกรดเฉลี่ยสะสม _____

4. ภูมิภาค

- ☐ ภาคเหนือ
 ☐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
☐ ภาคใต้
 ☐ ภาคกลาง (ยกเว้นกรุงเทพมหานครและปริมณฑล)
☐ กรุงเทพมหานครและปริมณฑล

5. รายได้ต่อเดือนที่ได้รับของนิติ _____ บาท/เดือน

6. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

- ☐ อาศัยอยู่ด้วยกัน
 ☐ แยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง
☐ หย่าร้าง
 ☐ หม้าย (บิดา/มารดาเสียชีวิต)

7. ระดับการศึกษาของบิดา

- ☐ ต่ำกว่ามัธยมศึกษา
 ☐ มัธยมศึกษา
 ☐ ปริญญาวิชาชีพ (ปวช./ปวส.)
☐ ปริญญาตรี
 ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

8. ระดับการศึกษาของมารดา

- ☐ ต่ำกว่ามัธยมศึกษา
 ☐ มัธยมศึกษา
 ☐ ปริญญาวิชาชีพ (ปวช./ปวส.)
☐ ปริญญาตรี
 ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

9. อาชีพของบิดา

- ☐ เกษตรกร
 ☐ ธุรกิจส่วนตัว
 ☐ รับราชการ
☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ☐ พนักงานเอกชน
 ☐ อื่น ๆ _____

10. อาชีพของมารดา

- ☐ เกษตรกร
 ☐ ธุรกิจส่วนตัว
 ☐ รับราชการ
☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ☐ พนักงานเอกชน
 ☐ อื่น ๆ _____

11. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว _____ บาท/เดือน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความวิตกกังวลประจำตัว

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก ☐ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงตามความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อที่	ความวิตกกังวลประจำตัว	เกือบตลอดเวลา	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบไม่มีเลย
1	ฉันรู้สึกสบายใจ				
2	ฉันรู้สึกประหม่าและกระสับกระส่าย				
3	ฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง				
4	ฉันอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น				
5	ฉันรู้สึกเหมือนเป็นคนล้มเหลว				
6	ฉันรู้สึกผ่อนคลาย				
7	ฉันเป็นคนสงบ ใจเย็น และมีสติ				
8	ฉันรู้สึกว่าปัญหามีมากขึ้นทุกวัน จนจะสู้ไม่ไหวแล้ว				
9	ฉันกังวลมากจนเกินไป กับสิ่งที่จริง ๆ แล้วเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ				
10	ฉันเป็นคนมีความสุข				
11	ฉันมีความคิดที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ				
12	ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง				
13	ฉันรู้สึกมั่นคงปลอดภัย				
14	ฉันตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง				
15	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถไม่เพียงพอในการจัดการกับปัญหา				
16	ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของตนเอง				
17	ฉันรู้สึกวิตกกังวลที่ตนเองมีความคิดที่ไร้สาระ				

ข้อที่	ความวิตกกังวลประจำตัว	เกือบตลอดเวลา	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	เกือบไม่มีเลย
18	ฉันไม่ลืมความผิดหวังของตนเองที่ไม่สามารถสลัดออกไปได้				
19	ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย				
20	เมื่อคิดถึงเรื่องที่ฉันเป็นห่วง จะทำให้ฉันเครียดหรือว่าวุ่นใจ				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก ☐ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงตามความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อที่	การเห็นคุณค่าในตนเอง	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
	<u>ด้านความสำคัญ</u>				
1	ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ				
2	ฉันเป็นที่รักของคนในครอบครัว				
3	ฉันรู้สึกว่ามีคนไม่ชอบฉันเป็นจำนวนมาก				
4	ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก				
5	ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้				
6	ฉันรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย				
7	ฉันคิดว่าไม่มีใครต้องการฉัน				
	<u>ด้านความสามารถ</u>				
8	ฉันสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตัวของฉันเอง				
9	ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้				
10	ฉันใช้เวลาอย่างมากเกินไปในการทำตัวให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ				
11	เมื่อมีอุปสรรคต่าง ๆ เข้ามา ฉันมักจะยอมแพ้อย่างง่ายดาย				
12	ฉันสามารถพึ่งพาตนเองได้				
13	ฉันสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้				
14	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้คน				

ข้อที่	การเห็นคุณค่าในตนเอง	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด
	ด้านอำนาจ				
15	ฉันสามารถดูแลตนเองได้				
16	ฉันไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร				
17	ฉันสามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวฉันเอง				
18	ฉันไม่ค่อยมั่นใจในตนเอง				
19	ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ฉันคาดหวัง				
20	ฉันไม่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้				
21	ฉันมั่นใจในการกระทำของฉันเสมอ				
	ด้านคุณธรรม				
22	ฉันใช้หลักความยุติธรรมในการแก้ปัญหา				
23	ฉันเป็นคนที่ไว้วางใจได้				
24	ฉันมองตัวเองในทางที่ดี				
25	ฉันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กับบุคคลอื่น				
26	ฉันจะไม่แสดงความเคารพกับผู้ที่ฉันคิดว่าไม่น่าเคารพ ถึงแม้จะมีอายุมากกว่าฉัน				
27	ฉันพูดความจริงเสมอ				
28	การใช้กำลังก็สามารถช่วยยุติปัญหาได้				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก ☐ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงตามความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อที่	กลวิธีการเผชิญปัญหา	เคยเป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย เลย
	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา				
1	ฉันตั้งใจที่จะแก้ปัญหที่เกิดขึ้น				
2	ฉันพยายามที่จะแก้ปัญหที่เกิดขึ้น				
3	ฉันจะแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาโดยตรง				
4	ฉันจะแก้ปัญหที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน				
5	ฉันจะหาวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา				
6	ฉันจะวางแผนในการแก้ปัญห				
7	ฉันวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบ				
8	ฉันจะคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญห				
9	ฉันจะป้องกันสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง เข้ามาแทรกในการแก้ปัญห				
10	ฉันรอเวลาที่เหมาะสม ที่จะดำเนินการแก้ปัญห				
11	ฉันจะไม่ทำอะไรอย่างพลีผลตามเพราะอาจทำให้ปัญหามานปลาย				
12	ฉันขอความช่วยเหลือในการแก้ปัญหที่เกิดขึ้นจากเพื่อน				
13	ฉันจะปรึกษากับผู้ที่เคยมีปัญหาล้าย ๆ กับฉัน ว่าพวกเขาแก้ปัญหที่เกิดขึ้นอย่างไร				

ข้อที่	กลวิธีการเผชิญปัญหา	เคยเป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย เลย
	<u>แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์</u>				
14	ฉันพยายามมองหาที่พึ่งทางใจจากเพื่อน				
15	ฉันต้องการความ เห็นอกเห็นใจหรือเข้าใจ ฉันเวลาที่ฉันมีปัญหา				
16	ฉันระบายความรู้สึกของฉันให้เพื่อน ๆ ฟัง เพื่อความสะดวกสบายใจของตัวเอง				
17	ฉันต้องการคำปลอบโยนจากเพื่อน เมื่อเกิดปัญหาขึ้น				
18	ฉันจะมองหาสิ่งที่ดีจากปัญหาที่เกิดขึ้น				
19	ประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น				
20	ฉันพยายามที่จะคิดว่าปัญหาเป็นแค่เรื่อง เล็ก สามารถแก้ปัญหาได้อย่างง่ายดาย				
21	เมื่อแก้ปัญหาไม่ได้ ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับ ปัญหา				
22	เมื่อแก้ปัญหาไม่ได้ ฉันจะยอมรับปัญหาที่ เกิดขึ้น				
23	ฉันใช้หลักคำสอนของศาสนาทำให้ฉัน รู้สึกดีขึ้น				
24	ฉันสวดมนต์เพื่อเป็นกำลังใจในการ แก้ปัญหา				
25	ฉันเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถช่วยฉันได้				
26	ฉันมักจะขอความช่วยเหลือจากสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์				

ข้อที่	กลวิธีการเผชิญปัญหา	เคยเป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย เลย
	<u>แบบได้ประโยชน์น้อย</u>				
27	ฉันจะหงุดหงิดเมื่อเกิดปัญหา				
28	ฉันจะแสดงความรู้สึกรออกมาเมื่อมีปัญหา				
29	ฉันจะระบายอารมณ์ของฉันออกไปและ ฉันรู้ว่าฉันเป็นแบบนั้น				
30	ฉันจะปล่อยปัญหาไปโดยไม่ทำการ ใด ๆ ทั้งสิ้น				
31	ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะไปบรรลุ เป้าหมายหากเกิดปัญหาค้น				
32	ฉันมักทำงานไม่สำเร็จตามที่ได้วางไว้เมื่อ เกิดปัญหาค้น				
33	ฉันหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่น ๆ แทน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของฉันจาก ปัญหาเหล่านั้น				
34	ฉันใช้วิธีคิดถึงเรื่องอื่น ๆ เพื่อเบี่ยงเบนจาก ปัญหาเหล่านั้น				
35	ฉันจะนอนมากกว่าปกติเพื่อไม่ต้องคิดถึง ปัญหา				

ภาคผนวก ข

ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

ตารางผนวกที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลประจำตัวโดยรวม

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ax1	36.1667	53.6609	0.5455	0.8971
ax2	36.2000	53.6138	0.5339	0.8975
ax3	35.9667	56.0333	0.6076	0.8973
ax4	35.9333	54.4782	0.3893	0.9027
ax5	36.4333	54.7368	0.4723	0.8991
ax6	36.6667	55.6092	0.5383	0.8978
ax7	36.1000	54.6448	0.4820	0.8988
ax8	36.3000	54.2862	0.6267	0.8954
ax9	36.2667	54.6851	0.5976	0.8962
ax10	36.1000	54.6448	0.5317	0.8975
ax11	36.1667	52.2816	0.6866	0.8929
ax12	35.9333	51.8575	0.6618	0.8936
ax13	35.9667	51.9644	0.6688	0.8934
ax14	36.2333	55.4954	0.4085	0.9007
ax15	36.0333	55.2057	0.4231	0.9004
ax16	36.0333	56.0333	0.4222	0.9001
ax17	36.4000	53.2138	0.6437	0.8944
ax18	36.0000	52.4828	0.6371	0.8944
ax19	36.2000	55.1310	0.4638	0.8992
ax20	36.1667	55.9368	0.4419	0.8997

Reliability Coefficients Alpha = 0.9021

ตารางผนวกที่ 2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองโดยรวม

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
se1	85.5000	89.9828	0.5418	0.9229
se2	85.1667	89.3851	0.3983	0.9243
se3	85.1667	88.8333	0.4507	0.9236
se4	85.3333	86.2989	0.5935	0.9215
se5	85.4333	89.4264	0.3976	0.9243
se6	85.4667	89.2920	0.4913	0.9231
se7	85.3333	83.0575	0.8069	0.9178
se8	85.4333	83.8402	0.7241	0.9192
se9	85.6333	89.2057	0.5943	0.9222
se10	85.5000	88.1207	0.5642	0.9221
se11	85.4333	88.6678	0.3828	0.9249
se12	85.3333	88.4368	0.5142	0.9227
se13	85.3667	87.4126	0.5613	0.9220
se14	85.4000	89.0069	0.4828	0.9231
se15	85.6667	86.3678	0.5554	0.9221
se16	85.8667	84.8782	0.6108	0.9213
se17	86.0000	86.8276	0.4382	0.9247
se18	85.6000	85.6966	0.5680	0.9220
se19	85.8333	85.2471	0.6421	0.9207
se20	85.4333	86.7368	0.5397	0.9224
se21	85.6000	87.9724	0.5219	0.9226
se22	85.5000	90.1897	0.4134	0.9240
se23	85.4333	89.7713	0.4989	0.9231
se24	85.5667	87.3575	0.7161	0.9205
se25	85.4333	85.9782	0.7327	0.9197
se26	85.4667	90.0506	0.4930	0.9232
se27	85.5000	88.5345	0.4611	0.9234
se28	85.6000	88.1793	0.4132	0.9245

Reliability Coefficients Alpha = 0.9250

ตารางผนวกที่ 3 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
se1	20.1000	6.5759	0.4080	0.8067
se2	19.7667	5.9092	0.4585	0.7997
se3	19.7667	5.3575	0.6898	0.7585
se4	19.9333	5.3747	0.5551	0.7843
se5	20.0333	5.6195	0.5827	0.7781
se6	20.0667	6.2713	0.4152	0.8050
se7	20.1000	4.7540	0.7265	0.7474

Reliability Coefficients Alpha = 0.8097

ตารางผนวกที่ 4 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
se8	19.3333	4.3678	0.6498	0.6947
se9	19.5333	5.8437	0.4297	0.7487
se10	19.4000	5.4207	0.4745	0.7379
se11	19.3333	5.1264	0.4187	0.7534
se12	19.2333	5.2195	0.5430	0.7241
se13	19.2667	5.2368	0.4703	0.7385
se14	19.3000	5.5276	0.4393	0.7446

Reliability Coefficients Alpha = 0.7646

ตารางผนวกที่ 5 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจ

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
se15	17.6667	10.0920	0.4374	0.8362
Se16	17.8667	8.7402	0.7080	0.7932
se17	18.0000	8.8966	0.6196	0.8090
se18	17.6000	9.2138	0.6113	0.8099
se19	17.8333	9.5920	0.5602	0.8179
se20	17.4333	9.4954	0.6093	0.8106
se21	17.6000	10.0414	0.5746	0.8173

Reliability Coefficients Alpha = 0.8362

ตารางผนวกที่ 6 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองด้านคุณธรรม

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
se22	19.0000	5.0345	0.4333	0.7868
se23	18.9333	4.9609	0.5206	0.7741
se24	19.0667	4.6161	0.6277	0.7542
se25	18.9333	4.4782	0.5581	0.7651
se26	18.9667	4.7920	0.6660	0.7541
se27	19.0000	4.4828	0.5226	0.7729
se28	19.1000	4.3000	0.4762	0.7904

Reliability Coefficients Alpha = 0.7971

ตารางผนวกที่ 7 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
cp1	36.9667	20.9299	0.7002	0.9097
cp2	36.9667	20.7920	0.7350	0.9085
cp3	37.2667	19.9954	0.7223	0.9082
cp4	37.2333	20.2540	0.7133	0.9086
cp5	37.0333	19.5506	0.7570	0.9066
cp6	37.1667	19.8678	0.8121	0.9045
cp7	37.1333	20.1885	0.8087	0.9052
cp8	37.1667	20.5575	0.7674	0.9071
cp9	37.2667	21.3747	0.6067	0.9129
cp10	37.2667	21.1678	0.4850	0.9183
cp11	37.1333	21.7747	0.4437	0.9187
cp12	37.3333	21.6092	0.4653	0.9181
cp13	37.2667	21.0989	0.4986	0.9177

Reliability Coefficients Alpha = 0.9175

ตารางผนวกที่ 8 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
cp14	31.8333	30.8333	0.4486	0.8539
cp15	31.6667	28.5747	0.5848	0.8454
cp16	31.6333	29.0678	0.5780	0.8462
cp17	31.8000	27.5448	0.6797	0.8388
cp18	31.6000	29.7655	0.5468	0.8485
cp19	31.4000	29.3517	0.4638	0.8533
cp20	31.5000	30.3966	0.3787	0.8579
cp21	31.8667	29.4299	0.4328	0.8556
cp22	31.7333	30.3402	0.4062	0.8561
cp23	31.9000	29.3345	0.5599	0.8474
cp24	32.2667	28.5471	0.5885	0.8452
cp25	32.3000	27.9414	0.6388	0.8417
cp26	32.1000	28.9207	0.4987	0.8512

Reliability Coefficients Alpha = 0.8594

ตารางผนวกที่ 9 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย

Item No.	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance If Item Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
cp27	18.0000	14.7586	0.6899	0.8516
cp28	18.0000	14.4138	0.6067	0.8556
cp29	18.1000	15.0586	0.5269	0.8624
cp30	18.5000	13.7759	0.5891	0.8580
cp31	18.5333	14.4644	0.5779	0.8581
cp32	18.3667	14.4471	0.6461	0.8527
cp33	18.2000	14.0276	0.5955	0.8567
cp34	18.0667	13.6506	0.6526	0.8511
cp35	18.5000	13.3621	0.6241	0.8551

Reliability Coefficients Alpha = 0.8697

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล
วัน เดือน ปี ที่เกิด
สถานที่เกิด
ประวัติการศึกษา

นางสาวจิตรสุดา ชีใหม่
วันที่ 22 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2526
จังหวัดนครศรีธรรมราช
ศึกษาศาสตรบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา)
สาขาเทคโนโลยีการศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี