

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

1.1 ความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ย่อมาจากภาษาอังกฤษจากคำว่า Adversity Quotient ซึ่งมีผู้ให้ความหมายต่างๆ ดังนี้

Stoltz (1997) ให้ความหมายของคำว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการอดทนต่อปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ เมื่อเกิดอุปสรรคขึ้นในชีวิต แล้วสามารถที่จะตอบสนองต่อปัญหาเหล่านั้นได้ และมีความสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ วิเคราะห์ได้ว่าใครเป็นต้นตอของอุปสรรค อีกทั้งยังมีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการให้เหตุผลกับอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจและสามารถแก้ไขปรับปรุงส่วนประกอบสำคัญของความก้าวหน้าในทุกๆวันจนชั่วชีวิต

Stoner & Gilligan (2002, อ้างใน วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์, 2547) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและความยากลำบากต้องเป็นบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการมองวิกฤตให้เป็นโอกาสความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ความสามารถในการหาวิธีดำเนินการแก้ไขในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ความสามารถในการควบคุมความคิดและอารมณ์ของตนเอง ความสามารถในการศึกษาเรียนรู้จากความผิดพลาด ความสามารถ

ในการคิดอย่างสร้างสรรค์ ความสามารถในการทำท่ายและกล้าเสี่ยงต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ความสามารถในการอดทนและเพียรพยายาม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2545) กล่าวถึงความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคว่า คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนอง หรือพฤติกรรมของคนๆ นั้น ต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ถือเป็นรูปแบบพฤติกรรมตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต

กนิษฐา หมั่นกิจการ (2550) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคว่าหมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่แสดงให้เห็นว่าสามารถดำเนินการกับข้อขัดข้องต่างๆ ในการปฏิบัติสามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส

ดารณีย์ พยัคฆ์กุล (2544) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความอดทนอดกลั้นในสถานะที่บีบคั้น ซึ่งจะช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในหน้าที่การงานและการครองรักครองเรือน

มัทธรา ธรรมบุศย์ (2544) ให้ความหมายของคำว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก

วิทยา นาควัชระ (2544) ให้ความหมายของคำว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ โดยมนุษย์ทุกคนเกิดมามีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตนเองที่ทำให้สุขหรือทุกข์ ประสบความสำเร็จมากขึ้นหรือน้อยลงกันทุกคน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็กและสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ได้หล่อหลอมให้เกิดเป็นบุคลิกภาพที่ดีหรือไม่ดี เกิดเป็นนิสัยที่ทำให้ชีวิตเจริญหรือนิสัยที่ทำให้ชีวิตเสื่อมถอยลง

ศิริรัตน์ แอดสกุล (2545) ให้ความหมายของคำว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการอดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อการรอคอย คนที่ไม่รู้จักอดทนจะมีลักษณะใจร้อน ท้อแท้ และหมดกำลังใจ ไม่รู้จักรอคอย ทนอะไรไม่ค่อยได้ บางครั้งถึงกับทำร้ายร่างกายตัวเอง หรือทำร้ายร่างกายคนอื่น

ภิเชก จันท์เอี่ยม (2546) ให้ความหมายของคำว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความมานะ ความอดทนต่อความยากลำบากที่แสนสาหัส แต่สามารถฟันฝ่าไปได้

นพดล โชติภานิชย์ (2549) ให้ความหมายของคำว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก มีความอดทนต่อการรอคอย สามารถควบคุมสถานการณ์ วิเคราะห์ ได้ถึงต้นตอของอุปสรรค มีความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ ดังนั้น ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จึงเป็นแนวคิดใหม่ การวัดและเครื่องมือในทางปฏิบัติ สามารถรวบรวมความหมายได้ว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ข้อเสนอใหม่ที่สมบูรณ์เพื่อช่วยทำความเข้าใจและแก้ไขปรับปรุงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันสู่ความก้าวหน้าตลอดชีวิต

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค สามารถกำหนดความสำเร็จทั้งในการทำงาน การเรียน และในชีวิต

1. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จะบอกถึงความทนทานต่ออุปสรรคและความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคได้เป็นอย่างดี
2. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จะทำนายว่าใครที่อยู่เหนืออุปสรรคและใครที่จะเป็นผู้พ่ายแพ้
3. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จะทำนายว่าใครที่ปฏิบัติและมีศักยภาพที่เหนือกว่าความคาดหมายและใครที่จะล้มเหลวอย่างง่ายดาย
4. ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จะทำนายได้ว่า ใครจะล้มเลิก และใครที่จะมีชัยชนะ

กล่าวโดยสรุป ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญอุปสรรค ประกอบด้วยความเพียรพยายาม มุ่งมั่น อดทน กล้าเสี่ยง กล้าลองผิดลองถูก ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงตนเองไปสู่จุดมุ่งหมาย โดยนำความผิดพลาดมาเป็นบทเรียน

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

Stoltz (2000) ให้แนวคิดว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นความสามารถในการยืนหยัดเอาชนะอุปสรรค ความยากลำบากของบุคคลเพื่อให้บุคคลก้าวไปสู่เส้นทางแห่ง

ความสำเร็จ โดยบุคคลนั้นต้องประกอบด้วยความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Embracing Change) ความสามารถในการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลง (Resilience) ความสามารถในการเพียรพยายาม (Persistence) ความสามารถในการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ (Learning) ความสามารถในการปรับปรุงตนเองอยู่ตลอดเวลา (Improvement) ความสามารถในการด้านการแข่งขัน (Competitiveness) ความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creativity) ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Motivation) ความสามารถในการกล้าเสี่ยงและกล้าทดลอง (Risk Taking) และความสามารถในการสร้างผลผลิตของงานให้เกิดขึ้น (Productivity)

Stoltz (1997) กล่าวถึง ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จะประกอบด้วย 4 มิติ ดังนี้

(1) การควบคุมสถานการณ์ (Control : C) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและอยู่เหนือสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต ผู้ที่ได้คะแนน C สูง คือ คนที่สามารถเข้าใจปัญหาและหาวิธีแก้ปัญหาย่างกระตือรือร้น รู้จักพลิกแพลง และจะสร้างภูมิคุ้มกันจากความรู้สึกต้องการความช่วยเหลือ

(2) การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership : O₂) ในมิตินี้จะถูกแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ

(2.1) การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (Origin : O_r) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบของปัญหาว่าเกิดจากอะไร ใครควรจะเป็นคนรับผิดชอบและรู้หน้าที่ บทบาทและตำแหน่งของตนเองอย่างชัดเจน เมื่อประสบปัญหาแบบเดิมอีกก็สามารถแก้ไขได้เร็วขึ้น และมีประสิทธิภาพและเหมาะสมยิ่งขึ้น ผู้ที่ได้คะแนน O_r สูง คือ คนที่สามารถจะวิเคราะห์ได้ว่าใครเป็นสาเหตุหรือปัจจัยของปัญหาที่เกิดขึ้น มีความสำนึกผิดในระดับที่เหมาะสม ส่วนผู้ที่ได้คะแนน O_r ต่ำ จะรวมความผิดพลาดทั้งหมดไว้ที่ตนเอง ซึ่งบางทีก็ไม่ใช่เกิดจากตัวเองทั้งหมด

(2.2) การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Ownership : O_w) หมายถึง การรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง ไม่ปิดความรับผิดชอบ และใช้ความสามารถในการให้เหตุผลของตนเองสำหรับแก้ไขสถานการณ์ ผู้ที่ได้คะแนน O_w สูง คือ คนที่มีสามารถในการให้เหตุผลสูง ยินดีที่จะ

รับผิดชอบกับการกระทำของตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนน O_u ต่ำ คือ คนที่ปิดความรับผิดชอบทั้งหมดให้กับผู้อื่น ไม่ว่าจะอุปสรรคที่เกิดขึ้นจะเกิดจากปัจจัยใดก็ตาม

(3) การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach : R) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหา หรือ ความยุ่งยากที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยแค่ไหน เมื่อเกิดอุปสรรคแล้วมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในด้านอื่นๆ มากน้อยแค่ไหน ผู้ที่มีคะแนน R สูง คือ คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ และควบคุมผลกระทบและความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเมื่อมีปัญหาความยุ่งยากที่เกิดขึ้น ส่วนผู้ที่ได้คะแนน R ต่ำ คือ คนที่ยอมให้อุปสรรคนั้นเข้าไปมีบทบาทกับชีวิตในส่วนต่างๆ ทำให้เกิดความสิ้นหวัง ท้อแท้ ไม่สามารถทำสิ่งอื่นๆ ได้อีก

(4) ความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance : E) หมายถึง ความสามารถในการรับมือและอดทนกับความยืดเยื้อของปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต มองเห็นว่า อุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว คนที่ได้คะแนน E สูง คือ คนที่มีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ได้ดี จะรู้สึกว่ “สิ่งนี้จะผ่านพ้นไปในที่สุด” ส่วนคนที่มีความอดทนต่ำ คือ คนที่มองอุปสรรคว่าไม่มีทางจบสิ้นและจะดำเนินต่อไปอย่างไม่มีกำหนด

Staltz (1997) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัย และกระบวนการคิดของบุคคลว่า เกี่ยวเนื่องจากสมอง เนื่องจากการเรียนรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนอกส่วนของจิตไร้สำนึก หรือบริเวณที่เรียกว่า ซีรีบรัล คอร์เท็กซ์ ซึ่งบุคคลจะตระหนักรู้ในสิ่งที่บุคคลทำ จะมีการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อย่างมุ่งมั่น จดจ่อ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ขณะที่บุคคลคิดและกระทำเรื่องหนึ่งเรื่องใดซ้ำๆ กิจกรรมต่างๆ นั้นจะย้ายเข้ามาอยู่ในจิตใต้สำนึกเป็นพื้นที่ในสมองที่ทำงานโดยอัตโนมัติ พื้นที่บริเวณนี้เรียกว่า บาซัลแกงเกลีย ยิ่งบุคคลทำบางสิ่งบางอย่างบ่อยมากขึ้นเท่าใด มันจะยิ่งกลายเป็นสิ่งที่ทำโดยอัตโนมัติและกลายเป็นจิตใต้สำนึกมากขึ้นเท่านั้น ส่วนเส้นใยประสาทนั้นก็จะมีการเชื่อมต่อกันมากขึ้น และมีประสิทธิภาพในการเชื่อมต่อกันมากขึ้น เส้นใยของเซลล์ประสาท หรือตัวเชื่อมโยงในสมองก็จะมีความหนาแน่นขึ้น นิสัยจึงเปลี่ยนได้ และยิ่งแข็งแกร่งมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งตรงจุดนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ หรือมีการกระทำที่ไม่ดีซ้ำมากขึ้นเท่าไร บุคคลนั้นก็จะมีกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องที่ไม่ดีนั้นโดยอัตโนมัติมากขึ้น แต่หากบุคคลมีความคิดหรือการกระทำในทางสร้างสรรค์ซ้ำมากขึ้นเท่าไร ก็จะกลายเป็นทักษะที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติมากขึ้น และทำได้เรียนรู้ในเรื่องดีและสร้างสรรค์ได้เร็วขึ้น ดังนั้น เมื่อบุคคลได้เรียนรู้ในเรื่องของการมีความสามารถ

ในการเอาชนะอุปสรรคแล้ว บุคคลควรได้รับโอกาสในการฝึกฝนทักษะการมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้นซ้ำๆ เพื่อให้เกิดเป็นทักษะที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของ Stoltz (1997 อ้างใน กนิษฐา หมั่นกิจการ, 2550) กล่าวว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีต้นกำเนิดมาจากทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์และหลักการที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งแนวคิดต้นแบบของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคตามทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขา คือ

(1) จิตวิทยาว่าด้วยการรู้การคิด (Cognitive Psychology) คนส่วนใหญ่คิดว่าอุปสรรคและความคับข้องใจเกิดจากสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเพราะความคิดที่อึดื้อตันหวังไม่สามารถจัดการแก้ปัญหาได้เมื่อสะสมเป็นเวลานานก็จะเกิดความทุกข์ทรมาน ล้มเหลวจมอยู่กับทุกข์แต่ในทางตรงกันข้ามบางคนคิดว่าความคับข้องใจเป็นสิ่งชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญเพื่อจะเติบโตต่อไป คนกลุ่มนี้ยังมีความหวัง มีกำลังใจที่จะฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จ

(2) สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology)สมองของมนุษย์เราประกอบด้วยโครงสร้างที่สามารถสร้างความเคยชินได้ หากเรามีวิธีการเปลี่ยนจิตสำนึกใหม่ สร้างทัศนคติทางบวกก็จะสามารถสร้างความเคยชินใหม่และพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

(3) จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ของมนุษย์เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคน โดยตรง เพราะความเข้มแข็งทางจิตใจและการรู้จักควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บของร่างกาย

สำหรับหลักการที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ถือว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นความสามารถในการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานและชีวิต (ตะวัน วาทกิจ, 2547) โดยความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเกิดจากรูปแบบ 3 ประการ (Stoltz, 1997) คือ

ประการแรก เป็น โครงร่างความคิดใหม่เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และส่งเสริมให้มีความสำเร็จทุกด้านซึ่งเกิดจากการค้นคว้า การนำไปใช้จริงในชีวิตและการนำความรู้มารวมกันใหม่

ประการที่สอง เป็นตัวชี้วัดว่าคุณคนมีปฏิกิริยาต่อความยากลำบากอย่างไร

ประการสุดท้าย เป็นพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่จะจัดเครื่องมือเพื่อพัฒนาการตอบสนองต่ออุปสรรค โดยสามารถพัฒนาได้ทั้งด้านส่วนบุคคลและด้านอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ

Pedler, Burgoyne & Baydell (2001) ให้แนวคิดว่าคุณสมบัติที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้น ต้องประกอบด้วยความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการรับผิดชอบต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงความสามารถในการเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาอุปสรรค ความสามารถในการควบคุมและเลือกวิธีตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างเหมาะสม ความสามารถในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ความสามารถในการอดทนต่ออุปสรรคและเพียรพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค ความสามารถในการควบคุมตนเองและความสามารถในการมองโลกในแง่ดี

Stoner & Gilligan (2002) ให้แนวคิดว่าคุณสมบัติที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคและความยากลำบากต้องเป็นบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการมองวิกฤตให้เป็นโอกาส ความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ความสามารถในการหาวิธีดำเนินการแก้ไขในความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ความสามารถในการควบคุมความคิดและอารมณ์ของตนเองความสามารถในการศึกษาเรียนรู้จากความผิดพลาด ความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ ความสามารถในการท้าทายและกล้าเสี่ยงต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ความสามารถในการอดทนและเพียรพยายาม และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ลิ้ม บิลลี่ พี.เอส (2543) ให้แนวคิดว่าคุณสมบัติที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต้องประกอบไปด้วยความเพียรพยายาม มุ่งมั่น อดทน ไม่ยอมแพ้ ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง ความสามารถในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงตนเองไปสู่จุดหมาย กล้าเสี่ยง กล้าทำ กล้าเผชิญกับอุปสรรคโดยไม่กลัวความล้มเหลว ความสามารถในการไขว่คว้าหาโอกาส และทำงานหนักเพื่อเปลี่ยนโอกาสให้กลายเป็นจริง ความสามารถในการเรียนรู้จากความล้มเหลวที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างอนาคตที่แข็งแกร่ง และความสามารถในการอุทิศตนเพื่องาน



แอนโทนี่ ร็อบบินส์ (2545) ให้แนวคิดว่าคุณสมบัติที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ต้องประกอบด้วยความสามารถในการตั้งเป้าหมาย ความสามารถในการตัดสินใจและลงมือกระทำ ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการท้าทายความคิด ความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความสามารถในการเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบาก ความเพียร พยายาม มุ่งมั่น ความเชื่อมั่นในการขับเคลื่อนไปข้างหน้า ความสามารถในการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตนเอง ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการมองปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องชั่วคราวและความสามารถในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่สิ้นสุด

สมิต อาชวณิชกุล (2542) ให้แนวคิดว่าคุณสมบัติที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในการปฏิบัติงาน ต้องประกอบด้วยความมุ่งมั่น เข้มแข็ง บึกบึน ไม่ยอมแพ้ ฝึกหัดต่อสู้กับตนเอง ความเพียรพยายาม กล้าเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น ความสามารถในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเหตุการณ์ที่ไม่แน่นอน ความสามารถในการมองอุปสรรคมีคุณค่าแก่นมนุษย์ ความสามารถในการคิดให้รอบคอบและลงมือปฏิบัติทันทีที่ตัดสินใจ ความสามารถในการสร้างอารมณ์ขันเพื่อช่วยให้สถานการณ์เครียดคลายลง ความสามารถในการมองตนเองในแง่ดี ไม่ดูถูกความสามารถของตนเอง และความสามารถในการยอมรับความผิดพลาดเป็นบทเรียนในครั้งต่อไป

องค์ประกอบความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ประกอบด้วย

1. ความสามารถในการเข้าใจปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลง
2. ความสามารถในการวางแผนดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรค และควบคุมให้เป็นไปตามแผนงานที่กำหนด โดยการกำหนดเป้าหมาย ศึกษาสาเหตุ แนวทางในการปรับปรุงแก้ไข การศึกษาหาข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจและการลงมือกระทำ
3. ความสามารถในการรับผิดชอบต่อผลการกระทำและผลกระทบของปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น
4. ความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบาก ตลอดทั้งปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เพื่อปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดียิ่งๆ ขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดฯ ก.ย. 2555
วันที่.....
เลขทะเบียน..... 248286
เลขเรียกหนังสือ.....

1.3 ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

Stoltz (1997) ได้ทำการเปรียบเทียบการประสบความสำเร็จว่า เหมือนกับการปีนเขาและได้เปรียบมนุษย์ว่าเป็นนักไต่เขา ซึ่งได้จำแนกมนุษย์ ออกเป็น 3 พวกด้วยกัน คือ

- (1) Quitter คือ ผู้ที่ยอมแพ้ง่ายๆ เลือกที่จะถอนตัว ลาออก คนพวกนี้จะละทิ้ง ล้มเลิกการปีนเขา พวกเขาจะปฏิเสธโอกาสทั้งหมดที่มี เพราะอาจจะมีโอกาสที่ดีผ่านเข้ามาในชีวิต แต่พวกเขาจะไม่เป็นคนที่ดีกว่าโอกาส พวกเขาจะเสแสร้ง หรือ ละเลยแกนกลางของความเป็นมนุษย์ของพวกเขา ที่จะผลักดันให้ก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จ
- (2) Camper คือ บุคคลที่จะเดินไปได้ไกลพอสมควร แล้วพวกเขาจะพูดว่า “นี่ก็ไกลมากพอแล้วนะ ที่ฉันสามารถหรือต้องการที่จะไปถึง” พวกเขาเบื่อหน่ายที่จะปีนขึ้นไปอีกจึงหยุดที่จะก้าวขึ้นไป และค้นหาความราบรื่น ความสะดวกสบาย ซึ่งซ่อนตัวจากอุปสรรคต่างๆ พวกเขาจึงเลือกที่จะนั่งพักผ่อนและไม่ก้าวต่อไป Camper ไม่เหมือน Quitter ที่มีการจัดการกับการท้าทายน้อยที่สุด พวกเขาจะได้รับผลประโยชน์บ้างจากการเดินทางที่แสนจะง่าย พวกเขาจะเสียสละบ้าง และทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรเท่าที่เขาคิดว่าเขาจะทำได้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่า Camper จะประสบความสำเร็จในการที่จะไปถึงสถานที่ตั้งค่าย แต่พวกเขาก็ไม่สามารถที่จะรักษาความสำเร็จไว้ได้ นอกจากที่ก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง
- (3) Climber คือ บุคคลผู้ซึ่งอุทิศตัวให้กับการก้าวขึ้นสู่ความสำเร็จชั่วชีวิต ซึ่งบุคคลประเภทนี้จะไม่สนใจถึงพื้นเพ ข้อได้เปรียบหรือข้อเสียเปรียบ เกราะหัดหรือเกราะห่วย พวกเขาจะก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง Climber จะเป็นบุคคลที่คิดในสิ่งที่เป็นไปได้ไม่ยอมให้อายุ เพศ เชื้อชาติ ร่างกาย หรือความพิการทางจิตใจ หรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคมาอยู่ในหนทางของการก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จ

นอกจากนี้ Stoltz (1997 อ้างใน นิลภา สุอังคะ, 2550) ยังกล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคอีกว่ามีลักษณะดังนี้ คือ มีการปฏิบัติ มีการกระตุน มีอำนาจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีผลงาน มีการเรียนรู้ตลอดเวลา มีพลังความสามารถ มีความหวังอยู่เสมอ มีชีวิตชีวาและรื่นเริง มีสุขภาพจิตดี มีสุขภาพกายดี มีความมุ่งมั่น ความพากเพียร มีความยืดหยุ่น พื้นตัวได้เร็ว มีการพัฒนาตลอดเวลา มีทัศนคติที่ดี สามารถตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงได้ดี

มันตรา ธรรมบุศย์ (2544) เชื่อว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ฝึกฝนและสามารถพัฒนาได้ ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จะมีลักษณะ ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายหรือตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้า ในสิ่งที่ต้องการ ไว้ล่วงหน้า แล้วพยายามมุ่งไปยังจุดหมายนั้นให้ได้
2. การมีหัวใจที่เด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง คือ ไม่หวาดกลัวต่อภัยอันตรายและไม่คิดว่าคนเกิดมาเคราะห์ร้าย คนประเภทนี้แม้จะต้องเผชิญกับความทุกข์ยากอย่างแสนสาหัสก็ไม่ใจเสีย ถึงจะถูกคนอื่นทำร้าย กลั่นแกล้ง ก็ทำร้ายหัวใจด้วยไม่ได้ หากจะถูกประทุษร้ายจนย่อยยับก็ไม่สามารถก่อร่างสร้างคนให้กลับดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
3. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง คือเชื่อว่าตนเองจะสามารถกระทำในสิ่งที่ตั้งความมุ่งหวังไว้ได้จนสำเร็จ ลักษณะข้อนี้ไม่ใช่คนอวดดี แต่เป็นลักษณะของคนที่พึ่งตนเอง ไม่กลัวที่จะทำผิดพลาดแต่จะถือเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนเพื่อสอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องต่อไป
4. มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า คือ อิศระในการเลือกที่จะตอบสนองอย่างไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา กล่าวคือ คนเรามักสูญเสียเวลาและพลังงานไปกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ และผู้ที่ควบคุมสิ่งที่เขาสามารถควบคุมได้จะสามารถควบคุมชีวิตของเขาได้มากขึ้น เรียนรู้ที่จะยิ้มแย้มและมีชีวิตอยู่กับสิ่งที่เขาควบคุมไม่ได้

วิชัย ว่องศิลปีวัฒนา (2544) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ซึ่งสามารถพิจารณาในแง่ต่างๆ ได้ดังนี้ ต้องเป็นคนที่ชอบการแข่งขัน มีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา สนุกกับการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และยอมรับความคิดใหม่ๆ ของผู้อื่นด้วย จูงใจทีมงานและตนเองอย่างได้ผล กล้าเสี่ยงอย่างมีเหตุผล มีการปรับปรุงงานตลอดเวลา มีความพยายามอย่างไม่หยุดหย่อน ชอบเรียนรู้ตลอดเวลาเพื่อปรับปรุงตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงหากจะต้องเกิดขึ้น และสามารถฟื้นตัวกลับมาสู้ใหม่ได้

ประทีภย์ ลิขิตเลอสรวง (2545) ได้กล่าวถึงลักษณะที่แตกต่างของกลุ่มคน 3 ประเภท คือ ผู้ถอนตัว ผู้พักแรม และนักปีนเขา กับชีวิตการทำงาน มนุษยสัมพันธ์ ปฏิบัติการต่อการเปลี่ยนแปลง ภาษาที่ใช้สนทนา การฟันฝ่าอุปสรรคและความมุ่งมั่นในชีวิต

ลักษณะที่แตกต่างของกลุ่มคน 3 ประเภท

	Quitter	Camper	Climber
1. วิถีชีวิต	ไม่ขวนขวายชีวิตเรียบง่าย น่าเบื่อหน่าย	กระตือรือร้นบ้าง ชีวิตขึ้นลงบ้าง แต่ขอยู่นิ่งๆ ในที่สุด	กระตือรือร้นอย่างมาก ชีวิตท้าทาย มีรสชาติ พบความสำเร็จ
2. การงาน	ไม่ทะเยอทะยาน ไม่กระตือรือร้น ขี้เกียจ	มีความคิดสร้างสรรค์ พลังใจ ผลงานอยู่ในระดับปานกลาง นานวันก็ฝ่อลง	เต็มไปด้วยพลัง มีวิสัยทัศน์เป็นผู้นำ เรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดเวลา
3. มนุษยสัมพันธ์	โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย	กลัวๆ กล้าๆ	ดีมด้ากับความสัมพันธ์
4. ปฏิกริยาต่อการเปลี่ยนแปลง	ลังเล และรอคอย จดๆ จ้องๆ	มีข้อจำกัดในการเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ	ท้าทายกับการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ดีทุกสถานการณ์
5. การสนทนา	มักปฏิเสธ ปิดกั้นตนเอง	ประนีประนอม ไม่ชี้ชัด	มีความเป็นไปได้อยู่เสมอ
6. การฝ่าฟันอุปสรรค	พ่ายแพ้อย่างง่ายดาย	มีข้อจำกัด	ชนะและประสบความสำเร็จ
7. ความมุ่งมั่นในชีวิต	ปัจจัย 4 (Physiological needs)	ความมั่นคงปลอดภัย และการยอมรับ (Psychological Needs)	เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สังคม ประเทศชาติ และประชาคมโลก (Self-Actualization)

ที่มา : ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง (2545)

1.4 แนวทางการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

องค์ประกอบที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จ ดังนี้

1. มีเครื่องมือในการเอาชนะอุปสรรค
2. มีหลักทฤษฎีใหม่ที่มีประสิทธิภาพ
3. มีวิธีการวัดที่มีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์สามารถยืนอยู่ได้ท่ามกลางอุปสรรค (Stoltz, 1997 อ้างใน วินัส ภัคดิโนรา, 2546)

1. รักษาพลังในการแข่งขันไว้เสมอ
2. รู้จักยกระดับความสามารถในการทำงาน
3. รักษาพลังสร้างสรรค์ให้คงอยู่ตลอดไป
4. รักษาความมีชีวิตชีวาไว้เสมอ
5. กล้าเสี่ยงและกล้าทดลอง
6. เข้ารับการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาพลังการแข่งขัน
7. มีความหวังและรักษากำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรค
8. สามารถปรับปรุงตัวเองจากเหตุการณ์ที่ได้กระทำซึ่งเป็นความผิดพลาดได้ดีกว่าและรู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
9. ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและความกดดันที่ได้รับ
10. แสดงความรับผิดชอบต่ออุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น และหาสาเหตุของอุปสรรคหรือปัญหานั้น

มันตรา ธรรมบุศย์ (2544) ได้กล่าวถึง การพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ว่า “เนื่องจากความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ซึ่งเป็นตัวขัดขวาง ทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จตามที่ปรารถนาได้ ดังนั้น ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต จึงควรเริ่มต้นด้วยการฝึกทักษะ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะแรกๆ ของการฝึกนั้น ท่านอาจจะรู้สึกเบื่อหน่าย เพราะรู้สึกซ้ำไม่เห็นผลทันใจ บางคนอาจมองว่าเป็นเรื่องตลกขบขัน และบางคนก็อาจเห็นว่าเสียเวลาเปล่าไม่รู้อะไรจะไปเพื่ออะไร เพราะไม่เคยคิดจะเป็นผู้บริหารหรือผู้นำ หากท่านคิดเช่นนี้ก็อยากให้อำลังใจว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ไม่ใช่เรื่อง

จำเป็นสำหรับผู้บริหารหรือนำเท่านั้น แต่เป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน เนื่องจากผู้ที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้สูงจะมองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองมากขึ้น และหากท่านเป็นผู้หนึ่งที่ยังต้องเติบโตในองค์กรต่อไป การพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะช่วยให้คุณเป็นที่รัก เป็นที่ต้องการของเพื่อนร่วมงานและองค์กรมากขึ้น”

ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เนื่องจากเป็นรูปแบบของกระบวนการคิดและฝึกปฏิบัติจนเกิดความเคยชินจนกลายเป็นรูปแบบของพฤติกรรม การตอบสนองต่ออุปสรรคหรือความยากลำบากในชีวิต จากที่มัทธา ธรรมบุศย์ (2544) เชื่อว่าความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน เนื่องจากผู้มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค สามารถเรียนรู้ในสิ่งต่อไปนี้ได้

- 1) รู้จักสร้างกรอบความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้ หรือเคยต่อสู้กับชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำวิกฤตให้เป็นโอกาส
- 2) เรียนรู้ที่จะบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองและผู้อื่น และลดการทำร้ายอารมณ์ของตนเอง
- 3) เมื่อประสบกับความยากลำบากหรือความผิดหวัง ก็สามารถประคับประคอง รักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว เมื่อเผชิญปัญหาที่ร้ายแรงก็มีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จของตนได้ ทำให้มีความสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น มีความสุขมากขึ้นและมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
- 4) สามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจอันดีต่อกันและสามารถติดต่อสื่อสารกับสมาชิกทีมงานหรือกับเพื่อนร่วมงาน ในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้มีความสามารถในการแข่งขันสูง ไม่เฉื่อยชา มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่างได้มากขึ้น

วิทยา นาควัชระ (2545) ยังกล่าวถึง วิธีการพัฒนาให้ลูกมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่สูงขึ้น ซึ่งพ่อแม่ต้องมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเด็ก ดังนี้

- 1) พ่อแม่ต้องมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่ดี เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก



1.1) ต้องคิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ

มนุษย์มักนึกถึงความอดทน คือ ความยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรค ซึ่งจำเป็นต้องใช้ความอดทนต่ออุปสรรค สิ่งแรกก็มักนึกถึงความยากลำบาก เหนื่อย หรือพ่ายแพ้ มนุษย์จึงไม่ยอมอดทนและไม่ยอมอดทน เพราะมนุษย์ตีความหมายของความอดทนเป็นความเหนื่อยยากลำบาก หากมนุษย์เปลี่ยนความหมายของความอดทนเป็นความกล้าหาญได้ มนุษย์ก็จะอดทนได้มากขึ้น เนื่องจากมนุษย์รู้สึกว่าตนเป็นผู้กล้าหาญ เป็นผู้ชนะ มีเกียรติ ที่สามารถทนต่ออุปสรรคและความคับแค้นใจได้

1.2) ต้องสร้างความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริง

มนุษย์สามารถสร้างความภาคภูมิใจตัวเองตามความเป็นจริง โดยการค้นหาและชื่นชมความดีพื้นฐานของตนเอง ซึ่งความดีพื้นฐาน (Basic Goodness) หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์เคยกระทำมาก่อนแล้ว และจบไปแล้ว และสิ่งที่กระทำลงไปนั้นเป็นสิ่งที่ดีงาม โดยไม่จำเป็นต้องต้องเกี่ยวกับคนอื่นหรือทำต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน แม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็นับว่าเป็นความดีพื้นฐานได้ เช่น เคยช่วยสุนัขตกน้ำ เคยให้เงินขอทาน เคยช่วยเหลือคนอ่อนแอกว่า คนที่สามารถรู้สึกและมองตนเองว่าเป็นคนเก่งและดีตามความเป็นจริงได้ โดยสามารถค้นหาความดีพื้นฐานของตนเองได้ จะเป็นคนที่รักตัวเองเป็น และมีภูมิคุ้มกันชีวิตตนเองได้ดี ทำให้ผลรวมของจิตใต้สำนึกที่ไม่ดีถูกลดลงไปด้วยจิตสำนึกใหม่ๆ ที่ดีดังกล่าว ซึ่งจะทำให้มีความสุขมากขึ้น มั่นใจในตนเองมากขึ้น รักตัวเองตามความเป็นจริงได้มากขึ้น โดยไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ หรือรอคอยให้ตนเองต้องดีกว่านี้หรือเก่งกว่านี้

1.3) ต้องรู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ

การสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ จะช่วยพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เช่น อุปสรรคที่มีอยู่จะลดลง จะสามารถแก้ไขอุปสรรคได้อย่างแน่นอน เมื่อมนุษย์เชื่อว่าชีวิตจะดีขึ้นในอนาคต มนุษย์ก็จะเกิดกำลังใจ และเกิดพลังในการที่จะอดทนรอคอยวันดีๆ และสิ่งที่ดีๆ ที่จะตามมาในอนาคต

1.4) ต้องรู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดีๆ

การพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้โดยคิดว่า การที่มนุษย์จะมีชีวิตที่ดีขึ้นได้นั้น มนุษย์จะต้องเปลี่ยนแปลงลักษณะบางอย่างในตนเองให้เหมาะสมขึ้น ให้ดีขึ้น โดยการลดสิ่งที่ไม่ดีในตนเองออกไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ดีขึ้นและแก้ไขปัญหาอุปสรรคให้ดีขึ้น เนื่องจาก การแก้ไขปัญหาอุปสรรคหรือการจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิตให้ดีขึ้นนั้น ปัจจัยใหญ่อยู่ที่ตนเอง ไม่ใช่คนอื่นหรือสิ่งอื่น สิ่งที่ไม่ดีในตนเองบุคคลนั้น มักจะรู้ตัวแต่ไม่อยากจะยอมรับ และมักจะแก้ตัว ถ้ามีใครมาเตือน ดังนั้น มนุษย์จึงต้องยอมรับความจริง และพัฒนาสิ่งที่ไม่ดีให้เป็นสิ่งที่ดีขึ้นให้ได้

2) พ่อแม่ต้องสร้างวินัยให้แก่เด็ก

เด็กจะมีระเบียบวินัยในตนเอง ถ้าพ่อแม่รู้จักวางตัว มีสติกำหนดจิตใจ คำพูด และพฤติกรรมที่แสดงแก่เด็กได้อย่างเหมาะสม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้เด็กมีกำลังใจในการทำสิ่งที่ถูกต้องและไม่หมกมุ่นใจเมื่อเด็กทำสิ่งที่ผิดพลาด

3) พ่อแม่ต้องไม่เลี้ยงเด็กด้วยวัตถุหรือเงิน

พ่อแม่ไม่ควรให้เด็กสะดวกสบายทุกอย่างด้วยการให้อุปกรณ์เสริมความสะดวกสบาย หรือเงินมากเกินไป เพราะเด็กจะติดในความสะดวกสบายเหล่านั้น เมื่อมีอุปสรรคหรือความยากลำบากเข้ามาในชีวิต เขาจะทนไม่ได้ เพราะไม่เคยต่อสู้กับอุปสรรคหรือความยากลำบากมาก่อน

4) พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กเล่นกีฬาบางอย่างเพื่อเรียนรู้การต่อสู้อุปสรรค

กีฬาที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้ดีนั้นจะเป็นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ เป็นกีฬาที่ใช้สติปัญญาและไม่มีความโหดร้ายเข้าหากัน สอนให้เด็กยอมรับในกติกาของกีฬาเหล่านั้น เมื่อทำตามกติกา ถึงแพ้หรือชนะ พ่อแม่ก็ต้องสอนให้เด็กรู้จักยกย่องตนเองว่าเป็นคนมีน้ำใจนักกีฬา พ่อแม่ต้องรู้จักชื่นชมเด็กถึงแม้จะแพ้ก็ตาม

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค

นิยะดา คำยศ (2545) ได้สร้างแบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคชนิดสถานการณ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดพะเยา จำนวน 1,720 คน โดยสร้างแบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค จำนวน 60 ข้อ แบ่งเป็นด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความพากเพียรพยายาม ด้านความกล้าหาญ และด้านความอดทน สร้างเป็นแบบสถานการณ์ 4 ตัวเลือก พบว่าแบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีความเที่ยงตรงเชิงปรากฏทุกข้อ และมีค่าความเที่ยงโดยการวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา .8954

เกษร ภูมิติ (2546) ได้ศึกษาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคอยู่ในระดับสูง รวมทั้งพบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกันมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

อรรถพล ระวีโรจน์ (2547) ได้ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 6 ในประเทศไทย พบว่า นิสิตนักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 6 มีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคปานกลางถึงสูง และพบว่า ภูมิปัญญาที่เติบโตมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้วย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ อนันต์ ดุลยพิริติส (2547) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคอยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกัน ส่วนการวิจัยของ ภูมิบัณฑิต หัตถนิรันดร์ (2547) ก็พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตะวัน วาทกิจ (2547) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ ซึ่งมีอายุ 17-20 ปี จำนวน 24 คน โดย



แบ่งกลุ่มด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย เพื่อแยกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 12 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

- 1) นักศึกษากลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วม โปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 2) นักศึกษากลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วม โปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวังและระดับความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 3) นักศึกษากลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วม โปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความหวังและระดับความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นพดล โชติภานิชย์ (2549) ได้ศึกษาการศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง โปรแกรมการพัฒนาความสามารถ ในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนต่ำ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน จำนวน 12 ครั้ง ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

- 1) นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) หลังการทดลองนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่เข้าร่วม โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคด้านการเรียน มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคไม่แตกต่างกัน

นิลภา สุอังคะ (2550) ได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน แนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยม ที่มีผลต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันทรายวิทยาคม

อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีระดับความคิดเชิงบวกในระดับต่ำ จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความคิดเชิงบวก แบบวัดความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ที่สร้างขึ้นเอง และโปรแกรมกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวจิตมนุษยนิยมและปัญญานิยม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

- 1) เยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวจิตมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001
- 2) เยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวจิตมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) เยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวจิตมนุษยนิยมและปัญญานิยม มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น พบว่า ผู้ที่มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น บุคลิกภาพ และการเลี้ยงดู จะเห็นได้ว่า ผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคได้ดีกว่าผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย และพบว่าผู้ที่ได้รับการฝึกฝนความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคจะมีระดับความหวังและระดับความเข้มแข็งในการมองโลกได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝน ซึ่งจะส่งผลทั้งในด้านการเรียน การทำงานต่างๆ และการใช้ชีวิตประจำวัน ให้สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรค จนประสบผลสำเร็จได้ในที่สุด

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

2.1 ความหมายของความวิตกกังวล

Stuart & Sundeen (1979, อ้างใน นิตยา ภิญโญคำและพิกุล บุญช่วง, 2536) ความวิตกกังวล มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกว่า “To press tight” หรือ “To strangle” หมายถึง กดให้แน่น รัดให้แน่น และมาจากภาษาลาตินว่า “anxious” ซึ่งหมายถึง ความคับแค้นหรือการบีบรัด ซึ่งต่างก็มีความหมายไปทางเดียวกัน คือ ความไม่สุขสบาย

Green & McCreance (1989, อ้างใน นงนุช ปัญจธรรมเจริญ, 2540) ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่พบเป็นปกติในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลก็จะพยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อลดความวิตกกังวลนั้นลง ซึ่งถ้าไม่ประสบผลสำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย ทุกข์ทรมาน กระวนกระวายใจ ทำให้เกิดความขัดแย้ง สับสน การทำงานต่างๆ หยุดชะงักลง

Peplau (1952, อ้างใน Muroy & Huelskoetter, 1983) ให้ความหมายความวิตกกังวลว่าเป็นการตอบสนองอันดับแรกๆ ต่อสิ่งคุกคาม หรือพุดอีกในแง่หนึ่ง คือ ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองอันดับแรกๆ ต่อตัวก่อความเครียดทางจิตใจ เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นพลังงานรูปหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้นก็สามารถวัดได้โดยการให้ประเมินด้วยตนเอง นอกจากนี้ Freud ผู้เป็นบิดาแห่งจิตวิเคราะห์ และเป็นประสาทแพทย์ในศตวรรษที่ 19 ได้ตั้งสมมุติฐานว่า ความวิตกกังวลเกิดจากความล้มเหลวในการกดความทรงจำ สิ่งผลักดันหรือความคิดที่เจ็บปวด เขาเชื่อว่าอาการแสดงบางประการของความวิตกกังวลอย่างผิดปกติเป็นความจำ แรงผลักดันหรือความคิดที่แท้จริง ซึ่งเปิดเผยออกมาทางจิตได้สำนึกในรูปที่น่ารังเกียจ นักทฤษฎีทางจิตพลวัต (Psychodynamic) ได้แนะนำว่าความวิตกกังวล เป็นผลมาจากการต่อสู้ภายในจิตใจระหว่างสัญชาตญาณ (Id) และมโนธรรม (Superego) เพื่อกดแรงผลักดันที่ขัดแย้งหรือเพื่อให้เกิดขึ้น โดยผ่านเข้าไปในจิตสำนึกแล้วผ่านไปยังตัวตนหรือความเป็นตัวเอง (Ego) (Carson & Arnold, 1996 อ้างใน นิตยา ภิญโญคำและพิกุล บุญช่วง, 2536)

Ausubel (1968, p.401) มองความวิตกกังวลในแง่ของสภาวะของบุคคลอันเกิดจากการสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) กล่าวคือ “ความวิตกกังวล หมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึกว่

เหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ จะทำให้เขาต้องสูญเสียความมีคุณค่าในตนเองไป ความวิตกกังวลต่างกับความกลัวธรรมดาในแง่ที่ว่าสิ่งที่มากระทำนั้น มักจะกระทำต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมากกว่าที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น”

Priest (1983, p.8) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหวาดหวั่นไม่แน่ใจ กระจวกระวาย ไม่สุขสบาย เมื่อคิดว่ามีบางสิ่งที่ไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต

Rycroft (1973, p.12) อธิบายว่าความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ Rycroft ยังเชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จักยอมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

Spielberger (1983, p.4) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลมีส่วนทำให้ผู้เรียนไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เพราะความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความกลัว ความตื่นเต้น หรือประหม่า เมื่อผู้เรียนเกิดความเครียดในขณะที่เรียน ย่อมส่งผลต่อการเรียนรู้

Graham & Conley (1971, p.9) ให้แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ว่า เป็นภาวะเครียดที่เกิดจากความกลัว หรือความไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากความนึกคิดหรือทำนายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตว่าอาจจะมีอันตราย ไม่สามารถกำหนดได้แน่ชัดว่ามีสาเหตุมาจากอะไร เป็นสัญญาณอย่างหนึ่งที่เตือนให้บุคคลเตรียมตัวเพื่อต่อสู้กับสถานการณ์ที่คุกคามนั้น และพฤติกรรมที่แสดงออกอาจผิดปกติ ถ้าสิ่งที่มาคุกคามนั้นรุนแรงมาก สาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลดังกล่าว จะมีทั้งภายนอกและภายในร่างกาย และที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากสิ่งเร้าภายในนั้นจะกำหนดแน่นอนไม่ได้ว่ามีสาเหตุจากอะไร แต่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาได้และเป็นส่วนหนึ่งของปฏิกิริยาตอบสนองของแต่ละบุคคลต่อภาวะเครียดนั้น

ประสิทธิ์ บัวคดี (2514) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของจิตใจที่มีความเครียด หวาดระแวงและกลัว บางครั้งหาสาเหตุได้ บางครั้งหาสาเหตุไม่ได้ เป็นสภาวะที่มีความชัดเจนในสิ่งเร้าน้อยกว่าความกลัว และมักจะเกี่ยวข้องกับความต้องการที่เกี่ยวข้องเนื่องกันหลายประการ

ภัสพร จำวิชา (2534) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น หรือการคาดการณ์ถึงเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะเป็นอันตรายหรือเกิดผลในทางเลวร้าย ทำให้บุคคลมีความรู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิด วุ่นวายใจ อึดอัด หวั่นกลัว ความคิดสับสนและกังวลใจ ซึ่งบางครั้งไม่สามารถอธิบายถึงเหตุผลและสาเหตุที่แท้จริงได้

จากสาระสำคัญเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ผู้วิจัยได้พิจารณาความหมายโดยสรุป ได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองที่เกิดจากการเรียนรู้ต่อดังกล่าว ความเครียดทางจิตใจและพยายามหาทางหลีกเลี่ยงจึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย หวาดหวั่น ไม้แน่ใจ หรือกระวนกระวายใจ

2.2 ประเภทของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล แบ่งเป็นหลายประเภท ได้มีผู้แบ่งประเภทของความวิตกกังวล พอสรุปได้ดังนี้

Levitt (1967) แบ่งความวิตกกังวล เป็น 2 ประเภท คือ

- 1) ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety หรือ Situational Anxiety) เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์หนึ่งๆ ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด เกิดความกระสรวนกระวาย เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในระยะเวลาสั้นๆ มีการแสดงออกที่ชัดเจน จะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ความรุนแรงขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าและเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา
- 2) ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะในตัวบุคคล (Trait Anxiety หรือ Chronic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ ไป เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นระยะเวลานานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ (Personality Trait) ซึ่งสามารถวัดได้โดยการสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจาก



การเรียนรู้ ซึ่งมีผลมาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ในอดีต และสภาวะของอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์

Spielberger & Gueervero (1982) แบ่งความวิตกกังวล เป็น 2 ลักษณะด้วยกัน คือ

ลักษณะแรก เป็นความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State Anxiety or A-State) หรือเป็นความวิตกกังวลขณะเผชิญ ซึ่งหมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์เฉพาะหรือในเวลาที่มีเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเกิดอันตรายต่อบุคคลและจะแสดงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ ในช่วงเวลาที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ลักษณะที่สอง เป็นความวิตกกังวลประจำตัว (Trait Anxiety or A-trait) หรือเป็นความวิตกกังวลแฝง ซึ่งหมายถึง ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะของบุคคลมีลักษณะค่อนข้างคงที่และไม่ปรากฏเป็นพฤติกรรมโดยตรง แต่จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเข้าเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ โดยปกติ ทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้และมีระดับแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

อย่างไรก็ตาม ระดับความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (State Anxiety) นั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลประจำตัว (Trait Anxiety) ด้วย คือ คนที่มีความวิตกกังวลประจำตัว ซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในระดับสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่างๆ สูงด้วย

Freud (1970, อ้างใน นัยนา บุปวงษ์, 2538) ได้แบ่งความวิตกกังวล เป็น 3 ประเภท คือ

1) ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความวิตกกังวลต่อความเป็นจริงหรือความวิตกกังวลที่มีอันตรายอันแท้จริงในโลกภายนอก เป็นความวิตกกังวลขั้นพื้นฐาน

2) ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ (Conscience) คือ ความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่าง จะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงทั้งนี้เพราะเด็กเคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจลงโทษ ซึ่งเด็กทำไปตามแรงกระตุ้น

3) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) เป็นความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ (Conscience) คือ ความกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วย

เหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษเนื่องจากฝ่าฝืนศีลธรรม ดังนั้น จึงเกิดความกลัวว่าจะถูกลงโทษอีกถ้าสิ่งที่ทำหรือคิดนั้นฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือหลักศีลธรรม

2.3 ระดับความวิตกกังวล

สิริพร จิรวัดน์กุล (2530) กล่าวว่า ระดับของความวิตกกังวลมี 4 ระดับ คือ

1) ระดับต่ำ (Mild Anxiety) บุคคลที่มีการตื่นตัวดี กระตือรือร้นสามารถสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี เรียนรู้ได้ มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์และอธิบายเรื่องราวต่างๆ ให้คนอื่นทราบได้อย่างชัดเจน

2) ระดับกลาง (Moderate Anxiety) บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลง สนใจในตัว มีสมาธิต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความสามารถในการมองสถานการณ์และการแปลความหมายต่างๆ น้อยลงและจำกัด มีความรู้สึกท้อแท้ ต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังรับรู้เข้าใจความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์อยู่

3) ระดับสูง (Severe Anxiety) เป็นภาวะวิตกกังวลในระดับรุนแรงที่ทำให้บุคคลในภาวะนี้มีการรับรู้ลดลง เลือกสนใจสิ่งกระตุ้น มีพลังมากขึ้น กระสับกระส่าย ลุกี่ลุกกลน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้น้อย ไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนไม่รับรู้และไม่เข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ ท้องเดิน เป็นต้น เริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความผิดปกติทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า แยกตัว

4) ระดับรุนแรง (Panic Anxiety) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงที่สุด บุคคลในภาวะนี้จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้น้อย ไม่สามารถรับรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ หรือถ้ารับรู้ก็รับผิดพลาด ความคิดเป็นเหตุเป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง เศร้าหุนุ่ม หมกมุ่นตายอยากในชีวิตแยกตัวเอง พุคเสียงดังเร็ว ไม่ปะติดปะต่อเป็นประโยค หน้ามืดวิงเวียน

บุคคลในภาวะปกติมีความวิตกกังวลในระดับ 1 ถึง 2 ถ้าระดับวิตกกังวลถึงระดับ 3 และ 4 ถือว่าบุคคลนั้น ตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

ที่มีความฉลาดตามปกติที่มีระดับความวิตกกังวลในระดับอ่อนถึงปานกลาง จะมีความสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย ความสามารถในการเชื่อมโยงและแก้ไขปัญหาของบุคคลนั้นๆ จะไม่มีความลำบากใดๆ ทั้งสิ้น ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลระดับรุนแรง จะไปบดบังหน้าที่เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจอย่างรุนแรง บุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับนี้จะไม่มีความลำบากในการมีสมาธิ และมักจะไม่มีความล้มเหลว ในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดหนึ่งกับอีกแนวคิดหนึ่ง และยิ่งบุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับเสียขวัญ จะยังมีความบกพร่องเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจมากกว่า กล่าวคือ บุคคลนั้นจะไม่สามารถมีสมาธิและไม่สามารถมีสมาธิและไม่สามารถเกิดการเรียนรู้และแก้ไขปัญหาได้เลยในเหตุการณ์นั้น

2) ผลต่อการรับรู้ (perceptual effects of anxiety) ความวิตกกังวลมีผลต่อการรับรู้และการจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่รับเข้ามา กล่าวคือ ความวิตกกังวลในระดับอ่อน ภาวะของมนุษย์จะสามารถตอบรับสิ่งกระตุ้นความรู้สึกที่รับเข้ามา ช่องประสาทรับรู้ทั้ง 5 ประการ คือ ทางสายตา การได้ยิน การรับรส การรับกลิ่น และการสัมผัส จะเปิดต่อสิ่งกระตุ้น ดังนั้น ความวิตกกังวลในระดับอ่อนนี้ ทำให้บุคคลมีความตื่นตัวต่อสิ่งกระตุ้นสูงขึ้น นั่นคือ ช่องประสาทรับรู้จะเปิดน้อยลงต่อสิ่งกระตุ้น แต่อย่างไรก็ตามถ้าบุคคลนั้นๆ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำในสิ่งนั้นๆ ก็จะสามารถรับสิ่งกระตุ้นได้มากกว่า

เมื่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลรุนแรง จะมีการเบี่ยงเบนการรับรู้เพิ่มขึ้นและการรับรู้สิ่งกระตุ้นก็จะลดลง การจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่รับเข้ามาจะเป็นแบบกระจัดกระจายไม่เป็นระเบียบ ส่วนบุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับเสียขวัญจะมีการเบี่ยงเบนการรับรู้อย่างรุนแรง ในสถานการณ์เช่นนี้บุคคลจะไม่สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งกระตุ้นใดเป็นจริง

รัตติกาล จันตาคี (2541) อธิบายว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกได้ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เป็นผลมาจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อตอบสนองต่อภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้น โดยจะมีอาการและการแสดงของอวัยวะในระบบต่างๆ ดังนี้

1.1 ระบบหายใจ พบว่า มีอาการหายใจแรงเร็ว ลักษณะเหมือนหายใจไม่เต็มหายใจตื้น วิงเวียน แน่นหน้าอก รู้สึกคล้ายจะเป็นลม รู้สึกชาเสียวแปลบบริเวณนิ้วมือ นิ้วเท้า

1.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด จะพบอาการใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก

1.3 ระบบทางเดินอาหาร จะพบอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องหรือท้องเดิน

1.4 ระบบทางเดินปัสสาวะ พบอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ หรือถ่ายปัสสาวะบ่อย

1.5 ระบบผิวหนัง จะพบว่ามีอาการหน้าแดง หรือหน้าซีด เหงื่อออกมาก โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ เพราะต่อมเหงื่อที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษที่ไม่ได้ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและเมื่อมีการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติกจะทำให้มีเหงื่อออกบริเวณฝ่ามือมากขึ้น

1.6 ระบบประสาทกลาง จะพบอาการลึมง่าย ไม่มีสมาธิ อารมณ์ฉุนเฉียวง่ายนอนไม่หลับ หลับๆ ตื่นๆ ฝันร้าย เป็นต้น

1.7 ระบบกล้ามเนื้อ จะพบว่ากล้ามเนื้อมีอาการเกร็งตัว มือเท้าสั่น ปวดกระดูกเมื่อยล้า เหนื่อยง่าย และอ่อนเพลีย

2) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ ผู้ที่มีความวิตกกังวลจะมีความรู้สึกหวาดหวั่น มีความคิดสับสน หงุดหงิด เสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ไม่สบายใจ กระวนกระวาย สะอึก ตกใจง่าย ตึงเครียด นอกจากนี้ยังอาจพบการนอนไม่หลับ มีความรู้สึกเหมือนถูกกระทบกระเทือนจิตใจ และถูกกระตุ้นโดยความเจ็บปวดได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา จะพบว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลจะไม่มีสมาธิหรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ไม่สามารถคิดเกี่ยวกับเรื่องที่เป็นนามธรรม หรือคิดไปในทางที่ไม่เหมาะสม การตัดสินใจไม่ดี การรับรู้ผิดพลาด ความจดจำและความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมจะลดลง

4) การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นคำพูดและท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้าวิตกกังวล กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง กำมือแน่น เคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย มือสั่น กล้ามเนื้อเกร็ง พุดจาชวนทะเลาะ พุดเร็ว พุดเสียงดังหรือเบา อ้าอึ้ง พุดติดอ่าง พุดซ้ำๆ ในเรื่องเดิม บ่นจู้จี้ ขาดความอดทนในการสนทนา กลอกตาไปมา หลบตาหรือพยายามหลบหนี และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ

Goldberger (1982) กล่าวว่า ความวิตกกังวลทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรมและกระบวนการคิด และได้แบ่งผลของความวิตกกังวลออกเป็น 4 ด้านคือ

1) ด้านชีวเคมี ความวิตกกังวลทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสมองและต่อมไร้ท่อ ที่ทำหน้าที่ควบคุมศูนย์กลางของอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวลทำให้ต่อมอดินาล (Adrenal Medulla) หลั่งสารอดรีนาลีน (Adrenaline) เป็นผลให้อัตราการไหลเวียนของโลหิตในกล้ามเนื้อมีมากขึ้น ความวิตกกังวลเป็นผลให้กระเพาะอาหารจับน้ำย่อยมากกว่าปกติ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เป็นต้น

2) ด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลของบุคคล เช่น ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจถี่และเร็ว หรือหายใจติดขัด ม่านตาขยาย ริมฝีปากแห้ง เหงื่อออกมากกว่าปกติ โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า มือสั่น คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อยครั้ง ท้องอืดท้องเฟ้อ เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณลำคอ นอนไม่หลับ ประจำเดือนผิดปกติในเพศหญิง เป็นต้น

3) ด้านอารมณ์ มีอาการตื่นเต้น ตกใจง่าย โกรธง่าย หวาดหวั่น ซึมเศร้า เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ใจ และร้องไห้ เป็นต้น

4) ด้านความคิด ความจำ และการรับรู้ มีอาการหมกมุ่น ขาดสมาธิ สับสน ลืมง่าย ไม่นั่นใจ การใช้ภาษาผิดพลาด และการรับรู้บิดเบือนไป เป็นต้น

Mandler & Sarason (1952) เสนอว่า ความวิตกกังวลในการสอบจะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง จะคิดหมกมุ่นอยู่กับตนเองจนไม่สามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเงื่อนไขการประเมินผล

Sarason (1952) ได้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบว่าเป็นการตอบสนองทางความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ชั่วคราวเฉพาะอย่าง ความวิตกกังวลในการสอบตามแนวคิดนี้เกิดจากกระบวนการคิดที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับสถานการณ์สอบ ซึ่งบุคคลรับรู้จากประสบการณ์ในอดีตว่า จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่อบุคคล

Libert & Morris (1967) กล่าวว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะมีการตอบสนอง 2 ลักษณะ คือ การตอบสนองทางความคิดต่อสถานการณ์สอบและตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์สอบนั้น นั่นคือเมื่อใดก็ตามที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์สอบและเกิดความคิดเกี่ยวกับความสามารถของตน เช่น พูดยกับตนเองในขณะที่สอบว่า “ฉันเป็นคนโง่” หรือ “ฉันคงสอบตก” การตอบสนองทางความคิดนี้จะส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น หัวใจเต้น เร็วขึ้น เหงื่อออกมาก เป็นต้น

จากการรวบรวมแนวความคิดจากหลายทัศนะในเรื่องของความวิตกกังวล ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นปรากฏการณ์ที่บุคคลส่วนมากได้เคยประสบในชีวิตประจำวัน จัดเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ เริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเกิดและจะเกิดต่อเนื่องไปตลอดชีวิต ระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นก็แตกต่างกันไป และเกิดจากตัวก่อความเครียด (Stressor) ที่มีความรุนแรงแตกต่างกัน บุคคลใดยังมีความวิตกกังวลรุนแรงสม่ำเสมอ บุคคลนั้นก็จะมี ความเครียด ความวิตกกังวลเป็นรูปแบบหนึ่งของพลังงานที่ปรากฏออกมาในลักษณะของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสมาธิ พฤติกรรมการเรียนรู้และการรับรู้ บุคคลจะมีการตอบสนองต่อความตึงเครียดและแสดงให้เห็นได้ถึงความรู้สึกไม่สบายใจ หรือความเข้าใจสิ่งต่างๆ ลดลง ความวิตกกังวลเป็นผลจากการขัดแย้ง (Conflict) ระหว่างบุคลิกภาพและสิ่งแวดล้อม หรือระหว่างแรงผลักดันที่มีความแตกต่างกันภายในตัวบุคคล ระดับของความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กัน ทั้งระดับของสิ่งคุกคามต่อตัวตน และระดับพฤติกรรมที่ใช้ในการลดความวิตกกังวล การใช้ความวิตกกังวลในทางสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่ดี ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีวุฒิภาวะสูงขึ้น ยิ่งบุคคลมีความสามารถในการจัดการกับความวิตกกังวล ก็ยังมีความสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมของตนเองได้ดีขึ้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการสอบและการศึกษาต่อ

นิยดา พงศ์พาชำนาญเวช (2535, น.97) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ และเผชิญปัญหาของนักเรียน ตามตัวแปร เพศ แผนการเรียน ความคาดหวังของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และความคาดหวังของผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดราชบุรี จำนวน 444 คน ผลการศึกษาพบว่า

- 1) นักเรียนโดยรวม ทั้งแผนการเรียนวิทยาศาสตร์และแผนการเรียนศิลปะ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ในระดับปานกลาง
- 2) นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในการศึกษาสูงกว่านักเรียนชาย
- 3) ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนตามตัวแปรด้านแผนการเรียน ความคาดหวังของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และความคาดหวังของผู้ปกครอง
- 4) นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูง กับปานกลาง และนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูง กับต่ำ มีคะแนนการเผชิญปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นิภา เลิศลือชาชัย (2532, น.79) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีความวิตกกังวลในการสอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย จำนวน 20 คน พบว่า

- 1) ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่าระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- 2) ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กุลสิรี ไคว์สุวรรณ (2543) ได้ศึกษาระดับและสาเหตุของความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียน ปริณรอยแยลส์วิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 268 คน ผลการศึกษาพบว่า

- 1) นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยในระดับมาก
- 2) เมื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนจำแนกตามแผนการเรียน เกรดเฉลี่ย การอยู่ร่วมกันของบิดามารดา สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของผู้ปกครอง ความคาดหวังของผู้ปกครองและความคาดหวังของนักเรียน พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อ



จำแนกตามเพศพบว่า เพศหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นั่นคือ ความวิตกกังวลของนักเรียนขึ้นอยู่กับเพศเพียงอย่างเดียว

ศิริภักดิ์ แสงอุษามาศ (2543) ศึกษาและเปรียบเทียบระดับความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ สถานศึกษา และระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย โรงเรียนกาวิละวิทยาลัย โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 484 คน ผลการศึกษาพบว่า

- 1) นักเรียนมีความวิตกกังวลต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบัน อุดมศึกษาระบบใหม่และมีความวิตกกังวลโดยทั่วๆ ไปอยู่ในระดับสูง
- 2) ความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกัน และความวิตกกังวลโดยทั่วๆ ไปของนักเรียนชายสูงกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบในแต่ละสถานศึกษา พบว่านักเรียนโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย มีความวิตกกังวลต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่แตกต่างกับนักเรียนโรงเรียนกาวิละวิทยาลัยและนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย เชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความวิตกกังวลโดยทั่วๆ ไป ของนักเรียนโรงเรียนยุพราชวิทยาลัยแตกต่างจากนักเรียนโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย นักเรียนโรงเรียนกาวิละวิทยาลัยและนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย เชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 สำหรับนักเรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกันมีความวิตกกังวลต่อการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดม ศึกษาาระบบใหม่และมีความวิตกกังวลโดยทั่วๆ ไป ไม่แตกต่างกัน
- 3) นักเรียนมีความวิตกกังวลต่อสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความวิตกกังวล ในระดับปานกลาง ทั้งด้านการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน ด้านระบบ/เงื่อนไขในการสอบคัดเลือกและด้านการเตรียมตัวสอบของนักเรียน ส่วนด้านอื่นๆ นักเรียนมีความวิตกกังวลในระดับปานกลางถึงระดับมาก

ชาวลิต คันธวงศ์ (2538) ได้สร้างแบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในด้านการเรียน ด้านครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนอื่น โดยกลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งโรงเรียนรัฐบาลและเอกชนในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ในปีการศึกษา 2537 จำนวน 735 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นคอนจาก 7 โรงเรียน มีหน่วยของการสุ่มเป็นห้องเรียนจำนวน 20 ห้องเรียน ผลการศึกษาพบว่า

- 1) แบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้ง 3 ฉบับ มีความเที่ยงตรงเชิงปรากฏจริง ทุกรายข้อ โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ 8 ใน 12 ท่านขึ้นไป
- 2) แบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้ง 3 ฉบับมีอำนาจจำแนกจริง ทุกรายข้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการใช้สถิติ t-test ทำการทดสอบ
- 3) แบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้ง 3 ฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างอยู่ในระดับสูง
- 4) แบบวัดความวิตกกังวลสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้ง 3 ฉบับ มีค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพอยู่ในระดับสูง คือ .7108 โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman Rank-Correlation) ระหว่างอันดับที่ของคะแนนรวมของแบบวัดทั้ง 3 ฉบับกับอันดับที่ของการจัดกลุ่มภายในชั้นของนักเรียนแบบสังคมมิติ
- 5) ในการทดลองใช้เครื่องมือใน ครั้งที่ 3 ผลปรากฏว่าแบบวัดความวิตกกังวลในด้านการเรียน กับแบบวัดความวิตกกังวลในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนอื่นมีค่าความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง คือ .6926 และ .6881 ส่วนแบบวัดความวิตกกังวลในด้านครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง คือ .7351 ซึ่งทั้งหมดความเชื่อมั่นได้โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา และผลจากการทดสอบนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 385 คน ปรากฏว่า ส่วนใหญ่แล้วนักเรียนมีความวิตกกังวลในด้านครอบครัวเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ ในด้านการเรียนและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและคนอื่น

รัชนิวรรณ คำภา (2552) ได้ศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยรัฐ ที่มีอายุระหว่าง 18-35 ปี อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 699 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นคอนจากประชากร แล้วคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้ที่มีความวิตกกังวลในระดับปานกลางถึงระดับสูง จำนวน 16 คน แล้วจึงสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า

- 1) ภายหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลทั่วไปลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ความวิตกกังวลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่แน่ใจ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ ซึ่งความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับความเครียด ความกลัว ความตื่นเต้น หรือประหม่า โดยพบว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลจะส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งส่งไปยังระบบประสาทอัตโนมัติ เกิดใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออกมาก และจากผลการวิจัย พบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ผู้ที่ได้รับการบำบัดจะมีระดับความวิตกกังวลต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกบำบัด ดังนั้นการบำบัดจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลลดความวิตกกังวลลงได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวข้องสามารถสรุปได้ว่า ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคนั้น สามารถพัฒนาได้ตามองค์ประกอบของความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคทั้ง 4 ด้านตามแนวคิดของ Stoltz (1997) คือ ความสามารถในการควบคุมอุปสรรค ความสามารถในการเข้าใจสาเหตุของอุปสรรคและมีความรับผิดชอบ ความเข้าใจว่าปัญหาทุกปัญหานั้นมีที่สิ้นสุด และความอดทนต่ออุปสรรค ซึ่งการพัฒนาองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยในการบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้นเมื่อประสบกับความทุกข์ยากหรือวิกฤตของชีวิต ความกดดัน ความวิตกกังวลรวมไปถึงความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายด้วย ผู้วิจัยจึงจะทำการวิจัยผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโดยมีกรอบแนวคิด ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

